

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ЭКСПЕРТНО**



СЕРГЕЙ КОВАЛЕВ

доктор психологических наук, психотерапевт

# КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ

Как управлять реальностью  
и жить счастливо здесь и сейчас

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К56

**Ковалев, Сергей Викторович.**

К56 Код благополучия : как управлять реальностью и жить счастливо здесь и сейчас / Сергей Ковалев. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-179866-6

Если вы устали от многочисленных тренингов личностного роста и саморазвития и хотите получить не «волшебный», а надежный результат и изменить жизнь к лучшему, эта книга — для вас. Сергей Ковалев, создатель системы интегрального программирования, в своей книге предлагает эффективные методы достижения целей, обретения успеха и подлинного счастья.

Также эта книга выходит под названием «Законы благополучия. Возьми судьбу под контроль и откройся счастливым переменам».

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-179866-6

© Ковалев С.В., текст, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

*Настоящее хобби нашего поколения — это ныть и пустая болтовня ни о чем. Неудачные отношения, проблемы с учебой, начальник — дурак. Это все полная фигня. Если у тебя ничего не получается, то есть только один дурак — это ты. И ты сильно удивишься, если узнаешь, как много можно изменить, просто оторвав задницу от дивана.*

Дж. Карлин (исправлено цензуры для...)

*Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.*

А. Эйнштейн

*Каждый имеет достаточно сил, чтобы достойно прожить жизнь. А все разговоры о том, какое сейчас трудное время — это хитроумный способ оправдать свое бездействие, лень и разные унылости. Работать надо, а там, глядишь, и времена изменятся.*

Л. Ландау

*Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не начнется.*

Дж. Ньюмен



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Или о том, зачем вам эта книга,  
а также о том, о чем она написана ..... 8

### **Часть I ТЕОРИЯ КАК ОНА ЕСТЬ**

ГЛАВА 1  
Общие вопросы интегрального  
нейропрограммирования ..... 13

ГЛАВА 2  
О практичности хорошей теории ..... 81

ГЛАВА 3  
Как работает ИНП..... 130

### **Часть II ПРАКТИКА КАК ОНА БУДЕТ**

ГЛАВА 1  
Зачем вам все это надо..... 179

ГЛАВА 2  
Психотехнологии МЭМ..... 221

ГЛАВА 3  
Об ИНП, которое 2.0..... 344

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

### Или о том, зачем вам эта книга, а также о том, о чем она написана

*Сама по себе жизнь ничего не значит, пока не найдется человек, поставившийся истолковать ее явления.*

К. Юнг

Адепты современного маркетинга резонно утверждают, что привлекательность любого продукта определяется соотношением двух важнейших его составляющих: **цены** и **ценности**. То есть того, что вы предположительно должны заплатить за некую вещь (например, сие произведение), и того, что, так сказать, обретете или просто получите взамен. Некое удовольствие или пользу, каковые позволят вам признать, что уплаченные деньги были потрачены явно не зря...

Так вот, сразу же вас огорчу: насчет получения **удовольствия** от вот этой самой книги, которую вы сейчас держите в руках, я как-то не уверен. Потому что перед вами не фэнтези, детектив и/или любовный роман, гарантированно дарящие некую толику приятного забвения, а самоучитель благополучной жизни, требующий не только



вдумчивого чтения, но еще и выполнения целой кучи (точнее, очень логичной последовательности...) довольно сложных упражнений. Так что, на всякий случай, советую вам вспомнить, что вообще-то «все, что приятно в этой жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению...» (народная мудрость). И подойти к вопросу о приобретении данного произведения уже с другой точки зрения: *пользы*. Каковая, в отличие от удовольствия, гарантирована здесь на все сто процентов (если не больше). Потому что как теоретический и, вообще-то говоря, крайне интересный материал о, так сказать, прикладной психологии человеческой жизни, так и весьма практическая система вполне конкретных психотехнологий, вкупе составляющих так называемый Малый Экзистенциальный Модуль (а он точно малый, но притом жутко экзистенциальный...), абсолютно гарантированно позволит вам перейти на совершенно новый, естественно, более высокий уровень вашего благополучия. Причем как за счет повышения эффективности вашего же поведения и деятельности, так и, простите, посредством банального (а банального ли?) увеличения счастья уже собственно жизнедеятельности...

На какой именно уровень вы выйдете? Ну, это, извините, не нам, а вам самим решать. Потому как взойдете вы на тот этаж здания жизни (а оно

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

простирается от коммуналок в цоколе до пентхаузов на крыше...), на который сами же себе и позволите. Но не за счет этакого простодырлового нахальства, а в силу того, насколько сможете вырасти (да, и до пентхауса нужно *дорасти*, — но что интересно, так это то, что сие вполне возможно...). Самостоятельно и совершенно независимо. Но, разумеется, под нашим чутким руководством. Так что решайтесь, и либо отправляйте эту книгу на полку, либо берите ее в работу и отправляйтесь в путешествие за собственным благополучием. Результаты которого вас уж точно приятно удивят — причем начиная с самых первых шагов...

ЧАСТЬ I

# Теория как она есть

*Вначале любая оригинальная теория признается абсурдом, потом верной, потом — самоочевидной и незначительной и, наконец, столь важной и самобытной, что бывшие критики присваивают ее себе.*

У. ДЖЕЙМС



## ГЛАВА 1

# Общие вопросы интегрального нейропрограммирования

*Чем фундаментальней закономерность,  
тем проще ее формулировать.*

П. Капица

Вначале, только лишь приступая к работе над этой темой, я искренне предполагал, что наконец-то напишу строгий (ну и что с того, что скучный?..) учебник по интегральному нейропрограммированию. Который точно войдет в, так сказать, анналы и законно займет место на книжных полках (дабы, видимо, там и пылиться...). И, в частности, четко и даже жестко распишу проблемную область, цель, задачи, предмет, объект и основные предположения ИНП (вкуче с коррелирующими с ними положениями...), получив в результате нечто весьма академическое, но совершенно нечитаемое. Однако то ли тот, кто во мне пишет книги, то ли само это (как и всегда, живущее совершенно самостоятельной жизнью) «произведение» напрочь «забаллотировали» и заблокировали эти мои «теоретические» устремления. Объяснив притом, что людям совершенно не нужна очередная наукообразная бредятина в стиле «О некото-

рых вопросах некоторых контекстов некоторых аспектов». А необходима им небольшая (ибо кто сейчас читает толстые талмуды?), простая (ибо никто не собирается перенапрягать свои, где еще не окрепшие, а где уже и заметно ослабленные, мозги ради изучения теоретических изысков...) и веселая (ибо от неприемлемой серьезности — и притом чудовищной глупости — всего происходящего всех нас скоро может постигнуть судьба динозавров...) книга. Каковая вполне даже сможет стать неким самоучителем благополучной жизни: ее эффективности и счастья.

Это значит, что в том, что описано далее в этой главе и во всем «теоретическом» разделе не будет никаких ненужных психологических премудростей. А лишь то, что совершенно необходимо для осуществления нормальной работы по улучшению себя и других (*назидательно* напомним: благополучия ради и эффективности со счастьем для). Но поскольку совершать все это вы будете, пользуясь методами интегрального нейропрограммирования, то в основных его теоретических вопросах вам придется-таки разобраться...

Начнем с названия, в котором слово «нейропрограммирование» означает не очередной вариант «манипулирования» или «зомбирования», а только лишь констатацию того, что самым лучшим способом починки засбоившего компьютера

является его *перезагрузка* (улучшение его, как и удары по его же корпусу, скорее всего, окажутся бесполезными...). То есть уборка старого или уже откровенно неработающего содержания с заменой его на новое, вполне даже деятельное и действенное. Причем совершается это самое нейропрограммирование исключительно по вашему разрешению и под вашим же чутким руководством (никаким таким гипнозом здесь даже и не пахнет). И исключительно для того, чтобы карты и программы жизнедеятельности, составляющие основное содержание вашего, так сказать, биокомпьютера, не препятствовали вам быть благополучными и жить эффективно и радостно. Потому что если, например, вы существуете с картой «Деньги — это зло», подкрепленной программой игнорирования (то ли с перепугу, то ли от вбитой в вас беспомощности...) любых возможностей зарабатывать, качество вашей жизнедеятельности по данному аспекту будет, мягко говоря, не лучшим...

Немного сложнее в ИНП со словом «интегральное», потому что на самом деле оно передает сносшибательную идею «все направления», «все стадии», «все уровни», «все аспекты». Какая и является главной «фишкой» интегрального нейропрограммирования, что можно представить в виде такой громадной таблицы.

Все направления работы с человеком		Все стадии жизни	
Работа с психосоматикой	Собственно психотерапия	Досоциальная (адаптация к жизнедеятельности)	Социальная (социализация в системе общественных отношений)
Личностный рост и развитие	Психологическое консультирование	Надсоциальная (трансперсонализация бытия)	Постсоциальная (экзистенциализация жизни)
Все аспекты развертывания жизнедеятельности		Все уровни психотерапии	
Физический	Социальный	Инструментальная (проблемы адаптации)	Интенциональная (цели социализации)
Надличностный	Психологический (личный)	Трансцендентная (реальности трансперсонализации)	Экзистенциально-смысловая (направления экзистенциализации)

*Рис. 1. Сводная таблица ИМП*

Но если она действительно огромна и непонятна, давайте разбираться. Последовательно рассматривая то, как интегральное нейропрограммирование представляет в себе и для вас все эти четыре его ипостаси:

- направления работы с человеком;
- стадии его жизни;
- уровни психотерапии жизнедеятельности и экзистенциальные аспекты развертывания человеческой жизнедеятельности.



## 1.1. Направления работы с людьми

*Пока мы откладываем жизнь, она проходит.*

Сенека

Начнем с направлений работы с человеком. На первый взгляд здесь все как бы весьма просто и тривиально. Потому что, если брать, так сказать, обобщенно, существует только четыре области психотерапевтической деятельности с людьми (рассматриваемой, естественно, с позиции практической психологии и психотерапии в широком смысле этого слова: излечение души и излечение душой). *Психосоматические исцеления. Собственно психотерапия. Психологическое консультирование. А также осуществление личного (личностного!) роста и развития.*

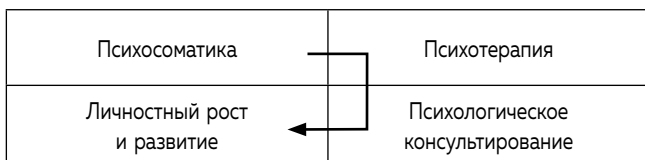


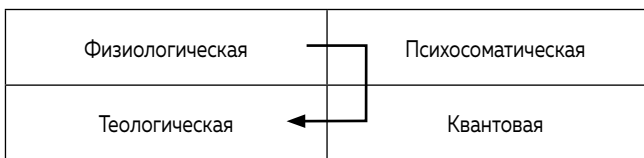
Рис. 2. Направления работы с человеком

Однако стоит только лишь ввести во все это исходный для интегрального нейропрограммирования принцип квартеричности (что все может быть

представлено в четырех ипостасях, но притом эта «четверка» соответствует нижнему, среднему, выше среднего и высокому уровню развития этого всего), как все резко и существенно усложняется.

Например, в области психосоматических исцелений получается, что мы имеем дело не просто с различными по степени вмешательства в традиционную медицину вариантами «лечения словом». Скорее — с качественно отличающимися моделями психосоматики, которые вполне созвучны тому, что Л. Досси окрестил «эрами медицины»: физиологической, психосоматической, квантовой и теологической (теософической).

Если взять эту идею за основу (а не взять ее было бы ну очень глупо), то получается, что, во-первых, она полностью соответствует вышеупомянутой идее о четырех уровнях «всего, что ни есть».



*Рис. 3. Эры медицины по Л. Досси*

Кратко напомню, что под физиологической подразумевается традиционная медицина с ее терапией и хирургией. Под психосоматической — все варианты, условно говоря, лечения тела с при-

менением (некоторым) еще и души (психики). Под квантовым исцелением — все виды духовных в сути практик, в результате которых происходит резкое (и где-то даже необъяснимое) возвращение человека в здоровье. А под теологическим — все виды практической реализации весьма любопытной идеи: что при определенных условиях Создатель всегда придет на помощь своему созданию...

В контексте ИНП получается следующее. На первом уровне работы с психосоматикой мы имеем дело только с психосоматическим (точнее — психотерапевтическим) сопровождением традиционных методов лечения. На втором (необходимость в котором обычно возникает тогда, когда «обычные» способы лечения как-то не срабатывают...) — с собственно психосоматическими исцелениями, где традиционная медицина уже как бы только сопровождает процесс, более не являясь основной. На третьем (чаще всего тогда, когда мы сталкиваемся с неизлечимыми заболеваниями) — с, в подлинном смысле, духовными исцелениями; когда за счет вольного или невольного открытия человеком Высших Смыслов его Бытия, а также возникающего как закономерное следствие этого включения высших эшелонов регуляции Тела и Сознания (напрямую завязанных на Душу и Дух) происходит то, что мы привыкли называть чудом, якобы противоречащим зако-

нам природы (а на самом деле только тому, что мы знаем о законах природы...). Ну а на четвертом — с подлинными и реальными проявлениями Воли Всевышнего в отношении попросившего его о помощи существа (точнее — Сущности этого существа), которому просто рано умирать, ибо он не сделал того, зачем пришел в этот мир...



Рис. 4. Модель психики Р. Ассаджоли

Если воспользоваться моделью психики Р. Ассаджоли, то получается, что при первом уровне работы мы включаем только нижнее — ориентированное на сохранение и воспроизведение жизни — бессознательное. На втором — еще и бессознательное среднее, «заведующее» уже жизнью социальной. На третьем уровне к этому

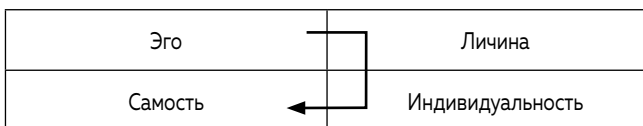
«тандему» подключается еще и высшее бессознательное, являющееся обителью Души. А на четвертом — Высшее, или истинное, Я человека: присутствующий каждому из нас осколок голограммы Бога (помните в индуизме: Атман равен Брахману)...

Не все так просто и с психотерапией как таковой. Потому что на первом своем уровне она предстает в основном в виде банальной психокоррекции *симптомов* различных отклонений. На втором — превращается в психотерапию в близком к традиционно понимаемому (и принимаемому) смыслу этого слова: как лечению *причин* этих самых отклонений (весьма глубоких и давних...). На четвертом же действительно происходит некий квантовый скачок, когда мы как-то резко меняем вектор нашей работы, переходя уже к *разобусловливанию* человека: от базовых метакарт, мегапрограмм и суперсценариев (эпитеты превосходства я использую только для того, чтобы подчеркнуть, что здесь мы работаем с Основой Основ: главными причинами несвободы человека и заданности его жизни...). Ну а на четвертом занимаемся *развитием* его Высшего Потенциала (как Сущности и Космического Существа), что, кстати, возможно только после разобусловливания (правда, оно может произойти не только посредством психотерапии, но и за счет так называемой экзистенциальной ситуации: обычно у смерти на краю...).

С психологическим консультированием в интегральном нейропрограммировании проще, но ненамного. Потому что на любом из его уровней — консалтинга *проблем* (первый) и *целей* (второй) жизни, а также системного консультирования *тактики* (третий) и *стратегии* (четвертый) жизнедеятельности, мы нигде, никому и никогда не даем советов («На вашем месте я бы...»), что, к сожалению, стало сутью психологического консультирования, осуществляемого ныне бог знает кем... Нет, в ИНП мы просто с помощью специальных приемов как бы расширяем и/или видоизменяем некие «карты», с помощью которых человек пытается решить свою проблему или достичь своей же цели. Карты, которые могут быть изначально *недостоверными* (например, как бы попробуйте с картой Санкт-Петербурга найти хоть что-нибудь в Москве!). *Устаревшими* (например, нормально ли будет в современной Москве пользоваться ее картой времен трехсотлетия дома Романовых — 1913 года?). И просто *неполными* — не включающими в себя тот «регион», где находится решение (например, Москва сейчас в силу решений неких властных лиц превратилась в нечто «монструальное», причем большая часть так называемой Новой Москвы и на картах-то толком не отображена)...

И последнее в этом разделе — еще более странное, но тоже хорошо представленное в ин-

тегральном нейропрограммировании. Личный (а не только личностный — сейчас поймете почему) рост и развитие. Где тоже все непросто с самого начала. Ибо ответьте мне, а кого, собственно, мы развиваем? Вас? А какого? Ведь согласно ИНП в человеке существуют четыре так называемых Первых Я, включающихся по мере вашего развития (неких организующих центров, которые вместе работать не могут, а только лишь по отдельности, да и то если пришло их время...). *Эго* — наша, в общем-то, ложная самоидентификация, в основном продуцирующая одно только чувство собственной важности. *Личина* — набор ролей, масок и ампула, под которым наше Эго обычно прячет свое несколько гнилое и подловатое естество, дабы «взаимодействовать и воздействовать». *Индивидуальность* — подлинное наше личное своеобразие, которое — если повезло — таки вырастает на навозе Эго и пробивается к солнцу через асфальт Личины... И собственно Личность — более ничем не обусловленное и подлинно свободное в выполнении своего Предназначения подлинное наше «Я» — как, например, у немногих, равных себе и своей сути. Которую ныне, дабы ее не путали с традиционно психологическим определением оной, я, вслед за Юнгом или вне его, стал именовать *Самостью*, или Наблюдателем (далее поймете почему)



*Рис. 5. Первые «Я» человека*

Так вот получается, что неуспехи в пресловутом личном росте и развитии связаны с тем, что люди, им занимающиеся, традиционно выделяют только две полярные (противоположные) инстанции. Эго, от которого нужно любым образом избавиться (лучше сразу убить...). И Душу, которую бог весть каким образом следует обрести. Начисто забывая при этом два момента: что мы все-таки пришли в этот мир не только для того, чтобы вот так, сразу, «шагнуть» из Эго в Душу, но еще и что-то здесь сделать. И в том числе пройти все выделенные и созданные в данной реальности ступени развития человека. Ведь даже квантовый скачок от Эго сразу к Душе (а такое действительно бывает) является в общем-то переходом от жизни Здесь к жизни Там. Притом что земная жизнь еще не закончена, а намеченные дела не выполнены. В свете чего подобный скачок в большинстве случаев является самым что ни на есть дезертирством. Тем более что ну очень многие, уходя от Эго сразу к Душе, ищут в том не Путь, а просто Убежище. От превратностей мира. В связи с чем, буквально по определению, вряд ли могут стать



и быть Просветленными (надеюсь, вы знаете, что стоит за этим словом)...

Поэтому в интегральном нейропрограммировании все начинается с развития Эго, которое делаем или сильным, ежели оно исходно слабое, или адекватным, если оно, простите, раздутое. Далее, как это ни странно, пестуем Личину с ее ролями, масками и амплуа, ибо в противном случае жизнь в социальном мире просто не состоится — кстати, не только успешная, а и вообще — жизнь (не случайно утратившие или не имеющие Личину уходят из мира: причем не в монастыри, а во всякие там леса, поля и общины...). Затем тщательным и последовательным разобусловливанием освобождаем в человеке его уникальную Индивидуальность. А после просто даем проявиться его же идеальной Самости, от которой всего шаг до Сущности, Души и Просветления. Ибо Душа наша, пройдя все классы и университеты земной жизни, более не нуждается ни в каких Первых «Я», кроме одного: Высшего...

## Упражнение 1

Подумайте о том, какие из этих направлений работы с людьми показали лично вам. И когда поймете, что минимум три, если не все четыре, задумайтесь о том, что из всего этого наиболее важно для вашей благополучной, эффективной и счастливой жизнедеятельности.

## 1.2. Стадии человеческой жизни

*Разбитой можно считать только ту жизнь, которая остановилась в своем развитии.*

О. Уайльд

Наверное, вы не раз задумывались о том, почему, живя в одном и том же городе, стране и/или мире, мы живем как-то ну совсем по-разному. Как обитатели одного и того же дома, но высотного. Отчего живущие внизу нюхают помойки, а обитающие в пентхаусе наслаждаются пейзажами и свежим воздухом...

Так вот, если, отбросив привычное «потому что воры!» или, что интереснее, копнув в том числе и в этом направлении (почему одни смогли, а другие — нет?), получится, что при прочих равных (т.е. исключив несправедливость, связанную с клановой принадлежностью и прочей круговой порукой), те, кто преуспел, отличаются какой-то ну очень повышенной живучестью и, точнее, *выживаемостью* (чуть позднее вы поймете, почему я использовал именно это слово). Что в интегральном нейропрограммировании получило свое выражение в концепции **витальности**: некоторой обобщенной способности к жизнедеятельности как таковой (во всех порой ну очень сомнитель-

ных прелестях сопровождающих ее условий и обстоятельств).

Используемая нами (в основном для иллюстрации) формула этой самой витальности проста, но, простите, мудра:

$$V = I/E,$$

- V** — собственно витальность некой системы
- I** — информация, ею используемая
- E** — энергия, которую тратит эта система на свое содержание.

Потому что любому, пусть даже и совсем неискушенному читателю ясно, что, например, витальность на дороге (обычной, а не жизненной) у опытного водителя куда выше, чем у «чайника». Ибо первый «ведет» ПЯТЬ машин: свою; две сбоку и еще по одной спереди и сзади. Тогда как второй только ОДНУ: собственную, да еще и с большим трудом. Это — пример для I (информации), где, естественно, работает принцип «чем больше ты ее осознаешь (не просто знаешь, а именно осознаешь), тем лучше для тебя, причем в любой ситуации» (кстати, осознание это должно быть бессознательным, а то сработает «эффект сороконожки», каковая, если вы помните, после попытки сознательно ответить на вопрос «Какой ногой ты ходишь первой?» просто разучилась ходить...).

Теперь о Е, или энергии. Здесь можно просто продолжить «дорожный» пример. Потому что даже ежу понятно (интересно, а почему именно ему — ведь в символодраме, например, это символ мужчины, о которого женщина «уколосась», да еще и всерьез...), что при прочих равных (в данном случае — объема бензобака) более экономичная машина, управляемая к тому же умеющим ездить в экономном режиме водителем, будет более витальна, чем какая-то другая: неэкономичная и в руках неэкономного. Ибо сможет уехать куда как дальше (на некоторых последних моделях автомобилей подобное превратилось почти в компьютерную игру, которую можно назвать «Добавь себе километры»). Да и сохранится в лучшем виде куда как подольше...

Соответственно у каждого из нас есть как бы две стратегии увеличения витальности. Повышения количества и качества используемой информации. И понижения суммарных энергозатрат на поддержание себя в необходимой форме. Первую обычно выбирают люди К (т.е. идущие к чему-то хорошему). А вторую — люди От (т.е. уходящие от чего-то плохого)...

Однако странно-односторонний выбор «витальности для» работы либо с информацией, либо с энергией (и К, и От) определяется не только пси-

хологическими причинами, но и уровнем вашей экзистенции.

Поясню этот свой тезис. В принципе задолго до меня психологи различных стран, народностей и направлений отмечали, что у человека есть как бы два варианта прожития собственной жизни. Которые несколько условно можно было бы назвать так: *социализационный* и *самоактулизационный* (в первом вы служите в основном обществу, а во втором — уже себе). Причем варианты эти обычно даже противопоставлялись друг другу как совершенно несовместимые! Так, известнейший психоаналитик Ж. Лакан сформулировал сие в виде дилеммы «Кошелек или жизнь?». И подробно разъяснил, что ежели вы выбираете кошелек — благо, даруемое обществом (которому нужно служить и перед которым — выслуживаться), даже не надейтесь на этакую свободную и радостную жизнь (концлагерь есть концлагерь: пусть даже он зовется по-иному...). Потому как если вы все-таки выберете эту самую свободную и радостную жизнь, про «кошелек» можете просто даже забыть — причем напрочь. Так что, служа кошельку якобы ради жизни (и даже став олигархом), вы все равно останетесь рабом своих денег, которые продолжите (зачем?) все так же истово и неистово получать и зарабатывать. Ценою своей не очень-то удавшейся в плане подлинного счастья и истинного самовыражения жизни...

Так вот, получилось так, что в интегральном нейропрограммировании я просто поставил все это не вместе, а как бы одно за другим. То есть предположил, что только некая, условно первая половина жизнедеятельности человека должна быть посвящена «социальному служению» в режиме этакого непрерывного выживания (по обобщенным данным, где-то до 42 лет...). Потому что вторая ее половина задумывалась Высшими силами именно как самоактуализация — но не просто, а как бы в режиме «жизни как таковой» — упоительной и сладкой.

Но об этом, похоже, просто не желают сообщать. И, возможно, потому, что человек, покончивший с «социальными иллюзиями» и начавший всерьез задумываться о смыслах своей экзистенции (т.е. не только немного тупо делать, но уже и серьезно думать: «осмысливать бытие»), как-то незаметно, даже для самого себя, вступает в некую конфронтацию с обществом. Нет, он далеко не всегда пополняет ряды всяких там «бунтарей» (я к любым «революционерам» отношусь крайне скептически), но от социума точно отходит. Становясь этаким аутсайдером (по определению — стоящим в стороне, а вовсе не отстающим, как это принято у нас считать). Потому что хорошо понимает, что предложенная нынешним обществом модель успеха в виде денег, материального благо-

получия, статуса, власти и чувственных удовольствий просто убога (в самом худшем смысле этого слова). И более того, либо сама собой прекращается и самоуничтожается по достижении достаточного уровня всего вышеописанного («Бедный не тот, у кого мало; бедный тот, кому мало...» — примерно так говорил академик Д. Лихачев), либо превращается в манию (и зависимость), которую, увы, никто не лечит (точнее, мы лечим — но ведь не хотят...). А столь желанные на первой стадии жизни ЦЕЛИ (пресловутые здоровье, взаимоотношения, любовь, секс, работа и материальные блага) оказываются всего-навсего СРЕДСТВАМИ. Для счастливой, радостной и, главное, полной вновь открытых смыслов экзистенции...

Ну так вот, «социальная» половина жизни как раз и связана с, увы, повышением собственной витальности за счет только лишь совершенствования своих программ и/или «экономии» энергии (тот же дауншифтинг). Тогда как «экзистенциальная» ее часть — с квантовыми скачками информированности посредством обновления карт.

Причем здесь программы и карты? А что — не ясно? Ведь витальность можно «сформулировать» и по-другому:

$$\mathbf{V} = (\text{всеобъемлемость карт реальности}) \times \\ \times (\text{уровень программ, их реализующих}),$$

и тогда вполне понятной станет и будет давешняя моя мысль о том, что благополучие есть производное от, во-первых, счастья, а во-вторых, эффективности.

**Благополучие = (счастье) × (эффективность).**

А значит, как-то так и получается, что первую половину жизни мы, как зачарованные странники (или все-таки «землепроходимцы»?), посвящаем эффективности и обуславливаем ее программами. Добываясь приемлемой витальности за счет все-таки ухода от излишних трат. И на том часть и заканчиваем, даже не пытаясь дожить до счастья. Каковая задается уже другим: некой позитивной истинностью наших карт реальности: себя, других, мира и Бога. Связь здесь проста и недвусмысленна: если, продолжая аналогию с той же дорогой, вы имеете прекрасный автомобиль и хорошие навыки вождения (программы), но при этом считаете себя невезучим, других «козлами» и «обезьянами с гранатой», мир (в данном случае улицы) — весьма опасным местом, а Бога (покровителя водителей) чудачком на букву «м», далеко вы не уедете. Потому что *качество* ваших карт не позволит вам их качественно же изменить, да и просто использовать. Так что дело тут не только в количестве, но и в качестве. Что прошу вас



учесть. В том числе — и в аспекте количественности первой половины жизни и качественности — второй... Где воистину просто обязан произойти этакий переход количества в качество. Но из-за низкого качества накопленного количества вовсе даже и не происходит...

Почему? Да потому, что в этой жизни нельзя оставаться неизменным, даже обретя все блага мира. Ибо в этом случае вы все равно сделали только два шага к блаженству. И не дошли до оно́го, потому что шагов этих четыре. Каковые в сути своей есть стадии человеческой жизни, которые нам нужно пройти и завершить, дабы больше не возвращаться на данный план (плоскость) реальности...

Здесь мне поневоле придется перейти на этукую скороговорку, потому что концепция стадий жизни человека (они же уровни его развития) столь глобальна и всеобъемлюща, что я посвятил ей целую книгу («Как жить, чтобы жить»), но уже сейчас вижу, что книгу эту можно (и нужно!) дописывать и переписывать. Ибо новый материал так и «прет» — буквально из всех «щелей» человеческой жизнедеятельности...

Итак, в основе концепции стадий жизни (они же, напоминая, уровни развития) лежит идея о том, что лучше всего их можно представить в виде некоторых четырех, последовательно сменяющих друг друга (если сменяющих...). Почему? Да потому, что так

называемая четвертица (или четверность) — понятие, которое ввел К. Юнг, — куда лучше описывает любой процесс или явление, чем пресловутая триада (по сути, все современные науки охотно признают именно троичность как основу иерархии исследуемого феномена, даже не подозревая, что все это идет аж от Святой Троицы). Ибо включает некий четвертый элемент, который завершает или объединяет первые три (по принципу  $3+1$  равно целостной и равновесной структуре) — кстати, четвертым элементом для триады Бог-отец, Бог-сын и Бог — Святой Дух Юнг считал Богородицу (что, по-моему, вполне логично). Поэтому три стадии жизни, каковые традиционно используют в современной психологии (*досоциальная, социальная и постсоциальная*) были мною дополнены так называемой стадией *надсоциальной* (а там, где третьей была надсоциальная, я дополнил иерархию стадий *постсоциальной*...).

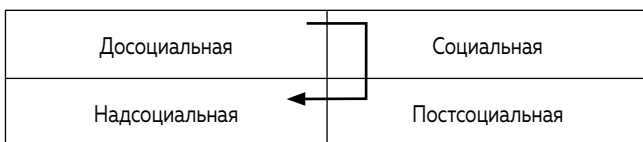


Рис. 6. Стадии жизни человека

У каждой из этих стадий наличествует одна, так сказать, Главная Задача — весьма отличающаяся на каждой из них. На досоциальной

стадии вам надлежит осуществить *адаптацию* к жизнедеятельности. На социальной — *социализироваться* до устраивающего вас (а не некоего усредненного) уровня, приобретя желаемый набор жизненных благ. Традиционно считается, что успешное прохождение данных стадий и есть практическая реализация лозунга «Жизнь удалась!». Но это глупости, потому что пока — даже будучи хорошо социализированным — вы просто все еще выживали. Жизнь как таковая — во всей ее красоте и блеске, радости и счастье, вдохновении и смыслах — начинается у нас, людей, только на постсоциальной стадии/уровне (не случайно небезызвестный почтальон Печкин утверждал, что он, дескать, только жить начинает, потому что на пенсию вышел). Ибо только здесь происходит то, что можно назвать *экзистенциализацией*: превращение жизни из обыденной «тягомотины» во вдохновляющий и неизбежно удовлетворяющий вас процесс. А заодно, ибо только здесь вы и творите так же легко, как дышите, — в факт Вселенского масштаба.

Написал «неизбежно удовлетворяющий вас процесс» я, пожалуй, сгоряча. Потому что это не так. Рано или поздно на самой что ни на есть счастливой стадии осуществления экзистенции возникает... Нет, не совсем пресыщенность и усталость, а скорее четкое понимание того, что

настало время идти дальше. На четвертую стадию, которая посвящена уже нашей трансперсонализации: мучительно-прекрасному узнаванию и освоению того, что ждет нас Там, на Другой Стороне Бытия. В следующей нашей жизни, которая обязательно будет (пока — достаточно об этом...).

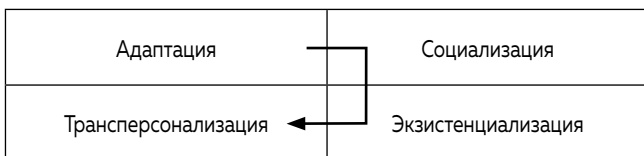


Рис. 7. Задачи каждой из стадий

Дальше — заметно проще. Стадия адаптации есть, увы, несколько гниловатое царство *самоутверждения*. Социализация предстает уже областью *самовыражения*. Экзистенциализация сопровождается спонтанным *самоосуществлением*. А трансперсональная — единственно только! — дарит возможности *самораспространения*: выходы за пределы себя и своей реальности...

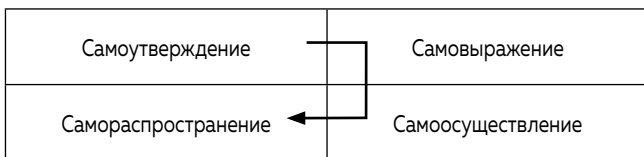


Рис. 8. Ведущие тенденции стадий человеческой жизни

С точки зрения типологии Юнга (сенсорный, логичный, чувственный и интуитивный типы) на первой стадии жизнедеятельности мы должны *ощутить* эту нашу жизнь. На второй — ее *осмыслить*. На третьей — эмоционально-чувственно *принять*. А на четвертой — интуитивно *осознать*, дабы потом идти дальше...

В связи (или просто так) с этим в индусской концепции целей и содержания жизни первую ее стадию в нашей трактовке можно связать с Камой (чувственными удовольствиями). Вторую — с Артой (обеспечением себе на жизнь). Третью — с Дхармой (нахождением смысла жизни). И четвертую — с Мокшей (обретением космического сознания).

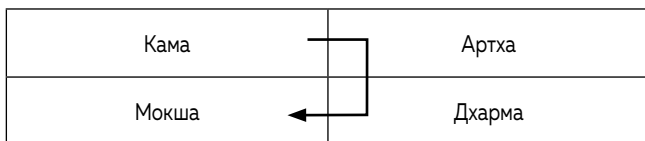


Рис. 9. Индийская «традиция» в привязке к стадиям жизни

Своеобразными «регуляторами» нашего поведения и деятельности на разных стадиях жизни выступают также совершенно разные вещи. Суетные *эмоции и желания* — на первой. Уже более «близкие к истине» *потребности и мотивы* — на

второй. Подлинные ценности и верования — на третьей. И истинный Смысл жизни (и входящие в него «подсмыслы») — на четвертом.

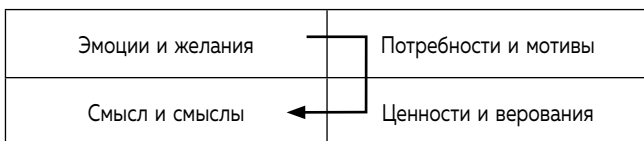


Рис. 10. «Регуляторы» стадий человеческой жизни

Как результат (или просто — очередная закономерность) на досоциальной стадии мы внешне мотивируемся статусом. На социальной — деньгами и матблагами. На постсоциальной нам становятся интересными уже не эти «мелочи», а человеческие взаимоотношения. А на надсоциальной — уникальность всего и вся, а также всевластие открывающихся возможностей.

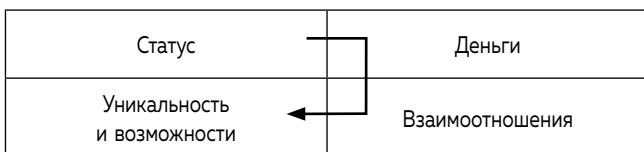


Рис. 11. Внешняя мотивация жизни человека

Что может быть представлено и более научно: с точки зрения трех общепсихологических, мотивационных факторов, дополненных четвертым, их объединяющим.

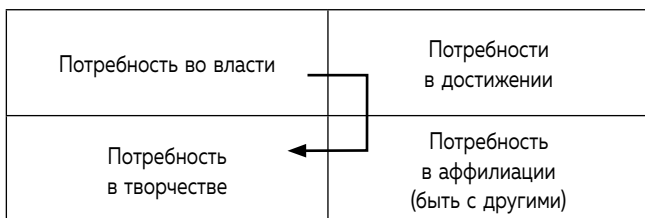
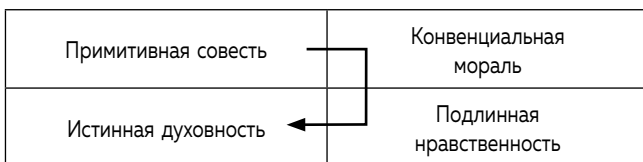


Рис. 12. Ведущая мотивация человека на различных стадиях

Если же подходить с точки зрения регуляторов уже, так сказать, морального толка, то они тоже — колоссально и кардинально! — различны для разных стадий. На первой «работает» только примитивная эгоистическая «совесть», которая контролирует ваше пребывание в некоей группе (бандитов, чиновников и т.п.), перед которой нам как раз и совестно, что мы, будучи ими, в чем-то не такие, как они (но только потому, что это, так сказать, чревато...): машина похуже, денег поуже и т.п. На второй — *конвенциональная мораль* из серии «Ты мне — я тебе». На третьей — *подлинная нравственность*, предполагающая равенство другого тебе и вашу обоюдную ответственность за это равенство. На четвертом — *истинная духовность*, опирающаяся на нашу личную ответственность перед Создателем и благодарность ему за все («благодарю Тебя за то, что я есть то, что я есть...»).



*Рис. 13. Моральная регуляция поведения на разных стадиях человеческой жизни*

И это опять-таки не случайно. Ибо только на первых двух стадиях вашего существования главными рабочими «инстанциями» (кстати — действующими на бессознательном уровне) является Тело и Ум, в общем-то «включающиеся» почти у всех и каждого. На третьей и четвертой в вас должны проснуться (и начать вас «куруровать» и «корректировать»), имманентно присущие каждому из нас, но вовсе не у каждого «просыпающиеся» Душа и Дух, без раскрытия и познания которых мы никогда не завершим ЭТОТ жизненный цикл. Но Душа буквально требует нравственности, а Дух — духовности...

Пожалуй, хватит. Потому что, если не остановиться, я вывалю на вас еще сотню-другую таблиц, описывающих человеческую жизнь в самых различных ее проявлениях и ипостасях. Так что напоследок ограничусь только тем, что весьма даже жизненно (т.е. имеет отношение к вашей жизни), а не, скажем так, эзотерично...



С точки зрения, так сказать, стиля жизни первая стадия жизнедеятельности обычно протекает в режиме такого *аскетичного самоограничения* (проматывание всего и вся на ней трудно признать экологичным). Каковой на второй стадии сменится *сознательной деятельностью* и таким «необходимым *самосовершенствованием*». На третьей стадии все как по волшебству изменится: вы как-то вдруг входите в состояние приятнейшего *гедонизма* с активным или нет, но *пользованием* мира. А на четвертой, подустав от суеты, занимаетесь *созерцанием и познанием Вселенной*, частным случаем которой является наша Земля.

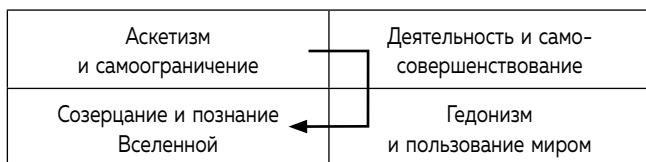


Рис. 14. Стили жизни на разных ее стадиях

Между прочим, даже в отношении к деньгам у каждого из нас будет наглядно и точно проявляться стадия жизни, которой он достиг (или на которой застрял)... На первой — на финансовые кризисы и вызовы вы будете реагировать *миними-*

зацией затрат. На второй — максимизацией доходов. На третьей — опять-таки максимизацией, но уже полезности (как известно из следствия закона Парето, 20% дел приносят 80% дохода — вот ими вы безошибочно и будете заниматься). А на четвертой — вашей стратегией станет минимизация усилий, ибо деньги, действительно необходимые вам, будут буквально приходить сами: да так, что вы даже не будете знать, что с ними делать и куда деть...

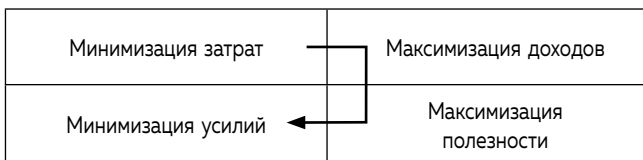


Рис. 15. Стратегии материального благополучия на различных стадиях человеческой жизни

## Упражнение 2

В связи с концепцией витальности и прочим из этого раздела подумайте о том, какие виды вашей деятельности и времяпрепровождения отбирают у вас необходимую для жизни энергию и какие неверные представления о себе, других и мире мешают быть эффективным и счастливым. Обдумав, начинайте очищать вашу жизнь от балласта, а сознание — от хлама...

### 1.3. Уровни психологической психотерапии и психотерапия уровней

*Когда жалуются на жизнь, то это почти всегда означает, что от нее требовали невозможного.*

Ж. Ренуар

Стадии человеческой жизни — пресловутый *цикл хомогенеза* — в предшествующем этому разделе я описывал как бы одновременно: по всем четырем квадрантам и в этаким «сравнительно-накопительном разрезе». А вот с уровнями психотерапии так не получится. И все потому, что каждый из них представляет собой удивительно интересную, но и очень сложную систему паттернов, моделей, психотехнологий и техник психотерапевтической работы, причем качественно отличную от других.

Поясню свою мысль, поскольку без этого «презентация» данной важнейшей составляющей (а точнее — отдельного измерения!) интегрального нейропрограммирования будет вами просто не понята. Дело в том, что инструментальная психотерапия осуществляется в основном с использованием довольно простых *техник* и линейных (но четко и жестко алгоритмизированных) их последовательностей (так называемых модулей).

К последним, например, относится знаменитый модуль Общий, или Базовый, который где-то за 20 часов психотерапевтической работы позволяет вытащить клиента из его проблем и направить к значимым целям по примерно 7–10 (Практик) или 12–15 (Мастер) направлениям! В геометрическом плане техники соответствуют *линии*.

Однако психотерапия уровня интенционального осуществляется уже за счет *психотехнологий*: двумерного (как правило) сочетания этих самых техник. В результате на этом уровне несколько возрастает сложность работы, но почти в два раза (как минимум) увеличивается ее эффективность. Например, в модуле «Эффективность деятельности» используется семь психотехнологий, каждая из которых как минимум двумерна, отчего и описывать их уже затруднительно. Потому что внутри *квадрата* (а геометрически психотехнологии ему и соответствуют) можно проложить уже довольно большое (если честно, практически бесконечное) количество этих самых линий. То есть психотехнологии в сути своей тоже, в общем-то, алгоритмизированы, но притом многовариантны в исполнении.

Психотерапия смыслово-экзистенциального уровня (раньше мы его называли просто смысловым) вообще делается с использованием трехмерных *моделей*. Каковые чисто геометрически можно было бы представить в виде *куба*, где чис-

ло вариантов становится уже угрожающе (или все же вдохновляюще?) велико. Например, в одной из первых подобных (и жутко формализованной — т.е. простенькой ну прям до безобразия) моделей «Гимнастический зал в джунглях» Р. Дилтса (я ее несколько подправил за счет введения не пяти, а сначала девяти, а потом и вовсе двенадцати так называемых нейрологических уровней (НЛУ) — скоро вы узнаете, что это такое) используются *три позиции восприятия* (я, он, наблюдатель), *три временные позиции* (прошлое, настоящее, будущее) и *девять НЛУ* (окружение, поведение, способности, намерения, ценности, убеждения, идентичность, миссия и смысл). Что в результате дает (напоминаю: это очень простая модель!) восемьдесят один (!) вариант ее применения

$$3 \times 3 \times 9 = 81$$

Что же касается трансцендентного уровня психотерапии, то здесь вообще остается только немедленно встать во фронт и отдать честь величественным четырехмерным *паттернам* (паттерн в переводе суть узор или рисунок). Каковые не то чтобы представить или описать, но даже и вообразить-то сложно. Ибо в чисто геометрическом плане они представляют собой *тессеракт*: четырехмерный гиперкуб с двадцатью четырьмя квадратичными гранями!

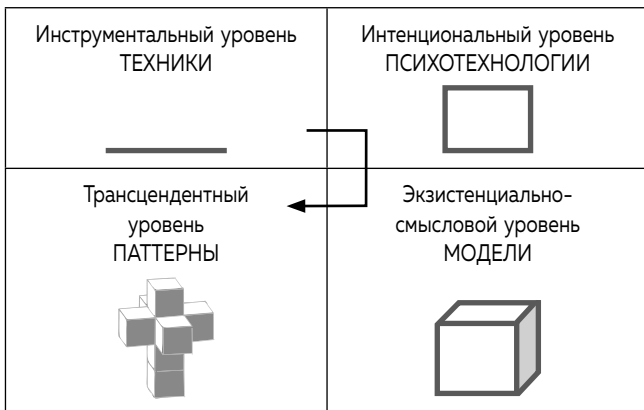


Рис. 16. Содержательная и геометрическая интерпретация уровней психотерапии в ИНП

Посему в данном, так сказать, сравнительном плане единственно, что еще возможно, — так это дополнить вышеприведенное тем, что посредством техник мы работаем над *проблемами*; психотехнологии используются «достижения *целей* для»; модели применяются для определения (и осуществления) *направлений* экзистенции; а паттерны вообще открывают человеку новые *пространства* бытия...

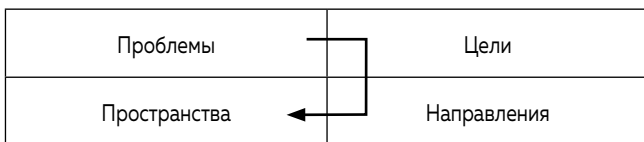


Рис. 17. Объекты различных уровней психотерапии

О чем же тогда еще можно рассказать в данном разделе? Да о базовых концептуальных моделях (схемах), используемых на каждом из этих уровней психотерапии. Каковые уже куда как более просты, но в сумме (поуровнево собираясь) и образуют удивительно интересные многомерные структуры, именуемые методами интегрального нейропрограммирования.

Итак, инструментальный уровень психотерапии представлен в ИНП **моделью**, которую гордо именуют «**Мерседес-SK**» (за сходство с эмблемой известной автомобильной марки).

Из этой модели (рис. 18) ну прям очевидно следует, что все проблемы, с которыми обращаются клиенты данного уровня психотерапии, относятся к одной из шести их (проблем) категорий. Объектов («Меня достали!»). Ситуаций («Меня достало!»). Состояния («Мне плохо!»). Поведения («Я не могу» или «У меня не получается»). Убеждений («Я не верю», хотя иногда помягче и поскрытней «Я не понимаю»). И образов Самого Себя («Я какой-то не такой!»).

Так вот, все эти варианты проблем в интегральном нейропрограммировании давно уже снабжены огромным набором алгоритмизированных техник. А в придачу еще и «награждены» Общим, или Базовым, модулем. Который, если честно, вообще-то является уже двумерной

психотехнологией, служащей таким мостом от инструментальной к интенциональной психотерапии...

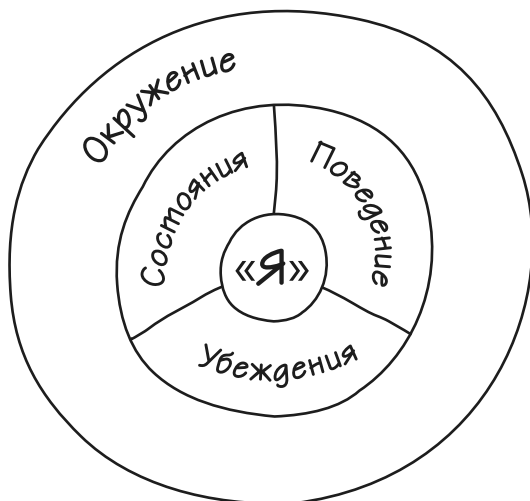


Рис. 18. Модель «Мерседес-SK»

Интенциональный уровень психотерапевтической работы описывается уже другой **моделью**: «Звездой благополучия», иначе называемой «Гексограммой благополучия», которую, если вы уж очень хотите, можете как бы наложить на «Мерседес-SK», получив желаемую «двумерку».

Модель эта передает или отражает уже цели — ну, разумеется, социализации. Ибо вы будете





Рис. 19. Модель «Гексаграмма благополучия»

хорошо вписаны в это общество не тогда, когда станете владеть квартирой, дачей, машиной и прочей материальной дребеденью (которая на самом деле владеет вами). А только когда будете иметь здоровье, взаимоотношения, любовь, секс, работу и материальное благополучие (разумеется, вас устраивающие — но помните, что бедный не тот, у кого мало, а тот, кому мало...). Иначе вы либо не приобретете все вышеупомянутое вещественное (и не упомянутое — тоже), либо не сможете им толком распорядиться и наслаждаться...

Экзистенциально-смысловой уровень предстает уже в чем-то даже гораздо более сложной моделью, именуемой нами «**знак качества**» (был такой в советские годы — и отмечали им товары, которые хоть как-то походили на аналоги мирового уровня...).

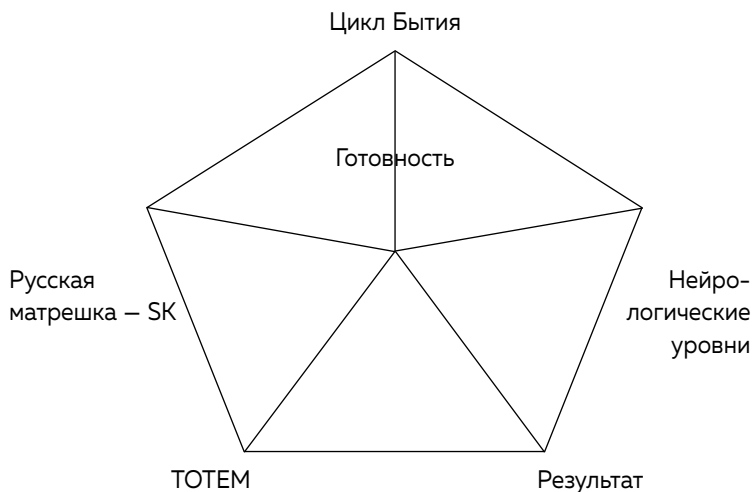


Рис. 20. Модель «Знак качества»

Простите, но далее мне придется ограничиться скороговоркой, ибо крайне трудно кратко описать все эти отдельные модели экзистенции. Потому что **Цикл бытия** суть модель, которая описывает как жизнь человека, так и отдельные ее этапы, и состоит из следующих шести категорий (снизу вверх):

Иметь

Делать

Знать

Взаимоотноситься

Быть

Стремиться

**Русская матрешка** — СК позволяет взглянуть на любую «единицу» или направление экзистенции с точки зрения уже других элементов анализа (сверху вниз):

Метацель (Зачем?)

Принципы (Как?)

Целевые отношения (Откуда — Куда?)

Раппорт (С кем вместе?)

Информация (На основании каких данных?)

Действия (Каким образом?)

Предпочтения/навыки (Что из этих действий я люблю, а что — умею?)

**Нейрологические уровни** дают возможность проанализировать и изменить наше бытие по девяти его (бытия) уровням (снизу вверх):

Окружение (Где, когда, с кем?)

Действия (Что?)

Способности (Как?)

Намерения (Для чего?)

Ценности (Зачем?)

Убеждения (Почему?)

Миссия (Ради чего?)

Смысл (В каком таком Мире?)

Правда, в ИНП 2.0 их уже стало двенадцать: окружение, поведение, способности, намерения, ценности, убеждения, идентичность, общность, Призвание, Миссия, Предназначение и Смысл: в строгом соответствии с требованиями Космической Игры, о которой вы узнаете в конце книги.

**Модель ТОТЕМ** позволяет анализировать уже не только будущие, но и прошлые незавершенные этапы нашей жизни с позиции следующих, более или менее четко определенных вопросов:

**Т** (триггер) С чего надо начинать (или с чего все началось, а с чего должно было начаться)?

**О** (операция) Что надо делать (или что делали, а что надо было делать)?

**Т** (тест) Чему научиться (или чему научился — а чему надо было научиться)?

**Е** (Exit, он же выход) Что надо понять (Что я понял — а что надо было понять)?

**М** (мотивация) Как теперь надо жить дальше (как я жил потом — а как надобно было жить...)?

**Модель «Результат»** предполагает уже конкретизацию всего вышеописанного в виде четкой структуры направлений жизнедеятельности в двух вариантах исполнения: простом и сложном, из которых я приведу только один — простой (в сложном используется двадцать пять вопросов, а в простом — только семь...):

**Цель.** Чего я хочу?

**Признаки.** Как я узнаю, что я этого достигну или получу?

**Условия.** Где, когда, как и с кем мне это необходимо и желательно?

**Средства/ресурсы.** Что мне для этого необходимо?

**Препятствия.** Почему я не достиг этого раньше?

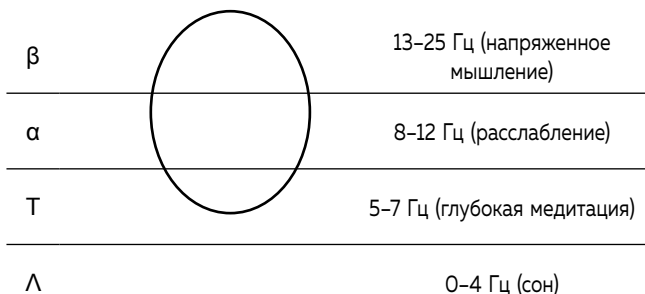
**Мотивация.** Что случится, если я этого достигну или получу. А что — если мне это не удастся?

**Ценность.** Так стоит ли цель моих усилий? И если да, то почему?

Ну а специальные и довольно **сложные модели готовности**, которые здесь просто не стоит описывать, предполагают, что для того, чтобы что-нибудь сначала случилось, а потом еще и произошло, вы должны быть готовы, во-первых, изменяться, а во-вторых, реализовывать эти изменения в жизни...

Как видите, здесь — на экзистенциально-смысловом уровне — мы сталкиваемся с таким «кубиком», что после него в «тессеракт» трансцендентального уровня лезть как-то даже уже и не хочется... Но это и не надо, потому что модель «четвертого измерения» интегрального нейропрограммирования «по отдельности» тоже очень проста (а вот содержание ее — чудовищно сложно). Называется она Круг Просветления. Круг —

потому что именно подобную форму принимают на так называемом Зеркале интеллекта сочетания частот деятельности головного мозга находящегося в этом состоянии человека.



*Рис. 21. Картина «Зеркала интеллекта» для пребывающих в просветленности*

Ну а Просветления — оттого, что именно это Предельное Осознание Недвойственного Мира (т.е. соединившегося наконец в одно целое во всех своих противоположностях типа Материи и Сознания, а также пр.) и есть на самом деле Главная и Абсолютная Цель всей человеческой жизни. Ибо, только обретя Просветление, вы вернете себе истинного себя. И просто вернетесь Домой. В квантовый мир Нирванического Бессмертия...

Выглядит модель «Круг Просветления» так (я использовал здесь концепцию пяти причин непросветленности Кена Уилбера) (см. рис. 22).



Рис. 22. Круг Просветления

Знаете, а я специально подобрал несколько иные, чем в оригинале (у Кена Уилбера) номинации (названия). Потому что объяснить то, что за ними стоит (и что для меня уже элементарно) ну очень-очень-очень сложно. Ибо это только лишь общие названия для целостных систем паттернов.

Например, принятие без концептуализации позволяет прекратить ненужное обдумывание реалий мира с их отнесением («объярльчиванием») к правильным-неправильным, хорошим-плохим и т.д.

Устранение разделения на субъект (например, вас) и объект (например, я для вас) дарит возможности истинного воссоединения всего и вся в какой-то фантастической космической близости.

Жизнь Здесь и Теперь дает нам абсолютную радость бытия и тотальное осознание того, что Нирвана и Сансара суть одно и то же, и мы уже все Просветлены, но вот только не знаем об этом.

Ориентация на единое «Я» (Бога) устраняет раздробленность на мелкие «Я» и воссоединяет нас внутри и вне с пониманием того, что через миллиарды глаз на этот мир смотрит только одно «Я»: Его — Всевышнего или Абсолюта.

Ну а тотальная любовь есть вообще абсолютное принятие того, что все в этой и иных Вселенных построено на этом всепоглощающем чувстве, ибо Бог воистину есть Любовь...

А теперь внимание: вернемся-ка с Небес на Землю. Если все то, что было описано по экзистенциально-смысловому, а уж тем более трансцендентальному уровню психотерапии в интегральном нейропрограммировании, вас удивило, напрягло или даже напугало, расслабьтесь и успокойтесь. Потому что это действительно еще не про вас и не для вас — но только пока. Потому что примерно 85% наших клиентов — это люди, для кото-



рых нужна и показана не вся эта «экзистенция» с «трансценденцией», а решение проблем адаптации (инструментальный уровень психотерапии) и достижение целей социализации (уровень интенциональный). Ибо только после них вы можете претендовать на «квантовый скачок»: сначала в экзистенциализацию, а потом и в трансперсонализацию. Не случайно великий Кен Уилбер не без ехидства постулировал, что путь к Просветлению лежит через кабинет психотерапевта...

Так вот, поговорим о том, нужна ли вам вообще некая помощь в рамках интегрального нейропрограммирования. И если да, то какая и насколько. Здесь все, конечно же, непросто — потому что очень просто. Если обратиться к ранее использованным мною моделям.

Первая стадия жизни человека — досоциальная — в ИНП, как вы уже знаете, описывается моделью «Мерседес-SK» (см. рис. 18).

Так вот, нормально адаптированный к миру человек должен быть эффективен, и если и не счастлив, то доволен в своих:

- отношениях с окружающими (объекты)
- отношениями с окружающим (ситуации)
- состояниях души и тела
- поведении и действиях
- убеждениях и верованиях
- Образах Самого Себя.

Признаками незавершенной адаптации выступает здесь обратное — постоянные жалобы себе и другим по темам:

- «Меня достали!» (объект)
- «Меня достало!» (ситуации)
- «Мне плохо» (состояние)
- «У меня не получается» (поведение)
- «Я не понимаю или не верю» (убеждения)
- «Я какой-то не такой — весь или в частностях» (образы «Я»).

Посему попробуйте себе честно ответить на следующие вопросы:

- Со всеми и со всем ли мне хорошо и приятно?
- Везде ли мне легко и свободно?
- Чувствую ли я себя хорошо: как душевно, так и физически?
- Достаточно ли я эффективен в том, что я делаю?
- Понимаю ли я себя, других и мир и верю ли я в лучшее во всем этом?
- Принимаю ли я себя таким, каков я есть, в основных проявлениях своего «Я»?

Ответы «нет» по любому (любому!) из пунктов свидетельствуют о том, что кое-что (или что-то) в вашей адаптации осталось явно незавершенным...