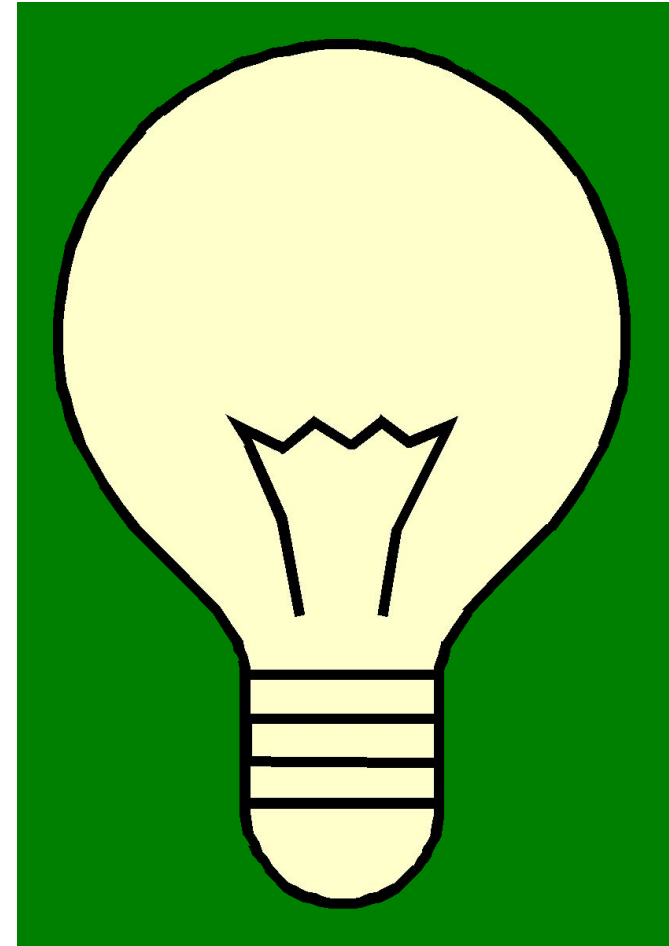


# Якорь (ANCHOR)

В НЛП понятие «якорь» означает «стимул, который вызывает определенное поведение, физиологическое или эмоциональное состояние». Такой стимул может подразумевать зрительный образ, звук, ощущение, вкус или запах.



- Любкой стимул, связанный с определенной реакцией (что-то вроде слабого условного рефлекса, или то, что предшествует условному рефлексу).
- Якоря возникают естественным путем, но их можно устанавливать преднамеренно, например, звонить в колокольчик, чтобы привлечь внимание людей, или касаясь руки человека, отвечая на вопрос.

Положительный Якорь - якорь, вызывающий ресурсное состояние (приятное переживание).

Отрицательный Якорь - якорь, вызывающий нересурсное состояние (неприятное переживание).

## Непроизвольные якоря

Знакомая мелодия может вызвать у вас всплеск давних воспоминаний и вернуть связанные с ними приятные чувства. Подобное воздействие способны оказывать лица, имена, название города, детали одежды, комната или здание, даже сочетание цветов. Конечно, все это происходит непроизвольно, само собой. Одни стимулы приносят приятные ощущения, другие портят настроение. Одни якоря побуждают к действиям, другие вызывают испуг. К сожалению, неприятные переживания обычно приводят к тому, что у нас сами собой устанавливаются новые, нежелательные якоря. Не осознавая того, мы проводим большую часть жизни в рабской зависимости, покорно на них откликаясь.

## Спланированные якоря

Якоря становятся началом множества привычек, от которых нам хотелось бы избавиться. Таким образом, все мы уже очень хорошо понимаем этот процесс. Однако НЛП позволяет вам пользоваться якорями целенаправленно и осознанно. С их помощью вы можете переходить к намеченному настроению, избавиться от бездумных реакций. Наконец, вы можете заменить любые якоря более полезными. Мы «усваиваем» большую часть якорей на подсознательном уровне, но можно осознанно изменить их, дополнить благоприятными спланированными якорями.

Примером целенаправленного (спланированного) якоря могут послужить сжатые кулаки или скрещенные пальцы. В этом случае простое кинестетическое (тактильное) действие приносит некоторым людям ощущение надежды и оптимизма. Для других людей такие «избитые» якоря уже давно потеряли свою действенность. Несмотря на это, подобные процессы все же могут вызывать необычайные, мгновенные перемены в настроении.

## Фобические якоря

Действенность якорей иллюстрируют также стимулы, вызывающие состояния фобии: вид паука, взгляд с крыши высотного дома или рев двигателей самолета вызывают у многих людей настоящую панику. Конечно, фобии служат примерами отрицательных якорей. Таким образом, якоря могут вызывать и полезные, и вредные последствия, причем действуют одинаково – независимо от того, осознаете вы их проявление или нет.

Фобии показывают также могущество якорей. Если вы сами страдаете какой-либо фобией, то уже доказали самому себе, насколько «совершенными» могут стать якоря. Теперь вам осталось лишь установить несколько благоприятных якорей.

## **Возникновение якорей**

Каждый якорь имеет свое происхождение. Многие психологические направления связаны с восстановлением давних воспоминаний, поиском причинно-следственных связей, но, по мнению сторонников НЛП, само по себе происхождение якоря почти не имеет значения. В некоторых случаях вам просто не удастся отследить, когда именно начался этот процесс. Даже если это все-таки получится, у вас может не возникнуть желания стереть из памяти переживание прошлого, пусть и неприятное. Эта память образует часть вашей личности – и ресурс, который, без сомнений, позволит вам многому научиться.

**Якорение** - процесс, посредством которого любое событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) внутреннее или внешнее может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запускать ее проявление.

Якоря могут возникать естественным образом и устанавливаться намеренно.



Вы все слышали о собаках Павлова. У которых на звонок текла слюна. Так вот, мы все гораздо большие собаки, чем собаки Павлова. Если для организации слюноотечения собаке требовалось порядка недели тяжелых тренировок, то человек обучается с первого раза. Если вы произведете какое-то выделенное действие в момент максимума переживания, то каждый раз, как вы будете повторять это действие, человек будет влетать в это состояние.

Например, он вспоминает неприятную ситуацию, и на максимуме переживания вы его трогаете за плечё, то каждый раз, когда вы его будете касаться точно таким же способом, он будет "влетать" в это состояние.

Якорь - это как звонок,  
нажал - звонок звенит...

❖ И при этом не важно, как вы ставили якорь.  
Трогая его за ногу, или щелкая пальцами.  
Или зажигая и гася свет. Лишь бы это  
происходило только в момент этого  
переживания.

При установке якоря лучше пользоваться 3 правилами:

### Максимум переживания.

Якорь ставится на "пике" переживания. И именно в момент пика. Это очень важно. Только в этом случае произойдет связывание: наш мозг свяжет состояние и внешнее событие. Например, телевизор скорее всего не является якорем на страх и радость, хотя возможно вы и регулярно испытываете их, когда смотрите на те картинки, которые он вам показывает. Просто он появляется не только в тот момент, когда вы испытываете именно эти чувства.

## Нестандартность

Якорь - это что-то нестандартное, не совсем обычное. Это может быть движение, звук, прикосновение, которые не совсем привычны для данного человека.

## Точность

Вы воспроизводите якорь чрезвычайно точно: точно такой же звук или слово произнесенное с точно такой же интонацией, точно такое же движение или прикосновение.

## Важнейшую часть процесса якорения составляет выбор соответствующего благоприятного состояния.

1. Спросите себя, какое именно состояние хотели бы закрепить. Обычно для его описания достаточно одного-двух слов (например, «спокойствие», «уверенность в себе», «контроль над ситуацией»). Удостоверьтесь, что вы совершенно четко понимаете, что означает это состояние.

2. Если хотите, можете присвоить этому состоянию определенное название (скажем, «воскресное утро»). Эти слова должны вызывать прямые ассоциации с каким-то воспоминанием.

3. Как можно полнее восстановите это воспоминание, постарайтесь заново пережить его (этот процесс напоминает работу с субмодальностями, см. седьмой урок). Пользуйтесь разнообразными уточнениями, помогающими лучше вспомнить соответствующие ощущения. Вспомните тот момент, когда вы чувствовали себя по-настоящему уверенным в себе (располагающим убедительной мотивацией, спокойным и т. д.). Мысленно возвращаясь к тому случаю, перенеситесь в собственное тело, воспринимайте то, что видели, слышали и чувствовали тогда.

4. Подберите подходящий якорь.

5. Установите якорь.

Если вы помогаете в якорении другому человеку, просто задавайте ему вопросы и последовательно проведите по перечисленным пяти пунктам. Кроме того, вы можете воспользоваться тональностью голоса и собственным состоянием, чтобы привести партнера к желаемому состоянию. После этого вам следует активизировать в партнере сенсорную восприимчивость и отметить, как он откликается на соответствующие переживания. Вы можете попросить его дать вам знать, когда ощущения достигнут пика.

Если партнер не погружается в достаточно глубокое состояние, предложите ему вспомнить другой сходный случай и повторите процесс. Помните, что вас не должны волновать конкретные обстоятельства его воспоминаний, их содержание. Достаточно вспомнить состояние, которое могло возникать и в других, отличающихся по контексту событиях жизни. Например, человек мог пережить одинаковый душевный подъем, когда выигрывал скоростной забег в школе и заслуживал редкую похвалу от начальника. Какими бы непримечательными ни казались подобные воспоминания другим людям, важно, что они имеют положительную окраску и значение для самого их обладателя.

Для установки якоря достаточно любого такого воспоминания, если только вам удастся заново пережить его и возродить испытанные в тот момент чувства.

## Выбор якоря

Вы можете пользоваться **визуальными**, **аудиальными** и **кинестетическими** якорями. Кроме того, любое сенсорное представление можно сделать внутренним и внешним.



## Визуальные якоря

Мы ежедневно видим в журналах, по телевидению и на уличных щитах разнообразную рекламу. Однако, когда дело касается целенаправленного, «спланированного» якоря, вам нужно добиться того, чтобы выбранный визуальный стимул всегда оставался под рукой. Вы должны контролировать этот процесс. К сожалению, вам едва ли удастся все время носить с собой любимого котенка или экзотические солнцезащитные очки. В подобных случаях у вас может возникнуть потребность установить внутренний визуальный якорь.

Вам понадобится научиться легко воображать этот якорь в любую секунду. Вы можете, например, мысленно увидеть лицо любимого учителя, какой-нибудь предмет или символ, воодушевляющую сцену из прошлого. Такой образ поможет вам перейти к желаемому состоянию. В частности, вы можете выбрать в качестве якоря для состояния спокойствия прекрасный пейзаж, увиденный во время отпуска, либо образ хижины посреди безмятежного леса. Подобные мысленные картины оказывают на нас разное влияние, и потому вам следует отнестись к выбору образа с большой ответственностью. Удостоверьтесь, что вы можете без труда восстановить выбранный образ перед мысленным взором.

Вам нужно иметь постоянный доступ к выбранному якорю, учитывая то, что есть внешние визуальные образы удастся использовать довольно редко, разве что соответствующий предмет у вас всегда под рукой. Игрок в гольф может использовать в качестве якоря метку на мячике или левом ботинке. В подобных случаях визуальный якорь всегда будет сочетаться с определенными обстоятельствами и соответствующим поведением (точным ударом клюшкой для гольфа).

## Аудиальные якоря

Аудиальный якорь означает любой внешний или внутренний звук, который записан в памяти. Он вполне может принять вид голоса, произносящего ту или иную фразу (например, «Ты способен на это», «Сохраняй спокойствие» или «Держись уверенно!»). Такой якорь остается действенным независимо от того, какой он – внутренний (разговор с самим собой) или внешний (слова, произнесенные вслух). Однако вы должны убедиться, что выбранный якорь не вызывает у вас побочных ассоциаций, то есть не может привести к нежелательным результатам. Старайтесь создавать «спланированные» (целенаправленные) якоря, которые соответствуют определенным обстоятельствам и лишены внутренней противоречивости.

Выбирайте уникальные звучания (особенный музыкальный пассаж или примечательные слова), которые вызывают у вас ассоциации с желаемым состоянием. Такое слово может просто служить названием намеченного состояния, но еще полезнее, возможно, пользоваться уникальным, побуждающим тоном голоса, который дополнит ваше ощущение значимости слов.

Некоторым очень удобно вообразить голос знакомого человека, особенно если в его присутствии они чувствуют себя увереннее, спокойнее и т. п. При этом сам якорь становится дополнительным источником воодушевления, пробуждает яркие воспоминания. Помните, что вам нужно иметь возможность воспользоваться своим якорем в любое мгновение. Вы всегда можете создать внутренние представления выбранного якоря. При использовании внешних аудиальных якорей, вам нужно без труда получать доступ к их источникам. Как мы вскоре убедимся, для этого наиболее удобны кинестетические якоря.

## Кинестетические якоря

Для большинства людей самыми мощными остаются внешние кинестетические якоря (например, скрещенные пальцы), хотя они, как правило, предлагают не такое широкое разнообразие, как внутренние зрительные образы и звучания.

В силу особенностей ваших сенсорных предпочтений вы можете обнаружить, что создание внутренних ощущений дается вам не так уж легко. Так или иначе, вы должны выбирать те кинестетические якоря, которыми сможете воспользоваться быстро, в любую минуту. Большую помощь в этом окажут внешние тактильные якоря – с чем мы никогда не расстаемся, так это со своим телом!

Независимо от того, какой якорь вы выбрали, внешний или внутренний, он должен быть отчетливым и уникальным. Вы можете, например, ощутить, как на ваше плечо опускается ладонь (внутренний якорь), либо сложить большой и указательный пальцы колечком (внешний). Не стоит опираться на отвлеченные, «макроскопические» ощущения, такие как «спокойствие» (по существу, оно может оказаться именно тем состоянием, которое вы хотите закрепить с помощью якоря). Ту же функцию способен выполнить самый простейший физический якорь.

## Как выбирать якоря

- **Выбирайте уникальный якорь**, который вы сможете связать с желаемым состоянием (один из самых распространенных кинестетических якорей – скрещенные пальцы – связан с надеждой на лучшее, состоянием оптимизма).
- **Сделайте якорь малозаметным.** Друзья и коллеги не должны замечать, как вы им пользуетесь. Судорожные гримасы или странные жесты, выбранные в роли якорей, могут означать конец карьеры, если вы неосторожно примените их в присутствии начальника! Помните о своей цели: вам нужно мгновенно восстановить воспоминания о желаемом состоянии, независимо от внешних обстоятельств.
- По возможности, **якорь должен обладать воодушевляющим значением**, иметь для вас самостоятельную ценность. К числу таких якорей можно отнести образы людей, которые сами по себе вызывают у вас прилив энтузиазма, предметов и символов, наводящих на приятные мысли. Конечно, даже то, что начинается как нейтральный якорь (например, колечко из большого и указательного пальцев), может со временем обрести для вас значение, но в первое время якорь с самостоятельной смысловой нагрузкой поможет вам усилить его влияние.

- Удостоверьтесь, **что выбранный якорь практичен**, то есть вы можете воспользоваться им в любых обстоятельствах, требующих перехода к соответствующему состоянию. Не все внешние стимулы удовлетворяют этому условию.
- **Выбирайте долговременные якоря и избегайте мимолетных.** Человек, которому вы сейчас поклоняетесь, может оказаться колоссом на глиняных ногах. Содержание, связанное с образами и предметами, нередко меняется.

# УСТАНОВКА ЯКОРЯ





Чтобы установить якорь для самого себя, воспользуйтесь такой процедурой:

1. Найдите спокойное место, где вам никто не мешает. Убедитесь, что в вашем распоряжении достаточно времени, так как вам предстоит расслабиться и погрузиться в воспоминания.

2. Определите, какое состояние или ощущение из прошлого вы хотели бы закрепить, чтобы позже иметь возможность им воспользоваться (мы рассказывали об этом на девятнадцатом уроке).

3. Подберите такой якорь, которым вы сможете пользоваться в любых обстоятельствах. Руководствуйтесь советами, приведенными в предыдущей главе. Якорь должен быть уникальным, малозаметным и практичным, а также по возможности значимым.

4. Вспомните случай, когда вы остро переживали намеченное состояние. Не пожалейте времени на то, чтобы погрузиться в эти воспоминания. Следите за всеми модальностями (зрение, слух, ощущения). Займитесь каждой из них поочередно, а затем совместите в едином восприятии воспоминаний. Представьте, что заново переживаете события прошлого. Уделяйте внимание подробностям, включая цвета, звуки и осязательные ощущения, окружающих людей и их голоса. Удостоверьтесь, что заняли ассоциированную позицию, то есть смотрите вокруг собственными глазами, а не наблюдаете за происходящим со стороны. В частности, не отстраняйтесь от всех испытываемых чувств.

5. Вспомнив все пережитые эмоции, попробуйте сделать их еще сильнее, повысить интенсивность ощущений. Вы можете, например, повысить яркость и размеры зрительных образов, увеличить громкость звуков. В поисках идей для таких экспериментов можете обратиться к списку разнообразных субмодальностей, который мы приводили в седьмой главе.

6. Достигнув вершины переживаний, задействуйте все три выбранных якоря (визуальный, аудиальный и кинестетический) одновременно. Задержитесь на своих ощущениях. Прекращайте якорение прежде, чем интенсивность переживаний начнет уменьшаться. Медленно вернитесь в настоящее.

7. «Измените» свое состояние, занявшись другими делами или мыслями. Затем вновь «включите» якоря. Убедитесь, что они вызывают желаемое состояние.

8. Повторите этот процесс несколько раз, стараясь усиливать и обогащать свои воспоминания дополнительными сенсорными подробностями. После каждого сеанса проверяйте результаты, включая якоря. Вскоре вы заметите, что действие якорей всегда вызывает соответствующее состояние. Это даст вам понять, что вы окончательно установили якорь на уровне нейрологии мозга. Если состояние возникает не всегда, повторяйте процесс. При желании вы можете выбирать другие сходные воспоминания.

9. Помимо прочего, вы можете проверить установленный якорь методом присоединения к будущему. Подумайте, в каких обстоятельствах выбранное состояние пригодится вам в будущем. Вообразите, что уже переживаете события, непосредственно предшествующие предполагаемым обстоятельствам (например, поднимаетесь к пюпитру, выходите в центр спортивного зала, стоите перед дверью в кабинет трудного клиента и так далее). Считайте эти события сигналом к необходимости включить якорь, затем приводите якорь в действие и следите за дальнейшими событиями. Когда возникнет необходимость, вы вернетесь в выбранное состояние с такой же легкостью, с какой делали это в воображении.

10. Повторите проверку якоря на следующий день. Убедившись, что поставленный якорь долговечен, вы почувствуете себя уверенными в том, что сможете призвать его на помощь в любое мгновение. Воспользуйтесь якорем в реальных обстоятельствах при первой благоприятной возможности.

Вы можете повторять этот процесс когда угодно – чем чаще, тем лучше. Очередные успехи укрепят якорь и связанные с ним ассоциации. Затем вы сможете усиливать этот успех, опираясь на любые последующие переживания: пользуясь якорем, вы вновь переживаете желаемое состояние, а позже можете применить его как опорное воспоминание для следующего сеанса якорения.

## Якорь поведения

- ✓ В большинстве случаев смена внутреннего состояния влечет соответствующие изменения в поведении. Если вы чувствуете уверенность в себе, то, независимо от уровня подготовки в той или иной области, проявите себя намного лучше (например, при необходимости провести презентацию). Очевидно, что профессиональная подготовка чрезвычайно важна, но нам обычно (во всяком случае, на первых порах) нужно не столько заученное поведение, сколько соответствующий душевный настрой.

## Совмещение якорей

Вы можете одновременно совмещать несколько сочетаемых состояний. Например, у вас может возникнуть желание сохранять спокойствие и в то же время проявить настойчивость либо ощутить уверенность в себе, не теряя нежности и чуткости. Таким образом, вы можете соединять несколько благоприятных состояний и связывать их с одним якорем (как, скажем, в стратегии «соизмерения ставок»). Для этого вы должны просто вспомнить желаемые состояния с помощью соответствующих якорей.



## Цепочки якорей

Создание цепочки якорей означает такое применение нескольких якорей, когда каждый из них автоматически влечет за собою следующий. Совмещение якорей означает параллельный процесс, а цепочка последовательный. Такое применение этой техники способно со временем привести к большим переменам, но для этого вам нужно расположить якоря по мере их усиления.

- Представим, что у вас нередко возникают проблемы с состоянием гнева, в котором вы лишаетесь способности вести себя рационально, не говоря уже о хладнокровии.
- Прежде всего, определите, какие состояния вам хотелось бы изменить и чем их заменить – в данном случае «гнев» полезно заменить «безмятежным спокойствием» (или «спокойной безмятежностью»).
- Подберите промежуточные состояния, расположенные между гневом и спокойствием (например, «объективность» и «отстраненное наблюдение»).
- Перейдите к состоянию, которое хотите изменить. Затем, следуя описанному в начале главы процессу установки якоря, закрепите выбранное промежуточное состояние (одно или несколько) и проверьте качество якоря. Прочтите то же самое для окончательного состояния.

Установив все необходимые якоря, переходите к созданию цепочки. Сначала приведите в действие первый якорь, который вызывает гнев.

Оля, вспомни что-то достаточно неприятное, мерзкое и отталкивающее...

А теперь я кладу ей руку на левое плечо.

Оля, мне бы хотелось, чтобы ты вспомнила, что-то очень приятное и радостное...

Да. Хорошо. Я кладу ей руку на правое плечо и снимаю.

Оля, вернись сюда. Встряхнись. Ты сейчас здесь. А вы смотрите внимательно. Вот я кладу ей руку на правое плечо. Что происходит?

- Она начинает улыбаться.

- Расслабляется.

Вот смотрите, пока я держу руку у нее на правом плече, она будет находиться в том радостном состоянии, на которое я якорь установил. Если же я сниму руку с правого плеча и положу на левое...

- У нее появляется гримаса.

- Улыбка исчезает.

- Хмурится.

Да, пока я удерживаю руку на левом плече, Оля будет находиться в состоянии близком к тому, на которое этот якорь ставили.

Спасибо за внимание !

