

Круглый стол **Лаборатории развития генеративного подхода:**

СОСТОЯНИЯ **COACH** И **CRASH**: ИХ ПРИРОДА И ФУНКЦИИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Спикеры:

- Борис Салихов – психолог, НЛП-тренер, руководитель Казанской Школы Экологичного НЛП, эксперт Кафедры “нейролингвистическое программирование” Академии социальных технологий.
- Инна Корнева – поэт, практик генеративных состояний, бизнес-тренер.
- Егор Булыгин – тренер НЛП, сертифицированный коуч, автор двух книг.
- Ирина Савкова – медицинский психолог, эриксоновский гипнотерапевт, генеративный коуч, консультант.
- Максим Дубровин – коуч-психолог, член международной ассоциации генеративных изменений.

Модератор: Борис Салихов

Вступительное слово Бориса Салихова

Друзья, добрый вечер. Мы начинаем очередной круглый стол в нашей Лаборатории развития генеративного подхода. Тема сегодняшней дискуссии: «Состояния COACH и CRASH, их природа и функции в развитии личности». Большинство участников сегодняшней дискуссии являются членами нашей лаборатории.

Тема первого круга вопросов:

1. Через какие практики мы достигаем состояния COACH? Что мы реально для этого делаем? Кратко можно описать само состояние COACH: как мы его чувствуем, что происходит в нашем теле, в восприятии, в контакте с миром?
2. Какую пользу мы извлекаем из этого состояния и для чего практически его используем?

ПЕРВЫЙ КРУГ: СОСТОЯНИЕ **COACH**.

Борис Салихов:

Тема состояния очень важна в психологии – от нее зависит эффективность того, что мы делаем, и в итоге то, что получается. В НЛП есть множество техник, как получить хорошее состояние и как уйти от плохих. Например: для достижения состояний совершенства, высокопродуктивных состояний, сущностных состояний. В какой-то степени это аналоги состояния СОАЧН, хотя со своими нюансами, и мы разберём, в чём отличие.

С точки зрения НЛП, все эти техники достижения оптимальных состояний хорошо работают, но они не настолько надёжны, не на все сто процентов. Поэтому вопрос управления состояниями в НЛП остаётся открытым и до конца не решённым. Если разобраться, что мы делаем в НЛП? Мы определяем какое-то хорошее состояние и находим способы его получить, создать. Но не учитывается, что на самом деле состояние – это процесс. Мы не можем в одном и том же состоянии оставаться всегда, даже если мы его «заякорили» и применили все возможности НЛП, чтобы его стабилизировать. Тем не менее, через какое-то время состояние будет потеряно, и мы даже не можем определить, сколько оно продержится.

В генеративном подходе Стивена Гиллигена в качестве оптимального выделяют состояние СОАЧН. Для тех, кто не знает, расшифровка: центрированность, открытость, осознанность, соединённость и удержание связей. Если коротко, это состояние воодушевления, душевного подъёма, когда мы действуем свободно, как авторы своей жизни. Противоположно этому состояние CRASH – стрессовое, реактивное, когда эмоции управляют нами, а не мы ими, когда ничего не получается, и силы на исходе.

Как я уже сказал, состояния меняются, и оптимальное состояние неизбежно уйдёт или даже перейдёт в свою противоположность. Чем сильнее мы хотим какое-то состояние сохранить, тем болезненнее будем переживать его потерю. Поэтому, с моей точки зрения, лучше обратить внимание на сам процесс смены состояний. У этого постоянно происходящего процесса есть свой смысл, и у неоптимальных состояний есть своя позитивная важная функция. Именно в этом будет основная идея моих ответов на следующие вопросы.

Теперь перейду к вопросам первого круга. Как я чувствую состояние СОАЧН? На мой взгляд, СОАЧН – это одно из естественных для нас, даже для любого ребёнка, состояний. Состояние СОАЧН – это, прежде всего, готовность меняться. Специально создавать состояние СОАЧН необходимо лишь взрослому человеку, если он из этого состояния выходит против своей воли, и если ему что-то мешает в это состояние вернуться.

Как мы достигаем состояния СОАЧН? Способы разные. Мой авторский способ – это расширение и удаление всех пространственных границ внимания. То есть открыть внимание и через это соединиться (соединить своё сознание) со Вселенной. Когда мы убираем все границы внимания, мы освобождаем процессы, которые были фиксированы в нас состоянием CRASH: уходит напряжение, проходят болезненные ощущения, состояние само приходит в баланс, и к нам возвращается приятное ощущение собственной целостности и соединённости с миром. Всякий способ создания состояния СОАЧН – это способ преодолеть CRASH или его последствия. И он не срывает, если мы держимся за CRASH. Почему мы держимся – это уже ответ на следующие вопросы.

Какую пользу я лично извлекаю из состояния СОАСН? Оно помогает исцелиться, помогает разрешить внутренние конфликты, решает проблемы, даёт неограниченный доступ к ресурсам, помогает быстро учиться и получать подсказки интуиции. Мы пользуемся им, чтобы преодолеть свой CRASH. И когда мы решаем проблемы клиентов, с помощью этого состояния мы помогаем им выйти из CRASH'а. Таковы мои ответы на вопросы первого круга.

Инна Корнева:

Борис, спасибо. Знаете, с чего хочется начать? С того, что в профитах прекрасного состояния СОАСН я совершенно согласна с Борисом. Но для меня это ещё и ощущение, что мир на твоей стороне, – оно просто не покидает. Пример из жизни: я уехала на пять дней в Ялту, чтобы перезагрузить мозг и запланировать текущий год. Я как поэт недавно начала пробовать накладывать свои стихи на музыку. Иду из храма на набережную, буквально десять шагов, совсем рядом. Поворачиваю голову – смотрит на меня мужчина и женщина, и мужчина говорит: «Девушка, я вас знаю». Состоялось потрясающее знакомство, которое продолжилось. Это то самое, что невозможное спрогнозировать, но встречающееся в нашей жизни. А я ещё называю это состояние по-своему – «состояние благополучия».

И самый главный показатель, с которого хочется начать делиться опытом, – это когда мне красиво жить. Я смотрю на мир вокруг, даже на какие-то не очень очевидно красивые вещи: дворцы, создания природы и человеческих рук. Но когда в состоянии СОАСН ты смотришь на самые обычные вещи – кусок бумаги, смятый лист – ты видишь красоту этой линии. Ты провёл штрих на бумаге, и он раскрывается для тебя. То есть, как будто, жизнь начинает с тобой контактировать, как будто весь мир тебя обнимает.

И на что хочется обратить внимание? Самый быстрый ключ доступа к этому состоянию – наше собственное тело. Оно позволяет настраиваться буквально мгновенно. Мы много учимся, познаём мир умственно, интеллектуально. Но давайте прямо сейчас вернемся в тело – давайте сделаем своему телу чуть удобнее. Там, где вы располагаетесь, сделайте себе приятность прямо физически: плечи, попа – как устроились? Удобно ли стопам? Тепло ли им? Эти телесные маркеры, когда мы находимся своим вниманием в теле, позволяют в какой-то момент обнаружить, что здесь мне особенно хорошо, а здесь уже затекло. И состояние меняется практически мгновенно.

Что мы сделали? Мы позаботились о своём теле, сделали себе чуть приятнее. Второй совершенно могучий ключ доступа к состоянию благополучия, к полноценному состоянию СОАСН – это дыхание. Потому что когда мы дышим учащённо или дыхание замирает, какие бы прокачанные личности мы ни были, если тело напряжено дыхательно, никаким интеллектуальным образом мы до благополучия не доберёмся.

Какое наше дыхание, когда мы благополучны? Я для себя называю это «дыхание Мальдивы». Мы можем представить себе совершенно любое место, которое нас наполняет. Примерно когда мы смотрим на большую воду, когда она в тишине и покое – как мы дышим? Выдох чуть мягче и чуть глубже, чем вдох. Это один маркер, на который вы можете обратить своё внимание прямо сейчас. Давайте прямо сейчас это сделаем: вдох – и выдохнуть дольше, длиннее и мягче. Мы можем привыкать к этому через счёт:

раз-два-три – вдох, раз-два-три-четыре-пять – выдох. Счёт не имеет принципиального значения.

Дыхание «по квадрату», когда задержки-паузы равномерны, прекрасно работает на стабилизацию нервной системы и эмоционального состояния. Но и самое простое, обычное мягкое дыхание, когда выдох чуть мягче, чуть длиннее вдоха, мгновенно меняет ваше состояние.

Конечно, практиковать важно в состоянии спокойствия. Когда нас уже «несёт», когда захватил CRASH, сложно начать практиковать. Но если вы практиковали это в спокойное время, в беспокойные времена ваше тело вспомнит. Тело – очень надёжный помощник. Я прямо сейчас говорю: кивните, если кто-то чувствует резонанс. Потому что как только я даю внимание собственному телу, радость, такое приятное согревающее тепло собственного внимания разливается по мне. Этим хочется делиться, этим невозможно не делиться! Обнимаю вас, дорогие друзья. Продолжаем, передаю слово следующему.

Егор Булыгин:

Всем привет! Дайте мне, пожалуйста, доступ показать экран, я хочу вам «картиночку» одну показать. Я пока похвастаюсь: я автор двух книг, и самое интересное, что мне эта тема очень близка. Так получилось, что родители меня начали обучать аутотренингу, потом медитации, и я с пяти лет практикую управление состоянием. И это как раз тот самый мост.

У нас кинестетика в состоянии часто представлена, как некое телесное ощущение. Но задумайтесь: что, если в кинестетику добавить ещё одну опцию – когда вы можете чувствовать свои эмоции так же, как вы ощущаете телесные вещи? Понятно, что вы и так чувствуете эмоции, но я имею в виду управлять этим. Так же как мы можем визуализировать или представить ощущение тепла.

Если кратко, есть клетки мозга, которые заточены под эмоции. И если мы постоянно чувствуем, допустим, эмоцию стресса, то поверхность этих клеток покрывается рецепторами под кортизол, под эти минеральные медиаторы, и не остаётся места для других. Но если мы начинаем тренировать, например, радость и любовь систематически, регулярно, просто на уровне простого упражнения (например, ассоциируешь с приятное воспоминание), и когда это начинает повторяться, мозг адаптируется, и эта эмоция становится фоновой.

Интересная штука: у нас есть два типа эмоций – эмоции, которые мы чувствуем в пике, и фоновые. И здесь многие скажут, что радость – это пик. Но если вы знаете Хокинса (поднимите руки, кто знает). Очень, очень мне понравилась его концепция. Сейчас вы должны её видеть.

Вот эта картиночка показывает интересную вещь, которая меня просто взбудоражила. Хокинс сдвинул парадигму: он сказал, что эмоции не горизонтальны, а вертикальны. Вертикальность означает, что есть эмоции более тонких уровней сознания, за которыми стоят соответствующие смыслы. Схема показывает, что эмоции высокого уровня – радость, покой, безусловная любовь – дают синхронность и выдающиеся результаты.

Эмоции чуть ниже уровня 200 (гордость, гнев, желание) продуцируют гиперактивность. А совсем низкие (страх и т.д.) вообще парализуют человека.

Концепция в том, что выбирая эмоцию, вы можете двигаться вверх и вниз по шкале, попадая в нужный уровень парадигмы.

Карта сознания Дэвида Хокинса (Map of Consciousness® David R. Hawkins)

Видение Бога (God-view)	Взгляд на жизнь (Life-view)	Уровень (Level)	Лог (Log)	Эмоция (Emotion)	Процесс (Process)
Я (Self)	Есть / Бытие (Is)	Просветление (Enlightenment)	700–1000	Невыразимое (Ineffable)	Чистое сознание (Pure Consciousness)
Всё-сущее (All-Being)	Совершенное (Perfect)	Мир (Peace)	600	Блаженство (Bliss)	Озарение (Illumination)
Единое (One)	Целостное / Полное (Complete)	Радость (Joy)	540	Безмятежность (Serenity)	Преображение (Transfiguration)
Любящий (Loving)	Благожелательное (Benign)	Любовь (Love)	500	Почтение (Reverence)	Откровение (Revelation)
Мудрый (Wise)	Осмысленное (Meaningful)	Разум (Reason)	400	Понимание (Understanding)	Абстрагирование (Abstraction)
Милосердный (Merciful)	Гармоничное (Harmonious)	Принятие (Acceptance)	350	Прощение (Forgiveness)	Трансценденция / превосхождение (Transcendence)
Вдохновляющий (Inspiring)	Полное надежды (Hopeful)	Готовность (Willingness)	310	Оптимизм (Optimism)	Намерение (Intention)
Дающий возможность (Enabling)	Удовлетворительное (Satisfactory)	Нейтральность (Neutrality)	250	Доверие (Trust)	Освобождение / отпущение (Release)
Разрешающий / допускающий (Permitting)	Осуществимое (Feasible)	Отвага (Courage)	200	Утверждение / "Да" (Affirmation)	Обретение силы (Empowerment)
Безразличный (Indifferent)	Требовательное (Demanding)	Гордость (Pride)	175	Презрение (Scorn)	Раздувание (Inflation)
Мстительный (Vengeful)	Враждебное (Antagonistic)	Раздражение / гнев (Anger)	150	Ненависть (Hate)	Агрессия (Aggression)
Отрицающий (Denying)	Разочаровывающее (Disappointing)	Желание (Desire)	125	Жажда / вождление (Craving)	Порабощение (Enslavement)
Карающий (Punitive)	Устрашающее (Frightening)	Страх (Fear)	100	Тревога (Anxiety)	Отстранение / уход (Withdrawal)
Презрительный (Disdainful)	Трагичное (Tragic)	Печаль (Grief)	75	Сожаление (Regret)	Уныние / упадок духа (Despondency)
Осуждающий (Condemning)	Безнадёжное (Hopeless)	Апатия (Apathy)	50	Отчаяние (Despair)	Отречение / сдача (Abdication)
Злопамятный / мстительный (Vindictive)	Злое (Evil)	Вина (Guilt)	30	Обвинение / упрёк (Blame)	Разрушение (Destruction)
Презирающий (Despising)	Несчастное / жалкое (Miserable)	Стыд (Shame)	20	Унижение (Humiliation)	Устранение / уничтожение (Elimination)

Вернусь и расскажу ключевую идею, которая для коучей и психологов будет самой важной. Что такое уровень сознания? Я ушёл в абстракции, но мысль понятна. Уровень сознания – за ним стоит мировоззрение. А мировоззрение – это наше видение жизни и отношения ко всему, что происходит: к процессам, к людям, к себе. Если ваша фоновая эмоция натренирована и напрямую связана с вашим мировоззрением, с вашим отношением ко всему, что будет происходить? Если мы живём, допустим, в эмоции гордости (вроде бы, мы здесь эксперты – «я умный, я знаю, как»), в этот момент мы удерживаем себя на определённом мировоззрении. Можно взять табличку Хоккинса и увидеть конкретный майндсет, который за этим стоит.

И мы можем не замечать, и наши клиенты могут не замечать определённые фоновые эмоции. Вроде бы, всё о'кей, человек не чувствует себя в CRASH'е, но по сути за этим стоит определённый фон эмоций, определённое отношение к вещам, которое генерирует события в жизни, притягивает или отталкивает людей, влияет на принятие решений.

Самый интересный эксперимент, который я провёл, когда всё это узнал: я намеренно две недели практиковал высокое состояние радости (540 по Хоккинсу). Практиковал по пять минут, ассоциируюсь в это состояние. Через две недели я заметил, что произошло накопленное, внутреннее нейробиологическое и физиологическое изменение на уровне фона – эта эмоция стала фоновой. Я пошёл в город специально, заходил в кафе, магазины, где есть персонал, и, посмотрел на их реакцию. Я был в шоке от того, что увидел, насколько сильно это состояние притягивает людей. Люди буквально залипают, смотрят влюблёнными глазами, накапливаются сзади, ждут. Я спокойно продолжаю общаться. Это настолько сильно работает с точки зрения магнетизма, вовлечения, контактности с людьми, что стоит того.

Кратко подытоживая: как войти в состояние? Во-первых, в какое состояние нужно входить? Когда мы говорим о состоянии СОАСН, оно у нас как некое универсальное. Но если вы это понимаете, то из состояния центрирования вы можете собраться в любой уровень. Сейчас не буду говорить про присоединение – есть свои тонкости: иногда нам не нужен супервысокий уровень с клиентом. Но для себя мы можем всегда собираться в высокий уровень, например, состояние радости – достаточно высокое. Когда мы приняли решение, что хотим этот уровень, возникает вопрос: о'кей, мы понимаем зачем? Мы понимаем куда?

Теперь возникает вопрос «как». И ответ на вопрос «как» оказывается очень простым. Парадоксально, но по сути это бьётся с Хоккинсом. В своей книжке он рассказывает, как это связывается с духовными практиками. Для нас, НЛП-практиков, это очень простая практика. Мы просто ассоциируемся в нужное состояние, безусловно, наши навыки помогают в него быстро попасть. И это как раз та парадигма, то отношение к вещам, восприятие жизни, восприятие процессов (посмотрите в табличке), которая описывает уровень этой эмоции. Это мощнейший инструмент и очень простая техника.

Ключевой месседж - используйте эту карту. Теперь вам понятно, как можно входить в нужный уровень. Если интересно, на моём канале чуть больше историй и материалов в эту тему. Спасибо.

Максим Дубровин:

Спасибо. Я бы хотел немножко дополнить и систематизировать доклады предыдущих спикеров. Через какие практики мы достигаем состояния СОАСН? Об этом уже сказали: через осознанное дыхание, через центрирование. Но я хотел бы рассказать о практике «радостного свидетеля».

Если вы помните, когда вы посещали цирк, вы заходите в цирк, и у вас начинается состояние любопытства, когда вы без оценки просто принимаете всё. Это практика радостного свидетеля: наблюдение за тем, что вообще со мной происходит, и некое восприятие себя со стороны.

Какая-то часть меня уже знает этот путь – есть некий внутренний мудрец, с которым мы можем поговорить. Такой генеративный диалог с ним запускает состояние СОАСН. Ну и, конечно, наши собственные ритуалы перехода, когда мы берём паузу – это тоже включает состояние СОАСН. И, конечно, главное – работа с полями, с ощущением поля.

Если говорить о том, как мы его чувствуем, я бы разделил на три момента. В теле – об этом говорили предыдущие спикеры. В восприятии – расширенное поле зрения, об этом говорил Борис. Когда появляется некое ощущение, что время течёт отдельно от меня, а мысли исчезают. Это часто происходит, когда мы на отдыхе, на прекрасном море: мы просто видим море, и у нас ощущение, что нет границ. Вот он горизонт, вот солнце восходит – такое приятное ощущение того, что я в контакте с этим миром. Вот оно, состояние СОАСН.

Какую пользу я из него извлекаю? Первое – в принятии сложных решений. В состоянии СОАСН я чётко интуитивно понимаю: да, мне надо туда, а сюда не надо. Второе – когда какому-то человеку нужно разрешить какую-то проблему, и он хочет поговорить. Главное в использовании состояния СОАСН – это то, что оно позволяет интегрировать опыт. И это как дополнительная энциклопедия: то, что с нами было, наш опыт мы можем использовать. А самое главное, что благодаря состоянию СОАСН мы постоянно обновляемся и живём самыми глубинными, истинными ценностями.

Это кратко о том, что я хотел ответить на два поставленных вопроса. Спасибо.

Ирина Савкова:

Добрый вечер. Спасибо, присоединяюсь и восхищаюсь всеми предыдущими выступлениями спикеров. Выписала себе очень интересные вещи. Присоединюсь: состояние – это одна из базовых, must-have задач, которую мы решаем для себя и при постановке целей, и при осуществлении деятельности, и в работе с клиентами. Потому что если состояние не то, ничего не получится.

Произошел очень интересный переход в моём восприятии состояния СОАСН и CRASH. Вначале я это воспринимала как дихотомию – две крайности на шкале – на одном конце СОАСН, на другом CRASH. Но когда начала работать с клиентами (а большинство моих клиентов – с психиатрическими диагнозами, на препаратах, и это особенная история, где есть антидепрессанты и прочее), я поняла, что работать с целым состоянием CRASH или

СОАСН как люди, которые учились у мастеров и из второй позиции просто приняли это состояние (по-другому не могу обозначить), крайне сложно и практически невозможно. Им просто непонятно.

Аббревиатура СОАСН, которую мы можем расшифровать, – каждый из пунктов аббревиатуры это тоже некая шкала, шкала, по которой человек имеет возможность почувствовать, как он двигается. И где на этой шкале для его нынешней задачи, ему максимально, скажем так, подходит остановиться.

Например, центрирование – это шкала, у которой есть максимальное центрирование и максимальное нецентрирование (разбросанность). Если мы прицельно работаем с этим понятием, и человек максимально центрирован. Он начинает что? Сжиматься. Я говорю именно из опыта моих клиентов: они начинают сжиматься, они почему-то «перецентрируются», появляется гипертонус мышц, и расслабиться невозможно. Получается, что как будто человек перестарался, достигая высшей точки центрирования. И достигнув высшей точки в пунктах СОАСН, он понимает, что максимальное достижение по этим точкам не является, скажем так, идеальным результатом. Это не самоцель, нет.

Приведу ещё один пример. У нас есть осознанность. Когда я работаю с клиентом, на самом деле осознанность – крайне сложное понятие для людей. Почему? Потому что оно для очень многих людей тождественно сверх-контролю. И сами понимаете: когда человек начинает тренировать осознанность самостоятельно, у него повышается уровень напряжения, перенапряжения и даже эмоционального выгорания, потому что он впадает в состояние сверх-контроля.

Получается, что эти два состояния, состоящие из многих частей, достаточно сложны, но клиентам интересно с ними работать.

По техникам – у меня два направления работы. Если человек до того, как мы с ним работаем, задумывался над управлением состоянием, мы опираемся на его опыт. И здесь помогают все практики управления состояниями, потому что, по-хорошему, они всё равно ведут примерно к тому, к чему мы приходим в состояние СОАСН. Это и духовные практики, и телесные, и какие-то еще.

Если человек над этим не задумывался, он просто не знает, у него в опыте нет никаких инструментов. Мне очень нравится создавать техники под задачу, и я думаю, вы сейчас понимаете, о чём я говорю: мы из опыта человека ищем похожее или точно такое же состояние. Как коллеги говорили: например, человек на море, когда он отдохнувший, когда он настолько отпустил негатив, что ему удалось из своего обыденного CRASH'a вырваться. У него есть этот опыт. Как этот опыт чувствуется в теле? Какой импульс из тела рождается, когда это в теле есть? Как его можно выразить жестом, позой, сменой состояния? И вот она, техника, родилась. Буквально одним жестом. А когда тебе раз в сутки будет возможно это тренировать? Тренировать через воспоминания об этом состоянии, чувствование его, и этот жест. А во что он превратится, если ты потренируешься неделю? Когда ты, может быть, ещё что-то захочешь в это состояние добавить – тебе это понравится? Во что он трансформируется? Что большее он может дать? Скажем так, вот это про практики.

Конечно же, когда человек в состоянии «норм», я присоединюсь к предыдущим спикерам и, конечно же, соглашусь, тренируем – это нарабатывается. Но если человек в состоянии «не норм», в CRASH'е, то ему, конечно же, нужны помощники.

И здесь помогает понимание, что есть большая сила, чем он, и то, как он это воспринимает, как называет. И есть некая среда. Если человек заболел, ему нужно в стационар или в пансионат. Почему? Чтобы истощённая нервная система смогла восстановиться. Но так же есть место, в котором тебе хорошо, и это место может тебя пропитать тем, чего тебе не хватает. И человек идёт действительно на отдых, в церковь, к друзьям, ещё куда-то, или просто вспоминает, что вот в той деревне мне было хорошо. И тогда я говорю: «Сейчас жизненно необходимо тебе туда». Это про место силы, про большие системы, которые как практика, как рекомендация тоже есть.

Ну что ж, я думаю, то, что я хотела сказать в этом пункте, я сказала. Остальное – на следующих кругах. Спасибо.

ВТОРОЙ КРУГ: СОСТОЯНИЕ CRASH

Борис Салихов:

Спасибо большое. На все вопросы вы ответили. Давайте перейдём ко второму кругу. Хочу сказать слушателям: у вас будет возможность задать вопросы. Если вопросы копятя, записывайте их, потом будете поднимать руки – после третьего круга у нас будет время обменяться впечатлениями и задать вопросы всем спикерам.

Вопросы второго круга:

(3) Что запускает провал в CRASH? Можем ли мы предотвращать это состояние или понимаем, что в некоторых случаях бесполезно с ним бороться?

(4) Как мы чувствуем состояние CRASH? Что это за ощущения, внутренние переживания лично у нас?

(5) Какую полезную функцию, возможно, оно выполняет?

Если есть мнение по этому поводу, догадки, опыт на этот счёт – очень интересно послушать, для чего же всё-таки он нужен.

Борис Салихов:

Я начну отвечать на вопросы второго круга. Я над ними, разумеется, подумал и сейчас озвучиваю результаты своих размышлений.

Что запускает это состояние? По моему опыту, провалы в CRASH возникают в связи с какой-то новой “негативной” (чаще всего, просто неожиданной) информацией, которую надо бы принять, но в моменте принять не удаётся. Надо бы осмыслить, но пока она – та информация, которую нужно в свою реальность впустить, ассимилировать. Вот этот переходный момент в ассимиляции новой информации провоцирует CRASH. По крайней мере, у меня так.

Новая информация создаёт напряжение, но я бы назвал это напряжение частью будущего процесса интеграции. На этом этапе возникает стресс, он заставляет нас реагировать на происходящее, как правило, автоматически, не думая, а значит, привычным образом, так, как мы реагировали раньше. И не так, как надо бы реагировать, не так, как мы хотим.

Предотвратить стрессовую реакцию на новую информацию невозможно, но можно ускорить процесс ее принятия и ассимиляции. В любом случае, мы выходим из прежней картины реальности. Для нас это ощущается как потеря осознанности. И это необходимо для того, чтобы бессознательный процесс трансформации опыта в нас мог произойти, чтобы начались изменения в нас, в нашей картине мира.

Если принять то, что в этот момент происходит, и направить внимание именно на процесс изменения состояния, то осознанность сохранится. Она сохранится, хотя это будет не та осознанность, когда мы в состоянии душевного подъёма. Состояние COACH не сохранится, эта осознанность будет просто сознательным проживанием происходящего внутреннего процесса.

Как мы чувствуем CRASH? Я думаю, в этом состоянии играет роль не сама новая информация, а её конфликт с нашими ожиданиями. Он создает стресс. А если мы не желаем принимать эту информацию, то начинаем чувствовать болезненные эмоции. Именно наше нежелание эту информацию в себя взять и сразу принять является источником болезненных эмоций. Нежелание принимать информацию вызывает зажатость и аналитический паралич, что является частью CRASH’а, и фиксирует нас в CRASH’е. В этом случае, процесс замирает, и даже со временем исцеления не происходит.

Если мы упорствуем в своём нежелании принимать информацию, состояние CRASH развивается, усиливается и задерживается в нас надолго. Если мы при этом пытаемся защититься от болезненной информации, то мы создаем границы внимания и отделяемся ими от других людей и от внешнего мира. Этим самым мы укрепляем состояние CRASH, и далее оно может развиваться в депрессивное состояние.

Каковы полезные функции состояния CRASH? Во-первых, первичная стрессовая реакция, возникающая у нас на “негативную” (неожиданную) информацию, нужна, чтобы переключить сознание с внешних действий на процесс внутренней трансформации. И если эта реакция выполнит свою функцию быстро, то CRASH не разовьётся в полной мере. А само состояние CRASH и депрессивное состояние сигнализирует нам, что мы застряли в ложных ожиданиях, упорствуем в своей неправоте, не желаем меняться, как того требуют события в нашей реальности. И задача CRASH’а – остановить нас и заставить прожить эти внутренние изменения.

В качестве резюме, вывод такой: CRASH нужен, как необходимая часть процесса развития. А наше нежелание принимать это состояние или наше нежелание меняться мешает ему выполнить свою позитивную функцию, отчего нам приходится его испытывать чаще.

Спасибо. Передаю слово следующему спикеру.

Инна Корнева:

И здесь, Борис, я совершенно с вами согласна. У меня к CRASH'у большая благодарность, потому что, на мой взгляд, это самый главный показатель назревших перемен. То есть это маячок для регуляции моего состояния. Если я впадаю в CRASH, если я впадаю быстро, моментально в CRASH, это значит, что я себе задолжала. Это значит, что позаботиться о себе надо было вчера. Пусть задним умом, но, на мой взгляд, главнейшая задача – не сглатывать состояние, а его замечать. Хуже всего проигнорированный CRASH. Я не могу сказать, что я радуюсь, когда попадаю в CRASH, но я ему благодарна, потому что это очень хороший маркер.

Я думаю, что меня моментально может включить в CRASH суета. Если я, как человек резонанса, чувствую суету, то меня может разнести очень быстро. И если меня разносит, я понимаю, что необходимо принять меры. Сейчас я расскажу, поделюсь лайфхаками, которые за жизненный путь приобрела. Если есть суета, и я замечаю, что чувствую CRASH, я чувствую телесные маркеры. Эти ощущения и есть показатель того, что CRASH не игнорируется, что я способна его выдерживать. Я выдерживаю сама себя в этом состоянии. Я думаю: «О, норм, Инна, значит, ты о себе позаботилась. Твоё состояние сейчас позволяет выдерживать эти ощущения».

В чём ещё я вижу самые большие позитивные намерения и вообще профиты CRASH'а? CRASH – это энергия для перемен. Потому что, давайте будем честны, когда нам хорошо, когда мы в состоянии благополучия, покоя, знаете, чего хочется? Хочется сидеть и наслаждаться жизнью. Посмотришь – и всё тебе красиво. Смотришь на мусор в мусорке и видишь прекрасный образ. Ну, то есть это правда очень красиво.

Говорят, что хорошо быть просветлённым и смотреть на происходящую, прямо скажем, «хрень» из этого состояния. Но на самом деле это согласие с собой: «Я такой, какой есть, во всём объёме. И злой, и яростный, и тишайший, и нежнейший. Это весь я». Ну, и тогда есть чем жить, у нас есть сила жить.

На мой взгляд, очень важно вовремя прочищать свой эмоциональный контейнер. Мусор же мы выбрасываем, он не накапливается. Каким образом мы можем быстро, эффективно прочиститься? На мой взгляд – через слёзы. И не обязательно слёзы грусти, но и слёзы и радости. То есть от души похихикать или растрогаться от души – очень хороший и достаточно быстрый способ отреагировать то, что у нас застряло, даже, неосознанное.

Это хорошо делать через творцов, которые уже потрудились: создали какой-то трогательный фильм или, наоборот, комедию. Мы просто подключаемся к чему-то. У меня есть в стихотворении такая строка: «Если не плакать, то как очистить душу?» Не

помню точно. Освобождение через слёзы. Наша задача – эмоционально освободиться. Мы включаем намерение: ищем, над чем бы похихикать, и даём себе волю.

И прекрасный эффект погружения получается, когда мы слушаем музыку. Я вчера включила Земфиру и улетела в двухтысячный год. И в этом состоянии я поймала другое пространство. Мне открылось что-то между «не здесь и не там». Что-то додумывалось, добавлялись свои какие-то ощущения, свои переживания.

Мы можем, подключаться тем способом, который у нас хорошо работает (одно время работает, а если перестает – мы же тоже как-то ищем, не вставляет – берём следующее). Мы берём для себя задачу – почувствовать. И мы, соответственно, свой выбор основываем на этом.

Если нам хочется более трепетного контакта с чувствами, можем пойти в галерею. Это неспешность. Моё наблюдение говорит о том, что чем лучше мы узнаём себя (наша задача – себя узнавать – как и на что я реагирую), и чем больший ассортимент мы приобретаем, тем более широкую палитру жизни мы имеем. Если нам привычны какие-то цвета (если у нас всегда яркие эмоции), попробуем тончайшие. Если привыкли к тончайшему способу восприятия, то можно где-то и покричать, насладиться. То есть, на мой взгляд, ключ доступа к расширению диапазона восприятия – пробовать разное. Это хорошо работает для меня.

Плюс я неумоимо буду вас соблазнять заботиться о своём теле. Самый ближайший доступ – это вода. Понимаете, что я делаю сейчас? Поделюсь самой хитрой практикой. В голову попадает очень много информации. И мы можем к этому всему подключаться. Например, из каждого утюга нам рассказывают, насколько вода полезна. И что я делаю, заботясь о себе? Я даю себе глоток покоя. Сейчас чуть-чуть о нём подумайте.

Эта практика не требует много времени, и мне очень нравится то, что легко встраивается в жизнь. Я делаю глоток. Я знаю, что это глоток благополучия, глоток покоя. Иногда мне хочется счастья, иногда красоты. Я добавляю туда то, что хочу, и делаю этот глоток с таким удовольствием, что оно по телу разливается. Связываю с ним то, что я сказала. Чем больше ассортимент, тем больше выборов у нас появляется. Вот буквально – возьми рукой и бери всё, что хочешь.

Я передаю слово следующему спикеру.

Егор Булыгин:

Да, спасибо за лайфхак – заговаривать воду, которую пьёшь по пути. Это действительно новый уровень. В этом смысле, я даже думаю, глобально, эволюционно, что проблемы нам даются для того, чтобы мы развивались и прокачивали свои навыки. Потому что в стерильном виде, в формате сферического коня в вакууме, это, как бы, и не нужно, и бесполезно. А навыки состояний нужны именно здесь.

Это наша великая, как я её называю, «полярка Гиллигена», где есть одно, и есть противоположное. У меня такая фраза родилась: чем дальше вы держите полюса, тем больше планета между ними. Для того чтобы создавать эту планету, нам нужно и состояние COACH, и состояние CRASH. Ценность CRASH'а в том и состоит.

Немного метафорически, либо мы получаем дигитальную информацию, либо в тело уходим, но эмоции как будто бы подразумеваем всё время. На самом деле, я хочу со своей стороны их выделить жирным шрифтом, прямо в крупный фокус, именно эмоциональный слой. Если вы помните структуру мозга, эмоциональный мозг – это самая большая его часть.

Интересное исследование: я слушал интервью с Сакейвером, который создаёт ИИ, один из гениев, кто его разрабатывает. Он сказал, что они делают ИИ на основе исследований психологии человека. Было интересное исследование: люди, которые потеряли эмоциональный разум (проблемы с ним), потеряли способность принимать правильные решения. Вторая вещь: мы не можем находить смыслы без опоры на эмоциональный опыт. То есть, эмоциональный слой является для нас базовым для определения смыслов (это не рациональная штука, а именно эмоционально-рациональные смыслы). Без эмоций смыслы – пустышки, а сильные, драйвовые смыслы идут из эмоционального мозга. И способность принимать решения быстро, качественно, не долго думая, а прямо в моменте тоже базируется на эмоциональном состоянии.

Таким образом, мне хочется, особенно в контексте состояний CRASH и COACH, чтобы эта идея появилась у вас в фокусе. Потому что эмоциональный мозг, в том числе, отвечает за социальные связи. Это как у животных. У них есть свой язык: медведи издают 108 звуков для коммуникации, люди – чуть больше. Собственно, эмоциональный мозг как раз отвечает за коммуникацию на уровне эмоций, на уровне базовых ключевых смыслов, которые мы передаём через зеркальные нейроны, через невербалику, моментально, ещё до того, как что-то отрефлексировали и описали.

Лично меня, если отвечать на вопрос, что меня погружает в состояние CRASH чаще всего, – это как бы информация... не знаю, как сказать... на уровне эмоционального мозга, столкновение с новыми эмоциями, которые мне не свойственны. Я чаще всего попадаю в CRASH, когда встречаю людей, которые не в том состоянии, что я.

Возвращаясь к моему предыдущему высказыванию: у нас есть шкала эмоций. Если человек на более высоких эмоциях (радость, любовь) – это естественно, не CRASH. А если человек на состоянии более низких эмоций, чем те, в которых я живу, вот в этот момент у меня начинается CRASH. Я ловлю вызов. И здесь очень быстро, если у меня есть ресурс, я ухожу в диссоциацию, как бы меня сильно ни «пинговали» этими эмоциями (вы знаете, человек, который находится, допустим, в агрессии или обиде, ему хочется, чтобы вы разделили ее с ним). Но если я не позаботился о себе, энергетически слаб, не выспался, не поел, не «додышал», не догулял, не доупражнялся, то, когда это прилетает, меня легче утащить вниз, в негативную эмоцию.

И у меня есть свой лайфхак на тот случай, если я в состоянии дефицита... Эмоция – это резонанс, это как заряд. Ты как бы с человеком соединился, и кто кого, у кого волна сильнее? Я понимаю: «Ага, меня потащили», я засёк этот момент. Тогда я, как «десант в здесь» – первое милтоновское действие – выхожу в диссоциацию. И, осознав это, я удерживаю своё ресурсное состояние, какое мне нужно. Я такой: радость, 540 по Хоккинсу, и ничего у вас не получится – я буду в радости. Вы мне сейчас чего угодно рассказывайте.

Но правильно, на самом деле, держать два уровня, чтобы раппорт сохранялся. Если слишком большой разрыв, раппорт рвётся. Поэтому можно не радость, а чуть пониже, но я в позитиве. И дальше происходит то, что я удерживаю большим фреймом своей эмоции. Человек что угодно делает, а я просто знаю в голове, что я должен делать внутри. Я молчу, я не буду вестись на реакцию, на ответ. Как бы меня ни «пинговали», я выдержу. В конечном счёте мое состояние побеждает, и всё становится нормально.

Но потом срабатывает вот эта история «кредита» – этого ресурса. То есть, я должен себе его потом компенсировать. Я знаю уже, что на следующий день я должен доест, допить, доспать, догулять, доупражняться, отдохнуть, получить удовольствие, эндорфины, дофамины, серотонины и всё остальное. Потому что если этого не сделать, то следующий день я буду тем, кто придёт с «горячим шаром» и начнёт... Это важно понимать.

На самом деле этот ресурс – эмоциональная батарея. Она у нас есть, её важно заряжать и постоянно держать заряженной. Но если вдруг получилось, что мы ушли в кредит, то нужно компенсировать следующими днями. Если сказать «всё, буря миновала», расслабиться, то приходит вторая волна и сносит все нафиг. Поэтому важно не расслабиться, а восполнить взятое в кредит эмоциональное позитивное состояние. По сути, это батарейка серотонина, дофамина, эндорфина и всего, что есть. И тогда всё о'кей. Спасибо, передаю дальше.

Максим Дубровин:

Коллеги, тут много по поводу CRASH'а рассказали. Я другой акцент сделаю. Очень часто мы сильно уходим в голову: сознание уходит в голову, мы слишком концентрируемся в своём уме – это первый запуск перехода в CRASH. Потом мы внутри говорим «нет» тому, что происходит сейчас, – мы сопротивляемся реальности. И это второй шаг: «Нет, это не то, это не так, это вообще не о том». Третье – мы начинаем конфликтовать, спорить. Мы переходим в режим борьбы, и тогда срабатывают функции перегрузки.

Давайте представим ситуацию: у вас компьютер, и в нем что-то идёт не то. И когда идёт перегрузка, срабатывает защитный механизм – он может зависнуть или перезагрузиться. Так же и с организмом: он даёт нам возможность остановиться, отсоединиться от лишнего. Поэтому давайте относиться к CRASH'у не как к врагу, а как к сигналу и защитному механизму. То есть CRASH - это некий маркер нарушения границ, и он приглашает нас к переосмыслению происходящей реальности, своего поведения. И он даёт нам запрос на то, чтобы интегрировать те части, которые отсоединились.

Гиллиген говорил: “Без тени нет света”. Нужно подружиться, так мы начинаем дружить со страхом и так далее.

Когда мы не отвечаем на реальность, а начинаем с ней спорить, вспомните выражение “в споре не рождается истина, рождается озлобление”. Это действительно так. Надо уметь спорить, и в этот момент – в конфликте - выходить в позицию исследователя. Это такой лайфхак, который помогает мне спокойно воспринимать, если кто-то начинает скандалить, распространять свою негативную энергию. Если вы сможете не заразиться этим вирусом, значит, вы сможете плавно управлять этим.

CRASH - это, когда всё плохо, когда черно-белое мышление. Допустим, в отношениях с близким человеком произошёл конфликт. Очень важно, если мы можем сократить время пребывания в CRASH'е и уменьшить глубину провала. Надо быстро это заметить и найти способы переключения, о которых здесь говорили. И самое главное – не усиливать эти страдания. То есть не добавлять второй слой CRASH'а, когда «всё плохо, я плохой, и сам разгребай».

У меня был клиент, который уволился, сменил профессию, и не может запуститься. И вот он сидит и говорит: «Я не знаю, что делать, жизнь плохая, меня никто не любит, мир плохой». И вот он ушёл туда, в глубину, и я понимаю, что ему надо побыть там. Поэтому не всегда даже нужно человека вытаскивать из состояния CRASH. Иногда в нём надо побыть, чтобы он что-то новое осознал. Потому что в CRASH'е тоже есть позиция. Спасибо.

Ирина Савкова:

Коллеги, очень интересно. Я вас заслушалась и записала многие вещи. Я, наверное, присоединюсь к предыдущим мыслям, и вот как я расставляю акценты по поводу состояния CRASH.

Первое – можно воспринимать, как шутку, но в каждой шутке есть доля правды. CRASH, знаете, максимально генеративное состояние даже по сравнению с COACH. Почему? Смотрите, настолько сильно эмоционально заряжены элементы этого состояния. Как они стимулируют, провоцируют, запускают самовоспроизводящий процесс. Ну да, вы поняли, о чём я говорю: когда есть сильные эмоции, они запускают продолжение усиления состояния CRASH. Казалось бы, вот как с COACH сделать так, чтобы элементы состояния COACH так же стимулировали самовоспроизведение. Но мы сейчас про CRASH.

Я полностью согласна, и себе записала, что это внутренний и внешний конфликт, когда я встречаю убеждения или мировоззрение, с которыми я не согласна, или не согласна с тем, что сейчас происходит со мной или с окружающей меня ситуацией.

Клиентка: 30 лет, ребёнку год. Она работает, у неё свой маленький бизнес (логопед-дефектолог), есть сотрудники, и она живёт с мамой и папой. И она в полном состоянии раздражения, негатива, обиды, обесценивая даёт негативные оценки окружающим. Почему? Потому что все делают не то, что она хочет. Надо кормить так – они кормят не так. Надо укладывать так – они укладывают не так. У неё безумное недоумение, и это продолжается очень давно. Как иллюстрация состояния CRASH: нет вообще никакого даже понимания, как выйти из этого состояния.

Конечно же, удерживает состояние CRASH её мировоззрение, внутренняя референция, её восприятие окружающих, неприятие. А во-вторых, – её выводы по поводу ее состояния. Закончится ли оно? Некоторым клиентам, чтобы пересмотреть своё состояние, требуется много энергии. Я говорю ей, что, во-первых, восхищаюсь, сколько у нее энергии, а во-вторых, у рано или поздно она у нее израсходуется. CRASH рано или поздно закончится сам. Это всего лишь мое профессиональное убеждение, которое я навязываю своим клиентам, которое даёт им опору для того, чтобы они просто понимали, что если даже они ничего не будут делать, то это запустит остановку этого реактивного метания. Если они ничего не будут делать, метания остановятся. И это даёт определённую опору.

Вот что ещё действительно для меня: CRASH – это вызов и борьба либо с внутренними, либо с внешними вещами. И здесь состояние CRASH полезно как некий маркер, что пора что-то менять. Единственное, если оно накапливается продолжительно, то начинается истощение, и, как Максим сказал, «рубильник вырубит». Но это такой достаточно опасный момент для меня, как для специалиста, потому что очень часто опять же рубильник вырубает так, что человек остаётся с выученной беспомощностью – признание собственной никчёмности и немощности что-то исправить. То есть в состоянии апатии.

Кстати, очень интересно, я не знаю ответа на вопрос, просто пока не нашла, являются ли апатичные состояния CRASH'ем? Депрессия бывает разная - и тревожная, и агрессивная - но, когда человек ничего не хочет, когда его ничего не провоцирует, когда он ни о чём не думает, – является ли это состоянием CRASH'ем?

Далее: смотрите, во многих состояниях есть понятие «аура». Например, у людей с эпилепсией, у людей, которые столкнулись с паническими атаками. И вообще, есть дни предвкусения – оно у всех разное, субъективное. Может быть какое-то недифференцированное ощущение, может быть, даже, запах. Люди говорят: «Я перед этим чувствую сладкий запах ванили». И так далее. Говорят, что у кого-то есть, у кого-то нет. Другое мнение – что аура есть всегда, просто не распознанная, не идентифицированная. Так вот, я согласна, что перед CRASH'ем всегда есть некоторое предчувствие, у всех разное, субъективное, может быть неотслеживаемое. «Сейчас этот шквал и снежный ком запустится». Очень интересно, что действительно это предвкусение можно оценить, заметить, и придать ему смысл.

И инструменты, которые внутри CRASH'а помогают, нужны очень простые, телесные. Мне очень понравился «стакан». Стакан спокойствия? А есть же выдох облегчения. Я говорю клиенту: «У тебя нет времени? Дышишь же! Выдохни с облегчением. Всё, у тебя есть время на один выдох». В ответ: «У меня нет времени на спорт». Я говорю: «Один раз присядь! Сколько потратил? Две секунды. Есть время? Есть». У всех есть время на самовосстановление.

А здесь, когда CRASH уже запустился, то механизмы и инструменты работы должны быть, на мой взгляд, комплиментарны тому уровню энергии, который сейчас у клиента проявляется. Смотрите, если человек во внутреннем раздрае, его посадить на симфонический концерт, он будет ненавидеть всех и всё. Музыкантов, сидящего рядом человека (потому что он не так дышит), кресло неудобное. Потому что энергии много, и расслабиться в этом состоянии не получится. У меня есть для клиента такое: «Отдых – это два процесса. Первое – последовательно убрать всё мешающее, ненужное. Второе – позволить наполниться всему ресурсному, что нужно». Поэтому в CRASH'е для меня важен спорт и физические нагрузки до утомления. Потому что нужно вот это раздражение и страхи (если они тоже запускаются) каким-то образом побороть.

Думаю, что я вот так обозначу свое мнение. Спасибо.

ТРЕТИЙ КРУГ: ОСОЗНАННОЕ ПРОЖИВАНИЕ СМЕНЫ СОСТОЯНИЙ

Борис Салихов:

Спасибо большое, Ирина. Очень интересно. Мы запускаем третий круг. У нас на самом деле ответы на вопросы третьего круга будут совмещаться с ответами на вопросы из зала, потому что не так много времени осталось.

На этом круге мы ответим по очереди на последний вопрос, и заодно параллельно слушатели могут уже поднимать руки и задавать вопросы спикерам. К спикерам просьба, по возможности, отвечать кратко, если вопросов будет много. Постараемся уложиться.

Вопрос третьего круга, наверное, самый практичный, хотя о практике и так уже было много сказано в предыдущих выступлениях, что очень ценно, но я думаю, у спикеров еще осталось, чем продолжить.

Как именно можно научиться проживать смену состояний осознанно? Как не цепляться за хорошие состояния и не избегать плохих? Как ускорить процесс смены плохого состояния на хорошее?

И я начну со своих ответов.

Борис Салихов:

Как я уже сказал в ответе на первый вопрос, я считаю, что «состояние» – это неправильное название. Оно никогда не держится постоянно, не стоит на месте, это всегда процесс. {орошие и плохие состояния сменяют друг друга постоянно. Ирина говорила, что если мы в CRASH'е, то это не бесконечно будет длиться, в конце концов он закончится. Значит, CRASH сменится положительным состоянием, и в этот момент мы уже можем начать что-то делать. Важно в этот момент начать действовать.

Как ускорить процесс перехода? Я считаю, что для этого нужна более широкая рамка внимания. Когда наше внимание сужено, и мы в CRASH'е, тогда мы погружаемся, думаем только о том, что с CRASH'ем связано. У нас плохие мысли, фокус внимания на том, что нас фрустрирует. Тогда выбраться из CRASH трудно, и быстро он не закончится.

А более широкая рамка внимания – это когда мы не на самом состоянии фокусируемся, а на более широком процессе смены состояний. То есть, например, какое у меня намерение на сегодняшний день? Что я вообще сегодня собираюсь сделать за весь день? И эта рамка намерения поможет нам не проваливаться безнадежно в каждое состояние. Также помогает знание предназначения, если кому-то повезло, и он знает, зачем он всё это делает. Тогда нужно вспомнить про предназначение, осознать, что я сегодня должен сделать в рамках моего намерения.

Для меня, как я уже сказал, CRASH – это когда либо происходит что-то, что не совпадает с моими ожиданиями, либо когда я не могу выполнить своё намерение, потому что сталкиваюсь с существенными трудностями. Вот в этот момент у меня начинают

развиваться те самые первые признаки, про которые Ирина говорила: я начинаю чувствовать «запах» надвигающегося CRASH'a. И если я в этот момент ничего не решу, то могу в него погрузиться существенно.

Я приготовил последовательность шагов, которые лично мне помогают выбираться из CRASH'a. Сейчас выведу её на экран. Там действительно есть диалог. Я не помню, кто говорил (по-моему, Максим), что диалог с внутренним мудрецом помогает выбираться из CRASH'a. Так вот здесь есть, наверное, пример такого диалога. Правда, в качестве внутреннего мудреца я обращаюсь с вопросами к «большой системе», включающей в себя и нас, и все остальное - к Вселенной.

1. Признание неизбежности. Первое - нужно признать, что сменить CRASH на COACH невозможно, если продолжать добиваться того, чего хотел изначально. Надо признать, что невозможно всегда делать то, что решил сделать, и невозможно всегда получать только то, что ожидал получить. Это нормальный, естественный процесс – встречаться с неожиданным, пусть даже негативным. “То, что у меня не получилось что-то, что я задумал – это нормально”.

2. Заметить и расширить рамку. Когда мы заметили «ауру» наступающего состояния, первое, что нужно, – вспомнить либо задать вопрос про моё намерение сегодняшнего дня. Не про состояние думать, не про то, на что реагируешь, а спросить себя: «Что главное я хочу сделать сегодня? Какой главный опыт мне сегодня хочется или нужно получить?» Если этот ответ есть, он даст ту самую более широкую рамку, из которой можно смотреть, не проваливаясь.

3. Наблюдение. Второй вопрос: «Что во мне сейчас происходит? Что я сейчас чувствую?» Дать себе возможность чувствовать, думать то, что думаешь, а если с действиями связано - дать себе возможность делать то, что делаешь, и наблюдать за этим процессом. Также можно спросить: «С какой ситуацией, с какой информацией это всё связано?» Наблюдать чувства, действия, мысли – наверняка будет ответ, с чем это связано. Это тоже необходимая информация.

4. Поиск позитивной функции. Мы понаблюдали, дали себе возможность и время побыть в этом. Дальше следующий вопрос: «Какую полезную функцию это во мне сейчас выполняет или, возможно, выполняло когда-то в прошлом?» Какая была польза от таких мыслей, от таких ощущений, от таких действий, которые сейчас повторяются? Если вы обращаетесь к более широкой системе, ответ придет. Надо ловить первое, что приходит.

5. Благодарность. Согласиться и поблагодарить за эту пользу. Просто сказать этому спасибо за то, что мне помогло в чём-то какое-то время назад.

6. Обретение контроля. Если мы это сделали, то этот опыт как будто приостанавливается, и, как будто, мы начинаем получать над ним власть, начинаем контролировать процесс, поскольку мы его признали и знаем, зачем он.

7. Новое действие. Пятый вопрос: «Что нужно или можно сделать для реализации моего намерения сегодня?» Опять-таки появится мысль. Согласиться с ней.

8. Выход из CRASH'a. Обычно после получения ответа в предыдущем шаге состояние уже улучшается. Мы из состояния CRASH в данной точке уже вышли, заметить это.

9. Проживание трансформации. Дальше начинается трансформация состояния. Надо некоторое время сознательно его прожить, понаблюдать, как оно меняется, и дожидаться, когда состояние станет сбалансированным и действительно комфортным. Это занимает некоторое время, но обычно процесс идёт именно так.

10. Осознание нового понимания. После того как состояние стало хорошим, спросить себя: «Что я сейчас понял про это дело, которое мне предстоит делать, которое будет правильно сделать?» Придёт какая-то мысль, которая будет ответом, например, что я от этого дела получу? почему это делать правильно? почему именно сейчас?... Сложится понимание.

11. Реализация. На этой стадии осознанное и открытое состояние COACH обычно уже восстанавливается. Мы знаем, что делать, и поняли, почему это делать. Остаётся реализовать новое поведение в действии, уже в хорошем состоянии. Это последний шаг.

Вначале я говорил про широкое внимания, которым я соединяюсь с Вселенной (что помогает мне войти в состояние COACH). Другой частью внимания я соединяюсь со своим намерением (ответ, что мне сегодня сделать) и начинаю его реализовывать. (Просто начинаю выполнять то действие, которое пришло в ответе.)

Внимание разделено на три части: первая - на Вселенной, вторая - на намерении, третья - на выполнении действия. В действии я реализую мысли и желания, которые возникают, чувствую приятные ощущения от процесса, и, таким образом, вхожу в потоковое состояние.

Так переключился от состояния CRASH в потоковое состояние COACH. Обычно уходит около получаса на то, чтобы всё прочувствовать, получить все ответы, понять и переключиться к делу. Это не пять минут, но зато CRASH выполнил свою функцию.

Задача не в том, чтобы сменить плохое состояние на хорошее, а в том, чтобы прожить внутреннюю трансформацию и найти то поведение, которое соответствует изменившейся ситуации. И перестроиться в соответствии с ней.

Вот такой процесс я хотел бы вам предложить, поскольку мне он помогает. Если здесь что-то не вполне непонятно, я с удовольствием отвечу на вопросы.

Инна Корнева:

Принимаю эстафету. Я знаете, сейчас в состоянии глубокой благодарности, любознательности, любопытства по отношению к состоянию CRASH. Ирина поставила очень интересный вопрос. Я впечатлилась, насколько это энергосозаряженная ситуация. Получается, что CRASH – это такой заряженный энергетический сгусток.

А на другом конце шкалы - депрессивно-усталые состояния – разряженность, обессточенность. Хорошее слово сегодня приходило – «обессточенность». И я подумала о том, что если смотреть на все свои состояния – и депрессивные обессточенные, и

CRASH'евые заряженные, и благополучные просторные - соглашаясь с собой во всём своём диапазоне, то такое доброе к себе отношение возвращается. Ты не назначаешь себя плохим в каком-то качестве, а смотришь любознательным взглядом.

Знаете, я в своё время вела тренинги по взаимоотношениям с деньгами, потому что деньги поднимают большой объём чувств, и через это легче увидеть взаимоотношения с собой. У тренинга было смешное название «Благодарность до седьмого колена». В чём прикол? Практика такая: заходишь в магазин (продуктовый или, вообще, любой) и смотришь на товары. Некоторые вызывают сомнения по стоимости. Подходишь, например, не к привычному, а где чуть подороже, берёшь этот товар в руки и смотришь на него широким объёмом внимания, ощущая благодарность за него. Вот ты в руки взял товар. Кто-то же весь процесс производства, логистики, мерчандайзинга обеспечил, чтобы я просто взяла его в руки. Столько людей в этом мире потрудились, чтобы у меня была возможность что-то приятное взять в свои руки. Это такая расширяющая практика.

И вот сегодня я испытала состояние такой благодарности к состоянию CRASH, оно мне стало любопытным. Мне ещё захотелось на новом круге с ним познакомиться. Я пропиталась любопытством и ещё глубже занырнуть, чтобы ещё черпнуть, потому что здесь прямо много всего интересного. За это огромное спасибо Борису, что организовал такую беседу, очень здорово.

Свобода выбора. На мой взгляд, ключевое, чем мне хочется поделиться с участниками беседы, – это идея о том, что свобода выбора живёт в теле, в нашем прекрасном теле. У меня есть любимейшая практика, я назвала её «Свобода движения». Потому что свобода – это и есть движение.

Моё тело, будто бы, движется внутри. Это ощутимо мне и невидимо собеседнику. И всё время такая вот микро-настройка происходит: моё тело живое. И это сопровождается ощущением «телу приятненько». Вот это ощущение - неумоимо делать себе хорошо. Соответственно, из свободы микро-движений мы можем делать и макро-движения. То есть, когда мы встали, пробуя задать себе движение яростное, мы подключаем эмоциональную сферу, в том числе то, чем с нами активно сегодня Егор делился. Проживать ее, пропускать через тело. И когда наше тело подвижное, когда энергия в теле течёт, тогда и переключаемость более быстрая.

Мы то, что уже знаем, что практиковали, как бы, приглашаем через тело, и делаем его фактически переключателем. И мы помним это состояние «я хочу так же». Условно, почувствовать что-то, что я уже пробовала. Но практика каждый раз разная. Поэтому продолжать любознательно изучать: «А как мне сейчас в этой практике обновиться?» Свежим взглядом посмотреть – это всегда помогает. С любопытством “как сейчас это будет?” Это тоже очень волшебная ключ-фраза. “Интересненько, а как сейчас мне в этом будет?»

А когда CRASH состоялся, когда всё случилось, потом смотришь и думаешь: ну я, слава богу, не натворил дел. Потом на себя посмотришь и думаешь: «Ого-го!» То есть можно посмотреть на это, как на познание себя: «Что, я и таким могу быть?» Вот такое неумоимое возвращение доброго к себе отношения я всем желаю – и себе, и другим участникам беседы.

Егор Булыгин:

Я, кстати, тоже хочу присоединиться к этой идее по поводу принятия себя. То есть для себя я держу такой принцип или правило, которое пришло ко мне из генеративного подхода, и даже из НЛП более раннего, самого первого. Всё, что приходит, имеет смысл, даже если мы этого не понимаем.

И если я там и тогда был какой-то, короче, неправильный, ну, условно, в состоянии CRASH, то интересно: почему и зачем? С кем-то, может быть, социально я был не прав, был груб или что-то ещё? Но если я, например, защищал свои границы или чьи-то ещё?

На днях, буквально вчера, был кейс: я с дочкой общался, что-то ляпнул. Я сейчас даже не буду говорить, что, но по пути думаю: «Чего это, вообще, из меня вырвалось?» Но это же была абсолютно несознательная реакция на её фразу, абсолютно с благими намерениями, хотя звучала дико. И я думаю: окей, я, может быть, не скоро пойму, зачем я ей это сказал, но возможно, в этом был смысл. Поэтому я полностью присоединяюсь к принятию и благодарности, даже, за свои CRASH-проявления.

Есть алгоритм в пять шагов, который Борис дал, и теперь понятно, что с этим всем делать. Теперь по поводу того, как я делаю этот переход. Ну, если на меня налетает какое-то состояние, лёгкий такой CRASH, тогда для меня пойти походить, совершить прогулку – это ок.

А бывает такой, ну, прям, крутой конфликт, например, с кем-то. И тогда я понимаю, что с этим надо что-то делать, и прямо сейчас. Я чувствую, что не в ресурсе садиться, гулять, думать. Мне нужно, скажем так, я бы назвал «продвинутое центрирование». Я просто сажусь, условно можно сказать, в медитацию, закрываюсь, чтобы меня никто не беспокоил, и моя задача – войти в состояние абсолютной внутренней тишины.

Понятно, что в неё войти – это навык, его надо еще наработать. Задача не в том, чтобы зайти и качественно в ней оказаться, а просто нарабатывать. Я могу сидеть час, и за час суммарно накоплю две-три минутки внутренней тишины. Из этой внутренней тишины я, во-первых, вхожу в ресурс, во-вторых, это некое такое центрирование, из которого можно дальше войти в любую другую эмоцию. И если мне нужно войти в состояние радости или покоя, из него вход происходит моментально и легко.

А самое главное, что уже в ресурсе или хотя бы в успокоении, в покое, я просто задаю вопрос: «Из-за чего это вообще случилось? Ну в смысле, как бы в корне, что за дичь, вообще, произошла?» То есть, если у меня с кем-то конфликт – чего человек хочет, или я не так сказал, или почему я не заметил, или проигнорировал чего-то, или много себя привнёс.

Обычно или очень часто это оказывается разрывом контакта. И вот этот момент разрыва контакта или создания контакта я считаю ключевым для восстановления состояния. Я сейчас не про состояние СОАСН буду говорить, а про возвращение в состояния нормы, хотя бы. И понимание, что, вообще, делать.

А потом уже, как Борис сказал, эти шаги понятны: мы включаемся, получаем нужные ресурсы и идём исправлять ситуацию. Но, чтобы понять первопричину, нужна ясность. И для этого – максимальное выключение, я как большой радар, чтобы увидеть эту вот

эмоцию – свою, чужую – которая прилетела. Вот собственно чем я хотел поделиться, спасибо. Передаю слово.

Максим Дубровин:

Коллеги, много было сказано про смену состояний. Я бы предложил посмотреть немного шире. А давайте просто жить! Давайте не будем делать это в каком-то режиме и так далее. Давайте начнём жить. Это такая кардинальная фраза.

Это зима-лето, понимаете, а между ними есть весна и осень. И здесь следующий шаг: а что такое весна и осень? Это переход. Здесь самое главное – войти в этот ритм постепенного перехода.

Здесь мне нравится фраза Гиллигена: «Мастер – это приглашение к танцу». И то, и это дает возможность научиться чему-то новому. А потому любой переход из состояния CRASH в состояние COACH нас чему-то учит. И здесь возникает новое самоотношение. То есть я себя по-новому воспринимаю. Вырабатывается некий ритуал, когда мы начинаем через этот танец дышать самой жизнью.

Развивая эту метафору, когда мы видим, что разные наши части (и CRASH, и COACH) живые, и вместо борьбы мы их приглашаем в некий танец. В эту ситуацию, в эту полярность – мы организуем этот танец. Мы выступаем как большая система, которая позволяет им жить в своем ритме.

И ещё. Бывает, что мы поставили цель, идём к ней, но что-то поменялось, и цель уже не соответствует действительности. И вот он, готов CRASH, который становится препятствием. И чем дальше мы движемся к этой цели, тем больше становится препятствие. И здесь мастерство – не избегать падений, а вовремя скорректироваться, услышать себя, услышать ту часть своей души, которая говорит: «Отпусти эту цель, немного скорректируй, поменяй её название и дай возможность другому проявиться в этом поле». Вот это и есть танец. Спасибо.

Ирина Савкова:

Я слушала, и мне так много хотелось сказать. У меня возникла интересная визуальная тема. Тогда я просто цитатами, мыслями.

Про состояние CRASH. Кроме того, что это урок, и некое самонаблюдение для саморазвития, это же для некоторых образ жизни. Потому что давайте вспомним, что некоторые люди не могут вообще запустить какой-то процесс, пока они не накачают себя негативной энергией. Помните про мотивацию «от»? Достаточно много таких людей, которые ждут до последнего, не приступая к исполнению собственных желаний, пока у них не случится какая-то ситуация, где они вынуждены будут это делать.

Поэтому для некоторых состояние CRASH – это единственный возможный запуск активного состояния, действий. И здесь возникает вопрос, вообще, про образ жизни. Потому что достаточно много клиентов, которые выгорели (для некоторых это так называется), и они просят инструменты, чтобы состояние изменилось, чтобы они вышли на другую продуктивную активность. Но когда заходит вопрос про изменение образа жизни, идёт громаднейшее сопротивление: «Нет, вот мне надо сейчас, я сейчас реально

напрягусь ещё больше, буду делать то, что вы говорите, но потом я буду делать и жить так, как раньше». Я говорю: “Ну, логично, что опять накопится состояние, с которым мы сейчас работаем”. И здесь возникает внутренний диалог: “А на что я готов, чему я готов научиться, чтобы изменить не только текущее состояние, но и образ жизни, который в этот CRASH меня будет приводить? Чтобы наступать хотя бы не на одни, а на разные грабли”.

Потом я бы разделила CRASH, как эпизод, и CRASH, как период жизни. Если CRASH как эпизод – это стрессовая реакция на конкретную ситуацию. А если это как выгорание, как период жизни, то там внутри есть и периоды отдыха, и периоды наслаждения творчеством, периоды (в смысле эпизоды), и они очень ресурсны. И можно использовать эту передышку, использовать ее для того, чтобы подбирать инструменты, потренировать их и дальше использовать. Потому что иногда действительно человек годами может жить в CRASH’е, и это целый период жизни.

Еще хотела сказать про систему убеждений. Смотрите, на удивление, человек сопротивляется всему, всё не так, всё плохо, ни с чем не соглашается. Но суженное сознание (здесь очень многие владеют гипнозом), как мы знаем, это очень внушаемое состояние человека. И если внушение действительно не противоречит его желанию (его желание – выйти из этого состояния), то вход будет очень лёгким и простым. Поэтому здесь очень легко и просто, на мой взгляд, без всякого наведения, разговаривая с клиентом, просто разговорными техниками предлагать ему убеждения, связанные со сменой состояний.

Вот я выписала элементарные, простые, они редко вызывают сопротивление:

- Состояние – это навык. Если я сейчас не умею им управлять, то я могу научиться.
- Состояния меняются (работаем мы с ними или нет) просто потому, что вечно не может длиться ничего. Даже во внешней системе всё течёт, всё меняется, всё рано или поздно заканчивается. Это в такие моменты крайне поддерживающие убеждения.
- Когда мы предлагаем какие-то варианты, возникает внутреннее раздражение: «Что я, глупый что ли, что не додумался?» или «Я просто не могу». Здесь важно поддержать человека: «Ты действительно делаешь всё, что ты можешь, в этом состоянии. Ты молодец, ты пришёл сюда, нашёл время среди своих дел. И реально ты прав. Ты орёшь – ты прав, потому что в нормальном контексте ты бы не орал, все было бы по-другому. А в этом ненормальном контексте ты ведёшь себя нормально. Давай посмотрим, как ещё можно».
- Что можно по-другому? Это всего лишь один из вариантов поведения, один из вариантов реакции, и есть разные, и не обязательно они тебе подходят. Посмотрим?
- Что есть? Давай посмотрим, а что вообще у человека есть, кроме состояния, кроме эмоций? Вообще из чего человек состоит? Мысли есть, тело есть, ценности есть – о, круто! А ещё что? Психические функции – восприятие, внимание, воображение. И оказывается, кроме состояния, человек состоит ещё из много чего. То есть, есть часть тебя, свободная от состояния. И здесь про то, о чем вы уже говорили, про наблюдателя. То есть я могу - это уже как инструмент - выйти в зону «я свобода от этого состояния».

Посмотри, если эта зона есть, давай мы ей дадим внимание и будем расширять, будем питать своим вниманием, своим временем, своей любовью. Можно научиться этому инструменту управления – это навык.

- Дальше возникает система убеждений про ценности, про то, какой ценностью это подкреплять. “А зачем мне выходить из этого состояния? Что меня там, за пределами этого состояния, ждёт? Ради чего я сейчас сижу и с малознакомым человеком говорю про очень большие уязвимости?”

- И выход в третью позицию. Я могу посмотреть на всю систему – что со мной происходит? зачем я так говорю? зачем я так делаю? и что, вообще, они хотят мне сказать?

Потом я написала себе про алекситимию. Кто помнит? Алекситимия – это отклонение, когда человек не может идентифицировать, проявлять и распознавать собственные эмоции. И самое интересное, что алекситимия никак не влияет на состояние CRASH. Человек может быть в состоянии CRASH, но не может это в себе идентифицировать. Что получается? Чаще всего такие люди серьезно болеют: аллергии, психосоматические высыпания на теле, ещё что-то.

Сам факт переноса этого состояния в соматику, в болезнь, позволяет вести разговор про CRASH из разряда: «Окей, ты не можешь это почувствовать, мы не можем это называть, мы просто видим, что это есть. Давай посмотрим, как это будет уходить». То есть, если человек не способен сейчас почувствовать и понять – не надо чувствовать и понимать, давайте работать над этим.

Про валидацию. Кстати, клиент очень любит разговаривать про своё состояние, и здесь возникает вопрос валидации как простой приём. «Ты чувствуешь вот это? Да. Ок, я вижу, и ты это очень круто проявляешь». Ничего не надо дальше, просто валидация выполняет много функций. Первое – переносит внимание на слова психолога. И вот он уже внимательно, сконцентрировано слушает психолога. Может быть, он уже не в состоянии CRASH’а? «А теперь смотри, когда ты меня слушал, ты был в каком состоянии? Ты был внимателен, ты был раздражён? Нет. Ты был в тревоге? Нет. Ты просто внимательно прослушал, ты способен на это, молодец». Мы валидируем успешный опыт, даже, если это состояние концентрации на словах психолога.

И ещё. Есть человек, много работающий, в состоянии выгорания. Я ему даю задание на неделю до следующей сессии: держать фокус на ситуациях раздражения. Он соглашается, записывает. Потом говорит: «Ирина, хочешь честно? Я не буду это делать». Я говорю: «Почему?» – «Я так устал, что я даже ещё на что-то концентрировать внимание не буду».

Поэтому техники, которые человеку предлагают дополнительное напряжение, даже просто внимания (не записывать, не галочки ставить), уже вызывают отторжение. Я часто наблюдаю, что либо человек соглашается и врёт, что он это делает, либо честно признаётся. Этому человеку очень хорошо подошла техника, при этом, казалось бы, более объёмная: «Десять минут в день ничего не делать. Без гаджетов, без информации, без людей, без всего». Подойдут любые короткие техники, которые, наоборот,

освобождают человека от какого-либо напряжения, активности, даже мыслительной. Любой. Спасибо.

Вопросы от слушателей

Борис Салихов:

Мы вышли за формальный регламент, но у нас есть ещё вопросы. Хочется дать возможность спросить тем, кто хочет. Впечатление, что способов выхода из CRASH'а есть множество, так же как и способов создания состояния COACH, и мы все поделились своими. Видно, что мы по-разному действуем в этом состоянии, и это очень интересно, такое разнообразие, нестандартность. Марина, пожалуйста, у вас поднята рука. Задавайте ваш вопрос, кому хотите.

Марина:

Добрый вечер, Борис, я та самая Марина с Вашего мастер-класса. У меня будет своеобразное резюме, наверное, вместе с вопросом. Я хотела спросить, можно ли обработать прошлый какой-нибудь CRASH на наших мастер-классах, учитывая вот эту методологию, которую вы сегодня давали, вместе со стиранием границ внимания?

Борис Салихов:

Да, можно. Спасибо, я принимаю это как запрос. Мы с вами сделаем технику, которая поможет обработать прошлый опыт. На самом деле обработка прошлых CRASH'ей – это решение какой-то застарелой проблемы. По сути дела, запрос на это.

Марина:

Я осознала, что у меня два состояния CRASH бывает. Первое – когда я ухожу на дно по каким-то причинам, прям совсем дно. И я знаю, что после этого, скорее всего, я напишу какое-то стихотворение. Выходы оттуда – это креативность, потому что обычно там какая-то эмоциональная реакция на информацию, как говорил Борис. Например, когда читаешь новости – не очень радостная информация приходит.

И второе – когда энергии через край, когда эмоции зашкаливают, и с ними нужно что-то делать. Недавний CRASH был связан с ситуацией на улице. Бездомный человек с собакой он держал её на поводке, мы шли, я была злая, переговорила с ним цивилизно, но пошла домой, ничего не могла сделать. Их было двое, никого вокруг. Меня разрывало на части, я шла и чувствовала, что меня разрывает. Потом мне пришло в голову помолиться за эту собачку.

А на следующий день я всё думала про эту собачку, и мне пришло в голову мысленно её обнять – и честно, стало легче. Это было что-то новое для меня. Обнять мысленно собачку и знать, что от этого будет легче, – я этого не знала, это был первый опыт. Вчера я встретила знакомого и попросила его разобраться, потому что он знает ситуацию с собачками и бездомными, присмотреть.

Борис Салихов:

То есть, Марина, в данной ситуации CRASH сподвиг вас на что-то новое, вы получили новый ценный опыт, причём для вас.

Марина:

Да, да. И вот есть состояние CRASH, которое у меня есть сейчас, и с которым мне надо разобраться. И ещё вопрос, можно и разбираться с состояниями и с CRASH'ами других людей? У меня соседка заболела, к сожалению, психически, и она решила наложить на себя руки. Мы тут с соседями спохватились, спасли её, и через неделю она всё равно умерла. И у меня возник вопрос, имею ли я право вторгаться в чужую жизнь?

Борис Салихов:

Смотря как. То, что вы спасли, – наверное, вы имели право её спасти. Не знаю, это мой ответ, я не имею права отвечать за вас, но раз вы это сделали.

Марина:

Да. Сейчас вот тоже проблема: она опять начала... Проблема в том, что она трогает электроцит не самым безопасным образом. И вот, когда она начинает эти движения, конечно, возникает CRASH.

Борис Салихов:

Если это вопрос к коллегам, кто-нибудь может коротко ответить на эту ситуацию? Марина, я думаю, здесь большая проблема, её надо решать не мгновенно.

Максим Дубровин:

Я бы сказал следующее. Здесь действительно многослойный вопрос. И, наверное, главное здесь – это восприятие Марины. Здесь вопрос личных границ, ответственности и сострадания. И здесь нужно искать баланс. Вы уже сделали большой шаг, обратившись за помощью. Возможно, стоит обратиться к социальным службам, потому что одна вы не можете решить эту ситуацию, но ваше равнодушие – это уже проявление заботы. Здесь тема ответственности многослойна. Это первые гипотезы, которые я могу предположить.

Марина:

Спасибо. Ответственности мы много не можем брать, потому что я как бы не разговариваю с ней, мы не общаемся. Это больше, наверное, забота со стороны, что всё равно мимо не могу пройти.

Борис Салихов:

Марина, наверное, лучше на мастер-классе мы будем разбирать какую-то технику с состоянием CRASH, и вы сможете взять эту ситуацию. Хорошо? Давайте сейчас Игорю дадим ещё вопрос.

Игорь Оськин:

Добрый вечер всем. Меня слышно? Борис, правильно ли я понял, что CRASH – это состояние изменённого сознания в какой-то степени, которое можно использовать для собственного развития в нужном направлении? Единственное, что нужно – научиться им управлять.

Борис Салихов:

Им невозможно, очень трудно управлять. Единственное, что я могу сказать (если это ко мне был вопрос), им трудно управлять, и предотвратить его появление, я считаю, мы не можем. Но если оно возникает, то его нужно использовать для того, чтобы сделать какой-то шаг вперёд в своём развитии.

Игорь Оськин:

То есть, для креатива и инсайтов каких-то?

Борис Салихов:

Да, я бы сказал, в любом CRASH'е потенциально содержится возможность инсайта, который создаст улучшение в нас, в нашем восприятии окружающей ситуации. И нужно использовать этот момент по максимуму для того, чтобы это произошло как можно быстрее. И всё-таки мгновенно это произойти не может.

Максим хотел сказать цитату Стивена Гиллигана: “Задача в том, чтобы максимально быстро выйти из состояния CRASH, за сорок секунд”. Я правильно произнес это?

Максим Дубровин:

Он говорил именно о генеративных коучах, о специалистах, которые натренированы. Чем выше специалист, тем быстрее он может прийти в ресурс. Это уровень квалификации. Если у кого-то получается, значит, он более классный специалист.

Борис Салихов:

А у меня это немного не бьётся с моим представлением. Что за сорок секунд можно понять и как измениться за это время, кроме, как переключить свое состояние?

Максим Дубровин:

Дыхание, через дыхание оно быстро переключается, если у человека есть практика дыхания. А если есть ключи, якоря – можно даже быстрее.

Борис Салихов:

Да, с помощью якоря можно ещё быстрее переключаться. Но это противоречит той точке зрения, что можно использовать состояние CRASH для какого-то внутреннего изменения. За сорок секунд не изменишься, а за сорок секунд можно только переключиться.

Максим Дубровин:

Да, да, да.

Игорь Оськин:

Если мы попадём в это состояние и утратим контроль, оно может выйти из-под нашего контроля, и мы не сможем направлять его в нужную сторону, и оно будет опасным для нас?

Борис Салихов:

Смотрите, Игорь, чтобы не потерять контроль, нужно не сужать свое внимание, не углубляться в состояние, а нужно, наоборот, расширить своё внимание, соединиться с более широкой системой. И тогда туда не провалишься.

Игорь Оськин:

А если мы хотим за счёт него получить развитие?

Борис Салихов:

Всё равно, для этого не надо сужать внимание.

Игорь Оськин:

Стоит ли рисковать?

Борис Салихов:

Нет, смотрите, если мы расширяем внимание, то состояние CRASH сразу не проходит. Просто мы в него не проваливаемся, мы становимся наблюдателем в этом процессе. Можем задавать вопросы, трансформировать свое состояние и постепенно из CRASH выйти.

Игорь Оськин:

Как ролевой тренинг?

Борис Салихов:

Оно, это состояние закончится. Я сейчас говорю про ту технологию, про шаги, которые на экран выводил. Я его завершаю обычно и не проваливаюсь именно благодаря тому, что держу более широкую рамку.

Игорь Оськин:

То есть специально его использовать для работы с пациентом нежелательно, с учётом неподготовленности последнего к подобному?

Борис Салихов:

Главное, чтобы вы были подготовлены сами к тому, что делать с этим состоянием, а клиент, естественно, приходит в этом состоянии. Когда он рассказывает проблему, он

даже должен его прочувствовать, иначе ничего не произойдёт. И тогда вы начинаете работать с тем, что есть. Конечно, вы специально не вводите его в CRASH.

Игорь Оськин:

То есть можно его использовать как инструмент, как некий метод?

Борис Салихов:

Да, метод заключается в том, чтобы использовать имеющееся состояние клиента для трансформации, для его развития.

Инна Корнева:

Я буквально одну ремарку хотела сказать. Когда есть состояние CRASH в работе с клиентом, я иногда спрашиваю себя: «В какое дело я хочу пустить эту энергию?» Иногда тоже очень круто помогает.

Заключение

Борис Салихов:

Спасибо большое, Инна. Ну что, друзья, других вопросов нет, мы на все ответили. Спасибо всем спикерам, которые поделились своим практическим опытом. Очень интересные находки и свои ноу-хау здесь привели. Я думаю, что и слушатели смогли что-то почерпнуть полезное для себя или, по крайней мере, заинтересоваться возможностями генеративного подхода.

Всем присутствующим спасибо. Всем хорошего вечера и до новых встреч. Следите за объявлениями – у нас скоро будет новый круглый стол. Какую тему выберем, пока сказать не могу. Мы пока не решили, что хотим обсуждать дальше, но, я думаю, что как-то обменяемся мнениями и найдём интересную тему.

Следите, пожалуйста, за нашими объявлениями. Всем хорошего вечера, спасибо, до свидания. Здоровья и всех благ.

Марина:

Спасибо, до свидания.