

Моделирование Ментальных Способностей

Риэл Пипл Пресс

п/я F, Моав, Юта 84532 США

Авторское право 1985 г. Майкл Либо и Лесли Камерон-Бандлер

Все права сохраняются. Никакая часть этой книги не может быть использована или воспроизведена любым способом без письменного разрешения Майкла Либо и Лесли Камерон-Бандлер, кроме случаев краткого цитирования в критических статьях или обзорах.

Другие книги издательства Фьюче Пэйс Букс этих же авторов: Ноу-Хау — руководство по исправлению своего Будущего. Решения — Практические и эффективные противоядия в проблемах секса и взаимоотношений (Камерон-Бандлер).

В плену у эмоций — спасение эмоциональной жизни (Камерон-Бандлер и Либо).

Информация о записанных на видеопленку сеансах с пациентами, о домашних видеокурсах на кассетах, снабженных учебниками Лесли Камерон-Бандлер и Майкла Либо, так же, как и о других материалах НЛП, дана на стр. 331–333.

ISBN 0-932573-02-9

Номер 85-80457 по Каталогу Библиотеки Конгресса.

Mental Aptitude Patterning, MAP, EMPRINT, MAPP и Future Pace (соответственно: Моделирование Ментальных Способностей, ММС, Эмпринт, MAPP, Исследование Будущего) — термины, защищенные авторским правом Майкла Либо и Лесли Камерон-Бандлер. Ни один из них не может быть использован в целях торговли, бизнеса, описания, наименования или рекламы любого лица, товара или услуги без предварительного письменного согласия Майкла Либо и Лесли Камерон-Бандлер. Критические эссе, статьи или обзоры, упоминающие любой из данных терминов, должны держать первое предложение данного абзаца: "Mental Aptitude Patterning, MAP и Future Pace (соответственно: Моделирование ментальных способностей, ММС, эмпринт, MAPP, Исследование Будущего) — термины, защищенные авторским правом Майкла Либо и Лесли Камерон — Бандлер".

Оформление обложки Билла Фултона.

Марку, Алексу и Кире.

Невежество, что ночь рассудка, Где нет ни звезд и ни луны.

Конфуций.

Судьбу сверяешь по звезде — Ей все равно, кто ты и где...

Сверчок из "Приключений Буратино".

Вступление.

Данной книгой мы намерены изменить ваше отношение к возможностям достичь желаемого. Прочтя первую главу, вы узнаете о возможности обретения широкого спектра навыков, талантов и способностей. Дочитав книгу до конца, вы обретете необходимые средства для эффективного и ускоренного процесса обретения нового знания — Эмпринт-метода, — которым сможете воспользоваться, чтобы превратить возможное в реальное.

И целью данной книги будет снабдить вас средствами, которые позволят определить и обрести (или передать кому-то) желаемые способности. Этим вступлением мы знакомим вас с подходом, которым мы пользовались при создании Эмпринт-метода, так же, как и других методов и программ по самосовершенствованию, о которых можно прочесть в других книгах этих же авторов. Наш подход мы называем Mental Aptitude Patterning — Моделирование Ментальных Способностей (ММС). Хотя и нет необходимости досконально разбираться в Моделировании Ментальных Способностей при изучении Эмпринт-метода, все же некоторые сведения о ММС позволяет лучше оценить, как создавался Эмпринт-метод и как им можно воспользоваться для усиления способностей индивида и группы. Представляя Эмпринт-метод, мы не касаемся всеобъемлющего обсуждения нашего подхода, поэтому, если вам не терпится перейти к самому методу, откройте главу 1. Если же вам нужны некоторые сведения по Моделированию Ментальных Способностей — продолжим чтение.

Используя Моделирование Ментальных Способностей, мы кодируем модели, лежащие в основе определенных способностей, которые затем трансформируем в последовательность направляемых переживаний, результатом которых, если им следовать, и будет выработка определенной способности у индивида.

Давайте разобьем это несколько громоздкое определение на компоненты. Мы кодируем модели, лежащие в основе способностей.

"Способность" — это выражение особого качества, присущего индивиду, включая сюда способность придерживаться диеты, владеть быстрым счетом, играть на музыкальном инструменте, организовывать презентации, уметь мотивировать себя на какое-либо действие, распознавать и ухватывать суть моделей и т.д. Короче говоря, все, что людям удается естественным образом делать хорошо, — это и есть способность.

Способности составлены из россыпи специфических восприятий и внутренних репрезентаций (т.е. путей мышления). Это сочетание восприятий и репрезентаций — их комбинация — и представляет определенную способность. Говоря о "моделях, лежащих в основе способностей", мы как раз и имеем в виду эти комбинации.

В частности, нами разработан особый язык для описания способностей. Мы берем модели, лежащие в основе способности, и кодируем их этим языком. Словарь языка состоит из понятий, представляющих элементы, комбинирующиеся для формирования основы любой способности или таланта. Взаимодействие определений между собой и внешним миром составляет синтаксис нашего языка. Посредством этого языка мы можем "записывать предложения", точно описывающие (в смысле понимания и реагирования) специфику россыпи восприятий и репрезентаций, лежащих в основе определенной способности. Другими словами, мы создаем описание на основе внутренних процессов

того, как индивид представляет себе решение проблемы, планирует успешное будущее, ладит с людьми, заботится о собственном здоровье, поддерживает добрые отношения или занимается математическими доказательствами.

В некотором роде этот процесс похож на приготовление обеда. Каждое "блюдо" способностей является результатом специфической комбинации "ингредиентов" из восприятий и репрезентаций ("готовящихся" в определенной последовательности, все равно как, при такой-то температуре, столько-то времени и т.д.). Определившись с ингредиентами и способом приготовления, мы получаем рецепт определенного блюда. Такой рецепт позволяет не только узнать, как и из чего приготовлено блюдо, но и восстановить весь процесс. Целью Моделирования Ментальных Способностей и является создание таких рецептов по различным способностям человека, чтобы они годились для других людей.

Процесс еще можно сравнить с написанием музыкальной партитуры. Ноты — это все равно, что восприятия и репрезентации, составляющие переживание. Как восприятия и репрезентации, ноты можно комбинировать в трезвучия, аккорды, арпеджио в разных темпах и ключах, чтобы создать уникальное музыкальное переживание. Окончательная партитура дает не только способ анализа структуры композиции, но также представляет средства передачи возможности репродукции или восстановления музыки как таковой любому, владеющему нотной грамотой.

Трансформируем закодированную информацию в последовательность направляемых переживаний, результатом которых, если им следовать, будет выработка определенной способности у индивида.

"Направляемые переживания", о которых мы здесь говорим, это своего рода последовательность обучающих переживаний, часто используемых, чтобы помочь индивиду обрести навыки в спорте. К примеру, в лыжном спорте, в теннисе, в плавании, в гольфе; движения, которым необходимо выучиться спортсмену, моделируются, а затем детализируются в небольшие последовательности, неделимые отрезки поведения, каждым из которых относительно легко овладеть. Усвоение деталей ведет в конце концов к умелому проявлению всего поведения в целом, свойственного каждому из указанных видов спорта.

В спорте детали поведения, составляющих умение, доступны достаточно просто через наблюдение (непосредственно или на видео- и киноленте) спортсмена, показывающего умение, которым необходимо обладать. То есть, к примеру, положение ступни, сгиб колена, расположение локтя или большого пальца и т.д. можно смоделировать, наблюдать, скопировать, выучить. Еще недавно спортивные навыки обретались через практику и копирование теми, кто был "талантом". Теперь же эти навыки доступны практически любому желающему позаниматься и попрактиковаться.

Моделирование Ментальных Способностей направлено внутрь, в разум, превращая ранее недостижимые способности в обычную практику по обретению спортивных навыков.

Мы видим Моделирование Ментальных Способностей как подход (и как методы и формы, порождаемые им), являющийся замечательным инструментом по передаче способностей, особенно в процессе обучения. Т.е., когда индивиду хочется заняться чем-то (будь то алгебра, теннис, постановка перед собой цели), он обычно ищет себе учителя,

пример для подражания, который уже демонстрирует искомую способность. Такое ученичество может быть выражено и внешне, и внутренне, может осуществляться через личные контакты, опосредованно, через книги, курсы или занятия. Однако, вне зависимости от формы осуществления, процесс учения тому, как действует учитель, почти всегда выливается в долгий период детального следования модели учителя. Но даже и в этом случае способности учителя редко постигаются учеником, который чаще всего довольствуется простым копированием поведений и приемов учителя.

Наш подход — это инструмент улучшения обучения в том, что касается наделения каждого заинтересованного возможностью доступа непосредственно к моделям мышления, составляющим способности талантливых людей. Это более эффективно и в смысле затрачиваемого времени и усилий, и результатов, и в смысле обретения полной независимости.

Что это означает? Способности, естественно демонстрируемые индивидом, можно закодировать и так оформить, что ими свободно и эффективно могут воспользоваться другие. Главное здесь, что индивид может справиться, причем очень хорошо, с любым аспектом, какой бы он себе не избрал (т.е. все, что было закодировано и для чего была разработана последовательность обучающих переживаний). Для нас же это не просто главное, это цель и смысл нашей работы.

Полагаем, что реализация этой цели обеспечит средствами ускорения личностной, культурной и общественной эволюции, предоставив каждому человеку возможность доступа к сокровищнице талантов человечества. Мы считаем, что это наиболее верный путь примерить человечеству крылатые сандалии технологического прогресса.

И, наверное, самое главное — Моделирование Ментальных Способностей обладает потенциалом в отношении любых возможностей, которых иначе не было бы. Каждому человеку хочется иметь определенные навыки, умения, способности, качества, кажущиеся на первый взгляд недостижимыми. Желание слишком часто так и остается простой мечтой. Вместе с тем, сокровищница опыта человечества, которая вовсе не за семью печатями, даже более обширна, чем мы можем сегодня представить. Распахнет ли она для нас свои двери, зависит прежде всего от того, признаем ли мы, что она действительно существует и сможем ли мы овладеть процессом описания и передачи опыта. Эта книга написана, чтобы доказать, что сокровищница действительно существует, а предлагаемый Эмпринт-метод — именно тот самый процесс, который позволит заглянуть в невероятно богатую сокровищницу талантов человека.

Сан Рафаэль, Калифорния. 7 июля 1985 года.

Подобно творческому работнику, одни люди более одаренные в жизни, чем другие. Они воздействуют на все и вся вокруг, но на этом процесс и заканчивается, поскольку невозможно описать языком терминов, что же они такое делают, поскольку большая часть этого лежит за пределами осознанности. Когда-нибудь в будущем, через много-много лет, когда культура будет исследована более подробно, появится подобие партитуры, которую можно будет изучать, отдельная партитура для определенного типа людей, мужчин и женщин на работе и во взаимоотношениях, во времени и пространстве, в труде и игре. Мы видим людей, успешных и счастливых сегодня, у которых есть работа, благодарная и

продуктивная. Но каковы же модели, так отличающие их от менее удачливых? Нам необходимы средства, чтобы сделать жизнь менее случайной и более приятной.

Эдвард Т. Холл. Молчаливый Язык.

Часть 1.

Введение.

Эмпринт — метод.

Руководство по воспроизведению способностей.

Лесли Камерон-Бандлер. Дэвид Гордон. Майкл Либо.

Риэл Пипл Пресс.

I. Объект в Объективе.

В самом начале 1400-х китайский император Юнь Ло спустил на воду самую грандиозную армаду, когда-либо виданную на планете до того времени. В исторической мореходной экспедиции Юнь Ло участвовало тридцать семь тысяч матросов и более трех сотен судов. Самый большой корабль, "Сокровищница", был 444 фута длиной, 180 футов шириной и нес девять мачт. Многопалубный, с высоко приподнятой кормой, он был намного больше любого корабля тех времен на Западе. Европейцы изумлялись грандиозности флота, а "Сокровищница" своим видом сражала их наповал. Ни какие западные теории и методы судостроения не выдерживали встречи с казалось бы невероятным.

Столь же замечательными для западного наблюдателя казались остроумные устройства, предотвращавшие доступ воды в отдельные части судна, что полностью предохраняло от затопления все судно. Отсековые переборки были в новинку в Европе как средство от распространения воды или огня, в Китае же этим пользовались уже очень давно. Уже многие столетия китайцы строили свои суда методом поперечных переборок. Материал, подсказавший им идею, являлся хорошо известной частью их жизни, они им пользовались несчетно, применяя в культовых и религиозных обрядах, в хозяйстве, при художественной отделке. Этим материалом был бамбук. Конструкция, подсказанная бамбуком, придавала стойкость и упругость к деформациям судам—крепостям, изумивших чужестранцев.

Не долго думая, европейцы тут же приспособили такую конструкцию к своим кораблям. И вскоре под парусами своих собственных колоссальных судов они пустились по старым и новым маршрутам в путь в намного возросших комфорте, безопасности, удобстве и экономии. Мы и сегодня строим суда, а также лыжи, самолеты, космические корабли и еще сотни и сотни других современных предметов, в основе конструкции которых изящная разработка, идею которой предложил древним китайцам бамбук.

А в начале 1980-х пустилась в путь еще одна экспедиция. В сравнении с армадой Юнь Ло она оказалась просто крошечной. В ней участвовали всего трое — авторы этой книги. И в средствах, которыми мы воспользовались, чтобы достичь поставленной цели, тоже ничего особенного не было: обычные автомобили и телефоны. Но люди, с которыми мы намеревались встретиться, часто находились рядом. Они были на наших лекциях и курсах, на встречах в гостинице Холидей Инн деловых женщин за ланчем по вторникам, у друзей за шашлыком на заднем дворе. Соотечественники и соседи, они были сродни нам; но то, что мы взвалили на их плечи, было столь не знакомо, что они поначалу восприняли как

нечто совершенно чуждое. "Взвалили" же мы на них идею и способ. Идея была такова: сокровищница человеческих талантов — это хранилище ресурсов, добраться до которого может каждый; нам больше не нужно ограничиваться способностями, доставшимися в наследство и от детского окружения. Таланты широчайшего спектра способностей, сноровок, склонностей и совершенно естественных возможностей кроются внутри человека. Далее мы предположили, что существует нечто наподобие языка мозга, которому можно выучиться и затем воспользоваться для кодирования способностей или талантов одного человека, чтобы сделать их доступными для другого.

А способом являлся метод, которым мы пользовались для демонстрации жизнеспособности нашей идеи. Мы применили его к мужчине лет за тридцать, жизнь которого казалась бессмысленной и бесцельной. И он изменился: он перестал быть финансово зависимым, научился ставить перед собой цель, стал изобретательным в своей области. Болезненно застенчивая женщина сорока лет настолько беспокоилась, что о ней подумают, что практически не могла ни говорить, ни действовать. Воспользовавшись нашим методом, она быстро переориентировала свой образ мышления так, что ее самоуважение стало зависеть от ее собственного мнения, что позволило ей выразить лучшие свои качества с уверенностью даже в ситуациях, ранее являвшихся стрессовыми. Другая женщина считала своим уделом нищенское прозябание в старости, хотя на самом деле была еще молода и со способностями. Деньги она всегда тратила, как только зарабатывала их, и теперь воображала свое будущее без гроша в кармане, где она не в состоянии позаботиться о себе. С помощью нашего средства она взяла управление своим будущим в свои руки, развил способность к ответственному отношению к деньгам, к долговременному финансовому планированию и вкладам. Мужчина средних лет, опустивший руки перед лицом череды неприятностей, в конце концов научился избегать делать одни и те же ошибки, узнав, как людям удается распознавать, оценивать ошибки и учиться по ним.

Со временем люди знакомились и принимали наши идеи и метод. Они стали приглядываться к своим друзьям и коллегам с особым даром, начали пробовать собственные новые способности, которые помогали им в прежде огорчавшие их моменты жизни. Уже скоро многие из них приняли наши новые идеи и средства, а еще через некоторое время, собирая бесконечный урожай новых ресурсов, они начали возводить свое будущее, яркое и полное.

Целью данной книги является познакомить вас с методикой распознавания и использования во благо себе величайшего и непочатого источника навыков, талантов, качеств других людей.

Наше средство, Эмпринт — метод, основано на наборе понятий, оттеняющих свет понимания на восприятиях, осмысляющих процессы, лежащие в основе переживания и поведения. Организация данного набора понятий в рамках Эмпринт — метода дает основу для передачи способностей и талантов от одного индивида к другому.

Эдвард Т. Холл выразительно поставил перед нами задачу двадцать шесть лет назад, когда предрек "подобие партитуры, которую можно будет изучать, отдельно для определенного типа людей, мужчин и женщин на работе и во взаимоотношениях, во времени и пространстве, в труде и игре". Эмпринт — метод и является средством создания

этого подобия партитуры. Это метод создания отчетливых и сжатых схем успеха и завершенности, открывающий двери в страну выбора, ожидающую тех, кто последует указаниям этих схем в достижении поставленной перед собой цели.

Прежде чем перейти к использованию Эмпринт — метода, мы хотели бы ознакомить вас с понятиями и организационными принципами, на которых этот метод основан. Вероятно, самым простым способом разобраться в понятиях и организационных принципах будет принять их в качестве модели для понимания образа мышления человека и поведения. Что же такое модель? Модель — это описание явления, в точности соответствующее структуре описываемого. Такое описание может быть физическим, как в случае создания в миниатюре проектируемого города; раскрашенные деревянные шарики скрепленные вместе моделируют структуру ДНК; компьютерные цепи демонстрируют аспекты работы нервной системы. Описание может быть также понятийным, как в случае математического описания черных дыр; это и модели общественных взаимодействий, посредством которых антрополог характеризует какую-либо культуру; или физиологическая теория, используемая терапевтом при оценке развития структуры личности пациента. Физическая модель или понятийно — концептуальная — но общее в них, что превращает модель в описательную, — это ее функциональное и структурное соответствие представляемой системе.

Набор понятий — или модель, — которой каждый из нас пользуется, действует как фильтр и организатор переживаний. В смысле восприятия, к примеру, эскимос пользуется десятками определений снега. Снег играет важную роль в любом аспекте жизни эскимоса — от прогулки и охоты до постройки жилища, — поэтому и приходится делать особые определения явления, которого у других культур нет. Европейец и эскимос, глядя на снежное поле, будут не только видеть разные явления, но и значимость явления будет у них отличаться. Такое различие в определениях восприятия отражается в факте наличия чуть ли не дюжины синонимов к нашему простому слову "снег", точно указывающих, падающий ли это снег, снег на земле, осыпающийся снег, мягкий, растаявший, плотный, смерзшийся, хрустящий и т.д. Эскимосы отличаются от других членов нашей культуры тем, что они не едят хлеба. Для эскимоса хлеб вовсе не является одним из понятий — то есть не входит в эскимосскую модель — еды, пищи. Так, у эскимосов — католиков интересный вариант молитвы Отче Наш: "Рыбу нашу насущную дай нам днесь" (Пей, 1965 г., стр. 222).

Другим примером как модели, которыми мы пользуемся, служат в качестве фильтра или организатора переживания, является рассказ одного нашего знакомого, бабушку которого в молодости перевезли из русской освещенной свечами избы ее детства в пылающий электричеством Нью-Йорк. Она была поражена таинством электричества, когда "простым щелчком" выключателя можно осветить все вокруг. Однажды ее юный племянник решил объяснить ей тайну электричества, воспользовавшись примером воды. ("Провод все равно что шланг, по которому бежит вода..."). Она очень внимательно слушала объяснение — и до конца своих дней вставляла потом затычки в розетки, "... чтобы электричество не пролилось на пол". Пример этот не следует относить к наивности иммигрантки. Эта ситуация не столь уж отличается от случаев, когда образованные и знающие люди подвержены навязчивому воздействию раз заученных моделей, пусть содержание ситуаций и выходит за "шланговую" модель электричества.

Один интересующийся в надежде разобраться, что же такое эта атомарная теория, обратился к прославленному физика и знаменитому химику с вопросом, что такое единственный атом гелия, молекула это или нет. Оба ответили сразу и не колеблясь, только ответы были совсем разные. Для химика атом гелия являлся молекулой, поскольку вел себя как молекула, если учесть кинетическую теорию газов. Для физика же атом гелия молекулой быть не мог, поскольку не обладал молекулярным спектром. По-видимому, оба ученых говорили об одном и том же, но рассматривали это с точки зрения собственной науки и практики (Кун, 1970 г., стр. 50).

Дело не в том, что один из двух ученых из примера Куна неправ в отношении природы атомов гелия. И химик, и физик действуют на основе разных моделей мироздания — разными наборами понятий, — поэтому атом гелия воспринимается ими по-разному. Ни одна из их моделей не представляет истины об атомах гелия, хотя каждый уверенно говорит о своем, в общем-то определенном понятии с точки зрения химика или физика. Восприятия и поведения, которые мы используем, чтобы навести порядок в хаосе мира, наша способность к управлению или влиянию на эти восприятия и поведения — все это прямой результат понятий, которыми мы оперируем.

Полезные модели составлены из понятий, описывающих функциональные и структурные отношения внутри отдельной системой. Понимание функциональных отношений, которые действуют внутри определенного контекста, обеспечивает набором восприятийных и концептуальных фильтров, что позволяет найти смысл своих переживаний. К примеру, после многолетних сборов информации о природных явлениях метеорологи построили четкие модели, описывающие погодные явления. Знание модели происхождения дождевых облаков сводит на нет необходимость волноваться и тревожиться, как только над горизонтом покажется тучка. Кроме того, метеорологи могут обратиться к модели для описания систем высокого и низкого давления, которые и являются причиной зарождения облаков^{<^>1<D>}.

Более того, понимание функциональных и структурных отношений, действующих внутри системы, дает возможность восстановления эффектов системы. Эдвард Холл предлагает замечательный пример использования модели как раз в этих целях.

Несколько лет назад в городе Гранд Лэйк, что в Колорадо, на снежном западном склоне Скалистых Гор, существовала традиция, что каждый должен пользоваться лыжами зимой. Новые школьные учителя, переведенные в эту местность, должны были научиться ходить на лыжах, и даже директор школы и школьный оркестр — и те были на лыжах. Не успев научиться ходить, местные малыши уже вставали на лыжи. Наблюдая за тем, как движутся эти люди, можно было подумать, что лыжи — это продолжение ноги, особый орган передвижения. Каждый имел свой особый стиль катания, как у обычных людей — у каждого своя походка. Во время лыжных состязаний среди деревенских кто-то катался лучше, кто-то хуже, кто-то вообще не принимал участия.

...А вот в Денвере и других городках по соседству трудно было отыскать даже тех, кто стал бы на лыжи хотя бы ради удовольствия... Из тех, кто катался, одни были очень талантливы, другие просто умели передвигаться... И было все равно, насколько хорошо они катаются, какой техникой пользуются, как перенять навыки. "Гляди на меня", "Делай вот так" — вот и все обучение. Мне никогда не забыть, как один из моих приятелей, долго

наблюдавший за катанием с гор, наконец решился и сам попробовать. Спортсменом он был отменным, выигравшим когда-то приз Золотой Перчатки, поэтому природа не обделила его ни координацией, ни ловкостью. Однако когда он впервые встал на лыжи, результат оказался и комическим, и печальным одновременно. Сделал шаг — и полетел вниз. Запутавшись в лыжах, он едва смог подняться. На новичка разом обрушились все проблемы, требующие умелого и техничного подхода, если необходимо их решать быстро. К сожалению, лучше, что в то воскресенье лыжники смогли ему посоветовать, было: "Ничего, забинтуй колено. В конце концов да получится".

...А тем временем... тысячи метров пленки уходили на съемку в Альпах замечательных лыжников, смело бросающихся вниз по склонам, взбирающихся вверх и вновь подходящих к старту. Отснятые ленты анализировались, весь процесс разбивался на составные части или куски, как их еще называли. Не только составные части, но и более обширные компоненты подвергались анализу. И было в конце концов решено, что лыжный спорт — это не искусство лишь избранных. Любой, обладающий терпением и желанием, мог бы научиться кататься на лыжах, поскольку все компоненты катания были так хорошо изучены, что можно было теперь говорить о них и описать технически. Более того, сама форма умения, которого можно было теперь достичь новичкам в технике лыжного катания, была настолько привлекательна, что позже это привело к необыкновенному росту популярности данного вида спорта (Холл, 1959 г, стр. 64).

Как поясняет этот пример, можно обладать умением и при этом не понимать элементов, на основе которых умение проявляется. Те, кто научился кататься на лыжах, знает как кататься безотчетно, а не вполне определенно. Ребята со скоростными камерами по кадрам исследовали движения искусных лыжников, чтобы выяснить модели, по которым лыжники действуют во время катания. Собранные вместе описания исследователей функциональных элементов умелого катания дали модель катания на лыжах. Как отмечает Холл, у этой модели два очевидных достоинства: она содержит элементы, необходимые и в то же время достаточные для умелого катания; эти элементы описаны на уровне двигательных возможностей тела, которые сильны для большинства людей. Вот, например, какая разница между простым "Поверни налево" и инструкцией: "Согнув колени, постепенно отжимай правое колено вперед, чтобы переместить вес на правую лыжу; перенеси вес на правую лыжу, сдвинь правое колено к левому, чтобы вес переместился на левый край правой лыжи; прижимай, пока не завершишь поворот, затем выпрями правое колено, пока твой вес опять не распределится равномерно на левую и правую лыжи".

Очень точно, кроме того, позволяет разобраться в предмете на основе понятий, данных в этой модели. Таким образом, понятия, составляющие модель, ориентируют наше переживание в определенных направлениях (как в примерах с эскимосскими определениями снега, с бабушкой — иммигранткой, с учеными и еще многими другими примерами, которые еще будут представлены). Взять, к примеру, достаточно изоморфную карту дорог, троп, мест, представляющих особый интерес для племени иосемитов, но изображающую лишь типы и плотность растительности; такая карта как путеводитель куда менее полезна простой схемы любого парка, но чрезвычайно полезна для понимания

экологии иосемитов. Полезность модели, однако, часто выходит далеко за пределы своего значения простого описания вещи и явления.

Модели — как расширители функциональности.

Вероятно, единственными существами, эволюционирующими столь же быстро, как насекомые (которым вечно приходится быть на шаг впереди химических компаний), являются люди. В то время как скорость эволюции насекомых в основном объясняется их быстрой сменой поколений, что позволяет иметь место частым и массивным возможностям генетических изменений, скорость эволюции человека зависит от нашей способности на частые изменения, в частности, в сфере технического оснащения и в понятийном аппарате. Наша личная эволюция — возможность как индивидов понимать и воздействовать на самих себя, а также на окружающий нас мир — происходит каждый раз, когда мы расширяем свои понятия и меняем взгляд на мир. Таким образом, мы можем изменяться без необходимости генетической смены поколений.

Основой для такой экстрагенетической эволюции является наша предрасположенность к расширению сенсорных, восприимчивых, познавательных, физических способностей за пределы возможностей организма. К примеру, для улучшения зрения мы используем телескопы и микроскопы; рентген и инфракрасные лучи существенно расширяют возможности визуального восприятия. Совершенно также книги расширяют память, компьютеры — нашу способность к обработке информации; ножи расширяют функцию зубов как резцов; гаечный ключ увеличивает силу сжатия пальцев; автомобили расширяют двигательные возможности ног. Описывая процесс использования внешних дополняющих или расширяющих возможности средств, Эдвард Холл воспользовался термином "расширитель". Хотя существуют и другие животные, пользующиеся расширителями, к примеру, самцы некоторых лесных птиц, украшающие свои гнезда ярко окрашенными ягодами и цветами, чтобы привлечь внимание самок; или шимпанзе, пользующиеся палкой, чтобы раскопать запасы термитов, — но ни одно из них не довело процесс использования расширителей до уровня искусства (и даже мании), характерного для человека. Те самые лесные птички просто мрут от зависти, когда мы начинаем напяливать на себя все эти джинсы, шляпы и галстуки, колечки, сережки, браслеты, бусы, умащая себя парфюмерией и косметикой.

Но вернемся к нашей теме — значение расширителей в том, что они относительно свободны от генетических сдерживаний. По большей части наш глаз — он глаз и есть, он не может быть структурно или функционально заменен. Но расширив возможности глаза (с помощью телескопа, например), мы переходим в сферу технологии, которая поддается изменению. Изменить глаз нельзя, а телескоп — можно, чтобы он пропускал больше света или свет только определенной длины волны; в конце концов телескоп можно просто отдать кому-нибудь или запустить в космос. Поднесите телескоп к глазу — и тут ваша способность видеть удаленные предметы увеличится на столько, что повторить такое, если это вообще возможно, ДНК сможет лишь через многие миллионы лет. Наши расширители позволяют нам технологически эволюционировать с изумительной скоростью $\langle \wedge \rangle 2 \langle D \rangle$.

Однако причиной эволюции является не только технология. Расширителями могут быть и абстракции, и понятия, т.е. они тоже являются объектом расширительной эволюции. К примеру, понятия правильного и неправильного приняли расширительную форму

уголовного кодекса. Понятия, расширившись до формы набора правил, далее развиваются до сводов законов, который принимается большинством как неотъемлемая часть окружающего мира, но могут претерпеть изменения, стремясь к соответствию принятым нормам или потребностям. В этом случае становится возможным быстро изменить общественно-политический мир людей, подпадающих под их действие.

Подобно телескопам, калькуляторам, книгам или законам, модели также являются примерами расширения. Телескопы не являются глазами, и калькуляторы — не мозг, но оба эти расширителя выполняют кое-что из тех же самых функций, что глаз и мозг. Точно так же психологическая, поведенческая, кибернетическая и голографическая модели человеческой психологии не являются мозгом и поведением, ими описываемыми, но они до определенной степени разделяют с ними функциональные и структурные отношения, которые можно отыскать у нас в мозге или в поведении. И как телескопом и законом, выйдя за пределы возможностей организма, такие модели становятся средствами, которыми можно воспользоваться, чтобы воздействовать на мир и на себя, можно изменять, развивать; которые могут стимулировать эволюцию в личности, пользующейся ими. Дарвиновское описание эволюции через естественный отбор, Фрейдова теория подсознания, Эйнштейновское понятие относительности времени и пространства — вот наиболее известные примеры моделей, которые не только глубоко повлияли на ученый мир и философскую мысль, но повсеместно принимаются теперь каждым чуть ли не как само собой разумеющееся.

Значит, как расширитель модель (и весь набор понятий, составляющих модель) также становится доступной для людей, т.е. становится частью их личной эволюции. Однако редко бывает, что навыки, которые мы пытаемся перенять или усвоить от постороннего человека, смоделированы (кем-либо, включая и самого их носителя). Обычно нам приходится полагаться на своего рода процесс ученичества, чтобы научиться действовать так, как это делает носитель. Носитель навыка может стать учителем опосредованно (когда мы читаем книги об этом человеке и стараемся подогнать свое окружение под разворачивающееся на страницах книги повествование), непосредственно (при личном контакте, когда мы задаем вопросы в попытке раскрыть, как перестроить свои модели, чтобы они соответствовали моделям учителя). В любом случае изучение модели учителя продвигается медленно и неточно, так как делается это безотчетно. То есть мы действуем в том же контексте, что и учитель: читаем и говорим то же, что и учитель; вслушиваемся и стараемся понять его точку зрения, доходит до того в отдельных случаях, что можно и "переборщить" с мировосприятием учителя.

Методика же, позволяющая сделать модель вполне определенной и доброкачественной, с одной стороны, позволяет быстро настроиться на перспективы, составляющие основы моделей носителя, и этим дать толчок к развитию куда более эффективному, чем посредством безотчетного обучения в длительных ассоциациях. Когда имеются средства эффективного разложения и восстановления поведенческих и экспериментальных моделей других людей, тогда каждый может превратиться в учителя. В этом и состоит цель Эмпринт — метода ³<D>.

Подобно тем оснащенным камерами исследователям лыжного катания из примера Холла, мы изучили огромное количество материала, откуда выделили модели, на наш

взгляд, лежащие в основе поведения. И подобно спортсменам, являвшим пример высшего мастерства, мы в состоянии описать конечные результаты наших исследований, чтобы вы смогли воспользоваться ими для понимания собственного поведения и поведения окружающих вас людей.

Мы не только расскажем вам, как и что, но и снабдим средствами, т.е. вручим вам наш метод — Эмпринт — метод, — которым вы сможете воспользоваться для моделирования поведения с тем, чтобы его можно было перенять или передать. Итак, аппарат у нас есть, куда же нацелить объектив? Что смоделировать?

Навыки и умения.

Настоящим откровением уже при первом взгляде сквозь объектив нашего моделирующего аппарата становится факт наличия величайших ресурсов, ускользающих от нас иногда даже прежде, чем мы их успеваем распознать. Но если мы и умудряемся иногда распознать кое-что, мы не умеем взять его или сохранить и должны довольствоваться лишь теплом и светом, которым он обдает нас, прежде чем угаснуть. Ресурс, о котором мы говорим, это вы сами, ваши друзья, соседи, товарищи по работе, поэты, предприниматели, учителя, мистики, инженеры, танцоры, карточные шулера — любой и каждый человек вокруг.

Примеры замечательных людей легко всплывают в памяти. Эйнштейн, Шекспир, Барышников, Галилей, Ньютон, Моцарт, Хаукинг, Фолкнер, Стрип, Кюри, Кинг, Эрикссон — все они признаны за свои выдающиеся свершения. Мы благодарны им за то, как они воздействовали на качество нашей жизни. Мы восхищаемся ими, часто стараемся следовать их примеру. Эти люди — как высочайшие горные вершины, которые пугают своим величием, но так и притягивают к себе. К сожалению, тропа всегда теряется на полпути к вершине, оставляя смельчака перед неизвестностью гранитных стен и головокружительных обрывов в поисках пути к намеченной цели.

Как бы драматично не выглядел этот штурм выдающихся свершений, но каждый из нас ежедневно сталкивается с испытаниями ничуть не меньшими в своей повседневной жизни. Возможно, многим вместо желания превзойти Эйнштейна захочется просто освоиться с элементами математики, стать эффективным на рабочем месте, поладить с детьми, научиться играть на музыкальном инструменте или написать картину, верно спланировать свой день, отпуск, продвижение по службе, упорядочить питание, заняться регулярно спортом, добиться улучшения в бизнесе, научиться реализовывать себя в любви, в задуманном, находясь на отдыхе — отдыхать, разумно тратить деньги и мудро их вкладывать, обрести красноречие и т.д. Подавляющее большинство желаемых результатов отнюдь не находится в плоскости эйнштейновских свершений — это более приземленные ожидания в ежедневной рутине. Вдумайтесь в свои желания, и скоро вы обнаружите, что есть много всякого желаемого и даже просто необходимого, имеющего лично для вас непреходящее значение и вместе с тем кажущееся иллюзорным или вообще недоступным.

Но каким недоступным что-то лично для вас не казалось, все равно находятся люди, успешно справляющиеся с тем же самым. Как отнестись к этому? Чаще всего объяснение звучит так: "Да, он такой, а я — нет." Можно обратиться к такому человеку за советом, постараться делать все так, как он, но этот путь чаще всего безуспешен и заканчивается в еще большей убежденности в собственной неадекватности. Мы, словно ученики мастера —

краснодеревщика, и инструмент у нас тот же, и стараемся не покладая рук, а стул, на который можно было бы без опаски сесть, все никак не выходит.

Нельзя все отрицать, что находятся люди, чувствующие себя как рыба в воде в тех ситуациях и явлениях, которых мы так для себя желаем. Вот наши соседи — и питаются в меру, и спортом занимаются, хорошо едят, разбираются и в математике, и в коробке передач машины, препятствия воспринимают как вызов, к супругам относятся с нежностью и т.д., — но ведь не родились же они такими. После долгих лет желаний, попыток и неудач в их осуществлении мы чаще всего ссылаемся на невезучесть "от рождения", а успех других соотносим с неким "даром от рождения". Мы так и думаем: "Да, у них так, а у меня ничего и не выйдет", — и просто всем своим существом знаем, что нас явно забыли пригласить на раздачу небесных даров.

Но найдя себе утешение в невезучести, мы гасим в себе жар стремления и душим в себе ответственность, а вместе с ними уходит и чуть теплящаяся надежда. Нас охватывает мрак, вновь и вновь корящий нас в нашей собственной бесполезности. Да, безусловно верно, мы все разные в способностях, поведении, в реакции на жизненные ситуации. Однако, и мы это докажем, все эти различия не обязательно заложены в нас от рождения. Большинство из них является проявлением определенных путей мышления и восприятия индивида и по сути своей является наносным или приобретенным, и не обязательно намеренно.

Давайте отложим на время генетический фактор "дара от рождения" и рассмотрим пример. Ну, скажем, вашего соседа, удачливого коммерсанта, тогда как вы погрязли в пресловутой торговле пылесосами в разнос. Такую разницу можно отнести только к несхожести жизненных путей и чему вы за это время оба научились. Другими словами, если бы у вас был такой же формирующий опыт, как у соседа, вы научились бы не меньшему и поднаторели бы в своей области отнюдь не хуже. Но вы не прожили жизнь своего соседа и никогда не проживете. А теперь предположим, вам необходимо научиться коммерции. Что же он такое знает, что стоило бы и вам узнать?

То, чему научился он в результате жизненного опыта, — это образ мышления и восприятия (т.е. набор внутренних процессов) в контексте коммерции. К примеру, ему не только приходит в голову создать механизм отношений, где можно поторговаться (этим занимаются все торговцы), но он еще способен вычислить, как это можно сделать. Так как вы добудете знание, которое вам необходимо узнать о коммерции (и тем самым измениться, как вам это требуется)?

Широко распространено мнение, что "умение" — это нечто, приобретенное намерено или ненамеренно и, таким образом, доступное для других, кто желает потратить время и энергию, чтобы обрести это умение. Легко признаются за умения способности кататься на лыжах, уметь читать, водить машину, готовить и т.д. Для большинства из нас вполне очевидно, что научиться таким умениям — это предмет выбора куда и зачем обратиться, а затем учиться и учиться, пока желаемое поведение не станет автоматическим. Наш общий опыт и знания говорят за то, что умениями и навыками может овладеть каждый, снабженный необходимой информацией, работающий над ней. Подтверждением тому лыжный пример Холла.

Такие свершения, как орфография, математика, способность устроить свою супружескую жизнь или вырастить детей, пребывают в неясной плоскости где-то между умением и жертвой. Изначально они принимаются за умения — и тогда орфография и математика обрушиваются на детей, а руководства, статьи из журналов и психотерапия — удел взрослых в стремлении научить или научиться правописанию, решению математических примеров, межличностным отношениям или воспитанию детей. Неудача в обретении таких умений часто ведет к объяснению через лепет о "не дано хорошо писать" или "не рожден для семейной жизни". Но нельзя отрицать и факта наличия книг, курсов, специалистов, способных научить необходимым навыкам и поведением, и мотивировать их использование на достаточно долгий период времени. Они вполне могут помочь и в орфографии, и с примерами, и в умении ладить с людьми. Иными словами, свершения, выраженные вполне определенно функционально, превращаются в умения, которым можно выучиться <^>4<D>.

Отталкиваясь от вывода, чему нельзя, а чему можно научиться, перейдем к аспектам, очевидно, менее всего имеющим отношение к умениям, к качествам, обычно называемым "характеристиками личности". Люди либо являются оптимистами, трудягами, прилежными, любящими, бережливymi, терпимыми, честными и т.д., либо не являются. Можно не удовлетвориться пессимизмом и захотеть стать оптимистом, но средства к достижению этого света в окне редко идут дальше мужественной тактики в попытке быть оптимистом. В отличие от умений характеристики личности расцениваются как дар, а не достижение, поэтому и не предпринимается усилий, чтобы раскрыть необходимые определения и поведения, присущие текущему переживанию оптимизма.

Несмотря на это, всем нам известны люди, сменившие некоторые аспекты своих личностей. Вы, вероятно, и у себя сможете отыскать такие изменения, если внимательно отнесетесь к своему жизненному пути. Итак, по крайней мере некоторые аспекты не являются даром, ниспосланным с небес.

Все черты вашего характера являются кодификацией свойственных вам поведений, проявление которых соответствует вашим (или принятым в обществе) представлениям, как поведение коррелирует с этими чертами. К примеру, если вы последовательны в опозданиях на запланированные мероприятия, вовремя не возвращаете взятые на время книги, вам не удастся выполнять обещанное — вы можете подумать о себе как о "безответственном" человеке. А если выполняете все надлежащим образом — значит вы человек "ответственный". В любом случае вы присваиваете себе характерное качество, которое как атрибут соотносится с вашим "Я", т.е. с ним нужно просто "примириться" <^>5<D>.

Неправомерно прибегая к характеристике себя или других людей по внешним признакам, необходимо помнить, что характеризуем то мы поведения. Поведение — этот термин мы часто употребляем в данной книге, — означает деяние, присущее человеку и внешне, и внутренне. Внешние поведения могут наблюдаться со стороны другими людьми — это улыбка, умение играть в теннис, порядок на рабочем столе, умение спорить и т.д. Внутренние поведения включают в себя эмоции и мыслительные процессы. Паника перед экзаменом — внутри — поведенческая реакция. Точно так же реакция любопытства на ситуацию из художественной литературы или уверенности перед собеседованием — это

тоже внутренние поведения (внутренние, хотя проявляющиеся, вероятно, и внешне). Познавательные процессы типа расчета производного из двух составляющих также являются поведением. Планирование на завтра, обдумывание отношений с другом, поиски смысла жизни — все это познавательные (внутренние) поведения^{<^>}_{<D>}. Т.е. все, что мы делаем, все это поведение.

Невозможно узнать, обладает ли человек той или иной чертой, пока он не проявит поведение, считающееся проявлением такой-то черты. Черты характера, таким образом, соответствуют моделям поведений, например, умению кататься на коньках или быть в ладах с орфографией, а если так, то их можно считать за умения, которыми можно овладеть, если иметь достаточно отработанную методику выявления процессов, лежащих в основе их проявления.

Все умения, включая и черты характера, составлены из моделей внутреннего и внешнего поведений. Т.е. для того, чтобы превратить любое умение в умение, которым можно овладеть, нам необходимо направить объектив нашей моделирующей камеры на поведения так, чтобы сфокусироваться на специфических внутренних процессах, взаимодействующих и реализующихся в этих поведениях. И если мы сможем распознать и понять набор компонентов (или, как мы их называем, "внутренних процессов"), являющихся краеугольными камнями поведения, — нам удастся организовать их в модель и воспользоваться для создания таких поведений — и тем самым умений и черт, — которые пожелаем. Для этого всего лишь нужно найти и смоделировать набор внутренних процессов, лежащих в основе любого поведения.

Переживание, Структура и Способность к передаче.

Исследуя внутренние процессы индивидов в разных контекстах, мы обнаружили, что:

- . между индивидами, проявляющими одно и то же поведение в определенном контексте, существует замечательная схожесть моделей внутреннего процесса;
- . успешное описание этих внутренних процессов закономерно включает в себя определенный набор переменных.

Открытие, что разные люди, проявляющие одно и то же поведение, схожи и во внутренних процессах, лежащих в их основе, значительно по двум причинам. Во-первых, определенные модели внутренних процессов по большому счету ответственны за проявление определенных поведений. И во-вторых, поведения, следовательно, можно изучить, изменяя соответствующим образом внутренние процессы, т.е. через подгонку всего букета внутренних процессов, лежащих в основе данного характера.

Другое открытие — что согласующийся набор переменных внутреннего процесса лежит в основе всех наших поведенческих реакций — означает, что возможно разработать успешный метод приобретения умения. Успех, о котором мы говорим, это способность нашего метода и отнестись к источникам поведения индивида, и обеспечить информацией, необходимой для передачи такого поведения кому-то еще.

Из нашего опыта мы знаем, что практически любое поведение можно передать от индивида, уже его проявляющего, к человеку, который еще не проявляет, но хотел бы, при условии, что внутренние процессы, лежащие в основе данного поведения, превращены во внешние и уложены в форму, которую можно подогнать под "восприимчика". Прежде чем

идти дальше, мы хотим дать вам лично пережить и почувствовать все, о чем мы тут говорим. Приведенное ниже упражнение очень в этом поможет, если вы все сделаете так, как там написано.

1. Обратитесь к своим переживаниям и найдите какой-то случай или ощущения, пережить которые вновь вы ни за что не захотели бы. Например, можно не захотеть быть отвергнутым или использованным; оказаться без денег; можно не хотеть никогда вновь разозлиться или уязвить кого-либо, или опростоволоситься.

2. Проведите несколько мгновений в надежде, что "это" никогда больше не случится.

3. А теперь глубоко вздохните и некоторое время попредчувствуйте, что "это" никогда больше не произойдет. Если ваш здравый смысл не приемлет это как возможность, просто представьте на мгновение, что можно предчувствовать такое будущее.

Вы почувствовали разницу между надеждой и предчувствием, что это никогда больше не случится? Сравните, и, вероятно, вы заметите, что предчувствие заставило вас ощутить уверенность в свободе от будущих проявлений этого неприятного переживания, в то время как надежда посеяла неуверенность в защищенности от будущих неприятностей. Таким образом, субъективное переживание надежды, что больше вас никогда не отвергнут, является неотстоявшейся взвесью из желания быть принятым и осознания возможности быть в любом случае отвергнутым; в то же время предчувствие, что вас больше не отвергнут, является приятным состоянием знания, что та оно и будет. Внутренний процесс, лежащий в основе субъективных различий между надеждой и предчувствием, заключается в следующем: когда мы надеемся, мы одновременно поддерживаем внутренние образы и того, что мы хотим, и не получения желаемого. (Вы можете это проверить, обратившись к собственным своим надеждам и отметив, какими образами выражается эта надежда). Когда же мы предчувствуем, поддерживается внутренний образ только одной возможности. (Если представлять и другие возможности, они не сливаются с тем, что предчувствуется. Можете проэкспериментировать, отметив содержание образов, предвкушая или предчувствуя что-то в будущем). А теперь перейдем к следующей стадии нашего эксперимента.

1. Обратитесь к текущим вашим надеждам и выберите одну (например, что вы с кем-то останетесь близкими друзьями, что у вас появится куча денег, вы отправитесь путешествовать, овладеете каким-то видом спорта или музыкальным инструментом и т.д.).

2. А теперь сотрите все возможности за исключением одной, с которой вас связывает надежда, представив себе образ только одной оставшейся возможности; обратите внимание, как изменилось ваше субъективное переживание. (К примеру, вообразите только, что вы заработаете кучу денег, или только, что вы не заработаете кучу денег).

Вероятно, вы заметили, когда остались всего с одной воображаемой возможностью, ваше переживание тут же сместилось в направлении к предчувствию этого будущего. (Предчувствие страшит вас или доставляет удовольствие — зависит это от воображаемого, только ли это нежелаемая возможность или только возможность желаемая). Такая модель делает невозможным существование одновременно двух возможностей.

1. Выберите какой-то решительно неприятный случай, который вы в текущий момент предчувствуете (свалите дурака на свидании, получите огромный счет из

налоговой инспекции, так и останетесь до конца дней своих недотепой и т.д.), и прочувствуйте, что это происходит.

2. Теперь нарисуйте себе картинку, что все происходит не так, как вы предчувствовали (на свидании вы оказались просто обворожительны, из налоговой инспекции счет пришел совсем крошечный, работа так и спорится в ваших руках и т.д.), и поставьте перед собой сразу обе картинки одновременно. Обратите внимание, как изменится ваше субъективное переживание.

Здесь вы, вероятно, заметили, что неожиданно стали надеяться. Если раньше вы предчувствовали, скажем, как свалите дурака на свидании, то теперь (имея, кроме того, воображаемую возможность оказаться обворожительным) вы надеетесь, что не свалите (или надеетесь, что будете обворожительны). Существенная разница в субъективном переживании появляется с переходом от предчувствия к надежде, вы можете сами в этом убедиться, поэкспериментировав с моделью. Разница эта выразится в поведении. Человек, предчувствующий, что свалит на свидании дурака, будет реагировать совсем не так на возможность неудачи, как человек, надеющийся, что не свалит (или будет обворожителен) <^>7<D>.

Разница между надеждой и предчувствием, с которыми вы только экспериментировали, это одно из десятков явлений, раскрытых нами при моделировании внутренних процессов многих людей, которые либо надеялись, либо предчувствовали что-то. Разобравшись с моделью, лежащей в основе, мы смогли осмысленно (и часто глубоко) оказывать воздействие на собственные переживания и переживания других людей посредством этой модели. То есть мы представили внутренние процессы, лежащие в основе "надежды" и "предчувствия", так, что их можно было передать в виде способности кому-либо, нуждающемуся и желающему ею обладать. Один наш знакомый, человек средних лет, чья несчастливая жизнь проходила почти в полной изоляции, стал более общительным, когда мы помогли ему нарисовать картину счастливой семейной жизни как дополнение к устоявшемуся предчувствию так и угаснуть в холостяках. Восприняв такую перспективу, он почувствовал в себе больше сил в поисках любви — изменение перспективы проявилось в более общительном поведении. Точно так же и одна женщина, надевшаяся на многое, была запугана нежелательной половиной надежд и редко что-либо предпринимала, чтобы реализовать надежды. Она научилась стирать внутренние образы пугающих возможностей. А оставшись только лишь с одним желательным результатом, предстающим перед ней в воображении, она изменила свое переживание на предчувствие. Для нее это было выражено поведенчески через выполнение всего, что вело к реализации будущего.

Примеры, подобные этим, и еще много других (и не только из нашей собственной практики) привели к формированию предположения о сути всех наших исследований, а это в свою очередь к разработке Эмпринт — метода. В своей наиболее обобщенной форме наше предположение сводится к формуле: если это возможно для кого-то — это возможно и для каждого. Конкретнее — факт, что какой-либо индивид (образец) способен к проявлению какого-то определенного поведения, означает, что его внутренние процессы организованы так, чтобы сделать возможным данное поведение; получается, что, если другие индивиды организуют свои внутренние процессы таким же образом, как и образец, они также проявят данное поведение. Это не значит, что вы можете стать Эйнштейном (вы

не прожили и не сможете прожить его жизнь), но вы сможете полюбить физику и заняться ею всерьез<^>8<D>.

Подход.

Вывод из всего изложенного — поведение является проявлением внутренних процессов. Пессимизм реакций Джо есть естественное проявление мышления как Джо, а оптимизм Сэма — это проявление мышления как Сэм. Как они оба мыслят? — вопрос из вопросов, если Джо пожелает проявить оптимизм (или Сэм — пессимизм). Короче говоря, у Сэма есть то, что требуется Джо в смысле внутренних процессов для возможности естественного оптимистического реагирования. Безусловно, в попытке стать как Сэм Джо мог бы попросту перенять слова и реакции оптимиста Сэма, но если эти слова не коррелируют со всем жизненным опытом Джо, они никогда не будут естественными, и, что более важно, Джо так и не получит желаемого, т.е. не станет оптимистом. Конечно, можно пройтись по всем деталям желаемого поведения, пытаюсь трансформировать себя, блуждая в потемках чужого характера и прибегая к усилиям воли; или, когда подход оказывается уже слишком сложным, "осознать", что "ты не он и никогда им не станешь". Наша же позиция иная — лучше раскрыть определенный внутренний процесс, естественно ведущий к проявлению желаемого поведения в тех, кто уже им обладает. Переменные этого процесса можно распознать, и главным средством тут является язык. Как много об этом говорилось у Корцибского, Уорфа, Сапира и других, не существует четкого способа отделения языка культуры от миров восприятия членов этой культуры. Язык не является индифферентным и безжизненным средством, повествующим о внутреннем переживании.

Мы вскрываем естество по линиям, нанесенным нашим родным языком. Мы не находим там категорий и типов, изолированных нами от мира явления, потому что они так и пялятся сами в лицо наблюдателя; напротив, мир представляется калейдоскопом впечатлений и должен быть организован нашим рассудком — а это значит по большому счету, лингвистической системой нашего рассудка. Мы полосуем естество, разбиваем его по концепциям и сами приписываем значения, в основном потому как мы и есть стороны соглашения по организации этого именно таким образом; соглашения, охватывающего все наше языковое сообщество и кодированное моделями нашего языка. (Уорф, 1956 г., стр. 213).

Все языки имеют структуру определенного рода, каждый язык отражает в своей структуре строение мира, придуманное теми, кто этим языком пользуется. В результате, в основном бессознательно, мы придаем миру структуру используемого нами языка.

От того, что структура собственного привычного языка нам дается как само собой разумеющееся, в особенности если это родной язык, иногда бывает трудно понять, насколько по-другому видят мир люди с другой языковой структурой. (Корцибский, 1951 г., стр. 22)

Таким образом, используемые человеком слова представляют его внутренний опыт, они понятны тем индивидам, которые организуют свое мышление в соответствии с такими же лингвистическими моделями. (В основном такие индивиды относятся к одной и той же культуре — чужаку вовсе не обязательно думать на другом языке, чтобы говорить или читать на данном языке. См. Уорф, 1956 г., стр. 134–159, 207–219). Используемые в

Эмпринт — методе переменные являются характеристиками и понятиями внутренних процессов каждого, имеющего отношения к нашей культуре.

К примеру, в нашей культуре мы воспринимаем мир, организованным определенным образом по отношению к прошлому, настоящему и будущему. Для тех из нас, кто прожил жизнь, организуя свои восприятия и мышление по данному разделению бега времени, это кажется самоочевидным и не требует особых доказательств или подтверждений — оглянись, и камни о многом тебе расскажут. Однако пусть даже мы и воспринимаем как само собой разумеющееся деление времени на прошлое, настоящее и будущее, нашему языку есть до этого особое дело; ему нельзя ошибиться, когда мы говорим или думаем, он обязан придать глаголу время, соответствующее выражаемому нами переживанию ("Я бегу", "Я бежал", "Я буду бежать"). Для контраста Уорф дает пример из языка Гопи, не воспринимающих мир в понятиях прошлого, настоящего и будущего (и не имеющих вследствие этого в своем языке временных аспектов), но организующих мировосприятие в соответствии с длительностью. Для Гопи два различных человека могут стареть с разной скоростью — один как "зерно", другой как "молния". В самом деле для Гопи не существует и понятия "скорость", а что-то вроде "интенсивности" (См. Уорф, 1956 г.).

Слова и синтаксис, которыми каждый из нас пользуется, чтобы описать свои переживания, ни в коем случае не случайны. Они являются вербальными аналогиями наших текущих переживаний; через них раскрывается природа переживания в пределах, в которых мы способны ее расшифровать и усилить в раскодированных восприятиях. (Под "усилением" мы имеем в виду способность к пониманию восприятий другого человека так, как он их сам понимает. Т.е. знание лексикона другого языка не то же самое, что способность к усилению переживаний индивида, выросшего в этой лингвистической культуре). Метод, описываемый здесь, определяет переменные, выявленные нашей работой, отмечая их значение в проявлении поведения и призывая обратиться к их расшифровке. Расшифровка сама по себе по большому счету стала возможной благодаря моделям нашего языка, посредством которых выражаются наши переживания. Как будет видно из последующих глав, осознанно снимая культурные наслоения (как в детстве колечки с салфеточек перед завтраком), мы можем приступить к раскрытию некоторых функциональных секретов наших внутренних процессов — процессов, которые мы обычно и естественно принимаем как само собой разумеющееся.

В дальнейшем, разворачиваясь по намеченному, наша задача состоит в следующих положениях и наблюдениях, на которых и основан Эмпринт — метод:

. Многие способности и качества, обычно принимаемые за внутренне присущие характеристики, на самом деле просто представляют функции поведения, т.е. должны являться умениями, которыми можно овладеть.

. Поведение индивида — это проявление его внутренних процессов.

. Внутренние процессы могут быть выражены набором функциональных переменных, присущих всем представителям данной культуры.

. Смысл переменных познается через лингвистические определения, используемые при описании переживаний.

. Поскольку переменные у всех людей тождественны, а разница в людях кроется в определениях ими самими смыслового наполнения этих переменных, возможно изменить

свои внутренние процессы, чтобы подогнать их под соответствие моделям другого человека — образца в рамках определенного контекста, и тем самым значительно увеличить способность к проявлению таких же поведенческих умений, как и у образца.

Такой подход и метод, из него вытекающий, дают нам средство по крайней мере для начала осуществления пророчества Холла, что "когда-нибудь в будущем, через много — много лет, когда культура будет исследована более подробно, появится подобие партитуры, которую можно будет изучать, отдельная партитура для определенного типа людей, мужчин и женщин на работе и во взаимоотношениях, во времени и пространстве, в труде и игре".

2. Организующий принцип.

Способность контролировать или влиять на свое личное переживание (и, как некоторые считают, на весь мир) является прямым результатом взаимодействия собственных понятий и используемой для организации этого модели. Понятиями или определенными отличиями является любая восприимчивая или концептуальная дискриминация — любое опознание различий. Все, к чему вы обращены в своем внутреннем или внешнем окружении, можно рассматривать как понятия. В смысле восприятия, к примеру, современные западные языки пользуются едва ли не сотнями смысловых оттенков цветов, в то время как в языке американских индейцев Майду имеется лишь три таких цветовых понятия: lak — красный; tit — зеленый (синий); tulak — желтый (оранжевый, коричневый) Люди, от рождения говорящие на майду и на английском, будут различаться в том, что увидят при рассмотрении, скажем, листьев платана или ясного полуденного неба. Для говорящего на английском цвет листьев и неба — две разные вещи (зеленый и синий); для Майду — небольшая разница в оттенках одного и того же цвета (tit). Разница в том, как две культуры проводят грань, разделяющую цвета один от другого.

Точно так же культурная разница существует и в отношении понятий "времени". Западные культуры делят время на прошлое, настоящее и будущее, и мы, представители западной культуры, воспринимаем мир в рамках этих трех временных форм. В самом деле, нам трудно представить мир без понятий прошлого, настоящего и будущего. Мы не воспринимаем время как нечто осязаемое, с которым можно что-то сделать, изменить как-либо. Время в форме прошлого, настоящего и будущего просто есть, как, например, Вселенная.

Но родись вы на рубеже столетия в индийском племени Гопи, вы говорили бы на языке, у которого только одно время. Как уже говорилось в предыдущей главе, время для Гопи не делится на дискретные части, определяющие прошлое, настоящее и будущее, т.е. оно замерло. Вместо этого Гопи пользуются понятиями разницы в длительности — так, "вспышка молнии" (краткая длительность), "время положения" (более долгая длительность) и "жизнь человека" (долгая длительность). Понятия — это опознание или сотворение разницы.

За пределами понятий о прошлом, настоящем и будущем кроется значение и использование каждой из этих временных рамок. Представитель Гопи, которого учат воспринимать будущее как понятие, отличное от настоящего или прошлого, не обязательно разберется, как же пользоваться этим различием. Так, европеец непременно захочет

поболтать с ним о будущем, а араб будет наставлять, что размышлять о будущем — дело пустое. Гопи, размышляющий о будущем, будет одобрен за практицизм европейцем, араб же заподозрит, что у Гопи "крыша поехала". Араб считает, что лишь Богу ведомо будущее, человек же, мнящий, что может предсказать ведомое одному Богу, — просто сумасшедший. Набор из правил, управляющих тем, как индивид должен использовать и понимать временные рамки, представляет обрамление — или организующий принцип — для таких понятий. Именно организующий принцип так устраивает понятия, что они становятся релевантны поведению и переживаниям человека. В качестве аналогии воспользуемся языком, где словарь представляет набор понятий, организованных определенным синтаксисом (организующим принципом). Без организующего принципа синтаксиса в отношении последовательности и соответствия отношений значения в словаре (понятиях) словарь превращается просто в "список наименований явлений".

Вероятно, вы еще помните едва ли не универсальный пример того, о чем здесь идет речь: первый курс университета. Для большинства поступление в университет было все равно, что оказаться в каком-то странном и запутанном мире. Все здесь было чуждо: и культура, и понятия, и отношения. Нужно было научиться отличать преподавателя от зам. декана и декана, зав. кафедрой от ответственного секретаря, проректора и ректора. А еще эти шумные компании, сборища, заводицы, приметы, душевный подъем, старосты, прогулы, концерты, каникулы, вылазки, зачеты, периоды (разные), семестры, зубрежка, предэкзаменационная лихорадка, "авось", стильный "прикид", выпускные, отработка, получить по заслугам, курсовые, пирушки, "расслабуха", курсы вождения, кружки, вспыльчивость, студенческие союзы, исключение, закутки, первые ласки, тяжелый удар, поболтать до утра, окрыленность, объятия, голова, безумства, пот прошиб, излишества, "берлога", забавы, хвататься за голову, нюни распустить.

Бессчетные понятия на службе у общественных взаимоотношений, характерных университетской жизни. Так, не достаточно понимать разницу между курсами вождения и кружком. Также необходимо здесь научиться определенному поведению, последовательности поведений, что ожидается от тебя в свете взаимоотношений этих понятий. К примеру, ваше поведение по отношению к ректору — "голове" — отличается от поведения в отношении группы — "своих" — и зависит от того, кем вы себя ощущаете, наравне ли с ними, отличаетесь и т.д. Какие кружки, клубы посещаете и где вас принимают — это тоже существенно. А когда девушка, которой вы хотите назначить свидание, носит обручальное кольцо, явно несколько великоватое, лучше сразу это верно интерпретировать.

Особый отпечаток в социальных отношениях накладывает принадлежность к разряду, к "классу". Вечер на танцах, спортивные мероприятия, беседа с девушкой, выбор лекций для посещения и даже простая прогулка — здесь совершенно разные впечатления и переживания для новичка и для второкурсника или студента старших курсов. Налететь на кого-нибудь в коридоре и случайно выбить у него из рук книги — дело одно, если этот студент тоже новичок, но совсем другое, если им оказывается старшекурсник. Безусловно, старшекурсник может оказаться слюнтяем, а вы — парень хоть куда, вместо того, чтобы броситься подбирать его книги, можно, задрвав нос, пройти мимо. Но даже и в этом случае сам факт, что вы новичок, а жертва — старшекурсник, становится важным в смысле

вашего переживания (в конце концов вы проигнорировали старшекурсника). Практически все, что происходит во взаимоотношениях в университете, так или иначе организуется в отношении принадлежности к "классу". В контексте университета это означает, что "класс" является организующим принципом.

Организирующий принцип является понятием, имеющим важное значение всевозможных операций системы. В выше приведенном примере принятие в расчет "класса" фигурирует во всех общественных взаимодействиях (операциях), имеющих место в университете. По аналогии кастовая система в Индии обеспечивает организующий принцип, оказывающий серьезное воздействие на большинство общественных взаимодействий. Другим примером организующего принципа является презумпция невиновности при недоказанности обвинения в контексте нашей юридической системы, что оказывает влияние на операции по расследованию, необходимость наличия свидетельств, обвинения, присяжных в суде и т.д. Еще относительно недавно физики оперировали в рамках ньютоновых законов, частично основанных на организующем принципе возможности измерения, определения и предсказания явления при установлении релевантных переменных. Приложив усилия, организованные в классическом материалистическом мировоззрении, физики совершили определенные открытия о материи и ее возможных проявлениях и взаимодействиях. Когда же некоторые экспериментальные данные перестали соответствовать четко определенным рамкам, многие физики перегруппировались вокруг другого организующего принципа — принципа неопределенности, постулирующего невозможность точного наблюдения всех переменных, присутствующих в проявлении и взаимодействии материи. Организация исследований и понимания в рамках принципа неопределенности открыла для физиков новые горизонты непознанного, в частности, "туннелирование" черных дыр.

Множество различных организующих принципов используется в создании моделей и теорий о переживаниях и поведении человека. Натолкнувшись на неожиданные сложности, так же как на устрашающую задачу осознания и изменения этих переживаний и поведений, данное намерение по созданию когерентных моделей человеческой психологии обнаружило концептуальные связи, принятые за основу опыта человека. Фрейдова психоаналитическая модель организована относительно id, ego и superego. В гештальт-психологии принцип организации — в понятиях явления и основы. Среди приверженцев поведенческой психологии принцип, организующий переживание и поведение, основан на взаимодействии стимула — реакции. Анализ транзакции пользуется в качестве организующего принципа понятиями ребенка, родителя и взрослого. Миллер, Галантер и Прибрам (1960 г.) построили свою модель организующего принципа поведения на всех его уровнях определения субъекта согласно ТДТВ (тест — действие — тест — выход). В качестве организующих принципов каждая из этих связей ткет для нас свой собственный уникальный набор примеров в смысле человеческого опыта и поведения.

Между тем существует определенная связь, воздействие которой нельзя недооценивать. Ни какой другой аспект нашего переживания не затрагивается нами столь часто; ни какой другой аспект нашего опыта не довлеет над нами столь отчетливо. Кроме того, как вы это скоро узнаете, его, оказывается, очень легко распознать и понять. Данная

связь, а именно ее мы избрали в качестве организующего принципа для Эмпринт — метода, — это временные рамки прошлого, настоящего и будущего.

Так это или не так, но как бы там ни было, мы — существа, чье сознание распознает время как измерение опыта. Ухватив частицу времени своими "зубами" понятий (обычно еще в нежном возрасте), мы так и идем по жизни, строя на этом свое прошлое, настоящее и будущее. Воздействие этих временных рамок настолько велико, что оно быстро пронизывает все психологические действия, составляющие наши текущие переживания, и тем направляет наше поведение.

То, как используются временные рамки, играет серьезную и даже решающую роль в создании нашего личного переживания и определяет поведенческое реагирование. Это станет очевидным, если остановиться на мгновение и рассмотреть какое-нибудь свое решение — любое решение — на предмет использованных для него временных рамок. В качестве примера давайте прервемся, а вы постарайтесь решить, где пообедаете завтра.

На основе чего складывается ваше решение? На основе того, чем вы будете заниматься завтра, какой будет погода (т.е. на основе будущего)?

На основе того, какая именно пища приходит вам сейчас в голову и о каких точках общепита вы сейчас думаете (т.е., настоящее)? А может на основе ваших привычек, вы привыкли питаться в каком-то определенном месте (т.е., прошлое)? Вне зависимости от любых специфических особенностей ваших соображений в отношении завтрашнего обеда вы найдете, что эти соображения уводят вас в различные временные рамки прошлого, настоящего и (или) будущего.

Значение временных рамок оказалось для нас откровением. В ходе применения и испытания других методов с целью понимания и передачи поведений мы обнаружили, что наши клиенты и субъекты не только всегда представляли свой опыт относительно прошлого, нынешнего или будущего, но также проделывали это наиболее характерным для себя образом в пределах специфического контекста. Такое навязчивое и индивидуально характерное представление временных рамок и стало практическим соображением — принципом организации Эмпринт — метода, — поскольку мы постепенно пришли к тому, что представление временных рамок имеет особое значение в смысле определения субъективного опыта, направляющего поведения, способности передачи полезных поведений от одного человека к другому¹.

Прежде чем непосредственно приступить к описанию метода, нам необходимо представить организующий принцип метода — временные рамки прошлого, настоящего и будущего².

Временные рамки.

Наверняка это неизвестно, однако скорей всего люди создали понятие времени в результате приобретения познавательной способности к осознанию, что поскольку Сегодня всегда следует за Вчера, то должно быть и Завтра. Распознав надежность таких отношений, мы освободились от привязанности только к нашим текущим внутренним и внешним аспектам. Наличие весомого прошлого и будущего породили последовательность и непрерывность, а это в свою очередь привело к планированию. Вместо плена понятий типа "мне холодно; мне жарко; что-то там растет" у наших пращуров появились понятия сезонов и других периодических явлений, которые можно было измерить и ожидать. Если раньше

они были в состоянии лишь реагировать на проявления окружающей среды, теперь они получили возможность оценивать прошлое и будущее в качестве источника информации.

Таким образом, теперь они уже могли устанавливать приоритеты для поведения в соответствии с ожидаемым в близком или отдаленном будущем (например, что за погода будет сегодня вечером или подготовиться к рождению ребенка). Люди могли реагировать на что уже было, что могло бы быть или что будет.

Какими бы навязчивыми и фундаментальными не являлись бы понятия прошлого, настоящего и будущего, они, как уже говорилось, во многом подвержены субъективному воздействию межкультурных различий³. Никто не сделал больше, чем Эдвард Т. Холл, чтобы просветить нас относительно этих различий. В своих книгах, рассказывающих о поведенческих контрастах различных культур Холл показал огромное разнообразие и воздействие восприятия времени в различных культурах.

В обществе (пример Соединенных Штатов) девушка вправе оскорбиться, если ее невзначай пригласит на свидание кто-то едва знакомый; а человек, уведомляющий о званом обеде всего за три — четыре дня, должен обязательно извиниться. Насколько это контрастирует с жителями Ближнего Востока, для которых бессмысленно договариваться о встрече слишком загодя, поскольку неформальная структура их системы времени помещает все, что выходит за пределы недельного периода в отдельную категорию "будущего", где запланированное имеет тенденцию "выскальзывать из памяти" (Холл, 1959 г., стр. 3).

"Дальнозоркость" американцев выглядит чуть ли не "близорукостью" с точки зрения некоторых азиатов, измеряющих будущее столетиями. Для племени Навахо будущее вообще лишено реальности — существует только когда-либо имеющее место настоящее. Предложение какой-либо большой награды в будущем Навахо проигнорируют в пользу безделицы, но немедленно. Прошлое никогда не увядает для Трукезов с юго-запада Тихого океана. На проступки, совершенные пять, десять, двадцать лет тому назад, трукез-островитянин отреагирует и ответит так, как если бы это случилось только что. Холл также указывает на отсутствие временной парадигмы глаголов у племени Гопи. Для Гопи время — не ряд дискретных моментов, а "попозже" какого-то времени, где события накапливаются. Так, восход солнца — это возвращение вчера в другой форме. Житель острова Тробриан вообще отказывается от последовательности, отдавая предпочтение истории в рассказах вне всякой последовательности, где события ставятся так, как кому заблагорассудится⁴.

Все это сильно отличается от западного восприятия времени, последовательного, направленного, охватывающего вполне определенные прошлое, настоящее и будущее. Многие различия в понятиях разных культур относительно времени не являются ни фривольными, ни произвольными. Различия — это расширение воспрятийного и познавательного опыта, то есть они отражают индивидуальный и культурный опыт (модель мира) и направляют этот опыт (как в примере Холла о сопоставлении договоренностей о встрече американца и жителя Среднего Востока). Культурное восприятие времени также влияет на ценности, навыки и атрибуты, уважаемые в каждой культуре.

В культуре американского бизнеса, например, горячая тема бесед в залах заседаний, которую так лелеют инвесторы и будоражит весь Уолл Стрит, — прибыль этого квартала.

Если взглянуть на текущие (и очень краткосрочные) результаты, вполне естественно, что навыки и атрибуты, столь высоко ценимые здесь, имеют отношение к непосредственным, немедленным результатам.

Все это остро контрастирует с деловым миром Японии, где существующая или краткосрочная прибыль не столь важна, как будущий рост и стабильность. В Америке продается бестселлер, предполагающий, что эффективный менеджер вполне может за одну минуту раскритиковать или оценить деятельность своих подчиненных. Огромное уважение и восторг снискал недавно Ли Яккока в нашей стране и не только потому, что оказался способен бороться с невообразимой сумятицей, чтобы спасти корпорацию Крайслер от неминуемого банкротства и сделать ее вновь жизнеспособной, но и потому, что сделал это в очень короткий промежуток времени.

В своих исканиях культурного различия эффекта временного восприятия вам нужно лишь обратиться к своим собственным воспоминаниям и опыту, чтобы увидеть действенные примеры субъективного и поведенческого воздействия времени. Перед солдатами на войне и гражданским населением в осаде, например, часто возникает проблема вообще возможности какого-либо будущего. В результате — внезапная озабоченность в удовлетворении насущных потребностей и желаний с отбрасыванием мыслей о будущем себя и общества. Люди, еще недавно законопослушные, внимательные, сострадающие, придерживающиеся определенных поведенческих норм (из страха перед последствиями или в силу собственного мнения о надлежащем порядке вещей), внезапно оказываются втянуты в насилие, грабежи, кражи, бесцельное разрушение. Стремление к личному вознаграждению часто принимает столь сильные и разрушительные формы во время войн в значительной степени из-за контекста, в котором это происходит, поскольку люди, которым сказано, что им осталось жить совсем недолго из-за болезни, обычно не насилуют, не крадут и не разрушают. неизлечимо больные часто становятся гедонистами в смысле ухода от обычной своей рутины, чтобы предаться в оставшиеся дни прелестям жизни, удовлетворению прихотей и желаний и так далее.

Вы можете найти и свои примеры воздействия временных рамок. Подобно большинству людей, у вас есть надежды и планы на будущее. Есть что-то такое, чего вы желаете когда-нибудь сделать, почувствовать, испытать. Представьте, что бы вы сделали со своим временем, если бы жить вам осталось всего месяц. Какие соображения неожиданно превратились бы в тривиальные, а какие стали бы вдруг важными?

А теперь представьте, что жить вам еще лет сто. Изменит ли такая перспектива ваши надежды и планы? Некоторые обладают весьма широким взглядом на собственную жизнь, простирающимся далеко за границу смерти. Художники, писатели и ученые, к примеру, имеют тенденцию рассматривать свою работу как продолжение себя, продолжение, которое переживет смерть создателя. Люди с такой перспективой обычно так и живут своей нормальной жизнью до самой смерти.

Пример, что же происходит, когда у человека нет прошлого, иллюстрируется практикой многих религиозных и социальных культов, широко процветающих в нашей стране. Эти культы подрывают веру человека в свою мораль и мотивы, так же, как и в мораль и двигающие силы их семей и общества в целом, изменяя восприятие им своего прошлого. Для некоторых из этих групп такое развенчание прошлого как ложь и

галлюцинации символизировано и подстрекается посредством изменения имени обращаемого. Прошлое в значительной степени необходимо для поддержания идентичности. Без прошлого, на которое можно опереться, задача обращения нового члена в соответствии с целями и восприятиями культа становится немного легче.

В описании идеологической обработки культа известный развенчатель выводит следующее: "Вы начинаете сомневаться в себе. Вы начинаете подвергать сомнению все, во что вы верите. И тогда вы говорите и делаете то же, что и они."

Малыши — двухлетки — знакомый образец индивидов, у которых еще нет доступа к прошлому или будущему. Для ребенка случившееся вчера или даже сегодня где-то с утра — это "давным — давно", если вообще как-то отражается в его сознании. Это не к тому, что у него нет воспоминаний или уже заложенной информации, просто он не обращается к прошлому сознательно, чтобы оценить создавшуюся ситуацию. Правила для ребенка должны быть повторены неоднократно, прежде чем он их усвоит. Будущее для него еще более неузнаваемо — ожидание чего-то превращается в бесконечную пытку, немедленное же вознаграждение потребностей и желаний имеют высший приоритет.

Если вы подзабыли, каково это быть двухлетним, обратитесь к себе — подростку. Для большинства из нас сменяемое гормонами время между детством и взрослостью характеризуется полным отсутствием интереса к прошлому и игнорированием будущего. Возможно, внезапные изменения в нашем теле и в наших общественных взаимоотношениях отключили прошлое от того, чем мы стали. Возможно, ощущение, что перед нами целая вечность времени, делает будущее несущественным. Как бы там ни было, большинство подростков живет сегодняшним днем. Мы делаем то, что нам хотелось в данный момент, сейчас, мы делаем то, что делали во имя текущих ощущений, и то, что диктовало наши вкусы в одежде, еде, развлечениях, системе ценностей и морали, являлось принадлежностью к нашей компании, существующей в этот момент времени.

Мы предложили эти примеры стирания временных рамок и их расширения с тем, чтобы проиллюстрировать имеющиеся различия в ощущении времени и чтобы показать, что определенные культурой ощущения времени могут быть контекстуально изменены. Позвольте теперь придвинуть эти наблюдения ближе к теме, рассмотрев ваши собственные ощущения времени.

Представьте, что кто-то знакомый подходит к вам и сильно, очень сильно щиплет вас, вам больно. Ваша реакция? Вместо немедленной реакции боли или враждебности можно было бы обратиться мысленно к прошлому, быстренько сделать обзор истории ваших взаимоотношений с этим человеком, предыдущих ощущений, когда вас раньше щипали и того, как вы на это реагировали. Можно обратиться и к будущему, представив себе различные способы реакции на щипок, как на это отреагирует сам щипающий, во что выльются ваши с ним отношения после разрешения нынешней ситуации и так далее. Вы могли бы все это проделать, но сделаете ли? Вы в самом деле обратитесь к будущему, прошлому, настоящему или ко всему этому вместе взятому? А как быть с временными рамками, на которых сосредоточено ваше внимание? Была бы ваша реакция другой, если бы вы изменили временные рамки, используемые вами для оценки ситуации? А если

воспользоваться не одной, а несколькими временными рамками, отреагировали бы вы по-иному, если бы изменили порядок соотнесения с любой из временных рамок?

Несколько минут экспериментирования, представляя себя в разных возможностях стирания или расширения временных рамок, обеспечат вас личными примерами существенного воздействия временных рамок на ваш субъективный опыт. Тот факт, что мы запросто обращаемся с временными рамками, проходя по жизненным коллизиям, ни в коем случае не умаляет того, что они играют существенную роль в определении наших ощущений и поведений.

Верно это или неверно, но мы воспринимаем время как отчетливое прошлое, настоящее и будущее, и каждое из этих трех понятий наделено определенными характеристиками опыта, которые мы должны четко определить, если рассчитываем научиться когерентно пользоваться ими в качестве организующего принципа для Эмпринт — метода. Теперь обратимся к определению этих характеристик. Попутно мы обсудим также верные и неверные способы использования нами прошлого, настоящего и будущего.

Прошлое.

Я говорил не только о будущем и о дымке, скрывающей его (своему товарищу по концентрационному лагерю). Я вспоминал и о прошлом, со всеми его радостями и светом, сияющем даже во мраке настоящего. Вспомнились строки стихов — это чтобы стряхнуть оттенок поповщины: "Was Du erlebt, kann keine Macht der Welt Dir rauben" (Через что прошел — твое, ничто не отберет его). И не только ощущения, но и все поступки, мысли, все, что выстрадано, все это не потеряно, хоть и принадлежит прошлому; мы одухотворяем это. А то что было, оно ведь в своем роде и есть, — прав у него на это куда больше.

Виктор Э. Франкль.

В поисках истины.

Прошлое — склад воспоминаний. Каждый из нас уверен, что прошлое есть и его не может не быть, тому свидетельством являются артефакты в виде фотографий, магнитофонных лент или букв, вырезанных на дереве, но истинным свидетельством прошлого являются наши воспоминания. Известная ненадежность памяти в смысле точности вполне очевидна, чтобы еще раз на этом останавливаться. И пусть продолжаются бесконечные споры о том, что же "на самом деле" было, каждый из нас привык полагаться на собственные воспоминания о прошлом. Важность знания, что же "на самом деле" было, — в обеспечении основы для моделирования — процесса осознания явления. ("Явлением" может быть что угодно, от стула до интереса к взаимоотношениям и поведению нейтрино). Ребенок, впервые увидевший разбившееся яйцо, с интересом будет разглядывать вытекающий желток, но он не знает, что если разобьется еще одно яйцо, оттуда тоже потечет желток. Он закладывает это явление в память — это лишь порция информации. Увидев несколько раз, как из битых яиц вытекает желток, ребенок обретает уже набор воспоминаний. На основе такого набора строится ожидание ребенком, что все яйца содержат желток. Другими словами, ребенок моделирует явление.

Может показаться невероятным, что ребенок не в состоянии сразу же понять, что из следующего разбитого яйца потечет желток, но это лишь потому, что вы забыли, как в вашем собственном детстве на каком-то этапе развития вы выделили для себя модель

более высокого уровня, гласящую, что "объекты очевидно тождественные скорее всего обладают тождественными признаками".

Не обладая возможностью обобщать, а именно это делает для нас взрослых возможным многое считать предсказуемым, малыши способны бесконечно играть в волнующие страшилки и прятки. Наша способность к моделированию на основе прошлого опыта позволяет ставить ноги на пол, не беспокоясь, выдержит ли нас пол, водить машину, знать, когда лучше всего поговорить с возлюбленным и т.д. В самом деле, величайшая польза от прошлого — в сохранении информации, которую можно выделить и смоделировать.

Каждому дано моделировать, но каждый моделирует в тех пределах, в которых пользуется прошлым. Вам известно, что стул, на котором вы сидите, выдержит вас — раньше он всегда выдерживал. Вам известно, что книги на полках не сдвинутся по своему произволу — никогда они не двигались. Но представьте на мгновение, что вы не можете положиться в своем моделировании на прошлое. Что же станет с вашим миром? Насколько безопасно вам покажется сидеть на этом стуле? А останутся ли на своем месте книги? Был у нас клиент, Том, который жил почти в таком вот мире. Мы сели побеседовать с Томом о его проблемах, а он то и дело нервно изучал пол кабинета. На вопрос, что он там ищет, Том ответил, что проверяет, не изменилось ли что-нибудь в ковре, пока он на него не смотрел. Несомненно, кампучийский крестьянин, спустившийся со своих родных гор и перебравшийся в Штаты, был в том же положении по крайней мере некоторое время, пока открывал для себя, что очень немногое в его прошлом релевантно с настенными розетками, уличными пробками и общественными отношениями, в которых мы настоящие доки.

В отличие от Тома, с его ненадежным прошлым, у другого клиента прошлого вообще не было, было лишь настоящее — восприятие, которое противостояло любому изобретаемому нами тесту. Как-то мы распахнули дверь и попросили его посмотреть, что там, в другой комнате. Затем мы дверь закрыли и спросили, что там будет, когда мы вновь ее раскроем. Он заявил, что понятия не имеет, что там увидит. Насколько он полагает, там может быть все что угодно. Может, там и комнаты никакой нет. Откуда ему знать, что там, за дверью? Для нас кое-что в его текущих переживаниях было чудно и даже восхитительно — так, когда он встал и пол выдержал его вес, он приятно удивился. Он был самым воплощением счастья избежавшего ужаса ребенка — вероятно, совершенное состояние, когда ступаешь по паркету, но явно неподходящее для мирских задач проживания и общения с другими людьми, основанных на распознавании и соблюдении моделей.

Как и многое другое, прошлое может быть и добром, и злом, оно может созидать, а может и карать, словно отточенный меч. Прошлое становится мечем, когда им пользуются, чтобы оправдать или доказать, а не просто информировать. Наиболее частый пример неправильного употребления прошлого — это когда индивид вслух или про себя говорит: "Я не могу сделать этого, потому что никогда не делал этого прежде". Такой человек устраняет возможность попытки, так как не имеет сведений о положительном опыте. Именно такова Фрида. Попроси ее испечь пирог, сменить наряд, помочь по алгебре или просто развеселиться — реакция одна и та же: она начинает копаться в воспоминаниях, нет ли там чего, чтобы решить, по силам ли ей задача. Справится ли. В принципе для того и необходимо прошлое. У Фриды возникают проблемы (в смысле неоправданного

ограничения себя), когда ее поиски показывают отсутствие примера выполненной задачи, и это ею используется для оправдания нежелания пытаться теперь (хотя, если бы она попыталась, у нее появилась новая порция воспоминаний). Фрида действует в отношении себя точно так же, как предприниматель, объявляющий о найме только опытных работников. Так где же набраться опыта, если вам не дают работы? Фрида не понимает, что многое может, пусть даже было время (если она достаточно глубоко уйдет в свои воспоминания), когда она вообще ничего не умела.

Другая коварная ошибка в использовании прошлого: "Я не могу этого сделать, потому что раньше это не получилось". Коварство этой ошибки больше в том плане, что она вполне разумна и на первый взгляд верно интерпретирует модели прошлого опыта. Такое неправильное использование прошлого характерно было для одного нашего клиента по имени Джон. Джон прошел через развод, поэтому уверен, что женатая жизнь для него потеряна. Он был продавцом, его уволили — продавцом оказался он никудышным. Когда-то он пытался заняться пейзажной живописью и добился лишь презрения учителя — поэтому понял, что художника из него не выйдет. В детстве ему никак не удавалось забросить мяч в обруч, ну и Бог с ним, с баскетболом, в баскетболе он тоже не горазд. Примеров в памяти Джона полно — за что бы он не брался, ничего у него никогда путного не выходило.

Вполне подходящее использование прошлого превращается в западню, если подходить к этому с предпосылкой, что нынешняя или будущая задача непременно по результату тождественна прошлой. К примеру, Джон влюблен и хотел бы просить свою девушку выйти за него, но, рассматривая возможность брака, он вспоминает лишь примеры своей несостоятельности как мужа. Он вполне мог бы забросить свою мечту о женитьбе на девушке на основе смоделированного убеждения, что брак — это не для него.

Мы считаем, однако, что из его обобщений можно выделить следующее: дело не в том, что он плохой муж, а в том, что ему не удалось быть хорошим мужем в данном контексте, в котором он оказался (именно та женщина оказалась его женой, именно такой оказалась их жизненная ситуация, плюс возраст, искушенность в жизни и т.д.), и в том, как он старался быть мужем (то есть его поведение, понимание его значимости, мера ответственности). Разница заключается в том, что в первом примере Джон использует прошлое как причину для бездействия, тогда как во втором предложенном примере он пользуется прошлым как информацией о возможных факторах, которые сделали предыдущий опыт неудовлетворительным. Использование прошлого в качестве отправной точки для решения, что же возможно, может привести к бездействию и чувству неполноценности и несостоятельности. Использование прошлого в качестве источника информации, между тем, скорее приведет к продуктивной оценке в отношении того, что необходимо изменить — и как это сделать, — чтобы осуществить свои чаяния и надежды.

В целом люди повторяют хорошо послужившее им в прошлом. Когда, играя в теннис, вы случайно отбиваете мяч чуть дальше, чем обычно, и это заканчивается выигранным очком, скорее всего вы, вероятно, попытаетесь повторить то же самое. Если чуть согнутые ноги и выпрямленная спина хоть небольшой, но приносят успех, вы обязательно возьмете себе это на заметку. Точно так же юноша, чье печальное поведение вознаграждено неожиданной улыбкой девушки, скорее всего будет и дальше по жизни

использовать свои выходки, чтобы привлечь женщин, если опять окажется совершенно одинок, — и не потому что эта дикость ему в радость или лучший способ ухаживания, а просто потому, что это лучше срабатывало раньше.

Одно из реакций на прошлое как на настоящее возникает в том случае, когда мы относимся к другим, как если бы они оставались теми же самыми людьми, какими были в прошлом месяце или году, или десять лет тому назад. Те из нас, кому довелось встретить вернувшихся с войны мужа или сына, сестер, братьев или друзей, должны были признать, уважать и реагировать на то, как эти люди изменились. Впрочем, нет необходимости в войне, чтобы люди изменились. Любое глубокое переживание — будь то колледж, жизнь вдали от родителей, первая любовь или новая работа — оказывает влияние на нас, меняя нас так, что это не распознается людьми, близкими нам. Это особенно заметно в отношении родителей к своим взрослым детям. Мать, суесящаяся, чтобы получше накормить своего двухметрового тридцатилетнего сына, по-видимому, воспринимает его таким, каким он был тридцать лет тому назад.

Большинство психотерапий было построено как ответ именно на ту модель, о которой мы только что говорили. Психоанализ, транзакционный анализ, гештальт-терапия, примальная и терапия перерождения, так же, как модные теперь психотерапии типа лайфспринга или сиентологии — все они имеют дело с прошлым как с источником проблем. Согласно их постулатам, вы являетесь продуктом своего прошлого. В определенной степени мы с этим согласны. Не согласны же мы с предпосылкой, что прошлое — это ловушка, а именно это так или иначе проповедуется перечисленными выше теориями. Каждая из приведенных терапий в основе своей содержит технологию изменения личной истории пациента. Все они возвращают клиента назад, к травматическим или неудовлетворительным событиям, в попытке изменить как-то личную историю. В качестве примера сделаем упражнение.

1. Найдите какой-либо пример из своей личной истории, который, как вы считаете, имеет длительное и нежелательное воздействие на ваши переживания и поведение. Возможно, это какой-то момент, когда вас высмеяли или не взяли в команду на спортплощадке или в математическом классе — и до сих пор вы с настороженностью относитесь к спорту или ко всему, связанному с математикой. А может, какой-то близкий родственник покинул вас, оставив вас в недоверии к постоянству отношений или в необходимости постоянного подтверждения привязанности вашего близкого человека. Случай должен быть таким, что если бы его не было, вы были бы несколько иным теперь.

2. Определившись со случаем, задумайтесь о ресурсе, который есть у вас теперь и который, будь он у вас тогда, определенно сыграл бы свою роль. Таким ресурсом может быть какое-нибудь знание, мировосприятие, убеждение, поведение, навык и т.д.

3. Помня об этом ресурсе (и не забывая), вернитесь теперь в этот свой случай, но на этот раз имея в своем распоряжении ресурс из будущего. Обратите внимание, как изменятся ваши переживания. Пользуясь ресурсом, пройдите по случаю еще несколько раз, с каждым разом все более изменяя свое представление о происшедшем. А потом "повзрослейте" с уже новыми воспоминаниями, т.е. проведите себя через свою личную историю с измененным, заполненным, "здоровым" опытом.

4. А теперь подумайте о какой-то будущей ситуации, связанной с тем случаем, в которой вы скорее всего окажетесь. Представьте, что вы в ситуации и отметьте, насколько ваши реакции теперь отличаются от обычно присущих вам.

Изменения можно достичь, изменяя личную историю (как в данном упражнении и как это делается в гештальте или терапии перерождения), или через катарсис (как в психоанализе или примальной терапии), или же посредством диссоциации (как в транзакционном анализе и в большинстве модных терапий). Все дело в том, что все эти терапии существуют в ответ на явление, когда индивиды используют свои прошлые переживания как причины или оправдания своих неудач, а не как информацию.

Не забудьте только, что прошлое, о котором мы тут говорим, возвращено на американской почве. Частично наше культурное представление о времени основано на предположении, что прошлое уже прошло и закончено. Такое предположение трансформирует наши текущие переживания в события, которые могут заканчиваться, в отличие от процессов или действий, являющихся продолжающимися, текущими переживаниями. В самом деле, наше общество действует в синтаксисе, определяющем разорванность между прошлым, настоящим и будущим, и это отражается на нашем восприятии, росте и возмужании дискретностью фаз, нашей настойчивостью в отношении совершенно четких и ясных окончаний фильмов и телевизионных представлений и т.д. (мыльные оперы и сериалы просто издеваются над этой нашей потребностью, оставляя нас с незаконченными ситуациями). Холл, однако, напоминает, что наша перспектива на непрерывность временных рамок — это не дань времени, а культурный фильтр.

Бывает, что какая-то данная культура в ритме своего развития выходит за пределы поколения, где человеку так и не суждено "услышать всю симфонию в целом". В частности, это касается народа Маори в Новой Зеландии — по сведениям моего друга, Караа Пукатапу, маори, бывшего в то время заместителем министра по этническим делам в Новой Зеландии. Он высказался, что культивация талантов — это процесс, требующий для завершения где-то от поколения до столетия. Вот его слова: "На то, что знаем мы, ушли века, вы же пытаетесь всего достичь в момент!" Последствия попыток сжать долгие ритмы в короткие периоды отзываются в народах (американцах и европейцах) чувством неудачи, как это бывает в детстве, когда у ребенка не все выходит так, как ему хочется. Маори понимают, что для по-настоящему сбалансированной личности могут потребоваться поколения (Холл, 1983, стр. 173).

Превращая наши переживания в события, которые заканчиваются и уходят в прошлое, мы создаем возможность оценки этих событий как успех или неудачу. Если же оставить текущие переживания как они есть, попросту не окажется возможности сказать: "Так — так, вот это-то и стало ошибкой (успехом)!"

Выделяя эти различия, мы не имеем в виду, что прерывистое представление нашей культуры прошлого и настоящего менее ценно или достойно внимания, чем непрерывное. К примеру, восприятие прошлого и настоящего в качестве совершенно определенных реалий совершенно необходимо в возбуждении внутренних состояний "разочарования" и "крушения". Мы реагируем разочарованием, когда полагаем, что больше не возможно достичь того, чего мы хотели (то есть возможность прошла). Мы сокрушаемся, когда не получаем желаемого, но все же верим, что этого все еще возможно достичь (то есть цель

все еще в настоящем) <^>6<D>. С другой стороны, если что-то действительно в прошлом, тогда это не часть настоящего. Это облегчает нам в нашей культуре оставлять за собой разные трагедии, ошибки, неудачи, тяжелые времена и т.д.

Настоящее.

"Вот," — прошептал Лео Ауфманн, — "переднее окошко. Тихо, и вы увидите". ... и там, в этих маленьких теплых лужицах электрического света, можно было увидеть то, чего добивался от него Лео Ауфманн. Вот Саул сидит с Маршаллом, играют в шахматы за журнальным столиком. В столовой Рибекка раскладывает столовое серебро. Наоми вырезает платья для бумажной куклы. Рут рисует акварелью. Джозеф гоняет свой электропоезд. В кухонную дверь видно, как Лена Ауфманн вынимает что-то из духовки. И каждая рука, каждая голова, каждый рот двигается. Из-под стекла доносятся их приглушенные голоса. Слышно, как кто-то поет высоким приятным голосом. И запах поджаривающегося хлеба, и это взаправду хлеб, который вот-вот намажут самым настоящим маслом. И все там было, и все это жило.

Дедушка, Дуглас и Том повернулись и посмотрели на Лео Ауфманна, задумчиво глядящего в окно, розовый свет падал ему на щеки. "Ну да", — шептал он. — "Ну вот". В тихой грусти и с неммым восхищением он смотрел и смотрел, даже и не вздрогнув, когда все части этого дома вдруг смешались, закружились вихрем и вновь улеглись ровно и правильно. "Машина Счастья", — пробормотал он. — "Машина Счастья".

Рэй Бредбери.

Вино из одуванчиков.

Настоящее есть источник непосредственного сенсорного переживания и временная рамка действия. Вам, конечно же, знакомо, что, когда вы заглядываете в прошлое или воображаете будущее, сенсорные впечатления где-то на втором плане, т.е. это результат переживания, а не непосредственные ощущения. Обращаясь к наиболее живым воспоминаниям или фантазиям, вы можете слышать, видеть, ощущать запах, чувствовать, что было (или что будет) в данном происшествии. И все же эти ощущения являются функцией внутренне генерируемых представлений, а не сенсорных впечатлений нынешнего окружения. Непосредственное сенсорное ощущение появляется лишь в настоящем. (Это не к тому, что подобные воспоминания и фантазии не являются будоражащими, возбуждающими. Под возбуждением мы понимаем достаточно реальную субъективность, вызывающую возбуждение. Как будет сказано в главе 7, для некоторых людей подобные воспоминания или фантазии могут быть сплошь пронизаны возбуждением — в смысле субъективного реагирования и поведений, инициируемых им, — наподобие среды настоящего).

Настоящее — это для непосредственного ощущения окружающей среды. Такие контексты, как занятия любовью, замечательная еда, запах цветов, игра в теннис, музыка, являются примерами, когда лучше всего находиться в настоящем (т.е. в сенсорном режиме). Это не означает, что не следует обращаться к прошлому или будущему во время любого из данных контекстов. Так, пробуя какое-то блюдо, можно почувствовать какой-то вкус и пуститься в воспоминания с тем, чтобы определить, на что это похоже. Однако если пробуя это блюдо, вы глубоко погружаетесь в воспоминания или фантазии, то вкус скорее теряется (отметьте, что глагол стоит в настоящем времени). Ничего удивительного тут нет.

Каждому знакомо ощущение, когда ешь и даже не знаешь что, ведешь машину, а сам "витаешь" где-то далеко — далеко.

Существуют особые случаи необходимости пребывания в настоящем, в частности, в контекстах, неразрывно связанных с настоящим — это любовь, спорт, танцы, прелесть летнего заката, возня с малышами. Если "витаешь" где-то, занимаясь любовью (ну, может, вспоминая, как это было в прошлый раз или фильм, только что показанный по телевизору, или представляя, что будет после, или куда отправиться в отпуск), значит, в некоторой степени утрачиваются ощущения запахов, звуков, сенсорики текущего контекста. Точно так же, если во время игры в теннис задуматься о мяче, только что отбитом, можно пропустить следующую подачу. Чтобы наиболее четко принять следующий мяч, необходимо сосредоточиться на оценке текущего поведения противника и летящего мяча.

Явление "витания" очень хорошо иллюстрируется на примере одной женщины, настолько уходящий в свои воспоминания, что текущие ощущения полностью ускользают от ее внимания. Так, на балете ее может ни в малой степени не интересовать действие на сцене. Вместо этого она занята размышлениями о прошлом. Более того, любая попытка заговорить с ней о балете, на который она и пришла, вызывает лишь растерянность — отсутствующий взгляд, становящийся осмысленным, если повернуть разговор в сторону ее прошлого. Между тем спустя пару недель она вполне помнит, что это было за представление, с воодушевлением будет рассказывать, какой замечательный балет был и как чудесно она провела время, полностью отдаваясь новым воспоминаниям и вновь пропуская настоящее. Насколько все же лучше было бы, если иметь не только воспоминание об ощущениях, но и ощущения сами по себе?

Будущее.

"Ну, давай же, Джордж!"

"Да ты и сам все это знаешь. Сам давай."

"Нет, ты. У меня все повыветривалось. Расскажи, как оно все будет."

"Ну ладно. Придет день — и мы сошьем свое гнездышко, у нас будет домик и пара акров земли, корова, свинки и ...".

"И заживем же мы," — не выдержал Ленни. — "И кролики будут. Ну, давай же, Джордж! Расскажи, что у нас будет в саду, и о кроликах в клетках, о зимнем ненастье и о печке, и какая будет у нас сметана, густая, хоть ножом режь. Расскажи, Джордж!"

Джон Стейнбек.

"Мыши и Люди".

Даже если наши воспоминания о прошлом неверны, мы, несмотря на это, реагируем на прошлое, как на нечто верное и неизменное. Точно так же и с настоящим, где все воспринимается как оно есть (в пределах, безусловно, навыков и фильтров восприятия). Рассматриваемое будущее не имеет никаких таких свойственных или необходимых ограничений. Вам известно, что было на прошлом дне рождения (в пределах вашей способности вспомнить), вам известно, как все это сейчас (в пределах вашей способности к восприятию). И воспоминания о прошлом, и восприятие настоящего можно проверить воспоминаниями и восприятием других людей, обратившись к фотографиям и магнитофонным записям, прибегнув к измерительным приборам — термометрам, фотометрам и т.д. Но чем можно проверить будущее? Вполне ясно можно представить, что

будет на следующем дне рождения, однако аккуратность предсказания нельзя проверить, пока не пройдет день рождения. А как только он станет прошлым, вы, вероятно, обнаружите, что самые лучшие ваши планы не совсем удались, пусть даже и в незначительных деталях. Будущее имеет дело с вещами, которые еще не случились и поэтому точно неопределены. Это делает будущее источником размышлений, вызывает необходимость гибкого подхода к нему. Прошлое и настоящее определяемы. Будущее нет.

Это не к тому, что мы не стараемся сделать свое будущее более определенным. Одно из самых величайших предприятий в мире — страхование — зиждется именно на верности оценок будущего. И то, что страховые компании так процветают, является лучшим свидетельством их способности предсказать, какие происшествия, несчастья и помехи будущее готовит для их клиентов. Но это статистические предсказания по большим группам людей. Расчеты показывают, что у держателя страхового полиса шанс попасть в автокатастрофу 1 к 10, но если это именно вы попали в аварию, тогда уравнение другое — 1 к 1.

Безусловно, из необходимости и утилитарного подхода (а может, и страха) мы часто стараемся вычислить будущее с той же четкостью, как прошлое и настоящее. Основываясь на прошлом, мы полагаем, что стул нас выдержит, что солнце взойдет, а мы снова проголодаемся. Однако мы не знаем наверняка, что все это именно так и будет, нам известно лишь, что все это было в прошлом. Представьте, что вы воспаряете со своего стула. Смеетесь?

Прежде без поддержки вы никогда не парили в воздухе. Верно — совершенно справедливо. Но это не то же самое, что сказать, что это невозможно. История полна примеров, когда, вопреки мнениям своих современников, люди мечтали и создавали вещи, ранее казавшиеся невозможными. Этим ухмыляющимся современникам было известно, что мир плоский, что человеку не дано летать, что нельзя двигаться быстрее звука, что нельзя полететь на Луну.

Пока будущее открыто (или воспринимается таковым), есть "вероятность", а там где вероятность, там и "надежда". Почему, когда муж и жена ссорятся в первый или даже в двадцатый раз, они тут же не бегут разводиться? Отчего только что получивший от ворот поворот не прыгает со скалы? Почему бегун, проигравший забег, опять выходит на старт, а не забрасывает куда подальше свои кроссовки навсегда? Причина, конечно же, в том, что у всех этих людей есть надежда, что событие, только что ставшее прошлым, необязательно повторится в будущем. Все они надеются, что в будущем их ждет что-то неизведанное. Сейчас муж с женой бранятся, но, может, из этого выйдет что-то путное, например, они лучше поймут друг друга. Ушла безответная любовь, но, возможно, появится рядом другой хороший человек. Проигран забег, а победа, может быть, ждет на следующем. Безусловно, ссорящиеся разводятся, отчаявшиеся прыгают, а проигравшие уходят. Но это происходит, когда теряется надежда: когда семейные пары убеждены, что никогда не помирятся; когда знаешь, что другой такой любви никогда не будет; когда понимаешь, что тебе не дано разорвать ленточку. Надежда превращается в безнадежность, когда будущее воспринимается столь же неизменным, как прошлое.

В отсутствие уверенности в прошлом и настоящем будущее становится ареной для измышлений. О будущем задумываются, его просчитывают. К примеру, муж может

вообразить, что жена от него уходит. Он также может представить, что она никогда его не бросит. Ни одно из измышлений не реально, пока один из вариантов будущего не осуществится. А до тех пор все это лишь возможности. Безусловно, некоторые воспринимают воображаемое как нечто в самом деле происходящее или уже имеющее место. Муж, воображающий, что жена в конце концов оставляет его, может ощутить боль или негодование сейчас. Точно так же, представление, что они вместе проживут долго и счастливо, может наполнить его теплом чувств и спокойствием сейчас. В любом случае муж реагирует на возможное будущее как на текущую реальность. (Помните старую историю, как у одного человека сломалось колесо от повозки; направившись к близлежащему хутору, чтобы взять осла, он представил, что хуторянин будет долго отнекиваться, затем выйдет из себя и набросится на него. И дойдя, наконец, до хутора, он подскочил к мужику и заорал на него: "Да пропади ты со своим чертовым ослом!" — и сердито повернул обратно).

Как показано в предыдущем примере с мужем, будущее может быть пугающим или привлекательным в зависимости от воображаемого. Боящиеся будущего или считающие его пугающе туманным часто обращаются к гадальным картам, астрологам, спиритизму в попытке сделать будущее столь же определенным, как и прошлое. В районе залива Сан-Франциско есть "провидец", вещающий по радио о будущем. Каждый из слушателей так или иначе неуверен в будущем, либо его не устраивает нынешняя ситуация, которая отзовется в будущем. Все эти люди могут обратиться к "провидцу". Текст их обращения представить не сложно: "... и я так надеюсь, что вы сможете хоть как-то подбодрить." В сущности ответ на каждое обращение один и тот же: "Все наладится, и вам, в конце концов, обязательно повезет." Практически все без исключения при этих словах вздыхают с облегчением — уходит неуверенность.

Большинство из нас уверено в наличии причинно-следственных отношений между прошлым, настоящим и будущим и что будущее зависит от того, что мы делаем в настоящем. То есть, если уже что-то произошло, то можно воспользоваться этим в качестве модели для построения того, что еще произойдет. Выводами затем можно воспользоваться для проектировки будущего как результата наших нынешних действий. Что в основе отношений настоящего с будущим? — наши нынешние переживания и поведения очень сильно завязаны на будущее, контролируются им. Если принять, что сделанное сейчас обязательно повлияет на будущее (т.е. из этого и вытекает будущее), то вполне можно попытаться предсказать последствия ситуаций или поведения. Основой такого предсказания явится информация в отношении моделей прошлого или настоящего, однако то, что определяет чье-то поведение в настоящем, не перестает оставаться все же воображаемым будущим.

В этом случае будущее — это синоним планирования, являющегося одним из наиболее значимых использований будущего. Планирование позволяет организовать встречу с кем-то где-то и когда-то, строить производственные линии, возводить дома в минимальные сроки и с минимумом издержек, решать, чему учиться и когда, прекрасно провести выходные всей семьей. Можно также избежать неприятных последствий, решив, к примеру, взять с собой теплый плащ, когда ясно, что вечером скорее всего будет прохладно. Планирование же является основой для задержки вознаграждения — мы не

едим уже зажаренную утку, пока не готова подливка. Имея перед собой будущее, построенное из опыта и событий, являющихся следствием настоящего, мы стараемся избегать расплаты за грехи, следуя Десяти Заповедям, пользуемся ограничением рождаемости, себя и своих детей ввергаем в годы учения, экономим деньги, гайки, болты, задвижки, делаем вклады в пенсионные фонды, занимаемся по утрам зарядкой и правильно питаемся, чтобы быть здоровыми и т.д.

Способность к планированию может быть и разрушающей. Как сказал Шекспир словами нерешительного принца Датского:

Быть или не быть — вот в чем вопрос.<R> Что благороднее: сносить удары<R> Неистой судьбы — иль против моря<R> Невзгод вооружиться, в бой вступить<R> И все покончить разом... Умереть...<R> ... И эта мысль нас в трусов превращает...<R> Могучая решимость остывает<R> При размышлень, и деянья наши<R> Становятся ничтожеством...<R>

(Перевод: П.П. Гнедич, по "У. Шекспир. Гамлет. Избранные переводы". Сост. Горбунов. Радуга. 1985г.)

Индивиды, размышляющие о будущих возможностях и находящие лишь неприятные следствия, могут потеряться для настоящего, боясь предпринять что-либо, могущее ввести их в одно из пугающих будущих, придуманных ими. С другой стороны, будущее, сотканное из прекрасных следствий настоящего, может стать основой текущей неудовлетворенности настоящим, которая никогда не осуществится в воображаемое чудо.

В каждом из этих случаев рассматриваемые будущие искажены опытом прошлого и настоящего. Так, наш один знакомый использует модель явно необыкновенных, прекрасных возможностей для себя, но ему не удается до конца оценить этот сияющий дар в смысле выполнимости достижения (принимая во внимание его обстоятельства) и его уместности (учитывая то, как он живет). Он воображает себя великим художником, обзаводится лучшими кистями и холстами, совершенно пренебрегая тем, что не имеет художественной "жилки" и никогда этому не учился. Его ошибка не в мечтаниях, а в неспособности связать мечту с настоящим и прошлым верно и с пользой для дела. Будущее — это источник возможностей, но лишь от настоящего зависит, станет ли мечта реальностью.

Часть II

Метод.

3. Основные понятия.

Все, что мы делаем, мы делаем это в настоящем. Вспоминая какое-либо событие, мы находимся в процессе воспоминания, переживания вновь, и все это — в настоящем. "Это" произошло в прошлом, но новые переживания происшедшего происходят сейчас. Точно так же, воображая свои завтрашние действия, мы можем испытать интенсивные внутренние видения, звуки и ощущения, но все они — это наше текущее, настоящее восприятие. Однако и в этом случае субъективно, на уровне ощущений, мы идентифицируем прошлое, настоящее и будущее как отличное друг от друга. Как относятся эти временные отличия к жизни и поведению человека? Не будет новостью заявить, что люди подгоняют, меняют и оценивают информацию при выборе способа реагирования в определенном контексте. Кроме заостренных реакций, типа рукопожатия мы много занимаемся обработкой поступающей информации в попытке выбора лучшего, самого подходящего реагирования.

Контекст, для которого у вас нет текущего реагирования, является примером такой обработки. Выбор кинофильма, раздумья, помочь ли горе — автомобилисту, подать ли нищему, выпить ли "на посошок", куда "ходить" в шахматах — все это примеры контекстов, где вы обязательно вовлечены во внутреннюю обработку. Под "внутренней обработкой" мы понимаем внутреннюю манипуляцию и оценку переменных, вовлеченных в определенный контекст. К примеру, сделаем следующее упражнение.

1. Без помощи бумаги и карандаша разделите $1/2$ на $1/3$.
2. Решите теперь, во что оденетесь завтра.

Если к цифрам вы обращаетесь не часто, деление займет какое-то время, ведь речь идет о делении дробей. Обратившись к тому, как вы решаете эту проблему, вы заметите, что пришлось вспомнить правило деления дробей, затем произвести деление, все время помня о всем процессе посредством образов, разговаривая с собой внутренне или вслух, а возможно, и ощущая что-то органами восприятия при этом. Просчитав ответ, вы, вероятно, можете пуститься в дальнейшие размышления, а верный ли это ответ? Такой вызов воспоминаний, их оценка и манипуляция информацией, ее тестирование, распознавание и т.д. — все это примеры внутренних процессов. Во втором примере, где вы решали, что надеть завтра, вы, возможно, оценивали информацию, какой была погода и какой она скорее всего будет, чем вы будете заниматься, кто будет с вами, что у вас есть из одежды, и после этого решали в соответствии с некоторыми или всеми этими переменными. В данном случае вы обращались к уместной информации, которую подвергли внутренней обработке, закончившейся достижением решения, что же надеть завтра.

Временные рамки являются важной частью наших внутренних процессов, играя влиятельную роль в определении наших личных ощущений и направлении поведенческого реагирования. Это станет для вас очевидным, если задуматься о каком-то решении и обратить внимание на временные рамки, задействованные вами. Задача решения, что надеть завтра, является хорошим примером. На основе чего вы принимаете решение? На основе, какой будет погода завтра или чем вы будете заниматься (т.е. будущего)? На основе того, что сейчас вы просматриваете или представляете свой гардероб (т.е. настоящее)? Или же на основе привычной манеры одеваться (т.е. прошлое)? А может на комбинации всех этих соображений? Независимо от содержания ваших соображений в отношении одежды на завтра, вы обнаружите, что эти соображения унесут вас в разные времена — в прошлое, настоящее и (или) будущее. По нашим наблюдениям, однако, воздействие временных категорий на опыт и поведение намного более всеобъемлюще и индивидуально, чем это показано в таком простом примере. Рассмотрим, к примеру, следующее.

Прогуливаясь по улице, вы отмечаете (возможно, бессознательно) изменения в поверхности, по которой ступаете, приспособливая по необходимости длину шага. Смотря перед собой, вы обращаете внимание на идущих навстречу людей, сворачивающих, а в особенности на несворачивающих с вашего пути. Впереди вы замечаете светофор и, просчитав, что все равно не успеете до угла прежде, чем загорится красный, снижаете темп движения. Тем временем вы думаете, как у вас все хорошо получается, и в соответствие с такой оценкой себя вы расправляете плечи и небрежно так улыбаетесь. Затем вы неожиданно вспоминаете, что завтра с утра делать доклад, а вы еще и не приступали к нему, в голове появляются мысли, что же будет, если, не будет готов вовремя доклад, — и

вы сникаете, потупив взор, вздыхаете. Осознав, что даром вам не пройдет, если доклад вы не подготовите, вы врубаеете другую передачу и начинаете планировать, как бы извернуться. Убедившись, что план и в самом деле хорош, вы ощущаете облегчение. Каждая из эмоций и поведенческих реагирований, описанных в примере, являются проявлением внутреннего процесса. Замедление шага является проявлением решения, что нынешний ваш темп не укладывается в график работы светофора и вы выйдете на красный. Не заметь вы светофора (т.е. не сформировав к нему особого отношения), или оценив ситуацию по иному: если поторопиться, можно и успеть, — и реакция ваша была бы другой. Точно так же планы по подготовке доклада являются результатом оценки возможности, что неподготовленный доклад повлечет за собой наказание. И опять же, если не принимать близко к сердцу грядущее наказание или если придумать, как половчее выйти из ситуации, не подготовив доклад, то и реакция будет совершенно иной, нежели планирование подготовки доклада вовремя. Это же самое можно отнести ко всем вышеописанным реакциям и к повседневным реакциям человека вообще. Короче говоря, поведение часто является результатом специфической внутренней обработки, в которой индивид участвует в пределах специфического контекста. Измените внутренние процессы и вы в определенной мере измените реакции человека в пределах данного контекста¹.

Оперативные формы.

При выяснении внутренних процессов, создающих наши ощущения и сами наши характеры, мы выделили семь процессов, имеющих главное значение в определении ощущений и поведении индивида в данный момент времени. Специфический набор этих переменных, используемых индивидом в рамках специфического контекста, называется оперативной формой. В выборе термина "оперативная форма" мы ориентировались на передачу понятия, что переменные, используемые в данном методе, не обязательно последовательны относительно друг друга, но что более характерно, — они взаимодействуют одновременно.

Следующее описание семи переменных представляет собой показ нескольких частей одновременно функционирующего целого. В описании двигателя локомотива, к примеру, можно было бы говорить, что поршень перемещается вверх и вниз, поворачивая вал шатуна, который двигает вал двигателя, который толкает колеса. Из существа устных описаний создается впечатление, что описанные действия последовательны. Дело же, однако, обстоит не так — двигается один элемент двигателя локомотива, и перемещаются все элементы. Точно так же и с процессами, которые мы собираемся описать, они все работают в одно и то же время, одновременно воздействуют друг на друга и на текущие ощущения индивида. И только последовательный характер устного или письменного представления делает необходимым описывать эти процессы как независимые объекты.

Условные обозначения.

Возможно, еще с детских пор вы помните эти книжицы с "живыми картинками", когда быстро листаешь картинки и маленькие герои оживают, разыгрывая свои проделки у вас на глазах. Если же начинаешь разглядывать каждую картинку в отдельности — ничего живого и необычного в них нет. Информация, растянутая во времени и пространстве, теряет многое в последовательности и воздействии; именно почти одновременная

экспозиция картинок заставляет героев двигаться. Давайте же теперь обратимся к системе условных обозначений, принятых в Эмпринт — методе. Их целью является обеспечение способа сохранения релевантной информации, обеспечение непосредственной (или стенографической) репрезентации сразу осязаемого и поведенческого значения этой информации, обеспечение общего языка для представления оперативных форм, характеризующих индивида в специфическом контексте.

Здесь приводится всеобъемлющая форма обозначения, о частностях мы поговорим в дальнейшем.

Результат

Действия

Референтная категория

Тестовая категория

Принуждающая категория

Причина — Следствие

Предмет оценки

В пределах этой полной формы понятия, составляющие организующий принцип — прошлое, настоящее, будущее, — будут обозначены:

Прошлое — Пр

Настоящее — На

Будущее — Бу

Как понятия проявляют себя в полной форме станет ясно, когда мы познакомимся с референтной, тестовой и принуждающей категориями. Условные обозначения мы будем дополнять в той мере, чтобы позволить вам полностью усвоить материал на каждом этапе. Повторимся, линейное представление обозначений вовсе не обязательно говорит о последовательности в представляемых процессах. Реакции и поведения являются текущими проявлениями одновременного взаимодействия переменных, о котором мы сейчас поговорим.

Результаты, Действия и Предметы Оценки.

Результат

Действия

Референтная категория

Тестовая категория

Принуждающая категория

Причина — Следствие

Предмет оценки

Значение метода, описываемого здесь, состоит в том, что он включает переменные, лежащие в основе проявления индивидуальных навыков. Применение этого метода ведет к всестороннему описанию внутреннего процесса, что способствует пониманию происхождения навыков и обеспечивает основы для переноса этих навыков другим людям.

Такие поведения, которые мы хотели бы понять или передать, здесь называются Результатом. Поддерживать порядок на рабочем месте, уметь танцевать, конструктивно использовать критику, читать интересные лекции, уметь поразмыслить о продвижении по

службе — все это примеры результатов, которые можно было бы пожелать понять и перенять.

Как видно, если задуматься о таких результатах, каждый из них смотрится относительно более или менее сложным по отношению к другим. Эта сложность основана на факте, что некоторые результаты являются выходом другого, более дискретного "под-результата", который мы называем действием. Так, поведение "поддержания порядка на рабочем месте" представляет собой совокупный результат действий по "наведению порядка на столе", решения "когда следует все на нем убрать", решения "куда все сложить" и т.д. Точно так же конструктивное использование критики задействует по крайней мере действия по "распознаванию критики", по "признанию ее справедливости", "планированию включения критики в свои будущие поступки". Конструктивное использование критики может также задействовать "создание обязательства реагировать по-другому" и "признание, что Я все делаю не так".

Каждое действие требует по крайней мере одной оценки. "Признание необходимости прибраться" требует оценки, насколько все на рабочем месте запущено; решение, что "настало время прибраться", требует оценки, по крайней мере наличия свободного времени и есть ли для этого силы. "Признание критики" требует оценки соответствующей; "планирование по использованию критики" требует оценки относительных достоинств различных возможных изменений вашего поведения или обстоятельств. Таким образом, в основе проявления каждого результата лежит одно или несколько действий; и каждое действие требует по крайней мере одной оценки, а иногда и нескольких. Так как каждая отдельная оценка обладает собственным набором переменных, любая оценка выражена отдельной оперативной формой.

Итак, оценки ведут к поведению. К примеру, если вы не оцениваете "порядок ли у вас на столе", то вы вряд ли участвуете в других действиях по решению, когда прибраться, прибраться ли и т.д. Точно так же, не признавая, что утверждения содержат критику, вы скорее всего не станете оценивать, как подправить свои действия и поступки в будущем в ответ на такое утверждение, и, таким образом, не станете конструктивно использовать критику. Оценка — всегда в сердцевине внутренних процессов, лежащих в основе действий. Подобно тому, как результат может быть следствием нескольких действий, действие может быть следствием нескольких оценок. Предмет каждой оценки вместе с набором сопутствующих обстоятельств переменных внутреннего процесса составляет оперативную форму. К примеру, действие "решения изменить что-то в себе" может задействовать оценки и собственной силы, и потребности, каждая из которых требует определенной оперативной формы, и обе находятся на службе выработки "решения". Возьмем другой контекст, где действие по решению "как провести выходные" может задействовать только одну оперативную форму, где индивид оценивает, что же можно было бы сделать такого, от чего раньше было одно удовольствие.

Планирование выходных

Принятие решения

(переменные)

Что можно сделать такого, от чего раньше было одно удовольствие.

Для другого человека решение "как провести выходные" задействует несколько оперативных форм, включая оценку, что можно было бы сделать из того, от чего раньше было одно удовольствие, какие хочется получить ощущения (возбуждение, релаксацию, чувственность и т.д.) и можно ли предпринять что-либо новое и интересное.

Планирование выходных

Принятие решения

(переменные)

Что можно сделать такого, от чего раньше было удовольствие

Планирование выходных

Принятие решения

(переменные)

Какие хочется получить ощущения

Планирование выходных

Принятие решения

(переменные)

Что можно предпринять нового и интересного

Очевидно, различия в оперативных формах, в которых эти двое людей участвуют, проявятся как существенные различия в их поведении принятия решения и в том, чем они в конце концов займутся в выходные. Первый, задействованный в одной оперативной форме с оценкой, что можно сделать такого, от чего раньше было удовольствие, в конце концов займется повторением известного ему времяпрепровождения. Человек, деятельность по принятию решения которого завязана на несколько оперативных форм, задействующих не только прошлые удовольствия, которые можно было бы пережить вновь, но и возможные новые интересы и соображения по поводу желаемых переживаний, непременно приведет себя к времяпрепровождению, во многом отличному от времяпрепровождения первого индивида. А в качестве функции оценки "моего желаемого опыта и ощущений" некоторые из подобных времяпрепровождений могут быть куда как удовлетворительней. Оперативные формы могут действовать последовательно или одновременно. Как вы, без сомнения, признаете и за собой такое, порой вы завершаете одну оценку прежде чем перейти к другой, в других же ситуациях вы одновременно делаете две или несколько оценок одновременно, оказывая при этом воздействие на все текущие оценки. Так, человек, решающий, как провести выходные, к примеру, мог бы организовать свои оперативные формы в последовательном порядке, где бы он, во-первых, решил для себя, чего, каких ощущений он для себя хочет, затем воспользовался бы информацией по оценке и выбору из своего прошлого наиболее устраивающего опыта, а затем воспользовался бы результатами этих двух оценок в качестве основы для оценки других возможностей, которые предоставили бы ему такие ощущения и вместе с тем отличались бы от прошлого времяпрепровождения. В данном случае каждая оперативная форма "подкармливает" следующую.

С другой стороны, он мог бы организовать эти оперативные формы на одновременное действие по оценке желаемых ощущений, прошлого опыта и новых возможностей. В данном случае каждая форма подпитывала, как предыдущие, так и последующие. При одновременной организации скорее всего в ответ на свои оценки

предпочитаемого времяпрепровождения в прошлом и новых возможностей человек будет производить необходимые текущие подстройки в своих оценках желаемого времяпрепровождения. К примеру, он чувствует, что ему хочется на выходные чего-то возбуждающего, размышляя над возбуждающим, ему приходит идея побродить по лесу — ничего особенного в этом нет, а все же тянет, — и кроме того, может и в самом деле выходные провести тихо и без всякого...

Хотелось бы особо подчеркнуть, что предлагаемый метод не предписывает что-то лучшее или наиболее подходящее. Нет, это способ полезного разложения внутренних процессов индивида в соответствии со специфическим поведением.

Таким образом, даже если решение, что же надеть, для большинства людей является простым результатом, задействующим лишь одну оперативную форму, для других такое решение может быть осуществлено только после прохождения через комплексный набор определенных оперативных форм (как оценка прошлых типов одежды, рассмотрение новых комбинаций, определение текущих требований к одежде, решение, чем вы сегодня будете заняты, рассмотрение ожидаемой реакции других людей и т.д.). И хотя решение в профессиональной области для большинства может быть сложным результатом, включающим в себя множество действий и оперативных форм, встречаются люди, для которых решение задействует лишь одну деятельность или оперативную форму — к примеру, человек, смотрящий документальный фильм о трюках, воображает себя каскадером и решает: "Вот это здорово! Стану каскадером". Цель в применении метода, отсюда, не в определении "верного" способа что-то сделать, а в том, чтобы разобраться, как определенный индивид делает то-то и то-то, понять, как скопировать желаемый результат.

Имеется несколько преимуществ в определении различия между результатом и действиями, составляющими этот результат. Вероятно, наиболее очевидное преимущество состоит в приведении вас в готовность к возможности, что поведение результата, к которому вы стремитесь, может на самом деле быть проявлением нескольких различных под-результатов (действий). Хороший пример — результат бросания курения. Большинство принимает этот результат за единое действие — действие прекращения курения. Соответственно, большинство людей подходит к данному результату через попытку уйти от сигареты, т.е. выбрасывая сигареты, уходя куда-нибудь, где нельзя курить, не обращая на них внимания. Однако, как показал опрос людей, в самом деле бросивших курить, результат явился следствием целого набора действий. Сюда вошло: решение бросить курить, обязательство бросить курить, планирование как с этим быть, обыгрывание реакций на искушение, оценка прогресса и изменений и т.д. Большинство этих действий не учитывается желающими бросить курить просто по причине незнания о них. То есть преследуя результат некурения как определенное поведение, эти люди не дают себе задуматься, что получение такого результата чаще всего происходит вследствие вовлеченности в целый набор дискретных под-результатов, которые мы называем действиями. Другое преимущество в определении различия между результатом и кроющимися в нем действиями, а также между действиями и оперативными формами заключается в возможности эффективного сбора информации. Если ваше намерение состоит в том, чтобы понять, как кто-то успешно проявляет специфический результат,

тогда вы, вероятно, будете заинтересованы узнать обо всех действиях (и всех оперативных формах), осуществляемых данным индивидом в этом контексте. Особенно это справедливо, когда вы не имеете представления о сущности проблемы и предыдущего опыта в достижении какого-то результата. И чем больше вы "блуждаете в потемках", тем меньше вам можно принимать все как само собой разумеющееся. Хотите успеха — будьте тщательны. Т.е. собирайте доскональную информацию. Однако и доскональный сбор информации "обо всем и вся" в данном контексте не стоил бы потраченных усилий.

Так, заинтересовавшись, в чем именно ваша неудача (если вы психотерапевт или учитель с отстающим учеником, если вы озадачены проблемой своих взаимоотношений с кем-то), тогда, по-видимому, у вас не возникает необходимости сбора всей информации о каждом из действий, используемом в контексте. Напротив, вам, вероятно, потребуется выявить лишь те специфические действия, которых данный индивид лишен или обладает в неадекватной форме для достижения желаемого результата.

К примеру, вы заметили, что друг решил бросить курить и знает, как это сделать, однако упускает такой аспект, как "принятие обязательства". Заметив это, вы знаете, что не следует концентрироваться на вашей поддержке в области принятия решения или касаться темы курения как таковой. У друга на первых двух этапах и без того все хорошо получается. Вам следует сфокусировать его на специфической деятельности по "принятию обязательства". Другой ваш приятель уже "принял обязательство" как часть процесса бросания курить, но впоследствии обнаруживает, что "это не работает". То есть действия, предпринимаемые им в рамках оперативной формы принятия обязательства, не достаточны, чтобы бросить курить. К примеру, он мог бы принять обязательство, чтобы удовлетворить ожидания семьи и друзей, что естественно достаточно, чтобы заставить его что-то предпринять, однако не вполне подчиняюще в контексте курения. То есть это особая оперативная форма, которую вам следует выявить, понять и помочь ему с ней разобраться.

Разбиение результата на подспудные действия также является ключом к эффективности вобретении способности к проявлению в себе результатов, в которых другие преуспели, а вы добиваетесь лишь частичного успеха. Вернувшись к нашему примеру с курением, предположим, что вы курите и уже много раз пытались бросить. Можно найти кого-нибудь, кому успешно удалось бросить курить, и в мельчайших подробностях узнать у него, как он этого добился. Однако вовсе не обязательно узнавать буквально все. Вам может потребоваться уяснить лишь действия "по принятию обязательства" и "оценки" и в этом случае вам остается разобраться в этих двух действиях, т. е. узнать о них у человека, которому вы подражаете. Это не только сэкономит вам время, но это также предоставит вам возможность оценить число необходимых поведений, с которым и вы уже справляетесь.

Понятия результата, действий и оперативной формы, а также их взаимоотношения более подробно даны в главе 9. Дальнейшие исследования позволят одушевить эти понятия, сделав их близкими вам. Мы настоятельно рекомендуем, чтобы вы обязательно останавливались на идеях и вопросах, представленных здесь и в следующих четырех главах. Вы извлечете пользу, лучше овладеете методикой и, надеемся, обретете определенное полезное знание непосредственно себя и своего окружения. Проработка.

Понимание себя. Здесь приводятся несколько основных последовательностей оперативных форм, характерных, по нашему мнению, для людей, преуспевших в регулярных занятиях спортом, в совладании со стрессом, в сохранении своих взаимоотношений или в заботе о себе в контексте питания. Результат показан заглавными буквами, действия даны выделенным шрифтом, оперативные формы, действующие более одной оценки, даны курсивом.

ФИЗЗАРЯДКА

Мотивация — заняться зарядкой.

Планирование — как лучше всего заняться зарядкой.

Осуществление — зарядки, оценка:

Следование намеченному плану.

Следование плану с контролированием самочувствия

(напряжение на сердце, мышцах, костной системе и т.д.).

Обязательство — следовать плану упражнений.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Распознавание — уровня эмоционального самочувствия.

Решение — что делать с низким самочувствием.

Обязательство — позаботиться о себе.

Осуществление — необходимого.

Распознавание — привели ли предпринятые действия к желаемому уровню самочувствия.

СОХРАНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Распознавание — угрозы взаимоотношениям.

Решение — что делать с угрозой.

Какие модели привели к угрозе.

какое реагирование устранит угрозу.

Реагирование — на угрозу.

Распознавание — привели ли предпринятые действия к устранению угрозы и вернули взаимоотношения.

ПИТАНИЕ

Обязательство — позаботиться о себе.

Сбор информации — о питательности.

Выбор — подходящей диеты.

Осуществление диеты.

Через выбор продуктов, соответствующих диете.

Через контроль о съеденном.

Мы воспользовались Эмпринт — методом, чтобы многих свернуть с пути неправильных действий и оперативных форм к более полезному их осуществлению по достижению обозначенных результатов. К примеру, часто у Роберта возникал мотив заняться зарядкой. То есть он хотел заниматься зарядкой, но дальше благих намерений дело не шло. Вечно что-то отвлекало: то дети, то счета, то у стула ножка отвалилась, цветы завяли без воды, а на работе дали новый проект. И Роберт все ждал, когда же он

подступится к зарядке. Все изменилось, однако, когда мы научили его принимать оперативную форму при планировании. Получив возможность оценки и подгонки упражнений, обстоятельств, погоды, других сопутствующих элементов, он стал способен использовать свое побуждение для продвижения его в действие.

Если возникает трудность в приверженности следованию программы упражнений уже после начала, проблема может заключаться в действии по принятию обязательства. На чем зиждется ваше обязательство? Для того ли оно, чтобы подобающе выглядеть для какого-то особого случая, или вы хотите изменить фигуру к предстоящему отпуску? Когда обязательство заниматься зарядкой не включает в себя обязательство жить долгой и здоровой жизнью посредством физических усилий, то скорее всего все ваши усилия останутся позади, как только закончится отпуск или появятся новые искушения. Мы всегда очень аккуратно направляем индивида на занятия зарядкой через аспект временных рамок длиной в целую жизнь. Это помогает избежать синдром "не получилось, давай сначала", а также чересчур сильного толчка побуждения, легко превращающегося в уныние и неудачу.

Сравните действия, в которые вы вовлечены по выше указанным контекстам. Помните, что все, о чем говорилось выше, не является единственно верным способом поведения в данном контексте, но это именно то, что мы обнаружили в людях, успешно добивающихся результата. Ведут ли оперативные формы, в которых вы задействованы, к успешному поведению в данном контексте? Насколько последовательность действий, в которых вы участвуете в данных контекстах, отличается от указанных нами контекстов? А если бы вас задействовать в указанных нами действиях, достигли бы вы результата?

4. Тестовые категории.

Результат

Действие

Референтная категория

Тестовая категория

Категория принуждения

Предмет оценки

Временные рамки

Люди — это не просто ходячие хранилища информации. Мы еще и оцениваем. Мы подтверждаем, решаем, устанавливаем, критикуем, расцениваем, оцениваем, прикидываем, различаем, отличаем, предполагаем, верим, выводим, подытоживаем. Короче говоря, мы оцениваем входящую информацию независимо от того, внутренне или внешне генерируется входящая информация. Сознательно или нет, мы постоянно передаем суждение нашему восприятию или мыслям. К примеру, что происходило в вашей голове, когда вы читали предыдущее предложение? В нем мы заявили о переживании человека: "Мы постоянно передаем суждение нашим восприятиям и мыслям".

Читая это заявление, вы согласны? Не согласны? Думаете, что еще не так много знаете, чтобы решить? Если у вас есть хоть какая-то реакция на заявление, что люди постоянно оценивают поступающую информацию, такая реакция уже сама по себе является оценкой (или проявлением оценки) на заявление; или если и не на заявление, то тогда хотя бы на наши потуги сделать его.

Как мы говорили в предыдущем разделе, оценка или тестирование — в центре любой оперативной формы, лежащей в основе действия. В значительной мере все наши действия и наш ответ — это текущее проявление этих тестов или оценок. Подобные тесты могут быть обыденными, неосознанными, ограниченными, как, например, при написании буквы "А". Неосознанно вы оцениваете только что написанное "А" по соответствию форме, заложенной в память. Тестовый аспект выплывает наружу (т.е. становится осознанным) только при явном несоответствии "А" и при возникновении побуждения его подправить. Оценка, каким образом отреагировать на предложение выйти замуж, во многом отличается по количеству непременно учитываемых тестов и не столь проста в реализации, как выяснение соответствия буквы "А".

Имеется, кроме того, другой важный аспект, где тесты, вовлеченные в оценку четкости правописания, отличаются от, скажем, оценки предложения выйти замуж. Если вы не создаете новый шрифт, тест на правильность написания буквы "А" будет заключаться в соответствии с прошлыми примерами. Вы обращаетесь к информации из своего прошлого, чтобы протестировать настоящее: соответствует ли накарябанное "А" тем буквам "А", которые я видел в прошлом? Тесты в отношении предложения выйти замуж вовлекут, однако, не только настоящее, но также прошлое и будущее. Тесты о прошлом могут задействовать, к примеру, такие оценки: "Обращался ли со мной кто-нибудь так, как он?", "Холила и лелеяла она меня так же, как моя мама?", "Было ли мне хорошо, когда я прошлый раз отвечала "да" или "нет" на предложение выйти замуж?", "Удалось ли мне пожить счастливо с другим прежде?". Временной рамкой для каждого из этих тестов является прошлое. Тут можно выделить несколько понятий. Реакцией является реагирование на предложение. Основной деятельностью является "оценка", а оцениваемым — "другие отношения". Данная специфическая оперативная форма начинает принимать следующий вид.

Реагирование на предложение.

Оценка

Референтная категория

П

Категория принуждения

Причина — Следствие

Другие отношения

Примеры тестов в отношении настоящего включают в себя: "Искренен ли он?", "Взволнована ли я?", "Я счастлива?", "Мы счастливы?", "Как она обращается со мной?". Временной рамкой каждого из этих тестов является настоящее.

Реагирование на предложение

Оценка

Референтная категория

Н

Категория принуждения

Причина — следствие

Другие отношения

Временная рамка будущего может включать в себя такие тесты: "Будем ли мы счастливы и через 10 лет?", "Что он подумает, если я решу подождать немного?", "Будем ли мы и дальше относиться друг к другу также хорошо?".

Реагирование на предложение

Оценка

Референтная категория

Б

Категория принуждения

Причина — следствие

Другие отношения

Обратите внимание, что в смысле содержания оцениваемого некоторые примеры, данные для тестов будущего, соответствуют тестам прошлого: к примеру, "счастье", "относиться хорошо". Содержание оцениваемого независимо от временной рамки, внутри которой производится оценка. Иными словами, в понятии счастья нет ничего такого, чтобы его оценивать в аспекте прошлого, настоящего или будущего. Наоборот, оно может быть оценено как в каждой, так и во всех вместе временных рамках.

Получается, что тест — это просто оценка и, фактически, все что угодно, что составляет мир индивида, может явиться предметом какого-либо рода оценки на определенном уровне внутреннего процесса. Кандидатами на оценку становятся бесчисленные (и часто неосознаваемые, "автоматические") мелочи вроде верного произнесения слова, распознавания "знака" или уверенности, что почва у вас под ногами выдержит ваш вес. Кроме этого, существуют еще оценки, что сказать, как сказать, куда пойти, как туда добраться, когда отправиться, что за фильм посмотреть, как отреагировать на подругу, только что раскритиковавшую или похвалившую вас, выходить ли замуж, что самое важное в жизни, и т.д. Полчаса внимания к собственным внутренним переживаниям убедит вас, что текущий опыт и реакции на окружающий мир управляются многочисленными слоями одновременных и последовательных оценок.

Более того, проявив внимание к временной рамке таких тестов, вы также обнаружите, что по характеру это оценки прошлого, настоящего и будущего. Такое понятие весьма существенно в том, что тест прошлого об определенной входящей информации будет иметь иной результат ощущения и поведения, чем тесты настоящего или будущего на ту же самую входящую информацию. Предположим, к примеру, что вам сорок пять и последние двадцать пять лет вы медленно дрейфуете от одной неинтересной, плохо оплачиваемой работы к другой, и еще вам пришлось пройти через два безобразных развода. Однако недавно вы осели на хорошей, высокооплачиваемой работе, где хорошие отношения в коллективе, а ваш шеф обещал, что в конце концов вы получите повышение и займетесь тем, о чем столько мечтали. Теперь, положим, что-то вам подсказывает оценить свою жизнь в смысле успеха. Если такая оценка по прошлому, то вы скорее всего придете к выводу, что жизнь не удалась (двадцать пять лет унижений). Если оценивать по настоящему — жизнь прекрасна (ну, не так, чтобы очень, но ничего), и можно с облегчением вздохнуть (и работа что надо). Если оценивать по будущему, то можно решить, что все у вас просто великолепно, обнадеживающе (и продвижение по службе, и, возможно, жениться). В

каждом случае весь мир тот же, но ваше реагирование на этот мир заметно подвержено влиянию временной рамки тестов, которыми вы оцениваете.

Безусловно, наш пример представляет простейшие ситуации. Комбинации оценок по прошлому и настоящему, прошлому и будущему, настоящему и будущему или прошлому, настоящему и будущему — все это возможные способы использования временных рамок в частном контексте. Используя комбинацию временных рамок в оценке, дает качественно иное реагирование, чем использование лишь одной из временных рамок для той же самой оценки; различные комбинации временных рамок также приведут к разным реагированиям.

Другим важным моментом временных рамок является понятие соответствия. Определенные тестовые временные рамки более соответствуют для достижения некоторых результатов, чем другие. Так, хотя вполне возможно обратиться к тестам по прошлому или будущему, находясь в данный момент в интимных отношениях, тесты по настоящему все же более подходят, если ваш желаемый результат в получении наслаждения от чувственной стимуляции любовных ласк. Точно так же, если вам предлагают заняться каким-то длительным проектом, то можно тестировать по настоящему свое время, хотя более подходящим будет тестировать по будущему время, которое у вас будет. А человек, не обращающийся к тестированию прошлого в отношении и успеха, и неудачи, узнает о них не так уж много¹.

Как отмечалось выше, наши оперативные формы не обязательно ограничены одной временной рамкой при оценке. Во многих ситуациях подходяще делать тесты, охватывая все три временные рамки. В размышлениях о браке, к примеру, важно принимать во внимание не только факт, что вам сейчас хорошо и вы любите своего партнера, но и историю ваших взаимоотношений с ним, а также ожидания от будущего с этим человеком. Ясно, что наиболее соответствующая комбинация временных рамок зависит от контекста, к которому они применяются.

Мы нашли, однако, что для определенных контекстов та или иная временные рамки более соответствуют как неотъемлемая часть или на практике.

Тест по прошлому. В общем, тесты по прошлому более подходят для выделения новой информации из предшествующего опыта. Большинство из нас оглядывается на неудовлетворительные переговоры и неприятные взаимодействия и переоценивает, как можно было бы лучше действовать в тех ситуациях. По дороге домой вы прокручиваете в голове только что прошедшее собеседование при приеме на работу, запоздало вставляя все обаятельные, остроумные замечания, смелые мысли, которые не сумели использовать на самом деле. Или вы вновь перетасовываете ссору с другом или поклонником, прикидывая, как можно было бы подойти к ситуации, чтобы и ссоры избежать, и настоять на своем. Возможно, что временная рамка намного шире, и вы оглядываетесь на прожитую жизнь, размышляя, что и как можно было сделать в жизни по другому. В любом случае вы оцениваете прошлое, каким оно было и каким могло бы быть, возможно, формируя основу для важных выводов и изменения своего будущего.

Для некоторых прошлое — не столько склад выводов и опыта, сколько длинный обвинительный акт неудач и несостоявшихся успехов. Для таких — прошлое должно оцениваться только в смысле того, что было, а не того, что могло бы быть. Подобно полковнику Кэткарту в "Западне — 22", они оглядываются на пройденное и видят лишь

синяки под глазами да лихие перья в шляпах. Как только количество перьев превышает число синяков (и если можно о синяках забыть), то можно быть вполне довольным. Но если список синяков перевешивает (или им придается больше значения, чем перьям), тогда такие люди недовольны и собой, и целым светом.

Тест по настоящему. Тесты по настоящему более подходят в целом для ситуаций, требующих внимания к текущей обратной связи, типа скалолазания или спорта. Кроме того, имеется много переживаний, необязательно требующих теста по настоящему, но в большей степени усиливаемых оценками настоящего. К примеру, один наш знакомый юрист участвовал в "крутых" разборках противоборствующих сторон, постоянно заходя в тупик при любых проявлениях сотрудничества, не говоря уже об уступках со стороны оппонентов. Этот адвокат всегда хорошо готовился загодя, в смысле своих требований и своего видения переговоров; в переговорах он тщательно следовал намеченному плану. Наталкиваясь на "каменную стену", он удалялся на несколько часов, чтобы разработать новый план, основанный на прочитанном или услышанном от других в отношении тактики переговоров. Но возвращаясь к столу переговоров с новым планом, он вновь колебался, смущался и терпел неудачу.

В чем ошибка — этот адвокат пренебрегал текущей оценкой реагирования оппонента на свои высказывания. Он слепо следовал подготовленному плану вместо того, чтобы подстраивать его по реакциям противной стороны. Он действовал, словно актер, наизусть читающий свой текст, ожидая, что партнеры ответят также по заранее составленному сценарию. Соответственно он не распознавал, когда его подход вызывал благоприятный ответ, а когда полный антагонизм. При недостатке текущих оценок реакции других юрист был лишен обратной связи, необходимой для решения продолжать ли в том же духе или сменить подход.

Секс — еще одно переживание, усиливаемое тестированием настоящего. Несмотря на факт, что занятия любовью являются неотъемлемо чувственным переживанием, многие озабочены во время занятий любовью тестированием прошлого и будущего. К примеру, вместо того, чтобы отдаться тому, как вы и ваш партнер наслаждаетесь, стимулируя друг друга, можно предаться оценкам типа: "Интересно, а как она ответит, если я попрошу ее сделать то-то?" или "Ему это так же нравится, как и раньше?". И хотя такие оценки могут быть важными, но они не о настоящем, они не усиливают текущее удовольствие. Или же можно вытеснить свои нынешние чувственные переживания от занятий любовью, обращаясь к оценке будущего. Можно заняться тестированием будущего в отношении желаемой позы или даже, чем заняться после полового акта, а не полностью отдаться прелестям текущего момента и ощущений.

Тест по будущему. В качестве временной рамки изменения в области переживаний будущего находятся возможность, планирование и совершение. Поскольку планы и свершения сочетаются с вашим будущим поведением и переживаниями, их лучше всего оценивать относительно будущего. Однако не всегда это так и делается. Некоторые берут обязательства по совершению, основанные не на тесте по будущему, а не по настоящему. Обычный пример, когда женщина, влюбленная в своего партнера, решает выйти за него замуж без оглядки, что же будет с этим человеком лет эдак через десять, двадцать или сорок. Точно так же, многие привычно ошеломлены чем-то, что наобещали, потому что

когда приходит время свершения ("Не мог бы ты написать за меня этот доклад?"), решение основывается на тестировании настоящего ("Для него это так важно"), а не тестировании будущего о времени, усилиях, других свершениях и т.д.

Подобно этому, человек, решающий бросить курить в результате какого-то текущего принуждающего обстоятельства типа хрипа, одышки или раздражающего кашля при подъеме по лестнице, обнаруженных доктором пятен на легких, — т.е. тестирование по настоящему — вероятно, снова возобновит курение. Пройдет не так уж много времени, как физический и эмоциональный дискомфорт от воздержания от курения преподнесет неприятный сюрприз, вызывающий закурить вновь. Если этот человек в данной ситуации использует тестирование настоящего, текущая потребность облегчить жажду (а это можно сделать просто закурив сигаретку), легко перевешивает обязательство, предпринятое в ответ на другое неприятное ощущение, которое в данный момент не ощущается.

Если бы обязательство бросить курить было основано на достаточно принуждающем тестировании будущего, вполне могло бы случиться, что человек смог бы одолеть дискомфорт настоящего. Равновесие было бы нарушено в пользу чрезвычайно неприятного будущего (т.е. удовлетворением будущего в смысле здоровья, гордости, свободы и т.д.).

Чтобы бросить курить, это что касается фактически всех контекстов, в которых поведение должно быть организовано в определенном порядке во времени, тестирования будущего помогает структурировать непрерывность поведения, что невозможно, используя тестирование настоящего. В то время, как тесты по настоящему будут ориентировать и переориентировать с каждым незначительным изменением окружающего, будущее может повести неизменно вперед, позволяя постоянно ориентироваться на него. Люди, достигающие вершин карьеры, престижа и высокой компенсации за труд, используют будущее именно так. Их твердая ориентация на будущее процветание заставляет их трудиться, даже если работа трудна и утомительна. Представьте, насколько бы изменилось ваше продвижение по службе, если бы вы не пользовались тестированием будущего, если бы вы занимались только сиюминутным, удовлетворяя текущие желания, не задумываясь о последствиях. Если бы ваша работа конкурировала за ваше внимание со всеми сиюминутными возможными удовольствиями, чтобы тогда было? Мы нашли, что такая разница в тестах по временным рамкам является наиболее значительной разницей между теми, кто способен к успешным свершениям в отношении своего здоровья (это и диета, зарядка, воздержание от курения или наркотиков), и теми, чьи обязательства недолговечны и непостоянны. Способные неизменно придерживаться таким обстоятельствам используют тесты по будущему, неспособные — тесты по настоящему. Для использующих тестирование по настоящему в данных ситуациях частенько единственным эффективным подходом является управление в достаточной мере окружающей средой посредством сокращения или удаления искушений настоящего с тем, чтобы окружение принуждало их выполнять свои обязательства. Отсюда такая популярность мест, где алкоголем не торгуют, продуктов с низким содержанием калорий, точная и постоянная дата посещения с подругой аэробики и т.д.

Получается, что временная рамка теста, используемая в определенном контексте, может оказывать огромное, даже, можно сказать, решающее влияние на переживания и поведение. Временная рамка теста может быть решающей и в смысле компетентности и

соответствия в специфическом контексте. Если примеры ситуаций, избранные нами, и тесты их временных рамок кажутся очевидными — это потому, что большинство из нас согласно в целом с тем, что именно надо оценивать в каждом из этих контекстов.

Большинство согласно, что важно научиться из прошлого опыта как исправить себя, что, занимаясь любовью, необходимо отдаться текущим чувственным переживаниям, что здоровье человека — прежде всего. Однако, как это будет видно в следующем разделе, также верно и то, что два индивида, реагирующих в пределах одного контекста, могут обладать совершенно разными идеями по поводу того, что именно так необходимо оценивать в данном контексте.

Проработка.

Понимание себя. Найдите примеры из своего прошлого, когда вы брали перед другими обязательства, но выполнить их не удавалось. Что было самым главным для вас в момент принятия обязательства?

Скорее всего, принимая обязательство, вы делали тестирование настоящего (вам хотелось, чтобы другому стало хорошо; показалось неплохой идеей в то время; было интересно), а не будущего, когда вы на самом деле собирались выполнить обещанное.

Понимание других. Оглянитесь вокруг и вы найдете людей, не покупающих страховку, не откладывающих про запас денег, не вкладывающих деньги в бизнес, пользующихся наркотиками. Большинство из них прибегает к тестам о собственной жизни преимущественно по настоящему. Те же, кто покупает страховку, экономит, вкладывает или старается не вредить себе разными веществами, — это люди, тестирующие будущее в данных контекстах.

Что получаем. Успешное вложение требует тестирования по будущему того, что произойдет или может произойти (колебания на рынке, политические потрясения, инфляция, процентные ставки и т.д.). Инвестирующие только по тестированию прошлого — обычно терпят убытки. К примеру, когда инфляция высока, такие предметы потребления, как золото, серебро и недвижимость — лучший выбор, чем инвестиции, связанные с установленными процентными ставками типа облигаций, свободно обращающихся депозитных сертификатов и др. При низкой инфляции — верно противоположное. Несколько лет назад, когда уровень инфляции был высок, начали скупать (предусмотрительно) золото и серебро. Действовавшие по тестированию прошлого между тем продолжали покупать и держаться недорогих металлов и после изменения инфляционной ситуации остались "на бобах".

Точно так же брокер в фирме недвижимости, показывающий вам диаграммы увеличения ценности собственности, дает информацию, которая в основном ненадежна в смысле оценки собственности как вклада. Ценность собственности может возрасти при биржевой игре, создании новых рабочих мест в регионе (которых может быть сейчас в избытке), наличии в прошлом канализации и водопровода (а теперь все это отключено), низких комиссионных и обильном финансировании (которое вот-вот иссякнет) и др. Инвестиционная ценность собственности находится в будущем, а не в прошлом или настоящем.

Оперативные формы, включающие тестирование будущего, особенно подходят людям, испытывающим недостаток способностей для экономии и вложения капитала.

Обычно такие индивиды оценивают финансовую безопасность, но оценка эта осуществляется по их нынешней способности заработать достаточно, чтобы оплатить ежемесячные счета. Поскольку они принимают во внимание лишь свои прошлые и текущие заработки, достаточные для оплаты арендной платы и чтобы побаловаться маленькими радостями, возможность экономии или вложения обычно в расчет не принимается. Мы заставляем таких людей подумать о будущем, во-первых, вообразив себя слишком старыми для работы, не имеющими никаких сбережений, чтобы как-то протянуть, а затем заставляем их оценить свою финансовую безопасность в свете этого сурового будущего. Обычно воздействия такого теста на будущее вполне достаточно, чтобы возбудить требуемую мотивацию научиться экономить и вкладывать.

Тестовая категория: критерий

Результат

Действия

Референтная категория

Временная рамка

КРИТЕРИЙ

Категория принуждения

Причина — Следствие

Предмет оценки.

Как описано в предыдущем разделе, цель функции теста в оценке внутреннего и внешнего опыта. Но оценки по отношению к чему? Чтобы сделать оценку должно существовать какое-то представление, что же такое удовлетворительный и неудовлетворительный результат. Предположим, мы вас просим оценить следующий автомобиль:

Форд Мустанг.

Очевидно, мы упустили что-то важное в своих инструкциях. Относительно чего вам оценивать Форд Мустанг? Результаты оценки будут зависеть от ответа на этот вопрос. Если критерий, которым должен быть измерен Мустанг, — это его геометрические размеры, тогда в результате вашего исследования получим, что Мустанг — автомобиль небольшой. Заменим критерий на класс, и вы решите, что взрослые от этого класса машины не в таком восторге, как подростки. Критерии типа цены, доступности, необходимости, экономичности, антуража, культурных традиций — все они приведут к совершенно различным оценкам одного и того же автомобиля.

К Критерии — это стандарты, которыми мы оцениваем свой опыт и мир вокруг нас. Говоря: "Что привлекает его как доброго товарища, это его хорошее чувство юмора, и еще мне нравится, что у него много интересов," — Джоан сообщает нам, что критерии, которыми она пользуется в выборе друзей, — это "чувство юмора" и "широкий диапазон интересов." Ей безразлично, или она даже не обращает внимания, что друг физически непривлекателен или чарующе красив, богат или беднота беднотой, у него сходные интересы или интересы совсем непохожие и т.д. Это другие понятия о человеке, и другие могут воспользоваться ими в качестве критерия для дружбы, но вот для Джоан они вовсе не важны, поэтому и не представляются для нее критериями для оценки дружбы. (Безусловно, может быть и так, что в другом контексте те же самые понятия, не

представляющие для Джоан интереса, могут превратиться в важный критерий. Например, "схожесть интересов" другого может стать важным критерием, если Джоан станет рассматривать этого человека в качестве супруга).

О важности критериев хорошо говорится у Германа Гессе:

Человек проектирует для себя сад с сотнями видов деревьев, тысячами видов цветов, сотнями видов фруктов и овощей. Представим затем, что у садовника нет других понятий, кроме съедобное — несъедобное, девять десятых сада станет тогда для него совершенно бесполезным. Он повыдернет самые чудесные цветы, свалит самые благородные деревья и не просто, а даже с ненавистью и пренебрежением.

Необходимо знать критерии, используемые в тестировании прошлого, настоящего и будущего, чтобы результат теста имел смысл. Знание, что оба ваших друга тестируют по будущему, вовсе не говорит вам, какими окажутся результаты их тестов, когда вы спросите, а не заняться ли им парашютным спортом. Если, однако, вам также известно, что один из друзей тестирует будущее на основе критерия "привычности", а другой "новизны" — у вас есть отправная точка, чтобы понять или даже предсказать, каким будет выбор двух друзей. Именно критерий информирует вас, что первый друг скорее всего отклонит предложение (если, конечно, он не занимается чем-то схожим с парашютным спортом), а второй его примет (если, конечно, он до этого сделал не слишком много прыжков, чтобы потерять новизну ощущений). Однако каким бы удовлетворительным не был критерий, результат оценки может зависеть от результатов других оценок другого критерия. Так, у первого описанного выше индивида может быть критерий "не быть трусом", и этот критерий может превалировать над критерием "привычности", то есть он возьмется за парашютный спорт, хотя это для него и непривычно. Второй же, наоборот, может более ценить критерий "безопасности", чем "новизны", и поэтому отклонить предложение. Что бы не решили эти двое, можете быть уверены, что их решения по поводу парашютного спорта будут сделаны на основе какого-то критерия. Знание критериев, которыми каждый из них руководствуется при оценке такого рода предложений, позволяет осмыслить их решения, а также очень точно предсказать их будущие реакции.

Цель способности моделировать переменные, лежащие в основе субъективного опыта и поведения, заключается и в понимании, и в способности копировать в себе и в других эти самые опыт и поведение. Что касается последнего, чрезвычайно важно знать, например, что талантливый, удачливый архитектор тестирует по будущему, когда задумывается о перепланировке города. Но что принимается им в расчет в этих оценках будущего? Экология? Экономический рост? Безопасность? Красота? Качество жизни? Прибыль? Сохранность? Функциональность? Знание, что архитектор тестирует будущее вовсе недостаточно, чтобы позволить нам понять его выбор при оценке будущего, а тем более воспроизвести этот выбор. Мы должны также знать критерий, применяемый этим человеком в оценке будущего. Иными словами, мы должны знать на основе чего рассматривается то или иное, перерабатывается, оценивается или избегается в будущем.

В каждом случае критерий представляет некий стандарт или особое качество, которому необходимо удовлетворить или не удовлетворить, прежде чем будет достигнуто решение и начнется реагирование. Критерии говорят нам, на какой качественной основе производится тестирование, а временные рамки говорят, когда индивид удовлетворен

критерием. К примеру, если критерий женщины по принятию предложения руки и сердца "искренность", она могла бы протестировать искренность по прошлому ("Также искренен он был со мной до этого?"), настоящему ("Искренен ли он сейчас?"), будущему ("Будет ли он столь же искренен и через 10 лет?").

Окончательная реакция индивида как результат применения специфического критерия к определенной временной рамке есть функция взаимодействия этих двух переменных, а не нечто свойственное критерию или временной рамке. Так, в ранее приводимом примере сорокапятилетний бедняга, в конце концов нашедший себе нормальную работу, использовал при оценке критерий успеха (в примечании критерии внесены в таблицу ниже тестовой категории, так как критерий определяет только то, что индивид тестирует).

Чувство неудачи

Оценка

Референтная категория

П успех

Категория принуждения

Причина — Следствие

Его жизнь

Чувство удовлетворенности жизнью

Оценка

Референтная категория

Н успех

Категория принуждения

Причина — следствие

Его жизнь

Чувство обнадеживающей перспективы

Оценка

Референтная категория

Б успех

Категория принуждения

Причина — следствие

Его жизнь

В каждом случае значение своей собственной истории и нынешних обстоятельств изменяется во время применения критерия успеха поочередно к прошлому, настоящему и будущему. Таким образом, реакция индивида в определенном контексте является функцией взаимодействия личной истории, используемого критерия и временной рамки, к которой применяется этот критерий.

То есть при моделировании опыта и поведения индивида важно определить специфические критерии, вызывающие различия при осуществлении оценок.

В примере с парашютным спортом первый индивид может пользоваться критерием "привычности" и "трусости" (так же, как и многими другими); однако если именно перспектива струсить определяет в основном его реакции, то такой критерий очень важно

иметь в виду в смысле понимания, предсказания и воспроизведения его внутренних процессов.

Поскольку критерии не присущи ситуации, но у всех людей разные, и поскольку критерии имеют глубокие различия в смысле опыта и поведения, встает вопрос, заслуживает ли специфический критерий внимания в отношении к какой-то определенной ситуации $\langle \wedge \rangle \langle D \rangle$. Так, представьте, что вы в универсаме со своей четырехлетней дочкой и она решает помочь вам, выбрав яблоки. Еще недостаточно поднатюрившая в законах физики и плодоовощторга, она тянется к ближайшему яблоку, лежащему в самом основании всей яблочной пирамиды на витрине. В результате — обрушивающаяся лавина. Какова ваша реакция, когда вы стоите среди поднявшегося грохота и видите свою дочь, глядящую на катящиеся яблоки?

Ответ будет зависеть от используемого вами критерия. Такие инциденты не редкость в универсаме; реакция родителей — они сердятся, вопят или шлепают ребенка, приказывают постреленку не лезть куда не надо. Критерий, используемый в таких случаях, — этика поведения ("Ты меня ставишь в глупое положение!"), эффективность ("Нам теперь не до этого!"), управление ("Делай, как тебе сказано!"). Ничего изначально плохого в критериях этики поведения, эффективности и управления нет. Однако следует очень хорошо подумать, прежде чем применять их к четырехлетке. Поэтому возникает вопрос своевременности и адекватности критерия в смысле его применения. Наиболее распространенным примером неадекватного критерия являются люди, ищущие совершенства в себе и в других. Практически каждый, пользующийся совершенством в качестве критерия в целом и в частности, разочаровывается в собственном совершенстве или в совершенстве других. Его реакции будут сильно отличаться от реакции человека, избравшего "на ошибках учатся" или "делай как можно лучше". Вне вопроса адекватности лежит вопрос смысла. Даже если вы в состоянии следовать этике поведения, эффективности и управления при посещении магазинов со своей четырехлетней дочкой, стоит ли придерживаться этих критериев при падении яблочной пирамиды? Как родитель вы обязаны позаботиться о физическом, эмоциональном, интеллектуальном воспитании своего ребенка. Может статься, что в данной ситуации критерии этики, эффективности и управления не соответствуют более значимому результату воспитания. Если в данной ситуации вы прибегаете (как к более значимому) критерию "образования" или "воспитания", вашей реакцией скорее всего будет помощь в выборе яблок после объяснения, как это лучше всего сделать (с обертонами раздражения или доброго юмора, в зависимости от используемых в это же время других критериев).

Рассмотрим, имеют ли смысл следующие критерии в контексте вечеринки. Вам хочется, чтобы гостям было весело и чтобы они развлекались. Предположим, вы руководствуетесь также критерием, что "всему свое время" и что гости "полностью участвуют" в действиях, запланированных вами. Эти последние два критерия возможно и не имеют смысла, поскольку могут не совпадать с критериями веселья и развлечения. У разных людей разные ритмы, они приходят в разное время, пьют, едят и разговаривают в разное время, знакомятся с незнакомыми и ведут себя по-разному, и т.д. и т.п. К тому же не всем нравится одно и то же. Пока одним хочется поболтать, другим предпочтительнее посидеть тихонько на балконе, послушать музыку или поиграть. Попытка свести вечеринку

к какому-то расписанию, да еще чтобы все участвовали в запланированном, может привести к неудовольствию кого-то из гостей.

Или другой пример, когда супружеские пары куда выше ставят критерий правоты, чем простого счастья. Такие люди начинают заводиться по таким обычно несущественным мелочам, как, сколько же можно добираться до мамы, сказано ли "редко" или "бывает", не просадил ли он денег, купив телевизор без дистанционника. Или есть люди, отправляющиеся за покупками в темных очках по критерию "хочу" вместо "необходимо", чем приводят товарооборот магазинов в радужное состояние.

Выбор по жизни может быть понят только в свете используемых критериев, поскольку именно критерии определяют ваш выбор. Более того, из-за особой распространенности и всепроникновения в смысле внимания, восприятия, суждения и поведения, ваш успех в любом контексте глубоко подвержен воздействию адекватности и уместности используемых критериев. Сказать, что критерий определен, вовсе не значит, что он выверен досконально. Как меняются критерии у разных людей и в разных контекстах, так меняется и значение каждого критерия. После проработки этого раздела мы займемся спецификацией значения.

Проработка.

Понимание себя. Что привлекает вас в человеке как в потенциальном друге? (Интересный, хорошее чувство юмора, коммуникабельный).

Что привлекает вас в человеке как в потенциальном супруге? (Добрый, внимательный, привлекательный, я могу о нем позаботиться).

Почему вы купили именно этот автомобиль? (Экономичный, удобный, быстроходный).

Почему вы купили именно эту стереосистему? (Хорошие басы, удобная в настройке, красивая).

Понимание других. Почему бы не переехать в Нью-Йорк? (Быстрый темп жизни, активность, разнообразие, интеллектуальный уровень).

В деревню? (Свежий воздух, ясность отношений, сад, природа).

В квартал жилой застройки? (Не нужно беспокоиться о содержании дома, эффективность, преимущества по налогам, дешевле жить).

В другую страну? (Экзотика, все другое, можно поучиться, проверка своих возможностей, уклонение от налогов).

Найдите людей, предпочитающих жить в таких местах, и поспрашивайте, что они об этом думают — т.е. выясните главный критерий выбора такого-то места.

Что получаем. Люди, последовательно успешные в отношениях с другими, ставят на первое место критерий самовыражения в себе и в других.

Люди, последовательно успешные в выполнении задач, обычно ставят на первое место критерий ответственности, а не удовольствия.

Люди, последовательно заботящиеся о своем здоровье, используют критерий хорошего самочувствия и питательности пищи; те же, кто не заботится о своем здоровье, высоко ценят критерий вкусного, обильного, насыщенного в контексте еды.

Мы облегчили жизнь многим семейным парам и партнерам по бизнесу, выявив их конфликтные критерии. В гуще "сражения" конфликтующие стороны редко сознают, что в

реальности кроется в сердцевине их раздоров. В пылу баталии каждой из сторон легче всего считать, что партнер не прав. Однако, разобравшись, что корень проблемы в факте оценки ситуации сквозь различно окрашенные фильтры, а смысл борьбы в достижении какого-то общего результата, не трудно прийти к соглашению, приняв взаимоприемлемый набор критериев.

Несоответствующие критерии часто являются причиной проблем для менеджеров высокотехнологичных производств. Мы работали с несколькими из них, которые прежде чем стать управленцами были инженерами — техниками. В каждом случае нас просили помочь решить проблемы "человеческого фактора" управленческого отдела. Ясно было, что эти менеджеры пользовались критерием, подходящим для работы с послушными машинами и пассивными проектами. Людям же хочется знать, почему их просят выполнять инструкции и какую роль им отводят в общей схеме отношений. Люди работают лучше, получая уважение, когда к ним проявляют любезность и все манеры, на первый взгляд столь несущественные и занимающие столько времени. Не нужно отбрасывать критерий эффективности, но стоит дополнить его критерием понимания подчиненными мысли управляющего, его учтивости и уважительности. Усвоив новый критерий, менеджеры начинали видеть "корень зла" каждый раз, стоило им пренебречь этими соображениями во взаимоотношениях. Многие из тех, кому мы помогли таким образом, звонили после или писали, чтобы сообщить, что и дома отношения в семье также изменились к лучшему.

Тестовая категория: Эквивалент Критерия

Результат

Действия

Референтная категория

Временная Рамка Критерий#ЭК

Категория принуждения

Причина — следствие

Предмет оценки.

Некоторые из критериев, о которых мы говорили в предыдущем разделе, включали привычность, новизну, безопасность, трусость, искренность, успех — но известно ли нам, что означают эти слова для людей, использующих их? Ответом будет и да, и нет. Да, мы все пользуемся общими понятиями этих слов и поэтому полагаем, что знаем вкладываемое тем или иным индивидом в них значение. Но есть еще и отрицательный ответ — двое, говорящие об одном и том же, о любви, например, не обязательно разделяют понятия друг друга, что это такое, любовь. Один знает, что он любим — подруга так и ловит буквально каждое его слово и хочет быть с ним всегда вместе. Другая же, наоборот, знает, что любима, когда друг не беспокоит ее мелочным вниманием и просто счастлив, когда она занята собой. Такую спецификацию критериев мы называем эквивалентом критерия.

Критерии — это ярлыки для определенных понятий наших переживаний. Но как заглавие книги еще не сама книга, так и критерий не есть переживание, ярлыком которого является. К примеру, в контексте дружбы критерий Джо "совместимость" — всего лишь слово, вербальный знак, имеющий значение лишь в смысле опыта и восприятий Джо, обозначенных ярлыком "совместимость". То есть под "совместимостью" Джо понимает

общие интересы, такое же чувство юмора, такие же, как и у него, потребности; человек совместим с Джо, если имеет те же интересы, чувство юмора и потребности.

Различие между критерием и эквивалентом критерия станет еще понятнее, если представить ситуацию, где вы наделены критерием, но без объяснений значения этого критерия в смысле восприятия, переживания и поведения. Предположим, например, что вы подающий надежды сценарист и продюсер из Голливуда предложил поработать еще и появиться с "концептуальной" идеей к сценарию. Он воспользуется, — ожидается, что и вы тоже, — критерием "концептуальности" для материала, который вы ему предлагаете, но что такое эта "концептуальность"? Может это что-то умное? И дорогое? Нечто эзотерическое? Актуальное? А может что-то о наркотиках? И пока критерий "концептуализма" вам не определен, вы и не начнете им пользоваться, чтобы оценить идеи своего сценария. (Под концептуализмом, кстати, понимается помещение главного героя в ситуации, имеющие отношения к 14-24-летним)<^>D<3>.

Значит, эквивалент критерия определяет, что вы видите, слышите и(или) чувствуете, и сообщает, что критерий был, есть и будет исчерпывающим. В качестве примера потрудитесь ответить на следующие вопросы. Откуда вам известно, когда...

Ваш друг (подруга) счастлив?

Вы совершили проступок?

Кому-то вы нравитесь?

Вам кто-то нравится?

Вам что-то понятно?

Ответом на каждый из этих вопросов является ваш эквивалент критерия. Пусть ответом на первый вопрос будет: "Я знаю, что мой друг счастлив, когда он улыбается". Эквивалент критерия здесь между счастьем и улыбкой. (счастье # улыбка). Но не все разделят такой эквивалент критерия. Кому-то другому известно, что подруга счастлива по воркованию ее голоса и легкости, с которой она двигается. Для кого-то друг счастлив, если только сам говорит об этом. А еще кому-то известно о счастье друга, если рядом с ним так легко и хорошо.

Обычно мы действуем, как если бы разделяли с другими наши эквиваленты критериев — обстоятельство, вызывающее куда больше всяких недоразумений, споров и конфликтов, чем любое отдельное составляющее. У каждого свои собственные эквиваленты критериев, совпадающие или несовпадающие с эквивалентами критериев супруга, приятелей, партнеров, чиновников и т.д.

Разные эквиваленты критериев для одного и того же критерия могут драматическим образом воздействовать на восприятия и реакции внутри определенного контекста. Сорокапятилетний экс-неудачник, о котором мы говорили выше, оценивал свое прошлое, настоящее и будущее по критерию "успех". Эквивалентом критерия для понятия "успех" у него было продвижение к цели. Иными словами, ему известно, что ему сопутствует успех, когда он занят чем-то, что движет его к желаемому. Его эквивалент критерия и факт наличия в его биографии нескольких примеров продвижения к желаемому почти неизбежно ведут к тому, что, когда он пользуется тестированием по прошлому при оценке своей жизни, ему ничего не остается, как считать себя неудачником и ощущать уныние.

Чувство неудачи

Оценка
Референтная категория
П Успех # продвижение к цели
Категория принуждения
Причина — следствие
Его жизнь.

Снова мы хотим подчеркнуть, что поведение не является результатом действия какой-то одной переменной, но это одновременное взаимодействие всех переменных. Чувства экс-неудачника, что жизнь — сплошная неудача, не являются неотъемлемой частью эквивалента его критерия успеха, но, наоборот, представляются функцией взаимодействия этого эквивалента критерия, его воспоминаний о прошлом, временной рамкой его тестирования и т.д. Как мы уже видели, пользуясь тем же критерием и его эквивалентом, но изменив временные рамки на настоящее или будущее, можно коренным образом изменить жизненные перспективы.

Конечно, изменение эквивалента критерия само по себе также может коренным образом воздействовать на поведенческое реагирование. Предположим, что эквивалентом критерия успех у этого человека будет учиться на ошибках. Восприятие того же самого прошлого через фильтр альтернативного эквивалента критерия, без сомнения, приведет к иной оценке своего жизненного пути. Возможно, его биография полна ошибок, на которых он научился, и тогда его тестирование по прошлому может оказаться гораздо удовлетворительнее.

Чувство удовлетворения своей жизнью
Оценка
Референтная категория
П Успех # учиться на ошибках
Категория принуждения
Причина — следствие
Его жизнь

Таким образом, одна и та же биография, рассматриваемая через призму иного эквивалента критерия, может оказаться совершенно другой. Точно так же восприятия настоящего и будущего изменятся в зависимости от эквивалентов критериев, через которые они переживаются и рассматриваются. Например, если этот наш человек имел бы эквивалентом критерия успеха понятие к 40 годам стать на ноги, тогда он скорее всего оценил бы свою жизнь как полное поражение во временных рамках прошлого, настоящего или будущего.

Чувство неудачи
Оценка
Референтная категория
П, Н или Б Успех # материальная независимость к 40 годам
Категория принуждения
Причина — Следствие
Его жизнь

Данное чувство неудачи остро контрастирует с нынешним облегчением и будущим воодушевлением, рожденными эквивалентом критерия "успех равен продвижению к цели". Получается, что знание эквивалентов критериев индивида внутри определенного контекста является существенным для понимания внутренних процессов и реакций в пределах контекста.

Политика обеспечивает ежедневные примеры воздействия, которое различающиеся эквиваленты критериев могут иметь на восприятие и поведение. Ричард Никсон не воспринимал и не воспринимает свое поведение в бытность свою президентом как крюкотворство. Наоборот, он воспринимает себя в качестве патриота. Для многих же американцев его поведение и есть эквивалент критерия "крюкотворства". Точно так же, хотя в некоторых случаях фактические различия в критериях на самом деле в наличии у двух основных партий (так в 1984 году в вопросе об абортах республиканская партия поддерживала идею "самоценности жизни", а демократы выступали за "свободу выбора"), однако гораздо чаще противоречия заканчиваются лишь по истинным эквивалентам критериев, которые разделяются всеми — например, в вопросе о силе, возможностях, национальной безопасности, правосудии и т.д. Действительно, большая часть деятельности Верховного Суда состоит из выяснения специфики и применения значений тех или иных понятий, составляющих нашу Конституцию и законы. К примеру, процесс 1954 года Брауна против Управления Просвещения был основан на выяснении, что же такое равное образование. Эквиваленты критериев — это субъективно установленные стандарты, которыми мы оцениваем окружающее. Ясно, заблуждением является предположение, что наши эквиваленты критериев плоть от плоти описываемых ими критериев, то есть общие для всех и каждого.

Но вернемся к теме, критерий, для которого мы нашли общее различие в эквивалентах, — это "компетентность". Для многих эквивалентом критерия компетентности является то, что "уже известно, как что-то сделать". Действующие по такому эквиваленту критерия обычно находят, что существует многое, в чем они некомпетентны. Нам известны и другие, чей эквивалент критерия компетентности выражается как способность учиться. Такие люди обычно воспринимают себя вполне компетентными, поскольку существует множество того, чего они не умеют, но могли бы научиться, если бы в этом была необходимость или желание. Точно так же, в то время как для большинства наиболее ценным критерием является "безопасность", есть люди, безопасность для которых означает знание того, что произойдет, в своих текущих переживаниях и поведении они сильно отличаются от тех, для которых безопасность — это знание, что я справлюсь со всем, что будет.

Критерий "привлекательности" дает хороший пример важности обращения к контекстуальному соответствию эквивалентов критерия. Есть множество людей, для которых привлекательным будет тот, кто удовлетворяет определенным внешним качествам, — так, мужчины часто считают привлекательными стройных блондинок с ясными голубыми глазами, а женщинам нравятся высокие загорелые мужчины. Использование эквивалентов критерия, столь ограниченных внешними визуальными качествами, часто несет разочарование, как только отношения выходят за пределы

"розовых очков". Индивид может быть прелестен на вид, но нужно куда как больше, чтобы выдержать длительное близкое взаимодействие.

Поэтому включение в эквивалент критерия привлекательности качеств, являющихся важными аспектами личности, позволит гарантировать, что привлекательными людьми будут те, чьи личные качества выдержат проверку временем.

Проработка.

Понимание себя. Как вы узнаете, когда что-то приобретаемое "хорошее"? (Например, стоит кучу денег; доставляет мне удовольствие).

Как вы узнаете, когда вам сопутствует успех в чем-то? (Когда вам понятно; когда вам что-то удается; когда вы решаете трудную задачу; когда вы решаете трудную задачу вовремя и без ошибок).

Ответы на эти вопросы обеспечат вас эквивалентами критериев "хорошее" (по крайней мере в том, в чем вы заинтересованы) и "успешный". Подумайте о чем-то, что не считаете хорошим, затем, как можно было бы изменить свой эквивалент критерия так, чтобы задуматься, что в вас хорошего. Подумайте о примере своих неудач, затем посчитайте, как можно было бы изменить свой эквивалент критерия успеха с тем, чтобы инцидент превратился в пример успеха.

Понимание других. У супружеской пары в качестве важного критерия может быть "безопасность", но если для жены это означает "доход", для мужа безопасность значит "способность "делать" деньги" — тут легко могут возникнуть разногласия, так как он может ощутить, что на самом деле он в данный момент не зарабатывает. Подумайте о ком-нибудь, считающем, что обладает каким-то качеством, которого вы в нем не находите (к примеру, он думает, что щедр, а вы считаете его скрягой). Каков его эквивалент критерия, позволяющий считать себя щедрым? Если получилось, задайте ему вопрос, откуда он знает, что кто-то щедрый?

Что получаем. Большинство состоявшихся родителей разделяет общий эквивалент критерия "толковый"; толковость здесь — это способность к совершенствованию — мой ребенок сейчас может что-то, чего еще недавно не мог. Родители, видящие свои чада сквозь призму такого эквивалента критерия, обращены к ежедневным примерам "толковости" ребенка, и это ведет к важному и приятному усилению взаимодействия между ними и их детьми.

Учителям часто не удается сообщить учащимся о своих критериях и эквивалентах критериев, по которым оцениваются успехи ученика в классе. Поэтому ученик либо лишен стандартов, которым можно доверять и которым нужно постараться удовлетворить, либо вынужден предполагать, что стандарты такие же, как и у предыдущего учителя. В любом случае страдают оба, и педагог, и ученик. Учителя, ходившие на наши курсы и усвоившие идею о критериях и эквивалентах критериев, сообщали нам потом об улучшении обстановки в классе.

Не секрет, что у многих проблемы с перееданием и избыточным весом. Конечно, если изменить какую-нибудь из переменных проблемы — делу этим не поможешь; мы же успешно помогаем людям изменить манеру питания — это ведет и к потере веса, и к стабилизации такого состояния — простым изменением их эквивалента критерия сытости от "наелся" до "больше не голоден" <^>4<D>.

Некоторые умудряются быть несчастным с человеком, которого любят. И неожиданный сообщник здесь — эквивалент критерия, используемый для выяснения, любит ли их партнер. Примером будет одна супружеская пара, с которой мы работали. Ширли знала, что ее муж Берг любит ее, поскольку дает ей все, чего она не захочет. Она постоянно требует и часто чувствует себя нелюбимой, а он потратил уже все деньги, да и чувство великодушия тоже. Тем временем Берту известно, что Ширли любит его — она делает для него то, что ей не особенно нравится. Понятно, она проводит много времени, обижаясь за причиненные ей неудобства. Очевидно, что их эквиваленты критериев необходимо свести к одному, который удовлетворил бы обоих.

Самым простым выходом здесь будет найти для каждого из них что-то, что у другого получается естественно, как выражение желаемого чувства (в данном случае — любви), и воспользоваться этим в качестве эквивалента критерия. Например, задав несколько вопросов, мы обнаружили, что Берг ощущает нежные чувства к Ширли, когда занимается домашними делами — он чувствует, что занят по дому из любви к ней. Мы научили Ширли, как сделать так, чтобы она знала, что он ее любит. Ширли испытывает нежность к Берту, когда делится с ним самыми своими сокровенными мыслями и чувствами, — поэтому мы помогли распознать ему такое поведение как проявление любви. И это сработало. Она стала менее требовательной, и требовательность ее стала менее эмоциональной. И ему теперь не нужно было просить ее сделать что-то, что ей не нравилось, — какое облегчение для них обоих.

Тестовая категория: Репрезентативные системы

Результат

Действие

Референтная категория

Временная рамка(Реп. сист.) Критерий # Э.к.

Категория принуждения

Причина — Следствие

Предмет оценки

Чтобы тестировать или оценивать, необходимо иметь какое-то представление, что оценивать, и это представление должно иметь отношение к чувственным переживаниям. Если вас попросят решить: "Что ярче, красный цвет крови или красный цвет леденца?" — вы вполне можете это решить, так как у вас имеется представление, как выглядят кровь и леденец. Такие представления (или, как мы предпочитаем их называть, внутренние образы) являются внутренними репрезентациями, используемыми при осуществлении сравнения. Слепые от рождения без необходимой дополнительной информации не способны дать ответ на подобный вопрос, поскольку у них нет представления или репрезентации цветов, о которых мы говорили, чтобы сделать выводы.

А теперь вопрос: "Что ярче, кобальт или смальта?" И хотя это вполне определенные цветовые понятия, однако вы не знакомы с ними, и поэтому у вас нет репрезентации (внутренних образов), чтобы оценивать. Обратясь за помощью в определении к словарю, вы получите некоторую иллюзию знания, что же это за цвета, через посредство пояснительных слов, для которых у вас есть образные представления. Представляют или оценивают не слова, а основанные на ощущениях переживания и опыт.

Кроме внутренних образов, существует репрезентация ощущений и эмоций (слепой может иметь представление, что кобальт ощущается теплее, чем смальт), вы можете слышать, помнить, придумывать у себя в голове звуки симфоний и разговоров. В самом деле, мы способны к внутреннему представлению всех пяти наших чувственных систем: зрительной, слуховой, кинестетической, чувственной (эмоциональной), обонятельной и вкусовой. Все это — материал для ощущений, и называется он репрезентативными системами.

Репрезентативные системы чрезвычайно важны для понимания практически любого человека, поскольку именно через них мы постигаем мир. Репрезентативные системы вида, звука, чувств, эмоций, вкуса и запаха — это материал, из которого скроены наши внутренние переживания; глина, из которой они вылеплены. Каждый момент жизненного восприятия представляет собой комбинацию репрезентации увиденного, услышанного, почувствованного, осязаемого на вкус и запах как внешне, так и внутренне на данный момент времени.

С точки зрения Эмпринт — метода важность репрезентативных систем в том, что они указывают, в какой сенсорной системе (системах) индивиду необходимо удовлетворить своему критерию, то есть через какую из пяти систем чувств индивид оценивает критерий: как что-то выглядит, чувствуется, звучит, пахнет и (или) каково оно на вкус. Так, если одному человеку известно, что он написал хорошую картину, судя по ее виду, другой знает об этом, так как чувствует это, третьему нужно услышать отзывы других людей, чтобы убедиться, что картина и в самом деле неплоха. Одни воспринимают слова на слух, другие — при прочтении, зрительно. Одни считают, что в слове допущена ошибка, если оно звучит как-то не так для других — ошибка в слове, если оно как-то не так выглядит.

Роль репрезентативных систем чрезвычайно значительна в критерии "привлекательности". Для многих эквивалент критерия привлекательности исполнен по преимуществу визуальных характеристик (факт, не ускользнувший от внимания американских рекламных агентств). Кто-то считает женщину привлекательной, если она стройная, загорелая блондинка; для другого привлекательной будет рыжая с большим бюстом и зелеными глазами. И у женщин есть свои особые визуальные эквиваленты критериев — светловолосый здоровяк с голубыми глазами; курчавый и темнокожий с широкими скулами. Нам известен один человек, для которого самым важным визуальным эквивалентом критерия привлекательности являются тонкие, пропорциональные пальцы и руки.

Для некоторых важными эквивалентами критерия привлекательности представляются слуховые и кинестетические качества. Мелодичный голосок девушки может заставить забиться сердце одного мужчины, а другой на это не обратит и внимания — и не потому, что ему медведь на ухо наступил, просто он не оценивает такое переживание, и поэтому в нем не развито селективное внимание к тонально-голосовым переживаниям. Одной женщине нравится, когда мужчина разговорчив, доминирует в беседе; другая сочтет такого говоруна занудой и постарается найти кого-то поумеренней или вообще тихоню. Текстура или тепло кожи, сила, размеры, вес, твердость или мягкость

прикосновений — все это примеры некоторых кинестетических характеристик, влияющих на создание эквивалента критерия привлекательности у некоторых.

Еще пример, где репрезентативные системы играют особую роль, — это решение, говорит ли кто-то правду или лжет. Одни определяют, что им лгут, когда видят, что собеседник не смотрит на них в беседе, кривит или кусает в разговоре губы. Другие обращают внимание на тон голоса, распознавая ложь в колеблющейся интонации или в "искреннем" высказывании, но звучащем вымученно. Третьи полагаются на свои ощущения при оценке собеседника, чувствуя, когда партнер лжет. В каждом из этих примеров эквивалент критерия лжи в основном представлен визуальным, слуховым или кинестетическим аспектами. (Помните, в большинстве понятий нет ничего такого, что выделяло бы какую-то одну репрезентативную систему как самую "верную". Есть люди, которым трудно глядеть собеседнику в глаза, но это не мешает им быть честными; а есть и такие, кто, не мало не смущаясь, лжет прямо в глаза).

Владелец одного музыкального магазина, специализирующийся на чудесных струнных инструментах, явил нам великолепный пример значения для человека репрезентативных систем при оценке. Мы приводим изложение нашей с ним беседы о людях, заходящих в магазин, чтобы купить смычки для скрипок:

Конечно, если бы им было известно что-нибудь о великих смычковых мастерах, как Тарт или Сартори, они бы и повернули к ним, но получая в руки смычок, они и рады, ну, наконец-то, вот он, родимый. Некоторые заходят поглазеть на мои смычки и обязательно покупают — не смычок, а загляденье. Им нравится цвет древесины. Глядят на волос, и им нравится, что он такой чистый от колодки до самого кончика. Если им нравится смычок, но волос грязноват, при покупке они требуют, чтобы волос сменили.

Другие берут смычок и проверяют балансировку, сгибают смычок в руках или давят им на скрипку, чтобы проверить гибкость и упругость смычка. Если это их устраивает, обычно тогда им все равно, как смычок выглядит. Вас удивит, что многие покупают смычок, даже не проверив его на инструменте. Те же, кто знает свое дело, настаивают, чтобы попробовать смычок на инструменте, а то и паре. Им нужно услышать, на что способен смычок, какой может извлечь звук, как держит ноту и т.д.

Репрезентативные системы играют значительную роль в удовлетворении критериев каждого из трех типов покупателей, описанных выше. Первая группа оценивает смычки визуально (в) по красоте и чистоте. Вторая группа производит кинестетические испытания (к) по таким критериям, как баланс, натяжение, упругость. А третья группа производит слуховую (с) оценку способности смычка произвести и удержать звук. Когда используемая репрезентативная система играет значительную роль в удовлетворении критерия человека, в схеме она отмечается рядом с тестовой категорией временной рамки.

Покупка смычка

Оценка

Репрезентативная категория

Н (в) красота # ЭК чистота # ЭК

Категория принуждения

Причина — следствие

Разные смычки

Покупка смычка
Оценка
Референтная категория
Н (к) Баланс # ЭК
Натяжение # ЭК
Упругость # ЭК
Категория принуждения
Причина — следствие
Разные смычки
Покупка смычка
Оценка
Референтная категория
Н (с) Тон # ЭК
Держит ноту # ЭК
Категория принуждения
Причина — следствие
Разные смычки

Хотя некоторые могут выбрать или отвергнуть смычок на основании удовлетворения своих критериев только по какой-то одной репрезентативной системе, чаще всего выбор делается по оценке в рамках двух или более репрезентативных систем. К примеру, можно выбрать смычок на основе и производимого им звука (с), и его внешнему виду (в). Более того, тесты по таким критериям могут быть иерархически так организованы, что сначала выбираются смычки по критериям хорошего звучания, затем из них выбирают те, что удовлетворяют понятиям о красоте.

Следует также отметить, что большинство критериев не обязательно неразрывно связаны с той или иной репрезентативной системой. Так, хотя "красивый" отмечен как критерий визуального удовлетворения в приведенном выше примере, для некоторых красота смычка может явиться функцией ощущения его в руке или звучания, а не внешнего вида. Точно так же для других "натяжение" может быть и визуальным критерием ("Я знаю, что у него хорошее натяжение по изгибу смычка без нагрузки"), и слуховым ("Натяжение, выбираемое мною на слух, говорит о полноте звучания и хорошем прилегании").

Как и с другими представленными здесь понятиями, понятия репрезентативной системы дает основание для понимания поведения, а также возможность гибкости переживаний и поведения. Таким образом, понятие репрезентативной системы помогает понять, как можно купить негодный, плохо звучащий смычок и быть при этом вполне довольным своим приобретением: то есть его критерий хорошей скрипки должен удовлетворяться визуально (прекрасная древесина, чистый белый волос, великолепная перламутровая инкрустация на колодке).

Возможность большей гибкости приходит от осознания, что можно быть мудрее и при необходимости самим выбирать используемые репрезентативные системы. Вполне подходит визуальный критерий при покупке бантика на день рождения, а при покупке смычка одной этой репрезентативной системой не обойтись. Визуально ориентированный

человек обязательно должен знать о понятиях упругости смычка, о звуковых различиях, чтобы не ошибиться при покупке смычка для скрипки.

Как уже отмечалось, в большинстве случаев не бывает исключительно верных или неверных сенсорных репрезентаций при оценки. Однако одна какая-то репрезентативная система может быть более или менее подходящей, чем другая в зависимости от контекста использования. Хирургу, например, может быть чрезвычайно трудно принимать решения, если обратиться к основанному на чувствах (эмоциональному) тестированию во время операции. Такие тестирования создают возможность доведения до сознания проникновение в чужую плоть, говорят об ответственности за чью-то жизнь, кричат, что пациенту невыносимо больно и т.д. Подобные тесты более подходят для просмотра кинокартины или пребывания со своим возлюбленным, поскольку это контексты, где сознательный доступ к чувствам важен и уместен. Хирургу лучше остановится на визуальном тестировании во время операции, это снабдит его сведениями о глубине разреза, состоянии тканей, о жизненных реакциях пациента, о возможности жизни или смерти, здесь нет места эмоциям.

И все же хотелось бы подчеркнуть, что уместность определенной репрезентативной системы зависит от контекста. Так, человек, чья профессиональная стезя проходит под знаком визуальных тестов (как у описанного хирурга), может обнаружить, что его считают холодным или бесчувственным и друзья, и поклонники, если ему не удастся включить эмоциональное тестирование в контекст своей частной жизни⁵.

Проработка

Понимание себя.

"Говоришь, что любишь, но не показываешь этого".

"Никогда за тобой этого не замечал, значит это неправда".

"Я знаю, что могу, раз уж я это делаю".

Эти примеры выражают то, как люди представляют удовлетворение своим критериям с точки зрения воздействия сенсорных систем. Все эти примеры визуальны: покажи, что любишь; замечаю; вижу, что делаю. И у вас также? Необходимы ли вам внешние свидетельства, чтобы знать, что кто-то вас любит, что это правда, что вы это можете сделать? Если нет, тогда информация какой репрезентативной системы вам необходима?

Понимание других. Как это может быть, что у такой-то женщины целый ворох прекрасных туфель, а она все время выбирает себе теннисные тапочки? Вероятно, покупает она то, что красиво смотрится, а носит, что удобно сидит на ноге.

Что получаем. Определенные действия требуют способности к дискриминации той или другой репрезентативных систем. Если вы хотите играть на музыкальном инструменте, вам необходимо научиться слышать интервалы у себя в голове и подгонять их под то, что слышите извне. Спорт требует развития кинестетических репрезентаций ощущения определенных движений.

Живопись требует развития способности к визуальным дискриминациям в отношении пропорций, линии, цвета, равновесия и т.д.

В своей клинической работе мы помогли многим превозмочь половые расстройства посредством изменения визуального тестирования на тестирование кинестетическое текущих ощущений и эмоций, естественно ведущих к развитию сексуальности⁶. Молодых матерей мы научили, как пользоваться слуховыми тестами, чтобы понять, что

значит плач ребенка: мне мокро, я устал, я голоден, мне одиноко, мне больно и т.д. Информацией репрезентативной системы мы даже воспользовались, чтобы помочь нашему другу овладеть автомеханикой. Он проштудировал кучу учебников и тыкался вокруг явно неисправного двигателя, хотя с виду все было замечательно. К сожалению, заведя мотор и исправив, казалось бы, все, сдвинуть машину с места ему не удавалось. И тогда мы смоделировали мастера — механика и нашли, что слуховое тестирование весьма существенно при работе двигателя. Мы передали эту способность нашему другу — по звуку определять все эти гммм — гммм, мяуканье, рев, скрежет, пuffs и стоны мотора.

5. Референтная категория

Результат

Действия

Референтная категория

Временная рамка (P.C.) Критерии # ЭК

Категория принуждения

Причина — Следствие

Предмет оценки

Все оценки зависят от ссылки на информацию. Например, решение, какую книгу взять с собой в отпуск, может потребовать рассмотрения, что вы уже прочли, какие книги имеются в данный момент в вашей библиотеке, интригующие книги, о которых вы недавно слышали, где будете проводить отпуск и т.д. Все это источники информации, на которые можно ссылаться, решая какую книгу выбрать.

Оценки не происходят в вакууме, наоборот, они зависят от вызова необходимой информации. Кроме того, оценки оформляются, тем источником, на который вы ссылаетесь. Решение о книге с использованием лишь ссылки на "имеющуюся библиотеку", вероятно, будет отличаться от выбора человека, включившего в качестве ссылки интерес "а что же есть в книжных магазинах". Книги из магазина доступны, но пока он не воспользуется в качестве ссылки "а что же есть в книжных магазинах", ему и в голову не придет отправиться в магазин. В качестве примера постарайтесь дополнить следующее упражнение.

- . Выбрать ресторан, чтобы сходить туда вечером.
- . Захватить с собой близкого друга.
- . Решить, когда встретиться с другом.
- . Определить, что главное в том, чтобы посидеть в ресторане с другом.

При рассмотрении своих внутренних процессов во время этих оценок вы заметите, что, чтобы сделать необходимые суждения, вы обращаетесь к любого рода информации: в каком ресторане вы уже бывали, что бы вам хотелось поесть, кто ваши друзья, есть ли у них время, что из еды им нравится, ваши ощущения от дружбы и т.д. Это относительно сложные оценки. Но даже такое, казалось бы, автоматическое и простое реагирование, как рукопожатие, требует оценки референтной информации, что вот она, чья-то рука, чтобы ее пожать. (В данном случае ссылка или референция — это вид протянутой руки).

Референтная категория, таким образом, определяет переживания, ощущения, воспоминания, воображение, восприятие и другие источники информации, используемые в оценке. Другими словами, если вы собираетесь приступить к оценке, нужно иметь какие-то

данные для оценки. Референтная категория определяет, откуда вы получаете эти данные. Из ссылок или референций можно выделить множество, но мы считаем, что наиболее воздействующими и сильными являются три из них: это временная рамка (прошлое, настоящее или будущее), аутентичность (истинность или надуманность), эмоциональная причастность (личная или информационная). Вначале мы определим и предоставим примеры по каждому из этих трех понятий, затем опишем несколько контекстов, в которых каждое из них к месту или не к месту используется в качестве референции. Представление различий сопровождается описанием уникальных характеристик каждой из 10 типов референций, которые можно дифференцировать как следствие различных комбинаций понятий.

Временные рамки

Обращаясь за информацией к прошлому, мы используем референцию прошлого. К примерам референций прошлого относятся воспоминания о получении подарка, о котором так мечтали, к Рождеству, или о том, как учили такое трудное слово "корова", пишущееся почему-то через "о", или воспоминании о той пытке, через которую должен был пройти отец, когда наказывал вас за то, что вы заперли сестру в сундук. В любом случае информация или опыт, на который вы ссылаетесь, из прошлого.

Во многих контекстах оперирование по референциям прошлого и достаточно, и эффективно. Значение только что прочитанного слова, как починить прохудившуюся камеру, когда перестать заказывать себе коктейли, распознавание реакции супруга — все это контексты, где референции прошлого спасают от необходимости обдумывания своей реакции каждый раз при проявлении такого контекста.

Когда вы обращены к информации из своего окружения в настоящем (внутренне или внешне), вы пользуетесь референциями настоящего. Примерами референции настоящего будут ощущения потока внезапного безумного увлечения, осознания, что земля в цветочном горшке совсем высохла, воображение, как вы сейчас предстанете перед своими друзьями. В каждом из этих случаев информация берется из настоящего, из текущих ощущений и восприятий. В целом любой контекст, задействующий чувственные ощущения или необходимость быстрого реагирования, является подходящим для использования референций настоящего. Танцы, занятия любовью, игра в теннис, удовольствие от еды, работа врача — все это контексты, где основой является референция настоящего.

Всякий раз, воображая нечто, что должно все же произойти, вы используете референции будущего. К примерам референций будущего можно отнести воображение собственной уверенности на завтрашнем собеседовании; знание, что вам потребуется на будущей неделе купить в бакалейной лавке; представление, как будете выглядеть и чувствовать себя, если целый год поработаете над собой. Референции будущего в целом уместны, если не сказать совершенно уместны, для контекстов планирования, взятия обязательств, обдумывания последствий. Примерами таких контекстов будут планирование вечеринки, планы получить образование, сделать карьеру, купить дом, решиться жениться, завести ребенка.

При оценке прошлого желательно иметь по крайней мере несколько референций прошлого для оценки; при оценке настоящего уместно иметь по крайней мере несколько референций настоящего для оценки; а если вы оцениваете будущее, хорошо бы иметь

несколько референций будущего для оценки. Без каких-то данных из настоящего попытка оценки понравился ли супруге приготовленный вами обед ни в коем случае не будет отражением происходящего, а скорее отразит какие-то переживания прошлого или образы будущего. (Так, мужу может показаться, что его жена обожает какое-то блюдо, он не заметит, что она едва к нему прикасается, вздыхает и кривит рот). Точно так же скорее всего не удастся сделать соответствующий тест, не воспользовавшись референцией прошлого, пытаясь оценить прожитое на прошлой неделе.

Аутентичность: Истинная и Надуманная Референция.

Стюарт возвращался домой после совершенно неудачного дня на работе. Ему хотелось вечера, совсем не похожего на только что прошедший день. Подходя к дверям, он несколько воспрял духом, мечтая о радости и романтичности вечера со своей дамой, с Анной. А вот и Анна — она сидела на стуле на заднем дворе, вздыхая и медленно выводя ногой круги на траве. Лицо ее опухло, слезы высохли, но оставили на лице следы. Стюарту уже приходилось видеть эти медленные круги и слышать вздохи, и те же самые чувства при воспоминании о прошлом, чувства сострадания и беспокойства, зародились в его душе. Понимая всю неуместность своих планов, он отбросил их, опустился на колени рядом с Анной, взял ее за руку, поцеловал руку и терпеливо стал ждать, когда она поведаст о несправедливостях своего дня.

В данном примере Стюарт тестирует и реагирует по настоящему в отношении эмоционального состояния Анны. Этот тест основан на нынешнем виде и поведении Анны и на воспоминаниях Стюарта о подобном в прошлом. Тестирование Стюарта по настоящему основано на истинной референции переживаний. То есть Стюарт смотрит на Анну, слушает ее (истинная референция настоящего) и вспоминает о ее моментах депрессии в прошлом (истинная референция прошлого). Комбинация этих двух референций обеспечивает Стюарта опытной основой, необходимой для распознавания, что Анна расстроена какой-то несправедливостью.

Отзывчивый к потребностям других

Распознавание

Н (вид и поведение другого человека)

П (опыт общения с человеком)

Н (в,с)

критерии # ЭК

Категория принуждения

Причина — Следствие

Эмоциональные состояния других людей

Если бы Стюарт не заметил поведения Анны или если бы он не вспомнил о прошлых подобных переживаниях, он бы не распознал значение ее поведения и, вероятно, не отреагировал бы так. Даже имея ясно определенный критерий, оценивать без релевантных референций все равно, что пытаться вырезать мраморную статуэтку не имея мрамора. Когда вы собираетесь оценивать, вам не только необходим стандарт (критерий) для сравнения, но нечто, к чему примерить этот стандарт. В данном случае Стюарт использовал истинное переживание в качестве основы для оценок. Истинное переживание, однако, не единственная основа, к которой прибегают для оценки. Возьмем следующий пример.

Престон с женой решают, куда отправиться в отпуск и приходят к соглашению, что им следует поехать туда, где до этого они не бывали. Жена предлагает Аризону, а Престон вспоминает, что видел в кино пустыню, и представляет, как это будет, видит перед собой пустынный пейзаж, как ему приходится шурить глаза, чувствует, как зной иссушает его жизненные силы. "Ни в коем случае", — говорит он. Следующее ее предложение — Нью-Йорк. О больших городах Престон читал и слышал предостаточно, он воображает себе орды людей, несущихся между небоскребами, слышит какофонию гудков на улицах, кругом толчея, лихорадочный темп. "Ни за что", — говорит он. Жена делает третью попытку: "Купим себе палатку и отправимся в горы". Вспоминая идиллические картины, расписанные друзьями, об отдыхе на открытом воздухе, Престон опять представляет себе, как это все будет, в этот раз он видит ковер из сосновых иголок, зелень деревьев и бескрайнюю синеву неба. Он слышит, как журчит ручей, ощущает дуновение свежего ветерка и смягчается. "Да, вот туда я хочу", — мечтательно вздыхает он.

Решение Престона куда ехать в отпуск задействует две оперативные формы и в значительной степени основано на надуманных, а не истинных переживаниях. То есть это переживания, которых он никогда раньше не имел на самом деле, но создал в своем воображении. В первой оперативной форме Престон оценивает, каким будет каждое возможное место проведения отпуска. Склеивая вместе отрывки истинных референций прошлого (из кино, книг, устных) о пустыне, Нью-Йорке и горах, он способен сконструировать для себя переживание, предполагаемое для каждого из этих мест. Конечно, никогда в действительности не будучи в этих местах, он может не ведать о важных аспектах, как, например, о комарах, нарушающих своим вечным гудением тишину гор. Независимо от того, точно его воображаемое будущее или нет, Престон использует его в качестве информации для оценки, куда отправиться на отдых.

Откуда же исходят эти воображаемые переживания? Рассматривая каждое из мест для отпуска, Престон создает будущее, однако ясно, что природа этого будущего (т.е. переживания, воображаемые для пустыни, Нью-Йорка и гор) определяется референциями прошлого, которые он связывает с этими местами. Когда-то где-то он видел в кино, читал, кто-то ему говорил, что в пустыне знойно и сухо. Используя собственные референции переживаний зноя и жажды, Престон может вообразить, что значит оказаться в пустыне. Если бы ему никто прежде не говорил, что в пустыне сушь да зной, а наоборот, сообщил бы, что это место душистых вечеров и тихого покоя, Престон создал бы в воображении посещение пустыни, основанное на референтных переживаниях "душистых вечеров" и "тихого покоя". (Если бы его жена предложила им отправиться в Наини Тал в отпуск, вот когда бы ему ничего не оставалось, как запросить еще информации, поскольку он совершенно не знает никакого Наини Тала, ему не известно поэтому за какую референцию переживаний взяться для оценки выбора). Надуманные референции Престона показаны в таблице литерой "н". (Истинные референции не обозначены особо).

Престон —

Выбор места проведения отпуска

Решение

П (Прочитанное, услышанное и увиденное о месте)

Пн (Воображаемое о месте)

Б критерий # ЭК

Категория принуждения

Причина — Следствие

Каким будет каждое из мест

Поскольку Престон использовал свои референции прошлого для создания воображаемых будущих переживаний (как оно все будет в Нью-Йорке, пустыне и в горах), эти три воображаемых будущих переживания становятся будущими надуманными референциями для использования во второй оперативной форме в процессе выбора. В этой следующей оперативной форме Престон оценивает каждую воображаемую возможность по отношению к типу желаемого отпуска (т.е. по отношению к критерию, которому хочется удовлетворить).

Престон —

Выбор места проведения отпуска

Решение

Бн (Возможные места)

Б

Новое # никогда прежде не был

Отдых # тишина, покой

Категория принуждения

Причина — Следствие

Куда я хочу поехать

Таким образом, результаты одной оперативной формы могут обнаруживаться как референции в другой оперативной форме. Это разделение результатов может быть одновременным (как в примере с Престоном), где "каково это быть в пустыне" оценивается наравне с оценкой "а хочу ли я туда?". Результаты одной действующей формы могут передаваться и последовательно как референция на другую оперативную форму. Если бы Престон оперировал последовательно, то он сначала вообразил бы, каково это быть в пустыне, без увязки с грядущим отпуском.

Все референции будущего надуманы. Можно вспомнить истинные переживания былого, можно заметить происходящее сейчас. Однако по крайней мере на нынешней стадии концептуальной и научной эволюции "стрела времени" не позволяет шагнуть из настоящего в будущее или иметь воспоминания об истинных переживаниях будущего. Поэтому будущее не может выступать источником референции истинных переживаний, поскольку нам не дано ни быть в нем, ни иметь о нем воспоминаний^{<^>1<D>}. Мы можем, однако, тестировать будущее, чтобы вообразить, каким оно будет. Такое воображение становится надуманной референцией будущего, которую можно использовать в наших оперативных формах. Референция будущего автоматически создается каждый раз, когда тестируется будущее.

В дополнение к будущему надуманные переживания могут создаваться в настоящем или создаваться и вызываться из прошлого. Так, если планируя, как представить себя на грядущем собеседовании при приеме на работу, вы обращаетесь к референции о желаемом исходе предыдущих собеседований, значит вы используете надуманные референции

прошлого. В этом случае вы пользуетесь референциями переживаний из своего прошлого, вспоминая, как предлагали свои качества, а не вспоминая, как запинались и потели на самом деле. Точно так же, воображение, что вы играете в теннис, как ваш инструктор, в то время как сидите и наблюдаете за его игрой, является примером надуманной референции настоящего.

При разграничении понятий истинных и надуманных референций мы исходим из понятия "консенсуальной реальности". Харви, кролик Элвуда П.Дауда, был для него "истинным", но не являлся частью консенсуальной реальности и поэтому (как это ни огорчительно) является примером надуманной референции настоящего.

Существует определенный класс надуманных референций, столь сильно воздействующих и преобладающих, что необходимо на этом остановиться — это так называемые опосредованные референции переживаний, являющиеся надуманными референциями о переживаниях других людей. Можно было бы, к примеру, представить себя на месте своего отца во время наказания или вас за какой-то детский проступок (Пн). Или можно вообразить себя своим отцом сейчас, когда он видит, как ваши собственные дети также шалят (Нн). Такое на самом деле бывает, и все же у вас нет переживаний именно своего отца. Оба эти опосредованные референции переживаний сконструированы из кусочков прошлого и (или) настоящего, что дает вам понятие о переживаниях отца.

Книги, кино, телевидение, радио — частые источники опосредованных переживаний. Идентифицируясь с придуманными героями, мы способны опосредованно жить жизнью других, конструируя, каково это быть ими. Во тьме театрального зала, когда Пол Ньюмен осушает последний бокал и отправляется на бой с жирными миннесотцами, сотни рук в зале сжимают "курки"; миллионы сердец замирают, когда герой, пройдя через все невзгоды, обнимает героиню; когда, наконец, наступает та самая ночь для Клодетты Колберт и Кларка Гейбла, и занавес опускается, мы все еще остаемся с полюбившимися героями. Книжки, такие, как "Джунгли" А. Синклера, дают столь будоражащие опосредованные референции переживаний (в данном случае речь идет о скотобойне), что порождает целые народные движения протеста, изменения в законодательстве. Радио превращает миллионы слушателей в адвокатов, сыщиков и супергероев. А телеверсии таких драм, как "Корни" и "На следующий день", наделяют миллионы зрителей опосредованными референциями переживаний тем лишения дома и семьи, закабаления и рабства или немедленных последствий ядерной войны. Факт надуманности референции не обязательно означает меньшее ее воздействие по сравнению с истинной референцией. Часто мы создаем для себя свои прошлые, настоящие и будущие, наполненные такой же субъективной аутентичностью, которую мы обычно связывали с истинными переживаниями прошлого или настоящего. К примеру, вам, вероятно, известен кто-либо, обычно конструирующий будущую возможность (свидание, предложение работы, выигрыш в лотерею и др.) и затем реагирующий на надуманное будущее как на "верняк". (Этот вопрос мы несколько разовьем в главе о Категории принуждения). В целом, однако, если имеется истинное референтное переживание, то предпочтительнее конструировать переживания по нескольким причинам.

. Истинные референции переживаний гораздо богаче в смысле ощущений, восприятий, реагирования окружения и т.д.

. Они более точны в смысле ощущений, восприятий, поведений и реакций, присущих переживанию.

. Часто они более субъективно возбуждающи, поскольку "всамделишны".

Надуманые референции переживаний более уместны для таких контекстов, где невозможны личные переживания — проникновение в чьи-то переживания, чтобы расширить свои; использование воображения для исследования незнакомых контекстов.

Эмоциональность: Личностные и Информативные референции.

В приводимом ранее примере, когда Стюарт входит в дом и видит Анну, он не только вспоминает прошлые переживания, связанные с Анной, но и в какой-то мере вновь переживает свои чувства прошлого. Случай, когда вы воткнули отвертку в подключенную розетку; день, когда вас выбрали старостой класса; утро в незнакомом городе — все это примеры истинных референтных переживаний. Если при воспоминании этих переживаний вы обращаетесь не только к информации о происшедшем, но и к чувствам и эмоциям переживания, тогда такое воспоминание представляет собой личностную референцию прошлого переживания. (В дальнейшем в книге референция считается истинной, если особо не обозначена как надуманная).

Таким образом, ощущение боли, когда рука отскакивает назад, ощущение страха при воспоминании о засовывании отвертки в розетку под напряжением, составляет личностную референцию прошлого. Чувство гордости, удовлетворения или беспокойства при избрании старостой класса — еще один такой пример.

Личностные референции могут также быть из настоящего и будущего, они могут быть как истинными, так и надуманными. Осознание своих чувств от прогулки вечером, когда вы любуетесь красками вечерней зари, вдыхаете вечерние запахи, чувствуете прохладу на лице — это пример личностной референции настоящего. Воображение себя шаркающим под тяжестью тростника — это надуманная личностная референция настоящего. Надуманные понятия Престона о Нью-Йорке, пустыне и горах — это не просто образы или звуки. Он также чувствует, что и как он ощутил бы в этих местах, то есть использует надуманную личностную референцию будущего при выборе места отдыха. (Личностные референции обозначены литерой "л" за временной рамкой референции).

Престон —

Выбор места проведения отпуска

Решение

Б л (Возможные места)

н

Б

новый # не бывал раньше

отдых # тихо, спокойно

Категория принуждения

Причина — Следствие

Куда я хочу поехать

Часто бывает, однако, что мы вызываем в памяти, свидетельствуем и воображаем переживания, не чувствуя ощущений или эмоций, присущих данным переживаниям. К

примеру, можно вспомнить случай, когда вы катались на велосипеде и вас едва не переехал автомобиль, но не почувствовать при этом страха (или волнения), который вы ощутили во время инцидента. Можно было бы, к слову, вспомнить, что вы были очень испуганы, когда это случилось, но при этом не пережить страх еще раз. В данном случае воспоминание о случившемся — это просто информация, лишенная чувственного или эмоционального содержания переживания. Мы называем такие референции информативными. Тогда приведенный только что пример — это информативная референция прошлого. (Информативные референции обозначаются литерой "и", например П<^>и<D>).

Разница между информативными и личностными референциями иллюстрировалась во время обсуждения авторами планеты Сатурн. Для ЛКБ Сатурн представлялся лишь образом у нее в голове — картинкой, на которую можно при необходимости сослаться. ДГ ощущал себя рядом с Сатурном. Он воображал, что находится в космосе на некотором расстоянии от Сатурна, собственными глазами наблюдая за бушующими там бурями, пронсящимися по поверхности, чувствуя, что ощутил бы, будучи на самом деле вблизи от пылающего газового гиганта. Из кусков других референций ДГ сконструировал личностное переживание пребывания рядом с Сатурном, тогда как ЛКБ воспринимала образ Сатурна как часть информации, не связанную с ее текущими ощущениями и чувствами. Тогда информативные референции это те референции, которые не задействуют чувства или эмоции, на которые ссылаются при переживании.

Как и личностные референции, референции информативные могут быть из прошлого, настоящего или будущего и могут быть истинными или надуманными.

. Инцидент с велосипедом — это пример информативной референции прошлого.

. Воспоминания о детстве и бесстрастное воображение, что случилось бы, если бы вас сбил автомобиль, — это надуманная информативная референция прошлого.

. Наблюдение за танцующими, отслеживание ритма и движений без кинестетического или эмоционального реагирования на ритм и движения — это пример информативной референции настоящего.

. Если вообразить, что думает и чувствует танцор, самому не подхватывая эти мысли и чувства, то это надуманная информативная референция настоящего.

. Вообразить себя безнадежно больным через двадцать лет из-за курения, но не почувствовать при этом соответствующего дискомфорта или безнадежности — это пример надуманной информативной референции будущего. Информативные референции более всего подходят для тех контекстов, в которых вы не хотите или вам не нужна референция, основанная на чувствах: к примеру, знание числа "пи", как перевести Фаренгейт в Цельсий, как червя насадить на крючок, или — для некоторых — как выглядит Сатурн.

Комбинируя понятия временной рамки, аутентичности и эмоциональности по классам, можно выделить десять типов референций переживаний:

Прошкое, Истинное, Личностное

Прошкое, Истинное, Информативное

Прошкое, Надуманное, Личностное

Прошкое, Надуманное, Информативное

Настоящее, Истинное, Личностное

Настоящее, Истинное, Информативное

Настоящее, Надуманное, Личностное

Настоящее, Надуманное, Информативное

Будущее, Надуманное, Личностное

Будущее, Надуманное, Информативное

Каждая из этих референций сингулярна в смысле своего вклада в переживание и в оценку. То есть каждый тип референций будет оказывать разное воздействие на результат оперативной формы. В последующих главах мы покажем особую роль каждой из референций во взаимодействии с другими переменными в оперативной форме. Способность к пониманию и копированию способностей другого человека часто зависит от определения и перенимания используемых им референций. Таким образом, стоит потрудиться, чтобы поработать и ознакомиться со всеми референциями. В резюме по референциям даны все характеристики каждого из десяти типов референций.

Резюме по референциям

$P^{<^>L<D>}$ (истинная личностная референция прошлого). Воспоминание истинных случаев из своего прошлого, включая переживания чувств и эмоций, связанных с происшедшим.

$P^{<^>L<D>}$ уместно для переживания чего-то из вашего прошлого с целью нахождения ощущений, которые вы можете захотеть повторить (свою решимость, например, выйти на улицу в бурю); для нахождения неприятных переживаний, которые вы хотите использовать в назидание (тогда вы чего-то не сделали и подвели этим всех); для воспоминаний (как вы влюбились в своего спутника жизни).

$P^{<^>I<D>}$ (истинная информативная референция прошлого). Воспоминание истинных событий из прошлого без переживания чувств и эмоций, связанных с этими событиями.

$P^{<^>I<D>}$ уместно для сбора информации из бесполезно неприятного прошлого события (воспоминания своих действий, когда у сына начались конвульсии) или для сбора информации из прошлых событий, для которых сопутствующие ощущения и эмоции на данный момент irrelevantны (действия при посадке дерева; где живет ваш друг; что пришлось сделать в прошлом, чтобы выпрямить скривившийся ноготь).

$P^{<^>L<D><v>N<D>}$ (надуманная личностная референция прошлого). Воспоминание воображаемого события, включая ощущения и эмоции, которые могли бы быть частью такого события.

$P^{<^>L<D><v>N<D>}$ подходят для обогащения диапазона переживания из вашего прошлого посредством изменения факта биографии на более удовлетворительный (как вас избирали старостой класса, и поэтому вас уважали одноклассники — а делами вы фактически никогда не занимались) или конструирования других прошлых, чтобы учиться на них чему-то (построение прошлых испытаний, пройденных с триумфом, чтобы подбодрить свою храбрость перед новым испытанием).

$P^{<^>I<D><v>N<D>}$ (надуманная информативная референция прошлого). Воспоминание воображаемого события без переживания ощущений или эмоций, которые могли бы быть частью такого события.

$P^{<^>I<D><v>N<D>}$ подходят для обогащения диапазона переживания из вашего прошлого посредством изменения факта биографии, но без ощущений или эмоций

воображаемого прошлого, воздействующих на ваше нынешнее состояние (воображение, каково быть покалеченным ребенком, иметь родителей эмигрантов; купить себе угол).

$N^{<^>л<D>}$ (истинная личностная референция настоящего). Наличие эмоциональной причастности при проявлении внимания к видимому, слышимому, вкушаемому, обоняемому и осязаемому как вне, так и внутри вас.

$N^{<^>л<D>}$ подходят для контекстов, где вам желательна или необходима текущая обратная связь в отношении своих ощущений и эмоций (занятия любовью, бег трусцой, вид собственного ребенка, впервые едущего на велосипеде без поддерживающих колес; изучение музыкального инструмента).

$N^{<^>и<D>}$ (истинная информативная референция настоящего). Проявление внимания к видимому, слышимому, вкушаемому, обоняемому и осязаемому как вне, так и внутри вас без переживания сопутствующей эмоциональной причастности.

$N^{<^>и<D>}$ подходит для тех ситуаций, где вам желательна или необходима текущая обратная связь, но для которой ваши ощущения и эмоции либо бесполезно неприятны (во время хирургической операции; слушать критику своей работы), либо иррелевантны (печатание на машинке, установка машины).

$N^{<^>л<D>}<v>n<D>$ (надуманная личностная референция настоящего). Воображение какого-то события сейчас и переживание ощущений и эмоций, соответствующих воображаемому.

$N^{<^>л<D>}<v>n<D>$ подходят тогда, когда вы хотите обратиться к текущим внутренним переживаниям других из сострадания (врач, расспрашивающий пациента; слушать, как дочка делится своими школьными неприятностями) или для опосредованного переживания (смотреть фильм; представить, что это вы подаете мяч, прочувствовать все свои движения, наблюдая, как демонстрирует удар ваш инструктор по теннису).

$N^{<^>и<D>}<v>n<D>$ (надуманная информативная референция настоящего). Воображение происходящего сейчас без переживания ощущений или эмоций, соответствующих воображаемому.

$N^{<^>и<D>}<v>n<D>$ подходит для обращения к текущим эмоциям других людей, но отстраненно, обеспечивая тем, что обычно называется "перспективой" (врач, опрашивающий пациента; адвокат, стремящийся уладить спор; семейный психотерапевт, работающий, чтобы разобраться в динамике семейных взаимоотношений), и для конструирования переживаний, для которых ощущения и эмоции иррелевантны (видеть "сквозь" здание, чтобы представить его конструкцию; воображение перестановки мебели в комнате).

$B^{<^>л<D>}<v>n<D>$ (надуманная личностная референция будущего). Воображение, каким будет что-то при переживании ощущений и эмоций воображаемого события.

$B^{<^>л<D>}<v>n<D>$ подходит для тех ситуаций, где осуществляемое сейчас будет иметь прямое отношение к тому, что ощутите вы и другие люди в будущем (при обдумывании, не бросить ли курить; каково это — иметь эмфизему; как в 60 лет быть здоровым; при решении жениться ли; обдумывая, как пройдет жизнь с супругом; покупая на Рождество подарки, воображать, что ощутите вы и ваши близкие, открыв эти подарки).

Б[<]и<D><v>н<D> (надуманная информативная референция будущего).
Воображение чего-то без переживания ощущений и эмоций, соответствующих
воображаемому.

Б[<]и<D><v>н<D> подходит для тех контекстов, где желательно или необходимо
обдумать возможности или спланировать и сделать это лучше всего без чувств и эмоций
(вложение денег; покупка страховки; предполагаемая встреча с кем-то, пугающим вас), или
где ощущения и эмоции иррелевантны (как обустроить еще одну спальню в доме).

Уместное использование описанных референций не обязательно совпадает с
реальным использованием их определенным индивидом. Всем известны люди,
вспоминающие небылицы (надуманная личностная референция прошлого), мучающие себя
неприятными чувствами при воспоминании испытаний и несчастий (истинная личностная
референция прошлого). Студентка терапевтического или стоматологического факультета,
терзающая себя болью или страхом своих пациентов (надуманная личностная референция
настоящего), имеет совершенно отличные переживания учебы от студента, либо
представляющего себе, что происходит внутри у пациента, не отдаваясь страданиям
пациента (надуманная информативная референция настоящего), либо попросту не
представляющего, что происходит внутри у пациента (или истинная личностная, или
истинная информативная референция настоящего). Можно купить лотерейный билет и в
экстазе представлять, что можно купить на выигранные деньги, а не выиграв, ощущать себя
ограбленным (надуманная личностная референция будущего); а можно задуматься о
возможности заработать себе рак, эмфизему или болезнь сердца, прикуривая следующую
сигаретку (надуманная информативная референция будущего).

Последние два примера использования референций в менее чем подходящих
контекстах высвечивают важность функционального аспекта референций. Частично
значение этих разнотипных референций прошлого, настоящего и будущего кроется в
субъективности принуждения каждой из них. Для многих людей прочесть и услышать о
канцерогенности курения остается информативной референцией и поэтому не
принуждающей. Им известны факты, однако канцерогенная опасность выпускаемых ими
колец дыма не более является частью их личных переживаний, чем, скажем, факт
наличия колец у Сатурна. Однако реакции меняются весьма существенно (хотя и не
настолько, чтобы бросить курить, — см. Камерон — Бандлер, Гордон и Либо, 1985г.),
когда канцерогенная опасность становится надуманной личностной референцией, где
ощущается дискомфорт хрипов и одышек, ощущается страх при узнавании из диагноза о
раке, ощущается боль горящих огнем легких и т.д. Очевидно, еще более принуждающим
является на самом деле переживание, когда у тебя действительно рак, когда ты
беспомощен и тебе больно (тогда это истинная личностная референция).

Вывод, все оценки (и поэтому все реакции и поведение) основаны на и зависят от
информации, на которую ссылаются, чтобы произвести оценку. Референтная категория
определяет, откуда референтная информация — из вашего прошлого, настоящего или
будущего; истинна она (происходить на самом деле) или надуманна (создано, придумано);
личностная (т.е. будит ли эмоции и ощущения, присущие переживанию) или
информативная (лишенная эмоций и ощущений, присущих переживанию).

Конечно, знание референций, используемых кем-то в проявлении поведения, которое вам хочется скопировать, не наделяет вас личной биографией этого человека. К примеру, индивид, которому великолепно удастся вести переговоры, пользуется определенной последовательностью оперативных форм, каждая из которых включает в себя определенные тесты, критерии, эквиваленты критериев, референции. Единственное, что невозможно у него скопировать, — это его личная история относительно ведения переговоров. Эта личная история содержит сокровищницу релевантной информации, проявляющую себя в его оценках в первую очередь, как референции (или в еще более кодированной форме, — как причина — следствие, о чем мы поговорим в следующей главе). Мы можем скопировать тип используемых им референций, но мы не можем скопировать его личный опыт, обеспечивающий содержание этих референций.

Таким образом, полноценность копирования типа референций, используемых человеком, на первый взгляд неубедительна, если не принять во внимание, что по большому счету личная история человека в отношении к специфическому контексту является функцией типов референций, используемых им. Определенные референции, используемые им, последовательно направляют внимание и переживания индивида в определенном направлении. Так, адвокат, у которого не было прогресса в переговорах по урегулированию отношений, не пользовался референциями настоящего относительно текущих реакций противоположной стороны — именно теми референциями, которые характеризуют, как мы выяснили, все успешные переговоры хороших специалистов. Годами используя референции настоящего, такие индивиды раскрывают секреты реакций оппонентов в переговорах, те же, кто не пользуется референциями настоящего, — остаются слепы. Между тем эта слепота — дело преходящее. Пользуясь теми же референциями, что и наш образец, вы также сориентируетесь в отношении источников переживаний и информации, что приведет к успеху в данном специфическом контексте и к тому же наделит вас собственным опытом, который также будет способствовать успеху.

Проработка

Понимание себя. Определенные используемые референции могут коренным образом воздействовать на реакции. К примеру, представим себе контекст попытки спасти зашедшие в тупик отношения. Если единственной используемой референцией будет "предпринятое не срабатывает", тогда ваши оценки скорее всего приведут к чувству безнадежности. Если, напротив, это "я еще не все предпринял", тогда оценки приведут скорее всего к понятиям любопытно, занятно и обнадеживающе. Если в качестве референции добавить еще "насколько удовлетворительны будут отношения, когда нынешние трудности развеются", вы, вероятно, станете более активным и что-то еще предпримете. Найдите что-то в своей жизни, где вы сдались. Какими референциями вы пользуетесь при оценке этой ситуации? А теперь отыщите в жизни что-то трудное, но вы, несмотря ни на что, в этом участвуете. Какими референциями вы здесь пользуетесь? А когда пользуетесь такими референциями для оценки первого случая, вы все также ощущаете неудачу? Какие референции необходимы, чтобы избежать в первой ситуации неудачи? Какие референции можно использовать, чтобы все получилось?

Понимание других. Найдите какого-нибудь недовольного и спросите, какими референциями он пользуется (например, "Что вы думаете, когда задумываетесь о том

человеке?") Возможно, вы обнаружите, что он пользуется по преимуществу истинной личностной референцией прошлого нехорошего поступка этого человека и не берет в расчет референции настоящего, насколько тот изменился сейчас, и референции будущего о положительных изменениях этого человека.

Что получаем. Некоторым свойственно последовательно выполнять намеченное. Раз установленная цель становится референцией во всех относящихся сюда оперативных формах. Этим гарантируется, что цель здесь воздействует на все контексты, релевантные достижению цели.

Выберите себе цель, например, финансовую безопасность или стать привлекательным. Теперь определите, как вы узнаете, что достигли своей цели. Создайте исчерпывающий список ситуаций, релевантных своей цели (для финансовой безопасности: посещение магазинов, составление и оплата счетов, планы продвижения по службе и т.д.). Прочтите список, представляя себя в каждом из этих контекстов, в каждую ситуацию вставляя в качестве референции свою цель. Например, если целью является уменьшение жизненного напряжения и наслаждением большим досугом, убедитесь, что имеете в виду эту информацию при оценке решения о начале какого-то долгосрочного, отнимающего много времени проекта.

Можно обнаружить, что надуманные личностные референции особенно полезны, если у вас есть тенденция принимать большинство решений на основе фактически сделанного или пережитого в прошлом. Набор референций, состоящих из фактически сделанного, если это стоящее, обеспечивает относительно ограниченный набор переживаний. Создавая референции во всех временных рамках, находя конструктивные преимущества в своей собственной истории и в опыте других людей, вы расширяете диапазон возможных реакций на различные ситуации. Нами разработано несколько форм для создания надуманных личностных референций, использование которых всегда ведет к большей гибкости и к творческому подходу в достижении личных и профессиональных результатов (см. Камерон–Бандлер, Гордон и Либо, 1985г.).

Люди могут дурачить других людей — и так снова и снова, — тех, для которых очень тяжело предсказать реакцию человека, даже хорошо знакомого. Мы работали со многими такими индивидами. Направляя их к их истинным референциям прошлого, мы помогаем им найти поведенческие модели членов семей, близких, коллег. Такое "исследование и разложение по полочкам" со временем дает о себе знать и гораздо полезнее, чем то, чем обычно они заняты, т.е. они слушают, что люди говорят о себе (истинная референция настоящего), а потом забывают обратить внимание на то, что они на самом деле сделали (истинная референция прошлого). Мы учим их сохранять примеры и выявлять модели, чтобы понять и предсказать реакции друзей и знакомых.

Референций будущего являются хранилищем возможного. Оценивая творческие способности человека, мы всегда проверяем, пользуется ли он референциями будущего. Если этого нет, мы исправляем это, наделяя творческим потенциалом. Референции будущего не являются причиной творчества, но без них творческий процесс — сплошное недоразумение.

6. Причина — следствие.

Результат

Действие

Референтная категория

Тестовая категория

Категория принуждения

Предмет оценки

Причина — следствие

Представьте, что после нескольких неудачных часов стояния у дороги с поднятым большим пальцем руки в надежде остановить попутную машину, вы начинаете размахивать руками — и вот машина останавливается. В следующий раз, когда вы опять окажетесь у дороги, какое действие вы предпримете, чтобы побудить водителя остановиться? Из предыдущей попытки вы можете предположить, что именно размахивание руками явилось причиной того, что водитель остановился и подобрал вас. Если такие причинно-следственные отношения между размахиванием рукой и остановкой машины окажутся верными и для других водителей, то у вас появляется техника, которую стоит повторять, если вам необходимо, чтобы вас подвезли и в будущем.

У разных людей будет разная реакция на свой успех по остановке машины. Одни будут уверены, что именно размахивание рукой явилось причиной остановки машины, впоследствии они каждый раз будут прибегать к такому приему. Для других будет не ясно, остановил ли водитель именно вследствие их размахиваний или же это получилось вследствие комбинации размахиваний и тем, что за человеком оказался водитель, а может это простое совпадение. В следующий раз, оказавшись на дороге, такой индивид опять воспользуется стандартным для США приемом с большим пальцем, хотя время от времени и будет пробовать помахать рукой в попытке выяснить подтверждение причинно-следственных отношений между двумя методами. Еще кому-то даже и в голову не придет, что есть какая-то связь между размахиванием и остановкой машины, может это простое совпадение. И этот человек будет и в дальнейшем пытаться поймать попутку традиционно.

Эти примеры не исчерпывают возможные реагирования, однако иллюстрируют факт, что причинно-следственные отношения воздействуют на наши переживания и поведения в определенном контексте. Такие причинно-следственные отношения возникают каждый раз, когда индивид считает, что какое-то специфическое обстоятельство ведет к другому специфическому обстоятельству. Другими словами, причинно-следственные отношения являются условными отношениями между обстоятельствами, например, как когда человек думает, что трата денег способствует удовлетворению. В жизни, между тем, такой философии придерживаются не все, считая, что удовлетворения можно достичь и другими путями — через воздержанность или любовь. Более того, каждое из этих причинно-следственных отношений, ведущих к удовлетворению, порождает свои собственные переживания и поведения. Например, человек, убежденный в причинно-следственных отношениях между тратой денег и получением удовлетворения, не будучи удовлетворен, идет и опустошает свой кошелек, а индивид, связывающий удовлетворение с воздержанием, стремится еще более упростить свою жизнь, возможно, избавляясь от своего имущества.

В дополнение к специфике понятий, возникающих в причинно-следственных отношениях, можно добавить и такие характеристики, как временные рамки и предположения. Каждый раз, когда индивид полагает себя и выражает в причинно-

следственных отношениях, и причина и следствие таких отношений воспринимаются в определенных временных рамках. Возьмем в качестве примера причинно-следственные отношения "правильное питание сделает меня здоровым". В дополнение к условности отношений между питанием и здоровьем, условность отношений также воспринимается в аспекте настоящего, воздействующего на будущее: правильное питание (сейчас) сделает (в будущем) меня здоровым (на схеме: правильное питание # здоровый; Н # Б). Подобная условность отношений между правильным питанием и здоровьем может быть выявлена и в других временных рамках.

Я был здоров, потому что питался правильно П # П

Я здоров, потому что всегда питался правильно П # П

От того, что я в молодости питался правильно, я буду здоров в старости П # Б

Я здоров, потому что правильно питаюсь Н # Н

Я буду здоров, потому что правильно питаюсь Н # Б

Когда я начну питаться правильно, я буду здоров Б # Б

Раньше у меня было много проблем со здоровьем, теперь я питаюсь правильно и поэтому в будущем я буду здоров . П # Н # Б

Значит, отношения причины-следствия можно рассматривать в любых временных рамках. То есть можно проследить, как прошлое воздействует на настоящее (П # Н), прошлое воздействует на будущее (П # Б), настоящее воздействует на будущее (Н # Б); прошлое воздействует на настоящее, а то в свою очередь на будущее (П # Н # Б) и т.д. Человек, говорящий: "Я не очень хорошего мнения о себе, потому что отец никогда в меня не верил," — оперирует в причинно-следственных отношениях, где прошлое ("отец никогда в меня не верил") ответственно за (следствие) настоящее ("Я не очень хорошего мнения о себе") (П # Н). Заинтересованные в сохранении природных ресурсов демонстрируют веру в причинно-следственные отношения, по которым нынешнее использование ресурсов определит их будущее наличие (Н # Б).

Хотя большинство условных отношений может быть выражено по отношению к каждой из моделей временных рамок, указанных выше, та, какой вы пользуетесь, может иметь значительное воздействие на роль, которую причина-следствие играет, влияя на ваши субъективные переживания и поведения. Рассматривая примеры причины-следствия, приведенные выше, вчитываясь в них, как если бы это было верно для вас, и делая после каждого из них паузу, чтобы поразмыслить, как именно каждая причина-следствие воздействует на ваше восприятие, вы обнаружите наличие субъективной разницы в каждой из них, даже если содержание остается в каждом примере тем же. Из-за того, как мы воспринимаем прошлое, настоящее и будущее, как на него реагируем, каждая из приведенных моделей причины-следствия является субъективно и функционально уникальной, именно поэтому используемая модель и представляется другой. Временные рамки, к которым привязывается содержание причинно-следственных отношений, означают очень многое.

Прошлое к Прошлому (П # П)

Обращаясь к своему прошлому (недавнему или отдаленному), чтобы определить, как одно является причиной другого, вы обращаетесь к причинно-следственным отношениям прошлого к прошлому. Можно оглянуться во времени назад и понять, что

приятель согласился пойти с вами на вечеринку, потому что вы расписали ему это как удовольствие. Или причина ваших успехов по математике в том, что учитель похвалил вас. Или вам было одиноко, потому что родители никогда не учили вас дружбе с людьми. Или ввод закона о гражданских правах был ускорен движением за гражданские права.

Причинно-следственные отношения П # П обеспечивают информацией о том, что сделано и что не сделано. Наше прошлое весьма богато действиями и реакциями, некоторые из этих реакций нам бы хотелось повторить, другие же повторять не хочется. Роясь в золе прошлого, часто мы в состоянии обнаружить нечто, позволяющее огню гореть ярко, а в другом случае лишь едва заметно тлеть. Одним из результатов таких открытий является субъективное переживание понимания. Часто мы довольствуемся пониманием, оно вызывает чувство облегчения и успокаивающее принятие факта.

Другим результатом осмысления прошлых условных отношений является поведенческая информация, заложенная в этих отношениях. Можно пользоваться этой информацией для подстройки своего поведения в будущем. Так, поняв, что неудавшийся звонок жене, когда вы вернулись поздно, мог заставить ее почувствовать, что вы ее не любите (я не дозвонился # она почувствовала, что ее не любят; П # П), вы можете использовать такую причину-следствие как основу для изменения своего поведения в будущем — например, заранее сообщив ей, когда вы вернетесь. Точно так же, завалив экзамен, студент может обратить внимание на другие прошлые экзамены, успешно им сданные, и понять, что в тех случаях он при подготовке задавал преподавателям вопросы по непонятным местам (задавал вопросы # сдал экзамены; П # П). Поняв это, он и в дальнейшем может пользоваться тем же.

Нет ничего такого в причинно-следственных отношениях П # П, что выводило бы их из ряда простого наблюдения за причинными связями между прошлыми событиями. Чудесно, если вы хотите разобраться, как все получилось. Когда же, наоборот, вы обращены к неприятным результатам, которые не желаете повторять, тогда причинность П # П может превратиться в пытку. Если бы тот горе — студент из приведенного выше примера не пошел бы дальше простого нахождения различных причин своих неудач, он еще туже затянул бы удавку растущего перечня своих ошибок. И тогда каждая неудача и каждое рассмотрение причин такой неудачи становится мукой, если не выступает в роли основы для реорганизации нынешнего или будущего поведения. Если он обязательно должен успевать в будущем, студенту не достаточно только распознать суть причинно-следственных отношений. Это должно стать основой для необходимых изменений в его настоящем и будущем поведении, или же он опять потерпит неудачу и вновь будет лишь мечтать, что мог бы задать вопросы, когда была возможность.

Прошлое к Настоящему (П # Н)

Причинные связи можно провести между прошлым и настоящим, это расскажет нам, как все получилось именно так. Ситуация прошлого рассматривается как факт, воздействующий на настоящее. Происшедшее можно рассматривать в глобальном отношении к настоящему ("я одинок, потому что никогда не стремился обзавестись друзьями"), или фокусируясь в узком смысле ("Сегодня мне одиноко, потому что я не договорился с друзьями"), все зависит от субъективных переживаний индивида в данный момент. В любом случае нечто текущее воспринимается как следствие чего-то в прошлом.

Подобно П # П, П # Н обеспечивает пониманием, которое может быть самодостаточным. Может просто быть приятно знать, что вы заботитесь об инструментах, потому что этому научил вас дедушка, когда вы еще были ребенком. Так же, как и П # П, П # Н обеспечивает информацией, что делать или чего не делать в настоящем или будущем, чтобы добиться или избежать чего-то. Так, понимание, что вы чувствуете себя хорошо как результат занятий зарядкой на прошлой неделе, может заставить связать эти причинно-следственные отношения между зарядкой и приятным самочувствием как основу для обязательства и дальше делать зарядку.

Для многих людей причинность Прошлого к Настоящему в отношении своих неудач может породить мотив изменить что-то в лучшую сторону. Однако активные разбирательства в причинах могут увязнуть в застойности текущего состояния дел. Если ковыряние в прошлом приводит лишь к обескураживающему открытию, что у вас нет хорошей работы, потому что у вас никогда не было хорошего образования, то тут вы заикливайтесь. "Что ж, так оно и есть," — говорите вы. И что еще хуже, так оно все и будет, пока вы не найдете, как сделать так, чтобы будущее было приемлемо (в данном случае, вероятно, стоит поступить в вечернюю школу или техникум).

Прошлое к Будущему (П # Б)

Нити, сотканные нами в прошлом, могут выйти за пределы прошлого и даже настоящего и потянуться к будущему. В таком случае, определенные ситуации будущего рассматриваются как прямое следствие случившегося в прошлом.

"Мои родители были музыкальными, поэтому я буду способен научиться игре на инструменте". "У меня никогда не будет хорошей зарплаты, потому что у меня нет хорошего образования." "Лишь выросшие в городе смогут понять наше положение здесь." "Поскольку мои родители ладили, я, вероятно, тоже полажу с женой, когда женюсь". В каждом из этих примеров возможное или вероятное в будущем определено тем, что было верно для прошлого.

Конечно, субъективное воздействие причинности Прошлого к Будущему выходит за указание возможного или вероятного, часто становясь скорее заявлением о том, что будет. Причинная определенность прошлого может иметь эффект предопределения будущего. То, как оно было, определяет то, как оно будет. В этом случае прошлое может предоставлять заверение и оправдание тому будущему, которое желаемо. В тяжелые времена это заверяет и ободряет, так как помогает узнать, что вы пробьетесь через текущие неурядицы, потому что и раньше вам это удавалось (пробивались раньше # пробьетесь в будущем; П # Б). Вы хвалили и ободряли ребенка в его успехах в учении, поэтому он сможет быть неуклонным в достижении успеха и в будущем (хвалили за успехи # готов и дальше быть неуклонным в достижении успеха П # Б).

Эффект Прошлого к Будущему может быть ободряющим, если описываемое им будущее желаемо. Если же оно не желаемо, то этот эффект становится набором цепей и шор, удерживающим вас на узкой дорожке, когда возможности и шансы остаются незамеченными. Отвергаемое будущее, подпорченное прошлым, часто мешает любой возможности действий в настоящем по изменению ограничений таких причинно-следственных отношений. Так, человек, мечтающий о хороших заработках (но "приговоренный" к низкооплачиваемой работе из-за недостатка образования), обращается

только к работе, не требующей образования, и даже и не думает, чтобы пойти в вечернюю школу. Если же П # Б причинность, диктующая нежелательное будущее, воспринимается адекватно, то она становится основой для дополнительных оперативных форм, результатом которых будет планирование и взятие на себя обязательств по более благоприятному и удовлетворяющему поведению.

Настоящее к Настоящему (Н # Н)

Причинность — следствие Настоящего к Настоящему определяет условность отношений между текущими ситуациями. В отличие от других причинных моделей, Н # Н предполагает одновременность ситуаций причины и следствия. Например: "Смотреть на закат доставляет мне радость." "Когда я уважителен к людям, люди уважают меня." "Я учусь, потому что пользуюсь случаем." В каждом примере одновременно совершаются два действия (напоминаем, что это понятие субъективно и может меняться в зависимости от контекста), и одно обстоятельство обуславливает другое. Модель Н # Н может предоставить понимание, что именно обуславливает такую-то ситуацию. Вам может быть любопытно, что движет вами каждый вечер, когда вы глядите на темнеющий небосвод. Затем вы осознаете, что это вечерние звезды или горящие облака вызывают вашу радость, — и вы понимаете, что заставляет вас выйти из дома перед сном. А распознав причину, у вас появляется возможность не просто пассивно использовать такие причинно-следственные отношения, но и активно воспользоваться ими в достижении желаемого результата. Когда вам плохо, когда вы эмоционально подавлены, у вас появляется шанс осмысленно выйти из дома, чтобы увидеть вечернее небо, тем самым изменяя свое настроение, и не слоняться по дому, размышляя о причинах своей меланхолии и желая, чтобы все было иначе.

Настоящее к Будущему (Н # Б)

Когда вы полагаете, что какое-то событие в настоящем обязательно приведет к чему-то в будущем, то вы обращены к причинно-следственным отношениям настоящего к будущему. Примеры: "Я занимаюсь зарядкой, и это сделает меня здоровее." (Зарядка сейчас # здоровье в будущем; Н # Б). "Сегодня мы вместе на моем дне рождения, завтра будет проще общаться на работе". (Вместе сейчас — легче работать завтра; Н # Б). "Если я хорошего о себе мнения, то и другие будут хорошо обо мне думать". (Я о себе хорошо думаю — другие обо мне подумают хорошо; Н # Б). В каждом случае предполагается, что в будущем обязательно проявятся черты и обстоятельства настоящего.

Значение Н # Б в определении необходимого сейчас, чтобы либо избежать чего-то нехорошего, либо достичь чего-то полезного в будущем. Это делает такие причинно-следственные отношения чрезвычайно важными для начала и продолжения длительных проектов, как, например, продвижение по службе, развитие хорошей игры в теннис, развитие добрых отношений и всего, что имеет отношение к хорошему здоровью. Например, вера, что курение может в конце концов привести к печальным последствиям для здоровья, обычно является хорошим стимулом, чтобы бросить курить (в смысле и решения, и воздержания от курения). Еще одним примером может послужить чернокожий священник из Южной Африки, недавно выступивший с инициативой совместного обеда раз в месяц семей черных и белых, что в конечном итоге должно привести к терпимости и пониманию.

Имея дело с Н # Б, однако, важно помнить, что здесь имеются в виду последствия для будущего, и это "варево" может изменить свой вкус, если добавить новые ингредиенты. Нельзя, раз продумав про себя модель таких причинно-следственных отношений, следовать им слепо, забывая о мудрых словах Йоги Беррга: "Это не так, пока таковым не станет." Конечно, рецепты настоящего вполне подходят для будущего, пока это будущее остается все также желаемым. Если же нет и оно вам больше не подходит, тогда вам не остается ничего - как ждать неизбежного, желая, чтобы оно никогда не наступило.

Можно, например, услышать: "Как полный, подверженный стрессу чиновник я, вероятно, наживу себе язву и болезнь сердца, а может даже и рак". Вот так окончательно и бесповоротно. Тут еще можно поразмышлять, сколько уже упущено времени, как придется оплачивать лечение в больнице, молясь, как бы протянуть еще пару лет без серьезных заболеваний. Но ведь лучше воспользоваться причинно-следственными отношениями в качестве стимула для планирования изменения своего текущего поведения (в данном случае упорядочить питание, избегать стресса), чтобы уйти от такого ужасного будущего.

Будущее к Будущему (Б # Б)

Если сделанное или делаемое воздействует на будущее, то и наше будущее действие повлияет на будущее. Распознавая или обращаясь к такой модели, мы вступаем в причинно-следственные отношения Будущего к Будущему. Пример: "Когда вновь вернется инфляция, многим станет намного труднее" (инфляция -> трудности; Б -> Б). "Если она устанет от меня, она будет искать других" (усталость от меня # тяга к другим; Б # Б). "Если я завтра начну красить дом, отец будет счастлив" (окраска дома # отец счастлив; Б # Б). В каждом примере предполагается, что какое-то будущее поведение или обстоятельство обязательно поведет к другому какому-то поведению или обстоятельству в будущем.

Хрустальный шарик Б # Б может быть чудесным средством, открывающим окошко в вероятности будущего. Выскочив из настоящего в выкристаллизованное отражение будущего, вы становитесь относительно свободны, чтобы поразмышлять о чем-то без обращения к прошлому или настоящему. Желая продвинуться в профессиональном плане, можно представить себе все, что потребуется, чтобы улучшить свое состояние, а затем поразмышлять о результатах. К примеру: "Если я получу более высокое образование, ко мне будет больше уважения и у меня будет больше возможностей." "Если я напишу статью, или даже книгу — привлеку к себе больше внимания." "Я мог бы переехать в Лос-Анжелес, где конкуренция вынудит меня постараться изо всех сил." Такие причинно-следственные отношения, если они соответствуют желаемым результатам, можно принять для руководства в дальнейшем.

Т.е. отношения Б # Б являются размышлениями о возможном и его последствиях. Порой оттенок "возможно" упускается, и тогда индивид начинает относиться к таким причинно-следственным отношениям как к факту действительности в настоящем. Так, человек, считающий, что если жена устает от него, ее потянет к другим, может начать стараться выяснить, взаправду ли жена от него устала. И если у него появится хоть какой-то намек на это, его причинно-следственная модель может привести его к воображению будущего, где его жена с другим. Он может отреагировать в настоящем на свое

воображение болью, ревностью, отверженностью и т.д. (На схеме причина — следствие указана под референциями)

Боль, ревность

Оценка

Референтная категория

Б Критерии # ЭК

Категория принуждения

Устала от меня -> ее тянет к другим; Б -> Б

Поведение жены

И весь этот пожар эмоций питается из модели Б -> Б, которая на самом деле не является реальностью. Более того, поиск свидетельств подтверждает его опасения, только если на самом деле существуют причинно-следственные отношения между усталостью его жены и ее тягой к другим мужчинам. Он совсем забыл, что именно сам смоделировал такие причинно-следственные отношения, которые могут вообще не иметь ничего общего с тем, как жена поведет себя, если действительно от него устанет. (Может, она просто уйдет от него или заставит измениться). Поскольку причинно-следственные отношения Б # Б могут быть смоделированы без отношения к прошлому или настоящему, нельзя использовать их в качестве основы для действия, если закономерность такой основы не подтверждается референциями прошлого или настоящего. Если же, судя по вашему опыту, модель Б — Б закономерна и ведет к нежелательному результату, следует прибегнуть к другой оперативной форме, чтобы продумать, как изменить будущее.

Прошлое к Настоящему к Будущему (П # Н # Б)

Причинно-следственные отношения могут быть представлены в виде структуры ситуаций, охватывающей все три временные рамки. Так, например: " Меня обижали, когда я был маленьким, и теперь я не уверен, буду ли я хорошим родителем" (обижали # не уверен # плохой родитель; П # Н # Б). "То, как он задавал вопросы, забавляет меня, придется порасспросить о нем" (как задавал # забавляет # порасспросить; П — Н — Б). "Я многое знаю о бизнесе, так как босс учил меня, поэтому все у меня будет в порядке, когда я открою свое дело." (Босс учил # знаю # будет в порядке; П # Н # Б). Общей моделью всех этих примеров является нечто, происшедшее в прошлом, что повлияло на настоящее, что в свою очередь повлечет за собой что-то в будущем.

Субъективное переживание цепи из прошлого, настоящего и будущего основано на непрерывности и неизбежности. Непрерывность является функцией совмещения всех трех временных рамок в "одну", а неизбежность — это функция отсутствия выбора в настоящем и будущем из-за "предопределенности" в прошлом и настоящем. Это делает модель П # Н # Б подходящей для поддержания поведений, которые вы желаете, чтобы продолжались долго. К примеру, учитель говорит: "Проведенная мною подготовка определяет качество моего урока, а это определяет в свою очередь качество подготовки учеников" (подготовка # качество урока # знание учеников; П # Н # Б). Предположив, что для учителя важны знания учащихся, согласно модели П # Н # Б, получаем, что он и дальше хорошо будет готовиться к уроку.

Такая же цепь непрерывности и неизбежности, которая делает полезной эту модель для поддержания желательных поведений, может оказаться совершенно неподходящей,

когда обслуживает поведения, которые нежелательны, когда будущее хочется избежать. Для человека, считающего: "Я ору на жену, потому что мои родители орали друг на друга, так недалеко и до проблемы в отношениях" (родители орали # я ору # проблемы в отношениях), вся ситуация на лицо. Для него очевидно, что связь в такой цепи подделана и подавлена. Но порой такая цепь может быть похожей скорее на кольца иллюзиониста, который показывает их неразрывную связь, а затем легким движением разводит их в назидание, чтобы мы не были столь доверчивы. Модель Н # П # Б кажется, что привязывает к нежелательным поведениям и непривлекательному будущему, а на самом деле должна использоваться как стимул для сбора информации, с тем чтобы решить и спланировать, как изменить свое поведение и тем самым свое будущее.

Воздействие Причины — Следствия

Чтобы осветить связь причины и следствия более ярко, обратимся к важной возможности не формирования причинно-следственных отношений. Представим следующий пример.

Один наш знакомый восьмиклассник по имени Нэйт брал уроки скрипки в школе, и тут же его приняли в школьный оркестр выпускников. Занятия, конечно, проходили в группе и длились минут по сорок три-четыре раза в неделю. Иногда, правда, он брал скрипку домой, чтобы позаниматься, но в тот вечер лишний раз позаниматься ему не помешало бы. Кульминацией всех усилий класса стал концерт. Нэйту хотелось отличиться; ему хотелось, чтобы родители гордились им. К сожалению, ноты все поперепутались, и мальчик безнадежно в них застрял. Он чувствовал себя уничтоженным, а утешения родителей лишь еще обострили чувство униженности... но Нэйт все же что-то узнал.

Так что же узнал Нэйт? Можно ожидать, что он понял, что плохое исполнение явилось результатом недостаточной подготовки, плохой учебы, недостаточной практики или мотивации, или комбинации этих факторов. Но ничто из этого даже в голову ему не пришло. Из случая Нэйт узнал одно — у него нет музыкального дара. Вместо обращения к причинно-следственным отношениям своего дебюта он отреагировал на событие как на осуществление эквивалента критерия "не имени музыкального дара", т.е. просто "распознал" свою немusicalность. Другими словами, он использовал неудачу в качестве основания, чтобы прилепить ярлык "немusicalности" к своему самовосприятию, вместо того, чтобы обратиться к причинно-следственным отношениям недоученности, отсутствия практики и неумения играть на инструменте.

Даже наиболее мрачные и хорошо обоснованные причинно-следственные отношения предполагают возможность изменения (поскольку, если верить причинным отношениям, изменяя причину, мы непременно изменяем и результат). Но причинная форма, принятая Нэйтом за свойственный ему признак, не составляет надежды на изменение. Причина-следствие по крайней мере дает возможность вмешательства (в причину), если Нэйту действительно хочется научиться играть на скрипке. И в данном случае, если Нэйт хочет изменить свою игру в лучшую сторону, ему надо обратиться к причинному воздействию учебы.

Временные рамки, в которых воспринимается причина-следствие, могут также иметь значение. Все причины-следствия дают понимания, но полезны они в смысле изменения только в пределах, где они используются как основа для сборки других

оперативных форм, ведущих к изменениям в поведении (например, принятие решений, планирование, сбор информации, принятие обязательств, мотивация и т.д.). Кроме того, есть еще и другое. Для Нэйта П # П, П # Н или П # Б ("я играл не хорошо, потому что мало тренировался," "я играю не хорошо, потому что мало тренировался," "я не смогу хорошо сыграть, потому что мало тренировался") несут какой-то оттенок неудачи на основе причины, находящейся в неизменном прошлом. Если бы ему случилось обратиться к моделям Н # Н и Н # Б ("я не хорошо играю, потому что не тренируюсь"; "я не смогу хорошо сыграть, потому что не тренируюсь"), он бы воспользовался причиной-следствием, а здесь вмешаться куда как проще. Субъективно и на практике текущее поведение в настоящем более доступно для изменения, чем поведения в прошлом. И причина-следствие Б # Б ("я не смогу сыграть хорошо, если я в конце концов не потренируюсь") говорит за то, что тренироваться не обязательно именно сейчас, но можно отложить до какой-то неуказанной, более поздней даты. Распознавание причинно-следственных отношений между тренировкой и исполнением само по себе не гарантирует, что Нэйт начнет тренироваться и станет хорошим скрипачом. Но гарантирует, что у него есть возможность ощутить качество своего исполнения как функцию своего поведения, а не функцию своей внутренней сущности, и поэтому у него есть возможность предпринять необходимое, чтобы изменить свое поведение.

Более важно осознание, что независимо от содержания или модели причины-следствия создаваемы. То есть, по нашему мнению, все в наших силах. Как мы показывали уже не раз, внутренние процессы оформляют переживания и поведения, а переживания и поведения оформляют внутренние процессы. Поглощая свой собственный хвост, змей наших переживаний питает себя, и вместе с тем его не становится меньше. В самом деле змей становится лишь сильнее, питаясь собой. Изменение наступает, когда змею дают нечто другое, которое потом тоже перерабатывается и становится его новой сущностью.

Это не значит, что все, что необходимо, чтобы превратить человека в защитника природных ресурсов, — это вложить в него веру в причинно-следственные отношения настоящего к будущему. Поведение есть проявление работы причины-следствия совместно с другими переменными, определенных в оперативной форме. Но та же вера в причинно-следственные отношения настоящего к будущему, позволяющая индивиду стать защитником природных ресурсов, может также сформировать основу для совершенно других результатов. Недавно у нас был Секретарь по Внутренним делам, который (по стандартам различных природоохранных лобби) демонстрировал свою печально известную не только антиприродоохранность, но даже можно сказать, природоалчность. Но было бы, однако, ошибкой считать, что у него отсутствует оценка причинно-следственных отношений настоящего к будущему. Разница между его видением проблемы и взглядами защитников природных ресурсов лежит не во временных рамках их о сознания причинно-следственных отношений, но в критерии, к которому по-разному применяются эти причинно-следственные отношения. Если, к примеру, критерием секретаря являются выгода и эффективность, то можно ожидать, что он выставит на продажу частным концернам общественно-охраняемые земли. Это, по его мнению, послужит на пользу правительству и всего общества в целом, поведет к более эффективному управлению

этими землями и своим комитетом, поскольку комитету не нужно будет более заботиться об этих землях, — вот вам и Н # Б причинность следствие.

Фактически некоторые наиболее успешные действия защитников природных ресурсов были осуществлены теми группами, которым в какой-то мере удалось включить и удовлетворить критерий своих предполагаемых противников, в частности, идею о выгоде природоохранной деятельности. Включение таких критериев в программы, которые иначе не вызвали бы отклика у противника, показывают полезность умения использовать такое понятие, как критерий. Точно так же, знание, что причинность-следствие обеспечивает вынужденными объяснениями (и тем самым оправданием), дает огромные преимущества в высвобождении поведений людей от существующих "тормозов", помогая нацелить их на новый курс. Новые цели можно взять либо изменением причинности — следствия, которой вы сейчас придерживаетесь, либо приняв как свою собственную причинность, лежащую в основе способностей, которые вы хотели бы скопировать. (1)

Проработка.

Понимание себя. Почему вы читаете эту книгу? Есть ли у вас причинность-следствие настоящего к будущему между "узнать" и "иметь выбор" (узнать # выбор) или между "чтение" и "быть способным" (чтение # способность)?

Понимание других. Люди, апеллирующие к прошлому, в основном оперируют по модели П # Б.

Некоторые считают, что упорный труд приведет их к желаемому, это модели П # Н и Н # Б. Те же, кто не пользуется моделью Н # Б, типично считают, что к желаемому привести может только удача.

Что получаем. Родителей, воспитывающих действовать по причинно-следственной модели: как они со своими детьми, таковы и будут дети (мои отношения с ребенком # характер и способности будущего взрослого человека).

Подумайте о своем ребенке и найдите что-то, что он может сейчас. Вернитесь во времени и определите, что вы сделали, что способствовало развитию этой способности вашего ребенка. Теперь подумайте, к чему приведет такая способность, когда он вырастет.

Некоторые уверены, что в конце концов добьются чего-то, даже если раньше им это не удавалось. Найдите пример, где вы потерпели неудачу. Вернувшись во времени назад, определите, что было причиной неудачи. Что можно было бы сделать по-другому, на что обратить внимание, что сказать или подумать, что привело бы к успеху? Представьте, что переделываете прошлое, на этот раз что-то делая, говоря или думая так, чтобы это привело к успеху. Продолжайте, пока неудача не изменится на знание, как лучше добиться успеха в будущем.

Мы выявили и переняли много оперативных форм, которые по-разному имеют отношения к уверенности, что человек будет поступать этично. Хотя для каждого человека критерии слегка меняются, каждая оперативная форма содержит причинно-следственную суть между поведением и последствиями поведения на других людей и в целом на окружение (на все живое, экосистему, планету). Причина-следствие несет уверенность, что действия, предпринятые или не предпринятые в прошлом, способствуют развитию последующих событий в прошлом (П # П); что сделанное или не сделанное в прошлом способствует формированию текущей ситуации; а будущие ситуации точно так же зависят

от сделанного сейчас (П # Н # Б); осуществляемое в настоящем немедленно сказывается на других (Н # Н); действия (успешные или безуспешные) в будущем в какой-то мере изменяют будущее (Б # Б). Точно так же, когда мы хотим усилить самоуважение человека, мы направляем его на использование причинно-следственной модели во всех только что упомянутых временных рамках, но между его действиями и пользой, полученной от этого другими, а также его собственной пользой. Принятие таких причинно-следственных моделей ведет его к пониманию и запоминанию значительности своего воздействия на жизни окружающих.

7. Категория Принуждения

Результат

Действие

Референтная категория

Тестовая категория

Категория принуждения

Причина — Следствие

Предмет оценки

Когда-нибудь вы делали что-то предосудительное, например, принимали наркотики, курили, съедали целый пирог или обдывали делишки? Вы когда-нибудь не делали чего-то, что следовало сделать, например, подстричь газон, вовремя заполнить счета, поставить машину по правилам? Вы когда-нибудь не делали что-то полезное для вас, например, расслабиться, поступить в вечернюю школу, выключить телевизор? Как это возможно сделать что-то недозволенное или не сделать что-то хорошее? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сначала немного поговорить о "реальности".

Для большинства из нас основой основ является установление, что реально как противопоставление нереальному. Мы спорим, что такое "верное", что такое "правильный" ответ, что "на самом деле" случилось и т.д. Одной из наиболее будоражащих нас тем является истинность восприятия реального. И отсюда у нас "обезьяний суд" Скопса, заточенный инквизиторами Галилей, злые бейсбольные менеджеры, швыряющие в судей грязью, семейные пары в психотерапии, пытающиеся выяснить, кто же виноват в их проблемах. Даже голоса и видения в галлюцинациях психа пытаются убеждать всех вокруг, что его двухметровый кролик реален, а не просто говорят: "О, вы не видите его? Ну да...", — и псих уходит, пожимая плечами. А вокруг все пожимают плечами, имея совершенно другое восприятие и мнение, не говоря уже о полной незаинтересованности, как там у кролика дела.

Так что же является столь важным в разграничении реального от нереального? На этот вопрос есть несколько ответов, но мы коснемся одного, а именно — необходимости реагирования. Нам нужно знать, что реально, чтобы знать, чем и как реагировать. Любит ли вас супруг? Ваша реакция на супруга сильно зависит от ответа на этот вопрос. Верно ли, что вы человек чувствительный? Верно ли, что вы боитесь прошлого? Правда ли, что все возможно в будущем? А беседы, которые вы порой ведете с собой, вашего собственного изготовления или вы подслушиваете их из мира духов? В каждом случае то, что вы считаете реальным, глубоко затрагивает ваши эмоции и влияет на действия.

Представим, ваш ребенок выбегает из комнаты, хнычет и плачет, потому что под кроватью у него "чудовище". Как человек бывалый, вы знаете, что нет под кроватью никакого чудовища, и не вызываете полицию, не запираете дверь, не хватаете кухонный нож, чтобы схватиться с чудовищем. Чудовище для вас нереально. Но вот он, ваш сынок, он дрожит и плачет. Чудовище для него реально, поэтому он реагирует на него соответственно своим представлениям, т.е. напуган и бежит за помощью. Главное, что мы реагируем не на реальность, а на то, что считаем реальностью. Для испуганного малыша его представление о чудовище под кроватью принуждает его реагировать на представление как на реальность. И пока он воспринимает это как реальность, он обязан реагировать должным образом. То есть это требование воспринимаемого нами за реальность.

Явление это не ограничивается детскими страшилками, конечно. Для Уильяма Дженнингса Брайана библейское представление о сотворении и духовная угроза теории эволюции были столь реальны, что он был принужден помочь преследовать по суду Джона Скопса за его приверженность Дарвиновской эволюции. Когда авторы были еще детьми, развитие атомного оружия породило в нашей семье (как и во многих семьях пятидесятых) отношение к ядерной войне как к реальности. Принужденные такой вполне реальной возможностью мы запасались консервами, читали литературу о самодельных бомбоубежищах, учились быстро залезать под парты, одной рукой прикрывали затылок, другой — глаза. Но, несмотря на продолжающийся рост ядерных арсеналов, мы прошли через это, и теперь лишь немногие задумываются о ядерной войне, а если и задумываются, то не ощущают принужденности что-то сделать либо в смысле политических акций, либо просто для самозащиты. В последние годы возможность ядерной катастрофы вновь стала реальной, и многие соответственно опять напуганы и мотивированы на какие-то действия.

Работа, с заключенными в тюрьмы малолетними преступниками, один из авторов (ДГ) был удивлен, слыша от мелких и не очень воришек приблизительно одни и те же ответы на задаваемые им вопросы:

ДГ — Вы думали, что вас поймают?

П — Не-а, я знал, что меня не смогут поймать.

ДГ — Но вас поймали. И вы теперь здесь.

П — (пожимает плечами) Ну, прокололся, вот и все.

ДГ — А когда освободитесь, опять будете воровать?

П — Конечно. Опять они меня не поймают.

Какая удивительная вещь говорить так, когда ты пойман и сидишь в тюрьме! Возможно ли думать так, как думает этот человек? А вы считаете, что ограбите магазин и вас не поймают? Вероятно, нет. Скорее всего вы считаете, что шанс весьма реален, что вас поймают или ранят, и такая перспектива слишком уж реальна, чтобы заняться грабежом. А вот для большинства малолетних преступников, с которыми беседовал автор, возможность быть пойманным на краже не более реальна, не более принуждающая, чем чудовище под кроватью у взрослого.

Все дело в разнице, существующей между любыми индивидами, в отношении к представлениям о реальном. На "реальные" переживания нельзя не обращать внимание; они принуждают индивида реагировать соответствующим, по его мнению образом для данной реальности. Конечно, спектр восприятий и убеждений, с которыми следует считаться как с

реальными или нереальными (и поэтому реагировать или игнорировать), бесконечен. Единственное, о чем можно говорить определенно, — это временные рамки, с которыми каждый связывает свои реалии.

Принуждение с точки зрения временных рамок хорошо иллюстрируется на примере семейного конфликта. Трое взрослых (Эд, Фрэнк и Айрис) разговаривают, когда входит Тэд, подросток, сын одного из них, и вялым, бесцветным голосом спрашивает, где взять тряпки, чтобы закончить мыть машину. Все трое взрослых хорошо знают характерную черту мальчика — неуверенность в себе, им известны вечные его просьбы о помощи до тех пор, пока кто-то в конце концов не сделает "это" за него. Взрослые реагируют так:

Фрэнк багровеет, щурит глаза и зло бросает: "И слышать не хочу! Хватит, значит, хватит!".

Эд спрашивает у Тэда, где он уже искал, нашел ли он там тряпки, где можно еще посмотреть, а если там тоже нет, где еще поискать.

А Айрис встает, берет Тэда за руку и говорит: "Ну-ну, не волнуйся, уверена, где-нибудь да найдем".

Как относиться к этим столь разным реакциям? Фрэнк пришел в ярость от вопроса Тэда о тряпке. Фрэнк объясняет: "Вечно он скулит, пока не получит свое", — он устал от этого и его злит, когда это повторяется. В этом инциденте, однако, Тэд "скулил не вечно" о тряпке. О тряпке он попросил в первый раз, а вопрос о "скулеже" еще был открыт. Фрэнк оценивает все предыдущие разы, когда Тэд оскорблял чувства Фрэнка просьбами о помощи. Таким образом, поведенческое реагирование Фрэнка направлено на тестирование прошлого, из которого явствует, что Тэд "вечно скулит". Для Фрэнка в данном случае прошлое более принуждающе, чем настоящее или будущее.

Опросив Эда, мы выяснили, что он беспокоится, что Тэд вырастет и не сможет постоять за себя. Эду было ясно, что пока Тэд не научился думать сам, в жизни ему придется несладко. Соответственно в намерения Эда входит научить Тэда думать самостоятельно. Для Эда беспомощное будущее, которое он представляет для Тэда, вполне реально, чтобы он был принужден реагировать на будущее.

Реакция Айрис — помочь Тэду найти тряпку. Она рассказывает: "Я видела, что он нервничает и на самом деле не знает, где искать. И чувствовал себя прескверно". Айрис ничего не говорит об истории Тэда или о его возможном будущем. Предметом ее внимания было "что с Тэдом сейчас", — настоящее. Насколько понимает Айрис, Тэду неудобно и требуется помощь. И будучи в состоянии что-то предпринять в текущей реальности, она принуждается помочь отыскать тряпку. Айрис может вспомнить прошлое, конечно, но для нее оно ушло и кануло в Лету. Реально и принуждает Айрис происходящее вокруг нее сейчас — настоящее.

Эд — инструктирует Тэда

Решение

П<^>и<D> (Беспомощное прошлое)

Н<^>л<D> (Беспомощное настоящее)

Б Независимость # постоять за себя

Б

Научить постоять за себя -> стать независимым взрослым; Н # Б

Как отреагировать

Фрэнк — отчитывает Тэда

Решение

П <^>л<D> (Беспомощность Тэда)

Н <^>л<D> (Беспомощность настоящего)

П

Неприятнь # "скулить"

П

Был беспомощным ребенком -> беспомощный сейчас; П # Н

Как отреагировать

Айрис — немедленно помогает Тэду

Решение

Н <^>л<D> (Беспомощность Тэда)

Н

нужна помощь # вялый, чувствует неуютно

Н

Нужна помощь # чувствует себя скверно; Н # Н

Как отреагировать

В каждом из этих трех примеров результат оперативной формы в значительной степени является функцией временной рамки, которую индивид находит принуждающе реальной. И Эд, и Фрэнк также, как и Айрис, знают о нынешней необходимости для Тэда найти тряпку. Их реагированием на потребность Тэда, однако, в случае с Фрэнком — функция оценки прошлого; в случае с Эдом — функция оценки будущего. Принуждающей временной рамкой тогда будет временная рамка внутри определенной формы, ведущей к поведению.

Принуждающая временная рамка в определенном контексте говорит, прошлое, настоящее или будущее воспринимается индивидом как наиболее реальное и, таким образом, наиболее требующее поведенческого реагирования. Однако, истинное поведение, на котором "настаивает" принуждающая временная рамка, будет определяться одновременным воздействием референций, тестов, критериев, эквивалентов критериев, репрезентативных систем и причинно-следственных моделей (а также, вероятно, и другими оперативными формами). Вы, возможно, заметили, что принуждающая временная рамка — не единственная разница между тремя индивидами в только что приведенном примере. Факт референций прошлого о беспомощности Тэда является информативным для Эда и личностным для Фрэнка, и каждый из троих использует различные критерии и причинно-следственные модели, что недвусмысленно сказывается на их поведении в ответ на просьбу Тэда.

Чтобы проиллюстрировать эффект взаимодействия понятий, давайте сравним соображения Эда с воображениями придуманного персонажа, назовем ее Линдой. Если Линда посвящена в те же самые примеры из прошлой и нынешней беспомощности Тэда, в отсутствие инициативы у него, и если мы заменим лишь модель причины-следствия Эда с "обучения его постоять за себя сейчас, чтобы в будущем он стал независимым" на

"неумение быть независимым в десятилетнем возрасте, превращает в беспомощного подростка и беспомощного взрослого", а все остальное оставим без изменений, как отреагирует Линда?

Эд — инструктирует Тэда

Решение

П<^>и<D>(Беспомощность прошлого)

Н<^>л<D>(Беспомощность настоящего)

Б Независимость # постоять за себя

Б

Научить постоять за себя # стать в будущем независимым; Н # Б

Как отреагировать

Линда — ??????????

Решение П<^>и<D> (Беспомощность прошлого)

Н<^>л<D> (Беспомощность настоящего)

Б Независимость # постоять за себя

Б

Отсутствие независимости в 10 лет # беспомощность сейчас # беспомощность в будущем; П # Н # Б

Как реагировать

Подобно Эду, Линда будет оценивать будущее в отношении перспектив Тэда на независимость и, вероятно, решит, что, и став взрослым, он не будет самостоятельным, однако она не видит, есть ли что-то, что с этим можно поделать, разве что только надеяться, что он изменится или что жизнь окажется к нему не слишком сурова. Линда может отреагировать так: сидеть тихо и чувствовать жалость к Тэду; предложить ему информацию, которую он просит (поскольку на будущее это не повлияет); сказать ему, что надеется, что когда-нибудь он сможет постоять за себя и т.д. Но во всех этих реакциях Линды красной нитью будет проходить ее убеждение в важности умения постоять за себя для самостоятельности и независимости; причинно-следственная уверенность, что каким Тэд был в детстве, определяет, какой он сейчас и каким будет; и ее принужденное предположение, что в будущем Тэду не быть независимым. Точно так же, если бы мы восстановили для Линды причинно-следственность Эда (научить постоять за себя # стать в будущем независимым; Н # Б), но изменили бы ее эквивалент критерия независимости на "независимость # непопустительство", тогда она могла бы отреагировать поощрением Тэда противостоять нападкам Фрэнка.

Подчинение.

Оглянувшись назад на примеры этого раздела, вы могли бы заметить, что в каждой оперативной форме временная рамка теста та же, что и в принуждающей временной рамке. Сам факт, что человек чувствует принуждение отреагировать, означает, что он обязан произвести тестирование (даже если и бессознательно), которое согласовывалось с проявляемым поведением. Например, чтобы избежать случайности, отвечая да или нет на предложенный, скажем, апельсин, необходимо произвести оценку, любите ли вы апельсины, хочется ли вам апельсин, есть ли на это время, соглашались ли вы съесть апельсин в

прошлый раз и теперь, чтобы сохранить равновесие, нужно отклонить предложение и т.д. Когда индивид принужден реагировать, когда производится лишь один тест в оперативной форме, порождающей реакцию, тогда временная рамка теста будет той же, что и принуждающая временная рамка. Если это наоборот, тогда наши реакции будут носить случайный характер. А так, хотя реагирования и разные, но они не случайны.

Исключением в наблюдении, что тест и принуждающие временные рамки — одно и то же в пределах специфической оперативной формы, является факт, когда используется более одной временной рамки теста и результаты тестов каким-то образом не соответствуют друг другу, — например, тест настоящего; "Мне хочется погулять вечером" и тест будущего: "Мне попадет, если я не сделаю эту работу вечером". Несоответствие тестов обычно разрешается через подчинение одной временной рамки другой. Распространенный пример этого процесса можно найти в ситуации, когда обедающие видят поднос с десертом под конец грандиозного обеда. Трое приятелей — Арбакл, Уолли и Эйлин, — как раз в такой ситуации. Когда они заканчивают обед, подходит официант с десертом и спрашивает, хотят ли они сладкого.

Арбакл, бесспорно, страдающий от избытка веса (а ему это не нравится), берет кусок торта. Ему известно, что переедание означало в прошлом, что переедание будет означать в будущем, "но, — "говорит он, — "мне хочется". У Арбакла богатые референтные переживания (и личностные, и информативные) в отношении эффекта переедания. Он также в состоянии оценить последствия переедания. Ему известно, что наберет вес. Однако знание не принуждает его отвергнуть десерт. Арбакл жаждет торт сейчас, и это оценка настоящего, что более всего принуждает его. Для Арбакла прошлое и будущее не реальны в смысле принуждения, а вот настоящее реально — и факты прошлого и будущего бледнеют перед желаниями настоящего. Когда одна временная рамка более принуждающая, чем другая, как в данном случае, мы говорим, что менее принуждающая временная рамка подчинена более принуждающей временной рамке. В случае с Арбаклом, будущее находится в подчиненном положении по отношению к настоящему. Другими словами, когда Арбакл производит конфликтные тестирования о настоящем и будущем, именно тестирование настоящего направляет его поведение.

Арбакл — заказывает десерт

Решение

П<^>и<D> (Эффект переедания)

Н<^>л<D> (Желание десерта)

Б<^>и<D> (Эффект переедания)

Б Здоровье # ЭК

Н

Н Удовлетворение # ЭК

Причина — Следствие

Десерт

Уолли знает, что торт пришелся бы ему по вкусу, но от десерта он отказывается. Он говорит: "Нет, потом буду сожалеть. Посреди ночи вскочу с изжогой, если съем еще хоть что-нибудь." И прежде у Уолли была изжога от переедания, но теперь, в данный момент, изжоги у него нет — ему сейчас хочется торта. Торт красивый такой и пахнет

здорово, но Уолли представляет, как вскакивает посреди ночи с изжогой, сожалея о невоздержанности; и это возможное будущее гораздо более для него принуждающе, чем факт желания торта сейчас, поэтому он отвергает десерт. Производя конфликтные тестирования настоящего и будущего, содержание будущего определяет его поведение. Уолли подчиняет настоящее по отношению к будущему.

Уолли — отвергает десерт

Решение

П<^>и<D>(Эффект переедания)

Б Здоровье # ЭК

Б

Н<^>л<D>(Желание десерта)

Б<^>л<D>(Эффект переедания)

Н Удовлетворение # ЭК

Невоздержанность # сожаления; Н # Б

Десерт

Эйлин тоже раздумывает, есть ли торт, и все-таки отвергает его. Она говорит: "Торт и я — понятия несовместимые". Хотя возражения Эйлин могут показаться сходными с Уолли, это, однако, не так. Эйлин отвергает торт не потому, что что-то может случиться (как Уолли), а потому, что уже случилось. Для Эйлин принуждающим является прошлое. Как она считает, если раньше ей было нехорошо от торта, значит ей опять будет нехорошо и сейчас или в любое другое время, когда он съест торт. Уолли пытается спорить, что то произошло лет десять назад, а теперь, возможно, у нее иммунитет к таким вещам, и как получать удовольствие от чего-то, если никогда это не пробуешь, но его аргументы наталкиваются на глухую стену, поскольку в отношении настоящего и будущего они не убедительны. Эйлин подчиняет настоящее и будущее по отношению к прошлому и остается без сладкого.

Эйлин — отвергает десерт

Решение

П<^>л<D> (Торт и я несовместимы)

Н<^>л<D>(Желание десерта)

Н Удовлетворение # ЭК

П

Б<^>и<D>(Нет реакции)

П Дискомфорт # ЭК

Есть торт # дискомфорт; Н #П

Десерт

Полезность знания принуждающей рамки времени очевидна из схем размышлений Уолли, Арбакла и Эйлин. В каждом случае производятся конфликтные тесты, и в каждом случае именно принуждающая рамка времени определяет выбор. То есть, когда размышления индивида включают конфликтные тесты, временная рамка категории принуждения скажет, какой из тестов индивид почти наверняка подчинит другому и какой из тестов будет направлять поведение индивида.

В качестве другого примера представьте человека, лежащего на кровати, собирающегося уснуть, который внезапно вспоминает, что оставил совок в саду, а ночью скорее всего будет дождь. Если он по характеру принуждаем настоящим, то скорее всего он подчинит неубедительное будущее настоящему и уснет. Если, наоборот, он принуждаем будущим, то скорее всего подчинит настоящее и вылезет из кровати (хотя и ворча при этом), чтобы спасти совок от ржавчины будущего.

Весьма талантливый график и проектировщик из Лос Анжелеса являет собой еще пример подчинения. Его попросили разработать стилистику имиджа известной рок-звезды. Художнику не по нраву такая работа, это волнует его и заставляет обратиться к нам. И вот он готов подчинить свои текущие рассуждения по поводу подходящей работы будущей возможности получения заказов по разработке стиля, ведущей к удовлетворению его как художника. А если бы он последовал своим критериям и вместо настоящего подчинил бы будущее, то он скорее всего отверг бы предложение рок — звезды по разработке стиля. Точно так же, городской проектировщик, подчиняющий будущее настоящему, вероятнее всего, одобрит планы, отвечающие текущим потребностям. Если же наоборот, тогда он сочтет более благоприятными планы будущего "хорошего" города (пусть даже это и приведет к текущим трудностям) перед "текучкой" настоящего.

Проработка.

Понимание себя. Есть ли что-то, что вы не позволите делать своим детям? Очень часто ограничения, налагаемые вами, — результат принуждения будущими представлениями страшных последствий. Например, сын хочет проехаться на велосипеде по городу, в вас возникают принуждающие образы, как его сбивает машина, как он лежит без движения в результате травмы головы, и вы отвечаете: "Ни за что". Вы осуществляете тестирование будущего, используя критерий его благополучия. Это становится более принуждающим, чем ваши прошлые или будущие референции в отношении того, чтобы сын умел ловко и безопасно управлять велосипедом.

Понимание других. Для денежных транжир настоящее желание более принуждающе, чем представление о будущем, когда придется платить за покупку или неимение денег на будущие потребности. Ими осуществляются принуждающие тестирования настоящего.

Постоянно опаздывающие также часто находят настоящее более принуждающим. Таким образом, они часто подчиняют обязательства прошлого или будущего текущему настоящему.

Кое-кто никогда больше не будет иметь дел с человеком, который его подвел, поскольку будет принужден к такому отношению, несмотря на всю честность, искренность объяснений человека (т.е. тут настройка на прошлое или будущее, а настоящее не выступает фактором принуждения). Что получаем. Люди, последовательно успешные в оценке сделок и контрактов, находят представление будущих возможных проблем более принуждающим (а не будущих возможных наград, что свращает многих возможностью выгоды). Целью такого принуждающего будущего является определение возможных проблем в сделке или контракте, чтобы побеспокоиться об этом сейчас, а не тянуть до последнего момента.

Определенно, люди, заботящиеся о своем здоровье (зарядка, правильное питание, избегание сигарет, кофе, наркотиков), генерируют и поддерживают принуждающие

репрезентации будущего как в смысле возможной пользы, так и страшных последствий. Нами разработаны формы, устанавливающие такое принуждающее будущее в людях, проходящих курс лечения от токсикомании (см. Камерон-Бандлер, Гордон и Либо, 1985г.). Поскольку одна переменная не может решить подобные проблемы, абсолютно необходимо получение долгосрочных результатов.

У одного человека, с которым мы работали, проблема состояла в том, что будущее являлось единственной временной рамкой принуждения. Он посещал школу дипломированного специалиста и все свое внимание сфокусировал на окончании школы, а ему оставалось еще полтора года. Мотивом учебы было обеспечить в один прекрасный день достойную жизнь семье. Будущее было на горизонте, и ему хотелось добраться до него как можно скорей. Он был принужден целый день заниматься в классе и почти все ночи напролет занимался дома. Однако узость его видения будущего явилась причиной игнорирования неотложных потребностей семьи — любовь к жене, помощь с детьми, деньги за аренду за этот месяц — все это требовало заботы уже сейчас. Ему не нужно было бросать школу, но не стоило так подчинять настоящее будущему, чтобы нельзя было обратить внимание на потребности настоящего — или в день окончания у него просто не будет семьи. Мы заставили его представить и оценить будущее, где гонка за дипломом на самом деле оборачивается для него потерей семьи. Имея в голове такое будущее в качестве референции, а также получив новую модель причинно-следственных отношений, он воспринял настоящее как главную принуждающую силу.

Выводы по переменным Метода

Эмпринт-метод предназначен и для диагностики, и для получения новых навыков. В смысле диагностики метод дает набор переменных, которые можно использовать, чтобы понять внутренние процессы, лежащие в основе переживаний и поведений человека в специфическом контексте. В смысле приобретения метод предназначен сделать возможным определения внутренних и внешних поведений, используемых другими людьми при проявлении желаемых навыков, умений, способностей и черт, чтобы потом скопировать внутренние процессы, результатом которых и являются эти поведения.

Переживание и поведение человека в пределах специфического контекста представляются проявлением оценок, которые он осуществляет. Оценка является функцией набора одновременно взаимодействующих переменных. Такой набор взаимодействующих переменных называется оперативной формой.

Первой из переменных является тестовая рамка времени. Эта переменная определяет, какую из трех временных рамок (прошлое, настоящее и будущее) вы оцениваете. Вторая переменная — критерий, являющийся стандартом, на основании которого производится тестирование. Тогда тестирование — это рассмотрение, как и насколько удовлетворяется критерий в прошлом, настоящем и будущем.

Третьей переменной является эквивалент критерия, представляющий на сколько определенные поведения, восприятия, действия и др. соответствуют критерию. Четвертая переменная — это репрезентативная система теста (визуальная, слуховая, кинестетическая или обонятельно-вкусовая). Часто удовлетворение эквиваленту критериев происходит точно в определенной репрезентативной системе. Вместе все эти четыре переменные представляют собой тестовую категорию.

Пятой переменной является референтная категория, определяющая, используете ли вы прошлое, настоящее или будущее в качестве основы переживания во время оценки. Референции могут быть либо истинными (из настоящих переживаний), либо надуманными (создание из частей опыта); личностными (включая эмоции и ощущения переживания) или информативными (данные о переживании, лишённые эмоций или ощущений). Поскольку невозможно иметь истинные переживания будущего, все референции будущего являются надуманными.

Шестой переменной является релевантный набор причин — следствий, определяющий те обусловленные отношения, которые принимаются индивидом в качестве действующих в специфическом контексте. Причинность — следствие характеризуется содержанием и временными рамками.

Седьмая переменная определяет, который из двух или более несовместимых тестов принимается за более реальный с точки зрения принуждения поведенческого реагирования. Такая принуждающая категория временной рамки определяет, какой из тестов будет выражен поведенчески, а какой окажется в подчинении.

Взятые вместе и при каждой оценке эти взаимодействующие переменные составляют оперативную форму, ведущую к проявлению определенных реагирований поведением и переживаниями. Для определенного индивида содержание семи переменных, составляющих оперативную форму, будет варьировать в зависимости от рассмотрения специфического контекста.

Для отслеживания частной оперативной формы при ее рассмотрении и схематическом изображении указываются РЕЗУЛЬТАТ, Действие и Предмет Оценки. Результатом является поведение, проявляемое в конечном итоге; результат может быть исходом одного или нескольких действий. Каждое действие состоит из одной или нескольких оценок. Для каждой оценки оцениваемое является предметом оценки.

Схема методики включает в себя причинность — следствие, референции, тест и категорию принуждения.

Результат

Действия

Референтная категория

Причина — Следствие

Тестовая категория

Категория принуждения

Предмет Оценки

Переменные по каждой категории схематически отражены в следующей форме.

Результат

Действия

Временная Рамка,

Аутентичность,

Эмоциональное участие

Временная Рамка (Реп. Сист.)

Временная Рамка

Критерий # ЭК

Содержание Причины — Следствия; Временные Рамки

Предмет Оценки

8. Метод на практике

Превосходство в людях — аспект, свойственный не только олимпийским чемпионам, нобелевским лауреатам и лауреатам премии Оскара. Отличительные черты можно отыскать у соседа по лестничной площадке, севшего на диету и строго ее придерживающегося; у учительницы вторых классов, которой великолепно удается разбудить в детях желание учиться; у сотрудницы по работе, которая умеет так преподать заезженный анекдот, что вы долго не можете отойти от смеха; у дядюшки Джо, который может починить стул, который вы собирались уже выбросить; и даже в чем-то у вас самого. И то, что отличительные способности часто не распознаются, принимается как само собой разумеющееся как самими их обладателями, так и окружающими, ни в коей мере не умаляет их ценность.

У всех у нас в жизни есть какие-то "узкие" места, где наши способности нас не удовлетворяют. И для каждого из этих "мест" мы можем найти примеры людей, обладающих столь желанными нами способностями. Как мы не раз уже показывали, излагая суть Эмпринт-метода, переживания и поведения на данный какой-то момент являются проявлением определенных внутренних процессов — процессов, которые можно описать.

Целью такого описания является обеспечение своего рода картой или моделью внутренних процессов человека в отношении его поведения. Такой картой затем можно воспользоваться, чтобы понять, как для такого-то человека возможно то, что он делает. Карты, о которых мы говорим здесь, важны даже не столько для понимания, сколько для копирования реакции определенного человека в специфическом контексте. Это означает, что, воспроизводя в себе те же оперативные формы, используемые кем-то, на которого вы хотели бы равняться в такой ситуации, вы становитесь способны проявить желаемое поведение.

Чтобы облегчить описание процессов, в ознакомлении с методом мы до сих пор давали лишь по одному типу реакции индивида по каждой переменной за раз. Но как бы ни были значимы каждая из составляющих частей, в конечном итоге наши переживания и поведения являются проявлением всех этих переменных, одновременно взаимодействующих друг с другом. Настало время собрать все воедино. Сейчас последует четыре примера отличительных свойств "соседа по лестничной площадке" — результаты, которые стоят и понимания, и копирования из-за своей ценности в том, чтобы сделать нашу жизнь и богаче, и более удовлетворяющей, и более приятной. Примеры будут представлены как последовательности действий и оперативных форм, где каждая оперативная форма описывается и обсуждается как одновременный процесс взаимодействия.

Эффективное руководство персоналом.

Как менеджер филиала большой брокерской фирмы Эл отвечает за руководство деятельностью двадцати биржевых брокеров. В обязанности Эла входит обучение брокеров (по последним достижениям, периодике и т.д.), надзор за исполнением ими правил компании, а также, чтобы никто из них не работал "вхолостую" (покупая и продавая просто за комиссионные). Одной из наиболее важных функций Эла является поддержание

мотивации у своих брокеров — задача не из легких, особенно в периоды стагнации рынка, когда деловая активность замирает.

А Элу как раз очень хорошо удается поддерживать деловой настрой брокеров в такие периоды. Десятки книг и сотни деловых совещаний посвящены проблеме мотивации, порой сообщая лишь, что говорить и что делать в отношении обескураженных сотрудников. Но, по мнению Эла, проблему одним махом не решить, он предпочитает работать с каждым из брокеров индивидуально и в соответствии с потребностями каждого конкретного человека.

Так, например, во время одного из спадов Эл задумался о Билле, брокере — новичке, с отсутствующим видом грызущим карандаш, усталым и встревоженным.

Поразмышляв о жизни вообще, и о Билле в частности, Эл решил, что, чтобы вывести Билла из его состояния, необходимо знать три вещи: что коллектив делает все, чтобы выйти из рыночного тупика, и спад кончится в конце концов; что, несмотря ни на что, Билл может и должен что-то делать, чтобы улучшить ситуацию; что Билл ценный и важный член коллектива.

Наметив цель, Эл задумался, как довести все это до Билла. Он подметил, что, когда Билл слушает разговоры в офисе о цикличности рынка, это производит на него не слишком большое впечатление. Эл понимает, что критической точкой для Билла является распознавание важности разговоров, поэтому Эл решает, что лучше всего вызвать Билла в кабинет, закрыть дверь, попросить его присесть, предусмотрительно сказать секретарше, что его ни для кого нет, а затем обсудить с Биллом его поведение и положение. А начать надо с заверения, что Билл ценный сотрудник и что Эл ни в коей мере не сомневается в его способности хорошо работать. А затем открыть Биллу реалистичные перспективы в цикличной природе биржевого рынка и подсказать, как можно улучшить его работу. И в конце концов Элу удастся побудить Билла взяться за выполнение советов.

Когда пришло время осуществления плана, Эл внимательно отнесся к реакциям Билла, переходя к следующему намеченному шагу только уверившись, что Билл его понимает. Так, Эл воздерживался переходить к теме цикличности рынка, пока не убедился, что Биллу ясно, что его ценят как хорошего биржевого брокера. Эл объяснял нам, что, если бы ему не удалось заставить Билла реагировать по запланированному, он бы вернулся назад и пересмотрел свои планы, подправив их, где надо. Или если бы Билл сказал что-нибудь, что показало бы, что Эл ошибается в своей оценке происходящего с Биллом, тогда бы Элу пришлось пересмотреть предполагаемые потребности Билла, на этот раз, однако, начав задавать ему вопросы. Так, могло бы получиться, что Биллу хорошо известно о своей ценности, компетентности и об экономических фактах, а озабочен он происходящим у него дома.

Подход, используемый Элом к Биллу, не был ни в коем случае "стандартным" подходом. У Эла вообще не было стандартного подхода. В качестве примера подхода к другому сотруднику он рассказывает о таком эпизоде с ветераном фирмы. Ветеран этот — женщина по имени Фрэн. Несмотря на десять лет работы в фирме, Фрэн тоже что-то вдруг загрустила, вздыхает за чашкой утреннего кофе, слоняется по офису и рано уходит. Эл подметил, что Фрэн не все делает, что могла бы, чтобы оживить состояние дел, а отчаяние

ее высказываний показывают, что по какой-то причине нынешний спад ошеломил ее, заставив позабыть, что все кончится и опять начнется подъем.

Хотя Фрэн требовалось то же, что и Биллу, но Элу хорошо было известно из прошлых разговоров с ней, что этот метод не сработает. Он поступил иначе — Эл отправился в кабинет Фрэн, спросил, не возражает ли она, если он посидит с ней, затем сел и начал разговор на не относящиеся к делу темы. Когда беседа перешла на экономику, Эл заговорил о прошлом спаде, и вместе они пришли к мнению, что спад, даже самый страшный, всегда кончается. Отсюда Эл незаметно повернул беседу к анализу известных фактов по улучшению работы для оживления бизнеса. Вскоре Фрэн с энтузиазмом составляла планы возобновления контрактов со своими старыми клиентами и заключения новых договоров. Такой подход не сработал бы с Биллом, а для Фрэн оказался в самый раз.

Первое, что приходит в голову по поводу подхода Эла, — что, управляя коллективом, он использует все, что знает о своих подопечных в качестве основы для формирования взаимодействия, уместного для каждого случая, а не пользуется каким-то усредненным подходом. Как мы уже отметили, существуют десятки разработок по поднятию мотивации работников. Основным посылом этих разработок является предписание рецептов по взаимодействию, то есть со стороны менеджера не требуется много времени и усилий — вот в этом их ограниченность. Каждый человек индивидуален и реагирует по-разному. Подход Эла вполне очевидно требует от него и времени, и усилий, но в итоге применения его ориентированного на отдельного человека подхода — полное осуществление своей профессиональной ответственности, таким образом, в такой степени, которые обычно считаются исключением.

Первый шаг Эла — определение потребностей.

В рамках результата "Эффективное руководство персоналом" Эл проходит через последовательность из трех действий. У каждого действия одна оперативная форма. Первая из них позволяет ему определить потребности человека. Ожидания в работе коллектива весьма стандартизированы в данной области, поэтому критерии, по которым Эл оценивает потребности коллектива, должны говорить о "мотивированности" сотрудников, их "готовности" и "активности" (если, конечно, он не усматривает в поведении работника в офисе нечто, на что влияют обстоятельства извне офиса).

По этим критериям Эл тестирует настоящее; то есть он с самого начала заинтересован в решении, мотивирован ли человек сейчас, а не в прошлом или в будущем. Более того, настоящее принуждающе, поэтому любое указание на то, что индивид был или будет мотивирован, находится в подчинении к факту нынешней немотивации. Он знает о мотивации человека, когда видит, что тот продолжает преследовать свои цели, несмотря на любые преграды. Свидетельством является деловое взаимодействие с другими сотрудниками (например, обсуждение возможного эффекта последних экономических новостей, просьба посоветовать, как лучше говорить с клиентами, в противовес к простым жалобам или разговорам о спорте или кинофильмах). А эквивалентом критерия активности будет то, что человек постоянно звонит по телефону, договаривается о встречах и т.д.

В оценке мотивации, готовности и активности членов коллектива Эл полагается на свое непосредственное наблюдение поведения человека, а также на то, что ему известно о поведении человека из прошлого (опыт совместной работы, работа на другом месте и т.д.).

В основе оценок Эла его вера в причинно-следственные отношения между его вмешательством и будущей неудачей или будущим успехом члена его коллектива.

Эффективность руководства персоналом

Выяснение

П<^>л<D> (Наблюдение за человеком)

П<^>и<D> (Обстоятельства)

Н<^>л<D> (Поведение человека)

Н<^>и<D> (Действия человека, его активность)

Н (в,с)

Н

Мотивированный # работает, несмотря на трудности

Готовность # участвует в деловом взаимодействии

Активность # звонит, назначает встречи и т.д.

Мое вмешательство # их успех или неудача; Н # Б

Потребности человека

Поведенческий результат такой оперативной формы в том, что Эл решает, в чем потребность члена его коллектива в смысле мотивации, готовности или активности. Факт, что тестирование настоящего принуждающе, важен, поскольку устраняет возможность игнорирования Элом текущего недуга работника на основе того, что Эл решил, что индивид станет мотивированным, активным в будущем. Такое подчинение настоящего будущему было бы неуместным, если бы (1) не было гарантий, что работник и в самом деле вновь обретет мотивацию; (2) в профессии, ориентированной на работоспособность — чем дольше работник остается безуспешным, тем больше оснований, что в нем разовьется неблагоприятно искаженное восприятие своей компетентности, подпитываемое пониманием плохой работы, плохим самовыражением и т.д.; и (3) если ничего не сделано для переориентации человека, и во время следующего спада он опять потеряет мотивированность.

Референтные переживания, характеризующие внутренние процессы Эла на данном этапе, помогают убедиться, что его оценка потребностей членов коллектива основана на информации существенной и непосредственной. Не полагаясь на информацию, полученную из вторых рук, он пользуется собственными наблюдениями в качестве источника информации. Предыдущее поведение работника является важной референцией, поскольку обеспечивает основу для оценки его текущего поведения. И, наконец, причинно-следственные отношения, которые Эл усматривает между своим вмешательством и будущими действиями своего работника весьма, существенны в плане мотивации Эла заняться такой оценкой в первую очередь.

Второй шаг Эла — разработка плана

Определив потребности данного работника, Эл разрабатывает план, как лучше довести до него необходимую информацию. В основе этого действия и оперативной формы лежит воспринимаемая причина-следствие между доведением информации и эффективностью вмешательства. Тест, осуществляемый им, касается будущего, включает в себя детальные визуальные репрезентации, по которым он оценивает различные возможные

способы взаимодействия с работником. Такая оценка осуществляется по отношению к критерию "эффективности", который для Эла означает, что индивид реагирует, как от него требуется. Референтной базой для таких оценок будущего является перечень потребностей данного индивида и прошлый опыт Эла в общении с ним.

Эффективность руководства персоналом

Планирование

П<^>л<D> (Опыт общения)

П<^>и<D> (Потребности: необходимость, сведения, поведение)

Б (в,с) Эффективность # заставить работника реагировать, как я этого хочу: например, это важно, он важен, убедить в способности, рассказать о циклах, готовность действовать по-новому.

Б

моя беседа # эффективность; Б # Б

Как довести до индивида необходимое

В оперативной форме Эла отсутствует, и это нельзя не заметить, какая-либо референция (личностная или информативная) прошлого в отношении теорий менеджмента или методики управления. Только выходными данными об индивиде (информация о потребностях, разработанная по предыдущей оперативной форме) и своим личным опытом общения с ним в качестве референтной базы любой план, создаваемый Элом, согласуется с идиосинкразией человека.

Важно также, что главным критерием Эла, используемым в оценке возможных вариантов взаимодействия, является эффективность для данного человека; такой подход фокусирует его ориентацию исключительно в направлении применения выходных данных. Если бы критерии Эла включали, напротив, такие соображения, как легкий в общении, знакомый, проверенный, приятный, деловитый, его выбор плана ориентировался бы по критерию, который не обязательно соответствовал бы выходным данным или с личностью, с которой должен иметь дело. К примеру, подход, который он использовал с Биллом, мог быть "знаком" для Эла и вместе с тем совершенно не подходит для беседы с Фрэн. Пользуясь только критерием "эффективности", Эл высвобождает свое планирование от бесполезных ограничений и тем еще больше усиливает свою способность реагировать на коллектив как на личностей. Движущей силой его планирования является причина-следствие, усматриваемая Элом между формой беседы и успехом в умении вызвать реакцию работника.

Третий шаг Эла — осуществление плана

Сформулировав план, Эл готов исполнить его. При осуществлении своего плана Эл делает текущие оценки (тестирование настоящего) в отношении того, где он и работник находятся в разработанной им последовательности. При взаимодействии Эл наблюдает и слушает очень внимательно, чтобы выявить понимание или уход от темы со стороны работника, движется ли он (Эл) вперед в соответствии с намеченным. Что помогает Элу в продвижении и в наблюдении за реакциями работника? — его убежденность в причинно-следственных отношениях между поведением работника через намеченную последовательность и его конечной способностью получить необходимое.

Эффективное руководство персоналом

Осуществление Плана

П<^>и<D> (Запланированная последовательность)

Н<^>л<D> (Реакция работника)

Н (в,с) Он (она) "со мной" # реагирует так, как я этого хочу

Н Продвижение # движение по плану

Они проходят через последовательность # они получают необходимое; Н # Б

Мы продвигаемся

В результате использования причины-следствия, где успех зависит от прохождения через последовательность, Эл сосредоточен в беседе на следование плану. Он не выпускает путеводной нити. Это облегчается тестированием настоящего в отношении прогресса с референцией прошлого о запланированной последовательности. Без критерия прогресса и референции о плане взаимодействие Эла с работником постоянно уходило бы в сторону, а с критерием и референцией он — хозяин положения. Многие управляющие обладают способностью планировать взаимодействие с персоналом и способностью придерживаться таких планов, но недостаток критериев в отношении текущего реагирования работников мешает двигаться по запланированной последовательности и вовремя заметить, что "батальоны (в данном случае, работники) далеко отстали". Эл избегает этой ловушки, включая в тестирование настоящего критерий "со мной", который обеспечивает его продвижение по отношению к текущим реакциям оппонента. Значит, критерий "со мной" (или его суррогаты типа "понимание" или "принятие") обеспечивает текущую обратную связь, необходимую, чтобы знать, реагирует ли работник так, как это нужно Элу.

Если Эл понимает, что не может заставить индивида реагировать по намеченному, он возвращается к оперативной форме плана, чтобы переоценить подход. Если он обнаруживает, что ошибся в потребностях индивида, он возвращается к оперативной форме по определению потребностей, чтобы вновь оценить, что доводить до работника. После определения соответствующих потребностей он действует дальше через оперативные формы планирования в осуществлении намеченного, и так до тех пор, пока работник вновь не обретает мотивацию, готовность, активность. Мы используем оперативные формы Эла, чтобы научить управляющих, как улучшить свою работу к большому признанию как подчиненных, так и их начальников. Но значение таланта Эла не ограничивается только сферой бизнеса. Выдающиеся педагоги также действуют по моделям, замечательно схожими с моделями Эла. Не удивительно, что этим педагогам удается поддерживать мотивацию у учащихся учиться.

Последовательность оперативных форм будет работать в любой ситуации, где индивиду требуется поддержка и ободрение. В главе 12 мы объясняем, как применять и передавать оперативные формы. Когда вы закончите ту главу, вернитесь к этому разделу, и пусть такая последовательность поработает для вас. Пользуйтесь ею, когда хотите подбодрить своего ребенка продолжать ходить на спорт или заниматься музыкой. Пользуйтесь ею, чтобы возобновить мотивацию и деловитость в сотруднике, согбенном под тяжестью огромного проекта. Пользуйтесь ею с обескураженным другом, который уже почти совсем отчаялся найти подходящую работу. Пусть это будет вам подарок от Эла.

Никогда не повторяющиеся ошибки.

Мать двоих детей, бухгалтер на 3/4 ставки, жена и просто человек, Дебора тоже делает ошибки. Как и большинство людей, она бранит детей за шалости и преступления, которые (как оказывается) они не совершали, покупает десять литров краски, которая на стенах смотрится отвратительно, считает, что муж хочет уйти подальше от дома, а ему уходить и мысли не приходит, заполняет налоговую форму 1982 года, а на дворе 1984. Короче, Дебора вздыхает "О-о-о!" и также знает почем фунт лиха, как каждый из нас. Но есть, между тем, у Деборы талант, которым мало кто может похвастаться, — она почти никогда не повторяет ошибок.

К примеру, Деборе и ее мужу очень нравится пустыня, и им захотелось показать ее красоту двенадцатилетнему сыну, интересы которого полностью занимает самая новая видеоигра. Так вот, они готовят недельный поход с палатками в пустыню Сонора. Чтобы сделать поход попривлекательней для сына, Дебора приглашает его лучшего друга поехать с ними. К сожалению, жалобы и недовольства начинаются еще даже до этого, как они приезжают в пустыню, и продолжаются (несмотря и на добродушные призывы, и на окрики) до тех пор, пока не возвращаются домой. Мальчикам, видите ли, скучно, и путешествие навечно остается в анналах семейной истории чуть ли не как бедствие.

Однако Дебора не торопится закрыть книгу на неприятной странице. Она признает, что поход был ошибкой, и считает, что надо было быть внимательней к очевидному нежеланию сына ехать. Какое-то время она размышляет, что же привело к такой ошибке, и в конечном итоге сознает, что гораздо больше внимания отдала своим представлениям о прелестях похода, чем своему сыну. Затем она задумалась, что могла бы сделать во время такого, что позволило бы ей на реакцию нежелания сына дать соответствующие соображения. Это привело ее к осознанию, что, если бы она хоть на минутку вспомнила себя в детстве, до нее бы дошло, что поход не для него (пока еще). И последнее, что она сделала, прежде чем оставить в покое этот поход, — она представила будущее, где вновь что-то планирует с участием сына. По ее словам, она представила, чтобы потренироваться "надевать возрастную одежду моего мальчика, чтобы оценить, могу ли и буду ли делать так, как мне хочется". Она нашла, что может, а еще одна неделя, проведенная в следующем походе, доказала, что и делает. С тех пор Дебора взяла за правило, планируя что-то с участием сына, обращаться к воспоминаниям о детстве.

Есть еще с дюжину других примеров. Дебора поняла, что совершила ошибку, пригласив всю большую семью в свой крошечный домик на День Благодарения вместо того, чтобы согласиться провести праздники в доме у своих родителей, где и места предостаточно и всем было бы удобно. Ошибкой Деборы было ее представление, что, чтобы держать вечеринку "в руках", нужно, чтобы вечеринка была дома. Дебора решила для себя, что в следующий раз обязательно попросит маму провести все в доме у родителей, а она (Дебора) обо всем похлопочет.

В другой раз Дебора позволила подруге уговорить себя купить платье, которое вряд ли когда-нибудь надела бы. Из этого инцидента она научилась стоять перед зеркалом, прежде чем решить покупать или нет, это давало ей время решить по своему усмотрению. Еще пример, когда Дебора накричала на сына за то, что он смотрит телевизор вместо того, чтобы делать уроки, а им и вправду ничего не задали. Ее реакция основывалась на

убеждении, что сын всегда все делать не так. Но не в этот раз! Поэтому после этого Дебора, прежде чем кричать на сына, всегда спрашивает сначала, что им задали.

Характерной чертой всех реакций Деборы является то, что, распознав ошибку, она (1) задумывается, как это получилось, затем (2) размышляет, как можно было все сделать иначе и более удовлетворительно, и, наконец, (3) выясняет, способна ли она поступить надлежащим образом в следующий раз и насколько мотивирована для этого. Это сильно отличается от тех людей, которые, сделав ошибку, пренебрегают размышлениями о содеянном и, значит, вновь и вновь повторяют ошибку. Даже те из нас, кто размышляет, что же привело к ошибке, все равно склонны повторить ее, поскольку не определяют для себя, как по-другому поступить в такой же ситуации в будущем. Самое большое, на что способны подобные индивиды, — это обещать себе, что так больше не поступят. Но если уж в ситуации людям приходится как-то реагировать, то они реагируют известным им способом. То есть об обещании забывается, и ошибка вновь повторяется. Несмотря на кажущийся автоматизм и естественность верного реагирования Деборы на ошибку, это все же навык размышлений, который можно смоделировать и изучить.

Первый шаг Деборы — выявление ошибки.

Подобно другим людям, Дебора начинает размышлять, не совершила ли она какой ошибки, если понимает "нежелательность" последствий в результате содеянного. (Мы поставили слово "нежелательность" в кавычки, чтобы привлечь ваше внимание к факту, что значение этого слова сильно варьируется у разных людей). Когда это происходит, она оглядывается на случившееся и содеянное и старается оценить, могла ли она отреагировать по-другому, лучше. То есть она осуществляет тестирование прошлого по критерию альтернативного реагирования.

Если она находит, что по-другому поступить не могла или могла, но не лучше, тогда она перестает воспринимать содеянное за ошибку. Так, в тот раз, когда она поставила коробку на полку и полка сломалась, это не было ошибкой, поскольку она не могла знать, что древесина подгнила, то есть по-другому поступить она не могла. И в тот раз, когда она честно следовала рецепту приготовления пирога с сыром, и ничего у нее не вышло, тоже не было ошибкой, потому что лучше следовать рецепту она не могла, хотя в будущем она ни за что по этому рецепту готовить больше не будет.

Если, однако, она понимает, что могла бы сделать лучше и по-другому, тогда свое поведение она считает ошибкой. Делая такую оценку, она полагается не только на свои личные воспоминания о происшедшем в прошлом, но и на личные переживания настоящего о неприятных последствиях. Важной причиной — следствием, лежащей в основе такой оценки прошлого, является то, что ее поведение вызывает неприятные последствия.

Не повторяющиеся ошибки

Оценка

П<^>л<D> (Случившееся)

Н<^>л<D> (Неприятное ощущение последствий)

П Альтернативы # можно сделать было по-другому и лучше

П

Мое поведение # плохие последствия; П # П

Ошибка

Всем нам известны люди, не предпринимающие даже первого шага оценки, узнав, что что-то сделанное привело к неблагоприятным последствиям. Возможно, у такого человека отсутствует причинно-следственность между поведением и плохими последствиями. Может быть также, что причинно-следственность воспринимается, но не производится оценка, можно ли было поступить по-другому. А в результате такой человек может жаловаться на происшедшее, но воспринимать как неизбежное. Личностная референция настоящего, используемая Деборой в отношении неблагоприятности последствий, помогает ей поддерживать в себе мотивацию по разрешению ситуации.

Второй шаг Деборы — выяснение изначальной причины — следствия.

Определив, что совершила ошибку, Дебора вводит оперативную форму, посредством которой выясняет причину — следствие неблагоприятного поведения в проблемной ситуации. В этой оперативной форме она использует тестирование прошлого по отношению к критерию понимания, который, по ее мнению, означает знание того, что заставило ее повести себя именно так. Ее референции включают не только личностные референции прошлого о случившемся, но и личностные референции прошлого о других подобных переживаниях и информативные референции прошлого, которые могут внести понимание случившегося. Такая оперативная форма подпитывается двумя причинно-следственными моделями: что определенный набор обстоятельств ведет к ее поведению; и что понимание, как она совершила ошибку, поможет ей реагировать по-другому в будущем.

Не повторяющиеся ошибки

Определение

П<^>л<D> (Случившееся; другие сходные переживания)

П<^>и<D> (Что мне говорили и т.д.)

П Понимание # знание, что ведет тебя к ошибке

П

Обстоятельства # поведение; П # П

Понимание # действие по-другому; Н # Б

Причина-следствие в основе ошибки

Посредством таких оценок Дебора определяет, какие факторы были (потенциально) ей подконтрольны в ситуации, в которой она совершила ошибку. Например, размышляя о происшедшем в отпуске со своим сыном, она решила, что к внутренним образам будущего похода она была более внимательна, чем к существующим запросам сына. Значит, ее озабоченность собственными планами и явилась причиной совершения ошибки. Важность этого шага двояка. Во-первых, это дает важную информацию в отношении релевантных причинных поведений, которая используется в последующих оперативных формах. И во-вторых, простое распознавание, что ее поведение явилось "причиной" ошибки, помогает убедиться, что она воспринимает результат данной ситуации как последствия выбора, а не пример своей глупости или "естества".

Для человека, знающего о совершенной ошибке, но не распознающего, как его поведение явилось причиной ошибки, наиболее характерным реагированием будет воспользоваться ошибкой в качестве основы для построения эквивалента критерия или в качестве еще одного подтверждения о существовании эквивалента критерия. К примеру,

без такой оперативной формы из ошибки с походом Дебора могла бы вынести, что она "дура", "тупица" или "легкомысленна", или что ее сын "нытик" и т.д. Значение создания эквивалентов критериев, а не причинно-следственных моделей, заключается в том, что эквиваленты критериев предполагают неизменность, то есть "все как есть", и поэтому они относительно неизменны. Причинно-следственные модели, напротив, предполагают обусловленность, то есть одно обуславливает другое, поэтому они потенциально изменчивы.

Третий шаг Деборы — определение предпочтительной причины-следствия.

Зная, что ведет ее к ошибке, Дебора рассматривает, как можно было бы отреагировать предпочтительней. И опять, это тестирование по прошлому, по отношению к критерию понимания, но понимание в данной оперативной форме определяется как выяснение, что направляло бы ее, чтобы поведение было бы другим и предпочтительнее. Зерно референций для ее мельницы оценок включает в себя воспоминания о случившемся, причинно-следственность в основе ее настоящего поведения, предыдущие сходные переживания и информацию о подобных ситуациях и реакциях (от друзей, из книг и т.д.) Движущей силой такой специфической оценки прошлого являются причинно-следственные отношения между ее поведением и последствиями и между пониманием, что лучше сработало бы, и способностью отреагировать лучше и по-другому в будущем.

Не повторяющиеся ошибки

Определение

П<^>л<D> (Что произошло; Пр # Сл для настоящего поведения; сходные переживания)

П Понимание # что привело бы к другому

П

П<^>и<D> (Услышанное и прочитанное)

Мое поведение # последствия; П # П

Понимать, что сработало бы # реагировать по-другому; Н # Б

Эффект различных поведений

Безусловно, недостаточно знать чего не делать. Нужно также знать, что делать, и эту информацию Дебора получает как результат оперативной формы. В этом и состоит разница между пониманием и изменением. Пока вы не знаете, что делать, выбор сводится к повторению ошибки или к надежде, что ситуация никогда не повторится вновь, а если повторится, повлечет за собой новые испытания и ошибки и т.д. Но знание, что делать, позволяет действовать по своему усмотрению и гарантирует последовательное совершенствование.

Четвертый шаг Деборы — действия по изменению.

Последнее действие Деборы по избежанию повторения ошибок использует информацию и понимание того, чего избегать и что делать — информацию и понимание, полученные в предыдущих оперативных формах. Вооруженная своим новым пониманием, она обращается к будущему, тестируя свое решение измениться. Используя в качестве референции неблагоприятный инцидент, то, что она узнала о причинно-следственной модели своей ошибки, и то, что узнала о причинно-следственной модели альтернативного и более хорошего способа реагирования на ситуацию, Дебора представляет, как такая же

ситуация вновь проявляется в будущем. При этом она оценивает, что будет, если она вновь совершит ту же ошибку, и что будет, если она воспользуется альтернативным поведением. Чтобы сделать будущее по возможности реальней и тем самым более принуждающим, она включает сюда все, что могла бы увидеть, услышать и почувствовать. Более того, такая оценка осуществляется по критерию "глупости", а поскольку ее эквивалент критерия "глупость" — это повторяющаяся ошибка, то такой критерий не что иное, как проклятие для самовосприятия Деборы и именно поэтому принуждающ. Таким образом, воображение неиспользования альтернативного поведения и риска поведения такой же ошибки в будущем отталкивает ее и проявляется в ее поведении как решимость воспользоваться именно альтернативным поведением.

Не повторяющиеся ошибки

Тестирование

$P \langle \wedge \rangle L \langle D \rangle$ (Ошибка и ее причина-следствие; альтернативное поведение)

Б (в, с, к) Глупость # повторная ошибка

Б

Использовать альтернативное поведение # избежать ошибку; Б # Б

Что в будущем

Многим приходится пройти через горнило ошибок, прежде чем найти частицы своего поведения, ведущие к ошибке. А многие продолжают этот нелегкий путь, пока не находят такие самоцветы поведения, которые делают возможным избежать ошибки. В людях, кому открывается "что мне следовало сделать", такое прозрение часто порождает моменты раскаяния и самобичевания, они обещают себе поступить в следующий раз лучше. Затем все забывается, пока в следующий раз не повторяется та же ошибка. А когда повторяется, кому какое дело до двух оперативных форм для понимания, хватит и одной, чтобы опять раскаиваться и терзать себя.

Заключительная же оперативная форма Деборы, наоборот, гарантирует, что она полностью осуществит свое намерение изменить поведение. Ее эквивалент критерия, где глупость означает повторение ошибки, создает возможность повторения ошибки как образец глупости. Это совершенно противно ее самовосприятию и потому очень принуждающе. Недостаточно только тестировать будущее, чтобы распознать ужасные последствия, если не воспользоваться альтернативным поведением. Проявление решимости Деборы не повторять ошибки требует, чтобы тестирование будущего производилось в соответствии с критерием, связанным с самовосприятием, с критерием, который, будь он нарушен, повлияет на самовосприятие. Дебора одна из тех, у кого мы выявили модели таланта не повторять ошибки. Мы трансформировали эти модели в серии инструктирующих последовательностей, которыми может воспользоваться каждый, чтобы обрести такую ценную способность. "Эмпринт — форма по превращению ошибок в знание" была представлена многими группами <1>. Особенно она пользуется успехом у родителей. Они учатся по ней, а потом учат своих детей, чтобы как можно реже звучало: "Да сколько раз тебе повторять...". Дети на то и дети, чтобы совершать ошибки, — это важная составная часть их развития. Но теперь существует прекрасный метод, как воспользоваться ошибкой в качестве стимула для знания и изменения. А по нам, так лучше

уж учить ваших малышей как не повторять ошибки, чем слышать ваши: "Да сколько раз тебе повторять..."

Своевременность.

Бен — успешный книжный агент. Одно в нем очень привлекательно — у него есть одна черта, на которую мало обращают внимание, еще меньше используют и часто злоупотребляют: своевременность. Как представителю действующих писателей на переполненном и конкурентоспособном рынке, ему иногда приходится крепко потрудиться, втолковывая клиентке, что ее рукопись не приняли как неимеющую коммерческой перспективы или что ее нужно сократить в аккурат наполовину, да подработать кое-где. Но если некоторые вестники плохих новостей переживают или чувствуют себя не в своей тарелке, Бен больше озабочен чувствами самих получателей таких новостей. И не потому, что так уж за них переживает, — расскажет и не дрогнет. Работа — работой, а чувства — это для дома. Но прежде чем сообщить что-то, он хорошенько присмотрится, готов ли клиент получить новость.

Своевременность хороша не только для плохих новостей, считает Бен, но и для хороших тоже. Так, пришлось ему встречаться за обедом с издателем, которому он намеревался всучить огромную рукопись, только что полученную от нового клиента. За обедом Бен заметил, что издатель явно на взводе и очень зол, и решил попридержать пока рукопись в портфеле. Вскоре выяснилось, что два самых больших проекта издателя критики зарубили на корню. Рана была смертельной, и книжки так и остались не проданными. Издатель говорил о "перегруппировке", о включении некоторых своих надежных авторов опять в списки бестселлеров.

Бен понял, что издатель не в подходящем настроении, чтобы упоминать о каком-то неизвестном авторе, но он был уверен, что книга в его портфеле и есть как раз то, что нужно этому человеку. Он порылся в памяти о том, что ему было известно об издателе — что его беспокоит, как он реагирует, — чтобы пробить в нем "брешь" восприимчивости. Ему вспомнилось, что издатель всегда отличался незаурядным даром хорошо ориентироваться в драме взлетов и падений текущего момента, напрочь забывая о прошлых синяках и шишках. Бен посочувствовал издателю, признался, что знает, сколько сил требуется, чтобы издать хорошую книгу. Они согласились, что есть о чем горевать, чувствовать боль и разочарование. А потом Бен мягко помог издателю вспомнить, что коммерческий успех книги — дело непредсказуемое, ведь не все зависит от издателя. Издатель несколько расслабился. Бен подбросил еще пару случаев, когда издатель думал уже, что стоит на грани краха. Издатель усмехнулся этим воспоминаниям. Бен стал говорить о многочисленных успехах издателя, не забывая упомянуть о неизвестных авторах, которых тот поддержал и которые благодаря этой поддержке после многих неизбежных коллизий стали признанными и известными. Издатель не мог не ощутить ту же гордость. Бен уверенно заявил, что в будущем издателя завалят проектами и книгами авторов, о которых он когда-то побеспокоился, и дело издателя, а дело это стоящее, вновь станет источником удовлетворения. Бен продолжал в том же духе, пока они оба не заговорили о будущем. Рассудив, что теперь издателя проняло, Бен выложил рукопись, и они принялись обсуждать ее.

Ту же способность, которую Бен использовал в работе, он применял и в отношениях с друзьями и дома. Однажды он получил прекрасное сообщение от своей бывшей жены. Ему захотелось рассказать о телефонном звонке нынешней жене, но, вернувшись домой, он нашел ее грустной и печальной. Бывшую жену к кругу своих друзей она не относила, поэтому он рассудил, что говорить о ней сейчас, значит только еще больше расстроить жену. Несмотря на то, что к вечеру Бену удалось ее подбодрить, но ледок оставался все еще слишком тонким, чтобы пройти по нему "коньками", поэтому с новостью он решил не торопиться. Утром жена проснулась в хорошем настроении, улыбаясь Бену и (что было важнее) самой себе. Он заметил, что от вчерашнего не осталось и следа. И он рассказал ей о звонке — она приняла это нормально.

Нетрудно найти примеры людей, которые, кажется, не обращают никакого внимания на эмоциональное состояние других и кто, надев толстые ботинки невежества, шагает (даже и не умышленно) по эмоциональным пальчикам окружающих. Обращают ли они внимание на эмоциональное состояние своих жертв и игнорируют это или просто не видят чувств окружающих — результат один. Возбужденный подросток распахивает дверь навстречу со своей первой девушкой, а отец преграждает ему дорогу, чтобы пропесочить за плохую работу на лужайке, наказывая, чтобы утром все доделал. Вы ждете гостей к обеду и мечетесь как угорелая по кухне, когда входит соседка и устраивается на табуретке, чтобы поболтать. Приятель, слишком уж настойчивый в своей дружбе, просит отложить все планы на выходные, чтобы помочь ему с переездом. Вы помогаете ему снять квартиру, загрузиться, выгрузиться, настроение вконец испорчено. А приятель, несмотря ни на что, просит помочь и в следующие выходные, на этот раз починить машину.

Способность Бена выходит далеко за простое внимание к эмоциональным состояниям других людей. Если человек в неподходящем настроении, Бен делает все что может, чтобы помочь ему сменить настроение. Такой поведенческий этап напрочь отсутствует у большинства людей, которые вместе с тем способны распознать, когда настроение их сотрудников благоприятно, а когда не очень. Без этого этапа сообщить новость все равно, что окатить ушатом холодной воды и ждать, как это воспримут, можно, конечно, и подождать с новостью, пока не изменится "погода". А вот Бен использует подход, достойный и уважения, и признания, и потому стоит его смоделировать.

Первый шаг Бена — оценка восприимчивости оппонента.

Первая из оперативных форм своевременности Бена подключается, когда он начинает общение с кем-то, кому необходимо сообщить важное известие. Бен немедленно приступает к тестированию настоящего по восприятию другого человека. Для Бена критерий "восприимчивый" означает пребывать в эмоциональном состоянии, позволяющем адекватно реагировать. Он осуществляет свои оценки, основываясь на специфичности своего сообщения, на воспоминаниях о настроениях индивида и его реакциях (референция прошлого, которая для него информативна), на текущих наблюдениях за этим индивидом (личностная референция настоящего) и на информативной референции будущего, как отреагирует человек на своевременно поданную новость. Принуждает Бена к оценке набор причинно-следственных моделей, включая сюда "своевременность позволяет другому человеку и услышать, и хорошо отреагировать", "несвоевременность может привести к

потере контакта и создать опасные условия для отношений, " "своевременность ведет к успеху."

Своевременность

Оценка

Н<^>и<D> (Сообщение)

П<^>и<D> (Настроение, реакции и т.д.)

Н<^>л<D> <v>н<D> (Эмоциональное состояние)

Н Восприимчивость # способность

Н

Б<^>и<D> (Адекватное реагирование)

Своевременность # слышит и хорошо реагирует; Н # Н

Несвоевременность # потеря контакта, угроза отношениям; Н # Б

Своевременность # успех; Н # Б

Эмоциональное состояние оппонента

Все причинно-следственные модели, к которым прибегает Бен, отводят первостепенное значение восприимчивости других. Равнозначным, однако, является и использование им тестирования настоящего, позволяющее реагировать на текущее состояние другого человека. Оценивая восприятие с использованием тестов прошлого ("Раньше он всегда этим интересовался") или будущего ("Уверен, ей будет интересно услышать об этом"), можно подвергнуться риску навсегда рассориться с человеком.

В полном соответствии с тестом настоящего о восприимчивости находятся и референции Бена о прошлом и настоящем, что дает ему информацию о человеке, с которым он взаимодействует, а не ориентирует его на самого себя, на свое эмоциональное состояние. В этом случае ни его энтузиазм, когда новости хорошие, ни его сдержанность, когда новости плохие, не оказывают большого воздействия на оценки в момент беседы. Повторимся, Бен сообщает новости (приятные и неприятные) только когда получатель в состоянии лучше всего отреагировать на них.

Второй шаг Бена — налаживание восприимчивости оппонента.

Если Бен находит, что на горизонте буря, вместо того, чтобы броситься в омут или ждать, пока буря стихнет, он делает все, чтобы усмирить бурю. И называет это "прорубанием бреши восприятия". Сюда входит тестирование будущего в отношении, что можно делать и говорить, чтобы человек стал более восприимчив. На его эффективности отразится все им предпринимаемое.

Составляя план, он полагается на прошлый опыт общения с этим человеком, на прошлый опыт передачи сообщения, сходного по типу, на текущую природу взаимодействия с ним. Он также не забывает и о сообщении, которое необходимо довести до оппонента. Такая оперативная форма подпитывается его убеждением, что создание "бреши восприятия" позволит ему успешно сообщить новость и сохранить отношения.

Своевременность

Планирование

Н<^>и<D> (Сообщение)

П<^>л<D> (Опыт общения)

Б # Эффективный # вызывающий восприимчивость другого

Б

П<^>и<D> (Опыт такого рода сообщений)

Н<^>л<D> (общение)

Создание "бреши восприятия" # успешное сообщение, сохранение отношений; Б # Б

Пути создания восприятия

Важно, что Бен использует тестирование будущего в своей попытке прорубить брешь восприятия. Тест настоящего скорее всего привел бы его к простому испытанию различных подходов, пока какой-то один не оказался бы эффективным. Если бы, напротив, он использовал бы тестирование прошлого, ему пришлось бы вновь и вновь пробовать все, что он делал в таких ситуациях. Тест будущего позволяет обогатить план, принимая во внимание прошлый опыт, текущие обстоятельства, также как и еще не испробованные возможности и возможное воздействие всех этих трех источников информации.

Важно также, что Бен использует критерий эффективности. Это относится к результату, а не ориентирует его только на стандартный набор эмоциональных реакций, типа любопытный, счастливый или расслабленный, которые являются эмоциональными состояниями, соответствующими или не соответствующими специфической новости Бена. Повторимся, в намерение Бена входит, чтобы индивид был соответственно восприимчив, что может означать разные эмоциональные состояния в зависимости от человека и новости.

Третий шаг Бена — наблюдение за взаимодействием при осуществлении плана.

Придумав, как помочь другому человеку стать более восприимчивым, Бен приводит план в действие. Это, однако, не означает, что Бен делает что-то по отношению к индивиду, он делает что-то вместе с индивидом. То есть, приводя план в действие или изменяя свое взаимодействие с индивидом, Бен внимательно отслеживает воздействие своего подхода — становится хуже, лучше, вообще ничего не происходит. Он хочет знать, сопрягается ли избранное им направление со склонностями оппонента. Для этого Бен осуществляет тестирование текущего настоящего в отношении восприимчивости индивида, как он это делал при запуске оперативной формы. Причинно-следственность, которой придерживается Бен, является той же, как и в первой оперативной форме. В самом деле, основная разница между этой оперативной формой и первой заключается в том, что сейчас у него есть план для ссылки во время взаимодействия.

Своевременность

Осуществление плана

П<^>и<D> (План)

П<^>и<D> (Настроения индивида, его реакции и т.д.)

Н Восприимчивость # способность реагировать соответствующим образом

Н

Н<^>л<D> <v>н<D> (Эмоциональное состояние индивида)

Б<^>и<D> (Соответствующая реакция)

Своевременность # другие слышат и верно реагируют; Н # Н

Несвоевременность # потеря контакта, нарушение отношений; Н # Б

Своевременность # успех; Н # Б

Прогресс в "прорубании бреши в восприимчивости"

Забота у Бена в продолжающемся взаимодействии та же, что и когда они только встретились: убедиться, что этот индивид подходяще восприимчив для новости, которую Бен должен сообщить. Разница в том, что теперь у Бена есть также и план, по которому можно проверить прогресс в воздействии на эмоциональное состояние другого человека. Если в каком-то месте становится очевидно, что план не срабатывает, Бен повторно обращается к оперативной форме планирования. Он использует реакции индивида в качестве дополнительной информации, по которой либо модифицирует свой план, либо избирает новое направление действия.

Никому не нравится, когда наступают на пальцы. И никому не хочется знать, почему же фунт лиха. Однако недостаточно просто признать справедливость этих истин. Бену последовательно удается избегать встречи с этими истинами в результате особой организации своих внутренних процессов в отношении заботы и внимательности к эмоциональным состояниям других людей и выполнения всего, что в его силах, для изменения этих состояний. Беседуя с Беном для выявления его оперативных форм своевременности, мы обнаружили, как это часто у нас бывает, что он обладает и другими способностями, которые усиливают его талант своевременности. Так, у него есть способность различить с высокой степенью точности эмоции, переживаемые другими людьми. Он умеет также перемещать человека от одной эмоции к другой. Приняв программу своевременности Бена, но обнаружив, что вам также необходимы и эти его способности, чтобы быть эффективным, вы захотите смоделировать оперативные формы и этих дополнительных способностей.

Учиться и учиться.

Для многих людей учиться — значит что-то делать, чтобы окончить школу и поступить на работу. Возможно, в работе требуется еще немного подучиться, набраться навыков и умений. Но когда со всем этим покончено, можно преспокойно дальше кататься по наезженной колее. Афоризм утверждает, что "невежество — это счастье", и порой кажется, что скоро лишь немногие смогут охватить его смысл. Становится очевидно, что нарастающий темп технической и информационной эволюции скоро сделает пожизненное учение нормой для каждого, кто хочет быть на гребне профессиональной и культурной волны. Возможно, кое-кто и спасует перед перспективой массы научно-технической литературы, классных комнат, семинаров, библиотек, учебы, но только не Сара.

Сара — вечный ученик. Она постоянно добывает новые сведения и знания, которыми может воспользоваться для улучшения себя или окружающего мира. Диапазон ее запросов простирается от форм психотерапии и здорового питания до классных аудиокассет. Есть, конечно, кое-что, что ей не по зубам, но это так мало, а вокруг всего интересного так много! Несколько лет тому назад Сара открыла небольшую консультацию, для которой пользовалась своими книгами (изучив сначала библиотечное дело, конечно). Бизнес разрастался, а тут и эра компьютеров грянула, она решила разузнать о компьютерах и купить один, чтобы вести бухгалтерию, корреспонденцию и идти нога в ногу со временем. Купленный компьютер простоял какое-то время нетронутый, и не потому, что у Сары пропал к нему интерес, а потому, что в это время она изучала другое — о питании,

винах и рынке ценных бумаг. Сара описывает, как перед ней разворачивается "пирамида уходящих вдаль возможностей учиться". Объекты, которые прямо перед ней, ясны и принуждающи. Она отдается этим интересам, пока сонм других привлекательных перспектив в настоящее время определен неясно и стоит "под парами". И компьютер тоже стоял под парами, пока не позвонил Сарин бухгалтер (сообщая, что скоро потребуются материалы) и не сконцентрировал ее внимание на компьютере. Сместив несколько пирамиду своих возможностей учиться, она засела за книги и учебники, знакомясь с работой и использованием компьютера, — задача, по ее мнению, волнующая и веселая.

Никто не станет отрицать, что жизнь — такая вещь, где можно чему-нибудь поучиться, но многие просто этого не замечают. Например, если доктор скажет таким людям, что они неправильно питаются, они просто спросят у него, что есть, а что не есть. Им и в голову не придет разузнать о питании самим. Такие индивиды собирают информацию о еде, но и понятия не имеют, почему они не здоровы и в чем заключается системная ошибка их питания. Точно так же многие всю свою жизнь проклинаят, хвалят или поддаются мистификациям своего правительства и экономики, но им и в голову не приходит разобраться, как это правительство или экономика на самом деле функционируют. Бывает также, что некоторые распознают что-то, чему стоит поучиться, но не могут расставить приоритеты в таких возможностях. Так, научиться писать хорошие деловые письма (это Джо очень требуется для работы) столь же принуждающе притягательно, как и возможность узнать, как лучше всего закончить покраску автомобиля, изучить историю философии и выяснить, почему у звезд разные цвета. Эти три последние деятельности, безусловно, стоят того, чтобы ими заняться, но, возможно, не столь актуальны для Джо, как возможность научиться писать деловые письма. Человек, не умеющий расставить приоритеты, будет просто растрчивать и время, и силы. И наконец, даже, имеющие расставить приоритеты могут найти, что учение — задача тягостная. Часто в результате такая задача либо избегается, либо люди не хотят сделать и шага, чтобы приступить к ее выполнению. Не трудно спорить, что компьютеры — не сахар, а радость и волнение от их изучения у Сары — каждому свое. Но дело оказывается в другом — у Сары радость и волнение каждый раз, когда она берется изучать что-то новое. Но как это возможно, что у Сары есть все расширяющаяся пирамида возможностей учиться, она выбирает эти возможности по приоритетам да еще ей от этого весело и радостно?

Первый шаг Сары — выбор чему учиться.

Причинно-следственность, инициирующая оперативную форму Сары на выбор чему учиться, основана на ее убеждении, что "учение является единственным способом достать то, что я хочу". Именно такая причинно-следственность побуждает ее чему-то учиться в ее мире. Осознав возможность, она оценивает степень изучения чего-то, что позволит ей стать более сведущей, что будет весело и интересно.

Другими словами, она оценивает возможности, осуществляя тестирование будущего по критериям "сведущая", "интересно", "весело". Любая возможность, удовлетворяющая одному из этих критериев, добавляется к ее пирамиде изучаемого. Делая такие оценки, она использует референцию о своих желаниях и потребностях и особое внимание обращает на возможности поучиться чему-нибудь у окружающих ее людей.

Вечное учение

Выбор

$H^{>L} <D>$ (Желания и потребности)

$H^{>L,и} <D>$ (Чему поучиться у окружающих)

Б Сведущая # более способная осуществить желание и потребности

Б

Интересно # над чем стоит поразмыслить

весело # делать успехи

Учиться # единственный способ добиться желаемого; Н # Б

Учиться # сведущая; Б # Б

Чему учиться

Три критерия Сары поименованы в приоритетном порядке, где "сведущая" занимает самое главное место. Возможности поучиться, которые сделают ее более сведущей в ценимых ею областях, ставятся поближе к вершине пирамиды, чем просто интересные возможности, хотя, конечно, все три критерия совместимы и усиливают друг друга. Например, изучение компьютеров для Сары важно, поскольку она станет более сведущей в работе, тогда как изучение работы телефона просто интересно. Изучение вин тоже повышает ее осведомленность, которую она считает непременным элементом способности хорошо развлечься, к тому же это интересно и весело.

Важно также, что она тестирует будущее, а не настоящее или прошлое.

Использование теста настоящего для определения чему учиться, когда имеется масса выборов, существенно ограничило бы ее выбор, поскольку она упустила бы те возможности, которые в данный момент не актуальны. Когда Сара узнала от врача, что к старости у нее возможен остеопороз, она тут же начала изучать питание, поскольку остеопороз помешает ей заниматься делом. Если бы она воспользовалась тестированием прошлого, принуждения заняться своим питанием она не почувствовала бы, так как текущие ее способности не подвергаются опасности. Многие обращены к тестированию прошлого, раздумывая, что изучать, такая оценка чаще всего приводит их к изучению чего-то, о чем они уже что-нибудь знают.

Второй шаг Сары — определение приоритетов.

Вторая оперативная форма — определение приоритетов в возможностях учиться. (Такой шаг необязательно тут же следует за предыдущей оперативной формой, но становится релевантным, когда ей требуется решить, как распорядится временем и силами во время учения). Она тестирует будущее по отношению к иерархии критериев, но в данном случае критерии имеют дело с благополучием. Во главе Сариного списка стоит благополучие ребенка, затем идут ее умственные способности, обязательства по отношению к другим, потом ее физическое здоровье и т.д. Сара основывает свою оценку на том, чему учиться (пирамида выборов), на текущих потребностях других и надуманных референциях будущего о потребностях относительно близкого будущего.

Вечное учение

Выбор

$H^{>} <L> <D>$ (Возможности учения)

$H^{>} <L> <D> <v> <n> <D>$ (Потребности других)

Б Благополучие ребенка # ЭК

Б

Умственные способности # ЭК

Обязательства # ЭК

Физическое здоровье # ЭК

Б<^>и<D><v>н<D> (Необходимо сделать)

Не учиться тому, что необходимо выучить # не преуспеть в жизни; Н # Б

Что на самом деле начать изучать.

Приоритет, в котором Сара расставляет критерии, помогает ей быстро и последовательно выбирать наиболее значительное с точки зрения благополучия своего и других людей (ближайшее будущее). Такая иерархия позволяет отбирать те возможности, которые наиболее релевантны персоналу, семье и отношениям благополучия. Люди, чьи критерии не организованы в ясно определенной иерархии, часто либо не могут решить, что делать, в результате — бездействуют, либо скачут от одного к другому без всякой последовательности. (Очевидно, что критерии у людей разные. Важное для Сары может не иметь никакого значения для другого человека. Но ясная иерархия критериев будет только на пользу любому). Литеры для Сариной референции будущего (и # л) представляют собой факт рассмотрения ею различных реалий своего будущего, которые видятся на расстоянии, лишены деталей и не принуждают. Когда обязательство приближается к потребности осуществления, оно становится более принуждающе, пока не превращается в личностную референцию необходимости действия. Качественные различия в восприятии неизбежного и отдаленного в будущем позволяют ей ощутить принуждение, изучить определенные возможности, а не метаться в ошеломлении перед лицом множества, черед которых еще не настал.

Хотя и сходная по содержанию с причинно-следственностью первой оперативной формы причинно-следственная модель данной оперативной формы существенно отличается в создаваемой для Сары ориентировке. В первой оперативной форме ("учение — единственная возможность добиться желаемого") причинно-следственность дана позитивно. То есть это ориентирует ее в направлении изучения необходимого. Во второй оперативной форме ("не изучение необходимого помешает успеху в жизни") причинно-следственность ориентирует ее прочь от последствий неучения. Таким образом, причинно-следственная модель, используемая в нахождении вещей, стоящих изучения, позитивна; модель же, используемая в расстановке приоритетов, — негативна, то есть отрицает, отвергает неактуальное, когда ей приходится выделять время и энергию на самое необходимое.

Третий шаг Сары — учиться понимать.

Третьей удивительной способностью Сары в умении вечно учиться является то, что, увлекшись процессом изучения чего-то (неважно, насколько это может показаться пресным для других), она ощущает волнение и радость. Текущие оценки во время обучения говорят ей, что она сейчас что-то понимает из того, что она воспринимает как новое. Референтная основа такой текущей оценки включает все ее информативные и личностные переживания прошлого и настоящего, которые она с пользой применяет к изучаемому, а также референции будущего об уже достигнутой пользе от изучения какой-то темы.

Вечное учение

Изучение

П<^>л,и<D> (Релевантные переживания)

Н<^>л,и<D> (Релевантные переживания)

Б<^>л<D> (Польза)

Н Понимание # восприятие чего-то нового

Н

Причина — Следствие

Ее прогресс.

Сара знает, что понимает что-то, когда воспринимает что-то новое. Для нее умение достойно встретить новое — волнительно и радостно. Таким образом, каждый раз, когда Сара увлечена мозаикой новых сведений, она осознает свое растущее понимание, а вместе с ним приятное волнение и радость. Радостно ей почти все время, и все время она чему-то учится. Она учится ради радости, которую несет учение. Но в радости она не теряет голову. Учась, она опирается на весь свой опыт и переживания, что помогает ей определять, что новое, а что нет, и сохраняет ее курс, постоянно ставя перед ней референцию будущего о достигнутом результате.

Сара пользуется наиболее часто рекламируемым критерием — пониманием. Для большинства же людей это понятие лишь второстепенно. Чаше всего вместо этого критерия используется критерий достижения результата (завершение, успех, точность и т.д.). Пример Сары ясно дает понять разницу между критерием достижения результата и критерием понимания с референцией результата. В ее доме установили телефонные линии для получения деловой информации, но аппараты не работали. Проследив путь проводов, она обнаружила страшную путаницу, каким-то образом связавшую несколько телефонов, автоответчик и компьютер вместе. Почувствовав полную беспомощность перед этой путаницей, она решила разобраться, как это все работает. Некоторое время она потратила наводя порядок, подключая все по-другому и проверяя результат. В конце концов она наткнулась на комбинацию, где все заработало. Дело она сделала, но удовлетворения не было. "Я исправила, но меня волнует, что я не поняла каким образом, поэтому, когда придет мастер, заставлю его мне все объяснить ... в самом деле, как интересно!"

В процессе моделирования Сариной способности вечно учиться мы нашли закономерность. У Сары эта закономерность основная и означает "быть сведущей", тогда как не имеющие такой способности используют эквивалент критерия, в общем, выглядящий как "незнание означает несведущий". Применив Сарин эффект, мы, могли сломать такой эквивалент критерия, освободив человека для информации, которой ему по-другому никогда бы не овладеть. Такая причинно-следственная модель разрывает узы эквивалента критерия, что делает "быть сведущим" основой для решения, знает индивид об этом уже или не знает, вместо, а не сможет ли узнать.

Не хочется, чтобы возникло впечатление, исходя из нескольких примеров, приведенных выше, что все результаты обязательно должны включать три или четыре оперативных формы. Какие-то результаты задействуют лишь одно действие и одну оперативную форму, а другие — десятки. Примеры, показанные здесь, были отобраны, чтобы ознакомить вас с некоторыми последовательностями оперативных форм, чтобы не

путать вас сложными переплетениями. К счастью, большинство способностей, смоделированных здесь, оказалось вполне ясными, вовлекающими не более пяти-шести оперативных форм.

Как говорилось в начале этой главы, необычное можно найти в самых обычных людях, окружающих нас в повседневной жизни. Сару, Бена, Дебору и Эла их друзья и знакомые, вероятно, не воспринимают как нечто выдающееся. Они и сами ничего особенного в себе не видят, сталкиваясь, как и все мы, со многими трудностями жизни. Согласно, люди они вполне обычные, но мы также понимаем, что у них, как и у всех нас, есть определенные экстраординарные таланты. Нет никакой необходимости как-то особенно относиться или даже любить человека, чьим особым талантом хочется овладеть, и это неплохо. Важно лишь распознать особенности этого человека. В отличие от старых способов обучения, когда уходили месяцы или годы, информацией об оперативных формах можно овладеть за несколько часов. Поиски экстраординарных способностей у вполне обычных людей могут не привести вас к особому их почитанию, но могут помочь по-другому взглянуть на них, на их личные качества и профессиональные достижения.

Умение распознать и оценить таланты другого человека уже само по себе талант. Это способность, которая позволит вам воспользоваться необыкновенными навыками, которые еще предстоит открыть. Это способность, которую Эмпринт — метод поможет вам развить и использовать.

Часть III

Метод на службе у нас.

9. Выбор Результата.

В предыдущих главах мы представили организующий принцип и набор понятий, которыми пользуются в Эмпринт — методе. Нами также была представлена фундаментальная предпосылка, на которой построен метод, гласящая, что если для кого-то возможно наслаждаться специфическим навыком или чертой, тогда возможно перенять, проявить тот же самый признак. Но, чтобы превратить такую возможность в реальность, требуется больше, чем осознание, требуется еще и осознанное действие.

Под осознанным действием мы понимаем действие, требуемое для определения оперативных форм, лежащих в основе поведения или переживания, которые вы хотели бы перенять или передать другим, а также использование полученной информации. Эмпринт — метод является источником знания о том, как направить ваши действия на пользу. Поскольку действие это является процессом приобретения способности, Эмпринт — метод отмечает шаги, требуемые для передачи способностей, а также для их понимания и оценки. Процесс приобретения, связанный с добавлением талантов других людей к собственному набору способностей, требует прохождения через три основные стадии.

Первая из этих стадий вовлекает определение желаемого результата, выявление по крайней мере кого-то одного, обладающего тем свойством, которым вы также хотите овладеть, и определение действий и оперативных форм, задействуемых в осуществлении этого результата. Закончив с этим, вы готовы к следующему этапу, вовлекающему проявление и определение каждой из переменных для необходимых вам оперативных форм. Окончательный этап в данной последовательности — это установка полностью определенных оперативных форм в свою личность или личность другого человека.

Данная глава предоставляет предложения и указатели, которые помогут успешно одолеть первый этап, стадию определения вашего результата и идентификации типов деятельности и оперативных форм, требуемых для достижения результата.

Следующие две главы включают набор приемов выявления и обнаружения, который пригодится на первом этапе, проведет вас через второй этап определения переменных для индивидуальных оперативных форм, которые вы хотите перенять. Затем в главе 12 вы познакомитесь с несколькими примерами установки последовательностей, которыми можно пользоваться (или вести через них других) для полного переноса оперативных форм и тем самым обрести желаемые навыки и способности. Путь через эти этапы исхожен нами вдоль и поперек. Мы исследовали все его ловушки, которые следует избегать. Ведя вас по этому пути, мы будем указывать на опасности, а вы шагайте уверенно. С каждым шагом вы будете не только ближе к цели, но и узнаете о новых ранее скрытых аспектах пути. А в конце нашего совместного пути вы вполне освоитесь, чтобы исследовать все вновь и по-своему.

Результат.

Самым важным первым шагом является точно определить результат, который вы хотите смоделировать, и контекст, в котором он проявляется. Первым делом нужно собрать информацию об основных действиях и оперативных формах, без этого нас ждет неудача. Не установив ясный результат, вы завязнете в сборе информации одновременно о самых разных контекстах и вам не удастся рассортировать информацию по отдельным оперативным формам. Это все равно, что спрашивать у прохожего, свернуть ли вам направо или налево у следующего угла, не решив сначала, куда же вы намерены идти. Прежде чем двигаться дальше, узнайте, какой специфический навык вы хотите обрести или передать другим.

Осуществление первого этапа начинается, когда вы отвечаете на вопрос: "Что такого могут другие, что и я хочу уметь (или хочу научить этому других)?" Есть люди, возможно, вы и знаете кого-то из них, обычно организующие свое время и действия так, что они и продуктивны, и пунктуальны, и с досугом у них все в порядке. Другие являются проницательными инвесторами, постоянно занимаются спортом или умеют на помехи ответить добродушной улыбкой и конструктивными действиями, правильно питаются, рано встают, никогда не делают ничего через силу, а в самых хороших отношениях со всеми, проводят хорошие вечера отдыха и т.д. и т.п. Как мы уже говорили раньше, меню возможных переживаний и поведений бесконечно. Как иллюстрируется примерами возможных результатов, указанных выше, то, что определяется как поведение, не ограничивается чисто внешним проявлением. Обычно, когда мы говорим о поведении, мы ссылаемся на то, что видим и слышим о действиях индивида. Запомните, однако, что в Эмпринт-методе поведением считается абсолютно все, что делает индивид. Тогда и внутреннее реагирование, как, например, эмоциональная реакция ощущения удобства или доверия пусть даже к критике является поведением. Значит, для индивида в контексте критики, реакцией поведения будет комфорт и доверие.

В добавок к эмоциональным состояниям внутренние поведения могут также захватывать и познавательные процессы. Например, оценивая определения, которые мы дадим чуть дальше, что познавательные процессы являются внутренними поведениями, вы

можете начать поиск в своем личном опыте сведений и примеров, которые подходят или не подходят под определения, можете взвешивать очевидность, рассматривать значение такого определения и т.д. Более того, все это может происходить очень быстро. Лишь немногие, видя, как вы сидите и делаете свои расширенные внутренние изыскания и оценки, догадаются, что вы заняты чем-то еще помимо чтения, а вы, конечно, и не признаетесь, что не только читаете. Фактически вы будете глубоко вовлечены в поведения внутренних процессов в качестве реакции на необходимость оценить, что же вы читаете. (По контрасту можно вспомнить и о том, как вы читали слова на странице, но не вовлекались во внутренние процессы, которые делали бы эти слова понятными). И сложение чисел в голове, и оценка своих потребностей или нужд других людей, и планирование дел на завтра или на всю оставшуюся жизнь, и обязательства измениться, и поощрение себя, чтобы подстричь газон, — все это примеры внутренних поведений. Таким образом, любое внешнее, эмоциональное или познавательное реагирование в пределах специфического контекста может служить соответствующим результатом.

Позитивное оформление результата.

Простое определение поведения, желаемого для себя или других, не является достаточной основой для моделирования и копирования. Отобранный поведенческий результат должен сначала соответствовать моделированию.

Устанавливая для себя соответствующий результат, важно выражать его с точки зрения вашего желания, а не нежелания. Например, вместо желания не спать долго, необходимо желание подниматься рано. Вместо переждать — питаться разумно. Определение желаемого результата в положительной форме — определяя желаемое, а не нежелаемое — залог успеха. Наш опыт подсказывает, что такие, которые подчеркивают отрицание, — в лучшем случае вносят сумятицу в специфических контекстах и не годятся для моделирования. Если результат выражен в отрицательной форме "неимения" или "избежания", мы пересматриваем его, оформляем позитивно с точки зрения опыта и поведения. Так, реакция известного политика, "реагирующего на провокационные и трудные вопросы, не стараясь оправдываться", должна быть переоформлена как "реакция на трудные вопросы выражением собственных личных мнений". Точно так же результат "не впадания в панику из-за неудачи" можно перевести в "реакцию на неудачу как на приобретаемый опыт с уверенностью и оптимизмом".

Положительный момент такой трансформации в позитив заключается в том, что он выявляет искомое, тем самым обеспечивая вас базой, с которой можно сравнить, совпадает ли с желаемым результатом внутренний процесс, моделируемый и копируемый вами. Без такой референтной базы для результата собираемая информация может оказаться бесполезной, избыточной или несвязной.

Согласование результата с контекстом.

Выяснив желаемое, переходим к контексту — когда, где, с кем. Нужно ответить на вопрос: "В какой ситуации я хочу проявить результирующее поведение?". Недостаточно просто установить в качестве результата, скажем, способность выражать собственное мнение, чувствовать себя уверенно перед лицом неудачи, постоять за себя, следовать диете, быть решительным. В дополнение к поведению как таковому вы должны также определить контекст, в котором хотите это проявить. В каком контексте вы хотите

постоять за себя? При взаимодействии с равным себе? Любимыми? Старшими? Всегда? Если результат — это следование диете, тогда намерены или желаете ли вы следовать ей всегда, во всех контекстах, без исключений? А как в поездках или с обедом в гостях у шефа или с празднованием вашего юбилея с несравненной в ресторане?

Можно и в самом деле держать в голове какой-то специфический контекст, чтобы воспользоваться в нем результирующим поведением. Важно определиться с контекстом, в котором вы хотите использовать результирующее поведение, поскольку оперативные формы одних и тех же поведений в разных контекстах могут быть существенно и значительно различны. Так, если вы хотите суметь постоять за себя перед начальником на работе и прибегаете к оперативным формам такого же результата при взаимоотношениях с любимыми, можно обнаружить, что недавно приобретенная способность совсем не подходит в применении к начальнику. Значит важно, моделируя поведение, пользоваться в качестве источников информации людьми, которые не только реагируют желаемым образом, но делают это в контекстах, в которых вы хотите проявить такое поведение.

Поведение свойственное и нарочитое.

Следующим относящимся к результату соображением будет решение, что моделировать: свойственное поведение или нарочитое. Свойственное поведение — это поведение, приобретенное индивидом как естественный результат взаимодействия в своей среде за многие годы. При распознавании таких поведений их обычно называют талантами, природным даром, натурой или способностями. Девушка, легко и быстро схватывающая логику компьютерного программирования, и ее одноклассница, не такая дока в программировании, но с готовностью оценивающая этот талант в других, — это примеры свойственных поведений. Свойственным поведением первой девушки является способность разбираться в компьютерном программировании, а свойственным поведением второй девушки является способность ценить такой талант в других. Для целей копирования любое поведение, приобретаемое случайно (как большинство наших поведений), просто помечается как "свойственное".

Нарочитыми поведением, с другой стороны, являются поведения, приобретенные намеренно. То есть индивид определил необходимость специфического поведения, и ему (ей) удалось приобрести такое поведение. Таким образом, разница между свойственным и нарочитым поведением выражается разницей между, например, "от природы" хорошим рассказчиком и человеком, научившимся хорошо рассказывать, хотя раньше он рассказывать не умел. Несмотря на общий итог поведения (и, вероятно, использование одних и тех же оперативных форм), существует значительная разница между ними в смысле проделанного для приобретения такой способности. Для первого делать ничего намеренно не пришлось, второму пришлось пройти через последовательность желания научиться, мотивацию, сам процесс учебы и т.д. Реакции, поведения и опыт, ведущие человека к обретению поведения, но сами по себе не вовлекаемые в проявление этого поведения, называются предшествующими действиями.

Общий пример разницы между поведением и предшествующими действиями можно найти в отношении курения. Большинству курильщиков известно что следует прекратить курить, им, может быть, даже известно, как это сделать, но они не могут мотивировать себя на самом деле бросить. Это показывает, что не только поведенческий результат отказа

от сигарет, но также и предшествующие действия по принятию решения, мотивации, планированию как это сделать и т.д. могут быть критическими для возможности бросить курить.

В дополнение к оперативным формам для результата как такового вам как индивиду могут также потребоваться оперативные формы для предшествующих действий, составляющих поведение, ведущее и поддерживающее обретение желаемого результата. На практике, пока вы еще не знаете о своем недостатке решительности, обязательств или мотивации, необходимых, чтобы избранный результат стал реальным, мы предлагаем начать моделирование с самого результата. Установив оперативные формы результата, вы быстро определите необходимость также и предшествующих действий. Успешно овладев способностью генерировать результирующее поведение, но обнаружив что-либо, не делаете этого, либо вам не удастся продолжать генерировать его в соответствующих контекстах, вы должны обратиться к одному или несколькими предшествующим действиям. О предшествующих действиях более подробно мы поговорим в разделе "Действие".

Кого моделировать.

Выбирая модель для подражания, вы должны найти человека, поступающего так, как вы хотите поступать в желаемых контекстах. На практике это не всегда столь очевидное требование. Распространенной ошибкой является использование в качестве объекта моделирования человека, который не полностью удовлетворяет требованиям результата. Так, мы часто наблюдали, как люди пытаются научиться бросить курить у тех, кто никогда не задумывался о курении, как о чем-то первостепенном. Хотя, по-видимому, и стоящая моделирования, способность избегать сигареты не то же самое, что бросить курить. Для человека, желающего бросить курить, необходимо смоделировать индивида, курившего и бросившего.

Если в результате предпринятого вам известно, что потребуются поведенческие и настроечные предшествующие действия так же, как и результирующее поведение как таковое, тогда вы также захотите выбрать в качестве модели кого-то, для которого результирующее поведение является нарочитым.

По возможности старайтесь наблюдать реальную демонстрацию желаемой реакции вашего объекта в контексте, который интересует вас. Если у вас нет возможности наблюдать человека в контексте, в котором вы хотите изменений, тогда постарайтесь создать такую возможность, возможно, создав для объекта необходимую ситуацию. Например, если у одной из ваших сотрудниц репутация весьма умелой в оценке коммерческих перспектив, но вы никогда не были рядом, когда она делала оценки, можно попроситься к ней в следующий раз, когда она будет встречаться с перспективным посетителем. Вам также захочется провести с ней некоторое время и после, чтобы задать нужные для моделирования вопросы. Самым простым способом будет обыграть с ней ее отношения с клиентом, где роль клиента сыграете вы. В любом случае вы удостоверитесь, что ваш объект на самом деле реагирует так, как это хотелось бы сделать вам. Дополнительным преимуществом в создании результирующего контекста, и тем самым возможности непосредственной демонстрации способности объекта, является то, что у вас будет свежий пример, на котором строятся ответы объекта, когда вы задаете свои вопросы по моделированию. Мы всегда стараемся найти по крайней мере троих носителей

способностей, которые мы хотим смоделировать для себя или других. Это позволяет нам сравнивать их и выяснять, какая модель наиболее удачна. Пользуясь Эмпринт-методом для нахождения моделей, характерных для людей в целом или для их специфических поведений, мы привлекаем массу разнообразных образцов для уточнения. Хотя, результируя индивидуальное поведение в частности, мы, уже исходя из опыта, считаем, что использование более трех образцов приведет лишь к избытку информации.

Действия.

И вот вы уже установили свой результат и нашли по крайней мере одного человека, уже компетентного в проявлении такого результата, с которого можно снять необходимую информацию об оперативной форме. Теперь нужно, чтобы вы поняли, что кажущееся относительно простым, направленным и быстро проявляющим себя поведение может на самом деле быть конечным продуктом целого набора действий. Например, результирующим поведением написания техдокументаций является, очевидно, результатом успешного выполнения других действий, связанных с выбором темы, исследованием, выработкой структуры презентации, выбором стиля и т.д.

Действия — это шаги, предпринимаемые индивидом, чтобы проявить определенное результирующее поведение. Таким образом, "выбрать тему" и "провести исследование" — это два действия, лежащие в основе способности вести техдокументацию. Точно так же использование Эмпринт-метода для моделирования задействует начальные действия определения результата, выяснения потребности свойственного или нарочитого поведения, определения действий.

Вовсе не обязательно, что оба описанных результата (ведение техдокументации и моделирование) организуются по действиям, указанным для каждого из них. Обозначенные действия были взяты у индивидов, на самом деле проявляющих такие результирующие поведения, по описания основных действий принадлежит им. То есть набор действий, выявленных у индивида, представляет индивидуальный способ организации своего опыта и является значительным в обеспечении возможности проявления результирующего поведения так, как данный индивид проявляет его. Для одного поведенческий результат "подняться и танцевать" включает лишь одно действие — "делать это", — для другого же — это целый набор действий: "решить, что я хочу ощутить", "определить, что понравится партнеру", "представить что-нибудь новенькое". Для обоих танцоров набор действий "верен" для реакции на танец. Индивид, чья оперативная форма моделируется, является окончательным судьей, как делать осуществляемое так, как он это делает.

Предшествующие действия.

Успех от овладения свойственным или нарочитым поведением зависит от того, просто ли вы хотите знать как "это" делается или вам также требуются такие предшествующие поведению действия, как мотивация и обязательство. Как говорилось выше, вы всегда можете протестировать это, выявив оперативные формы желаемого результирующего поведения у кого-то, владеющего им как свойственным или нарочитым поведением, и использовать эти формы для направления своего реагирования в необходимом контексте. Если вы можете, но не осуществляете поведение — это знак, что вам требуются дополнительные оперативные формы таких предшествующих действий, как решение, мотивация, планирование и обязательство.

Четыре указанных действия — решение, мотивация, планирование и принятие обязательства — наиболее значительные из предшествующих действий. По опыту вы уже можете знать, что у вас они либо отсутствуют, либо являются неподходящими. Так, после долгих лет размышлений, не заняться ли образованием, чтобы получить степень и в другой области, вы можете обнаружить, что...

— вы не смогли решить, хорошая ли это мысль вообще;

— вы решили, что идея хорошая, но не смогли мотивировать себя предпринять что-то;

— вы исследовали все возможности, но не смогли разработать соответствующий план;

— у вас есть план, но вы никак не примете обязательства задействовать его.

Возьмем пример отца, который преднамеренно и успешно изменил свое поведение от окриков до аргументированных переговоров в отношениях со своим 10-летним сыном. Тот, кто все еще кричит на своих детей, должен бы знать...

— Как он решил изменить свое реагирование?

— Как он мотивировал себя сделать попытку изменить свое реагирование?

— Как он разработал работающий план изменения своего реагирования?

— Как он принял обязательство, достаточно сильное, чтобы принудить себя следовать плану?

Опять же необходимо помнить, что предшествующие действия включают оперативные формы, ведущие к использованию тех действий и оперативных форм, которые лежат в основе проявления результата как такового. Если вам предварительно известно, что лично вам необходимо одно или несколько предшествующих действий для специфического результата, тогда вы обязательно должны сначала собрать информацию и собрать ее у индивидов, чьим результатом является нарочитое поведение.

Действия и оперативные формы.

Как было сказано в главе 3, как результат может явиться следствием определенных действий, так и каждое действие может само быть следствием более чем одной оперативной формы. Каждая из таких оперативных форм находит выход в определенном внешнем, эмоциональном или познавательном поведении. На этой стадии моделирования последовательности вашей целью должно быть определение результата с точки зрения последовательности оперативных форм, лежащих в основе результата.

Можно считать, что результат является выходом какого-то набора подрезультатов, где каждый подрезультат является действием и оперативной формой. Используя ведение техдокументации в качестве примера желаемого результата, мы узнали от нашего испытуемого, Боба, что результат является слагаемым из трех действий: выбор темы, исследование, выбор стиля написания. На последующие вопросы Боб объяснил, что действие исследования само по себе состоит из трех отдельных оперативных форм, в которых им решается, что необходимо знать, где добыть требуемую информацию, как выделить релевантную информацию из референций. Однако для каждого действия не следует иметь более одной оперативной формы. Для Боба выбор темы и стиля письма, — это действия, включающие только по одной оперативной форме.

Часто бывает, что завершение оценки в одной оперативной форме есть предпосылка для задействования следующей, однако оперативные формы могут также существовать одновременно, переходить в начало, возвращаться обратно и т.д. Часто выполненное в одной оперативной форме порождает информацию или переживания, используемые в последующих оперативных форм. Иными словами, поведенческие, информативные и чувственные выводы одной оперативной формы становятся источником референций другой оперативной формы. К примеру, представим начальные оперативные формы результата ведения техдокументации.

Результат

Ведение техдокументации

Действия выбор темы исследование выбор стиля

Оперативные формы выбор темы что надо знать? какие источники информации есть? выбор информации выбор стиля

Очевидно, что прежде чем соответствующим образом задействовать последовательность оперативных форм, составляющих деятельность по исследованию, необходимо выбрать тему. Выбранная тема покажет затем важную референцию прошлого в каждой из оперативных форм, составляющих действие по исследованию. Оценки по необходимой информации, где ее можно раздобыть и как лучше всего отобрать необходимое из источника, осуществляются индивидом в соответствии с референцией прошлого избранной темы. Хотя может показаться очевидным, что исследование нельзя сделать без выбора сначала темы, но для незнакомых с ведением техдокументации это может явиться открытием. Факт тот, что многие садятся за такое дело без ясной идеи о теме или с темой, но в слишком общих чертах, и это кончается пустой тратой времени и сил на поиски литературы, сбор информации и т.д. Выводы оперативной формы, где решается, что необходимо знать, показывают, какими референциями пользоваться при определении в отношении получаемой информации. Все это является примером последовательного использования референции для другого или других последующих шагов. Однако, как мы уже говорили, выводы из оперативных форм могут также информировать и дополнять друг друга одновременно, возвратно и т.д. Оперативные формы Боба дают пример этого во взаимодействии между шагами решения о необходимом и выделении информации. В то время, как необходимое является важной информативной референцией в форме "выделения", сведения, выделяемые им, могут также одновременно функционировать как важная информативная референция для формата "необходимого". То есть выделяемая информация может менять понятия необходимости. А в результате — еще лучшее оформление документации.

К примеру, предположим, что он исследует документацию по последним разработкам в компьютерной технологии. Проводя исследования, он встречает литературные ссылки, говорящие о долговременном воздействии технологии на отношения в обществе, аспект, на котором он раньше не останавливался. Оперировав по форме "что необходимо знать", он размышляет, является ли "воздействие на общество" тем, на чем необходимо сконцентрироваться. Хотя такая оценка может показаться очевидной, факты говорят за то, что многие, установив для себя интересы исследования, автоматически проходят мимо любой информации, несоответствующей избранной области. Способность,

которой обладает наш исследователь в данном контексте, существует частично благодаря используемым им оперативным формам, а частично как результат его гибкости в рассмотрении всей новой информации между этими двумя оперативными формами. Остановившись, чтобы просмотреть весь затронутый нами материал, вы поймете, что теперь обладаете направляющими указателями, которым можно следовать при определении своего результата, оценке его уместности, выборе моделей для копирования, проявляющий желаемый вами результат желаемым вами способом в желаемых ситуациях, понимании типов действий и оперативных форм, включенных в осуществление этого результата. Вы прошли лишь первую ступень. А теперь мы перейдем к следующей фазе — к выявлению и определению приемов, которыми можно воспользоваться для сбора информации о результатах и действиях и для выявления переменных, составляющих оперативные формы таланта и компетентности.

10. Определение действий и оперативных форм.

Беседуя, люди составляют связки ключей своих внутренних процессов. Такими ключами являются слова, используемые для описания переживаний. К примеру, в нашей культуре легко узнать, когда человек говорит о происшедшем, а не происходящем или могущим произойти в будущем; просто нужно прислушаться временной глагольной форме. Но лингвистические маркеры используются гораздо шире, чем просто чтобы определять прошлое, настоящее и будущее. Они выявляют также понятия всех ступеней поведения — действий и оперативных форм, — о которых идет речь. К счастью, все мы воспитаны в данной культуре и обладаем лингвистическими декодерами, воспринимаемыми как часть нашего биологического и культурного наследия. Мы используем, распознаем и реагируем на язык, являющийся ключом к неразгаданной тайне наших внутренних процессов. Наиболее важными лингвистическими понятиями для определения последовательности оперативных форм, в которых задействован индивид, являются определяющие последовательности наречия — "тогда", "затем", "потом", "после", "вслед", "сначала" и т.д. Используемые для разделения глаголов, определяющих какой-то тип действия или деятельности, такие наречия служат для маркировки значительного изменения. Например, в ответ на преднамеренно общий вопрос: "Как вы подходите к технической документации?" — Боб (субъект из примеров в предыдущей главе) отвечает:

— Сначала я определяю специфическую тему, затем произвожу необходимое исследование, потом, когда это сделано, решаю каким стилем воспользоваться, планирую, и только потом начинаю писать.

Данным утверждением Боб сообщает, что организует задачу написания технической документации по пяти действиям: выбор темы, исследования, выбор стиля, планирование, написание. Во всех случаях, кроме одного, он маркирует изменение деятельности указанием "затем — потом". При написании Бобом документации эти действия представляют собой отдельные шаги — хотя, как мы знаем из предыдущей главы, не обязательно независимые. Наречия используются часто в маркировке изменений в действиях, но не всегда, — деятельность по планированию он не обозначил наречием. В данном случае изменение действия очевидно из факта, что поведения, определяемые в каждой из трех фраз его ответа, являются разными. Когда индивид пользуется новым глаголом (определять, планировать, писать и т.д.), чтобы выразить другое действие, такое

действие является поведенческим проявлением другой оперативной формы или набора оперативных форм. Для маркировки таких сдвигов в деятельности наличие наречий необязательно.

Для Боба выбор стиля и планирование воспринимаются как отдельные действия, что демонстрируется фактом описания всего процесса по очередности, не смешивая одно действие с другим. Другой человек, для которого написание технической документации не включает в себя выбор стиля, описал бы процесс так: "Выбираю тему, затем производю исследование, потом планирую и, наконец, пишу."

Отвечая на наши вопросы, Боб старался помочь, и ответы его были исчерпывающими. Люди, не привыкшие к детальному описанию своих внутренних процессов, даже когда их просят об этом, легко могут пропустить какой-нибудь шаг, который кажется им тривиальным или само собой разумеющимся. Так откуда же тогда знать, что выявлен весь набор действий, лежащих в основе специфического результата? Это делается посредством опроса субъекта о границах действий, которые вами уже выявлены. Вопросы, которые почти всегда выявляют такую информацию, представляются вариантами следующего.

Есть ли еще что-нибудь, что вы делаете прежде чем(выбрать тему)?

Когда вы (выбрали тему), после этого вы готовы (начать исследование)?

Вне зависимости от формы вопроса, он заставляет индивида задуматься, насколько это в его силах, а не выпустил ли он что-нибудь.

Получив описание действий, ответственных за проявление результирующего поведения, вам требуется решить, являются ли какие-нибудь из этих действий сами по себе проявлением более одной оперативной формы. Выявить это можно, применив тот же вопрос к каждому действию, что применялся к результирующему поведению.

Как вы подходите к (выбору темы)?

Отвечая на этот вопрос, субъект либо обозначит набор оценок (каждая из которых, по-видимому, означает одну оперативную форму), либо начнет описывать единственную оперативную форму для данного действия. Очевидно, если он предлагает вам набор оценок — каждая из этих оперативных форм представляет собой поведенческий шаг, который может потребовать исследования и определения. Если, наоборот, отвечая на вопрос, он описывает единственную оценку, то можно проверить, чтобы убедиться, что это единственная оперативная форма, задав вопросы в общей форме.

Есть ли еще какие-нибудь соображения по (выбору темы)?

Является ли описываемое вами единственным, что вы оцениваете, прежде чем (выбрать тему)?

Такой процесс схематически можно выразить так.

Результат

Написание технической документации

Спрашиваете "Как вы подходите к написанию технической документации?"

Получаете Выбор темы исследование Выбор стиля

Действия

Спрашиваете ("как вы подходите..?")

Спрашиваете ("Есть ли еще соображения..?")

Получаете оперативные формы Выбор темы необходимо знать? источник информации? Выделение информации Выбор стиля

В отношении выявления оперативных форм существует еще более важное лингвистическое понятие: использование союза "и". Подобно наречиям, обозначающим последовательность, использование "и" между описаниями двух оценок указывает, что обе эти оперативные формы являются отдельными шагами. Более того, уже само "и" показывает на одновременное существование двух (или более) оперативных форм. Мы взяли следующее описание у женщины, очень способной в хореографии.

— Ну, если звучит музыка, у меня появляются ощущения, как она звучит, и я ощущаю шаги, совпадающими по ритму... и после у меня получается несколько разрозненных кусков в голове, и затем вырисовываются связующие звенья.

Последовательность, описанная ею здесь, имеет четыре оперативных формы. Две первых имеют место одновременно (ощущаю звуки и подгоняю по ритму), на что указывает используемый ею союз "и". Оперативные формы здесь разные (что подтверждается дополнительными вопросами, критерии и референции разные), но происходят одновременно.

Следующий отрывок выявления содержит примеры всех понятий в отношении определения числа и типов действий и оперативных форм, лежащих в основе проявления результата. В данном примере у субъекта, Алана, особый дар к конструированию. Его творения, хоть и просты, но очень искусны. Разговор ведется о кормушке для птиц, которую он недавно смастерил (для большей выразительности понятий мы выделяем их курсивом)

МЛ: Как вы подходите к конструированию кормушки?

Алан: Ну, некоторое время планирую ее, затем просто строю.

Первый ответ Алана говорит нам, что он делает различия между действием по планированию и действием по постройке. Это последовательные шаги, на что указывает использование "затем".

МЛ: А как вы подходите к планированию?

Алан: Я размышляю о необходимых функциях кормушки и из чего ее сделать.

МЛ: Что вы имеете в виду под словом "функции"?

Алан: Она должна выдержать семечки, и чтобы они были сухими. Должно быть место для птиц. И все такое.

Вопрос: "А как вы подходите к планированию?" — должен выявить, состоит ли Аланово планирование из более чем одной оперативной формы и, если это так, какие они. Алан отвечает, описывая два поведения: оценку необходимых функций и оценку необходимых материалов. Эти два поведения, вероятно, одновременны, на что показывает "и", а не "и затем". Как мы выяснили позже, функциональность оказывает воздействие на его оценку необходимых материалов. То есть выводы "оценки функций" высвечивают информативные референции в оперативной форме "оценки материалов". Вопрос: "Что вы имеете в виду под функциями?" призван начать определение эквивалента критерия для "функций".

МЛ: Хорошо, есть что-нибудь, что вы должны сделать, прежде чем начать обдумывать функции и т.д.?

Алан: Да нет, ничего такого, если только я не мастерю что-то для других. Тогда я сначала выясню, чего он хочет.

МЛ: Давайте предположим, что мастерите кормушку для дома.

Алан: Хорошо.

Майкл Либо тестирует по шагам, предшествующим "оценке функции и материалов", и обнаруживает наличие предшествующего поведения "сбора информации" в особом контексте конструирования для постороннего человека. (Если вас интересует конструирование для других, вам захочется найти оперативные формы, используемые Аланом в сборе такой информации).

МЛ: Обдумав функции кормушки, решив, какие материалы использовать, после этого вы готовы строить кормушку?

Алан: Ну, нет. Затем я определяю ее форму и обдумываю, какие материалы в моем распоряжении. По возможности я предпочитаю пользоваться уже имеющимся.

Затем проверяется, заканчивается ли планирование Алана только оценкой функций и материалов. Оказывается, что нет. Выясняется, что затем он "определяет форму" и (одновременно) "обдумывает, какие материалы в его распоряжении".

МЛ: Так. Определившись с формой и материалами, вы готовы приступить к работе?

Алан: Ну, разве что собрать вместе материалы и инструменты и выкроить время, а так готов.

Действия по планированию кормушки заканчиваются, когда он приходит к определенным выводам в отношении формы и имеющихся материалов. Эти выводы показаны как информативные референции прошлого в последующем действии сбора материалов и инструментов и в действиях, вовлеченных в саму постройку кормушки (информация о пользовании материалами, порядок действий и т.д.)

Результат

Конструирование

Действия Планирование Собираение инструментов и материалов Постройка

Оперативные формы ? ?

Сбор информации Функции Необходимые материалы Дизайн Наличие материалов

Определившись с набором оперативных форм, лежащих в основе результата, как это мы сделали здесь с Аланом, можно начинать выявление оперативных форм для каждого из шагов. Конечно, в процессе определения результата, действий и количества оперативных форм часто вы будете высвечивать информацию в отношении содержания этих оперативных форм. К примеру, в описании шагов, которые Алан осуществляет во время планирования конструкции для постороннего человека, выясняется критерий, которым он пользуется в рамках оперативной формы сбора информации — желание другого человека.

Если вам показалось, что в процедуре проявления требуется чрезвычайная тщательность, — вы совершенно правы. Если бы намеревались просто оценить Алана, не было бы необходимости собирать всю эту информацию. Оценить можно было бы и просто любуясь его искусной работой. Информация об Алане еще больше усиливает наше им восхищение, но мы забрасывали наш исследовательский невод вовсе не для того, чтобы весь улов состоял из чувства восхищения. Мы хотим скопировать особый дар Алана. А копирование — и по определению, и на практике, — требует совершенно точной подгонки

всех деталей и переменных. Скопировать навык гораздо труднее, чем просто оценить его, но награда в смысле расширения восприятия и компетентности огромна.

11. Выявление и определение переменных.

Определившись с результатом и выяснив количество основных действий и оперативных форм, можно начинать определение семи переменных для каждой оперативной формы. Данная глава снабдит вас приемами выявления и определения для выполнения этой задачи.

Все примеры выявления, данные в этом разделе, предполагают, что первые жизненно важные шаги из предыдущей главы уже усвоены. Переменные обсуждаются в наиболее полезном, на наш взгляд, порядке. Выявление переменных оперативных форм иллюстрируется соответствующими фрагментами, взятыми из наиболее обширных исследований, чтобы осветить модели, релевантные описываемому понятию.

И еще одно важное замечание, прежде чем мы пойдем дальше. Собирая информацию в отношении оперативных форм по специфическим действиям, вы можете обнаружить, что проявление действия фактически зависит от одной или более оперативных форм, о которых раньше вы и понятия не имели. Когда такое случается, прекратите определение переменных и отсортируйте основную последовательность оперативных форм. Получив ясное понимание новой последовательности, можно вернуться на прежнее место и продолжать исследование переменных.

Тестовые категории.

Временные рамки и критерии.

Тестовая категория охватывает оценку, сделанную в пределах специфической оперативной формы. Критерии — это стандарты, применяемые для такой оценки; а временная рамка теста определяет, важно ли, чтобы критерии были выполнены в прошлом, настоящем или будущем.

Оперативную форму лучше всего проявлять, предварительно определив временную рамку теста и критерии. Для этого — две причины. Во-первых, эту информацию легко и просто получить. И во-вторых, предварительное определение временной рамки теста и критериев помогают убедиться, что вы в достаточной мере определили полную последовательность оперативных форм. Поскольку каждая оперативная форма будет характеризована свойственными только ее временной рамкой и набором критериев (за исключением случая одновременных тестов в рамках оперативной формы), если ваше выявление раскрывает два или более теста для определенной оперативной формы, вы можете воспользоваться этой информацией для определения, на самом ли деле эти тесты представляют отдельные оперативные формы, а может они одновременны в рамках одной и той же оперативной формы.

Поскольку временная рамка теста и критерии почти всегда показываются всякий раз при определении критериев, критерии и тестовые временные рамки обычно выявляют вместе. Выявление критериев вовлекает выяснение у ваших субъектов важных стандартов, используемых ими в осуществлении оценок в рамках специфического контекста. Вопросы следующей формы эффективны при выявлении критериев.

— Что для вас главное, когда вы (поведение)?

— На что вы обращаете внимание, когда (поведение)?

- Что главное, когда они (поведение)?
- Когда вы (поведение), что вы оцениваете?
- Важными соображениями, когда вы (поведение), являются..?

Короче говоря, любой вопрос или утверждение по выявлению стандартов, используемых субъектом для оценок в определенной оперативной форме, вероятно, выявит целый перечень релевантных критериев. Этот целый перечень может, конечно, состоять из одного критерия, а может и из многих. Перечисленные критерии могут быть по приоритетности, а могут оказаться равнозначными. Вы можете выяснить, все ли выявленные вами критерии важные, задав вопрос следующего типа.

Есть ли что-нибудь еще важное (значительное, привлекающее ваше внимание, ценное для вас), когда вы (поведение)?

Выявив критерии, можно выявить временную рамку теста, задавая вопросы, направляющие внимание субъекта на соображения по поводу отнесения критериев к прошлому, настоящему или будущему. Хотя обычно такие понятия не находятся на переднем крае сознания человека, но они являются частью его опыта, и если спросить о них, индивид почти всегда в состоянии дать информацию о критериях и временных рамках.

Примеры таких вопросов:

- Вы оцениваете прошлое, настоящее или будущее?
- Когда вы размышляете (критерий), думаете ли вы, как вы были (критерий), какой вы (критерий), каким вы будете (критерий)?
- Это соображения о прошлом, настоящем или будущем?
- Вы обращаете внимание, как (критерий) воздействует на ваше прошлое, как воздействует на вас сейчас или как будет воздействовать в вашем будущем?

Любой вопрос или утверждение, определяющие критерий, выражено или в контексте вопроса, просьба субъекту обдумать и рассказать о временной рамке, к которой он применяет критерий, сделают для него возможным определить используемую им временную рамку.

Не всегда необходимо задавать явный вопрос о критерии или временной рамке теста. Описывая свои переживания и внутренние процессы, люди часто включают и критерии, и временные рамки. В предыдущей главе был показан пример выявления способности Алана к планированию. Вот один из его ответов: "Тогда я сначала выясняю потребности этого человека".

Одним из того, что Алан сообщает нам здесь, это что используемый им критерий в сборе информации является "потребностью" (а не, скажем, "требование"). Временная рамка теста становится очевидной по временной форме глагола, используемой субъектом в описании своего критерия. Так, в отрывке с Аланом он говорит, что выясняет, что желает человек. Используется глагол в настоящем времени, что, по-видимому, и является временной рамкой теста его критерия. Алан озабочен, что желает человек сейчас, а не что ему хотелось в прошлом или чего захочется в будущем (прошедшее время и временная рамка прошлого и будущее время и временная рамка будущего). Вне зависимости от вашего подхода к выявлению сведений у субъекта, помните, что вам необходимо определить и критерии, используемые им в оценках, и оцениваемую по отношению к этим критериям временную рамку.

Ниже мы приводим примеры выявления критериев и временных рамок теста. Курсив служит для большей очевидности понятий. В первом примере Билл, интервьюлируемый субъект, обладает способностью эффективно поторговаться (результатирующее поведение) в торге о произведении искусства (контекст). Оперативной формой является "сбор информации".

МЛ: Что главное, когда вы собираете информацию о таком торге?

Билл: Во-первых, что составляет относительную ценность произведения и какова самая низкая возможная цена, за которую его можно взять.

МЛ: Если бы вы участвовали в таком торге сейчас, вы размышляли бы об относительной ценности и самой низкой цене в настоящем, какими эти ценность и цена были в прошлом, или какими они будут в будущем?

Билл: По какой самой низкой цене я могу взять его сейчас. Я на самом деле задумываюсь о ценах на произведение искусства в прошлом, но только чтобы иметь представление, насколько низкой может быть цена сейчас.

В сборе информации Билл пользуется критериями "относительной ценности" и "самой низкой возможной цены", временная рамка данного теста — настоящее.

Морган — специалист в редактировании (результатное поведение) учебных видеороликов (контекст). Оперативной формой, которую мы выявляем, является принятие решение о редактировании.

МЛ: Вы смотрите ролик, на основе чего вы решаете сделать ту или иную редакцию?

Морган: Ну, он должен быть понятным. Все должно быть понятно зрителям, если они хотят учиться.

МЛ: Вы берете в расчет, что учебный момент понятен вам сейчас или что он будет понятен зрителю в будущем?

Морган: Конечно же, я думаю о человеке, который будет это смотреть.

В редактировании учебного видеоролика Морган пользуется критерием "понятности". Временная рамка тестирования понятности — будущее. То есть он оценивает, смогут ли люди понять ролик в будущем, а не понимает ли он сам или понимал ли ролик в прошлом.

У Бетти особая способность так распланировать праздничный обед, что все получают удовольствие. Выясняем оперативную форму ее решения о меню.

МЛ: Какие главные соображения в решении о меню?

Бетти: Я должна внести блюда, которые люди находят приятными.

МЛ: Это то, что приятно сейчас, что было приятно, что, по вашему представлению, будет приятно?

Бетти: Обычно я оглядываюсь назад и думаю, что людям нравилось, и составляю меню из этих блюд.

Для Бетти критерий "приятный" оценивается по отношению к прошлому. В частности, она оценивает, что нравилось ее гостям, и старается соответствовать меню прошлого.

Рэй любит и ему хорошо удается планировать детские дни рождения. Оперативная форма — планирование вечеринки.

МЛ: Когда вы планировали прошлый день рождения своей дочки, какими были ваши соображения?

Рэй: Что мне понравилось бы на вечеринке, когда я был в таком возрасте, как она.

Рэй тестирует прошлое и использует критерий "понравилось" (а не понятно, я бы оценил, извлек бы пользу и т.д.) В данном примере единственный ответ Рэя показывает и критерий и временную рамку теста.

Салли отвечает на комплименты с трудом и делает при этом самоуничижительные замечания.

МЛ: О чем вы думаете, когда кто-то вам делает комплимент?

Салли: Искренен ли он, просто так говорит или даже выставляет меня на посмешище.

МЛ: Значит, искренен или нет?

Салли: Да.

МЛ: А вы всегда смущаетесь и занимаетесь самоуничижением, когда вам говорят комплимент?

Салли: Нет, не всегда. Если мне комфортно с этим человеком, комплименты я принимаю очень хорошо.

Спрашивая о контрпримере, мы обнаруживаем, что есть контекст, где Салли совсем по-другому отвечает на комплимент, — контекст комфортности с человеком, — и таким образом находим еще один критерий: комфортность. Реакция Салли на комплименты происходит от ее тестирования настоящего в отношении комфортности взаимоотношений с человеком и его искренности.

Реакция Джона на комплименты отличается от реакции Салли. Вне зависимости кто говорит комплимент, Джон отвечает с явным удовольствием и сердечной благодарностью.

МЛ: Что вы оцениваете, когда вам делают комплимент?

Джон: Э, я не знаю.

МЛ: Ну, тогда о чем вы думаете?

Джон: О, как это приятно.

МЛ: Еще о чем-нибудь?

Джон: Да нет в общем-то. Просто в самом деле приятно.

Когда Джону делают комплимент, он тестирует по настоящему, критерий "приятно".

Боба и Сэма не приняли на работу. Реакция Сэма — ощущение уверенности, что в следующий раз он поведет себя лучше; реакция Боба — обескураженность и полное нежелание искать и дальше работу.

МЛ: Что вы оценивали, когда вам отказали в работе?

Боб: Да ничего я не оценивал. Все, что я знал, — это что я не получил работу. И чтобы я не сделал, работу я не получу.

Боб тестирует будущее в отношении получения работы. К сожалению, референции, используемые им для тестирования будущего, основаны на неудачах прошлого и на неимении работы в настоящем. С таким созвездием переменных он обречен ощущать обескураженность и поражение. А что же Сэм?

МЛ: Что вы оценивали, когда вам отказали в работе?

Сэм: В основном как быть в будущем — что по-другому можно сделать в следующий раз, что работает лучше.

МЛ: Лучше, чтобы получить работу?

Сэм: Чтобы получить работу, верно.

Как и Боб, Сэм тестирует будущее. Но в отличие от Боба его критериями являются "по-другому", "сработает лучше". Разница их реакций на непринятие на работу в основном основана на разнице используемых критериев. Боб тестирует по "получить работу не получить работу", что легко позволяет (поскольку у него множество референций прошлого и настоящего о неполучении работы) сконструировать будущее, также не выглядящее обещающим в смысле получения работы. Тест Сэма ведет его к соображениям об изменениях в своем будущем поведении и предполагает, что при подходящем поведении он обязательно получит работу.

В день выборов Вилли остается дома, а Сара идет и голосует.

МЛ: Вы решили остаться дома и не голосовать или просто забыли?

Вилли: Я решил остаться дома. Я не глупец.

МЛ: О чем вы думали, принимая такое решение?

Вилли: Мой голос никак не повлияет, и мне все равно никто из кандидатов не нравится.

МЛ: А как насчет программ, изложенных в бюллетенях? Вы о них не думали?

Вилли: Нет.

МЛ: Предположим, что в бюллетене был кандидат, который вам по душе. Тогда вы голосовали бы?

Вилли: Да, вероятно, голосовал бы.

Решение Вилли остаться дома является результатом оперативной формы, содержащей два теста. Один — тест будущего — в отношении значимости его голоса, второй — тест настоящего — нравятся или не нравятся ему кандидаты. И пока ни один из кандидатов ему не нравится, между двумя тестами конфликта нет. Если бы кандидат ему нравился, возник бы конфликт между двумя тестами. Вилли разрешает конфликт, подчиняя критерий значимости голоса в будущем критерию нравящегося кандидата в настоящем.

МЛ: Вы решали, голосовать или нет, или голосуете по привычке?

Сара: Первое. Меня так и подмывало не ходить. И работы накопилось много, да и голосов вряд ли мы набрали.

МЛ: Значит, было что-то важное, раз вы все равно пошли голосовать?

Сара: Я подумала, как я буду думать о себе, если не проголосую.

МЛ: А как бы вы подумали о себе, если бы не проголосовали?

Сара: Безответственная.

Подобно Вилли, решение Сары задействует оперативную форму из двух тестов. Один тест настоящего в отношении критерия "набирания голосов"; и другой — тест будущего в отношении критерия "безответственности". Два эти теста выливаются в

конфликт выводов по участию в выборах, принуждая ее подчинить нынешний "недобор голосов" ощущению себя человеком ответственным в будущем.

Эквивалент критерия.

Как-то именовать критерий не то же самое, что знать его значение. Как говорилось в главе 4, критерий — это наименование определенного набора восприятий или поведений. Два человека могут использовать один и тот же критерий (имеется в виду наименование критерия), но иметь совершенно разные представления, что за восприятия и поведения составляют этот критерий. Так, оба супруга могут высоко ценить "уважение", но для мужа уважение означает не говорить или не делать что-то, что может задеть другого, а для жены уважение может означать высказать, что у нее на уме в отношении другого человека. И муж и жена будут стараться удовлетворить свои желания быть уважаемыми друг другом, но каждый будет делать это по-своему.

Зная критерии, используемые оппонентом, можно выявить эквиваленты критерия для каждого из критериев, расспрашивая о значении специфического критерия или о том, откуда индивиду известно, что критерий удовлетворяется. Можно, например, воспользоваться вопросами предлагаемого типа:

— Что (критерий) означает?

— Как вы узнаете, что вы или кто-то другой (критерий)?

— Что вам нужно увидеть, услышать или почувствовать, чтобы узнать, что вы (критерий) или что другие (критерий)?

— Когда человек (критерий)?

— Как бы вы описали (критерий)?

Значит, каждый вопрос или утверждение, направляющие человека на определение используемых им для распознавания определенного критерия специфических восприятий и поведений, вероятно, покажут его эквивалент критерия.

Ниже даны несколько примеров по выявлению критериев и информации об эквивалентах критериев. Первый пример — с Полом, известным беллетристом. Особенно ему удается создание многогранных характеров и будоражащих сцен.

МЛ: Как вы подходите к описанию сцены? Что для вас главное?

Пол: Возникает ли при чтении полное переживание.

МЛ: Что вы имеете в виду под "полным переживанием"?

Пол: Под этим я понимаю наполненность каждого чувства — всего, что я вижу, слышу, обоняю, ощущаю на вкус, чувствую. Иначе можно отвлечься. Какой-то аспект переживаний может оказаться заполненным чем-то вне повествования. Я не хочу, чтобы читали книгу и могли при этом что-то есть. Это полное переживание.

МЛ: А что, если что-то не выходит именно так?

Пол: Переписываю, пока не добьюсь своего.

Временной рамкой Пола является настоящее, а критерием — "полнота переживаний". Эквивалентом критерия полноты переживаний (то есть, как он узнает о полноте переживаний) является задействованность всех чувств при чтении.

Фрэнка, великолепного учителя, спросили, как он узнает, когда можно переходить к следующему этапу в обучении учеников.

МЛ: Когда вы переходите к следующему этапу или уровню обучения?

Фрэнк: Когда я вижу, что ученики знают то, над чем мы сейчас работаем.

МЛ: А как вы узнаете, когда ученики знают?

Фрэнк: Когда я вижу, что они могут в определенном объеме повторить, что я им показал, на бумаге, если это вычисления, или в лаборатории, тогда я знаю, что они компетентны, и мы можем двигаться дальше.

Критерий "знаний" Фрэнка тестируется по настоящему, эквивалентом критерия компетентности является способность учеников повторить им показанное.

Мы спросим Алексис, управляющую по кадрам, что она ищет в работнике.

Алексис: Я всегда ищу подходящего человека для подходящей работы. Не лучшего, а подходящего.

МЛ: А что для вас означает "подходящий" в данном контексте?

Алексис: Мне кажется, что и работа, и человек — это шанс каждого из них. Как если бы работа была как живой человек.

МЛ: Что вы имеете в виду под словом "шанс"?

Алексис: Они дают друг другу что-то. В выигрыше оба.

МЛ: Хорошо, тогда что означает "лучший".

Алексис: По лучшему оцениваются остальные.

МЛ: Вы решаете, что работа и человек подходят друг другу сейчас, в будущем или в прошлом?

Алексис: Сейчас. Люди и работа сильно не меняются, поэтому, если они сейчас подходят друг другу, то, вероятно, это и дальше так будет.

Алексис тестирует по настоящему, подходит ли кандидат для работы. "Подходящий" она усиливает словом "шанс". Но понятие шанса не выходит на уровень восприятия и поведения, поэтому мы продолжаем выяснять понятие и получаем эквивалент критерия "они дают друг другу что-то".

Репрезентативные системы. Не редки критерии, которым можно удовлетворить лишь переживаниями из репрезентативных систем. В предыдущем примере Фрэнк говорит, что знает, что учащиеся компетентны, когда может увидеть, что они способны повторить показанное. Услышать об этом или почувствовать это не столь для него важно. Ему нужно увидеть подтверждение.

Репрезентативная система является частью эквивалента критерия и, как и сам эквивалент критерия, может различаться у разных людей, использующих одноименный критерий. К примеру, кто-то распознает искренность по тону голоса, другой — по ощущениям, третий — по внешним признакам.

Подобно тому, как лингвистические ключи глагольных времен помогают нам определить временную рамку, в которой оперирует индивид, есть лингвистические ключи, способствующие обнаружению используемой человеком репрезентативной системы. Слова, обозначающие определенные репрезентативные системы (такие, как "тон", "голос", "ощущение", "видеть", "выглядеть" в предыдущих примерах), называются предикатами. Ниже даны примеры наиболее распространенных предикатов в рамках репрезентативных

систем. (Вкусовые и обонятельные объединены, так как большинство не делает различий в этих ощущениях).

Визуальный — ясный, сфокусированный, картина, видение, туманный, сияние, представление, наблюдать, вид, взгляд, показаться.

Кинестетический — чувство, теплый, схватывать, наткаться, гладкий, грубый, твердый, наощупь, расслабленный, напряженный.

Слуховой — слышать, гармоничный, громкий, болтать, скулить, настраиваться, слушать, говорить, кричать, усиливать.

Вкусовой (Обонятельный) — вкус, аромат, горький, вонять, пахнуть, нюхать, сильный запах, привкус.

Рассмотрим роль репрезентативных систем на примере ситуации с Дэном, дизайнером интерьерера, где он задает вопросы Брайану и Сью относительно декора их гостиной.

Дэн: Так что вы надумали?

Сью: Хочу, чтобы в комнате было очень удобно.

Дэн: Так, как вы определите, что в ней удобно?

Сью: Знаете ли, когда мягко и тепло; когда можно прильнуть к чему угодно.

Дэн: А для вас это как звучит, Брайан?

Брайан: Ну, я не знаю, мне бы не было удобно, если бы все выглядело неопрятно.

Дэн: Неопрятно?

Брайан: Ну, когда кругом валяются подушки.

Дэн: Так, что вы считаете удобным?

Брайан: Когда у всего ясно отведенное место. Я не против теплых цветов, но они должны быть чистыми, яркими, четкими.

Эквиваленты критерия удобной гостиной у Брайана и Сью явно разные, но поражает также определенность репрезентативных систем, удовлетворяющих их критериям. Для Сью это кинестетика (мягкий, теплый, прильнуть). А вот для Брайана — система визуальная (выглядело, ясно, цветов, яркий, четкий).

Идентификация подходящей информации репрезентативной системы является, как выясняется, простым определением предикатов, используемых для описания тестов, критериев и эквивалентов критериев $\langle D \rangle$.

Референтные категории.

Референтная категория определяет базу данных, используемую для оценки критериев в рамках определенной оперативной формы. Референции могут быть из прошлого, настоящего или будущего; истинными и надуманными; личностными или информативными. Выявляя референции, мы просим субъекта рассмотреть основу (переживания и информационные источники), используемую им при оценке критерия. Вопросы, выявляющие данные, могут быть следующими.

— На чем основывается ваше заключение (или решение, ощущение и т.д.), что это (критерий)?

— Какой информацией вы пользуетесь (пользовались), чтобы узнать, что вы (критерий)?

Подобные вопросы задаются по каждому критерию в рамках оперативной формы, поскольку база данных для разных критериев может быть разной даже в пределах одного теста. Субъект описывает свои референции, а мы внимательно отслеживаем глагольные имена, используемые им при описании. Глагольные времена говорят, с чем связаны референции — с прошлым, настоящим или будущим.

МЛ: На чем основывается ваше заключение, что вы не хороший студент?

Арт: Я все время старался и ничего у меня не выходило.

Арт использует референции прошлого, на что показывает прошедшее время "старался", "не выходило".

МЛ: Какой информацией вы пользуетесь, чтобы узнать, что выучили что-то новое?

Сью: Все просто, насколько это поможет мне в жизни.

Сью использует референции будущего, о чем говорит будущее время "поможет". В работе по определению необходимо отделять информацию о референциях от любого вступления к референции или ее объяснений.

МЛ: На чем основано ваше решение?

Джим: Ну, на том, как смогли бы все обернуться к лучшему. Я так и делал в прошлый раз.

В этом примере представлены временные рамки и будущего, и прошлого, но каждая описывает разные аспекты переживаний Джима. Когда Джим говорит о своей референции ("как смогло бы все обернуться к лучшему"), он показывает через будущее время "смогло бы", что использует референцию будущего.

Прошедшее время "делал" принадлежит к пояснительной фразе, следующей после определения им референции. Это не к тому, что субъект всегда реагирует, включая свои понятия о референциях во вступления или пояснения. Но иногда это встречается, поэтому, прежде чем отмечать временную рамку референции, необходимо тщательно отобразить описание самой референции из высказываний субъекта.

Истинные и надуманные референции.

Обычно вполне понятно из описания референции, взята она из истинного или из надуманного переживания. Как говорилось в главе 5, если референция относится к будущему, значит она надуманна. Соответственно, если референция относится к воображению о чьих-то чувствах, восприятиях или переживаниях, то она также надуманна. Если есть какие-то сомнения в истинности референции, можно выяснить это, задавая вопросы.

— Вы на самом деле переживали (или это на самом деле было) или вы представили это, или прочли и услышали, а потом представили?

Помните, здесь вы выясняете, не то, что референция кажется реальной, а есть ли под ней реальное основание.

Личностные и информативные референции.

Отделение личностных от информативных референций включает различение субъектом ощущений и эмоций референтного переживания от простого знания об этих ощущениях и эмоциях, не переживая их. Выявление такого различия осуществимо с помощью вопросов.

— Вспоминая об этом, возникают у вас те же чувства, что и тогда, или вы просто вспоминаете происшедшее?

— Представляя это, вы чувствуете, как это ощущалось бы, или вы видите себя, делающим это, или, может, просто описываете для себя, что вы делали бы?

— Для вас это просто информация или это живые переживания?

— Вы ощущаете, что были там, или просто помните, что там были?

— Вы чувствуете, что ощутили бы, каково быть этим человеком, или просто описываете себе, каким может быть переживание?

Вопросы, смоделированные после этих примеров, дают вашему субъекту обе возможности (личностную и информативную), а также предоставляют разницу между ними, таким образом помогая разобраться. Такая помощь не всегда необходима. Людям не обязательно сознавать свои внутренние процессы, чтобы точно рассказать о них. Мы нашли, что следующий вопрос — часто все что нужно, чтобы выявить информацию, является ли референция личностной или информативной.

— На что вы обращаете внимание, когда (оцениваете)?

Затем мы обращаемся к реакции индивида, чтобы выяснить, показывает она на сенсорное или эмоциональное реагирование, конгруэнтное оцениваемой ситуации. Например, представим, что мы болтаем с подругой, возбужденной будущим свиданием. На наш вопрос: "На что ты обращаешь внимание, когда думаешь, как проведешь время?" — она отвечает: "Я волнуюсь — я могу даже ощутить его губы". Она, без сомнения, использует личностную референцию, обращая внимание на ощущения и чувства, сопутствующие ожиданиям от встречи. Представим другую подругу, которая в такой же ситуации отвечает: "Я замечаю, что люди, видимо, радуются самим себе, что я хорошо схожусь с новыми людьми, что-то такое. Думаю, как проведу время, я узнаю, когда приеду туда". Она использует информативную референцию — она обращает внимание на восприятия, познавательные процессы, внешнее поведение, а не на ощущения и эмоции, сопутствующие новому свиданию.

Ниже даны примеры проявления и определения разнообразных референций. Как и раньше, мы выделяем курсивом ключевые слова и фразы. Кроме того, определенная референтная информация будет показана в оперативных формах, в которых обычно имеет место. Использование схемы поможет познакомиться с эффектом взаимодействия референций с другими переменными.

В предыдущем разделе мы узнали о Рэе и его способности планировать веселые праздники на дни рождения детей. Рэй тестирует прошлое в отношении критериев "что бы мне понравилось" и "что сделало бы меня счастливым".

МЛ: Рэй, как вы считаете, что могло бы сделать вас счастливым?

Рэй: Я просто вспоминаю, когда мне было шесть лет и что я хотел, чтобы мама мне устроила. Я также вспоминаю праздники у других детей, на которые я ходил, которые мне нравились и которые не нравились.

Это истинные референции прошлого, переживания из его личной истории.

МЛ: Вспоминая, вы ощущаете, что вам шесть лет и вы чего-то хотите от мамы, или вы просто вспоминаете сам факт, что вы чего-то хотите от нее?

Рэй: Да-а, шесть лет. Я чувствую волнение, ожидание. Ну, вы понимаете.

Поскольку Рэй чувствует — это истинная личностная референция прошлого.

МЛ: А вспоминая праздники у других детей, те, что вам нравились и не нравились, вы ощущаете себя на этих праздниках или просто вспоминаете, что они вам нравились или не нравились?

Рэй: Помнится что я чувствовал на одних скуку, а на других, радость.

МЛ: Хорошо, но, вспоминая скучные праздники, вы ощущаете эту скуку?

Рэй: А, ну да. Ощущаю.

И опять истинная референция прошлого личностна.

Рэй — проведение успешного праздника для детей.

Планирование.

П<^>л<D> (Что я хотел)

П<^>л<D> (Участие на праздниках других детей)

П Нравится # ЭК

Радость # ЭК

П

Причина — Следствие

Что понравится детям

У Энн подход к планированию детских праздников совсем иной. Ее планирование включает тесты будущего в отношении к "радости детей" и "все как надо". Ее эквивалент критерия "радости" — это когда дети смеются, улыбаются, заняты друг другом. Ее эквивалент критерия "все как надо", — это когда праздник укладывается в отведенное время и отведенный бюджет и не слишком требует усилий.

МЛ: Откуда вы знаете, что ваш план принесет ребенку радость?

Энн: Я наблюдала за ней на нескольких праздниках, поэтому хорошо представляю, что ей нравилось, а что не нравилось.

МЛ: А что еще?

Энн: Я спрашиваю ее о плане, когда рассказываю, как все будет.

Энн описывает две референции. Первая — истинная референция прошлого ("я наблюдала за ней..."), вторая — истинная референция настоящего ("я спрашиваю ее...")

МЛ: На что вы обращаете внимание, когда она высказывает свое мнение?

Энн: На что? На то, что она говорит.

МЛ: А когда наблюдаете за ней на других праздниках?

Энн: Радостная ли она по виду, весело ей или нет... и что она потом рассказывает.

МЛ: Вы оцениваете какие-нибудь "ее" чувства от праздника?

Энн: Нет, только свой интерес.

В реакции Энн нет ничего относительно опосредованности ощущений дочери. То, что она обращена на поведение дочери, указывает на информативность ее истинных референций прошлого и настоящего.

МЛ: Откуда вам известно, что все планируемое пойдет как надо, что и времени хватит, и денег, и усилий?

Энн: Я просто представляю, как все будет.

МЛ: А если потребуется больше времени, денег и усилий?

Энн: Ну, тогда я изменю план.

Энн использует надуманные референции будущего в качестве основы для тестирования в отношении "все как надо".

МЛ: На что вы обращаете внимание, когда представляете, сколько потребуется времени, денег и усилий?

Энн: На сколько все может пойти не так... испортит ли мне все дело или все пройдет как по маслу.

МЛ: Хорошо, итак, испортит или как по маслу. Вы это чувствуете или представляете себе картину, как все будет.

Энн: Э-э, я чувствую.

Энн переживает ощущения, которые у нее были бы, если бы она на самом деле участвовала в воображаемом. Значит, надуманные референции будущего у нее личностны.

Энн — проведение успешного детского праздника.

Планирование

П<^>и<D> (Прошлые праздники)

Н<^>и<D> (Спрашиваю дочь)

Б Радость # дети смеются, улыбаются, общаются

Б

Б<^>л<D> (Представляю)

Все как надо # достаточно времени, денег, усилий

Причина — следствие

Что понравится детям

В предыдущем разделе мы говорили о Моргане, способном редакторе учебных видеороликов. Нам уже известно, что, редактируя, он тестирует будущее в отношении критерия понятности. Его эквивалентом критерия понятности является то, что материал четко разбит на звенья и каждое звено естественно является продолжением предыдущего.

МЛ: Откуда вам известно, что редактируемый материал становится понятен?

Морган: Я вижу материал глазами новичка и рассматриваю понятность с его точки зрения.

Морган основывает свою оценку на воображаемом восприятии материала глазами новичка. Это надуманная референция настоящего.

МЛ: На что вы обращаете внимание, рассматривая материал как новичок?

Морган: Как и сказал, на его понятность. Последовательны ли все звенья, и исходят ли они из предыдущих.

МЛ: Так что, когда что-то непонятно, вы просто отмечаете это или чувствуете затруднение новичка?

Морган: Я сижу, смотрю на материал глазами новичка, а когда чувствую затруднения, раздражение или скуку, просматриваю его снова и задумываюсь: "Так почему же не было понятно?"

Значит, для Моргана референция настоящего по просмотру видеоролика глазами новичка является личностной, а когда что-то непонятно, он переходит на рассмотрение

видеоматериала с точки зрения редактора, делая эту новую референцию настоящего истинной и информативной.

Морган — создание хорошего видеоролика

Редактирование

Н<^>и<D> (Просматривает ролик)

Н<^>л<D><V>н<D> (Глазами новичка)

Б (в)

Б

Понятность # материал разбит на звенья в естественной последовательности.

Причина — Следствие

Редактирование

Мы уже встречались с Биллом как специалистом в торгах произведениями искусства. Нам известны два критерия, по которым он тестирует: "относительная ценность" и "самая низкая возможная цена". Для Билла относительная ценность это стоимость произведения по отношению к другим работам этого же автора. Самая низкая возможная цена означает самую лучшую цену, которую он может заплатить, все равно оставаясь при этом в хороших отношениях с дилером. Оба эти критерия оцениваются в настоящем. Важность подключения сюда критерия хороших отношений с дилером означает, что "дилер захочет снова вступить в деловые контакты со мной в благоприятном для меня аспекте". Критерий хороших отношений расценивается Биллом в тестировании будущего.

МЛ: Что является свидетельством наименьшей возможной цены?

Билл: В основном это решается тем, что я знаю, почему идут работы этого автора и каковы реакции дилера на торге.

Референцией Билла о самой низкой возможной цене является истинная информативная референция прошлого, а о реакции дилера на свое предложение — истинная референция настоящего.

МЛ: О какой реакции вы говорите?

Билл: Установлен ли контакт, не обижен ли он предложением, готов ли он, уже "созрел" и т.д.

МЛ: Хорошо, откуда вам известно, что просто готов или, скажем, "созрел"?

Билл: Видно по глазам — если у него застывший взгляд необыкновенно раскрытых глаз — значит "созрел". По темпу речи, по движениям — отрывистые, судорожные.

МЛ: А вы сами ощущаете, что значит ощущение "зрелости", когда видите или слышите такие реагирования?

Билл: Ни в коем случае. Я отмечаю и беру на заметку.

Билл просто отмечает реакции дилера, не ощущая его ажиотажа. В отношении реакций дилера у Билла информативная референция настоящего.

МЛ: А что вы отмечаете, что дает вам уверенность, что в будущем у вас с дилером останутся хорошие отношения?

Билл: Да что угодно. Его вид, как он говорит, как ведет себя.

Значит, для Билла его информативная референция настоящего на реакции дилера выступает также в качестве референции к тесту о будущих взаимоотношениях с дилером.

Билл — выгодная покупка произведения искусства

Торг

П<^>и<D> (Цены на этого автора)

Н (в, с)

Н<^>и<D> (Реакция дилера)

относительная ценность # сравнение с другими работами

наименьшая возможная цена # поддержание хороших отношений

Категория принуждения

Б (в, с)

Хорошие отношения # я ему нужен, благоприятное отношение в бизнесе

круто, но честно # благоприятное отношение; Н # Б

Сколько платить

Хэйзел всегда платит налоги вовремя. Это включает действие планирования, которое составлено из двух оперативных форм. Первая — текущая оценка, что необходимо сделать. Эквивалентом критерия "необходимо сделать" является все что угодно, у чего будут неприятные последствия, если этого не сделать. Второй шаг — это последовательность необходимого сделать, являющаяся тестом будущего в отношении "проще всего". Эквивалентом критерия "проще всего" является последовательность, требующая наименьших затрат времени и усилий.

МЛ: Как вы узнаете, что нужно сделать?

Хэйзел: Проверяя список платежей, который дает мне бухгалтер, а также вспоминаю, что необходимо было сделать в прошлом году.

МЛ: А что вы вспоминаете, когда думаете, что надо было сделать в прошлом году?

Хэйзел: Э, проверку деловых звонков по телефонным счетам, счета за обеды в деловых поездках, квитанции с почты — и все такое.

Для "необходимо сделать" Хэйзел использует истинную информативную референцию настоящего (проверяет список) и истинную информативную референцию прошлого (что необходимо было сделать в прошлом году).

МЛ: А как вы узнаете, что будет самой простой последовательностью?

Хэйзел: Я представляю, что нужно сделать и разные способы осуществления этого. Если я чего-то не знаю, то спрашиваю у моего бухгалтера или еще у кого-нибудь, кто в этом разбирается.

МЛ: Представляя, что нужно сделать, вы просто перечисляете, что нужно сделать, видите себя, как вы это делаете, или ощущаете, как это делается?

Хэйзел: Вижу, как я это делаю.

МЛ: Вы пользуетесь еще чем-нибудь, какими-нибудь сведениями или опытом в качестве основы для решения, что необходимо сделать и как это сделать проще всего?

Хэйзел: Дайте подумать. Да нет, все, как я сказала.

При оценке простейшей последовательности Хэйзел использует информативную референцию будущего (представляет, что нужно сделать; вижу, как это делаю) и иногда информативную референцию настоящего (спрашиваю).

Хэйзел — оплата налогов вовремя

Планирование

Н^{<^>}и<D> (Проверка списка)

Н

Н

П<^>и<D> (Прошлый год)

Необходимо сделать # в противном случае неприятности

Не сделать необходимое # неприятности; Н # Б

Что делать

Хэйзел — оплата налогов вовремя

Планирование

Н<^>и<D> (Что необходимо сделать — результат предыдущей оперативной формы)

Б (в)

Б

Б<^>и<D> <v>н<D> (Сделать по-разному)

Проще всего # меньше времени и усилий

Н<^>и<D> (Спросить)

Причина — Следствие

Какой последовательностью воспользоваться

Сара голосует на всех выборах; не проголосовав, она будет чувствовать себя безответственной. Сара тестирует будущее в отношении критерия "ответственности", эквивалентом которого в данном контексте является голосование.

МЛ: На основании чего вы знаете, что ощутите себя безответственной, если не проголосуете?

Сара: Я всегда вспоминаю, как мама чувствовала себя виноватой, что не приняла участия в голосовании по школьным обязательствам, когда я была маленькой. Она была тогда очень занята. Чувствовала она себя просто ужасно, и это оказало на меня большое воздействие.

МЛ: Значит, вы считаете, что будете чувствовать себя также?

Сара: Ну да. Я всегда голосую, я знаю, что в противном случае я буду чувствовать себя ужасно. Наши родители учили нас, что голосование — это и большая привилегия, и огромная ответственность.

Сара говорит о двух референциях. Первая — истинная референция прошлого реакции ее мамы на неучастие в голосовании; вторая — надуманная референция будущего о том, что она почувствует, если не проголосует.

МЛ: Вы сказали, что неучастие мамы в голосовании оказало на вас воздействие. Когда вы вспоминаете о ее неучастии, на что вы обращаете внимание?

Сара: На ее боль и стыд за то, что не сделала то, что должна была.

МЛ: А вспоминая, вы ощущаете ее боль и стыд или просто знаете, как она чувствовала себя?

Сара: Я ощущаю это. Стыд. Вот почему на меня это так действует.

Значит, ее референция прошлого личностна.

МЛ: Хорошо. Поскольку вы всегда голосуете, откуда вам известно, что будете чувствовать себя ужасно, если не проголосуете?

Сара: Хороший вопрос. Ну, я знаю, что всегда чувствовала себя хорошо, когда голосовала, а когда я представляю, что не голосую, тогда я представляю, что почувствую себя ужасно... безответственной.

Сара описывает еще одну референцию — истинную референцию прошлого, как она чувствовала себя, когда голосовала; а референция будущего — будет личностной (я представляю, что почувствую себя ужасно).

МЛ: Когда вы вспоминаете как вам было хорошо, когда вы голосовали в прошлом, вы ощущаете эти же чувства сейчас или просто знаете, что чувствовали именно так?

Сара: Я чувствую.

Таким образом, референция прошлого об ощущениях после голосования также является личностной.

Сара — голосует постоянно

Решение

П<^>л<D> (Мама не проголосовала)

П<^>л<D> (Ее голосование)

Б (К)

Б<^>л<D> (Ее неголосование)

Ответственный # голосует

Причина — Следствие

Голосовать ли.

В отличие от Сары Вилли голосует редко. Из наших исследований нам известно, что оперативная форма, лежащая в основе его решения не голосовать, включает 2 теста. Один — это тест будущего в отношении влияния его голоса на ход событий; другой — тест настоящего в отношении личностей кандидатов.

МЛ: Что, по вашему мнению, значит "повлияет на ход событий"?

Вилли: Что я могу видеть изменение, что четыре года тому назад все не такое, как сейчас, и каким будет еще через четыре года.

МЛ: А откуда вам известно, нравится ли вам кандидат или нет?

Вилли: Известно? Да я просто знаю об этом. Нравится, значит, нравится.

Его эквивалентом критерия "повлиять" является "видеть изменения", а для критерия "нравится" эквивалентом будет эмоциональное состояние.

МЛ: Откуда вы знаете, что ваше участие в голосовании не повлияет на ход событий?

Вилли: Да знаю и все.

МЛ: Но как? Вы видите, слышите, ощущаете как-то во внешнем мире или в самом себе?

Вилли: Да поймите, ведь сколько людей. А я — песчинка. Посчитайте сами и увидите, что мой голос — ничто. Кроме того, какая разница, кто победит, все идет так же, как всегда.

Отмеченная первая референция — истинная референция настоящего (ведь сколько людей); вторая — референция прошлого о результатах деятельности прошлых администраций.

МЛ: А это вы откуда знаете?

Вилли: Да я всю жизнь в этом. Эйзенхауэр, Джонсон, Никсон, Форд, Картер, Рейган... что с того?

МЛ: Вы вспоминаете их, когда думаете, голосовать или нет?

Вилли: Еще как.

МЛ: К чему вы обращены, вспоминая этих президентов?

Вилли: Что все они одним миром мазаны и ничего нового они не сделали.

Итак, референция прошлого — информативна.

МЛ: Вот вы говорили, подсчитайте сами. Что вы имеете в виду, когда так думаете?

Вилли: Да просто числа — большие числа.

Значит, референция настоящего тоже информативна.

МЛ: Я заметил, что вы пропустили Кеннеди, когда перечисляли президентов.

Вилли: Мне он нравился.

МЛ: Почему вы считаете, что он вам нравился?

Вилли: Не знаю, был он какой-то обнадеживающий... искренний.

МЛ: А это вам откуда известно?

Вилли: Просто наблюдал и слушал, наблюдал и слушал.

МЛ: Вы наблюдали и слушали, но что вы видели, что слышали?

Вилли: Что он говорит, как он говорит. К нему я чувствовал такое доверие.

МЛ: А вот за него голосовали?

Вилли: Конечно.

Оценивая свое отношение к кандидатам, Вилли использует истинную личностную референцию настоящего.

Вилли — голосует от случая к случаю

Решение

Н<^>и<D> (Обойдетесь без меня; положение в стране)

Б (в)

П<^>и<D> (Прошлые администрации)

Повлиять # изменить

Н<^>л<D> (Реакция на кандидата)

Н

Причина — Следствие

Н (к)

Нравиться # эмоциональное состояние

Голосовать ли.

Причина — Следствие

Переменная причины — следствия выражает обусловленность отношений, в которых индивид полагается на специфическую оперативную форму. Такие обусловленные отношения могут быть между любой комбинацией внешних поведений, восприятий, эмоций, познавательных процессов, обстоятельств и т.д. Причина — следствие характеризуется тем, что "нечто" непременно, как полагают, ведет к "чему-то еще". Прием витамина С лечит простуду; мне радостно, потому что радуются все вокруг; если мне очень надо припарковать машину, значит, место обязательно найдется; чем труднее задача, тем лучше я справляюсь — все это примеры причины — следствия. В них во всех считается, что появление одного является естественным или необходимым следствием другого. Убеждения о причине-следствии — воплощение прошлого опыта, выражаемого как следствия. Если обобщить идею следствий, то причина-следствие обеспечивает основу для поступательного или возвратного взаимодействия причин и следствий. Так, человек, у которого простуда и который считает, что простуду надо лечить витамином С, расположен к принятию витамина С. Индивид, не желающий неприятных ощущений и убеждений, что боль посторонних может вызвать неприятные ощущения у него самого, на основе такого убеждения постарается избегать тех, кому больно. Человек, желающий быть лучше и считающий, что трудные задачи заставляют его собраться, будет на основе такого убеждения расположен к поиску или созданию трудных задач.

Причинно-следственная убежденность выявляется обращением к использованию индивидом любых из многочисленных лингвистических форм, предполагающих причинно-следственные отношения. Одной из наиболее распространенных форм является "если... то...".

Если ты будешь со мной, то я буду счастлив.

Если мне известно, что я делаю, то и работа спорится.

Его заметят, но только если он хорошо постарается.

Он видит другой путь? Пусть его и попробует.

Форма если-то предполагает, что некое "если" (причина) ведет к какому-то следствию или "то" (следствие). Как показано выше, в третьем и четвертом примерах, слова "если" и "то" не обязательно должны быть явно выражены, чтобы высказывание получило форму если-то.

Кроме этой формы, есть и другие формы, помечающие обусловленность отношений. Наиболее известные из них: "значит", "поэтому", "следовательно", "потому что" и "когда".

Я все сделал вовремя, значит ему полегчает.

Она завела много новых связей, поэтому скоро дела ее пойдут в гору.

Работу закончил, следовательно был внимателен.

Я счастлива, потому что ты здесь.

Потому что я знал, что делаю, потому и работа спорилась.

Его обязательно заметят. Потому что старается.

Мне хорошо, когда ты здесь.

Когда я знал, что делаю, и работа спорилась.

Его обязательно заметят, но только когда он постарается.

Между тем факт использования "если-то", "значит", "поэтому", "следовательно", "потому что" или "когда" при описании отношений между двумя реалиями вовсе не обязательно означает описание причины-следствия. Еще одной возможностью может быть выражение эквивалента критерия. Говорящий: "Мне нравишься ты, потому что мне приятно быть с тобой", — может иметь в виду либо "мне приятно быть с тобой, поэтому ты мне нравишься" (приятно # нравится; причина-следствие), либо "мне приятно быть с тобой, поэтому я знаю, что ты мне нравишься" (нравится # приятно быть с тобой, ЭК). Точно так же "если ты улыбаешься, значит ты счастлив" может означать или что улыбка вызывает счастье, или что улыбка счастье.

Высказывается причинно-следственность или эквивалент критерия — часто видно по контексту высказывания, как это говорится, что уже известно. Если вы сомневаетесь, выражает ли субъект эквивалент критерия или причину-следствие, разницу можно выяснить, задав вопрос.

— Вы говорите, что (улыбка) является причиной (счастья) или что вам известно, что вы (счастливы) потому что (улыбаетесь)?

Существует, однако, такая лингвистическая форма, которая никаких сомнений не вызывает. Она отмечена использованием глаголов, предполагающих причинные отношения. Например, следующее:

Я вижу тебя, и это заставляет меня быть счастливым.

Я вижу тебя, и это делает меня счастливым.

Я вижу тебя, и это приводит к тому, что я счастлив.

Я вижу тебя, и это вызывает мое счастье.

Я вижу тебя, и это порождает во мне счастье.

Высказывание типа "что-то (причинно-следственный глагол) что-то" неизменно показывает убеждение в специфической причинно-следственности.

Кроме содержания причины-следствия (т.е. что является причиной чего), у каждой причины-следствия предполагаются также и причинно-следственные отношения между временными рамками; например, что нечто в настоящем будет иметь следствие в будущем, и что-то в прошлом явится причиной чего-то в настоящем. Подобно остальным переменным, воспринимаемые причинно-следственные отношения между временными рамками организуют восприятия и мышление по определенным направлениям и поэтому сильно сказываются на поведении, проявляемом как результат оперативной формы, где играют свою роль причина и следствие. Например, "Если бы я усердно работал, я добился бы успеха" совсем не равнозначно и не вызовет такой же реакции, как "Если буду усерден, я добьюсь успеха". Выявление предполагаемых причинно-следственных отношений между временными рамками должно основываться на временных формах глаголов, используемых субъектом при определении причины-следствия.

— Как со мной обращались родители является причиной, какой я сейчас.
обращение —> какой я сейчас; П # Н

— Я прилежно работаю и в конце концов добьюсь успеха.
работаю —> успех; Н # Б.

— Я всегда буду признателен, потому что ты многому меня научил.
научил —> признательность; П # Б

Когда причинно-следственные отношения не ясны по сказанному, можно это уточнить, задавая вопросы следующего типа.

Почему (критерий) важно?

Что делает (критерий) важным?

Такие вопросы принуждают субъекта четче обозначить используемые им критерии, которые часто проявляются в форме причины-следствия. Например, рассказывая о планировании самоделки, Алан дает понять, что критерием, используемым им при выборе материала, является "наличие" материала.

МЛ: Что делает использование наличного материала важным?

Алан: Использование наличного материала заставляет меня подходить творчески к созданию самоделки.

(использование того, что есть под рукой # творчество в подходе; Н # Н)

Оправданием использования наличного материала для Алана является его восприятие причинно-следственных отношений между использованием такого материала и качеством его работы.

Следующие примеры демонстрируют разнообразие методов проявления и обнаружения причины-следствия, а также несколько иных типов причины-следствия и их воздействие в рамках оперативной формы. Нашим первым субъектом является Салли, реагирующая, как нам уже известно, на комплименты смущением и самоунижением.

МЛ: Вы всегда смущаетесь на комплимент?

Салли: Да нет, не всегда. Если мне с человеком комфортно, то к комплиментам я отношусь очень хорошо.

Салли определяет причинно-следственные отношения между舒适ностью и хорошим восприятием комплимента (комфортно # комплимент принимается, Н # Н). Здесь причина-следствие выражены формой "если-то".

Мэри в трудных ситуациях, когда сроки ограничены, "замедляется", становится очень осторожной в действиях.

МЛ: Почему вы замедляетесь?

Мэри: Так я могу быть внимательнее. Я знаю, что любая ошибка сделает необходимым опять начать все сначала, а я это ненавижу.

Мэри оперирует причинно-следственными отношениями между допущением ошибки и необходимостью сделать все сызнова (ошибка # повторение; Н # Б). Фраза "сделает необходимым" указывает на причину-следствие.

Раскрывая процесс написания романа Пол определяет критерий, которому старается удовлетворить в работе, — "полное переживание".

МЛ: Что вы имеете в виду под полным переживанием?

Пол: Под этим я понимаю наполненность всех чувств — я вижу, слышу, обоняю, ощущаю вкус, чувствую. Иначе я могу отвлечься.

Причина-следственность здесь между наполненностью всех чувств и полным вниманием (наполнены чувства # полное внимание; Н # Н). "Иначе" — то же самое, что сказать "если нет, то".

Рассказывая о своем подходе к редактированию видеороликов, Морган говорит: "Ну, должно быть понятно. Все должно быть понятно зрителю, если он собирается учиться". Морган выражает убеждение в причинно-следственных отношениях между понятностью и учебой (понятность # учеба; Н # Б). Как и у Салли, причина-следствие здесь в виде "если-то": если собирается учиться, то должно быть понятно.

Морган — создание удачных видеороликов

Редактирование

Н<^>и<D> (Просмотр пленки)

Б (в)

Б

Н<^>л<D><v>н<D> (Глазами новичка)

понятность # звенья разделены и последовательны

Понятность # учеба; Н # Б

Редактирование

В описании поведения регулярного участия в голосовании Сара упоминает референтное переживание, когда она видела, как ужасно переживала мать, что она не проголосовала.

МЛ: Вы считаете, что почувствовали бы то же самое?

Сара: Да. Я всегда голосую, но знаю, если не проголосовала, я буду чувствовать себя ужасно.

Причина-следствие между неучастием в голосовании и ужасным чувством (не голосовать # чувствовать ужасно; Н # Б).

Сара — постоянно голосует

Решение

П<^>л<D> (Мать не голосовала)

П<^>л<D> (Ее голосование)

Б (к)

Б

Б<^>л<D> (Не проголосует)

Ответственный # голосующий

Не голосует # ужасное чувство; Н # Б

Голосовать ли.

Из высказываний Вилли ясно, что он не усматривает причинно-следственные отношения между своим голосованием и критерием "влиянием его голоса" или между тем, кто побеждает на выборах, и "влиянием его голоса". Тогда значит ли это, что у Вилли нет причины-следствия в отношении "влияния его голоса"?

МЛ: Из того, что вы говорили, получается, что отсутствие влияния вашего голоса делает вас пассивным на выборах. Почему же влияние вашего голоса столь для вас важно?

Вилли: Если я могу голосовать и вижу, что мой голос учитывается, то я знаю, что тоже что-то значу.

Вместо причины-следствия Вилли отвечает, описывая, как ему видится пусть хотя бы частичное удовлетворение его эквивалента критерия "я что-то значу" (если... то).

Другими словами, есть по крайней мере один способ для Вилли сознавать свое значение — это видеть, что его голос учитывается. И хотя это интересный эквивалент критерия, но он не является частью оперативной формы для решения голосовать или нет (но вполне подходит для оперативной формы оценки собственной значимости).

МЛ: Исходя из ваших слов, даже если бы вы и увидели, что ваш голос учитывается, вы все равно не пошли бы голосовать, поскольку вам без разницы, кто победит на выборах.

Вилли: Думаю, это так.

МЛ: Тогда в чем смысл выборов?

Вилли: В том, что ни у кого — ни у партий, ни у кандидатов — нет всех ответов.

Но если кто-то попадает туда, кто на самом деле действует иначе, вот тогда каждый задумывается о своем пути и начинает рассматривать новые подходы.

Вилли убежден в причинно-следственных отношениях между иными действиями и катализом новых подходов (иное # катализ новых подходов; Н # Б).

МЛ: Вы также говорили, что учитываете, нравится ли вам кандидат или нет. Верно, за Кеннеди вы проголосовали, потому что он вам нравился. Но что такого особенного должно быть, чтобы кандидат нравился?

Вилли: Если вам человек нравится, то по крайней мере вы способны ощутить, что могли бы положиться на него, даже если вас и не устраивают его поступки.

Вилли выражает причинно-следственные отношения между "нравится" и "можно положиться" (нравится # можно положиться; Н # Б).

Вилли — голосует время от времени

Решение

Н[>]и<D> (Мой голос роли не играет; положение в стране)

Б (в)

П[>]и<D> (Прошлые администрации)

Иной # смена

Н

Н[>]л<D> (Отношение к кандидату)

Н (к)

нравится # эмоциональность

Иной # катализ новых подходов; Н # Б

Нравится # можно положиться; Н # Б

Голосовать ли.

Категория принуждения и Подчинение.

Категория принуждения определяет, какой из тестов, составленных в оперативной форме, выливается в поведение. Значение категории принуждения в том, что хотя возможно осуществить много различных репрезентаций и оценок, но лишь некоторые из них ведут к поведению.

Для определения временной рамки категории принуждения нам необходимо знать лишь тесты, критерии и текущие поведенческие реакции по специфической оперативной форме. Временная рамка категории принуждения будет той же, что и временная рамка теста, в результате которого проявление поведения. Так, например, текущее планирование

Рэя в отношении детского праздника являлось функцией тестов прошлого по тому, что доставляло радость ему как ребенку. Значит, принуждающим для него в этом контексте является прошлое.

Рэй — проведение успешного детского праздника

Планирование

П<^>л<D> (Что я хотел)

П<^>л<D> (Праздники собственных детей)

П

П

Нравится # ЭЖ

Причина-Следствие

Радость # ЭЖ

Что понравится детям

А у Энн планирование было поведенческим проявлением тестов будущего в отношении радости и "все как надо".

Энн — проведение успешного детского праздника

Планирование

П<^>и<D> (Прошлые праздники)

Б

Н<^>и<D> (Спрашивает дочь)

Б

Б<^>л<D> (Воображаемые действия)

Радость # дети смеются, улыбаются, общаются

Все как надо # хватает времени, денег и усилий

Причина — Следствие

Что понравится детям

Если, как в этих двух предыдущих примерах, делается только один тест, тогда временная рамка категории принуждения является той же, что и тест. Однако часто бывает, что в одной оперативной форме осуществляется более одного теста.

Предположим, сейчас 10 часов вечера, а вы еще и не приступили к докладу, который должны написать к утру. Решая, приниматься ли за доклад, вы учитываете и то, что устали и вам хочется спать (тестирование настоящего), и что завтра вас вызовут на ковер, если не подготовите доклад (тестирование будущего). Чтобы принять решение, вам необходимо соподчинить эти тесты.

Вы либо отправитесь спать, и завтра вас ждет ковер (подчинение критериям будущего), либо заварите себе кофейку, и к утру у вас будет доклад (подчинение критериям настоящего).

Описывая свое поведение в отношении выборов, Вилли дает другой пример подчинения. Результатом тестирования будущего в отношении воздействия его голоса и тестирования настоящего о том, нравится ли ему кандидат, является его редкое участие в выборах. Обычно результаты этих двух тестов совместимы друг с другом (т.е. он полагает, что его голос не имеет никакого значения и ему не нравятся кандидаты). Есть, однако,

одно исключение, когда он рассказывает, что голосовал за Джона Кеннеди, потому что "он мне нравился".

МЛ: Голосуя за Кеннеди, вы считали, что ваш голос сыграет свою роль?

Вилли: В общем-то нет.

МЛ: Так тогда вы полагали, что что-то изменит Кеннеди?

Вилли: Сказать по правде, нет. Многие были против него, но мне он был по душе, так что, черт возьми, я и голосовал за него.

Вилли пришлось подчинить один из конкурирующих тестов. Для Вилли в данном контексте то, что кандидат нравится, — более принуждающе, чем размышления о действенности своего голоса, поэтому он подчиняет будущее настоящему. И голосует он время от времени по большей части лишь оттого, что редко ему нравится кто-нибудь из кандидатов.

Вилли — голосует время от времени

Решение

Н<^>и<D> (влияние моего голоса, положение в стране)

Б (в) Воздействие # изменение

П<^>и<D> (Прошлые администрации)

Н<^>л<D> (Реакция на кандидата)

Н (к) Нравится # внутреннее состояние

Н

Другой # новые подходы; Н # Б

Нравится # можно реагировать; Н # Б

Голосовать ли.

Во время выявления оперативной формы, задействующей более одного теста, субъект может не дать добровольно примера подчинения. В этом случае вы не сможете определить, какой из тестов более подчиняющий. Примером тому служит случай, когда считали, что можете достать вещь по очень хорошей цене, но за счет потери хороших отношений с дилером. Что вы сделали?". Или же можно заставить его реагировать на воображаемую ситуацию: "Предположим, что вы смогли бы достать вещь по действительно очень хорошей цене, но это привело бы к ущербу для ваших отношений с дилером. Что бы вы сделали?". Любой из этих подходов создает ситуацию конфликтующих тестов, и ответ подскажет нам, какой из них более принуждающ.

МЛ: Что если бы вы оказались ай, когда считали, что можете достать вещь по очень хорошей цене, но за счет потери хороших отношений с дилером. Что вы сделали?". Или же можно заставить его реагировать на воображаемую ситуацию: "Предположим, что вы смогли бы достать вещь по действительно очень хорошей цене, но это привело бы к ущербу для ваших отношений с дилером. Что бы вы сделали?". Любой из этих подходов создает ситуацию конфликтующих тестов, и ответ подскажет нам, какой из них более принуждающ.

МЛ: Что если бы вы оказались в ситуации, когда смогли бы убедить дилера продать вам вещь по чрезвычайно хорошей для вас цене, но это нанесло бы вред вашим с ним долгосрочным отношениям?

Билл: Я бы это ни за что не сделал, не важно, насколько хороша цена.

МЛ: А вы бывали в подобной ситуации?

Билл: Бывал, но никогда это не стоило сложившихся отношений, когда тебя и принимают хорошо, и показывают что-нибудь новенькое и т.д.

Таким образом, Билл, по необходимости, подчиняет настоящее будущему. Для него будущие возможности хороших взаимоотношений более принуждающи, чем неплохая сделка в настоящем.

Билл — покупка произведений искусства

Торг

П<^>и<D> (цена на такого художника)

Н Относительная стоимость # сравнение с другими работами

Б

Н<^>и<D> (Реакции дилера)

Б Добрые отношения # я ему нужен, он оказывает мне предпочтение

Жестко, но справедливо # предпочтение; Н # Б

Что заплатить

И последнее о категории принуждения и подчинении: необходимость подчинения теста и сопутствующие ему критерии обычно порождают внутренний конфликт. Выявляя признаки внутреннего конфликта при описании субъектом своих тестов, критериев и поведенческих реакций, мы удостоверяемся, не оценивает ли он еще что-нибудь в рамках оперативной формы, о чем он нам еще не сообщил.

Выводы по процедурам выявления и определения.

Для Эмпринт-метода процедура выявления начинается с определения желаемого результата, с решения, нужен ли вам кто-нибудь в качестве модели, для кого результат свойственен или нарочит, затем идет выбор субъекта, сбор информации у субъекта в отношении количества и типов действий и оперативных форм, лежащих в основе способности личности к проявлению результата.

Результат — есть спецификация того, что вам хотелось бы уметь делать и что по крайней мере умеет делать хотя бы еще один человек на земле. Результат включает в себя не только внешнее поведение, но также и эмоциональные реакции и познавательные процессы. Результат необходимо устанавливать для себя в позитиве ("спать хорошо", а не "не спать беспокойно") и четко определять по отношению к контексту, в котором вы хотите его проявить.

Свойственное поведение — поведение как естественный результат опыта; поведение нарочитое — поведение приобретенное и усвоенное. Основная разница между ними в том, что приобретению нарочитого почти всегда предшествует набор предварительных действий, включающих в себя такие понятия, как мотивация, обязательство, планирование и т.д. Оперативные формы, лежащие в основе свойственных или нарочитых поведений, будут, вероятно, бесполезны в отсутствие предварительных реагирований, конгруэнтных привлечению и использованию этих оперативных форм.

Выбор объекта для моделирования означает нахождение кого-либо, кто поступает так, как этого хотелось бы вам, в контексте, в котором вы хотели бы обладать такой

способностью. Более того, если вам необходимы предварительные реагирования, вашему объекту также необходимо иметь результирующее поведение как результат нарочитого (а не свойственного) приобретения. Если это вообще возможно, пронаблюдайте или иницируйте проявление способности вашего объекта на поведение, которому вы хотите следовать. Также, по возможности, смоделируйте по крайней мере трех человек, обладающих результирующим поведением, чтобы отсортировать важные образцы оперативных форм.

Действия — это поведения, скомбинированные, чтобы сделать возможным проявление результирующего поведения. Каждое действие является результатом одной или нескольких оперативных форм. Выявление последовательности действий и оперативных форм начинается с задавания субъекту вопросов для описания того, как он действует по достижению результата. Определение действий и оперативных форм зависит от различения лингвистических ключей в описании субъекта, которые определяют различные поведения. Каждое определенное действие или оперативная форма обычно отмечена фразой и (или) использованием таких союзов, как "тогда" и "затем". Дополнительные или пропущенные места выявляют, спрашивая: "Есть ли что-нибудь, что вы должны сделать до того, как...?" и "Закончив с..., вы затем готовы сделать следующий шаг?"

Оперативная форма является набором из семи переменных, которые можно определить посредством комбинации навыков определения и выявления. Наиболее эффективная и полезная последовательность по выявлению этих переменных начинается с тестов и критериев, затем следуют эквиваленты критериев, референции, причины-следствия и подчинение. Помните, однако, что большая часть информации, определяющей эти переменные одновременно присутствует в описании субъектом своих переживаний, поэтому информация доступна тем, кто умеет определять переменные без обязательного обращения к рекомендуемой последовательности.

Временная рамка теста и критериев в основном определяется и выявляется вместе, поскольку тест является применением критериев к определенной временной рамке. Критерии — это любые стандарты, которые применяются или используются в рамках определенного контекста; а тест временной рамки определяется по глагольным формам, используемым для спецификации этих критериев ("Я буду счастлив?" критерий "счастливый"; тест будущего). Выявление критериев осуществляется посредством вопросов к субъекту для определения используемых им в частном контексте стандартов ("Что для вас главное, когда вы (поведение)?" ; "Когда вы (поведение), что вы оцениваете?"). Временная рамка теста выявляется вопросами, направляющими субъекта на особое внимание к его оценкам по отношению к прошлому, настоящему и будущему ("Вы оцениваете прошлое, настоящее или будущее?" "Вы обращены к (критерий) в прошлом, (критерий) в настоящем или (критерий) в будущем?").

Схема на стр. 258

Общая последовательность выявления.

Эквивалент критериев определяется, когда субъект выражено или невыражено поясняет, что видит, слышит и (или) чувствует, когда знает, что критерий удовлетворяется. Выраженные описания эквивалентов критериев можно обычно определить по использованию субъектом лингвистических форм, таких, как: "(критерий)

означает (эквивалент критерия)", "когда (эквивалент критерия) я знаю, что (критерий)". Выявление эквивалента критерия включает в себя обращение к субъекту с просьбой определить, как он узнает, когда специфический критерий удовлетворяется ("Что (критерий) означает для вас?", "Как вы узнаете, когда вы (критерий)?").

Референции обычно требуют выявления. Их выявляют, задавая вопросы, типа: "На чем вы основываете свой (тест)?" Каждая референция будет характеризована по одной из временных рамок; ее аутентичностью (чем-то на самом деле происшедшем или сконструированным); и эмоциональным участием (личностным или информативным). Временная рамка референции определяется по времени глагола, используемого субъектом к определенной референции. Истинность или надуманность референции определяется по контексту и по описанию субъектом своих переживаний. Если определение не ясно, его можно прояснить, задав вопрос: "Вы на самом деле пережили это, а может быть вообразили или прочли и услышали где-то об этом и примерили это к себе?". Все референции будущего сконструированы. Личностные и информативные референции можно определить, обратив внимание на наличие (личностная) или отсутствие (информативная) слов, несущих эмоциональную нагрузку при описании субъектом референции. Выяснить это можно и непосредственно задавая вопросы: "Вспоминая об этом, есть у вас такое же ощущение что и тогда, или вы просто вспоминаете о факте?"

Причина-следствие определяется по лингвистическим формам, указывающим на предполагаемую обусловленность отношений между двумя факторами (где "факторы" — это любые переживания, поведения, восприятия, ситуации и т.д.) Такие лингвистические формы включают в себя конструкции "если-то", "тогда", "поэтому", "потому что", "когда" и целый класс глаголов, определяющих причинные отношения ("причинять, заставлять, вести" и т.д.).

Спецификация причины-следствия включает не только содержание отношений, но также и временные рамки (например, Н # Б). Временные рамки отношений причины-следствия определяются на основе времен глаголов, используемых для каждой из "сторон" причины-следствия ("Если я побегу сейчас, то я устану"; Н # Б). Причина-следствие релевантно к такой-то оперативной форме, когда обеспечивают опытное подтверждение критериям. Причина-следствия выявляются, когда субъекта просят подтвердить свой критерий в смысле его последствий, используя для этого вопрос: "Что делает (критерий) важным?" Временная рамка категории принуждения в оперативной форме та же, что и в тесте, по которому выражается поведение. Когда имеется два или несколько противоречивых теста, принуждающим тестом является тот, который не в подчинении (и поэтому выражены в поведении). Принуждающий тест может быть выявлен, если заставить субъект вспомнить ситуацию, где его тесты были противоречивы, или заставить его представить такую ситуацию.

Такая процедура выявления в Эмпринт-методе позволяет превратить сложное поведение человека в код, которым можно воспользоваться в качестве основы для понимания, предсказания и передачи способностей другим или моделирования их в себе. Этот процесс кодирования строг. Легкость в выявлении и определении придет с практикой. С каждой новой попыткой вы будете делать еще один шаг к достижению сокровищницы умений и способностей.

12. Воспроизведение способности.

Определившись с результирующим поведением, стоящим моделирования и подходящим для выявления, отыщите по крайней мере одного индивида, у кого это хорошо получается, выясните лежащие в основе действия и оперативные формы, выявите переменные для каждой оперативной формы — и вы готовы к переносу этих оперативных форм на другого индивида или к принятию их непосредственно вами. Эта заключительная стадия соединяет промежуток между пониманием навыка или умения посредством осознания его фундаментальной структуры и способностью к воспроизводству навыка или умения в себе или в других. Сведения и примеры данной главы предназначены для заполнения этого промежутка.

Приступая к исследованию возможности передачи умения, важно помнить, что все умения, включая особенные, являются проявлением лежащих в основе оперативных форм. А сами оперативные формы составлены из определенных сочетаний семи различных переменных внутренних процессов. Т.е. при передаче умения передаваемое является одной или несколькими оперативными формами, составляющими специфическое умение. А при передаче оперативной формы передаваемое есть сочетание переменных, составляющих данную специфическую оперативную форму. Значит, передача любого умения является по существу передачей отдельных переменных вне зависимости от того, сколько оперативных форм задействовано. Единственной разницей между передачей умения, составленного из одной оперативной формы и более сложного, состоящего из многих оперативных форм, будет затрачиваемое на процесс время. Более сложное умение потребует больше времени для передачи не из-за большей сложности выполнения, а поскольку изменяется или вводится большее число переменных.

Что означает "передать переменную"? Передавая переменную, мы задействуем данную переменную во внутреннем процессе индивида в определенном контексте. К примеру, если кто-то из ваших сотрудников тестирует по критерию "что могло бы пойти не так" каждый раз, когда вы обсуждаете с ним новую возможность и вам удается заставить его тестировать по критерию "есть ли у этого положительные стороны", значит вы передали переменную. Вы задействовали новый критерий в контексте оценки новых возможностей. Прежде чем пуститься в специфику приемов и примеров передачи, нам хотелось бы сделать обзор процесса задействования или установки переменных.

Обзор.

При установке оперативных форм лучше всего заниматься каждой переменной по очереди. Такой процесс имеет преимущество, будучи относительно несложным. Например, предположим, вы выявили у удачливой коллеги ее оперативные формы для умения вести переговоры и хотите теперь передать эти оперативные формы приятелю. Попытавшись научить его задействованию и использованию сразу несколько переменных одной оперативной формы (а еще хуже, если оперативных форм тоже несколько), и вы, и ваш приятель потерпите скорее всего полное фиаско. При обращении же к каждой отдельной переменной по очереди, убеждаясь, что она на своем месте, и только после этого переходя к другой, и вам, и вашему приятелю необременительно будет следовать избранному пути. Обрушивая на него сразу несколько переменных, ожидать при этом, что он сможет воспользоваться ими, все равно, что слушать сразу шесть радиоприемников, настроенных

на разные музыкальные станции, да еще просить его особое внимание обратить на слова песен. Или все равно, что просить его обратить внимание на какое-то одно из ощущений, в то время как пятеро других приятелей давят, тянут, рвут его на части. Помните, при передаче умения устанавливайте переменные по очереди.

Приступив к передаче умения, можно обнаружить, что многие из необходимых переменных уже имеются. То, что человек не проявляет специфического поведения, не означает, что он не использует по крайней мере некоторые из тех переменных, которые лежат в основе результирующего поведения. Например, нам пришлось работать с семейной парой, занимавшейся одним бизнесом, где муж и жена частенько совершенно по-разному реагировали на предстоящие деловые встречи: он — уверен и оптимистичен; она — взволнована и беспомощна. Мы выяснили, что оба тестируют по будущему о проведении встречи, критерий один — успех, причина — следствие — одна — Б # Б, как встреча повлияет на успех; для обоих будущее являлось принуждающим, и референции использовались одинаковые. Но в чем же дело? Для нее успех означал проведение переговоров и обеспечение соглашения в сделке к концу встречи. В результате такого эквивалента критерия она беспокоилась о неудаче и чувствовала беспомощной в выполнении задачи, когда могла представить себе любые возможности, мешающие заключению сделки, еще до завершения переговоров. Для ее мужа успехом был любой шаг, который вел бы к обеспечению соглашения, а шаг мог включать в себя что угодно, от реагирования на проблему до дополнительных действий по укреплению личных отношений, полезных в будущем. Сделка могла и не состояться на данный момент, но неудачи он в этом не видел. Каждый из них к своим эквивалентам критериев подходил как к само собой разумеющемуся, как, впрочем, и большинство из нас. Каждому из них и в голову не приходило, что у другого может быть иное мнение по поводу понятия успеха:

Она: Что, если ничего не выйдет?

Он: О чем ты? Конечно, выйдет. Это такая возможность.

Она: Ох, надеюсь, я ничего не напорчу. Здесь так легко все испортить.

Он: Да мы еще с ними и не встретились! Почему у тебя всегда такой пессимизм?

Есть лишь одно различие в их оперативных формах в данном контексте, и когда мы показали ей, как изменить ее эквивалент критерия на успех, как у него, у нее тут же стала более находчивой. Не каждое изменение так же просто. Нам приходилось работать с людьми, чьи оперативные формы в специфической ситуации совершенно не соответствовали необходимым умениям. Это ни в коем случае не принижает их способности достичь умения — это лишь означает, что требуется большей подстройки и времени на этот процесс. Разобравшись с переменными, время, необходимое для обретения сложного умения из дюжины оперативных форм, может измеряться часами и занять несколько дней. Обретение навыка, составленного всего из нескольких оперативных форм, может быть выполнено всего за два-три часа. (Изменение, которое мы произвели с женщиной в предыдущем примере, заняло пять минут).

Позже в этой главе мы покажем примеры изменения эквивалентов критериев, а также методы изменения и задействования всех остальных переменных. Редко бывает, что приходится подстраивать все переменные каждой оперативной формы при передаче

умения. Научившись обращаться с переменными и не пожалев на это времени, вы обретете необходимые средства для передачи любого умения любому индивиду в любом контексте.

Будучи готовым к установке в себе или в другом человеке специфического умения, нет необходимости в начале моделировать оперативные формы, уже используемые вами или этим другим человеком. Эмпринт-метод, которому вы научитесь, явится для вас путеводной нитью, которая позволит овладеть полным пакетом действий и оперативных форм. То есть у вас будет рецепт с перечнем всех ингредиентов и инструкций для специфического умения. Вы знаете, как приготовить "блюдо", и у вас есть все необходимые для этого ингредиенты. И ничто вам не мешает расчистить себе поле деятельности, взять необходимые ингредиенты и состряпать вкусное блюдо. Рецепты — все равно, что компьютерная программа личности человека. Во всех нас заложены одни и те же "винтики", позволяющие воспринять и оценить информацию пяти органов чувств. Мы обладаем способностью видеть окружающее и воображаемые образы, мы можем слышать, как разговаривают другие, и вести внутреннюю беседу с собой. Мы способны различать холодное от горячего, тяжелое от легкого, гладкое от грубого, соленое от горького. Мы можем вспомнить музыку, эмоции, виды, звуки, беседы и т.д. Информация, обрабатываемая посредством наших чувственных систем в специфическом контексте — наши оценки, память и воспоминания, ощущения и т.д., — все это компьютерная программа, используемая нами в данном контексте. Изменим программу — и изменится результат. Введем программу текстовой обработки в свой компьютер и получим текстовую обработку. Введем программу описания интерфейса пакета, и компьютер не изменится, но изменится выполнение задачи. Пока действует программа описания интерфейса пакета, вам не удастся написать на компьютере письмо. Так уверенной рукой оптимизируем, настроим компьютер и сами обретем оптимизм и уверенность. Снабдим программой обеспокоенных и беспомощных и добьемся своего.

Имея рецепт или программу умения, можно перейти непосредственно к ее осуществлению. Именно таков наш подход, описанный в другой нашей книге — "Ноу Хау: Программное руководство по обеспечению желаемым будущим". Эта книга содержит учебные последовательности, устанавливающие в читателе оперативные формы некоторых жизненно важных умений. Установке этих форм следует поучиться. Там содержатся сотни примеров успешных передач по каждой из переменных Эмпринт-методом. Большинство примеров, используемых в данной главе, взяты из книги "Ноу Хау".

Другим подходом, который можно взять на вооружение, желая установить новое умение, будет определение вначале переменных, которые уже используются, затем добавление или изменение только тех переменных, которые необходимо изменить, как это мы делали с женщиной в приведенном выше примере. Теперь вам знаком метод определения переменных, уже используемых индивидом в специфическом контексте; метод — это процесс выявления и определения, представленный в предыдущей главе. Единственная разница — сейчас вы используете те же самые приемы для определения существующих действий, оперативных форм и переменных не для моделирования умения, а чтобы определить, что уже имеется в наличии и может быть использовано и что необходимо добавить или изменить. Из-за добавленной стадии выявления этот подход несколько более длителен, чем другой, более прямой подход. Но, несмотря на этот

очевидный недостаток, у данного подхода есть и преимущество, и именно оно особенно нам по душе.

Преимущество это иллюстрируется в нашем предыдущем примере о жене и муже как членах одной деловой команды. Мы могли бы просто выявить его оперативную форму и передать ее затем ей без всякого предварительного выявления ее оперативной формы. В конце концов ее оперативная форма проявляется в обеспокоенности и беспомощности — результат, который большинство людей вряд ли сочтет умением, стоящим моделирования. И все же где-то в уголке ее оперативной формы припрятано и жемчужное зернышко. Прежде чем отправиться на встречу, она скрупулезно обдумывает потенциальные возражения и проблемы. В результате такого тестирования будущего она хорошо информирована о любых возможных преградах. Эквивалент ее критерия сменить стоит. А вот тестирование будущего — весьма ценный аспект, и его стоит сохранить. Это обеспечивает ее набором референций, которыми она может воспользоваться, чтобы увидеть и обойти возможные трудности. Это именно такое тестирование, которое так необходимо мужу, чтобы обуздать его преувеличенный оптимизм. Такое тестирование подошло бы многим, а мы могли бы пройти мимо него, если бы не выявили ее оперативные формы. Моделирование оперативных форм у кого-нибудь и в любом контексте высветит по крайней мере несколько любопытных моментов, ценных или для какого-то иного контекста, или для такого же контекста с несколько другим согласованием переменных.

Разобравшись с оперативными формами, требуемыми для передачи, нам необходимо предпринять два шага по установке умения при помощи Эмпринт-метода. Первый — научить своего "ученика" (или себя), как раскрыть или генерировать каждую из требуемых переменных. Второй шаг состоит из установки переменных посредством повторяющегося использования — практики — и особой формы репетиций, названной исследованием будущего.

Научиться создавать переменные и тренировка в их использовании аналогичны процессу тренировок в спорте. Так, предположим, что вы в отпуске на курорте, где имеется несколько теннисных кортов. Если вы привлечены агрессивными, но изящными движениями лучших игроков и визгом кроссовок на теннисной площадке, но прежде никогда не играли в теннис, можно познакомиться с местным спецом и договориться об уроке для начинающих. На этом уроке этот спец объяснил бы основы игры. Показал бы, как держать ракетку и как двигать ногами, коленями, руками, плечами и головой при ударе спереди или сзади. Он побросал бы вам мячи, чтобы вы потренировались их отбивать. И при всем при этом он внимательно наблюдал бы за вами, подсказывая, когда согнуть колени, куда смотреть, когда выдвинуть правую ногу вместо левой, как и когда отвести ракетку назад и т.д. Ему известно, что движения для вас новы и чтобы научиться, вам необходима практика. Ему также известно, что то, как вы тренируетесь, будет заложено в вас, поэтому он внимателен, чтобы вы получали верные навыки.

Подобно любому новичку, вы будете стараться сконцентрироваться сразу на всем. И будете при этом неуклюжи и неумелы, но после своего первого урока вы обретете опыт и знания, что же это такое — играть в теннис, по крайней мере хотя бы и на уровне новичка. Продолжив тренировки, вы добьетесь большей или меньшей автоматичности движений, научитесь, играя в теннис, быть способным обратить внимание и на другие вещи, скажем,

на стратегию, не задумываясь теперь уже о простейшем. Именно практика — повторение необходимых движений — ответственна за процесс учебы и конечное мастерство.

Точно так же, обучая генерации переменных и оперативных форм, необходимо оценивать удачу вашего ученика, помогать в его тренировках, пока он не начнет справляться самостоятельно. Поприсутствовав на нескольких его тренировках, вы можете проверить, правильно ли он генерирует и использует переменные. Другими словами, установочная процедура в Эмпринт-методе имеет такое же значение для ментальных навыков и умений, как тренировки в таких видах спорта, как лыжи, гольф или теннис.

Попрактиковавшись со своей новой оперативной формой, ученик знаком уже с тем, чего ожидать от ее использования. Вам следует затем удостовериться, что его новая оперативная форма будет использоваться в контекстах, для которых предназначена. Связь оперативной формы с будущими контекстами осуществляется посредством исследования будущего. Исследование будущего — это форма умственной или ментальной репетиции. Воображая непосредственное пребывание в ситуации, ожидаемой в будущем, и представляя использование новой оперативной формы и полное проявление результирующего поведения, ученик примеряет оперативную форму к будущим контекстам. Эта дополнительная тренировка помогает гарантировать, что оперативная форма будет использована в будущем автоматически.

Порядок, в котором переменные лучше всего устанавливаются, отличается от порядка, в котором мы предлагали их выявлять. При моделировании умения распознаются лежащие в его основе переменные — процесс, аналогичный разборке карманных часов, чтобы осмотреть и почистить детали. Начинаете вы со снятия крышки — это открывает доступ к первому слою колесиков и пружинок. Вы переходите от слоя к слою, с каждым разом продвигаясь все глубже, пока, наконец, задача не выполнена. Чтобы собрать часы, вы собираете детали в другом порядке. То же самое справедливо и для переноса умения.

Каждая оперативная форма напоминает отдельную структуру, где референции и причины-следствия представляют собой основу для теста и все вместе дает временную рамку принуждения, поддерживающую структуру. Строя дом, вы заложили бы сначала фундамент, а крышу положили бы лишь на уже возведенные стены. Точно так же при передаче умения необходимо сначала установить референции и причину-следствие. На этом будут построены тесты. И поскольку временная рамка принуждения является проявлением производных одного или нескольких тестов, совершенно не годится (да и бесполезно) полностью сосредотачиваться на категории принуждения до остановки необходимых тестов.

Еще об одном следует сказать, прежде чем завершить обзор процесса установки. Последующее не является исчерпывающим. Можно было бы написать тома о различных методах установки оперативных форм. Существует много разных тем установки переменных и еще больше вариаций этих тем. На наших курсах больше всего времени мы посвящаем установке, чем какому-либо другому аспекту данного метода; порой больше времени уходит на теорию установки и технику, чем отводится на все другие аспекты вместе взятые. Тема установки не может быть исчерпана одной книгой и уж, конечно, одной главой. Поэтому, здесь представлены лишь основы <^>2<D>.

Обратимся же теперь к основным приемам установки для каждой переменной. Переменные представлены в порядке, в котором мы предлагаем их устанавливать.

Референции.

Сознаете ли вы это или нет, но у вас уже имеется опыт, чтобы заставить людей использовать специфические референции для оценки, и вы постоянно практикуетесь на своей семье, друзьях и сотрудниках. Вы используете референции прошлого, когда говорите ребенку: "Прежде чем это сделать, лучше вспомни, что случилось в прошлый раз, когда ты ударил сестренку", — или спрашиваете: "Я знаю, что спаржа выглядит чудесно, а тебе с первого взгляда понравилась брокколи, особенно когда ты попробовала ее. Помнишь?". Вы предлагаете супругу воспользоваться референцией настоящего, когда говорите: "Я знаю, тебе хотелось бы пройтись вечером, но посмотри, сколько всего нужно сделать по дому", или "А что, в прачечной нет воды?". Вы создаете и используете референции будущего, когда обращаетесь к коллеге: "Только представьте, как будет здорово и хорошо, когда закончите этот отчет".

Референции прошлого, настоящего и будущего приводятся в действие, чтобы (1) ответить или отреагировать, когда требуется, чтобы ваш субъект подумал или вспомнил информацию или переживания, на которые вы хотите сослаться; и когда (2) имеется глагольное время, соответствующее временной рамке референции, которую вы хотите задействовать. Так, если бы вы устанавливали оперативную форму, относящуюся к здоровью, и хотели бы задействовать референцию прошлого в отношении выносливости, вы могли бы сказать: "Поищи-ка в прошлом и найди пример своей выносливости, которую хотел бы иметь вновь". При установке оперативной формы, требующей оценки, несколько человек преуспевает сегодня в плане финансов лучше, чем в прошлом, т.е. требуется референция прошлого, можно сказать: "Вспомни, каким было твое финансовое положение пять лет назад". Устанавливая оперативную форму, которая отразилась бы на обескураженном работнике, чтобы он опять почувствовал в себе силы и мотивированность, можно воспользоваться референцией прошлого о трудной, но вознагражденной работе в прошлом: "Вспомни, когда было трудно, но ты достиг цели, и в итоге сколько было радости и удовлетворения". При постановке оперативной формы планирования лучшего способа попросить о прибавке к зарплате одной из необходимых референций будет ссылка на прошлую информацию о том, как начальник реагировал на подобные просьбы других сотрудников — это можно выяснить, спросив: "Удавалось ли кому-нибудь добиться повышения зарплаты у начальника в прошлом?".

Единственной разницей в инструктаже о референции настоящего будет временная форма глагола. Воспользовавшись теми же примерами, что и в предыдущем параграфе, в частности оперативной формой по приведению в действие плана о просьбе о повышении зарплаты, прибегаем к референции настоящего реакции шефа, чтобы протестировать удобоваримость этого плана или изменить его: "Представь, что встречаешься с начальником и просишь его поднять зарплату. Начав следовать своему плану, тщательно отмечай, как он реагирует. Принимает ли он твои доводы? Сочувствует ли?". Для оценки финансового положения может также потребоваться референция настоящего: "Каково твое финансовое положение сегодня?" или "А теперь подумай о текущем состоянии твоих финансов".

Точно так же, если необходимо установить референцию будущего о благах выносливости для оперативной формы здоровья, можно сказать: "Теперь, когда ты раздумываешь, хочешь ли тебе заниматься спортом, подумай, как хорошо будет в будущем стать выносливым, способным без всяких усилий выполнять свою работу, чувствовать себя сильным и здоровым." Если у человека еще нет такой референции, ее можно генерировать, сказав: "Представь, каково это будет стать выносливым, способным без усилий выполнять работу, чувствовать себя сильным и здоровым." Если вы хотите генерировать у обескураженного сотрудника референцию будущего о вознаграждении за тяжелый труд, можно сказать: "Представь, что ты добился своей цели, и еще представь, сколько в этом радости и удовлетворения."

Можно помочь установке использования фразой: "Размышляя о работе, которую еще предстоит сделать, помни о радости и удовлетворении, которые ощутишь, когда закончишь все".

Последующие примеры использования и генерирования различных референций взяты из "Ноу-Хау" (за исключением отмеченных особо). Первый из формы установки привычек здорового питания, он является примером генерирования референции будущего о негативных последствиях переедания. Эта референция превращена в личностную включением направляющих, ведущих читателя к переживанию ощущений, связанных с такой будущей возможностью.

Представьте себя через шесть месяцев в будущем, страдающим от последствий переедания, и в особенности от переедания жирной пищи. Вы можете вообразить себя, глядящегося в зеркало, обнаженного, видящего себя спереди, сбоку, сзади, видя состояние вашего тела, так же, как и общие очертания вашей фигуры. Пользуясь этим будущим телом, вообразите себя трогающим большие пальцы ног, делающим несколько приседаний и подъемов ног, ощущая усилия, которые требуются для выполнения этих простых упражнений от вашего обрюзгшего тела. Вслушайтесь, как ваше будущее, <<я>> говорит: "Если бы только у меня была фигура, которую я ХОЧУ теперь вместо этой. Вместо того, я даже глубже проваливаюсь в пропасть своих собственных пристрастий." (стр. !!!!! 100).

После создания другой референции будущего о благах правильного питания мы даем направления, показывающие, что это референция также личностная. Независимо от того, как вы пришли к созданию этого подчиняющего будущего, почувствуйте удовольствие от существования этого будущего "я", вступив вначале в образ, который вы создали, видя все, что могли бы, глазами вашего будущего "я". Затем почувствуйте свои движения, начиная с того, как чувствуется, когда вы гуляете, наклоняетесь и танцуете изнутри этого желаемого тела. Ощутите сладостные чувства жизнерадостности и изящества, которое предлагает это будущее "я". Непременно услышите себя говорящего: "Я так рад(а), что изменил(а) свои привычки и так горжусь этим." (стр. 102).

Можно так же генерировать референции, если индивид участвует в задании, как показано в данном примере (из той же установочной последовательности) генерирования истинной личностной референции настоящего.

Вы можете обеспечить себя этими ощущениями, преднамеренно решив и поступая (для одного приема пищи) по явному вашему выбору следующим образом: решите присоединиться к друзьям для совместной трапезы вне дома, но решите самому ничего не

есть, пока вы в хорошем настроении (если это необходимо для вашего комфорта, поешьте до выхода из дома). Или решите во время ужина есть и наслаждаться исключительно овощами (при необходимости получая удовольствие от, скажем, обстановки, в какой они съедаются, глубокого исследования их текстур и ароматов, экспериментирования способами приготовления или любыми другими подходящими средствами, которые делают для вас возможным иметь по крайней мере одно ощущение удовольствия от выбранного овощного блюда). Каждое ощущение подобного рода, которое мы только что привели в качестве примера, обеспечит вас ощущением значимого суждения, способного положительно влиять на вас в будущем, по мере вашего продвижения к желанной цели (стр. 108). Следующие три примера из установочной формы по прекращению или избежанию использования опасных веществ. Первый — истинная информативная референция прошлого. Даже если вы не обеспокоены проблемой злоупотребления наркотиками, затратьте время, чтобы вызвать образы из вашего прошлого — воспоминаний себя или других — и сопоставьте людей, имеющих проблемы, связанные с наркотиками (стр. 126-127).

Затем читатель инструктируется на использование такой референции прошлого, чтобы определить проявление проблемы с наркотиками, задавая себе вопросы, генерирующие тесты, которых мы от него ждем. Затем ответьте на следующий вопрос: откуда вы знаете, что у них все-таки есть проблемы с наркотиками? (стр. !!!127).

Заставив читателя использовать эту референцию, чтобы определить проявление проблемы с наркотиками, даем направления на использование этого эквивалента критерия для генерирования надуманной личностной референции будущего по вредному воздействию наркотиков.

Как только вы определили проявления наркотической проблемы, вы готовы перейти к следующему шагу. Когда вы доберетесь до конца параграфа, вообразите себя действительно имеющим наркотическую проблему и сопутствующие ей проявления и симптомы. Сделайте этот сценарий, насколько возможно, реальным путем уделения пристального внимания тому, с кем вы находитесь и что вы делаете, как повреждено ваше зрение, как изменились вкус и слух и как вы себя чувствуете. Включите в эту будущую возможность то, что другие люди, о которых вы заботитесь и уважаете, признают за вами, что вы имеете эту неконтролируемую наркотическую проблему. Свидетельством того, что вы проделали значительную работу по вхождению в эту проблему, будет являться та степень, до которой вы ощущаете эту возможность опустошающе неприятной. По мере нахождения в этом ужасном спроектированном будущем вообразите себе наркотик, который явился причиной всего. Таким способом неприятное будущее связывается с наркотиком, явившемся его причиной. Прodelайте это сейчас, а затем непременно освободите себя от этого ужасного будущего и вернитесь в настоящее (стр.!!!!127).

Мы следуем той же процедуре по достижению подходящей референции прошлого с последующим использованием ее для генерирования референции будущего в установочной форме по избавлению от курения. Здесь дан первый шаг подхода к соответствующей референции прошлого. К концу данного раздела вам нужно вообразить свое личное ощущение в будущем, где вы изнурительно больны вследствие прямого результата курения сигарет на основе привычки. Вы можете начать с любого воспоминания о пребывании в

больнице (или в постели). Если у вас нет таких воспоминаний, припомните посещение кого-либо, лежащего в больнице (или в постели), и как вам было хорошо, когда вы уходили. Определите такие воспоминания сейчас, поскольку вы будете ими пользоваться на следующем шаге (стр.!!!139). Установочная форма по укрощению привычек в выпивке включает два этапа по доступу и генерированию информативных референций настоящего. Чтобы начать, определите кого-то, кто демонстрирует поведение (или существенные аспекты поведения), которыми вы намерены овладеть, и поступает таким образом в соответствующих ситуациях.

Теперь прокрутите в своей голове короткий фильм, в котором вы присматриваетесь и прислушиваетесь к своей ролевой модели. Уделите внимание тому, как используется тело (способ движения, расположение по отношению к другим, используемые жесты, выражения лица и так далее), а также и то, что говорят и КАК это говорят (темп речи, тональность и тембровые качества голоса и так далее). Тщательно оцените, удовлетворены ли вы тем, что они делают и как они это делают, или нет. Если нет, выберите кого-то другого и повторите эти начальные шаги. (Если на ум не приходит никто из знакомых, вы можете использовать в вашем фильме кинематографические или литературные персонажи) (стр.!!!154). В данной установочной форме для способности получать удовольствие от секса содержится много примеров по доступу и генерации референций настоящего. В эти три примера мы включили направления, обеспечивающие, что референции будут истинными и личностными.

В конце этого параграфа закройте глаза и почувствуйте различные предметы, которые являются схожими, но все же различными. Например, вы можете использовать авокадо, апельсин и лимон. Сперва, при помощи рук, почувствуйте различие между ними в текстуре, влажности, твердости, весе, теплоте и так далее. Во-вторых, понюхайте каждый из них, сравнивая их ароматы и едкость. Затем почувствуйте и попробуйте каждый на вкус губами и языком для того, чтобы ощутить те же самые текстуры, температуры, твердости, которые вы ощущали пальцами. Сделайте это сейчас, до перехода к следующему шагу.

Теперь давайте учтем внутренний опыт. Это включает привнесение ассоциаций между конкретными ощущениями и их значениями до совпадения с тем фактом, что **СЕКСУАЛЬНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВЕННЫМ ОПЫТОМ**. Внутренне бросьте ваше сознание сквозь ваше тело. По мере продвижения вдоль своего тела, ощутите массу, вещество вашего физического естества. Изнутри этого живого цилиндра ощутите вашу левую руку, правую, левое и правое бедра, биение вашего сердца и легкие, расширяющиеся и сжимающиеся внутри грудной клетки. Как только вы ознакомитесь с этими ощущениями, отождествите только, где вы соприкасаетесь с неживым миром — то есть одеждой, обувью, креслом, полом и так далее. Делая это, вы отождествляете свидетельство того, что вы **ЖИВОЕ** существо. Продолжайте сосредоточение на этих ощущениях, которые позволяют вам **ЗНАТЬ**, что вы одушевлены. Разумеется, затратьте все время, которое вам требуется для этого шага. Затем, не глядя на себя и не касаясь себя, станьте осознающим внутренние ощущения, позволяющие вам знать, что вы мужчина или женщина. Если вы мужчина, это ощущения волос на вашем лице, ваших яичек, пениса, осознание изменения напряжения в вашем пенисе и тазовых мышцах, которые присоединены к нему. Если вы женщина, это наличие и тяжесть ваших груди, ваших вагинальных губ и устья вагины, мышц,

окружающих это чувственно богатое отверстие, свою матку и яичники. Полностью ощутите ваше тело. Затем направьте ваше сознание на ощущение ваших губ, зубов и языка. Коснитесь языком ваших губ, ощущая их теплоту, влажность, мягкость и текстуру покрова. Затем проведите ваше сознание сквозь остальную часть тела — свидетельство вашей сексуальности находится на том же уровне, что и ощущения, имеющиеся внутри вашего тела и которые являются свидетельством того, что вы живое существо. На этом самом основном уровне чувственного опыта ваша сексуальность сможет быть отделена от вас не более, чем вы можете дышать или может биться ваше сердце. Вы не всегда сможете осознавать эти ощущения как свидетельство вашей сексуальности, но тем не менее они всегда здесь как часть вашего существования, часть вашего благополучия (стр.!!!! 162-163).

Установочная форма для установления и поддержания удовлетворительных отношений включает в себя три этапа — доступ, генерирование и использование референций прошлого, настоящего и будущего. Эти этапы являются частью последовательности, которую мы называем "пороговым нейтрализатором". Переступая через такой порог, индивид связывается с болезненными воспоминаниями прошлого в отношении своего партнера и диссоциируется от удовольствий прошлого. Помнить он может и то, и это, но приятные воспоминания превращаются в информативные, а болезненные становятся чересчур уж личностными и поэтому более реальными и принуждающими. Кроме того, боль и диссоциация имеют отношение и ассоциируются с партнером. В задачу этих этапов входит отделение боли и диссоциации от партнера и обретение вновь позитивных ощущений, получающихся от достижения приятных воспоминаний. Таким образом, следующие примеры демонстрируют еще один способ изменения личностной референции прошлого на информативную референцию прошлого и наоборот.

Первый этап генерирует надуманную референцию настоящего и использует ее, чтобы помочь обрести доступ к желаемому эмоциональному состоянию. Подумайте о качествах и характеристиках, больших и малых, какие делают ВАС уникально самим собой. Взгляните на себя глазами кого-то, кто, как вы знаете, любит вас (неважно, любите ли вы их прямо сейчас, или нет), и наслаждайтесь положительными свойствами, которые могут цениться новым и свежим образом в глазах и в восприятии того, кто вас любит. Используйте эту свежую перспективу ваших замечательных качеств, чтобы помочь себе войти в соприкосновение с сильными чувствами самооценности. **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЭТИ ЧУВСТВА СКВОЗЬ ВЕСЬ ТОТ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ПОСЛЕДУЕТ.** (Быть в состоянии испытывать добрые чувства к себе, глядя на то, как один человек отделяет плохие чувства от того, чтобы не связывать их со всеми аспектами другого человека, так же, как и давая себе больше ощущения выбора, касающегося ваших реакций на этого человека) (стр. !!!! 207).

В следующем этапе мы учим, как изменить личностные референции прошлого и настоящего на референции информативные. Это выполняется посредством изменения того, как индивид рассматривает партнера ("как на фотографии"), и направления его внимания на чувство самооценки, а не на ощущения болезненных или сердитых ощущений, которые раньше сопровождали воспоминания об этом человеке.

Справившись с этим, мы направляем читателя на тест будущего, создающий референции будущего. И, наконец, рассеяв воспоминания, мы подходим к референциям прошлого, необходимых для следующего этапа и для тех моментов, когда бы читатель не подумал о том человеке в будущем.

Вообразите другого человека застывшим (то есть, как на фотографии), каким он или она выглядели, когда вы впервые встретились. Пока вы смотрите на эту фотографию, удостоверьтесь в настрое ваших чувств на самооценку. Когда вы сможете взглянуть на припоминаемый образ этого человека и установить чувства самооценки, посмотрите на этого человека, как на отдельного от вас, индивидуума в собственных его или ее правах, кто жил своей жизнью, которая не включала вас до данного момента времени. Признайте, что он или она являются совершенной личностью, отдельной и отличной от вас, с его или ее собственным уникальным набором качеств и характеристик. Нарисуйте картину с ней или с ним в будущем, живущих в другом месте, с теми друзьями и любимыми, которые вам незнакомы. Затем припомните те качества или свойства, которые притягивали вас к нему или к ней в первую очередь. (стр. !!!!207).

На третьем этапе мы обращены к референции прошлого и инструктируем, что к ней можно относиться как к личностной. Сделав это, вызовите прошлые приятные воспоминания, которые вы разделяли с этим человеком. Верните эту память в той полноте представления, на какую вы способны, видя то, что видели, слыша то, что слышали, обоняя то, что обоняли, и чувствуя то, что чувствовали в то время, ПРИЗНАВАЯ, ПО МЕРЕ ТОГО, КАК ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ, ЧТО ЭТО ВАША ПАМЯТЬ И ЧТО НИЧЕГО НЕ БУДЕТ ПОЗВОЛЕНО ДЛЯ ЕЕ УДАЛЕНИЯ (стр. !!!!!207).

В другой последовательности из другого раздела в главе о взаимоотношениях мы обращаемся к истинной референции прошлого, чтобы использовать ее в качестве основы для нескольких тестов прошлого. Результат этого этапа — создание нескольких новых надуманных референций прошлого, чтобы позволить читателю действовать по-другому, более подходящим образом, чем это было ранее.

Как только вы учли ваши собственные качества, которые вы наиболее цените, и способы, которыми вы демонстрируете эти качества при посредстве вашего поведения, вернитесь назад к некоторым отвратительным прошлым взаимодействиям с участием вашей(го) супруги(а). Обратите внимание на себя и на то, какими были чувства вашей(го) супруги(а), скрытые за его или ее поведением. Определите также, насколько вы не были всем тем, кем вы хотите или могли бы стать. Посмотрите на себя в этой ситуации. Выберите одно из ваших высокоценных свойств, которое могло бы быть полезным в этой ситуации, и посмотрите на себя, вырабатывающего различные формы поведения, отражающие эти свойства. Заметьте, насколько полное взаимодействие трансформировано путем переживания ваших собственных свойств. Повторите этот процесс по крайней мере с двумя другими прошлыми отвратительными взаимодействиями (стр.211).

В данном примере из раздела о воспитании мы создаем надуманную информативную референцию настоящего. В порядке самоориентации в нынешней оценке вашего ребенка, которая совпадает с вашим ребенком, первое, что надо сделать, это сопоставить по крайней мере двух других детей, которые на два-три года младше вашего ребенка. Вообразите вашим внутренним зрением этих двух младших детей, стоящими рядом с

вашим ребенком. По мере того, как вы смотрите на них, сравните их тела; сравните рост; пропорции грудной клетки, конечностей и головы; вес; мускулатуру; развитие черт лица. Сделайте это простое сравнение до того, как продолжить (стр.238). Позже в этом разделе мы ставим задачу, которая создаст истинную личностную референцию настоящего. С этой точки зрения мы не знаем лучшего способа поддержания контакта с миром вашего ребенка (а значит, различных определений, которые мы описывали), чем иногда общаться с ним или с ней в ЕГО ИЛИ ЕЕ окружении и на ЕГО ИЛИ ЕЕ уровне. Приспособьте ваш ритм к такому же, как у вашего ребенка, путем речи, движения и реакции на том же уровне, на каком он или она это делают. Уделите внимание словам и концепциям, какие он или она употребляют. Говорите и делайте то, что он или она хочет делать, и в манере, какой он или она хочет об этом говорить и это делать (стр.242).

На последующих трех этапах также из раздела о воспитании мы получаем серию референций, чтобы построить специфическую причинно-следственную между подрастающим ребенком и его способностью к овладению умениями. На первом этапе мы даем истинную референцию прошлого и, поскольку она будет использована в качестве основы для новой причины-следственности, даем директивы, чтобы сделать ее личностной и поэтому более принуждающей.

Во-первых, определите какой-то важный навык (напр., считать до ста, ходить без помочей, дружить) или свойство (напр., заботиться о других, делиться, пробует новое), которым ваш ребенок недавно овладел. Вернитесь к тому инциденту или минуте, когда вы поняли, что этот навык или свойство появились теперь в обиходе вашего ребенка, переиспытывая чувство гордости и успокоения (а, возможно, удивления и удовлетворения), которое вы получили, когда вы это поняли. Оживите вновь этот инцидент или минуту; очень важно, чтобы вы вошли в соприкосновение с повторным переживанием тех чувств перед тем, как продолжить (стр.245).

На следующем этапе мы даем другую референцию прошлого, которая будет использована для построения и поддержания причины-следствия. Теперь проделайте путешествие во времени назад, пока вы не достигнете эры, в которой ваш ребенок пока не овладел этим навыком или свойством, но тем не менее времени, когда вы ОЖИДАЛИ ИЛИ ХОТЕЛИ от вашего ребенка этого навыка или свойства. (Например, вы заметили, что ваш сын, Бобби, теперь может делиться своими вещами с другими. Двигаясь назад во времени, вы добрались до случая шестимесячной давности, в котором, несмотря на ваши предложения, поощрения и увещевания, друзей Бобби пришлось отослать домой, потому что он не позволял им трогать свои игрушки. Определите такое время сейчас.) (стр. 245-246). И наконец, мы заставляем читателя достичь референций и причины-следствия для изменения результата теста. Оживляя вновь этот момент, ощутите огорчение, разочарование или беспокойство этого прошлого, **НО НА ЭТОТ РАЗ** проделайте это, зная (теперь) то, чего вы не знали тогда: **ЧТО, В КОНЦЕ КОНЦОВ, ВАШ РЕБЕНОК ОВЛАДЕЕТ ЭТИМ НАВЫКОМ ИЛИ СВОЙСТВОМ, НО ЭТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОКА ЧЕРТОЙ ЕГО ИЛИ ЕЕ РАЗВИТИЯ.** Заметьте то, как изменилась ваша реакция (возможно, становясь более терпимой, быть может, даже интересующейся будущим) по отношению и в границах данной ситуации. Пройдите сквозь ту же самую последовательность с

несколькими другими навыками или свойствами, которые вы однажды ожидали и по поводу которых беспокоились, и которыми теперь овладел ваш ребенок (стр.246).

Причина-Следствие.

Как видно из предыдущего примера, отношения причины-следствия порождаются и поддерживаются референциями. Значит, для создания специфической причины-следствия необходимо вначале добиться референций, являющихся принуждающими, которые затем могут послужить свидетельством "причины" и "следствия" и тем самым поддержать связь между ними. Добившись этого, необходимо направить внимание субъекта на них так, чтобы оно связывало референции в одно целое. Для этого существует много способов. Следующие примеры представляют методы установки причины-следствия, которые мы считаем самыми простыми и наиболее действенными. Первый пример из формы для оценки проблемных взаимоотношений. В нем содержатся инструкции, ведущие читателя к осуществлению тестирования прошлого, создающего референции прошлого, которые поддерживают причину-следствие от прошлого к настоящему и от прошлого к будущему.

Сделайте тщательную оценку того, как пребывание с вашим(ей) супругом(ой) сделало вас более тем(той), чем вы были бы без него или нее. Невзирая на то, были ли все ваши ощущения хорошими и комфортными, как были вы побуждаемы быть больше тем, кем вы хотели быть (или ценить это состояние) из-за ощущений, которые вы имели вместе? Как вы станете в будущем больше тем, кем хотите, в результате вашего совместного прошлого, невзирая на то, остаетесь ли вы вместе сейчас? (стр.209-210).

Оперативная форма для привычек в регулярных и полезных занятиях спортом содержит причину-следствие от настоящего к будущему. Вот один из способов, как мы это делаем. Та реальность, где упражнение поведет к удовлетворению критериям, которые вы отождествили для себя, должна основываться на личных ощущениях. Этот шаг нацелен на то, чтобы дать вам также и типы личных ощущений. Ознакомьтесь с инструкциями, затем следуйте им, когда мы вас об этом попросим.

Вновь полагая, что одним из ваших критериев является выносливость, вернитесь назад в своей личной истории, пока не найдете пример обладания такой выносливостью, какую бы вы хотели снова иметь (или сохранить). От этой точки отработайте назад сквозь время дальше, в прошлое, отмечая, как ваше поведение и деятельность делают возможными выносливость. Если в вашей личной истории вы не имеете таких ощущений, вы можете взять замещающие их примеры других личностей, которые все же обладают выносливостью. Затем вступите в то, что, как вы верите, является их текущими ощущениями. То есть вообразите, на что должно быть похоже быть ими. Это даст вам основу отношения причины-следствия между действиями и результатами, касающимися выносливости. (Вы можете выбрать себе несколько уровней, от ближайшего будущего вплоть до старости). Отработайте назад от каждого будущего в настоящее, отождествляя то, что будет вами сделано для достижения этого желаемого будущего. Таким образом, вы построите набор причинно-следственных отношений между тем, что вы делаете сейчас, и будущей физической формой. Действуйте и стройте эти причинно-следственные отношения сейчас (стр.115-116).

Требуется сильная причинно-следственность, чтобы привести к принуждающему тестированию будущего, необходимого в оперативной форме для того, чтобы бросить

курить или чтобы бывший курильщик не закурил бы вновь. Следующей ступенью в данной последовательности будет определение пяти существующих способов поведения, которые вы осуществляете на ежедневной основе, способов, о которых вы знаете, что они приведут к желанному будущему. Эти способы поведения могут быть такими по виду несущественными, как чистка зубов. Они могут казаться малыми, но чистка зубов **ВСЕ ЖЕ** содействует желаемому будущему, тому, в котором у вас есть собственные зубы, так же, как и здоровые десны. Другое поведение могло бы выражать некий род привязанности к тем, кого вы любите на ежедневной основе. Это приведет к будущему выразительных и существенных взаимоотношений. Вероятно, вы будете в состоянии отождествить многие из этих полезных способов поведения, но пять сделайте для настоящего момента. Определите их сейчас и кратко набросайте внизу.

Общим для всех этих пяти способов поведения является то, что все они ведут вас к желанным будущностям. Затратьте минуту на воображение положительных будущих, которые вы создаете путем проявления каждого из этих способов поведения. Убедитесь в том, что эти будущности являются теми, которые ваше будущее "я" также хочет и ценит. Теперь определите, как **НЕ**проявление данных способов поведения сможет привести к **НЕ**желательным будущностям. Вообразите будущности, которые будут приветствовать вас, если вам не удастся проявить эти пять способов поведения. Непременно закончите этот шаг до перехода к следующему.

Теперь определите четыре способа поведения, которые вы **НЕ** привлекали и, если бы вы это сделали, приведут к ощущению вами ужасающих последствий. Такими способами поведения могут быть воровство, ложь, плохое обращение с другими, неплатежи налогов или пренебрежение нуждами любящих вас. Возможно, что вы не пьете спиртное, не едите мясо с кровью или не обманываете супругу(а). Все это примеры способов поведения, которые могут быть результатом ваших плохих чувств по отношению к себе или иных страшных последствий. Поэтому для данного шага вам необходимо конкретизировать такие четыре способа поведения, которые вы **НЕ** проявляете, такие способы поведения, что вы **РАДЫ**, удерживаясь от их проявления.

Теперь добавьте к этому списку пятый способ поведения: также и **КУРЕНИЕ**, или курение **В ТАКОМ ОБЪЕМЕ**, в каком вы сейчас это делаете.

Вообразите положительное будущее, к которому вы стремитесь, путем **НЕ**участия в этих пяти нежелательных способах поведения. Вообразите движение в это позитивное будущее по дням, по неделям и по месяцам. Затратьте время, чтобы сделать каждую из стадий реальной. Таким образом, вы можете узнать и оценить, что **КАЖДЫЙ ДЕНЬ, В КОТОРОЙ ВЫ НЕ ПРОЯВЛЯЛИ ТАКИХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ ПРОДВИНУЛИСЬ НА ОДИН ШАГ БЛИЖЕ К РЕАЛИЗАЦИИ ВАШЕГО ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО** и на один шаг дальше от нежелательного и неприятного будущего (стр. 144-146).

В последующих двух этапах устанавливаются две причины-следствия. Первая — от настоящего к настоящему между внутренними переживаниями и внешним поведением, что ведет читателя к пониманию и уводит от бездумных суждений в виде негативных критических эквивалентов. Вторая — от прошлого к прошлому, которая используется позднее в последовательности по установке убеждения от будущего к будущему, которой

читатель сможет воспользоваться для выявления различных реакций в будущем, если он меняет то, на что реагирует.

Опишите некоторые из способов поведения, которыми обладает ваш(а) супруг(а) и которым вы сильно противитесь. Проходя через них поочередно, определите, что будет происходить внутри ВАС такого, чтобы вы смогли бы генерировать такое же поведение. (Так, если вы действительно ненавидите, что он уходит из комнаты в то время, когда вы ссоритесь, вообразите себя делающей именно это, уходящей посреди ссоры. Что должно случиться с вами, чтобы вы были побуждаемы это сделать? Является ли это интенсивностью того, насколько вы чувствовали себя, что вы сердиты, расстроены или что вам угрожали? Каковы возможности того, что лежит за этим вызывающим протест поведением, сделать его понимаемым — не обязательно приятным или даже приемлемым — но по крайней мере понимаемым?).

При обзоре каждой из нескольких ситуаций, в которой ваш(а) супруг(а) проявлял(а) такое поведение, уделите внимание возможностям, которые побудили его или ее к такому способу выражения, и вообразите, как это могло бы отличаться, если бы вы отреагировали или вели бы себя иначе. Опробуйте для себя несколько различных форм своего поведения в каждой из тех прошлых ситуаций и определите, как это могло бы отличаться, если бы вы отреагировали на то, что ваш(а) супруга(а) чувствовал(а) изнутри, вместо того, чтобы реагировать на то, что он или она делала (стр.210).

Ниже мы приводим другой отрывок из раздела о взаимоотношениях, где устанавливается причина-следствие и демонстрируется важность внимания к причине-следствию.

Вероятно, наилучшим способом избежания ожидания и привыкания в ваших отношениях является осознание связей причины-следствия, которые делают возможными ваши и вашей(го) любимой(го) настроения, манеры поведения и удовлетворения ваших и вашей(го) любимой(го) критериев. Например, допустим, что вы цените факт, что ваш муж помогает по дому. Вы могли бы определить, что причина его помощи в ощущении делания чего-то **ВМЕСТЕ** с вами. Как только вы распознаете это отношение причины-следствия, произойдут две вещи. Первая та, что этой помощи становится значительно легче ожидать, и значит, возможно крайне легко воспринять как должное. Его помощь по хозяйству, раз вы распознали это, не является его прирожденной реакцией, но одной из вызванных определенными условиями, а именно ощущением того, что это общие усилия.

Второе, что случится как результат распознавания отношений причины-следствия, это переключение от нагромождений к тому, что могло бы быть выраженным взаимодействием. Вместо пассивного отмечания, когда это здесь было, или (более часто), когда этого здесь не было, характеризующего нагромождение, вы станете **АКТИВНЫМ** членом взаимодействия, определяя, как принять в ощущение те настроения или способы поведения, какие вы и ваш(а) партнер(ша) хотите и цените. Например, если вы не учитываете причину-следствие и вы просите мужа снять шторы для стирки, а он **ПРОТИВИТСЯ**, общей реакцией является заметить, что не похоже, чтобы он хотел помочь по дому, как бывало когда-то; и инцидент нагромождается на предыдущие аналогичные примеры, которые у вас накопились. Однако воспринятые как причина-следствие ваша реакция становится любопытством, что вашей просьбе и этой конкретной ситуации

привело скорее к его возражениям, чем к энергичному принятию за дело. Если вы знаете, что смысл работы в команде будет отличаться в его реакции, вы затем можете соответственно подойти к ситуации. Вы могли бы попросить его снять шторы как часть генеральной уборки, в которой вы также принимаете участие, или дать понять, что это поможет вам заняться другими делами, которые, как вы оба считаете, необходимо сделать.

Теперь настало время применить то, что вы узнали о причине-следствии в вашей ситуации. Выберите несколько областей в ваших нынешних отношениях, которые являются для вас источниками разочарования в том, что они являются примерами способов поведения и реакций, которые когда-то были характерными для вашей(го) партнерши(а), и которые вы ценили, но которые ваш(а) партнер(ша) больше не проявляет. Например, пока за вами ухаживали, ваш(а) любимый(ая) мог быть исполнительным, или щедрым, или готовым помочь, или участливым, но теперь, месяцы или годы спустя, он или она больше не проявляет этих качеств, а вы по ним скучаете. Вы будете использовать эту информацию на следующем шаге, так что определите эти источники разочарования перед тем, как продвинуться дальше в том, что они являются примерами способов поведения и реакции, которые когда-то были характерными для вашего партнера и которые вы ценили, но которые ваш партнер, похоже, больше не проявляет. Например, пока за вами ухаживали, ваш любимый мог быть исполнительным, или щедрым, или готовым помочь, или участливым, но теперь, месяцы или годы спустя, он или она больше не проявляет этих качеств и реакций, а вам их не хватает. Вы будете использовать эту информацию на следующем шаге, поэтому определите эти источники разочарования до того, как продолжить.

Затем для реакции которую вы хотите иметь, определите, что было причиной того, что это здесь было, и что было причиной того, что этого здесь не стало, когда этого не стало. Если вы испытываете трудности в обнаружении причины-следствия, попробуйте следующее: возьмите самую первую из этих ситуаций, припомните пример того, когда ваш(а) партнер(ша) ПРОЯВЛЯЛ-ТАКИ реакцию, которой вы дорожили, и пример того, когда ваш(а) партнер(ша) НЕ ПРОЯВЛЯЛ такой реакции. Сравнивая оба случая, задайтесь вопросом: "Что общего и в чем РАЗЛИЧИЕ в этих двух примерах?". Чтобы отметить и выделить в чистом виде отношение причины-следствия, которое вы обнаружили, проверьте разницу, которую вы нашли, против пары других примеров реакции бывших здесь и не бывших здесь. Вы сможете затем использовать эту информацию для создания атмосферы, которая приемлема для естественного выявления примеров взаимодействия, которые вы и ваш(а) супруг(а) хотите и цените (как в примере со шторами). Беря один из ваших примеров, откройте участвующие в этом причины, а затем создайте идеи того, как взаимодействовать в будущем, чтобы выявить реакции, которые вы цените (стр.203-204).

Установка причины-следствия от будущего к будущему отличается от возможностей других временных рамок только в том, что и тесты, и референции вашего субъекта являются надуманными и все относится к будущему.

Теперь, накопив несколько примеров нового, более полезного поведения, чтобы повлиять на ваши взаимодействия, внесите их в одно из тех возможных будущих, которые вы создали ранее и проиграйте их. Насколько по иному разворачиваются события?

Насколько больше вы получаете того, чего хотите?. (стр.211) А здесь пример из последовательности для прекращения употребления наркотиков.

Теперь выработайте будущую реальность, в которой вы контролируете ваше собственное благополучие, уверены и безопасны в вашей независимости. Оглядываясь назад из этого будущего, найдите примеры отрицания возможностей употребления наркотика, примеры, которые так сильно требуются для этого желанного будущего. Затратьте все время, которое вам требуется для полного воображения нахождения в этом желаемом будущем (стр.127).

Критерии.

Каждая устанавливаемая оперативная форма потребует использования определенного критерия или набора критериев. Использование специфического критерия для любого теста выполняется путем задавания вопросов или наставлений, ведущих к оценке, содержащих в вопросе или задании критериев. К примеру, спрашивая у приятеля: "Пить хочешь?", вы задаете вопрос, требующий от вашего приятеля размышлений о критерии "жажды".

Спрашивая: "Веселым ли было кино?", вы предлагаете тест с использованием критерия "веселый". Говоря: "Посмотри на интенсивность цветов в этой радуге", вы направляете приятеля не оценку радуги с точки зрения "интенсивности" цветов" в противоположность любым другим критериям для тестирования в данном контексте, таким, как: "Что ты чувствуешь, глядя на радугу?" или "Ты хотел бы еще раз вернуться сюда завтра?" и т.д. Каждый раз, задавая вопрос или говоря что-то, вы воздействуете на образ мышления.

Во всех последующих примерах мы устанавливаем использование специфических критериев, направляя читателя на ответы или выполнение заданий по стандартам, выбранным нами для использования. Примеры разнятся лишь по установке критериев и по дополнительным инструкциям. Так, в оперативной форме для воспитания ребенка необходимо принимать в расчет, чему бы вы хотели, чтобы ваш ребенок научился на разных этапах. Критерий здесь "научиться", он устанавливается при оценке во время задавания вопроса. Затратьте минуту на размышление, чему вы хотите научить ребенка на долгом пути: **ЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА В ДЕТСТВЕ, ЮНОШЕСТВЕ, РАННЕЙ МОЛОДОСТИ И В ЗРЕЛОСТИ?** (стр.247-248).

В следующем отрывке из раздела об установке и достижении цели мы инструктируем читателя применять четыре различных критерия к избранным им целям. В некоторых случаях дополнительные инструкции направляют читателя на использование специфических эквивалентов критериев для устанавливаемых нами критериев.

Другому, чему необходимо случиться при превращении желания в стоящую преследования потребность, является для вас задание и ответы на хорошо сформулированные вопросы. Ответить бы также и на вопросы для каждой из ваших потребностей, чтобы убедиться, что их стоит преследовать для исполнения. Однако прежде, чем вы это сделайте для каждой из ваших потребностей, возьмите одно из ваших желаний, к которому вас сильно влечет (после завершения предшествующего шага), и оцените его с учетом каждого из следующих вопросов:

В пределах ли это реального? То есть имеется ли по крайней мере один другой человек, достигший аналогичной цели, или есть ли необходимые базовые ресурсы, объем знаний и пр., доступный для применения? В определениях возможности имеется большая разница между потребностью жить в этом году на Марсе и потребностью быть астронавтом; или желанием, чтобы ваши ноги были на два размера меньше и потребностью быть финансово независимым. Хотя цель может быть возможной в мире, существующие факторы могут сделать ее невозможной для вас. Например, ваша возможность стать астронавтом значительно уменьшится, если вы параплегик или вам семьдесят. Перед продвижением вперед оцените ваше желание с помощью этого вопроса:

СТОИТ ЛИ ЭТИМ ОБЛАДАТЬ?

То есть находится ли цель, которую вы хотите, в гармонии с теми свойствами, идеалами и склонностями, которые важны для вас и с помощью которых вы определяетесь? Например, наш в-астронавты-бы-пошел мог бы прийти к заключению, что участие в космических программах равнозначно одобрению увеличения милитаризации космоса, которому он очень противится. Или, возможно, цель стать астронавтом не стоит иметь, если принять в расчет долгие часы вдали от дома и семьи. Примените теперь вопрос "Стоит ли этим обладать?" для оценки вашего желания.

ДАСТ ЛИ ЭТО МНЕ ТО, ЧЕГО Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧУ?

Вероятно, у вас уже был опыт реальной потребности в чем-то, что выглядело, создавало впечатление и казалось стоящим хотения, только после того, как вы этого, наконец, все же добились, обнаружилось, что иметь это совсем не стоит (а, может быть, этого даже стоит избегать). Например, вы могли бы захотеть заработать и приобрести большой, прелестный и престижный дом только лишь для того, чтобы обнаружить, что содержание его и прилегающих земель — это дорогостоящее и нежелательное бремя. Аналогично, обладание и руководство бизнесом (долгие часы, непредсказуемый оклад), или обладание дорогим, но изящным автомобилем (много времени на магазины, дорогой ремонт), или обладание собственной лошадью (ежедневный уход, счета от ветеринаров) могут казаться вещами, стоящими обладания, до тех пор, пока вы не столкнетесь лицом к лицу с возможно неприятной реальностью обладания ими. Для определения, приведет ли вас ваше желание к тому, чего вы действительно хотели, вам нужно как бы вступить в живое представление об обладании вашим желанием, которое вы предварительно сгенерировали, — вступить так, как если бы вы там были, видя то, что увидели бы, слыша то, что вы бы услышали, и в особенности чувствуя то, что бы вы почувствовали. Таковы ли ваши ощущения, какими бы вы хотели, чтобы они были? Если нет, может ваше желание быть уточнено или исправлено в порядке его удовлетворения? Теперь вступите в это представление и сделайте оценку.

СТОИТ ЛИ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ?

Перед посвящением себя цели важно оценить, стоит ли она тех усилий, которые вы, вероятно, должны будете вложить в ее преследование, или нет. Для такой оценки сперва представьте нечто такое, что вовлечено в воплощение в реальность того, чего вы желаете (в случае нашего астронавта, это отказ от нынешней работы, переезд в НАСА в Хьюстоне, низкий оклад, периоды времени вдали от дома, и т.д.), затем приступите к самому предприятию и оцените ваши чувства по этому поводу. Чувствуете ли вы, что стоит

сделать то, что потребуется? Сделайте эту оценку для вашего желания до того, как вы пойдете дальше (стр.78-79).

В последовательности по установке умеренности в употреблении алкоголя мы хотим, чтобы читатель оценивал и подстраивал критерии, которыми пользуется в ситуациях, когда приходится выпивать. Мы хотим дать читателю понять, как использование разных критериев ведет к разным результатам; мы хотим, чтобы читатель оценил широкий диапазон критериев и избрал особые из них, которые помогут в будущем. Этого мы добиваемся так: в ситуациях выпивки с людьми возвращаетесь ли вы к подростковому дню соревнований кто больше выпьет? Является ли мужчиной тот, кто может удерживать в себе выпитое, неважно сколько? Является ли достижение опьянения все еще притязанием на вашу отвагу, мужество и независимость? Если так, оцените ваши нынешние критерии с учетом их приемлемости для того, кем вы сейчас являетесь, и для мира, в котором вы сейчас живете? Это переупорядочивание критериев будет включать не только устранение тех из них, которые более неуместны, но и добавление таких, какие вы считаете более приемлемыми. Например, хотите ли вы, чтобы человек, которому вы привлекательны, знал ВАС, или знал вас, как пьющего? Вероятно, в ситуациях совместного пьянства вы захотите продолжать относиться к себе и другим с уважением и прямоотой. Как вы это делали раньше, приготовьте для себя меню из возможных критериев, затем вообразите, что, как и когда вы будете пить в ситуации совместной выпивки, используя каждый из этих критериев по очереди. Например:

- опьянение
- хорошее времяпровождение
- избавление
- вкус
- здоровье
- управление своим поведением
- уважение других
- гордость

Применяя эти различные критерии, выберите такую ситуацию, как вечер в середине недели после особенно изнурительного дня. Сейчас вечер, и вы возвращаетесь домой после этого опустошающего дня. Теперь подумайте, как вы проведете свой вечер с учетом выпивки. Попробуйте приложить критерий ИЗБАВЛЕНИЯ, разрешая ему стать тем ощущением, которого вы хотите. Как вы планируете и предвидите достичь этого? Сделав это в отношении избавления, вернитесь к началу и переориентируйте себя на ваш путь домой после этого изнурительного дня, раздумывая, как вы будете проводить вечер, применив на этот раз критерий ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ НАЗАВТРА. Контраст между ощущениями и эффектом между избавлением и хорошим самочувствием на завтра представит в резком фокусе различия в поведении, сделанные с учетом этих критериев. Сделайте это сейчас для критериев избавления и хорошего самочувствия на завтра, воображая себе так живо, как это возможно, действительное пребывание в этих ситуациях и используя эти различные критерии.

4. Просмотрите указанную выше ситуацию (или одну из вашего собственного выбора) вновь и вновь, изменяя каждый раз критерий, который вами используется (взятый

из приведенного выше перечня или из вашего собственного списка). Как меняется ваше ощущение и поведение при приложении каждого из этих критериев? Какой критерий естественно ведет к тем видам ощущений и способов поведения, которые поддерживают ваше намерение быть свободным от алкогольной зависимости? Это важный шаг, поэтому затратьте все время, которое необходимо для того, чтобы сделать эти оценки (стр. 151-153).

Критерий "приятно" востребуется, когда оцениваются эмоции и ощущения в оперативной форме, ведущей к удовольствию от секса.

Как вы делали ранее, направьте ваше сознание к вашему чувственному опыту и отметьте, что по природе ПРИЯТНОЕ вы сейчас испытываете, включая эмоции и участки комфорта, тепла, и возбуждения в вашем теле, и на поверхности вашего тела. Например, те эмоции, которые вы испытываете прямо сейчас, читая это предложение, могут быть любопытством, с покоем в нижней половине лица, приятным напряжением мышц вокруг глаз и в грудной клетке и теплом во рту и руках. Перед тем как читать дальше, исследуйте ваш чувственный опыт для обнаружения этих приятных эмоций и ощущений (стр.164-165).

Воздействие тона голоса важно принимать в расчет в определенных оперативных формах, имея дело с фазой привлекательности во взаимоотношениях. В следующем примере мы устанавливаем в качестве критерия "тон голоса".

Следующим качеством для учета является звук голоса этого человека. Тональности голоса — резкий, звучный, носовой, мягкий, громкий, невыразительный, грудной — очень сильно влияют на эмоциональное состояние людей, но, к сожалению, различия голосовых тональностей обычно находятся вне сознания большинства людей нашей культуры. Принимая голосовую тональность как само собой разумеющуюся, вы можете всю жизнь провести возле кого-то, кто генерирует в вас неприятное эмоциональное состояние без связи этого эмоционального состояния с тональностью голоса этого человека. Так что следующим вопросом, который задается, будет: "Как звучит для вас голос этого человека?". Это будет, конечно, требовать значительно более тесную близость (возможно, даже вовлечение этого человека в разговор). Возвращаясь к тем двум людям, которых вы выбрали выше (непривлекательный человек и привлекательный, с кем вы не познакомились), припомните теперь звуки голосов каждого из них и уделите внимание тому, как меняется ваше эмоциональное состояние, когда вы прислушиваетесь к их тональностям (стр.193).

Эквивалент критерия.

Однажды установленный эквивалент критерия обычно воздействует на человека без его ведома до тех пор, пока обстоятельства не принуждают его пересмотреть. Люди редко пересматривают свидетельства, используемые ими, чтобы сознавать, что их критерии удовлетворяются. Однако новый эквивалент критерия может быть создан, если направить внимание индивида на референции, являющиеся для него принуждающими и поддерживающие новый эквивалент критерия. Когда у индивида появляются достойные доверия свидетельства (в виде референций), он легко может инкорпорировать такое свидетельство в свои заключения о том, что составляет исполнение важного стандарта. К примеру, в следующем отрывке из сеанса терапии один из авторов (ЛКБ) работает с клиенткой, обсуждающей свои чувства к мужу. В этом отрывке эквивалент критерия

изменен с "хочу, чтобы мой муж был счастлив со мной, как ни с кем другим # эгоистичность" на "хочу, чтобы мой муж был счастлив со мной, как ни с кем другим # выражение любви и ответственности". Во-первых, референции прошлого и настоящего есть и используются как свидетельство для поддержки желаемого эквивалент критериев; во-вторых, созданы референции будущего для негативных последствий неприятия желаемого эквивалента критерия. Перевес такого свидетельства ведет к принятию нового эквивалента критерия.

Хэйзел: Я на самом деле хочу, чтобы он был счастлив.

ЛКБ: Именно это вы всегда хотите знать, что он не может быть столь же счастливым с кем-нибудь, кроме вас.

Хэйзел: А разве это плохо?

ЛКБ: Нет! (Оба смеются). Хотите, повторю еще раз? Нет

!Хэйзел: Выглядит несколько эгоистично, но было бы так хорошо.

ЛКБ: (Смеется)Ну, так вам и карты в руки, Хэйзел.

Хэйзел: Да, верно.

ЛКБ: Именно, что верно. Вы вполне можете хотеть, чтобы он был счастлив с вами, как ни с кем другим. (Пауза). Вы любите его. Вы счастливы с ним куда больше, чем с кем-нибудь другим. Да? (Хэйзел всхлипывает и кивает). Да, верно. Это так чудесно, что вы так хотите, и в основе вашего желания не стремление скрыть, упрятать его; это не стремление к счастью через лишение его чего-то. Главное в том, чтобы он был тем, кем хочет быть, когда он с вами. У вас было все — и хорошее, и плохое. Словно оба вы взяли на себя обязательство провести немалую часть своей жизни вместе. Вероятно, я хочу сказать, я не знаю, в самом ли деле вы договорились быть вместе до гробовой доски, но я точно знаю, что вы не обещались лишать друг друга чего-то, наоборот, не лишать, а приумножать, давать... И это не только сейчас так, это навсегда. Вот и получается, что хотеть, чтобы он был с вами счастлив так, как ни с кем другим, — это не эгоистично. Я имею в виду, что вы ведь не говорите: "Ты мой, и мне наплевать, если ты несчастен. Сам сказал: "Согласен" — и все пироги! И думать забудь. Купайся в счастье, как в дерьме, по уши". (Хэйзел смеется). И кроме того, ваше желание, чтобы он был счастлив с вами, все равно что стимул быть к нему поласковой. Пусть в вас звучит: "Этот человек значит для меня очень многое". Ну да... это так чудесно, знать это. Что было бы, Хэйзел, если бы вы не знали этого? Что если бы никогда у вас не мелькало: "Этот человек значит для меня очень многое?"

Хэйзел: Мы никогда бы не были вместе.

ЛКБ: Да, и вы наделали бы ошибок.

Хэйзел: Ошибок?

ЛКБ: Никогда так и не узнав его.

Хэйзел: Да-да. ЛКБ: И не беспокоясь, как он и что с ним.

Хэйзел: Верно.

ЛКБ: И никогда бы не возникло мысли: "Этот человек значит для меня очень многое, я на самом деле очень им дорожу, а ведь его можно и потерять... можно и потерять его." И если в вас ничего не встрепенется при этом, тогда к чему все это, как узнать, что есть и как оно будет с вами, и чего вы хотите, чтобы было.

Хэйзел: Это правда (небольшая пауза, и Хэйзел хихикает).

Вернемся к эквивалентам критериев. Эквивалент критерия можно изменить, расширив его. Это сразу же дает индивиду, использующему такой эквивалент критерия, больше возможностей ощутить удовлетворение этого критерия, что в свою очередь создает возможность выбора и гибкость поведения.

Как мы уже несколько раз отмечали (и показывали в отношении еды), очень часты случаи, когда люди едят, пьют, курят и употребляют наркотики для удовлетворения таких важных критериев, как удовольствие, соответствие, контроль и уверенность. Но сколько же путей имеется для удовлетворения любого из этих критериев? Удовольствие действительно может быть результатом таяния у вас во рту шоколадной помадки, но оно также может прийти от:

- . вашего тела, скользящего в теплых бархатных водах;
- . гибких прыжков по лестнице;
- . чистых хрустящих простыней в сырой вечер;
- . горячего сидра в холодный вечер;
- . мощного спуска по лыжному склону;
- . прекрасной музыки на хорошей аппаратуре (или исполняемой лично);
- . чашки хорошего кофе и воскресной газеты в постели;
- . лесного многоцветья зеленого и коричневого в жаркий полдень;
- . прислушивания к звуку собственных шагов, когда вы бродите под ночными звездами;

И, конечно, меню продолжается. Что мог бы включать в себя перечень приятных ощущений? Взяв каждый из ваших критериев по потере веса, создайте меню из других возможных путей удовлетворения этим критериям, нежели еда (стр.108-109).

Одна из оценок в последовательности взаимоотношений задействует определение поведений, являющихся подходящим проявлением специфических эмоциональных состояний. Значит, такие поведения представляют эквивалент критерия. Но прежде чем осуществить оценку, необходимо убедиться, что индивид способен определить, какую именно эмоцию он испытывает. Просто удивительно, как часто сходные, но разные эмоции, — такие, как страх, гнев и отвращение, — не разделяются должным образом. А в результате индивид может не сознавать на самом деле, какую же именно эмоцию он испытывает, реагируя неверно, порой против своих интересов. К примеру, реагирования, подходящие, когда вы напуганы, часто весьма отличны от реакций, соответствующих гневу.

Определение эквивалентов критериев для различных эмоций с последующим определением поведений, соответствующим им (другие эквиваленты критериев), включены в следующие два этапа из раздела о сексе.

Теперь как вы отличите, В СМЫСЛЕ ЧУВСТВЕННОГО ОПЫТА, одно эмоциональное состояние от другого? Когда вы дойдете до конца этого параграфа, выберите в вашем списке одно из эмоциональных состояний и определите для себя ощущения, которые сочетаются так, чтобы вы ощутили это эмоциональное состояние. Например, НЕЖНОСТЬ могла бы быть улыбкой рта и глаз, спокойным лицом и грудной клеткой, теплотой во всем теле, ощущением в руках и ладонях желания вытянуться и коснуться вашей(го) любимой(го) и так далее. Отождествите эти ощущения сейчас.

Как только вы это сделали, определите по крайней мере три способа поведения, которые являются приемлемыми, полезными и исполняющими выражение этой эмоции. Используя НЕЖНОСТЬ в качестве нашего примера, такие способы поведения могли бы включать ласковое поглаживание или похлопывание вашей(го) любимой(го), удивление ее(его) крепким объятием и звонким поцелуем, высказывание особого качества комплиментов любимой(му) и сообщение ей(ему), что вы любите его или ее. Перед тем как продолжить, отождествите и запишите по крайней мере три способа поведения и выразите те эмоции, которые вы выбрали (стр.165-166).

Даем пример, как определить и исследовать существующий эквивалент критерия, это указывает также на важность осуществляемого в данном контексте.

Итак, у вас теперь есть список краткосрочных и долгосрочных критериев, которые являются для вас важными с точки зрения любовных отношений. Однако в дополнение к знаниям того, чем являются эти критерии, вы должны иметь способы знания, когда и если те качества, которые эти критерии представляют, присутствуют или отсутствуют у ваших будущих супругов или любимых. Предположим, что одним из ваших критериев является тактичная чуткость к другим. Какое поведение будет свидетельством того, что это качество присутствует? Допустим, вы и ваш кавалер проходите мимо пожилой леди, борющейся с сумками провизии, поднимаясь вверх по лестнице, ваш кавалер приветствует ее и так предлагает помощь в несении сумки: "Я знаю, что вы и сами можете это сделать, но позвольте мне помочь тому, чтобы ваш день прошел легче." Свидетельством ОТСУТСТВИЯ качества чуткой отзывчивости к другим могло бы быть вклинивание перед носом у людей в уличном движении или в очередях или толкание других в спину, чтобы вбить их в лифт. (Конечно, эти же самые способы поведения могли бы быть приняты как свидетельство способности выжить в Нью-Йорке). Если вы добровольно трудитесь в местном Обществе Охраны Животных или Обществе Одыубон, то женщина, которая хочет котиковое манто, считает, что большая охотничья забава является сексуальной, и покупает на черном рынке изделия из слоновой кости, не выказывает поведение, которое, вероятно, представляет тип критериев, которые вы цените.

2. Просмотрите список критериев и учтите, какие типы способов поведения и реакций устанавливали бы свидетельство, что эти критерии разделяются другими людьми, а какие способы поведения и реакций устанавливали бы свидетельство того, что ваши критерии НЕ разделяются другими людьми. Это дает вам базу для информирующих реакций по отношению к другим, делая, таким образом, ваш выбор супругов и удовлетворения ваших потребностей и запросов значительно менее бессистемными. Сделайте себе этот подарок прямо сейчас, определяя эти способы поведения и реакции (стр.190-191).

Ломка нежелательных эквивалентов критериев и расширение желаемых показаны в следующей последовательности этапов из раздела о взаимоотношениях.

Первое, что необходимо сделать для изменения таких эквивалентов критериев, это выявить КОНТРПРИМЕРЫ. Значит, поищите в вашей личной истории (или даже в мировой) примеры, которые несовместимы с вашими нежелательными эквивалентами критериев. Важность отыскания и распознавания контрпримеров заключается в том, что это превращает упущенную реакцию эквивалента критерия ("это тот самый путь") в нечто,

для которого по крайней мере есть возможность реакции выбора. Например, если вы верите, что обязательства означают чье-либо подчинение, поищите в вашей памяти и найдите по крайней мере, один пример времени, когда вашему характеру и потребностям было позволено полное выражение и удовлетворение в обязывающих отношениях. Если вы не в состоянии найти даже одного контрпримера в ваших собственных ощущениях, вы можете поискать такие примеры в ощущениях ваших друзей и знакомых, так что вы можете знать, что по крайней мере ВОЗМОЖНО быть в обязывающих отношениях без принесения чьей-либо жертвы. Если вы испытываете страх принятия обязательств в отношениях, затратьте прямо сейчас минуту или две для выявления ваших нежелательных эквивалентов критериев. Однажды выявив контрпример, найдите их для каждого эквивалента.

2. Отступив от упущенной реакции на эквивалент критерия, вы находитесь теперь в положении определения, что сделало те неудачи из вашей личной истории ошибками, какими они были. Спросите себя: "Как этот пример положительного ощущения (контрпример) ОТЛИЧАЕТСЯ от того плохого ощущения, которое у меня было?". Ответ на этот вопрос поможет вам выведать, в чем заключалась причина этого плохого ощущения.

Также важно учесть гибкость ваших эквивалентов критериев при принятии обязательств. Особенно значительно учесть, после того как обязательство было взято, и выживите вместе в фазе безопасности. Для Джилл способом узнать заботу Сэма было то, что он звонил ей в течение дня, чтобы узнать, как у нее дела. Соответственно, когда он не звонил, она чувствовала, что о ней не заботятся. Наличие только одного пути удовлетворения критерию означает, что вы будете в состоянии ощущать удовлетворение этому критерию ТОЛЬКО в случае, если этому соответствуют необходимые обстоятельственные требования. Однако мир достаточно сложен и капризен, чтобы гарантировать, что настанут времена, когда эти обстоятельственные требования НЕ будут соответствовать. Что тогда?

Значительно более полезно (так же, как и благодарно) иметь много способов удовлетворения вашим критериям. Очевидно, чем больше есть способов для вас чувствовать себя любимым, тем чаще вы будете получать это ощущение. Например, если вы женщина, вы могли бы чувствовать себя любимой, когда он звонит, если собирается задержаться; когда он запирает на ночь дом и выключает свет; когда он спрашивает, какой фильм вам хочется посмотреть; когда он прекрасно занимается с вами любовью; когда он говорит нет, если он действительно не хочет заниматься любовью; когда он отклоняет деловые возможности, которые надолго оторвали бы его от вас; когда он не флиртует с другими женщинами; когда он бросает вам вызов, если вам это необходимо; когда он говорит вам правду, даже если она и не такая, какую вы хотите услышать. Все это (и много больше) может служить признаком того, что вы любимы. (Это особенно полезно, если все это способы поведения, которые ваш(а) супруг(а) не может не делать — то есть, если это способы поведения, которые естественно происходят как сопутствующие продукты ее или его собственной личности).

С этой точки зрения важно отметить и понять, что очень вероятно, что ваш(а) любимый(ая) дает вам знать, что он или она любит (уважает, заботится, наслаждается, ценит) вас множеством способов, которые ВЫ не распознаете как примеры этой любви.

Вопрос в том, что вы хотите посмотреть в кино, может быть для вас простой вежливостью, но для вашей(го) любимой(го) это может быть выражением любви к вам.

В конце этого параграфа определите некоторые ощущения (вроде развлечения или чувства, что в вас верят или вам верят), которые вы очень хотите иметь в пределах ваших близких отношений, но которых не имеете **ТАК ЧАСТО, КАК ВАМ БЫ ХОТЕЛОСЬ**. Затем отберите ваши взаимодействия с другим человеком и попытайтесь определить способы, которыми этот человек действительно пытается дать вам это ощущение, способами, которые вы до сих пор не распознавали. Однажды определив те способы, какие вы можете, спросите прямо этого человека, каковы были намерения сделать что бы то ни было, что они делают в этой ситуации (несколько хороших примеров этого были даны в конце раздела "Порог"). Закончите этот шаг до перехода к следующему.

б. Выполнив это, учтите те критерии (стандарты, предметы важности), которые вы хотите быть уверены, что будут удовлетворены в рамках ваших отношений. Выберите три-четыре из этих критериев и для каждого из них продумайте по крайней мере четыре способа (в отличие от тех, к которым вы привыкли), которые будут служить вам примером того человека, который удовлетворяет этим критериям. Сделайте самым лучшим для вас образом, чтобы выполнить ваши выборы с учетом **СУЩЕСТВУЮЩИХ** способов поведения вашей(го) партнера(ши). Помните, чем большим числом способов ваши критерии могут быть удовлетворены, тем лучше ваши сиюминутные ощущения, и тем богаче и более безопасными будут ваши отношения. До того, как продолжить, сделайте эту важную оценку (стр.198 и 200-202).

Тест временной рамки.

Направление индивида на осуществление оценки в специфической временной рамке просто и естественно — человек и сам этим все время занят, даже и не подозревая об этом (хотя, прочтя эту книгу, у вас появился новый взгляд на вещи). К примеру, вы просите тестировать по настоящему, когда спрашиваете: "Пить хочешь?", или произносите: "Посмотри, какие цвета у этой радуги", или "Что ты чувствуешь, глядя на эту радугу?". Вы направляете подругу на осуществление теста по прошлому, спрашивая: "Веселым был фильм?". А к тестированию будущего призываете, спрашивая: "Ну, как, а завтра захочешь прийти опять на это место?". Поскольку временная рамка неотделима от используемого глагольного времени, при необходимости осуществления оценки по одной из временных рамок нужно воспользоваться глагольным временем, определяющим эту временную рамку. К примеру, эти вопросы инструктируют слушателя тестировать по настоящему:

Чего вы ожидаете от ваших отношений?

Что ваша супруга делает такого, что согласуется с вашими желаниями и потребностями?

Эти вопросы инструктируют слушателя тестировать по прошлому: Вернитесь на несколько лет назад и, глядя более молодыми глазами, посмотрите, чего вы тогда хотели. Что привлекало вас, что удовлетворяло тогда ваши потребности?

Какую из ваших потребностей или запросов удовлетворял(а) ваш(а) супруг(а) в прошлом?

Что ваш(а) супруг(а) давал вам в прошлом, о чем вы даже не знали, как спросить? (стр.209).

Следующая инструкция создает тест будущего. За ней идет вопрос, требующий использовать специфическую референцию настоящего для снабжения информацией следующего теста будущего.

Двигаясь от прошлого к настоящему, а теперь в ваше будущее, идите сразу вперед, чтобы определить, что вы будете хотеть и в чем нуждаться в будущем, что даже отличается от того, что есть сейчас.

Что делает ваш(а) супруг(а) сейчас, что будет удовлетворять вас и в будущем? (стр. 209).

А вот пример из последовательности, связанной с воспитанием, в котором создается тест настоящего, использующий референции прошлого и настоящего.

Следующим шагом является увидеть вашего ребенка внутренним зрением таким, каким он или она были ГОД НАЗАД, и каким он выглядит сейчас. (Если при рассмотрении двух изображений ваш ребенок на обоих выглядит одинаково, возьмите фотографию вашего ребенка, сделанную год назад, и используйте ее для освежения вашей памяти в том, как выглядел ваш ребенок тогда). Как и прежде, заметьте, как изменились тело, лицо, голос, движения, физические и учебные интересы, школьные предметы, мышление и реакции вашего ребенка в различных ситуациях (стр.238). За этим следуют инструкции, создающие другие тесты настоящего, но на этот раз с использованием других референций настоящего.

Следующим шагом по приемлемому самоориентированию в том, кем является ваш ребенок, станет выполнение такого же сравнения, как описано выше — между вашим ребенком и детьми, которые СТАРШЕ. Чтобы начать, выберите двух или трех ВЗРОСЛЫХ, которых вы знаете. Запечатлейте этих взрослых и вашего ребенка рядом друг с другом и сравните их в смысле физического развития. Затем сравните их в смысле способов поведения, умственных способностей и интересов, видов эмоциональных реакций и так далее.

Проделав это и отметив некоторые провалы, которые все еще отделяют вашего ребенка от мира взрослых, выберите пару детей, о которых вы знаете, что они примерно на два года старше, чем ваш собственный ребенок. Вновь сделайте сравнение этих двух детей и вашего собственного с учетом физических, физиологических, поведенческих, интеллектуальных и эмоциональных различий. Как и прежде, единственной целью здесь является осведомление вас о некоторых областях, в которых ваш ребенок отличается от тех индивидуумов, которые старше. Если вы не находите сравнения подчиняющимися, мы предлагаем вам реально свести вашего ребенка с двумя или тремя взрослыми, а затем с несколькими детьми немного старше и сделать ваши сравнения, реально наблюдая и слушая их общение (стр.238-239).

Данная инструкция генерирует тест настоящего в последовательности взаимоотношений.

Начните выполнять данные тесты с описи способов поведения вашего(й) супруга(и), которые стоит ценить. Установите по крайней мере пять, которые он или она делают на постоянной основе и которые вы по-настоящему цените. Они могли бы быть тем, что ваш(а) супруг(а) говорит вам правду, выполняет обещания, держит топливный бак автомобиля более чем наполовину полным, дает вам забраться вечером в постель, пока он

или она запирает засовы и гасит свет, кладет свою грязную одежду в бельевой ящик, помнит о покупке вам подарка в ваш день рождения, забирает вещи из химчистки или хорошо относится к вашим родителям. Они могут отличаться по важности, но все они будут теми способами поведения, которые гарантируют высокую оценку (стр.195). Отрывок, использованный ранее для показа, как создать референции будущего, также хорошо подходит в качестве примера создания тестов будущего. (Не забывайте, что все референции будущего являются надуманными и поэтому требуют для своего создания тест будущего).

Имеется несколько путей начала строительства вашего подчиняющего будущего для здоровых привычек в еде. После прочтения инструкций этого параграфа представьте себя через шесть месяцев в будущем, страдающим от последствий переизбытка и в особенности от переизбытка жирной пищи. Вы можете вообразить себя глядящимся в зеркало, обнаженного, видящего себя спереди, сбоку, сзади, видя состояние вашего тела, так же, как и очертания своей фигуры. Пользуясь этим будущим телом, вообразите себя трогаящим большие пальцы ног, делающим несколько приседаний и подъемов ног, ощущая усилия, которые требуются для выполнения этих простых упражнений от вашего обрюзгшего тела. Вслушайтесь, как ваше будущее "я" говорит: "Если бы только у меня была фигура, которую я хочу теперь вместо этой. Вместо этого я даже глубже проваливаюсь в пропасть своих собственных пристрастий."

Независимо от того, как вы пришли к созданию этого подчиняющего будущего, почувствуйте удовольствие от существования этого будущего "я", вступив вначале в образ, который вы создали, видя все, что могли бы, глазами вашего будущего "я". Затем почувствуйте свои движения, начиная с того, как чувствуется, когда вы гуляете, наклоняетесь и танцуете внутри этого желаемого тела. Ощутите сладостные чувства жизнерадостности и изящества, которое предлагает это будущее "я". Непременно услышите себя, говорящего: "Я так рад(а), что изменил(а) свои привычки, и так горжусь этим." (стр.100-102).

Пример, использованный ранее в разделе о критериях, также является примером направления читателя на оценку критериев через тестирование будущего.

"Затратьте минуту на размышление, чему вы хотите научить ребенка на долгом пути: чему вы хотите научить вашего ребенка в детстве, юношестве, ранней молодости и в зрелости?" (стр.247-248).

Репрезентативные Системы.

Точно так же, как используются особые глагольные времена, чтобы навести индивида на тестирование в определенной временной рамке, используются и сенсорно-специфические предикаты, чтобы направить его на репрезентацию теста в особой сенсорной системе. Можно научить индивида увидеть то, как он выглядит, услышать звук его голоса, вспомнить, что ощущал. Когда важно, чтобы тест или референция создавались в определенной репрезентативной системе, можно создать желаемый тест включением инструкций репрезентативной системы при направлении субъекта на тест или на референцию. Например, в отрывке, уже знакомом для вас, мы инструктируем читателя, как строить тест, включающий визуальную, кинестетическую и слуховую системы. Мы включаем все три системы, поскольку хотим, чтобы тест стал принуждающим, и чем богаче

и полнее будет оценка с точки зрения сенсорно-специфических деталей, тем более реальным и принуждающим он будет.

Имеется несколько путей начала строительства вашего подчиняющего будущего для здоровых привычек в еде. После прочтения инструкций этого параграфа представьте себя через шесть месяцев в будущем, страдающим от последствий переедания и в особенности от переедания жирной пищи. Вы можете вообразить себя глядящимся в зеркало, обнаженного, видящего себя спереди, сбоку, сзади, видя состояние вашего тела также как и очертания своей фигуры. Пользуясь этим будущим телом, вообразите себя трогающим большие пальцы ног, делающим несколько приседаний и подъемов ног, ощущая усилия, которые требуются для выполнения этих простых упражнений от вашего обрюзгшего тела. Вслушайтесь, как ваше будущее я говорит: "Если бы только у меня была фигура, которую я хочу теперь вместо этой. Вместо этого я даже глубже проваливаюсь в пропасть своих собственных пристрастий." (стр.100)

В последовательности по установке на умеренное выживание есть тест, который лучше всего осуществить визуально.

Если выработка будущего себя — алкоголика для вас слишком нереальна (то есть вы непоколебимо верите, что у подобной реальности нет способа стать для вас действительной возможностью), сделайте следующее: вообразите проблемные ситуации, где единственная возможность чрезмерного потворства причинит весьма неприятные последствия (быть арестованным за вождение в состоянии опьянения, или, того хуже, создание дорожного происшествия и травмирование других в результате вождения в состоянии опьянения; или такие действия, которые причинили вследствие пьянства большой личный позор). Это будут конкретные, вероятные ситуации, какие вы можете вообразить как происшедшее с вами. Поскольку мы понимаем, что направляем вас на воображение весьма неприятных ощущений, мы так же знаем, что они легче представляются и используются скорее для того, чтобы избежать таких способов поведения, которые их вызывают, чем непосредственно их испытывать с сопутствующим ощущениями печали, сожаления, вины и стыда.

Для создания таких ощущений избегаемого будущего следуйте той же самой последовательности, какая была у вас в предыдущих разделах, **ЗА ОДНИМ ИСКЛЮЧЕНИЕМ: УБЕДИТЕСЬ**, что вы **В ЭТИХ ОЩУЩЕНИЯХ** видите себя. Смысл этого в том, что, если вы полностью вступайте в эти воображаемые ощущения, вы вступите в оцепенелые, затуманенные восприятия пьяницы. В обращении с чрезмерным пьянством лучше увидеть себя со стороны, что будет решительно мотивировать вас избегать таких ощущений (стр.!!!!151).

(Люди часто используют свои тела так, как если бы они были скорее карандашами, простыми предметами для манипуляции, чем реагирующими и взаимодействующими созданиями, которыми они являются). Если вы просортируете людей, которых вы знаете или знали, вы, вероятно, отыщите кого-нибудь, кто имел-таки большую осведомленность о своих телах. Возможно, вы соприкасаетесь с кем-либо, обладающим чудесными руками хилера, мастера-массажиста или чувственного любовника. Затратьте минуту, чтобы припомнить, как этот человек использовал свои руки для нежного отбора информации о вас в тот момент, когда они вас касались. В качестве другого справочного ощущения для

тех видов чувствительности и отзывчивости, которые мы здесь описываем, вы можете также подумать и сравнить знакомых, которые хорошо, крепко обнимают, с теми, кто так не делает. Теперь уделите минуту или две для этого исследования. Закончите этот шаг до перехода к следующему.

Погладьте кошку или собаку деревянной лопаткой, затем своей рукой и **ЗАПОМНИТЕ РАЗНИЦУ** в ощущениях, которые вы испытали в каждом случае, а также отмечая различия в реакции животных на ваше поглаживание. Исследуйте ваши руки вашими же руками, ощущая области грубости, гладкости, жесткости, мягкости, тепла, холода и так далее. Затем используйте ваши руки для исследования остального тела, обнаруживая различия в чувствительности, текстуре, температуре различных участков вашей кожи.

Затем с партнером или другом отберите некоторые сообщения для передачи этому человеку, но не говоря ему, что это значит. Любые такие сообщения, как любовь, страсть, внимание, забота, или доверие, являются приемлемыми. Сожмите руку этого человека и, используя **ТОЛЬКО** вашу руку, передайте то сообщение, какое вы выбрали. Спросите вашего партнера, как он или она поняли, что это за сообщение. Продолжайте использовать только вашу руку для передачи своего сообщения, пока значение того, что принял ваш партнер, не совпадет с сообщением, которое вы подразумевали. Сделав это, распространите область прикосновений на включение в нее объятий, поглаживаний и так далее, используя каждое для экспериментирования в передаче других посланий вашему партнеру (стр.162-164).

Следующий пример из последовательности, касающихся отношений, призван создать визуальный, кинестетический и слуховой тесты. Когда вы дойдете до конца параграфа, затратьте время на перечисление семи или восьми качеств или характеристик, которые вы цените в **КАЖДОМ**. После заполнения списка, определите кого-нибудь из желаемого пола, с кем вы недавно были (вероятно, на собраниях общественности), к кому вас не привлекало, кого-то, с кем вы могли бы познакомиться, но отклонили это. Затем определите кого-то, к кому вас недавно привлекало, но вы не познакомились. Настолько ясно, насколько вы можете, сделайте внутренний воображаемый портрет первого человека, взгляните на него или на нее и задайте себе те виды вопросов, которые мы описали выше, используя ваш перечень ценных характерных черт как содержание этих вопросов (т.е. "Выглядит ли он заботящимся о других?").

Далее осознайте, что вы чувствуете, глядя на этого человека. Чувствуете ли вы себя хорошо, плохо, печально, странно, скучно, осторожно, надеясь? Сделав это, переключитесь на воображение персоны, которая была для вас привлекательна, но с которой вы не познакомились, и проведите его или ее через ту же последовательность оценок с учетом вашего списка ценных характерных черт, которые есть, но которых вы не учли, и как вы чувствуете себя, глядя на этого человека. Сделайте эти оценки перед тем, как перейти к следующему шагу.

Теперь пересмотрите то, что вы чувствуете, когда вы находитесь вместе с этим человеком. Ваши ощущения обогатились? Вы счастливы видеть этого человека? Чувствуете ли вы себя ценным и ценимым, находясь с этим человеком? Чувствуете вы себя комфортно с этим человеком? Чувственно стимулируемым? Умственно стимулируемым?

Если вы сейчас потратите время на поиск среди ваших знакомств человека, кто для вас зрительно непривлекателен, но с кем вы чувствуете себя ценным, и человека, кто для вас зрительно привлекателен, но с кем вы НЕ чувствуете себя ценным, вы поймете немедленно, что стратегия привлекательности, основанная на соответствии внешним, зрительным критериям, никак не может гарантировать, что человек будет удовлетворительным и вознаграждающим партнером. Попробуйте это сейчас (стр.192-194).

Временная рамка принуждения.

Если только один тест сделан в оперативной форме, этот тест обязательно станет принуждающим. Однако если индивид, с которым вы работаете, делает тесты, соревнующиеся между собой за статус самого принуждающего, то следует избранный вами тест сделать самым принуждающим. Как построить "принуждаемость" теста? Как говорилось в предыдущей главе, одним из элементов принуждающего теста является включение им критериев, очень важных для индивида. Чем значительнее критерии, тем более принуждающ будет тест.

Другим элементом является чувственное богатство оценки. Чем больше репрезентативных систем задействовано в оценке, тем более "реальным" и принуждающим будет казаться тест. Тесты также обычно более принуждающи, если они включают в себя репрезентацию как позитивных приобретений, так и негативных последствий, как показано в нескольких отрывках, использованных ранее. Очевидно, если используются личные и истинные референции, а не информативные и надуманные, причинно-следственность, лежащая в основе тестов, да и сами тесты, становятся более принуждающими. Следующие шесть этапов из последовательности, касающейся привычек правильного питания, показывают один из способов создания принуждающего теста будущего. С двумя из этапов вы уже знакомы. Они представлены здесь вновь, чтобы вы лучше разобрались с тем, как они взаимодействуют с другими этапами и поддерживают их.

Имеется несколько путей начала строительства вашего подчиняющего будущего для здоровых привычек в еде. После прочтения инструкций этого параграфа представьте себя через шесть месяцев в будущем, страдающим от последствий переизбытка и в особенности от переизбытка жирной пищи. Вы можете вообразить себя глядящимся в зеркало, обнаженного, видящего себя спереди, сбоку, сзади, видя состояние вашего тела, так же, как и очертания фигуры.

Сделайте это сейчас. Если это для вас недостаточно реально, уделите немного времени на следующее, а затем возвратитесь к шагам, приведенным выше. Смотрите на полных людей вашего пола, куда бы вы не пошли. Следите за ними во время подъема по лестнице, протискивающихся между рядами стульев, маневрирующих при усаживании в самолетные кресла и бьющихся при посадке и высадке из автомобилей. Следите за ними, представляйте себя на их месте, ощущая лишнюю плоть, напрягшую ваше сердце, вычерпывающую вашу жизнерадостность и душевные силы. Следите за тем, как реагируют другие, как смотрят они на этих людей и что говорят о проходящих мимо людях с излишним весом. Это жестокая реальность, но неудовольствие служит превращению этой реальности в подчиняющую.

Хватит об этом. А теперь в конце этого параграфа вообразите себя через шесть месяцев в будущем после следования безупречным привычкам в еде. Вновь посмотрите на

ваше будущее Я в зеркале спереди, сзади и сбоку. Непременно сравните это будущее Я с вашим ужасающим предыдущим отражением и вашей нынешней внешностью и только с этим ужасающим предыдущим отражением и вашей нынешней внешностью. Таким образом, вы будете сравнивать лучшее из того, кем вы можете быть, с тем, что для вас является менее чем приемлемым. Заметьте, что кожа и волосы также улучшаются от изменения ваших привычек. Почувствуйте ту легкость и радость от движения этого более худого, здорового, ухоженного тела, какую оно может ощущать при таких движениях, как касание больших пальцев ног, приседаний и подъемов по лестнице. При необходимости просмотрите еще раз эти инструкции и завершите этот шаг до того, как продолжить.

Если вы испытываете трудности при создании таких отражений вашего будущего Я, которые кажутся реальными, уделите время следующему: припомните время в своем прошлом — вплоть до вашего отрочества, — когда ваше тело было того веса и формы, которое вы высоко ценили. Припомните, как это ощущалось и выглядело. Вернитесь назад в некие приятные воспоминания легкости, с которой ваше тело двигалось при таком весе, по возможности, включая свободу от ощущения веса в это время. Припомните прошлое Я, перенесите эти характеристики веса и жизнерадостности в ваше воображаемое будущее и желанное Я. Прodelывая это перемещение, убедитесь в сохранении характеристик вашего действительного возраста, но измените вес и жизнерадостность, имеющиеся в вашем ощущении.

И в особенности сохраните вашу мудрость, которую вы приобрели в жизненных ощущениях, и стоящие критерии тех ранних лет.

Если вы никогда не были в том весе, который полагаете желаемым, и на этом уровне жизнерадостности, для вас будет существенным, чтобы вы начали воображение своего детства и юношества с более идеальным весом и уровнем жизнерадостности, а затем перенесли эту придуманную историю в ваше будущее. Если это кажется затруднительным, поищите примеры в окружающем вас мире. Наблюдайте за людьми всех возрастов, которые имеют подходящий вес. отождествите себя с ними. Вообразите себя двигающимся внутри и вместе с телом выбранного вами экземпляра. (Помните: только обучение, поведение и немного времени стоят между вами и тем, чего вы хотите). Переведите этот пример других в ваше собственное представление вашего будущего Я. Если этот шаг вам подходит, пришло время вступить в такой интересный эксперимент.

Невзирая на то, как вы пришли к созданию этого подчиняющего будущего, почувствуйте удовольствие от существования этого будущего Я, вступив вначале в образ, который вы создали, видя все, что могли бы, глазами вашего будущего Я. Затем почувствуйте свои движения, начиная с того, как чувствуется, когда вы гуляете, наклоняетесь и танцуете изнутри этого желаемого тела. Ощутите сладостные чувства жизнерадостности и изящества, которое предлагает это будущее Я. Непременно услышите себя, говорящего: "Я так рад(а), что изменил(а) свои привычки, и так горжусь этим". Как только вы все это совершили, медленно отступите назад в настоящее (стр.100-102).

А здесь приведен отрывок этапа из последовательности, касающейся курения, которые предназначены помочь с тестом будущего о последствиях более принуждающих, чем тест настоящего в отношении желания закурить.

Теперь вообразите себя пациентом вместо посетителя. В ваши проекции вам нужно включить те желанные ощущения, которые ваше курение у вас украдет, такие, как не увидеть внуков (как выше у Наоми), не заниматься любовью, не быть в состоянии обонять ароматы весеннего утра, не быть в состоянии предпринять это особенное путешествие и так далее. Соприкоснитесь с ощущениями печали, сожаления, боли, страсти или разочарования, присущих этой реальности. Для вас будет сложной проблемой сделать это реальным, потому что как только это случится, вам будет очень неприятно при попытке закурить. Таким образом, мы предлагаем вам сделать это подчиняющее будущее достаточно реальным, чтобы мотивировать вас сейчас и вновь к этому вернуться после выполнения последующих шагов. Таким образом, вы будете полностью подчинены действию, когда у вас будет больше других необходимых поступков для удобной подготовки себя, чтобы стать некурящим (стр.134-140).

"Ню-Хау" содержит основную установочную последовательность (стр.22-32), которая учит читателя, как построить принуждающее будущее. Способность к построению принуждающего будущего очень важна почти в любом деле. Необходимо уметь строить принуждающее будущее, если вы хотите сбросить вес, с умом вложить деньги, изменить мнение о себе, поставить цель и достичь ее. Последовательность установки принуждающего будущего содержит примеры нахождения, создания и установки большинства переменных, используемых в Эмпринт-методе. Предлагаем вам прочесть эту последовательность и вновь вернуться к этой главе.

Вы могли заметить, что в некоторых примерах в данной главе, несмотря на наше же предостережение, создается более одной переменной в результате отдельных инструкций. К примеру, когда мы просим оценить критерий, мы обычно предлагаем временную рамку теста, которую следует использовать, согласно нашей инструкции, во времени глагола. По той же инструкции мы можем включить предикаты, направляющие на то, чтобы тест осуществлялся в подходящей репрезентативной системе, и все это вместе взятое может способствовать, чтобы данная временная рамка стала принуждающей. Инструкция одна — и четыре вспомненных или созданных переменных. Можно действовать именно так при установке умения, но вовсе не обязательно. Пока не научитесь иметь дело с каждой переменной, лучше подходить к ним по одной. В конечном итоге будет то же. С практикой придут уверенность и способность так структурировать свои вопросы и инструкции, чтобы можно было достичь многого.

Исследование будущего.

Найдя и сгенерировав необходимые для оперативной формы переменные, нужно научиться их устанавливать. Попрактиковавшись и научившись генерировать оперативную форму, вы готовы вновь и вновь прибегать к оперативной форме, которая на самом деле будет использована в будущем. Такое "исследование будущего" позволяет испробовать новую оперативную форму в воображаемой будущей ситуации. Дополнительная тренировка помогает установке оперативной формы и способствует также в определении и подгонке того, что может потребоваться. Подгонка, если в ней на самом деле возникает нужда, может быть очевидной, а может потребовать дополнительного моделирования с вашей стороны. Вновь найденное можно устанавливать и опять исследовать на будущее и

проверить эффективность оперативной формы. Каждую новую оперативную форму обязательно следует исследовать на будущее таким образом.

Наиболее значительная функция исследования будущего состоит в создании сознательной и бессознательной связи между оперативной формой и ситуациями, в которых вы хотите ею воспользоваться. На место старых испытанных оперативных форм приходят новые, и к ним нужно прибегать автоматически в будущем так, как вы пользовались старыми в прошлом. Прокручивая использование оперативных форм в желаемых контекстах, вы скорее всего научитесь обращаться с ними, использовать их автоматически, когда возникнет соответствующий случай. Чем больше вы прибегаете к исследованию будущего, чем чаще вы пользуетесь своими новыми программами в настоящих ситуациях, тем более автоматическими они становятся. Как и все остальное, чему вы когда-либо учились в жизни, это выглядит сложным и неподъемным — все равно, что научиться ездить на велосипеде или возглавлять смену, — а через некоторое время превращается в автоматические действия, где вы даже не задумываетесь.

Исследуя на будущее умение, вы создаете тест будущего о проявлении умения. Исследование будущего станет наиболее эффективным, если обратиться к возможно большему числу репрезентаций, если заполнить все сенсорные системы большим количеством деталей <3>. Следующие четыре примера взяты из установочной последовательности "Ноу-Хау". Первый — из последовательности, касающейся привычек в питании. Поскольку вы знакомитесь с новой для себя стратегией, необходимо повторить их внутренне, практикуясь, путем помещения их в ситуации, в которых бы вы хотели, чтобы они действовали в будущем. Например, когда мы просим вас повторить (внутренне) приход на вечеринку и просьбу минеральной воды вместо пива или шампанского — услышьте себя, спрашивающего минеральную воду. Если, например, вы переедаете, когда устаете, повторите (внутренне) приход домой усталым и залезание в теплую ванну или в уютное кресло с любимым журналом (или любые другие поступки, которые вы выбрали для удовлетворения потребности, возникшей вследствие усталости) вместо сотворения грузной закуски линии прямого сообщения между холодильником и телевизором.

При повторении важно, чтобы вы скорее представляли себе только то, что вы **БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ**, нежели то, что вы более не хотите делать. Смысл этого заключается в том, что мы реагируем на воображаемое ощущение, и отрицательные моменты даже должны быть представлены именно для их отвержения. (Это похоже на европейские дорожные знаки, которые показывают такую возможность, как переход, проход или проведение внутрь вашей собаки, а затем кладут большую маркировочную полосу наискось картинки для дальнейшего информирования вас, что этого делать **НЕЛЬЗЯ**). Например, скажите себе: "Я не буду есть кусок шоколадного пирожного". Чтобы постичь значение этого предписания, вы, возможно, наглядно представили себе картину этого куса шоколадного пирожного. Возможно, вы также представите себе вкус, аромат и текстуру этого пирожного. Чем богаче представление, тем более оно становится неотразимым. Снова — или жирная полоса поперек картинки с тортом — просто не в состоянии конкурировать с реакциями, вызванными этим чувственно богатым представлением пирожного. Таким образом, в смысле цели потери веса будет полезнее сказать: "Я буду есть свежий, сочный персик", чем "Я не буду есть Нью-Йоркское сырное пирожное".

Короче, так живо и полно, насколько это возможно, представьте себя поступающим и реагирующим так, как вы хотите, в тех ситуациях, где вам необходимы эти поступки и реакции. Пытайтесь прямо сейчас. Потратьте немного времени для повторения ваших новых стратегий (стр.109-110).

Теперь этап исследования будущего из последовательности об упражнениях. Вы усваиваете для себя новые стратегии, и дальнейшая практика необходима, чтобы гарантировать, что эти новые способы мышления и поведения работают эффективно в будущем. К счастью, этот вид практики настолько же легок и радостен, насколько и выгоден. Когда вы дойдете до конца этого параграфа, отрепетируйте мысленно то, как вы будете упражняться следующие две недели. Вообразите события каждого из этих приближающихся дней — где вы находитесь, что вы делаете, с кем вы находитесь — с того момента, когда вы проснулись утром, и до того момента, когда вы отходите вечером ко сну. Ощутите течение времени и действий, обеспечивая участие в вашей избранной программе упражнений таким путем, который делает ваши упражнения естественной частью этого течения. Убедитесь во включении любой необходимой подготовки или времени на еду. Ощутите движение вашего тела и сопутствующие ощущения по мере того, как вы осуществляете шаги или стадии вашей программы упражнений. Если в любой момент вы представляете себя думающим или поступающим нежелательным образом, вернитесь и уточните ваше мысленное репетирование до тех пор, пока оно не будет держаться наравне с целями ваших упражнений. Например, если вы вообразили себя пришедшим домой после утомительного рабочего дня и плюхнувшегося перед телевизором и оставшимся так до того времени, когда нужно будет встать и идти спать, вы могли бы захотеть начать сначала и вообразить то, как вы будете рады, если предпримете легкую освежающую прогулку вокруг квартала (или в вечерний класс тренажа). Затратьте минуту или две прямо сейчас для мысленной репетиции ваших новых привычек к упражнениям (стр.118).

Это тренировочный этап из последовательности, касающейся выпивки.

Усовершенствовав ваши критерии и сделав алкоголь выбором, меняющимся от гибкости поведения, вы можете захотеть быть в состоянии возобновить выпивку в определенных ситуациях, таких, как вечеринка. Делать это таким образом, означает сохранить ваше желаемое будущее требующим некоторого прощупывания. В смысле — приняться за работу или заняться чем-то к запланированному заранее времени, предназначая необходимое время для путешествия, принятия душа, завтрака и так далее.

Сделайте подобное планирование для выпивки перед тем, как отправиться на вечеринку, прикиньте для себя промежутки времени между первой выпивкой и ее действием, промежутки времени между второй выпивкой и ее действием, третьей и так далее, имея в виду время, когда вы планируете уйти и промежутки времени, который требуется, чтобы протрезветь перед уходом. Таким образом, вы сможете предварительно настроиться на количество выпивок, какое можно сделать, с какой отсрочкой и когда вовремя закончить, чтобы уйти трезвым. Эффективность такого исследования будущего была продемонстрирована одной из наших знакомых, которая установила шесть часов как время, когда она закончит пить шампанское на послеобеденном приеме. Она забыла о своем решении. В один из моментов, стоя на кухне, она, по необъяснимой причине,

выронила из рук полный бокал шампанского. Когда она наклонилась, чтобы подобрать разбитое стекло, она внезапно вспомнила о своем решении и, взглянув на часы, установила, что было ровно шесть часов.

Итак, выберите званый вечер и распределите для себя время и ощущения в отношении выпитого спиртного. И непременно учтите, насколько долго после этого званого вечера простиралось действие выпитого (включая похмелье). Любые планы выпить будут включать рассуждения, которые пройдут через весь день(вечер) (то есть ведение машины домой), также, как и через весь следующий день (то есть похмелье на работе) (стр. 155).

И, наконец, еще этап исследования будущего для одной из установочных последовательностей из раздела о воспитании.

Сделав это, важно потратить время, чтобы застраховаться, что ваши новые реакции появятся в будущем. Сопоставьте две или три надвигающиеся ситуации, в которых вы хотите отреагировать на вашего ребенка этими новыми, более спокойными и уверенными реакциями. Рассматривая их поодиночке, полностью вообразите пребывание в этих будущностях: видя все вокруг себя, слыша голоса других, воспринимая ощущения, являющиеся настоящими для будущего. Мысленно повторите реакцию на вашего ребенка так, как вы намерены, делая любые необходимые уточнения, чтобы ваша реакция была однолинейна с вашими новыми восприятиями и эмоциональным состоянием.

Убедитесь в том, чтобы отметить и оценить, насколько вы научились превращать проблемные ситуации в возможности выражения любви и поддержки. Теперь затратьте время на завершение этого финального и важного шага (стр.246-247).

Делая следующий шаг.

Теперь вы обладаете методом, способным развить ранее недоступные возможности. Принцип организации, понятия, приемы выявления и определения, процедура установки, составляющие Эмпринт-метод, теперь ваши, ими можно воспользоваться для исследования навыков, умений, способностей и знаний. Имея под рукой Эмпринт-метод, вы свободны стать на путь, ведущий к будущему богатству человеческих возможностей. И перед вами возникают вопросы: Куда направиться прежде всего? В какую сторону сделать первый шаг?

Вы уже можете иметь понятия о способностях и умениях, обрести которые желаете. Возможно, вы хотите стать более терпимым учителем, с большой эффективностью выполнять набор работников, усилить свои творческие способности, стать нежным и романтическим героем. А может, вам хочется понять, как успешные инвесторы анализируют мировые экономические события, как оценивается современное искусство или классическая музыка, как выплыть из кучи разочарований и неудач, как порадоваться доброй удаче, когда все получается. Если вы знаете, чего хотите, найдите, кто уже обладает этим, исследуйте это, выясните внутренние процессы, лежащие в основе успеха. Недоценить его вы не сможете, скорее всего вы даже преувеличите его и добавите к собственному, а значит, привнесете что-то в окружающий мир. Если вы еще не знаете, чего хотите, можно начать с инвентаризации своих умений и способностей. А затем составьте список талантов людей, которыми восхищаетесь. Сравните этот список с перечнем своих

качеств и определите те умения, которыми восхищаетесь, но еще не обладаете. Это станет подсказкой для вас. Выберите что-то и приступайте к поиску примера для подражания.

Эмпринт-метод — вещь хорошая не только для отдельных людей. Если вы член какой-либо организации — деловой, школьной, общественной, клубной — вы можете воспользоваться методом для создания своего рода портфеля коллективных талантов всех членов организации и сделать его достоянием для всех. Кстати, это одна из наших целей. Так, мы намерены воодушевить лидеров делового мира на создание объединенного "центра умений", который содержал бы в закодированной форме лучшие таланты всех задействованных людей. Аппарат таких центров мог бы состоять из хорошо подготовленных в Эмпринт-методе специалистов. В каждом из подобных центров каждое умение, каждая закодированная оперативная форма хранилась бы вместе с установочной последовательностью, разработанной для специфического умения. И тогда сведения об умениях сохранялись бы, их можно было бы передавать стольким людям, сколько пожелаешь, вне зависимости от времени и других причин.

Как часто приходится слышать, как руководители на разные лады повторяют одно и то же: "Эх, было бы у меня побольше таких Джимов". Раньше такое желание так и оставалось просто желанием. Джим оставался одним единственным, ну пусть их было два, три. Желая иметь больше "Джимов", руководители выражали свою оценку (и желание) того, чем обладал Джим с точки зрения способностей и умения. Джим — уникален. Воспроизвести его нельзя. Но можно воспроизвести его способности и умения. Особые таланты Джима можно закодировать в объединенный центр умений и затем передать любому числу работников, в любое время. А в результате получим увеличение производительности и общего среднего уровня. Однако такие результаты не являются движущей силой наших исследований. Нами двигает перспектива беспрецедентного развития образования и возможностей для каждого человека.

Независимо от цели, которую вы ставите перед собой, следующий шаг — это внимание к окружающим и их моделирование. Применение Эмпринт-метода — процесс не требующий суеты. Подобно любому умению, которому вы научились, идя по жизни, чтобы добиться мастерства, нужно много тренироваться. И только практика стоит между вашими нынешними возможностями и вашей способностью воспроизвести знания.

13. Заключение.

Эмпринт-метод — это не продукт спонтанной разработки; это часть длинного списка моделей, посредством которых человечество развило свое восприятие мира и, таким образом, самого себя. С изменением научных, философских, социологических, культурных и психологических точек зрения меняются наша наука, философия, общество, культура и психология. Никому не дано избежать воздействия новых фильтров восприятия и осознания. Новое мышление объемлет все наше общество, язык, мысли, и вскоре мы его принимаем как само собой разумеющееся. Сегодня даже простому смертному известно, что "все в мире относительно" и что "пустись я в длительное космическое путешествие, по возвращению я останусь молодым, а ты постареешь!". Таков мир для нас сегодня, другой мы и вообразить не можем — пока.

Однако факт личного и общественного развития обязательно к лучшему, это лишь значит, что мы продолжаем изменяться и стараемся адаптироваться. И важно не забывать о

возможностях, о границах адаптации. Хорошо это или нет, но темп моделей нашей культуры продолжает ускоряться, требуя частоту адаптации, которая уже сигнализирует о зашкаливании за пределы нынешних адаптационных возможностей многих из нас. Поток информации, технологический прогресс и социальные волнения захлестывают нас.

Калейдоскоп современной жизни накладывает отпечаток на наше сегодняшнее миропонимание, в основе которого предположение о заложенных от рождения способностях, а значит и их границах. В результате возникает мысль об обреченности. В лучшем случае это ведет к примирению со своими недостатками. В худшем — к ощущению своей неадекватности и полной беспомощности. А между тем возможности и опасности, предлагаемые нашим обществом, продолжают умножаться, вновь ставя вопрос о способностях.

Очевидно, что способности должны развиваться. Но как? Во-первых, необходимо узнать, как стать более компетентным не только из-за получаемой от этого радости, но и чтобы понять свои способности к совершению безумных поступков и к саморазрушению. Поэтому вопрос о нашем развитии безотлагателен. Мы не должны ограничивать свои поиски, опираясь на удобную тему наследственности, на оправдания, обеспеченные нашим личным опытом, или на понятия и представления, с которыми давно знакомы. Если нам не удастся найти и впитать новые, эволюционные понятия, то мы и в самом деле можем оказаться на грани катастрофы. Об этом заявляет и ученый, и популяризатор медицины Льюис Томас:

"Наше поведение друг к другу — самое странное, наиболее непредсказуемое и почти полностью необъяснимое из всех явлений, с которыми нам дано жить. В природе нет большей для человека угрозы, чем сам человек".

Мне бы хотелось, чтобы психиатры и обществоведы продвинулись бы в своих областях намного дальше. Нам необходимы, и уже сейчас, специалисты, кто мог бы сказать, что же не так в умах государственных деятелей нынешнего поколения. Как может быть, что люди с авторитетным и серьезным видом, казалось бы интеллектуалы с достаточным умом, чтобы достичь самых высоких положений в правительствах мира, утратили полностью чувство ответственности перед теми, кто их выбирал? Их навязчивые идеи о запасах ядерных вооружений и безотлагательность разработки детальных планов их применения по самой сути своей не что иное, как безумие — именно так называется такое поведение в других обстоятельствах. И прежде чем по своему произволу эти люди пустят все на воздух, и их интеллектуальные уникальности развеются в прах, было бы не лишним разобраться, как же все это получается. По крайней мере потомкам, если им суждено все же быть, разобраться захотелось бы уж точно". <1>

Последние усилия со стороны наших текущих методов для понимания могут быть найдены в научном исследовании нейробиологической основы эмоций, знания, памяти, интеллекта, творчества и т.д. Технологическая цель этого исследования — это нечто вроде таблетки, приняв которую, человек получает творческие способности, лучшую память, приятные ощущения, может по-другому вести себя или обретать новые умения. К такой идее мы относимся вполне серьезно — мы за то, чтобы помочь человеку всеми возможными способами жить более полноценной и насыщенной жизнью.

Но даже такие поистине замечательные научные достижения всего лишь обслуживают предположение о заложенных ограничениях как результат обстоятельств рождения и воспитания — вот вам и необходимость химического вмешательства. Такое предположение уводит в сторону от следующего шага (а фактически его устраняет) в эволюционном продвижении в миропонимании нашей культуры. Этот следующий шаг является подходом, открывающим и предвещающим эволюцию моделей мира.

Такой эволюционный подход предполагает, что наше ощущение мира и реагирование на него является функцией моделей, посредством которых мы воспринимаем мир. Эту гипотезу предложил Коржибский, когда заявил, что "карта — это не территория". Меняя свои модели, мы можем изменить свой мир и самих себя. Изменение, которое мы здесь предлагаем, является столь же колоссальным, как разница между пониманием работы телевидения в достаточной степени, чтобы увеличить яркость изображения и принимать больше станций, и разработкой новых способов передачи информации. Приняв парадигму развивающихся моделей (как когда-то понятие относительности), мир тут же изменит курс с пути затруднений и ограничений на путь возможностей.

Эти возможности мы старались осветить в этой книге. Вполне возможно разобраться в какофонии существующих в нашем часто противоречивом мире поведений. Возможно также найти поведенческие системы и свести их к гармонии. В результате мы обеспечили бы себе не только возможность анализа структуры этих систем, но также и способы их передачи любому человеку. Наш мир уже населен индивидами, обладающими способностями, которые необходимо холить и лелеять. Способности — величайшие восприимчивые и поведенческие произведения человечества; наша цель — сделать так, чтобы эти произведения стали доступны к удовольствию каждого.

Мы разработали Эмпринт-метод, так как хотели, чтобы каждый человек в полную силу мог бы использовать возможности, которые могли и должны были у него быть с самого рождения. От того, как вы воспользуетесь этим методом, зависит, насколько быстро осуществится ваша мечта. Надеемся, что, начав находить и обретать новые способности по этой книге, вы почувствуете и оцените всю уникальность и разнообразие человеческой природы. И в конце мы хотели бы напомнить, что путь, в который вы отправляетесь, несет большие возможности и не имеет конца. Этот путь — наше развитие, ведущее к эволюции человечества.

Примечания к главам.

Глава 1: Объект в объективе.

1. Как представления действительности модели всегда не столько важны по содержанию, сколько по природе своей принуждаемости. Когда Эл Нино (основываясь на смещении и переносе теплых морских течений в Тихом океане, год 1983) начал предлагать необычные метеорологические данные, метеорологи поначалу не придали этому явлению должного внимания, поскольку их компьютеры были запрограммированы на анализ без учета таких данных. Явление это считалось невозможным, поэтому компьютерам была дана команда не принимать его в расчет. Однако не принимать в расчет драматическое изменение погоды в глобальном масштабе было нельзя, объяснить его по существующим моделям — тоже. И даже когда гигантские температурные сдвиги в конце концов были

признаны, многие метеорологи все равно отказывались верить в реальность фактов, поскольку ни под какие существующие модели они не подходили.

2. Не следует считать, что "эволюция" предполагает "движение к лучшему". Все, что подразумевает эволюция, — это "изменение". Безусловно, многие изменения ведут к исправлению, к улучшению организмов (нас, к примеру) в смысле приспособления, безопасности, продолжительности жизни и т.д. Но такие изменения могут также вести организм и к бесполезному, и порой даже к разрушению. Так, один из видов английского оленя в результате эволюции приобрел такие большие рога, что особи стали путаться рогами и застревать в подлеске, становясь легкой добычей.

В отношении развития есть несколько важных моментов. Самый главный из которых состоит в том, что мы с легкостью забываем, что размышления — это всего лишь догадки, а не реальность. Так, часы бьют полдень — время обеда — этот факт мы воспринимаем как призыв обедать, вне зависимости голодны ли мы на самом деле. Следует всегда помнить, какой бы гомоморфной и эффективной ни была модель, которую мы здесь представляем, она не есть реальность, а лишь средство представления реальности (как и все модели). Тем, кому интересно глубже заняться этим вопросом, мы рекомендуем книгу Эдварда Холла "Вне культуры".

3. Здесь не имеется в виду, что безотчетный перенос моделей вторичен по отношению к вполне определенному, отчетливому переносу; мы считаем, что сознательный перенос предлагает выбор (в смысле эффективности), которого у безотчетного переноса нет. Безотчетный перенос устраняет тех, у кого нет сильной мотивации научиться. Однако перенос моделей может быть гораздо полнее для тех, кто выдерживает длительные периоды учебы.

4. Примеры таких выраженных моделей для данных типов навыков, включая орфографию и математический склад мышления, описаны в книге Дилтца "Нейролингвистическое программирование", том 1; интерактивные модели успешных интимных взаимоотношений даны в деталях у Лесли Камерон-Бандлер в "Решениях" и в Эмпринт-формах, представленных авторами в "Ноу-Хау".

5. Наше самовосприятие формируется в детстве точно так же, где первичным присваивающими качества (ярлыки) агентами являются наши родители, а не мы сами.

6. Делая различия между внешним и внутренним поведением, мы не подразумеваем, что это взаимно исключают классы. В самом деле весь внутренний процесс отображается на внешнем поведении, хотя не всегда это явно видно. Например, попросим кого-либо произвести арифметические вычисления "в голове", и мы увидим, что каждый раз при этом он будет принимать характерную позу, двигать руками, глазами, ртом и т.д. Если попросить этого же человека принять решение о завтрашнем дне, это вызовет другой, но характерный набор одновременных внешних поведений.

7. Конечно, вы могли бы также взять свое ожидание чего-то приятного (хорошо провести время на свидании) и превратить это в надежду, одновременно представляя неполучение желаемого (полный провал на свидании). В целом эффект этого в притуплении возбуждения от предполагаемого будущего.

8. Положение о возможности копирования основано на двух других предпосылках: что карта не есть территория (см. Коржибский, 1951 и 1958г.) и что разум и тело есть часть

одной кибернетической системы (см. Фельденкрайз, 1949г., и Линч, 1985г.); и на наблюдении, что каждый из нас обладает той же сенсорной и центральной нервной системой.

9. По уже указанным причинам предлагаемый метод представляет только людей, выросших в культуре современной Америки. И хотя в определенных границах этот метод годится и для европейских стран, однако созвучие разных культур еще до конца не изучено. Как говорил Кассирер: "Нет твердой, раз и навсегда установленной схемы, по которой мы могли бы судить. Даже в языках, во многом сходных по общей своей структуре, мы не находим идентичных названий. Как говорил Гумбольдт, греческое и латинское понятия луны, хотя и относящиеся к одному и тому же объекту, не выражают одно и то же. Греческий термин определяет функцию луны как "меры" времени; латинский термин означает светимость или яркость луны... Функция названия всегда ограничена каким-то одним аспектом предмета, именно от него и зависит ценность названия" (Э. Кассирер, 1944г.).

Глава 2: Организующий принцип.

1. Мы приводим некоторые практические результаты Эмпринт-метода из "Ноу-Хау" (1985г.), где описываем модели успешных и неудачных внутренних процессов и поведений в рамках определенных контекстов (включая установку цели, вред здоровью от химических веществ, половые отношения, вопросы питания, родительства, любви), а также даем инструкции, предназначенные помочь читателю усвоить модели, лежащие в основе успешных внутренних процессов и поведений.

2. Как отмечалось выше, метод, описываемый здесь, ни в коей мере не исчерпывает возможностей по расчленению познавательных процессов, опыта и поведения человека. Некоторые из современных моделей: ТОТЕ (Миллер, Галлантер и Прибрам, 1960г.); компьютерный (Нью-Элл и Саймон, 1971г.); кибернетический (Эшби, 1960г.); голографический (Прибрам, 1971г.; Уилбер, 1982г.). Метод, представляемый нами, должен оцениваться возможностью обеспечить набор концептуальных и поведенческих предположений (в виде понятий и синтаксиса), позволяющий и лучше понимать, и извлекать пользу из наших переживаний и поведений.

3. Биологические корни нашего ощущения времени простираются гораздо глубже, чем мы это осознаем. Так Я. фон Уэкскулл продемонстрировал в серии оригинальных экспериментов, что разные организмы, включая и человека, обладают разным восприятием скорости потока времени. Скорость восприятия определяется кратчайшими периодами времени, воспринимаемыми организмом. Такие периоды он назвал "знаками момента" и определил их как "наименьший воспринимаемый период времени, который при наполнении различными качествами превращается в момент жизни". Согласно фон Уэкскуллу, субъективно прерывистый момент для человека составляет 1/24 секунды (скорость, на которой индивид фреймует образ в движении). Для змеи такой момент составляет четверть секунды, а для пасущегося на травке рогатого скота он может равняться восемнадцати годам (использовано Джоном Блейбтрю в "Легенде о Чудовище," 1968г.).

4. Все эти примеры межкультурных временных различий взяты из "Тихого Языка" (1959г.) и "Пляска Жизни" (1983г.) Эдварда Холла. Здесь можно найти и много других примеров, и вообще книги очень интересные.

5. В этой стране фильм с незавершенной фабулой — редкость. Если вам хочется сравнить американские фильмы с азиатскими, мы советуем "Чан отсутствует" (1982г.), где нет конца, есть лишь движение в определенном направлении.

6. Как вы делали с примером "ожидание" <—> "надежда" в главе 1, вы можете свое субъективное переживание разочарования изменить, определив, чем же вы разочарованы, а затем поверив на мгновение, что возможность осуществить желаемое все еще существует. Точно так же можно поступить и с тем, что вас расстраивает, — определить это, а затем на мгновение поверить, что это уже прошло. Для полного представления такой структуры и способов изменения эмоций см. "Эмоциональный Заложник", написанный двумя из авторов (ЛКБ и МЛ).

7. Хотим обратить внимание, что причинная связь, которую мы обычно "находим" в прошлом, не свойственна прошлому, а является нашей интерпретацией событий прошлого. Есть и другие школы мышления, такие, как Дзен, в основном обращенные к "беспричинному", нелинейному пониманию событий.

Глава 3: Основные понятия.

1. В самом деле, если расширить наше обсуждение реакций до относительно молекулярного уровня нейрофизиологии, можно сказать, что все реакции являются поведенческим проявлением иерархии тестов. См. "Планы и структура поведения" (Миллер, Галлантер и Прибрам).

Глава 4: Тестовые категории.

1. "Ноу-Хау", написанная нами, дает множество детальных примеров соответствующих и несоответствующих временных рамок теста в широком диапазоне контекстов: установка цели, питание, алкоголь, спорт, секс, взаимоотношения, родительство, а также формы общего изменения.

2. Конечно, критерии могут налагаться контекстом (когда вы на лекции, "этикет" и "вежливость" превращаются в подходящие критерии) или индивидом (когда ваш начальник говорит, чтобы вы сделали отчет "свежим" и "кратким").

3. Понятие эквивалента критериев простирается далеко за определение критерия. Каждая наша дискриминация — типа "синий", "стул", "счастье", "будущее" — является ярлыком для набора восприятий, поведений и (или) функциональных отношений. Цвет "синий" — это свет определенной частоты, падающий под определенным углом. "Стул" — предмет для сидения. "Счастье" — определенный набор кинестетических ощущений в себе или в ком-то еще, улыбки и экспансивность в движениях. А "будущее" — все что угодно, что произойдет сразу же после "сейчас". Можно соглашаться, можно не соглашаться с такими эквивалентами критериев, но сами согласие и несогласие уже показывают, что имеется для каждого из переживаний подобного класса эквивалента критериев, которые используются для оценки синего, стула, счастья и будущего. Поскольку имеются эквиваленты критериев для каждой нашей дискриминации, критерии представляют особый класс эквивалентов критериев: "Критерии" — это те эквиваленты критериев, которые считаются важными в специфическом контексте.

4. Для полного освещения всех переменных, вовлеченных в принятие и поддержание здорового питания и привычки заниматься спортом, см. "Ноу-Хау" (Камерон-Бандлер, Гордон и Либо).

5. Применение и технология репрезентативных систем (большая часть чего не релевантна методу, представленному здесь) выходит далеко за описанное здесь. Для тех, кому интересно лечебное и дополнительное моделирование и использование репрезентативных систем, см. "Решения" (Камерон-Бандлер), "Из лягушки в царевну" (Бандлер и Гриндер), "Нейро-лингвистическое программирование", том I (Дильтц и др.), "Модели гипнотической техники Мильтона Эриксона, доктора медицины", том II (Гриндер, Де Лозье и Бандлер) и "Терапевтические метафоры" (Гордон), все они упомянуты в референциях.

6. Эмпринт-форма в главе 8 "Ноу-Хау" (Камерон-Бандлер, Гордон и Либо) учит читателя, как осуществлять кинестетические тесты настоящего, что ведет к усилению полового влечения.

Глава 5: Референтные категории.

1. Как указывает А. Леггетт в "Стреле Времени и Квантовом Механизме", этот явный барьер к фактическому восприятию будущего может быть когда-нибудь преодолен. "Вот я и полагаю, что по крайней мере в отсутствие более точного понимания работы человеческого мозга вовсе не очевидно, что законы физики, даже взятые вкупе с глобальным направлением биологического прогресса, исключают возможность хоть чуточку заглянуть вперед или на самую капельку повлиять на прошлое. Нет нужды говорить, будь на самом деле такая возможность, применялась бы она не только в философии, но и для развития самой физики... Я прямо так и вижу, как где-то в 2075 году физики поглядывают на нас, несчастных квантово-механических идиотов двадцатого века, и с жалостью покачивают головой — основной элемент их новой картины Мира окажется совершенно новым и непредсказуемым подходом к концепции времени: для них наши нынешние идеи об асимметрии природы в отношении времени покажутся столь наивными, как для нас гипотезы об одновременности физиков 19 столетия (Леггетт, 1977).

И все же стрела времени является действующей и главной характеристикой наших субъективных переживаний, и любая модель восприятия и поведения должна учитывать ее, если хочет соответствовать переживанию.

Глава 6: Причина — Следствие.

1. В дополнение к индивидуальным различиям в содержании и моделях причинно-следственных отношений существует также различие между индивидами с точки зрения частотности и приближенности, необходимых для возникновения причины-следствия. Частотность имеет отношение к количеству раз, когда два последовательных события должны произойти, прежде чем индивид сделает вывод, что А является причиной Б. Сколько раз у вас должны возникнуть трудности с двигателем после заправки у Билла, прежде чем вы решите, что это именно бензин от Билла портит машину? Сколько раз вам нужно хорошо пролететь в самолете, прежде чем вы решите, что больше не боитесь летать? Сколько раз вам нужно хорошо пролететь в самолете, прежде чем вы решите, что больше не боитесь летать? Сколько раз вам нужно обнять возлюбленного, чтобы решить, что ваши объятия дарят ему радость? Сколько раз вам, чтобы остановить машину, придется махать рукой, прежде чем вы поймете, что это самый стопроцентный вариант?

И сколько повторов переживаний необходимо, чтобы создать причинно-следственные отношения, — зависит от контекстуально определенных ожиданий. Ученый

вводит зараженным раком мышам сыворотку, и мышцы ощущают облегчение — эти результаты должны пройти по крайней мере две, а то и три проверки, прежде чем ученый может сказать о наличии причинно-следственной связи между сывороткой и ремиссией у мышей. Точно так же большинство людей признает, что пройдет не один день занятий спортом, прежде чем точно определить, что именно эти упражнения позволяют почувствовать себя легче. За пределами таких контекстуально определенных ожиданий, однако, существуют и идеосинкратические тестовые требования, которыми каждый из нас пользуется. Для которых и одного примера достаточно, чтобы увидеть причинно-следственную связь, другие же и после двадцатого повтора сомневаются.

"Приближенность" имеет отношение с близостью во времени событий. Так, вы принимаете аспирин от головной боли, а боль не проходит и на завтра — скорее всего вы не связываете избавление от головной боли с действием аспирина. Если же боль проходит минут через двадцать после принятия аспирина, вы верите в его действие, даже если на самом деле и не аспирин явился причиной облегчения (всем известны головные боли, которые не проходят и после нескольких таблеток или проходят сами собой без всякого аспирина). Как и с частотностью, существуют контекстуальные, а также индивидуальные различия в отношении представления о временном интервале. К примеру, в контексте приема болеутоляющего ожидается, что действие наступит в течение часа.

Каждому свойственно удовлетворение в пределах определенных временных интервалов при выявлении причинно-следственной связи. Для одних два события должны следовать практически немедленно одно за другим, чтобы распознать причину и следствие, другим для этого требуются дни и даже годы. Мы знаем одного человека, который как-то подумал, куда ставить машину, дня через три нашел место для стоянки и был абсолютно уверен, что как раз то, что он тогда подумал, и явилось причиной находки через три дня. Для одних такие продолжительные интервалы подпадают под категорию "совпадения", для других (как в приведенном примере) — это "всего лишь три дня". (Более подробно об инферентных процессах, лежащих в основе выводов о причине-следствии, можно прочесть в "Моделях вероятного вывода", книге Поли и книге Сарбина, Тафта и Бейли "Клинический вывод и теория познания").

Конечно, описанное является конструкцией зарождения суеверия. Суеверие может не быть столь явным, как в случае с поисками места для стоянки. Время от времени мы все впадаем в суеверие. Мы надеваем желтую рубашку, выходя на тяжелый экзамен, получаем "5" — и желтая рубашка становится талисманом для экзаменов. Переворачиваем солонку, в тот же вечер попадаем в аварию — и с этого момента всегда, перевернув солонку, бросаем три щепотки соли через левое плечо. А еще бывает, что машина приносит дождь — нужно только для этого ее помыть.

Хотелось бы, однако, выделить, что причинно-следственные отношения, заклеянные нами как суеверия, той же структуры, что и оправдания в приеме витамина С, чтобы избавиться от простуды, или заправки машины бензином, чтобы она ехала. Разница между "суеверием" и "рациональностью" кроется в частотности и (или) приближенности смежных событий, убеждающих нас в том, что оба эти события обязательно связаны.

Глава 8: Метод на практике.

1. Если вам хочется иметь бесплатный экземпляр "Эмпринтформы" или вы хотите узнать, когда в следующий раз авторы будут представлять форму публично, обратитесь к нам по адресу: Future Pace, Inc., P. O. Box 1173, San Rafael, California 94915.

Глава II: Выявление и определение переменных.

1. Для более детального знакомства с использованием поведенческих ключей (известных как ключи доступа) как средства для определения репрезентативной системы, а также для дополнительной информации о значении репрезентативных систем см. книги Камерон-Бандлера "Решения"; Дильтца "Нейро-лингвистическое программирование", т.1. и Бандлера и Гриндера "Из лягушки в царевну".

Глава 12: Восстановление способности.

1. Учебные последовательности или Эмпринт-формы предназначены для передачи отобранных нами после интервьюирования сотен весьма талантливых людей моделей переменных. Сюда включены Эмпринт-формы для 5 основных этапов по установке и осуществлению целей (желание, потребность, планирование, осуществление, обладание); для здорового питания и привычки в занятиях спортом; для воздержания от наркотиков, курения и алкоголя; для наслаждения сексом; для создания и поддержки удовлетворительных отношений; для воспитания. Половина книги отдана под краткие описания людей, которым все удается, и тех, кто подвержен неудачам в определенных контекстах; описывается, как их поведения показывают на используемые или внутренние процессы. Другая половина содержит установочные последовательности, создающие в читателе оперативные формы, скопированные с удачливых людей по каждому контексту. Для читателей этой книги продвинутым курсом в технике определения и установки является "Ноу-Хау".

2. К счастью, доступны и другие источники, если вы хотите расширить свои знания по процессу установки. Мы упоминали уже "Ноу-Хау". Есть два других великолепных пособия — видеопленки "Длительные чувства" и "Сделаем будущее реальным", авторы ЛКБ и МЛ. В этих видеороликах авторы проводят сеансы с клиентами, моделируя сегменты уже объясненных результатов. К роликам прилагается аннотированная текстовая запись сеансов. Для дополнительной информации обращайтесь по адресу: Future Pace, Ink., P. O. Box 1173, San Rafael, CA 94915.

3. "Решения" и видеоролики "Длительные чувства" и "Сделаем будущее реальным" содержат много дополнительных примеров исследования будущего.

Глава 13: Заключение.

1. Обе эти цитаты взяты из книги Льюиса Томаса "Мысли поздней ночью, слушая Девятую симфонию Малера". Первая — из эссе "Пусть наука работает", а вторая — из эссе "О медицине и бомбе".

Словарь терминов.

Действие. Под-результат, лежащий в основе успешного проявления результирующего поведения. Результат может вовлекать больше одного действия.

Истинная (референция). Реальные переживания в прошлом или настоящем.

Причина-Следствие. Переживания, происшествия, ситуации и др., смежные или воспринимаемые таковыми, где одно ведет к другому.

Принуждения (временная рамка). Временная рамка, воспринимаемая как наиболее субъективно "реальная", и ведущая поэтому к поведению.

Надуманная (референция). Воображаемое переживание, в реальности не существующее.

Критерии. Стандарты, на которых основаны оценки.

Эквивалент критерия. Спецификация, какие поведения, восприятия, качества, обстоятельства и т.д. представляют наполнение критерия.

Эмоциональное состояние. Спецификация всех чувств индивида на какой-то момент времени (таких, как счастье, любопытство, уверенность и др.).

Оценка. Процесс приложения критериев к специфическому контексту для решения, как и в каких пределах удовлетворяется критерий (еще называется "тестом").

Исследование будущего. Прием, помогающий убедиться, что новые реакции проявятся при необходимости в будущем, задействующий воображение по использованию новых реакций в соответствующем контексте.

Информативная (референция). Данные, лишенные эмоционального или чувственного наполнения.

Надуманное поведение. Поведение, воспринятое из других источников или усвоенное извне.

Внутренний процесс. Убеждения, мысли, оценки, репрезентации, чувства и эмоции индивида, задействованные в специфическом контексте.

Свойственное поведение. Поведение, усвоенное индивидом естественным путем по ходу жизни.

Оперативная форма. Набор взаимодействующих переменных внутреннего процесса, лежащих в основе проявления специфической активности.

Результат. Внутреннее и внешнее поведение, которое кто-то желает понять или скопировать.

Предварительные действия. Действия, ведущие к обретению новых поведений. Обычно сюда относят мотивацию, планирование и принятие обязательства.

Референции. Источники информации, которыми пользуется индивид при осуществлении специфической оценки.

Репрезентация. Внутренние образы, звуки и ощущения, используемые индивидом при осуществлении специфической оценки.

Подчинение. Игнорирование или выделение оценки в одной временной рамке по отношению к оценке другой временной рамки (к примеру, игнорирование будущего в пользу настоящего).

Тест. Процесс приложения критериев к специфическому контексту для решения, как и в каких пределах удовлетворяется критерий (еще называется "оценкой").

Временная рамка. Прошлое, настоящее или будущее.

Опосредованный. Полученный в качестве информации при воображении ощущений другого человека.

"Данный подход обладает большими возможностями в терапии, образовании и бизнесе, но кроме этого, для всех, кто хочет быть счастливее и жить ярче".

Чейнджес Букшон Ревью, книжное обозрение.

"Эмпринт-метод... раскрывает технологию (авторов) по моделированию и обучению умениям".

Бюллетень "Ум — Рассудок".

"Каждый, заинтересованный в лучшем понимании, как люди совершают свои поступки, каждый, кому интересно обрести новые умения для себя или передать их другому, каждый, кому интересно расширить горизонты своего мировоззрения, только выиграет от информации, изложенной в этой книге".

Марк Роше,

Родительская Теософическая Исследовательская Группа,

Родительский Бюллетень.

"Сказать, что я смог бы воспроизвести умение, — звучит слишком самонадеянно... но если честно, читая Эмпринт-метод, я заметил, что через день-два вполне убедительно стал пользоваться понятиями из этой книги в повседневной жизни".

Эрик Робби,

Журнал национальной ассоциации гипнотизеров и психотерапевтов.

"Такие книги заставляют задуматься".

Брукс Следж,

Книжный мир.

Авторы являются создателями Моделирования Ментальных Способностей, а также соразработчиками и ведущими исследователями в области НЛП. Ими написано несколько широко известных книг, в том числе Solutions, Know How и The Emotional Hostage ("Выводы", "Ноу Хау" и "Эмоциональный заложник").

ММС

Книга о Моделировании Ментальных Способностей.

ЛИТЕРАТУРА

Aaronson, Bernard S. "Behavior and the Place Names of Time". in Waker, Henri, Ed. THE FUTURE OF TIME. NEW YORK, NY.: Doubleday, 1971.

Ааронсон, Бернанд С. "Поведение и Имена Места Времени", БУДУЩЕЕ ВРЕМЕНИ под ред. Хенри Уэйкера, Нью-Йорк, Даблдей, 1971.

Ashby, W. Ross. An Introduction to Cybernetics. London: University Paperbacks, 1956.

Эшби, У. Росс. Введение в кибернетику. Лондон: Юниверсити Прессбэкс, 1956 г.

Ashby, W. Ross. DESIGN FOR A BRAIN: THE ORIGIN OF ADAPTIVE BEHAVIOR. New York, NY.: John Wiley & Sons, 1960.

Эшби, У. Росс КОНСТРУКЦИЯ МОЗГА: ИСТОЧНИК АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ. Нью-Йорк, Джон Уайли и Сыновья, 1960.

Bandler, Richard and Grinder, John THE STRUCTURE OF MAGIC. Cupertino, CA.: Science and Behavior Books, Ins. 1975.

Бандлер, Ричард и Гриндер, Джон, СТРУКТУРА ВОЛШЕБСТВА, Кьюпертино, Сайенс энд Бихэйвиор Букс, 1975.

- //- Frogs Into Princes. Moab, Utah: Real People Press, 1979.

- // - Из лягушки в царевну. Моав, Юта: Риэл Пипл Пресс, 1979 г.

- Bateson, Gregory. Steps to an Ecology of mind. New York: Ballantine, 1972.
 Бэйтсон, Грегори. Об экологии рассудка. Нью-Йорк: Бэнтэйн, 1972 г.
- Bleibtreu, John N., THE PARABLE OF THE BEAST. New York, NY.: Collier Books, 1968.
- Блейбтрю, Джон Н., ПРЕДАНИЕ О ЧУДОВИЩЕ, Нью-Йорк, Коллиер Букс, 1968.
- Cameron-Bandler, Leslie. SOLUTIONS: PRACTICAL AND EFFECTIVE ANTIDOTES FOR SEXUAL AND RELATIONSHIP PROBLEMS. San Rafael, CA.: Future Pace, 1985.
- Камерон-Бэндлер, Лесли. РЕШЕНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОТИВОЯДИЯ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНЫХ И РОДИТЕЛЬСКИХ ПРОБЛЕМ. Сан Рафаэль, Калифорния: Фьючер Пэйс, 1985. Cameron-Bandler, Leslie and Gordon, Dawid and Lebeau, Michael. Know — How: San Rafael, CA.:
 Future Pace, 1985 (см. на обороте)
- //- Know How: Guided Programs for Inventing Your Own Best Futures, 1985.
- // - Ноу Хау: Программное руководство по обеспечению Желаемым Будущим, 1985 г.
- // - The Emotion Wal Hostage: Rescuing Your Emotional Life, 1986.
- // - Эмоциональный Заложник: Спасение эмоциональности, 1986г.
- Cassirer, E. An Essay on man. New Haven, CN: Yale University Press, 1944.
- Кассирер Э. О Человеке. Нью Хэйвен, К: Издательство Йэльского университета, 1944г.
- Cheek and Laucius. Time Worlds of Drug Users. In the Future of time. N. Y., 1971.
 Чик и Луциус. Временные миры наркоманов. В Будущее время. Н:Й., 1971г.
- Comfort, Alex. Reality and Empathy, NY, 1984.
 Комфорт Алекс. Реальность и Эмпатия., НЙ, 1984г.
- Dilts, Robert. Neuro-Linguistic programming, Cupertino, CA, 1980.
 Дильтц, Роберт. Нейро-Лингвистическое Программирование, Кьюпертино, КА; 1980г.
- Feldenkrais, Moshe. Body and Mature Behavior. NY. 1949.
 Фельденкрейс, Моше. Тело и Поведение взрослого. НЙ. 1949г.
- Gordon, David. THERAPEUTIC METAPHORS. Cupertino, CA.: Meta Publications, 1978.
- Гордон, Дэвид. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТАФОРЫ. Кьюпертино, Мета Пабליкейшнз, 1978.
- Cordon, David and Meyers-Andersson, Maribeth. PHOENIX: THERAPEUTIC PATTERNS OF MILTON H. ERICKSON. Cupertino, CA.: Meta Publications, 1981.
- Гордон, Дэвид и Майерс-Андерссон, Марибет. ФЕНИКС: ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ МИЛЬТОНА Х. ЭРИКСОНА, Кьюпертино, Мета Пабליкейшнз, 1981.
- Hall, Edward T. THE SILENT LANGUAGE. Garden City, NY.: Doubleday & Company, 1959.
- Холл, Эдвард Т. НЕСЛЫШНЫЙ ЯЗЫК. Гарден Сити, Даблдей и Ко., 1959.
- THE HIDDEN DIMENSION. Garden City, NY.: Doubleday & Company, 1966.

- СКРЫТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ. Гарден Сити, Даблдей и Ко., 1966.
- BEYOND CULTURE. Garden City, NY.: Anchor Press/ Doubleday, 1976.
- ВНЕ КУЛЬТУРЫ Гарден Сити, Энчор Пресс/Даблдей, 1966.
- THE DANCE OF LIFE. Garden City, NY.: Anchor Press/Doubleday, 1983.
- ТАНЕЦ ЖИЗНИ. Гарден Сити, Энчор Пресс/Даблдей, 1983.
- Korzybski, Alfred "The Role of Language in the Perceptual Processes", NY, 1951.
- Коржибский, Альфред "Роль языка в процессе восприятия", НЙ, 1951г.
- # — Science and Sanity, Lakeville, 1958.
- # — Наука и здравый смысл. Лэйквилль, 1958г.
- Kuhn, Thomas S. THE STRUCTURE OF SCIENTIFIC REVOLUTIONS. Chicago, Ill., The University of Chicago Press, 1970.
- Кун, Томас С. СТРУКТУРА НАУЧНЫХ РЕВОЛЮЦИЙ. Чикаго, Университет Чикаго Пресс, 1980.
- Leggett, A. "The Arrow of Time and Quantum Mechanics." NY, 1977.
- Леггетт, А. "Стрела времени и квантовая механика", НЙ, 1977г.
- Lynch, Games. The Language of the Heart: the Body's Response to Human Dialogue. NY., 1985.
- Линч, Джеймс. "Язык сердца: Реакция тела на диалог", НЙ., 1985г.
- Mann, Harriett; Siegler, Miriam, and Osmond, Humphry. "The Psychotypology of Time." in Waker, Henri, Ed. THE FUTURE OF TIME. New York, NY.: Doubleday, 1971.
- Манн, Харриетт; Сиглер, Мириам и Осмонд, Хэмфри "Психотипология Времени" ред. Генри Уэйкера БУДУЩЕЕ ВРЕМЯ. Нью-Йорк, Даблдей, 1971.
- Miller, George A. and Galanter, Eugene and Pribram, Karl. PLANS AND THE STRUCTURE OF BEHAVIOR. New York, NY.: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.
- Миллер, Джордж А. и Галантер, Юджин и Прибрам, Карл. ПЛАНЫ И СТРУКТУРА ПОВЕДЕНИЯ. Нью-Йорк, Холт, Райнхарт и Уинстон, Инк., 1960.
- " — States of Mind, NY, 1983.
- " — Состояния Рассудка, НЙ, 1983г.
- Newell, Allen and Simon, Herbert A. HUMAN PROBLEM SOLVING. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall, 1971.
- Ньюэлл, Аллен и Саймон, Герберт А. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ. Инглвуд Клиффс, Прентис-Холл, 1971.
- Pei, Mario. The Story of Language. Princeton, 1965.
- Пей, Марио. О языке. Принстон, 1965г.
- Polya, G. Patterns of Plausible Inference, V.II., Princeton, 1954.
- Поля, Г. Модели внушаемого доверия, Т II., Принстон, 1954.
- Pribram, Karl. LANGUAGES OF THE BRAIN. Englewood Cliffs, NY.: Prentice-Hall, 1971.
- Прибрам, Карл. ЯЗЫКИ МОЗГА. Инглвуд Клиффс, Прентис-Холл, 1971.
- Sarbin, Taft and Bailey. Clinical Inference and Cognitive Theory. NJ., 1960.
- Сарбин, Тафт и Бэйли. Клиническое заключение и теория познания, НЙ., 1960г.

Thomas, Lewis. Late night Thought on listening to Mahler's ninth Symphony, NY, 1983.
Томас Льюис, Размышления поздней ночью, слушая 9-ю симфонию Малера. Н.Й.
1983г.

Whorf, Benjamin Lee. Language, Thought and Reality, MA, 1956.

Уорф Бенджамен Ли. Язык, мысль и Реальность, МА, 1956г.

Wiener, Norbert. The Human USE of Human Beings: Cybernetics and Society. NY,
1954.

Винер, Норберт. Человек использует человека: кибернетика и общество, НЙ., 1954г.

Wilber, Ken. The Holographic Paradigm and Other Paradixes. CO, 1982.

Уилбер, Кен. Голографическая парадигма и другие парадоксы, КО, 1982г.

**ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА СПЕЦИАЛЬНЫМИ МЕТОДИКАМИ ЛЕСЛИ КАМЕРОН-
БЭНДЛЕР**

#1 SELF-CONCEPT (САМОВОСПРИЯТИЕ). Самовосприятие влияет, насколько успешной будет личность в любовных отношениях и в наслаждении ими, а также в других радостях жизни. Эта простая процедура действует быстро и эффективно, гарантируя устойчивое позитивное мнение о себе. Можно воспользоваться самому и для оказания помощи другим.

#2 MISTAKES TJ LEARNINGS (НА ОШИБКАХ УЧАТСЯ). Процедура из семи этапов, гарантирующая, что вы никогда не повторите ошибку. Начните с различия между глупостями, ошибками и неудачами. Затем возьмите свою жизни под контроль путем определения и коррекции проблемных поведений.

#3 INFLUENCING OTHERS' EMOTIONS and CREATING WINDOWS OF OPPORTUNITY (ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИИ ДРУГИХ и СОЗДАНИЕ ОТДУШИИ ВОЗМОЖНОСТИ) Две формы, которые могут обогатить ваши отношения теми способами, которые желает себе большинство людей, но мало кто применяет. Вы сможете научиться воздействовать на эмоции тех, кто вас окружает. Вы также сможете сделать окружающих восприимчивыми к изменению.

Всего один доллар за методику, И ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ Future Pace.

Ваше имя, адрес и один доллар за методику (неприменно сообщите нам, какая именно Вас интересует) пошлите по адресу:

Future Pace

P.O.Box 1173

San Rafael, CA 94915

415 485-1200

У нас также имеется бесплатная информация о других книгах, программах, аудио- и видеокурсах по НЛП и Mental Aptitude Patterning ® — Моделировании Ментальных Способностей.

ВИДЕОКУРСЫ ЛЕСЛИ КАМЕРОН-БАНДЛЕР

Это профессионально изготовленные записи полных сеансов занятий Лесли с клиентами, включают введение в принципы НЛП, развитие навыков, системное моделирование по методике Лесли, и полная аннотированная расшифровка каждого сеанса.

1. MAKING FUTURE REAL (БУДУЩЕЕ РЕАЛЬНО):

Похудение и Сохранение веса. Демонстрация положительных эффектов построения возможности неотвратимой будущей жизни. Видео пленка дает девять необходимых компонентов по эффективной потере и сохранению веса. Другая видео пленка обеспечивает моделированием сеанса занятий с комментированием результатов и вмешательств. Видеозапись сеанса — 90 мин. Моделирующая видеозапись — 80 мин., с 63-страничной аннотированной расшифровкой. Цена комплекта — 180 долл. США.

ПРИ ПОКУПКЕ ЕЩЕ ОДНОЙ ВИДЕОПЛЕНКИ — СКИДКА.

2. LASTING FEELINGS (ДЛИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА)

У большинства из нас есть чувства, которые мы иногда хотели бы не иметь. Наблюдайте, слушайте Лесли, когда она направляет Хейзел в процессе НЛП, который изменяет ее чувства ревности и устанавливает чувство самооценности и уверенности в возможности поддерживать отношения. Показывает The Generative Chain Process (Производительный Цепной Процесс).

Вторая видео пленка обеспечивает моделирование сеанса занятий с комментариями результатов и вмешательств. Видеозапись сеанса — 70 мин., Моделирующая видео пленка — 103 мин., с 44-страничной аннотированной расшифровкой, 180 долл.США.

ПРИ ПОКУПКЕ ЕЩЕ ОДНОЙ ВИДЕОПЛЕНКИ — СКИДКА.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ видео пленки Лесли Камерон-Бэндлер, посылая денежный чек или счет-заказ в адрес NLP Comprehensive (см. адрес внизу). Принимаются карточки ВИЗА и МАСТЕРКАРД. 15 % скидка на заказы трех и более видео пленок. Просим указать тип VHS или Beta. Зарубежные заказы просим пометить: видео пленки доступны в ПАЛ и СЕКАМ — наценка 15 долл. США за каждую видео пленку. Просим оплачивать в долларах США, полученных в банках США.

NLP Comprehensive предлагает высококачественные учебные программы НЛП по всей территории США, имеется более 30 видеофильмов соавторчиков НЛП Ричарда Бэндлера, Джона Гриндера и других. Запрашивайте полный каталог письменно или по телефону.

Адрес и телефон:
NLP Comprehensive
2987 Valmont Road
Boulder, CO 80301
1-800-233-1NLP

РУКОВОДСТВО ПО ДОМАШНЕМУ ОСВОЕНИЮ НЛП НА ВИДЕОКАССЕТАХ
Лесли Камерон-Бандлер и Майкла Либо.

НЛП можно учиться в домашнем уюте и по собственному графику у двух ведущих специалистов в этой области. Программа домашнего обучения НЛП включает комплект из 160-страничного руководства по обучению и 109-минутную видео пленку, которая полностью представляет множество концепций и методов НЛП:

* **СТРУКТУРА РЕЗУЛЬТАТА.** Способы раскрытия проблемы, дает ключи к продуктивным результатам и возможностям.

РЕПЛИКИ РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЙ СИСТЕМЫ. Ключи эффективного общения и код для невербальных реплик. Индивидуальные пути, которыми люди познают мир.

* ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СТРАТЕГИЯ РЕСУРСА. Метод, дающий доступ к эмоциям и ресурсным состояниям, даже если вы находитесь под давлением.

* ГЕНЕРАТОР НОВОГО ПОВЕДЕНИЯ. Учит как быстро приобрести широкий спектр новых желаемых способов поведения. Развивается путем изучения мыслительных процессов прирожденных спортсменов.

* РЕФРЕЙМИНГ. Глубокий и вместе с тем мягкий процесс для разрешения внутреннего конфликта и предоставления доступа к собственной находчивости.

Лесли Камерон-Бандлер является соразработчиком нескольких моделей НЛП. Майкл Либо является разработчиком нескольких моделей НЛП и соавтором нескольких книг совместно с Лесли Камерон-Бандлер и Дэвидом Гордоном. Цена видеокассеты и конспекта — 95 долл. США.

Обращайтесь за видеопленкой "руководство по домашнему освоению НЛП", пошлав чек или счет-заказ в адрес NLP Comprehensive (см. адрес внизу). Принимаются карточки Виза и МастерКард. 15% скидка при заказе трех или более видеокассет. Просим указать тип VHS или Beta. Зарубежные заказы просим пометить: видеопленки доступны в системах ПАЛ и СЕКАМ, наценка 15 долл. США за одну видеопленку. Просим оплачивать в долларах США, полученных в банках США.

NLP Comprehensive предлагает высококачественные учебные программы на всей территории США, имеется более 30 других видеозаписей, выполненных соразработчиками НЛП Ричардом Бэндлером, Джоном Гриндером и другими.

Заказывайте полный каталог письменно или по телефону.

Адрес и телефон:

NLP Comprehensive

2897 Valmont Road

Boulder, CO 80301

1-800-233-1NLP