

**РАЗУМ ТЕЛА: ШАГ В РЕАЛЬНОСТЬ
«ЗДЕСЬ-И-СЕЙЧАС».**
**Нейролингвистическое программирование
и постнеклассическая эпистемология**

Часть первая

Л.Г. ПУТАЧЕВА

Попытка отделить интеллект от эмоций чудовишна, и я полагаю, что в равной степени чудовишна и опасна попытка отделить внешний разум от внутреннего. Или отделить разум от тела. Блейк замечал: «В слезе есть интеллект», а Паскаль утверждал: «У сердца есть свои рассуждения, о которых рассудок ничего не знает». Нас не должен смущать тот факт, что рассуждения сердца (или гипоталамуса) сопровождаются ощущениями радости или горя. Эти вычисления связаны с тем, что жизненно важно для млекопитающих... и я не вижу причин не назвать эти вычисления «мыслями», хотя, несомненно, единицы вычисления отношений отличаются от тех единиц, которые мы используем для вычисления вещей, поддающихся изоляции¹.

Г. Бейтсон

В XX веке работы по эпистемологии Г. Бейтсона, философия аутопоэзиса У. Матураны и Ф. Варелы, радикальный конструктивизм Э. фон Глазерсфельда, Х. фон Ферстера и других исследователей открывают для всеобщего понимания знание не как отражение онтологической действительности, а как организацию опытного мира живыми существами, основанную, с одной стороны, на необходимости поддержания жизнеспособности, с другой стороны – на коммуникации. В свете этих и других идей (феноменологии М. Мерло-Понти, личностного знания М. Полани) более частный вопрос о взаимоотношениях «инструмента познания» (разума) и «тела» (живого организма) получает новые решения.

Одно из самых интересных решений, вероятно, предлагает концепция аутопоэзиса. У. Матурана пишет: «В строгом смысле когнитивная область любого организма тождественна области его аутопоэза... Когнитивная система – это система, организация которой определяет область взаимодействий, где она может действовать значимо для поддержания самой себя, а процесс познания – это актуальное (индуктивное) действоование или поведение

в этой области. *Живые системы — это когнитивные системы, а жизнь как процесс представляет собой процесс познания.* Это утверждение действительно для всех организмов как располагающих нервной системой, так и не располагающих ею»², а также: «Факт жизни — сохранения неразрывного структурного сопряжения как живого существа — состоит в *знании* в пределах области существования. Короче говоря, жить означает познавать (жить означает совершать эффективные действия в области существования в качестве живых существ)»³.

В данной работе рассматривается находящееся в той же «ауто-поэтической» парадигме решение вопроса об отношениях разума и тела, предлагаемое нейро-лингвистическим программированием. НЛП — сфера практической психологии, исследующая структуру внутреннего, субъективного опыта человека. Целью НЛП является конструирование эффективных моделей мышления и поведения и обучение им, а также трансформация и расширение опыта реальности. По большому счету, эффективность понимается в НЛП как бесконечно развивающаяся способность к получению и описанию опыта, к обновлению убеждений и формированию умения свежего, радостного восприятия и проживания жизни⁴.

В современной литературе — зарубежной и отечественной — существует множество работ всесторонне и глубоко анализирующих методологию, инструментарий, а также философские основания НЛП.

Но в этой статье взгляд на НЛП несколько иной. Здесь рассматривается, каким образом одна его базовая техническая идея — деления всей воспринимаемой человеком информации на *цифровую* и *аналоговую*, — позволяет индивиду осознанно, т.е., не теоретически, а практически, прикоснуться к опыту за рамками текста. В процессе эмпирического применения этой идеи у индивида образуется инструмент калибровки допредикативного опыта. Это своеобразный инструмент восприятия реальности, который в нашей статье назван «*осознанием*». Он работает краткое мгновение — до разделения «разума» и «тела», до того, как «включается» повседневное, привычное, в своей основе картезианское, описание мира. Получаемый таким образом опыт интересен и ценен прежде всего потому, что он — источник новизны восприятия реальности и ее означивания, позволяющий раздвигать границы известного и расширять знание о реальности.

1. Три инструмента мышления в НЛП: сознание, бессознательное, осознание

Разумеется, модели НЛП существуют для того, чтобы их можно было использовать большинству людей в повседневной жизни

ни. Но какой эффект они дадут — зависит от конкретного человека в конкретной ситуации. За словом «конкретный» в данном случае стоит телесность разума. Конкретный — это и есть, живой, включенный в ситуацию — всем своим телом, а не только и не столько способностью к логическому анализу.

Приведем иллюстрирующее эту мысль высказывание мастеров НЛП: «НЛП предлагает концептуальное понимание, прочно основанное на информатике и компьютерном программировании, — однако еще более тщательно укорененное в наблюдении живого человеческого опыта»⁵. А также: «...основополагающий принцип НЛП заключается в том, что слова есть лишь неадекватные ярлыки для опыта. Одно дело — прочесть о забивании гвоздя в доску. Совсем другой опыт — почувствовать молоток в своей руке и услышать удовлетворяющее “чпок”, когда гвоздь входит в кусок мягкой сосны»⁶.

Таким образом, НЛП будит в человеке осознание практического знания, включенного в ситуацию и принадлежащего/полезного только, так сказать, «мне» и никому больше. Хранилище и инструмент такого знания — не понятийный интеллект, не система высказываний, а тело — как система осознаваемых и бессознательных восприятий, ощущений, умений, и, если использовать более емкое и подходящее здесь по смыслу понятие индуизма и буддизма, — совокупность дхарм⁷. Мы ездим на велосипеде, смеемся над шуткой, порожаем речь и т.д. — не с помощью сознательных логических размышлений, но и не бессознательно, иначе велосипедист свалился бы с велосипеда, а оратор думал бы над каждым словом в отдельности или говорил что-то бессмысленное. Мы делаем это вполне осознанно — на уровне тела, а не логических рассуждений...

Что же необычного для теоретического ума — понятийного интеллекта — делает НЛП, наряду с другими психотехнологиями?

Кроме того, что оно создает модели поведения и занимается переструктурированием опыта восприятия, о чем написано в любом пособии по НЛП, оно будит *осознание*. Так можно назвать третью способность человека относиться к действительности — наряду с бессознательным и сознательным, основанным на логике, отношении. Осознание — краткоживущая по отношению к стреле времени «прошлое-настоящее-будущее» способность человека, сосредоточенная, если воспользоваться языком феноменологии, на острие гуссерлевского момента «теперь». Она обеспечивает жизнь индивида как телесно-воплощенного существа.

И если индивид — это «атом жизни» (Х. фон Ферстер, С. Цоколов), то осознание — это «внутриатомная», «ядерная», «близкодействующая» сила, обладающая огромным потенциалом при-

менения для конкретного человека. Ведь любые изменения, составляющие суть развития, возможны только «здесь-и-сейчас». Осознание является инструментом выживания человека или, что еще точнее — самим этим конкретным человеческим существом. Когда *нечто* спрашивает себя, «кто я?» в потоке *проживания* жизни — *то*, что *задает вопрос и беспокоится* о том, чтобы жить — это и есть осознание. «В процессе бытия ценой выживания является вечная бдительность и желание узнать», — в этом высказывании Милтона Эриксона⁸, одного из самых выдающихся психотерапевтов XX века, на достижения которого, в том числе опирается НЛП, схвачена суть осознания. «Бдительность» и «желание знать» как нельзя лучше характеризуют разум в актуальном настоящем *проживания*: без этого невозможны ни каждодневные дела, ни великие открытия.

Сознание по отношению к осознанию представляет собой область коллективного разума человека, коммуникативную, символическую социальную машину или модель-описание реальности. Сознание — контролируемая обществом технология того, «как надо мыслить, чтобы поддерживался коммуникативный аспект аутопоззиса социума и, в целом, человеческого рода». Сознание — это то, что существует только в диалоговом режиме, по сути, для Другого⁹. Когда индивид «выводит» что-то на сознательный уровень, т.е. облакает опыт в словесную и, может быть, логическую форму, он фиксирует эту информацию, закрепляя ее для будущего использования. Даже если это делается для самого себя — такое знание все равно обращено к «Другому» как проекции системы социальных правил и норм на индивида. «Я», в этом смысле, и есть контролирующий «Другой». Недаром собственные неблагоприятные поступки иногда комментируют фразой: «это был как будто не я». В НЛП, если «я» сознательно ставлю цель, то «я» могу построить модель для ее достижения, а также произвести ее экологическую проверку. Само построение модели, эффективно изменяющей структуру опыта — сознательный процесс¹⁰, хотя работает он с бессознательными в обыденной жизни характеристиками опыта.

Бессознательное в этом ключе представляет собой важную неконтролируемую область опыта, который, тем не менее, составляет также основу аутопоззиса человека и социума. Из-за его связи с аутопоззисом бессознательное представляет собой неиссякаемый ресурс развития индивида, что активно использует НЛП. Бессознательное, если определять его в данном контексте, — это не только «экономия» внимания, как об этом писал Г. Бейтсон, но и своеобразный компенсаторный механизм индивида, возникающий в ответ на стандартизацию восприятия, предпринимаемую коллективным по своей природе сознанием.

Понятийный интеллект — коллективный коммуникативный разум социума выступает как язык самоописания-созидания реальности человеческого рода и хранилище социально значимой информации. Его инструмент — сознание — предписывает не только каким образом означивать те или иные восприятия, но и ограничивает сами восприятия-ощущения тем набором, который необходим и достаточен для жизни социального организма. Однако реальность восприятий, впечатлений, ощущений неизмеримо больше необходимого социально узаконенного минимума — все, что свыше этого, образует сферу бессознательного. То же, что не попадает в пределы социально-значимой нормы — никуда не исчезает. Сознание не может заставить тело не чувствовать то, что оно чувствует, ведь ощущения тела — и есть его жизнь, способ проявленности индивида в реальности. Но сознание может научиться очень многое не замечать. Особенно, если оно не имеет ценности для коммуникативного обмена и поэтому не попадает в рамки социальной нормы или не имеет даже названия¹¹. Однако это не значит, что игнорируемая сознательным вниманием и языком сфера восприятия не участвует в аутопоззисе. Напротив, она участвует автоматически, к ней нет необходимости привлекать сознательное внимание, по крайней мере, пока индивид довольствуется существованием на уровне социо-биологического выживания и не заинтересован в саморазвитии¹².

Осознание позволяет изменять рамки сознания, выводя бессознательные элементы опыта в светлую область внимания, а также производя новый опыт. Но его ключевая роль — это аутопоззис индивида: осознание — это способность человека целенаправленно заботиться именно о себе как о живом, телесном существе. И эта область опыта индивида — вне сферы внимания социума, поскольку полезна только одному человеку. Поэтому осознание на уровне «моего тела» обходится без слов, функция которых — нести информацию для Другого.

Конечно, при необходимости осознание может быть выражено в словах, но это будет уже другой, следующий этап обработки опыта. Закрепление осознания в словах фиксирует опыт, не давая ему расплываться.

2. Осознанное телесное состояние как инструмент мышления

Если пойти на эксперимент и проанализировать инструментарий НЛП в контексте слишком «метафизической» и потому не свойственной ему проблемы тела и сознания, то можно заключить: человек мыслит всем телом, а не только «головой». Каналы (способы) «получения и обработки информации» НЛП — это увиденные с точки зрения формальных различий между органами

чувств «восприятие» и «мышление» классической эпистемологии. Основными каналами получения и обработки информации являются визуальная, аудиальная и кинестетическая модальности. Первые две более известны широкому кругу неспециалистов. Что касается третьей, чуть менее известной, в ее сферу входят разнообразные ощущения тактильного характера, различные внутренние, так сказать, «эмоциональные» чувства, например, когда «бросает в жар» от неожиданного известия, «давит» какая-то проблема, от гордости или радости «распирает изнутри», «сладко щемит» сердце и т.д., а также все ощущения, которые связаны с движением тела — бегом, ходьбой, дыханием и т.д. Кроме того, для простоты описания и использования системы модальностей, обоняние и вкус также включают в кинестетику. Кинестетика объединяет в себе ощущения, возникающие в теле, помимо визуальных и аудиальных.

Если посмотреть с этой точки зрения на деятельность разума, все, что он делает в течение жизни — это непрерывно воспринимает и порождает внешние, объективные и внутренние, субъективные картины, звуки (в том числе, слова) и ощущения тела — от конкретного чувства тепла или холода до не более абстрактного, но менее осознаваемого в качестве телесного, чувства «понимания» чего либо: настроения близкого человека или математической теоремы («понимание» как состояние восприятия — едино в разных конкретных случаях, но определенно отличается от «замешательства» в других конкретных случаях¹³).

Итак, «модальности — это репрезентативные системы: визуальная, аудиальная, кинестетическая, обонятельная и вкусовая. Мы получаем информацию из окружающего мира, используем наши пять чувств, и эти же самые пять чувств используют внутренне, чтобы обрабатывать информацию. Мы видим картины, слышим звуки и имеем ощущения изнутри»¹⁴. Все это и составляет актуальный поток мышления человека — если разобраться, то, с точки зрения восприятия, в нем больше ничего и нет. Другими словами, это и есть разум человека в его актуальном проявлении. Все эти, а не другие, картины, звуки и ощущения — результат работы фильтров восприятия конкретного индивида, которые настроены в диапазоне единственной цели — поддерживать жизнь индивида. Рассматривать процесс мышления вне этой задачи, значит исказить его природу, что и происходит, когда «сознание» отрывают от «тела». Конечно, эта процедура конструктивна во множестве случаев, например, при описании алгоритмов решения математических задач или описания технологии создания многих технических устройств. Но само решение как актуальный процесс в контексте реальной ситуации, без сомнения, требует

участия тела, если только решает человек, а не компьютерная программа.

Это как раз наш случай: исследуя мышление при помощи НЛП, приходится признать, что оно не сосредоточено «в голове», а является функцией тела в целом. Во-первых, благодаря кинестетической модальности, а, во-вторых, благодаря тому, что любые образы восприятия трех модальностей формируются всегда только в контексте цели индивида «быть», «существовать», независимо от того, понимает ли это индивид на сознательном уровне или нет. А «быть» для человека означает быть живым, телесно воплощенным индивидом. Таким образом, исследуя мышление как актуальный процесс, невозможно абстрагироваться от тела, охваченного аутопоэзисом, т.е. тела, созданного и воссоздающего само себя благодаря намерению индивида жить. Можно сказать, что тело — это и есть материализованное, определенное осознание, намерение жить индивидуального существа. Вряд ли в данном контексте такое осознание можно считать неразумным — что же тогда такое разум, как не инструмент поддержания жизни? Для чего он вообще нужен, если не исполнять эту задачу? Если согласиться с подобным пониманием, то нужно признать: тело тоже инструмент разума, как и речь (способность к символической деятельности). В этом случае разум не равен речи: хотя речь — инструмент разума, но он не единственный, поскольку другим является тело. Ощущения тела выходят за пределы любого описания, они не поддаются полной интерпретации, потому что речь кодирует опыт так или иначе предназначенный для Другого, в то время как жизнь тела — всегда только для самого индивида. Тело, таким образом, всегда «знает» о ситуации больше, чем может сказать язык.

Предположительно, жизнь индивида не может быть бессмысленным набором случайных, не связанных между собой телесных состояний и настроений — это привело бы к гибели организма. Жизнь человека существует в очень тесных рамках, с точки зрения физиологии и биологии (а также физики — о чем говорит антропный принцип), которые не так легко соблюдать: нужно дышать, питаться, обеспечивать тепло, безопасность и многое другое. Для всего этого мало интеллекта, который оперирует символами и понятиями в идеальной ситуации теоретического мышления, действующего не в актуальном событии бытия, а в лабораторных условиях модели реальности — усредненного класса ситуаций. Поэтому, кроме него, разум тела, этот оперативный инструмент осознания ситуации «здесь-и-сейчас» или просто осознание, наиболее гибкий и активный элемент разума, направлен на поддержание жизни. Пока он непрерывно работает, индивид живет.

Понимая это, можно задать вопрос: как работает телесный аспект разума?

Но, чтобы четче очертить эту тему, сначала кратко скажем об интеллекте как аспекте разума. Совершенно ясно, что основной инструмент понятийного интеллекта — это речь и ее материальное проявление — письменный текст. Тому как связаны разум и речь (в частности, понятийный интеллект) посвящены труды сразу в нескольких областях науки: философии, психологии мышления, психолингвистике, нейролингвистике, психосемантике, логике и т.д. В сфере внимания всех этих наук находится текст — звучащий или написанный. А текст — это то, что, в первую очередь, служит коммуникации человека с другими людьми, устанавливает взаимодействия в социуме как матрице современного индивида. Скажем об этом чуть подробнее.

Современный этап развития человека таков, что на первом месте стоят его родовые интересы: человек — это, прежде всего, представитель группы — семьи, профессии, научной школы, компании, коалиции, любого реально обладающего силой социального объединения, в конечном счете, Рода. В этом узком смысле современная культура-цивилизация — это апогей развития родо-племенных отношений. Индивид в современную эпоху, конечно, имеет значение, но только как личность. Кого же называют личностью в наше время? Личность оценивается по тому вкладу, который индивид сделал в общество. Личность — это тот, кто участвовал, так или иначе, в жизни социальной системы заметным образом (в частности, путем ее критики, даже отрицания всего социального и утверждения индивидуального). Дело в том, что любой текст, как эпистемологический инструмент, уже обращен к Другому и может быть использован социумом — он для этого и предназначен. Текст является механизмом мышления и самоописания социума. Как индивид мыслит образами, звуками (словами, символами) и ощущениями, так Род «мыслит» текстами. Если индивиду помогают осознавать *себя как себя* воспоминания детства-юности-зрелости, то социуму в решении той же задачи помогают тексты — от космологических мифов до космологических концепций современной науки. Личность, с этой точки зрения, выступает как проекция смысловых позиций, образующих систему понимания мира и деятельности социума, на индивида. Она служит механизмом взаимодействия индивида с другими людьми и управления индивидом со стороны социума. Пока индивид озабочен тем, насколько он хорошая/дурная личность, он остается социально приемлемым существом в рамках уже известного образа жизни¹⁵.

Так социум обеспечивает смысловой аспект воспроизводства самого себя — а интеллект индивида выступает как следящий за

этим процессом представитель коллективного разума, отраженного в текстах. Примером (само)контроля интеллекта служат тексты законов — юридических и законов природы, а также религиозных предписаний, которые обеспечивают социально адекватное поведение¹⁶. Если вдуматься, подобным образом действуют любые тексты и язык в целом — он закрепляет восприятие человека в рамках общеизвестных смыслов: текст описывает то, что существует и то, как к этому принято относиться. В результате восприятие замечает то, что описано и относится к нему так, как сказано в тексте. В силу того, что основная функция текста — передавать значимую информацию другим людям, текст изначально не предназначен для обеспечения аутопоэзиса индивида — он поддерживает аутопоэзис социума.

Хотя индивиды, конечно, постоянно используют тексты, чтобы получить все необходимое для поддержания своей жизни извне, тексты не могут обеспечить самого главного: аутопоэтического адекватных внутренних состояний. Опыт правильных самоощущений индивид ищет и обеспечивает себе, опираясь на подсказки собственного тела. Действительно, можно, используя речь, найти магазин и купить еды, но *когда, сколько и что* съесть подскажет тело. Однако с возрастом в этот процесс все больше вмешиваются культурные правила, стереотипы и предрассудки. Если в детстве восприятие все еще склонно получать действительно новый опыт, то взрослый человек уже окончательно «зафиксирован» определяющими культуру текстами: он видит, слышит и чувствует только то, что описано и известно всем. Петля обратной связи замыкается, когда восприятие, воспитанное на основе культурно-значимых текстов, выражает свой «объективный» опыт в собственном, авторском тексте, подтверждающем это социально сконструированное, коммуникативное восприятие. Но опыт индивида как аутопоэтической системы продолжает существовать. Он вытеснен за рамки текста, за рамки личности, но продолжает поддерживать индивида как живое уникальное существо. Он непригоден для других людей, бесполезен для коммуникации, но безмолвно составляет саму бытийную основу существования.

Осознание этого опыта в большей степени доступно детям, а также специалистам в сфере ощущений и состояний тела: профессиональным коммуникаторам, т.е. психологам-практикам, врачам-остеопатам, врачам-массажистам, актерам, спортсменам и т.д. — людям, чья деятельность связана с актуальными изменениями состояний тела (группы тел) в актуальной ситуации «здесь-и-сейчас».

Это осознание, как упомянуто выше, находится на острие момента «теперь» и потому не нуждается для самопорождения в

самоописании. Кроме того, это невозможно по эпистемологическим причинам. Если человек создает интеллектуальный методологический «экран» для того, чтобы отразить какое-то содержание — текст, то сам «экран», в свою очередь, окажется за его пределами и будет влиять на ситуацию «неучтенным образом», что опять поставит разум перед необходимостью иметь дело с чем-то помимо описанного содержания¹⁷. У понятийного интеллекта, имеющего дело с символами, всегда что-то оказывается «за спиной» — как минимум, сам теоретический метод, анализируя который он вынужденно создает новый метод — и так до бесконечности¹⁸. Это похоже на сороконожку, пытающуюся и ходить, и описывать этот процесс одновременно. При желании, можно описать только часть процесса под названием «актуальное телесное состояние», глядя на него в прошлое из нового актуального состояния. Но у большинства людей, и, в особенности, у профессионалов во время их деятельности, не возникает проблем с потоком и, когда это надо, регуляцией телесных состояний без вмешательства описаний, тем более, что на описания нужно тратить драгоценное время, которого хватает только на неотсроченные, моментальные реакции.

Рассмотрим несколько таких состояний «вне описаний» на примере НЛП. В самой процедуре подвергания их теоретическому рассмотрению нет никакого парадокса, ведь назвать и описать эти состояния — всего лишь — указать на их существование. Это не то же самое, что побывать в них собственной персоной. Овладение же ими как инструментами требует индивидуального практического умения обходиться без рефлексии, без опоры на какой-либо нормативный текст в ситуации конкретного коммуникативного взаимодействия. Им нельзя научиться, просто прочитав об этом в книге. Их связь с теорией весьма слабая: некоторые люди вообще о них никогда не слышали, но используют их каждодневно с большим успехом. Конечно, это не дается им даром — это результат их внутренней работы, внутреннего осознания своих собственных телесных состояний.

3. Раппорт, аптайм, конгруэнтность, понимание

Позиции осознанного телесного восприятия уделяется так мало внимания, видимо, потому, что сама эта позиция для практически работающего человека является чем-то само собой разумеющимся. В речи она коротко обозначается, например, такими всем интуитивно понятными словами, как — «я сегодня в форме» или «не в форме». Это знакомо всем, кто работает с аудиторией.

Позиция «в форме», если пытаться рефлексировать ее содержание в теоретическом ключе, может иметь множество измере-

ний: интеллектуальное, эмоциональное, физическое, этическое, имиджевое, лингвистическое, социологическое и т.д. Этот ряд бесконечен, всегда можно найти еще какой-нибудь неучтенный ранее аспект. На практике позиция целостна: когда человек оценивает свое состояние, оно является ему в целом. Фрагментированность восприятия, неизбежно наступающая в случае теоретического мышления, разрушает саму позицию «в форме». Другими словами, либо фрагментированное теоретическое описание, либо феномен целостного телесного состояния — **теоретическое и практическое понимания требуют разных эпистемологических моделей.**

В аудитории, где проходят занятия, такого не бывает, лекторы не говорят перед началом лекции или семинара: «Я сегодня в прекрасной физической форме, но эмоционально деструктивен». Или: «Я сегодня необыкновенно интеллектуален, но с речью у меня проблемы» и т.д. Думать, что существуют некие отдельные аспекты общего континуально воспринимаемого состояния, нас заставляет язык, привычка к теоретическому мышлению и гипостазированию сущностей, в то время как сам феномен состояния — целостен.

На деле же эта позиция «в форме или нет» выступает как внутренне и исключительно для себя самого осознаваемое человеком, собственное целостное состояние. Это состояние ощущается в самом общем виде как некая степень комфорта, наполненности энергией, понимания стоящей задачи и т.д. И все здесь сейчас сказанное лишь косвенно говорит о сути позиции «я в форме», поскольку создавая высказывания, разум занимается фрагментацией опыта.

Короче говоря, чтобы технологии НЛП сработали, у того, кто их осуществляет, должно быть, помимо интеллектуальной осведомленности о том, *что за чем* делать, внутренне определенное и при этом всегда несколько туманно или недостаточно определяемое в словах, правильное телесное состояние.

Зато без всяких проблем это состояние можно получить по линии взаимодействия: «мастер — ученик». Этот процесс не более мистичен, чем умение родителя установить контакт, а затем успокоить и даже развеселить плачущего ребенка во время совместной игры. Таким же образом состояние деятельного равновесия, переживаемое профессионалом, передается ученику в процессе совместной работы на тренинге. Поэтому обучение технологии НЛП (как и другим психотехнологиям, например, видеотренингу, телесноориентированной психотехнике) осуществляется путем включения начинающих тренеров в работу опытного тренера в качестве помощников-инструкторов. Навык сохранения правильного, «рабочего» телесного состояния передается

и закрепляется непосредственно при контакте участников взаимодействия «здесь-и-сейчас».

Такое положение дел — практический характер обучения — находит отражение в языке НЛП. В НЛП есть ряд понятий, которые указывают на правильное с точки зрения работы (и жизни) телесное состояние¹⁹, освоить которые можно только на практике. К таким понятиям можно отнести: раппорт, ресурсное состояние, состояние ап-тайма, состояния понимания и замешательства, конгруэнтность и др. Для сравнения: чтобы понять роль практики в их освоении, заметим, что такие понятия, как, например, *ассерторическое суждение*, *интеграл* или *теория относительности* требуют для своего понимания изучения определенных текстов. Это можно сделать в одиночку, так сказать, не выходя из кабинета. Для того, чтобы «понять смысл» *раппорта* или *ап-тайма* необходимо их пережить во взаимодействии с другими людьми, которые живут и действуют за гранью текста. Понять «правильные состояния» можно либо на основании богатого жизненного опыта, вспоминая собственные состояния в конкретных ситуациях и сравнивая их с описанием, что довольно сложно в силу, как правило, отсутствия достаточной степени их осознанности в повседневной жизни, либо, что неизмеримо проще и надежнее — в контакте с профессионалом.

В любом случае освоение «правильных состояний» требует выхода в коммуникативную практику. Даже «ресурсное состояние» и «замешательство-понимание», казалось бы, в большей степени имеющие значение для внутреннего употребления в пределах опыта одного человека, могут быть признаны действительно осознанными и освоенными только в случае достижения этим человеком вполне конкретных и осязаемых результатов в повседневной жизни.

Приведем некоторые описания этих состояний, почерпнутые из современной и уже ставшей классической литературы по НЛП (заметим, что разные авторы толкуют приведенные понятия, естественно, по-разному, но делать обзор способов интеллектуального понимания не является нашей задачей).

РАППОРТ — всем понятно, что «сознательное доверие: это просто статистический подход, прогноз на будущее на основании прошлых событий. А что такое неосознанное, *подсознательное доверие*? С.А. Горин пишет об этом: “Он мне что-то предложил и я ему сразу поверил”, не так ли?... главным будет то, что подсознательное доверие с логикой никак не совмещается, это разные категории... В терминах классического гипноза раппортом называют связь гипнотизера и гипнотизируемого. Для того чтобы действовало внушение, надо сначала создать раппорт, то есть со-

здать очаг сверхбодрствования в коре головного мозга... Для того чтобы это сделать, есть несколько простых приемов»²⁰.

Комментарий. Невзирая на подробность технических описаний процесса, присутствующих в книге Горина и других работах, понять, что происходит и какова его действительная ценность, можно только в действии — по ту сторону текста. Все приемы создания раппорта — подстройка к позе, жестам, дыханию, направлению взгляда, к различным естественным ритмам тела — осваиваются на практике. Знание о «раппорте» подобно знанию о «танце» или знанию о «поцелуе»: ощущения, составляющие процесс, есть только у участников. Кроме того, текст описания для всех один, в то время как глубина освоения и мастерство использования зависят от конкретного человека.

Текст является лишь одним из ключей, открывающих вход в пространство опыта «раппорта». Другим ключом является однажды пережитое ощущение. Причем второй ключ может оказаться в ваших руках и без первого: абсолютное большинство людей в мире ничего не слышали о раппорте, но используют его каждый день. Думается, что вообще невозможно быть живым существом и никогда не испытывать состояния раппорта.

АПТАЙМ — «Здесь мы делаем вот что. Мы знаем, какого результата мы добиваемся. Затем мы вводим себя в состояние, которое называем «аптайм», в котором находимся всецело в своем сенсорном опыте и вовсе не имеем сознания. Мы не осознаем наших внутренних чувств, картин, голосов — ничего внутреннего. В таком состоянии я нахожусь в своем сенсорном опыте, связанном с вами, и слежу за вашими реакциями, и продолжаю менять свое поведение до тех пор, пока не получу от вас нужную реакцию.

В данный момент я знаю, что я говорю, потому, что **слушаю себя извне...**

Я знаю, сколько смысла вы извлекаете из моих слов, **узнавая об этом по вашим реакциям**, сознательным и бессознательным. Я вижу это. **Я не комментирую это внутренне**, просто замечаю ваши реакции и соответственно приспосабливаю свое поведение. **Я не знаю как я себя при этом чувствую...** потому что моя рука лежит в кармане. Это определенная измененная часть состояния сознания, один из многих видов транса, кстати, **весьма полезный, если вы ведете игру.** <...>

Если я захочу проверить, достиг ли я намеченного результата и **при этом обращаюсь к себе**, к своим внутренним чувствам и головам... то... это... плохая стратегия.

По-моему, аптайм — единственная эффективная стратегия, которую я знаю, для действия с людьми в терминах вызывания реакций»²¹.

Комментарий. Во время состояния аптайма включенность внимания в реальность «здесь-и-сейчас» максимальна, говорить о нем в терминах анализа опыта можно только «до» или «после». Состояние аптайма можно считать вариацией состояния раппорта, его расширенным вариантом, включающим цель — получить определенные реакции. Аптайм несовместим с «сознанием», т.е. с логическим анализом происходящего. Поскольку для анализа нужно потратить время, которое на месте не стоит, а вместе со временем движется, ежесекундно обновляясь, само взаимодействие. Но аптайм невозможен и как полностью бессознательный процесс, поскольку требует алертности: бдительности и спонтанной ответной деятельности. Следовательно, аптайм принадлежит сфере осознания, т.е. осознанности своих и партнера по взаимодействию телесных проявлений, а также телесно осознаваемого намерения получить определенный результат.

КОНГРУЭНТНОСТЬ — Т. Мерри определяет конгруэнтность следующим образом: «*Конгруэнтность* — это такое состояние бытия, в котором мы наиболее свободны и аутентичны в качестве самих себя и не испытываем потребности в том, чтобы предьявлять фасад, прятать себя, например, за маской или ролью “эксперта”. Конгруэнтность там, где наши внутренние чувства и переживания точно отражаются нашим поведением, когда нас можно воспринимать и видеть теми, кто мы есть на самом деле»²².

«Конгруэнтность — это процесс безоценочного осознания человеком своих собственных реальных и актуальных ощущений, переживаний и проблем с их последующим точным озвучиванием в языке и выражением в поведении способами, не травмирующими других людей (или, иначе говоря, при соблюдении человеком условия “как если бы” это озвучивание и выражение были адресованы ему самому)»²³.

Комментарий. Только прочитав эти или другие определения конгруэнтности, невозможно получить скрытый за описанием опыт. Просьба: «стань конгруэнтным», т.е. «согласуй свои слова с движениями тела, интонацией, мимикой и внутренними ощущениями» — бессмысленна, так как нельзя дать волевою инструкцию чувствовать себя «свободно». Способ подачи информации (сознательная инструкция, данная специально) противоречит содержащейся в ней задаче (свободного, естественного поведения). Это задача не для сознания человека, хотя разуму она по силам. Например, если индивид путем принятия решения и изменения убеждения (например, при помощи технологии НЛП) разрушает боязнь оценки и вызванное этим телесное напряжение, наградой будут конгруэнтность (как собственное состояние и поведение), а также доверие со стороны партнеров по обще-

нию. А мимика и жесты «подстроятся», так сказать, к этому состоянию сами.

ПОНИМАНИЕ (*о невыразимости мысли в словах*) — Состояние понимания — это телесная (визуально-аудиально-кинестетическая) реакция человека на какую-либо информацию (проблему). «Понимание» существует целиком в субъективном мире восприятия человека, который сам решает, что вот *то, что* он переживает внутри себя (видит, слышит, чувствует) — и есть «понимание». Нет никаких внешних критериев понимания, однако способность целенаправленно и эффективно действовать в рамках конкретного понимания является объективным критерием его истинности. Понимание противоположно состоянию замешательства.

Акт понимания всегда имеет телесный аспект — вероятно, не существует абсолютно чистого интеллектуального понимания вне ощущений тела. Об этом косвенно свидетельствует идея «интеллектуальной интуиции» как своеобразного телесного предчувствия, приводящего ученого к пониманию нового знания. Она проявляется, в, казалось бы, совершенно недоступной для переживаний тела теоретической сфере именно как «чувство», которому в момент его возникновения не соответствуют никакие символы и знаки. Выражение типа «у меня такое ощущение, что я что-то понял» иллюстрируют эту мысль. Альберт Эйнштейн писал Жаку Адамару нечто подобное, характеризуя свой способ мышления: «Слова или язык, как в устной, так и в письменной форме, по-видимому, не играют никакой роли в механизме моего мышления»²⁴. На что Адамар ему отвечает: «Я утверждаю, что слова полностью отсутствуют в моей голове, когда я действительно *предаюсь* раздумьям... даже после прочтения или выслушивания вопроса все слова исчезают в тот самый момент, когда я начинаю их обдумывать; и я полностью согласен с Шопенгауэром, когда он пишет: “Мысли умирают в тот момент, когда воплощаются в слова”»²⁵.

Основа понимания любой теории и любого убеждения — в опыте тела, устанавливающего соответствие слова (знака, цифры) — телесному ощущению, когда-либо осознанному в индивидуальном бытии человека. В этом смысле, используя формулу Николая Кузанского, можно сказать, что в «рассудке (и в разуме в целом. — Л.П.) нет ничего, чего бы не было раньше в ощущениях».

С точки зрения НЛП, понимание имеет визуальную, кинестетическую и, в некоторых случаях, аудиальную составляющую. Как процесс принятия смысла телом, понимание переживается конкретным человеком достаточно часто одинаково, вне зависимости от содержания предмета: понимать сложную математическую задачу и то, как кто-то говорит на иностранном языке — во многих случаях означает использовать одни и те же последова-

тельности и совокупности технических элементов мышления (суб-модальностей).

Комментарий. Понимание отлично от объяснения по способу выражения. Можно узнать множество объяснений одного и того же, например, конкретного поведения человека, и все-таки не понять его. Объяснение лежит в области текста, языка, знаково-символического, понятийного мышления. Понимание расположено в субъективной области внутреннего опыта и характеризует состояние (телесный аспект) разума конкретного человека. Переход между первым и вторым — целиком задача конкретного человека. Решение вопроса, в частности, зависит от его доброй воли: если у него нет намерения понять (принять) информацию, никакие объяснения не помогут.

Выводы. Приведенные выше описания некоторых ключевых в НЛП состояний восприятия, а также многочисленные «техники НЛП» по их достижению не являются технологиями наподобие технологий изготовления химических красителей, использования бытовых приборов, приготовления пищи или интеллектуального знания, заключенного в учебники, потому что это — человекоразмерные технологии. Для их функционирования недостаточно совершать какие-либо действия в объективной материальной реальности, не затрагивающие субъективный мир. Наоборот: путем реорганизации опыта в них необходимо изменить внутреннее состояние человека.

Человекоразмерные понятия и практика их применения в современной литературе подвергаются подробному интеллектуальному анализу для передачи нюансов значения другим людям. Однако, на наш взгляд, гораздо полезнее для каждого человека самому пережить соответствующие феномены. Поэтому их подробная интеллектуальная разработка, на наш взгляд, в некотором роде, бессмысленна. Опыт, на который указывают эти понятия, имеет целостную природу, любое же описание, особенно с потугой на теоретизацию, фрагментирует опыт и разрушает сам искомый феномен. В силу континуальности феномена аутопозитически правильного состояния, все понятия, которые его описывают, несколько условны. Если человек пребывает в аптайме, то, конечно, его взаимодействия сопровождаются раппортом, при этом он обязательно конгруэнтен, его состояние, безусловно, ресурсное и т.д. Граница существует между понятиями, но существует ли она между феноменами и где проходит — вопрос убежденности того или иного исследователя, конструирующего свою модель/картину реального взаимодействия. Моделей много и все они, как замечает Р. Бендлер, заведомо «ложные»²⁶, что не мешает им приносить в ряде случаев, хотя и не всегда, положительный

результат (чаще всего самим авторам и их ближайшим ученикам, менее близкие ученики, как правило, изобретают свои собственные и не менее эффективные модели). Модели меняются — мир коммуникации и мышления остается прежним.

Можно собрать и выучить все определения конгруэнтности, но не этот знаково-символический груз поможет, в итоге, обрести это восхитительное состояние свободы действовать, а, скорее, желание быть принятым и понятым другим человеком. В быту конгруэнтность, в общем-то, называется искренностью. Интересно, что в буддизме осознанное состояние конгруэнтности-искренности известно с древних времен и считается инструментом «освобождения» ума. Нисаргадатта Махарадж, один из великих учителей буддизма XX века (направления адвайты — учения «недвойственности») говорит: «Что действительно важно — это быть свободным от противоречий: цель и путь не должны оказаться на разных уровнях, жизнь и свет не должны ссориться, поведение не должно предавать веру. Называйте это *искренностью, чистой, целостностью* — вы не должны возвращаться назад, разрушать, искоренять, покидать завоеванную территорию. Стойкость цели и искренность в ее достижении приведут вас к успеху²⁷».

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии. — М.: Смысл, 2000. — С. 429.

² Поколов С.А. Дискурс радикального конструктивизма. Традиции современного скептицизма в современной философии и теории познания. — Мюнхен, 2000. — С. 213.

³ Матурана У., Варела Ф. Древо познания. — М.: Прогресс-Традиция, 2001. — С.154.

⁴ Бытовая эффективность, успешность в повседневной жизни — важная цель НЛП, но далеко не единственная. Бендлер высказывает революционную мысль: когда вы успешны — вы в тупике, который не осознается: «не доверяйте успеху. Всякий раз, когда вы чувствуете себя уверенно и несколько раз успешно решаете задачу, я хочу, чтобы вы заподозрили, что чего-то не замечаете... Это не значит, что... больше нельзя сделать ничего интересного (Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения: Нейро-лингвистическое программирование / Под ред. К. Андреас и С. Андреаса / пер. с англ. Л.Р. Мишикса и Г.Ю. Сгонник. — 2-е изд., испр. — Воронеж, 2000. — С.141).

⁵ Там же. — С.7.

⁶ Там же. — С.11.

⁷ «Дхарма — санскр. dharma; тиб. chos; кит. fa; яп. ho — “закон”, “религия”, “долг”, “доктрина”, “благочестие”, “основа”, “порядок мироздания”, “качество”, “характер”, “истина”; также от корня, означающего “предохранять”, “поддерживать”, “придавать силы”... Точечные моменты бытия, вспышки психофизической энергии: “Дхармой называются истинно-сущие, трансцендентальные, не-

- познаваемые носители-субстраты тех элементов, на которые разлагается поток сознания со своим содержанием» (О. Розенберг) (см.: Религия: Энциклопедия / Сост. и общ. ред. А.А. Грицанов, Г.В. Синило. — Мн.: Книжный Дом, 2007).
- ⁸ Эрикссон М. Стратегия психотерапии / Пер. с англ. — СПб.: Ювента, 1999. — С. 398.
- ⁹ По М.М. Бахтину, самым собой человек становится только благодаря раскрытию себя для другого. Можно сказать, диалог является для Бахтина «единицей» сознания (см.: Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. — М.: Советская Россия, 1979; см. также: Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. — М.: Искусство, 1986).
- ¹⁰ Для того, кто пришел за изменениями, это может быть, в большой степени, не всегда так, но не для того, кто ведет процесс — тренера, терапевта.
- ¹¹ Идея довербального, сугубо индивидуального этапа формирования мысли в русской литературе получила выражение у Ф.И. Тютчева и О.Э. Мандельштама в известных одноименных стихотворениях «Silentium». Исследования в области когнитологии доказывают значимость более широко понимаемой невербальной составляющей мышления и коммуникации. Этот вопрос, например, рассматривают: в психотерапии — нейро-лингвистическое программирование (Р. Бендлер, Дж. Гриндер), телесно-ориентированная психотехника (В.Баскаков); в этологии (Г. Бейтсон, К. Лоренц), в психолингвистике (И.Н. Горелов, Д. Слобин, Дж. Грин); в медицине — остеопатия (Э. Стилл, Дж. Литлджон). Идея признания довербальности определенных когнитивных процессов характерна для Ж.Ж. Пиаже, А. Эйнштейна, С. Кофера, У. Джеймса, Л.С. Выготского (см. об этом: Слобин Д., Грин Дж. Психолингвистика. — М.: Комкига, 2006. — С. 167 — 173).
- ¹² Абрахам Маслоу разделил потребности человека на уровни: первые три (физиологические потребности, потребность в безопасности и информированности, а также социально-коммуникативные потребности) образуют уровень социо-биологического выживания человека. Следующие два — самоуважение и самоактуализация — требуют индивидуального осознания и личной ответственности, так как не являются «обязательной» социальной или биологической программой, в отличие от первых трех уровней. Они составляют область свободы индивида, которая на наш взгляд, связана с осознанием сферы восприятия, находившейся до сих пор за рамками сознательного внимания (см.: Маслоу А. Психология бытия / Пер. с англ. — М.: Reff-book; Киев: Ваклер, 1997, и другие работы автора).
- ¹³ Р. Бендлер рассматривает разные типы «понимания», однако их различие обусловлено не предметом, а степенью применимости понимания на практике. В этом смысле «понимание» как руководство к действию одинаково в случае разнообразного содержания (см.: Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения: Нейро-лингвистическое программирование... — С.115 — 161).
- ¹⁴ Макдональд В. Руководство по субмодальностям. — Воронеж, 1994. — С. 3.
- ¹⁵ «Все европейцы верят в Личность... Личность — богиня иррациональная, ни одному европейцу не удалось внятно и понятно объяснить другим европейцам, что она такое... Как дикари говорят: я — попу-

гай, я – выдра, я – крокодил, так европеец твердит: я – личность. Это его тотем. Может быть, поэтому личность – самое чувствительное и болезненное место европейца. Если погладить личность европейца по шерsti, похвалить его как личность и сказать ему, по возможности в присутствии других европейцев, “ты – личность”, европеец на глазах начнет распухать от тщеславия и гордости... “Личность я или нет?” – типичные прелюдии европейских ссор от уровня личного до уровня государственного... Но хотя ничего, кроме бед, неприятностей, несчастий, позора или надудного тщеславия, европеец не получает от личности, без нее он вообще перестает чувствовать себя человеком, предается безутешной печали и погибает в страшных муках от “угрызений совести” – от специфически европейской болезни» (*Петров М.К. Язык, знак, культура. – М.: Едиториал УРСС, 2004. – С. 135 – 136*).

¹⁶ Даже если поведение асоциально – оно все равно понятно другим членам общества, поэтому оно, по большому счету, является всего лишь вариацией социального как уже известного в социуме: например, отрицание какой-либо ценности – «не укради». Если это случается, в обществе уже существуют механизмы борьбы с этим «нарушением». Поэтому ему как системе ничего не угрожает.

¹⁷ Нам никогда не удастся полностью систематизировать «знание» – о мире и о познании – по причинам, сходным с невозможностью систематизации математического знания. Последнему вопросу посвящена теорема К. Геделя о принципиальной неполноте любой формальной системы, которая показывает, что в любой сложной теории существует утверждение, которое инструментами и средствами данной теории нельзя ни доказать, ни опровергнуть (см.: *Успенский В.А. Теорема о неполноте Геделя. – М.: Наука, 1982*).

¹⁸ «Количественные пределы сознательности. Самое краткое рассмотрение проблемы показывает, что ни для какой системы не существует умопостижимого способа обладать тотальной сознательностью. Предположим, что на экран сознания выводится вся полнота сообщений от многочисленных частей разума. Предположим, что к сознанию добавляются те сообщения, которые необходимы для вывода всего, что на данной стадии эволюции еще не выводится. Это добавление будет сопряжено с огромным увеличением структурных цепей мозга, однако по-прежнему не достигнет полного вывода. Следующим шагом будет вывод процессов и событий, происходящих в только что добавленной структуре цепей. И так далее. Ясно, что проблема неразрешима, а каждый следующий шаг в приближении к тотальной сознательности будет связан с огромным увеличением требуемого количества цепей» (*Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии. – М.: Смысл, 2000. – С. 174*).

¹⁹ Конечно, не бывает абсолютно неправильных состояний и неуместного поведения: все может быть использовано в подходящей для этого ситуации каким-то человеком. Все дело заключается в «цене вопроса» относительно поставленной цели. Если за цель заплачено жизнью – значит, либо цель была поставлена неправильно, либо использованы неправильные способы ее достижения (в том числе, неадекватные телесные состояния). Данная оценка возможна толь-

- ко в случае, если свободная, осознанная индивидуальная жизнь рассматривается как ценность самого высокого уровня.
- ²⁰ Горин С.А. НЛП: Техники рассыпью. — М.: Издательство «КСП+», 2003. — С. 13.
- ²¹ Бендлер Р., Гриндер Дж. Из лягушек — в принцы: Нейро-лингвистическое программирование / http://paratnova.ru/?full=1&s=26&d_id=790 — 29.06.09. См. об этом также в *другой версии перевода текста книги: Бендлер Р., Гриндер Дж. Из лягушек — в принцы: Нейро-лингвистическое программирование* / Под ред. С. Андреаса; пер. с англ. Л.Р. Миникеса. — М.: Флинта, 2005. — С. 74 — 76.
- ²² Merry T. A guide to the person-centered approach. — Loughton: Gale Centre Publications, 1990. Цит. по: Орлов А.Б. Феномены эмпатии и контр-эмпатии // Вопросы психологии. 1993. № 4. — С. 68 — 73.
- ²³ Там же.
- ²⁴ Пенроуз Р. Новый ум короля: О компьютерах, мышлении и законах физики. — М.: Едиториал УРСС, 2005. — С. 362.
- ²⁵ Там же. — С. 363.
- ²⁶ Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения: Нейро-лингвистическое программирование ... — С. 22 — 23; 30 — 31.
- ²⁷ Махарадж Н. Я есть То / Пер. с англ. Н. Гориной. — М.: Джняна; Изд-во К. Кравчука, 2008. — С. 32 — 33.

Аннотация

Статья посвящена анализу телесного аспекта разума как методологической идее постнеклассического этапа развития когнитивной науки (на примере одной из современных психотехнологий — нейролингвистического программирования). Осознание наличного состояния континуума тела-ума «здесь-и-сейчас» рассмотрено как основание практики мышления и взаимодействия. Понимание, что «знание» представляет собой не только текст, но и невыразимое индивидуальное осознание телесных состояний, описано как то, что способствует становлению аналоговых человекообразных технологий.

Ключевые слова:

разум; телесное состояние; осознание; инструмент мышления; понимание; выбор; дискретная, цифровая информация; континуальная, аналоговая информация; аналоговые органические технологии; постнеклассическая эпистемология.

Summary

The article is dedicated to the analysis of the somatic aspect of the mind as methodological idea of the post-non-classical evolution period of cognitive science (shown by an example of one of the modern psychotechnologies, i.e. neuro-linguistic programming). The understanding of continuum state of body and mind «here and now» is viewed as a basis of thinking practice and interaction. The process of realizing that «knowledge» is not only the text, but also inexpressible individual understanding of corporal states, is described as something which contributes to the formation of analogue man-size technologies.

Keywords:

mind, somatic state, consciousness, instrument of thinking, understanding, choice, digital information, continuous data and analogue information, analogue organic technology, post-classical epistemology.