



библиотека психологии и психотерапии

Валерий Защепенков  
Василий Лифанов

# ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРЬЕРА, или Мой интерьер как мой портрет

Книга подготовлена на основе  
цикла авторских статей в журнале «SALON-interior»



Москва  
Независимая фирма «Класс»  
2005

УДК 615.851

ББК 53.57

З 70

**Защепенков В., Лифанов В.**

З 70 **Психология интерьера, или Мой интерьер как мой портрет.** – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 160 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).  
ISBN 5-86375-062-6

Для чего мы создаем свой интерьер? Чтобы чувствовать себя в нем удобно. А всегда ли наше жилище соответствует нам самим? Ведь часто мы стремимся (и получаем) копию красивой картинки из модного журнала, в которой жить почему-то не очень уютно. Авторы этой книги впервые попытались решить системный вопрос устройства домашнего интерьера с помощью «инструментов» классического НЛП.

Как это сделать? Сначала с помощью метапрограмм создать комплексный «портрет» хозяина жилища и его близких, затем – «портрет» интерьера. Если совместить эти два «изображения», можно получить итоговый гармоничный метапрограммный «портрет» своего будущего жилища. Что, безусловно, поможет в его реализации – своими силами или же силами архитектора.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

© 2005 В. Защепенков, В. Лифанов

© 2005 Независимая фирма «Класс», издание, оформление

© 2005 Е.А. Кошмина, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

[www.psybooks.ru](http://www.psybooks.ru)

Купи книгу “У КРОЛЯ”



## От авторов

Для чего мы создаем свой интерьер? Ответ очевиден – чтобы почувствовать себя в нем удобно. И еще чтобы в нем было приятно находиться не только нам, но и нашим гостям. И еще, конечно же, чтобы он был красивым.

Всегда ли мы имеем такой интерьер? Всегда ли те интерьеры, которые мы видим в журналах, соответствуют запросам заказчика? И насколько сами запросы заказчика являются его личными запросами? Ведь часто на практике бывает так: неспособность заказчика четко сформулировать свои (именно свои – личные, кровные!) пожелания приводит к тому, что он либо все отдает на откуп архитектору, отделяваясь самыми общими фразами, (например, *«Чтобы все было круто и дорого! И модно, чтобы мне понравилось!»*), либо формулирует архитектору якобы свои пожелания, которые на самом-то деле чужие, потому что с чужого голоса (из журналов, из телепередач, из опыта друзей и знакомых) и к данному человеку часто имеют весьма отдаленное отношение. Но поскольку эти чужие соображения, крутящиеся в голове, загримированы под «модные» и «престижные», а значит, «свои», и альтернативы им нет, то человек в конце концов их слушается и принимает за собственные. И формулирует архитектору «свои» пожелания, который в итоге выливаются в «свой» интерьер. Повторяемся: не в свой (личный, кровный!), а в «свой». Почему? А потому что именно «свои» пожелания и позволяют некоторым архитекторам проявлять в интерьере заказчика свои амбиции художника или свое же равнодушное всезнание. Поскольку не всякому архитектору захочется разбираться в истинных запросах такого заказчика, как в замутненном источнике, выявляя, *что ему нужно на самом-то деле*, и тратить на это свое время и нервы. И в таком случае архитектор начинает что-то проектировать, говоря заказчику: *«Вот так для вас будет хорошо!»*

В итоге получается журнально-красивый интерьер, модный, престижный и профессиональный, но лишь с определенной долей приближения отвечающий *действительной* потребности человека. То есть с ним опять приключилась обыкновенная беда человека XXI века: ПОДМЕНА СВОЕГО И НАСТОЯЩЕГО – ФАЛЬШИВЫМ И «СВОИМ». А ему в этом пространстве жить – долгие, долгие годы, каждый, каждый день... Именно поэтому и происходят в мире российских интерьеров всевозможные курьезы: когда кто-то, скажем, не жалея кошелька своего, вдруг строит себе две квартиры – одну «понавороченной» – для журналов, друзей и переговоров, а другую, тайную и попроще – для себя и своей семьи. Или когда кто-то, отгрохав себе одну квартиру, через пару лет вдруг оказывается ею недоволен и разоряется на вторую квартиру, затем на третью и т.д.

Беремся утверждать: **удобство и красота интерьера – это его точное соответствие психотипу заказчика.** Мы же часто наблюдаем в российских интерьерах некую смесь из личностно-стилевых особенностей архитектора и отдельных – очень отдельных! – «ингредиентов» личности заказчика. И хорошо, если эта смесь покажется ему не противной, а приятной на вкус – спустя какое-то время. Надо сказать, подобное удачное взаимодействие скорее принадлежит к числу счастливых случайностей, чем закономерностей.

В таком случае правомерен вопрос: *«А возможна ли гармония? И если да, то как ее достичь?»*

Мы утверждаем: да, гармония возможна, но только при нашем личном усилии. И чтобы приблизиться к своему гармоничному интерьеру, нужно, во-первых, знать, *куда* идти, во-вторых, *на что* обращать внимание в дороге, и, в-третьих, *как* поступать в том или ином случае. Мы же со своей стороны постараемся максимально вам в этом помочь. Но помните, что дорогу осилит идущий. И только он! А не лежащий и на свои деньги надеющийся.

В первой части книги мы подробно поговорим о том, как с позиций современной структурной психологии составить мета-программный «портрет» себя самого, а также «портрет» каждого члена своей семьи. Примеры же того, как эти «портреты» проявляют себя в жизни, будут, естественно, приведены из интерьерной области.

Во второй части книги мы подробно поговорим о комплексном метапрограммном «портрете» современной городской квартиры и ее отдельных помещений.

При наложении же этих «портретов» друг на друга вы и получите итоговый гармоничный метапрограммный «портрет» своего будущего жилища. Что безусловно поможет вам в его реализации – своими силами или же силами архитектора. Причем архитектор в этом случае будет выступать, скорее, вашим союзником, поскольку вы ему сильно облегчите грамотную профессиональную работу с вами.

В книге мы сочли нужным привести как можно больше практических примеров, советов, рекомендаций, в том числе и связанных с инженерией современного интерьера, что, конечно же, выходит далеко за рамки теоретической книги. Однако, учитывая сегодняшнюю российскую ситуацию в области интерьерного строительства, думаем, что эти сведения читателю не помешают. Потому что они тоже относятся к области психологии, – но не так явно.

Эта книга – лишь первая попытка системного подхода к устройению домашнего интерьера с помощью «инструментов» классического НЛП.

Глубинные же вопросы психологии человеческого жилища и его взаимодействия с человеком – с точки зрения системного НЛП и традиционной символики – будут рассмотрены нами во второй книге. Возможно.





Часть I

Метапрограммы человека  
в его доме





## Что такое метапрограммы. Вещи как ценность. Процессы как ценность

**В.Л.:** Как Вы считаете, что лежит в основе психологического портрета личности?

**В.З.:** Наборы метапрограмм.

**В.Л.:** Что Вы подразумеваете под метапрограммами?

**В.З.:** Можно сказать, что это наши мыслительные привычки, наш неповторимый узор нейронных сетей. Метапрограммы – это своеобразные «особенности почерка» нашего стиля мышления, которые «запускаются» в сознании мгновенно и часто опережают те благие намерения, которые мы осознаем в моменты «трезвого ума». В такие моменты наше – относительно медленное – сознание, ведомое «быстрыми» подсознательными метапрограммами, подобно поезду, с грохотом «уносится» на другие пути. Вы наверняка можете вспомнить случаи, когда сначала отреагировали и лишь потом задумались: *«Зачем я снова так поступил? Ведь сколько раз давал себе слово поступать иначе!»*

Дело в том, что вокруг нас (да и в нашей голове) циркулирует такая масса информации, что большая ее часть игнорируется. Мы так устроены – наше сознание может цепко держать в поле своего внимания максимум девять единиц информации. Все остальное – не замечается. Вы наверняка можете припомнить случаи, когда, погрузившись в свои мысли, проезжали нужную станцию метро.

Одни метапрограммы определяют, какая информация будет допущена в сознание, а какая останется «гулять на воле». Другие метапрограммы организуют информацию в

нашем оригинальном стиле. Третьи сортируют информацию. Четвертые моментально корректируют в разных ситуациях нашу жизненную позицию – активную или пассивную. Пятые «работают» с нашим чувством времени.

Оказывается, все мы обращаемся со временем по-разному.

Метапрограммы влияют буквально на все: на наши вкусовые пристрастия, на то, *как* мы говорим, *как* поступаем, *как* выбираем друзей, одежду, машину и профессиональную среду.

**В.Л.:** Получается, что какие-то метапрограммы у нас есть, а каких-то нет?

**В.З.:** Все они делятся на группы. Когда мы говорим о «наборе» метапрограмм, то подразумеваем устойчивые связи между группами. «Схема» у каждого своя. Ну, а некоторые метапрограммы совсем не будут вплетены в структуру нашей личности. И тогда их можно найти у других.

Не бывает «хороших» метапрограмм и «плохих». Просто в одних ситуациях лучше работают одни, а в других – другие. Согласитесь, менеджеру с его привычками мыслить будет тяжело заменить архитектора.

Замечено, что чем больше цепочек метапрограмм имеет человек, тем гибче его поведение. На формирование же интерьера влияет свой набор мыслительных привычек, который часто совпадает с основным, «коренным» набором личности. Потому что, во-первых, интерьер мы формируем после зрелых размышлений, чтобы он нам понравился надолго. Не будем же мы, в конце концов, менять обстановку в доме раз в полгода! А во-вторых, наш интерьер – это наше личное дело, и мы вовсе не обязаны здесь на кого-то оглядываться.

В общем, интерьер – это портрет, где в различных пропорциях смешиваются наши психологические предпочтения. *«Покажи мне свой интерьер, и я скажу кто ты»*. Но это в идеале. Стили же дизайна – хай-тек, поп-арт, кантри, деконструктивизм и пр. – тоже имеют психологическую подоплеку, а именно – метапрограммы. Стиль – это готовый рецепт из них. И то, насколько мы его любим, указывает лишь, насколько наши метапрограммы рифмуются со стилиевыми.

**В.Л.:** Давайте более подробно поговорим о каждой группе метапрограмм и о том, как они отражаются в интерьере.

**В.З.:** Да, только я еще раз напомню, что, рассказывая про отдельные метапрограммы, мы будем говорить об их *крайних* проявлениях. Поэтому полезно, сверяясь с текстом, взвесить те предпочтения, которые намешаны в нас в разных пропорциях. И, соответственно, по порядку реализовывать их в интерьере – своими руками или с помощью архитектора. Особенно важно это для первой группы метапрограмм – «*Классификация мира по...*».

**В.Л.:** Какие метапрограммы входят в эту группу?

**В.З.:** *Вещи как ценность. Процессы как ценность. Место как ценность. Идеи как ценность. Люди как ценность.*

Иными словами, это то, о чем мы думаем в первую очередь, когда представляем, каким должен быть наш интерьер. Это то, как мы решаем, *что* для нас будет в интерьере самым важным, а *что* второстепенным.

**В.Л.:** Начнем с метапрограммы *вещи как ценность*.

**В.З.:** Кто-то сказал: «*Фотографии – это надгробные памятники нашей жизни*». Действительно, как фотографии фиксируют наши эмоции и возрастные изменения, так и накапливающиеся в квартире вещи для некоторых людей становятся календарями их жизни. Причем неважно, что многими предметами они уже не пользуются годами. Важно то, что жизненная история здесь – это история вещей. Мне, например, известны люди, которые умудряются до 40 лет хранить игрушки, с которыми они играли в 5 лет.

**В.Л.:** Да, я знаю, о ком Вы говорите. И заходя в гости к такому человеку, можно увидеть, как его интерьер постепенно зарастает вещами. Ими заполняется все пространство, они с готовностью вываливаются на тебя из шкафа, подстерегают на антресолях и т.д.

**В.З.:** Да, таким людям избавиться от вещей так же мучительно, как отрезать кусок собственного тела.

Примеры из литературы – всем известная Коробочка и Плюшкин, хотя это слишком гротескные персонажи. Но даже если мы, нормальные люди, начнем вдруг перебирать свой вещный мир, то очень многое обнаружим на антресолях и в шкафах. И по тому, насколько легко или мучительно мы сможем избавиться от уже ненужных находок, станет понятно, до какой степени у нас задействована эта метапрограмма. И, соответственно, стоит ли ее воплощать в интерьере.

Есть еще один момент. Он немножко не по теме, но все-таки...

*Не только мы влияем на вещи, но и они влияют на нас – на эмоциональном и физическом уровне. И особенно подвержены влияниям люди с сильной метапрограммой вещи как ценность. Именно поэтому, дабы не быть взятыми в кольцо «ядовитыми» предметами, которые будут отравлять жизнь конфликтами и плохим самочувствием, важно знать, какие именно вещи находятся в доме, откуда они пришли и что с ними связано.*

**В.Л.:** Что Вы имеете в виду?

**В.З.:** Чаще всего в семье сталкиваются две истории. Муж приносит одну семейную историю – и вещи, жена – другую семейную историю – и тоже вещи. И начинается взаимодействие. Какие-то предметы мирно уживаются друг с другом, ну а какие-то – нет. Более того, видеть их совершенно невыносимо... Потому что, предположим, это не просто стул, а *«стул, на котором сидела твоя мама, когда мы жили у нее, а помнишь, как она мной помыкала, когда я оказывалась с нею на кухне, и вообще, раз ты приволок этот стул сюда, значит, для тебя неважно, что я чувствую, да и вообще ты меня не любишь!»* – А почему, скажи на милость, я должен выбрасывать этот стул, раз он мне напоминает о моем доме и детстве, а еще о том, как я с дядей Ваней на рыбалку ходил?»

Хорошо, когда семья начинается «с нуля» и вещи в дом покупаются совместно, – уже произошла алхимия духа, выявлены взаимные интересы. В том числе и по отношению к вещам. А когда вещный мир просто наследуется, тут возможны варианты. И, может быть, от чего-то стоит срочно избавиться.

Два слова о предметах, которые нам достались от бабушек и дедушек.

Каждым предметом в нас заякорено свое эмоциональное состояние. Прекрасно, когда все благополучно и, общаясь с вещами, оставшимися от бравого дедушки, мы получаем от этого ресурс, ибо его вещи, хоть и занимают в доме место, несут нам положительный энергетический заряд. Если же вещь, будь она хоть трижды ценной, связана с каким-то негативным знанием: *«Вот он, дед, был до поры до времени бравым и успешным, а потом у него жизнь не задалась»*, – то это постоянное напоминание нашему подсознанию, что ты принадлежишь к этому же роду и что у тебя, наверное, будет такая же судьба. И скорее всего, видя в интерьере эту вещь, ты неосознанно будешь провоцировать «нужную» ситуацию в жизни.

В психотерапии есть так называемая школа «телесного ориентирования», когда лечение идет через тело – через занятие танцем. Точно так же, оказывается, можно лечить и через вещи. Этим, кстати, эффективно пользуются шаманы, когда придумывают амулеты. Поэтому, если *вещи как ценность* является одной из ваших ведущих метапрограмм, то можно в корне изменить свою жизнь, просто привнеся в дом какой-то предмет. А от чего-то, может быть, имеет смысл избавиться прямо сейчас, как ни болезненно для вас будет эта «ампутация».

**В.Л.:** То есть с вещами надо обходиться жестко, если чувствуешь, что в жизни что-то не ладится?

**В.З.:** Не обязательно. Разумеется, можно произвести замену вещного мира, причем эти изменения могут касаться только, к примеру, цвета и текстуры обивки. Иногда же бывает достаточно просто по-другому расставить вещи в квартире. И поскольку ценность вещей очень велика, как только устанавливается новый предметный рисунок, то у человека может мгновенно измениться поведение, отношение к людям и к жизни в целом.

Верно и обратное – как только человек с ведущей метапрограммой *вещи как ценность* начал переставлять дома предметы или же избавляться от них, это говорит о том, что

в нем происходят какие-то внутренние изменения. И, не осознавая этого, он их реализует через вещи – через то, что ему близко и знакомо.

**В.Л.:** То есть в семье это может быть неким индикатором перемен.

**В.З.:** Да. Весьма возможно.

**В.Л.:** Хорошо, а как можно учесть метапрограмму *вещи как ценность* при формировании интерьера?

**В.З.:** Прежде всего она отражается на количестве и объеме различных емкостей для хранения. Подиумы, антресоли, стеновые шкафы, тумбы и т.д. – именно они обеспечивают наше внутреннее спокойствие.

Планировка в данном случае будет, скорее всего, жесткой, ибо для того, чтобы шкафчиков было достаточно, нужно много стен, вдоль которых их можно выстраивать. Если позволяют площади, в доме появятся и специальные комнаты для хранения вещей – гардеробные, кладовые.

**В.Л.:** И если тебе архитектор предлагает проект, где предусмотрены минимальные системы хранения...

**В.З.:** ...а ты человек, для которого важны *вещи*, то тут уж полезно настоять. Потому что ты знаешь, что вообще ценно в этом мире и что всегда полезно иметь много чего в своем маленьком палеонтологическом музее... на всякий случай!

**В.Л.:** А какому стилю будет близка метапрограмма *вещи как ценность*?

**В.З.:** Это может вылиться, к примеру, в бюргерский стиль или же стиль ампир: золото, статуэтки, ковры, подушечки, салфеточки, рюши на обивке и т.д. Но в принципе, эта метапрограмма больше описывает наши взаимоотношения с вещами, а не стиль.

**В.Л.:** Давайте теперь поговорим о метапрограмме *процессы как ценность*.

**В.З.:** Для *людей процесса* важна динамика жизни и, как следствие, – динамика их интерьера. Для таких людей важен сам процесс каких-либо действий и изменений. Или же им нравится сама возможность что-либо поменять. То есть «*Я пока ничего не меняю, но могу это сделать в любой момент*».

В интерьере это может реализоваться как на уровне планировки и зонирования, так и на уровне самих вещей.

**В.Л.:** Каким образом?

**В.З.:** Скорее всего, *люди процесса* будут себя комфортно чувствовать в свободной планировке. Причем все трансформации пространства ими могут производиться и в одном месте. Гостиная легко и играючи превращается в столовую, столовая – в танцпол, танцпол – в спальню. Как? Ширмами, катающимися перегородками и т.д.

В этом смысле для интерьеров *людей процесса* очень важна режиссура света, который может быть то интимным, то праздничным, то деловым; то общим, то локальным. И, пробежав по клавишам выключателей, мы в одном углу комнаты высвечиваем танцевальное действо, а в другом – формируем атмосферу для душевной беседы. Или же объединяем все пространство для общего праздника.

Светом можно мгновенно разделять пространство, насыщать его различными эмоциями, концентрировать его вокруг чего-либо. Взять хотя бы тот же бильярд. Высвечивается только зеленое сукно стола, вокруг же – полумрак. В комнате тихо, слышится лишь сосредоточенный стук бильярдных шаров. Что, в общем-то, понятно – идет процесс, игра!

**В.Л.:** Насколько я понимаю, выделение в интерьере специальных зон для специальных процессов – это тоже отличительная черта людей с метапрограммой *процессы как ценность*?

**В.З.:** Да, конечно. Если, допустим, человек любит играть, то в его интерьере мы обязательно увидим игровой стол. Если же человек любит готовить, то его кухня, скорее всего, будет сверхэргономичной, насыщенной самой разнообразной техникой. И все в ней будет служить удобству процесса готовки. Чтобы все окончательно встало на свои места, вспомни-

те, какое место в доме любителя кино занимает его видеотека, у меломана – музыкальный центр, а у любителя книг – библиотека.

**В.Л.:** А можно ли весь интерьер посвятить одному процессу? Скажем, интерьер любителя музыки, меломана? Я, например, знаю, что в целях подавления низких частот люди специально купили комплект персидских ковров.

**В.З.:** Это другое. Когда люди погружается в один *процесс*, то они начинают что-то бесконечно менять – колонки, усилители и пр. Только их в какой-то момент «зашкаливает», и акустические возможности новой техники начинают превосходить акустические возможности самой квартиры. А притормозить люди уже не могут – им сложно остановиться в процессе бесконечного наращивания мощности и качества звучания.

**В.Л.:** То есть я правильно понимаю: люди, у которых *ценность – вещи*, их постоянно накапливают, а *люди процесса* – их постоянно меняют?

**В.З.:** Да, *люди процесса* будут бесконечно менять кухонные комбайны, аудио и видеотехнику, наряды, а также периодически избавляться от старых вещей. Потому что для некоторых из них (особенно для тех, у кого отсутствует метапрограмма *вещи как ценность*) даже процесс избавления от вещи становится интересным. Здесь важен процесс обновления и безостановочного изменения.

*Люди процесса*, у которых эта метапрограмма доминирует, часто дарят свои вещи кому-то, и им тоже кто-то что-то презентует. И это неудивительно, потому что они предпочитают общаться с такими же неугомными личностями, как и сами.

Плюс к этому, подбор вещей для своих интерьеров люди с ведущей метапрограммой *процессы как ценность* производят иначе, чем люди с ведущей метапрограммой *вещи как ценность*. Если для последних предмет – это «фотография собственной жизни», и сам по себе он может быть любым, то для *людей процесса* предмет – это те возможности действий и трансформаций, которые в него заложены.

То есть немного смещается акцент. У людей процесса вещи другого плана – это вещи-трансформеры, в которые можно как-то поиграть, хотя особой целесообразности в этом нет. Многофункциональный кухонный комбайн, к примеру, не заводят ради одной морковки, съедаемой на завтрак. Но сама возможность сделать и то, и се, и пятое, и десятое – ценится. Или, допустим, тот же стол-трансформер на кухне. Он, во-первых, выкатывается, а во-вторых, на нем можно обедать и готовить, а еще можно крышку поднять и что-то внутрь убрать, сюда – ножик, туда – поварешку. Удобен ли этот стол функционально? Да, удобен. Но здесь ценно то, что стол выдвигается-разворачивается-раскладывается-распахивается – там можно все хранить и, перемещая его по квартире, катать на нем пельмени. То есть это вещь, целиком и полностью посвященная процессу. Причем в гораздо большей степени, чем стол, за которым только едят. Один процесс – это нам неинтересно.

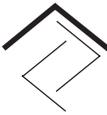
**В.Л.:** А что насчет мебели?

**В.З.:** Люди с доминирующей метапрограммой *процесс как ценность* обычно первыми откликаются на всяческие новинки. Они первыми «клянут» на диван, который можно с легкостью раздвинуть и преобразовать в два независимых кресла или же превратить в обширное спальное место.

*Люди процесса* не обойдут своим вниманием и складные стулья, которые можно сложить и убрать, расчистив тем самым пространство комнаты.

**В.Л.:** Наверное, для них будет мила мебель на колесиках?

**В.З.:** Это само собой – ну как же не подвигать мебель! И даже телевизор будет заключен в тумбу на колесиках, хотя передвигаться сможет редко – разве что во время уборки. Потому что если люди процесса производят уборку, то им все нужно передвигать, иначе нет в жизни удовольствия.



**Цепочка Успеха «Знать–Сделать–  
Получить–Сосуществовать–Быть».  
Идеи как ценность. Место как ценность.  
Люди как ценность.  
Метапрограммы принятия решения**

**В.Л.:** У меня вопрос немного не по теме... А вообще, так ли важно это все знать? У всех ведь и без того проблем хватает. Стоит ли обременять людей еще какими-то сведениями про метапрограммы? Может быть, они сами как-нибудь прекрасно во всем разберутся?

**В.З.:** Есть определенные закономерности в том, как мы двигаемся по жизни и как добиваемся успеха. Или же как ошибаемся.

Анализируя поведение людей, добившихся значительных успехов в науке, бизнесе, политике, психотерапии, эксперты НЛП сформулировали стратегию оптимального достижения любой цели. Построение интерьера – это частный случай. Цепочка шагов такова:

**Знать – Сделать – Получить – Сосуществовать – Быть.**

Расшифрую ее:

*Знать* и *Сделать* – это понятно. Знание своей цели, путей ее достижения и действий, которые нужно совершать, добиваясь цели.

*Получить*. Это значит что мы, совершив ряд каких-то действий, получаем результат, Нечто. Этот результат вполне реален и либо проявляется в общении, коммуникации, либо служит опорой для нашей самооценки – «я могу».

*Сосуществовать*. Предположим, мы получили результат – интерьер. Это некий мир, в котором есть некие предметы,

где функционируют некие человеческие взаимоотношения: приходят гости, друзья, приезжают родственники, круг семьи то расширяется (появляются дети), то сужается (дети начинают жить самостоятельно). И мы как-то сосуществуем с другими людьми в том мире, который сами создали.

*Быть.* Это то, кем мы себя ощущаем в том, новом, мире. Кем мы тогда будем? Хозяином своей квартиры, Квартирантом или Творцом? А может быть, все-таки Крепким Хозяином? Это и есть – «Быть».

И когда в цепочке отсутствует какой-либо элемент (а мы пока говорим только о «*Делать*» и «*Знать*»), то весь цикл утрачивает целостность.

Так, например, есть категория людей, которые регулярно читают интерьерные журналы, очень много всего *знают* и пребывают в состоянии постоянного проектирования: «*А как было бы здорово вот это сделать!*» Можно даже лечь на диван, это еще удобнее, и бесконечно рисовать в уме картинки... Сплошная маниловщина. На самом деле все разговоры таких людей остаются на уровне «*Знания*». Поговорили-поговорили и успокоились. И занялись другими делами, так ничего и не сделав из задуманного. И в конечном счете результатами «проектирования» недоволен никто. А это – прямая дорожка к неврозу.

Среди нас есть и другая категория людей, которые грешат тем, что, ничего толком не зная, начинают бурно *действовать*. В контексте интерьера – берут рубанок, молоток, скупают мебель, светильники, нанимают строителей с рынка и – полный вперед, «дранг нах остен!» Очень скоро в квартире таких людей появляется нечто смутное и интерьероподобное. Зато крепкое! Но, как оказывается потом, не совсем их удовлетворяющее. Особенно, если они что-то вдруг *узнают*. Тогда немедленно следует этап *переделки*, и опять получается нечто крепкое, но не совсем удовлетворяющее. И цикл повторяется, жадно перемалывая новые порции энергии, денег, времени и сил.

Именно поэтому полезно наперекор своим метапрограммам заставить себя пройти всю цепочку. Сначала *узнать*, а уж потом *действовать*. Причем необходимо заранее подумать и об *эффектах*, которые принесет с собой полученный *результат*. То есть о том, *как* изменится твоя жизнь после

всех манипуляций с собственным жилым пространством. Станет ли она удобней, интересней? Необходимо также мысленно заглянуть за спину *эффектов* и подумать об *экологии* нового интерьера: замечено, что многие пары после ремонта расходятся. А все просто – было упущено или недостаточно продумано одно из звеньев в цепочке *Знать – Сделать – Получить – Сосуществовать – Быть*. Казалось бы, элементарно, но как часто про это забывают, вы не представляете!

Понятно, что в этой книге мы «обслуживаем» прежде всего первый этап цепочки успеха – *знание*. И сюда входят не только сведения о метапрограммах. В дальнейшем мы будем говорить о *целях*, которых хотим добиться путем изменения интерьера. Ради чего мы это делаем в первую очередь? *То ли для того, чтобы соответствовать жизненному Hi-Fi стандарту, то ли для того, чтобы изменить себя, как личность... То ли мы желаем в корне изменить свой образ жизни, и интерьер нам в этом активно поможет, то ли наоборот, мы с помощью интерьера жаждем закрепить те положительные моменты, которые в нашей жизни имеются.*

И когда у нас как заказчиков сформируется полное представление о себе и о своих целях, закончится первая стадия процесса «*знать*» и можно переходить к «*делать*». То есть начинать общение с архитектором, к которому мы выдвинем суперграмотные требования, касающиеся будущего жилья.

Я ответил?

**В.Л.:** Исчерпывающе. Давайте вернемся к оставшимся метапрограммам из группы «*Классификация мира по...*» – *Идеи как ценность, Место как ценность и Люди как ценность*.

**В.З.:** Итак, одна из метапрограмм, часто реализуемая в интерьере, – это *Идеи как ценность*. Некоторые люди одержимы *идеями* в точности воссоздать какой-нибудь стиль – или исторический, или авангардный. Для таких людей важно сознание того, что они следуют своей *идее*, и она доминирует над всеми другими соображениями, например, практичностью. Выстраивается, предположим, один к одному японский интерьер или слепо копируется дворцовая обстановка времен Людовика XIV, и хозяин доволен, что его идея воплотилась.

Ну, а мысли по поводу удобства/неудобства этого жилища к такому человеку, возможно, придут после.

Еще у человека может быть идея «Я – хранитель атрибутов и ценностей своего социального круга или семьи из поколения, передающихся в поколение». Это и ценность вечеров, на которых музицируют, и некая патриархальная ценность большого стола, за которым по воскресеньям все члены семьи собираются и обедают. Это и ценность семейного антиквариата.

**В.Л.:** А коллекционеры, одержимые идеей своего хобби – это из той же категории?

**В.З.:** Коллекционеры как таковые – действительно люди с ведущей метапрограммой *идея как ценность*. Но идея у них своя, особенная, ни на что не похожая – марки, бабочки, оружие. В принципе, хобби – это жизненная ценность довольно высокого уровня. Я знаю таких коллекционеров, которые интересы семьи запросто приносили в жертву своему хобби.

Соответственно, интерьер коллекционера должен предусматривать специальные емкости для хранения и экспозиции – шкафы, стеллажи, подсветку. Плюс место для дальнейшего развития коллекции.

**В.Л.:** А какие еще *идеи* бывают?

**В.З.:** Например, «*мой дом – моя крепость*». И это такая ценность, которая обеспечивается и сейфовыми замками, и небьющимися окнами, и фильтрами, и телеметрией, и автономными системами жизнеобеспечения – электрическими, тепловыми и т.д. Иными словами, корректная реализация идеи «*мой дом – моя крепость*» означает максимально полную независимость от внешнего мира. Это рождает в человеке чувство комфорта и спокойствия.

Однажды я делал проект, где идея «*мой дом – моя крепость*» была воплощена буквально. Человек сказал, что хочет иметь в Подмосковье флибустьерский замок. Со всеми внешними атрибутами крепости – со львами при входе, с башенками, с зубцами на стенах. Однако этим дело не заканчивалось. Внутреннее пространство дома тоже было ре-

шено по принципу средневекового замка – дом имел несколько потайных комнат, которые было сложно вычислить из-за разных уровней планировки.

**В.Л.:** Лишние комнаты, лишний этаж?

**В.З.:** Да, когда сложно предположить, как помещения сообщаются между собой. И «потайные» комнатки терялись среди основной планировки, хитро вклиниваясь в ее пустоты.

Проект предусматривал также полное армирование одной из комнат – пола, стен, потолка. Спросите, зачем? Чтобы с улицы нельзя было прослушать переговоры, ведущиеся в комнате. В этот момент к армирующей сетке подключался слабый ток, создающий вокруг помещения экранирующее поле, непроницаемое для современных средств шпионажа. То есть в здание-крепость «а ля XVIII век» были привнесены технологии безопасности конца XX века.

**В.Л.:** Одна моя знакомая художница в своем интерьере творчески обыгрывает разный выразительный хлам. Например, старая клетка для птичек превращена ею в люстру. Это что такое, какая метапрограмма?

**В.З.:** Это, скорее всего, идея «*мой интерьер обладает своей эстетической ценностью*». Вещи здесь становятся метафорами, ценность которых не измеряется в рублевом эквиваленте. Интерьер в таком случае – поле для каких-нибудь сказок или поэзии. И тут вполне может сочетаться очень дорогая вещь и вещь, найденная на улице, рождая свою драматургию и разыгрывая свои сюжеты. Например, Ромео и Джульетты. Или Принца и Нищего.

**В.Л.:** У нас на очереди метапрограмма *Место как ценность*.

**В.З.:** Это очень важная метапрограмма. Потому что люди, у которых она доминирует, переезжая в другой район, часто чувствуют себя там неуютно. Поэтому периодически возвращаются на «старое» *место* за положительными эмоциями – для них это очень важно. С точки зрения психотерапии, постоянные визиты в то место, где человек родился или провел свое детство, всегда сопровождаются возрастной регрес-

сий. И для многих людей «включенные» воспоминания о детстве или о счастливой любви становятся сверхценностью. В таком случае им полезно искать новое жилище в том же районе, чтобы накал ностальгии уменьшился.

Это серьезный момент, так как у некоторых людей перемещение в пространстве вообще превращается в личностную драму. Причем вначале они не осознают своей потери, но в какой-то момент вдруг начинают нервничать. Иногда простой смены места проживания оказывается достаточно, чтобы семья распалась.

*Люди места* вообще не любят переезжать. Если уж этого не избежать, то к любому новому месту они обязательно предъявляют необъятный список требований.

Люди с данной метапрограммой привыкают ставить машину на одно и то же место, ходят в одно и то же кафе, театр, клуб и т.д. Совершенно не задумываясь, они садятся в кафе за один и тот же столик и испытывают некоторое раздражение, когда тот вдруг оказывается занят. А еще *людям места* свойственно прокладывать определенные маршруты. Скажем, от остановки домой и из дома до магазина. Это категория постоянных покупателей, которые всегда ходят по одним и тем же «тропам». Рисунок их перемещений стабилен. Естественно, для подобных людей важны только те места отдыха, которые имеют статус постоянных и проверенных. Если это Коктебель, то все время Коктебель. А коли в нем год от года становится все хуже, то *люди места* неподдельно страдают, так как других курортов для них просто не существует.

Теперь об интерьере. Тут вопрос «своего места» приобретает особую остроту, особенно когда гость ненароком усядется в любимое кресло хозяина. Понятно, какой бурей чувств это отзовется в душе у последнего. Таким поступком можно запросто закончить все дружеские отношения.

**В.Л.:** Складывается впечатление, что *людям места* любые перемены в интерьере противопоказаны.

**В.З.:** Почему же? Милтон Эриксон, знаменитый врач-гипнотерапевт, во время своих сеансов специально сажал членов семьи сначала в одном порядке, а в ходе терапии просил их

поменяться местами. Муж, допустим, сидел на стул жены, жена – на место мужа и т.д. И тогда – о, чудо! – люди совершенно другими глазами начинали смотреть друг на друга. Буквально! Муж вдруг понимал точку зрения жены, сидя на ее стуле, а жена – мужа. В НЛП это называется сменой пространственных якорей.

И в этом смысле иногда может быть и полезно поменять пространственный рисунок своего интерьера. Поскольку для *людей места* это очень сильный момент, то эффект может быть колоссальным. Вот женщины, например, часто переставляют мебель в квартире в связи с изменением жизненного цикла.

**В.Л.:** Когда в предыдущей нашей беседе мы описывали метапрограмму *вещи как ценность*, то тоже говорили о том, что перемещение местонахождения вещей в квартире свидетельствует о внутренних переменах у человека. Особенно у тех, в ком сильна данная метапрограмма. В чем же разница?

**В.З.:** Да, но там мы говорили об изменении *предметного* рисунка интерьера, а тут говорим об изменении его *пространственных* характеристик. Иными словами, внутренние изменения у человека с ведущей метапрограммой *вещи как ценность* могут подтверждаться не только тем фактом, что он переставляет вещи с места на место, но и тем, что он их просто меняет. Что-то выкидывает, что-то приобретает. Обои переклеивает. Когда же мы говорим о людях с ведущей метапрограммой *место как ценность*, то дело выглядит несколько по-другому.

Если мы знаем про себя, что *место* играет для нас важную роль, то обои могут оставаться теми же самыми. И предметы в доме могут быть теми же самыми. Зато их расположение... Причем существует некая иерархия перестановок – к примеру, стул мы легко переставляем с места на место, и его перемещения нас особенно не взволнуют. Но кроме легких стульев в интерьере может быть и тяжелое кресло. И когда оно переставляется в другое место, это целое событие. Или картина вдруг перевешивается. Или шкаф стоял вдоль южной стены, а теперь – вдоль северной. Но самый сильный эффект способна оказать кровать, а точнее,

ее переориентация из одного угла квартиры в другой. Поверьте мне: все меняется мгновенно, ты будто попадаешь в другую реальность. Восприятие пространства меняется вплоть до осязания! То есть те внутренние нити, которые связывают отдельные предметы обстановки в единое целое интерьера, перераспределяются совершенно иначе. И если у тебя очень сильная метапрограмма *место как ценность* (а у меня это так), то первое время буквально места себе не находишь – настолько силен психологический шок! И должно пройти какое-то время, чтобы новый пространственный рисунок улегся в сознании. В общем, это надо пережить, сложно словами описать.

**В.Л.:** Понятно. А как организуют свой интерьер люди места и как они там *существуют* с другими людьми? Я, например, знаю, что в патриархальных семьях места за столом были жестко расписаны – тут сидит глава семьи, патриарх, тут – старший сын и т.д. У каждого был свой участок.

**В.З.:** Да, а икона должна была висеть в правом дальнем углу от входа и никак иначе. Если же она находилась слева, то это вызывало шок и полное непонимание.

**В.Л.:** Это похоже на то, как если бы собаку застали на диване, а не в прихожей, на коврик. Пинок животному был бы обеспечен.

**В.З.:** Пинок – по меньшей мере. Иными словами, все в интерьере – и люди, и вещи, и животные – должно иметь свое место. А любой беспорядок невыносим и требует неукоснительного наведения порядка. И тут уже важны не *вещи* и *процессы*, а ритуал, который установлен на века. Диван с газетой – навсегда. Сел и сразу расслабился. Причем свой беспредельный педантизм эти люди, как правило, не осознают. Просто они искренне считают, что по-другому нельзя, а источник всех бед в мире – бардак.

Вряд ли сюда стоит приобретать мебель на колесиках. Потому что, сдвинув любую вещь даже на сантиметр, ты нарушаешь гармонию. Тебе об этом могут и не сказать, но обязательно подойдут и демонстративно поправят.

*Человек места* очень четко ориентируется в своем интерьере. Он с завязанными глазами вытащит из шкафа полотенце василькового цвета, а с полки – томик Монтеня.

**В.Л.:** Насколько я понял, реализация метапрограммы *место как ценность* не влияет на стиль, в котором сделан этот интерьер.

**В.З.:** Да, стиль может быть любой. Главное – идеальная просторность интерьера и порядок в нем. А навести его можно как в традиционной обстановке, так и в суперсовременной, хай-тековской.

Что же касается советов по планировке, то я думаю, *человеку места* имеет смысл настаивать на очень четком зонировании интерьера. Здесь – сплю, здесь – ем, здесь – умываюсь. Никакого совмещения функций помещений быть не должно, ибо это создает дискомфорт.

**В.Л.:** Нам осталась рассмотреть последнюю метапрограмму группы «*Классификация мира по...*» – *Люди как ценность*.

**В.З.:** Тут акцент при формировании интерьера делается на том, чтобы он был максимально комфортен и удобен для каждого. Все здесь получают равную долю внимания и радушия. Всем хватит места, где сесть, для всех найдутся тапочки и столовые приборы. И стол, скорее всего, будет круглый. Больше народа умещается – раз и без иерархий – два. Освещение общее – люстра.

Мне представляется достаточно свободный, даже пустоватый на чей-нибудь вкус интерьер или же, наоборот, интерьер зонированный, где организованы уютные уголки с мягкими диванами, журнальными столиками, креслами. Немалое внимания хозяева уделяют и тому, чтобы была возможность оставить ночевать как можно больше народу. В зависимости от площади квартиры это могут быть как отдельные гостевые комнаты, так и раскладные диван-кровати.

Если же брать семью, то скорее всего, при реализации метапрограммы *люди как ценность* надо в первую очередь говорить о четком пространственном зонировании интерье-

ра. Дети должны иметь изолированную детскую, родители – спальню, а если кто-то работает дома, то и кабинет.

Иными словами, так как люди в такой семье с уважением относятся друг другу, то необходимо стремиться учесть в интерьере интересы и ценности каждого. Если, положим, у ребенка вдруг проявляются художественные наклонности, то ему выделяется мастерская или же стена-мольберт.

**В.Л.:** Как-то все очень цивилизованно. Я же знаю семьи, которые живут совсем по другим принципам.

**В.З.:** Да, согласен: то, что мы сейчас описали, – это интерьер, сделанный с позиций западной демократии. Если же брать классическую патриархальную семью, где слово отца – закон, то планировка, скорее всего, «нарежется» иначе. Так как весь быт семьи организован вокруг единственного «солнца», воплощение метапрограммы *люди как ценность* произойдет здесь своеобразно.

Во-первых, у мужчины наверняка будет свой кабинет. Во-вторых, хотя интерьер и кажется подчиненным удобству всей семьи, все равно чьи-то интересы будут в нем приоритетно выделены. Интересы же остальных членов семьи слегка (или весьма ощутимо) приносятся в жертву. Особенно часто это бывает, когда жилищные условия стеснены.

Иногда привилегиями пользуется ребенок, например, когда он учится играть на пианино. Для занятий ему создаются все условия, в том числе и отдельная комната предоставляется. Или возьмем другой случай – когда в семье есть больной человек. Ему тоже создается максимум условий – тишина, покой, телевизор выносят, отгораживают отдельный угол.

Подобного рода жертвенность очень характерна для России. В наших условиях сложно сделать так, чтобы всем было одинаково хорошо. Это с точки зрения западной демократии каждый имеет право на свою личную жизнь, что, собственно, и заложено у них в жилищную программу. Там все логично – сколько членов семьи, столько и спален. Появился ребенок на свет – и квартира должна стать больше на одну спальню. Плюс гостиная. У нас же пока переходный

период. И поэтому реализация метапрограммы *люди как ценность* тоже носит неоднозначный характер.

**В.Л.:** Когда Вы рассказывали, я представлял свою квартиру и пытался проанализировать, какие метапрограммы *Вещи – Процессы – Идеи – Место – Люди как ценность* я невольно там воплотил. У меня их несколько, больше, чем две.

**В.З.:** Совершенно верно. В интерьере могут проявляться по несколько метапрограмм из группы «*Классификация мира по...*». Потому что самое естественное желание человека, сотворившего себе интерьер, – находить вокруг себя отражение *всего*, что для него ценно. Однако, повторюсь, какая-то метапрограмма все равно будет преобладать над другими и поэтому будет выражена в интерьере более ярко, звучно и осязаемо.

Хотя замечу: даже если у человека имеется набор из пяти метапрограмм (пусть и в разных пропорциях), а были учтены четыре, то все равно интерьер будет дискомфортным (пусть и в разной степени). Правда, разным людям необходимо разное время, чтобы это осознать. Один войдет и, окинув взглядом помещения, сразу скажет, как отрубит: «Не моя квартира», – а другой скажет то же самое примерно через год.

И еще одно важное замечание. Нужно иметь в виду, что, говоря о метапрограммах группы «*Классификация мира по...*», мы имели в виду прежде всего СТРУКТУРУ наших предпочтений, а не их СОДЕРЖАНИЕ. Только СТРУКТУРА может быть общей для всех, а СОДЕРЖАНИЕ у каждого всегда свое. Каждый наполняет своим изменчивым СОДЕРЖАНИЕМ неизменную СТРУКТУРУ. Иными словами, у нас двоих может быть общей метапрограмма *процессы как ценность*, но у меня это будет, например, *процесс познания*, а у вас – *процесс приготовления пищи*. Или у нас будет общей метапрограмма *идеи как ценность*, но у меня это будет ценность *идеи Бога*, а у вас – ценность *идеи «Копеечка рубль бережет»*.

**В.Л.:** Весьма ценное замечание! Но у меня опять вопрос не по теме... Говоря с разными людьми о метапрограммах в их интерьере, я сталкивался с тем, что некоторые воспринимают

эту информацию настороженно и даже враждебно – как что-то окончательное, сомнению не подлежащее, как будто мы учим их жизни. Что можно ответить им?

**В.З.:** Насчет «не учите меня жить»? Я считаю, что это очень важное мнение. Но я отвечу на него сразу же после того, как расскажу вкратце еще об одной группе метапрограмм – метапрограммах *принятия решения*, о так называемой *внутренней* и *внешней референции*. И хотя они больше касаются не самого интерьера, а отношений заказчика и архитектора, все-таки они оказывают влияние и на восприятие читателем информации этой книги.

**В.Л.:** Итак, в двух словах.

**В.З.:** Человек с *внешней референцией* будет слушать, что ему говорят друзья, родные и близкие, просто авторитетные люди, а также то, что говорит архитектор. И будет воспринимать все это и пытаться отразить в одном интерьере.

А человек с *внутренней референцией* будет всех слушать, пропускать информацию через себя, но право принимать окончательное решение всегда оставлять за собой. Очень трудно работать с такими людьми. (Это я как архитектор говорю.) Потому что они, как правило, по-настоящему компетентны совсем в других – не интерьерных – областях. А когда человек на всякое решение накладывает свое «президентское вето», то с ним невероятно трудно говорить на профессиональные темы. И очень часто получаются половинчатые решения, не удовлетворяющие ни архитектора, ни заказчика. Но с другой стороны, с такими людьми бывает и интересно. Особенно когда человек может достаточно точно выразить, что ему хочется. И не менять «коней на переправе». Тогда работать становится очень просто.



«Внешние» причины актуальности темы.  
«Метапрограммы в интерьере».  
Метапрограммы Крупного и Мелкого  
масштаба обобщений.  
Метапрограммы репрезентативных систем –  
визуальная, аудиальная, кинестетическая

**В.Л.:** Насколько я понимаю, знание своих ведущих метапрограмм отвечает нашей *внутренней* потребности в росте собственной эффективности. Есть ли какие-нибудь *внешние* причины того, что тема метапрограмм стала для нас такой актуальной?

**В.З.:** Сначала мы формируем жилое пространство и населяем его вещами, а потом сами вещи и пространство начинают воздействовать на нас. На разных уровнях – эстетическом, психическом, социальном. Именно поэтому такое значение приобретают те манипуляции, которые мы проделываем над нашим домом – ведь все, что мы там натворили, в конечном итоге отражается на нас, осознаем мы это или нет.

Раньше проблема отбора элементов жилой среды была не такой острой. Это не значит, что сама среда не влияла на людей. Еще как влияла! Но так как люди десятилетиями не меняли свой интерьер, то отбиралось туда все самое экологичное. И с точки зрения визуального ряда, и с точки зрения материалов. Возьмем, допустим, традиционную русскую избу. Структура ее внутреннего убранства выкристаллизовывалась столетиями. Постепенно привносились небольшие коррективы в орнамент, в колористику; медь на крышах заменялась на железо и т.д. Все изменения носили характер

нюансов. Революций типа *«вот сейчас мы все порушим, а затем...»* никто не совершал. Визуальный ряд интерьера казался стабильным. И поэтому он был для человека безопасен.

Сейчас – другое. Происходит массивная атака на нас со стороны как информации, так и предметного мира (того, на чем мы сидим-лежим и что носим). Стругацкие даже роман свой так назвали – *«Хищные вещи века»*. Потому что каждая вещь заявляет, что она – самая достойная. Заявляет и через друзей, и через продавцов в магазине, и через рекламные пассажи. Хор голосов, пропагандирующих наши, звучит отовсюду, и он бывает настолько убедителен и настойчив, что самостоятельно разобратся, что к чему, весьма затруднительно. Практически невозможно. И поэтому, хаотично привнеся в дом различные предметы обстановки, мы получаем довольно диссонансный мир, в котором ничто не успевает ни осесть, ни «устаканиться», ни приладиться друг к другу. И хорошо, если у человека есть 5 минут, чтобы прислушаться к себе и решить (хотя бы интуитивно), насколько ему соответствует то, что пытаются так ласково «впарить».

Мы очень долго пили воду из-под крана и не обращали на этот факт никакого внимания. Теперь же покупаем баллоны и пьем воду исключительно после фильтра, чистящего и «полирующего» ее всевозможными способами. И еще недавно такое привычное занятие – открыл кран и припал к струйке – сейчас выглядит довольно сомнительным. Задумались мы... Теперь осталось подумать о том, *чем* все-таки являются для нас 95 процентов информации, получаемой от мира. Скажем, меломаны формируют интерьер с точки зрения его звукоотражающих способностей. У них есть свои критерии отбора. У нас же их нет. Есть абстрактные *«вроде бы нравится»*, *«вроде как не хуже, чем у соседей»*... вроде бы... А это ну очень сомнительные критерии!

**В.Л.:** Но позвольте, ведь есть журналы, в которых показаны различные интерьеры и даны их подробные описания. По идее, это ведь не что иное, как ориентиры!

**В.З.:** Здесь все очень просто. Предположим, ты просматриваешь невнятное количество журналов, посвященных обустрой-

ству интерьерера. И обнаруживаешь, что и одни красиво говорят, и другие, и третьи. И ты видишь красочный пример № 1, не менее красочный пример № 2... и еще более красочный пример № 153... И в конце концов ты, как любой нормальный человек, совершенно ошалев от свалившегося на голову изобилия, задаешь себе единственный вопрос: «А к чему бы это? А как это ко мне?» – и ответа не находишь, потому что и то хорошо, и другое, и третье. И как ты тогда поступишь? По принципу *дай-ка возьму из того чуть-чуть, из того чуть-чуть и из этого чуть-чуть, может, чего и получится.*

Но пока главный смысл всех публикаций на тему архитектуры и дизайна – продать. Хоть что-то, но продать... Да, вроде бы все интерьеры публикуются с единственной целью – показать, что может быть и так, и этак, и совсем иначе. Чтобы люди научились мыслить более раскованно. А надо ли это? И до какой степени это надо? И до какой степени каждому человеку это надо? Ведь весь вопрос состоит в том, *как* человеку научиться отбирать полезную для себя (для СЕБЯ!) информацию из тех же журналов. Вот в чем сложность.

И разговор о метапрограммах мы затеяли только для того, чтобы дать людям возможность осознать и отрегулировать собственные психологические «фильтры», отбирающие для них полезную и, самое главное, не вредную информацию.

**В.Л.:** Хорошо. Я думаю, со вступительной частью закончили. Можно переходить к части фактической. Какие еще группы метапрограмм бывают?

**В.З.:** Это так называемые *большой и маленький масштабы обобщений*. Маленький масштаб обобщений – это склонность мыслить *детальями*: «Ах, какой красивый стол, вон смотри, какая на нем резьба, кантик».

Для человека с этой метапрограммой важно, чтобы в интерьере все *детали* были тщательно проработаны – ручки на мебели были хорошего литья с хорошим креплением, а швы плиточного пола в кухне были одинаковой ширины. Если мы заглянем в комнаты, то, скорее всего, увидим там мно-

жество разных маленьких предметов: каких-нибудь слоников, вазочки, картинки, фотографии.

Фрагментарность, клиповость, мозаичность – такие качества присущи интерьеру человека с данной метапрограммой. Причем это проявляется во всем.

*Колористика:* очень локальные решения – мелкий цветной рисунок на обоях, цветные полосы.

*Освещение:* скорее всего, здесь будет очень много точечных светильников. Ночник у кресла, у кровати, настенные бра, торшеры, подсветка зеркал, картин. По мере перемещения по пространству квартиру хозяин будет включать какие-то источники света, чтобы выделить для себя небольшую зону.

*Планировка:* ломанность и непрочитаемость интерьера, интриги и загадки.

**В.Л.:** А крупный масштаб обобщений – это что такое?

**В.З.:** Человек, привыкший мыслить по-крупному, отвечая человеку, мыслящему деталями, скажет про тот же самый стол (см. выше): «Да нет, это вообще дизайн классный!» Имеется в виду дизайн стола. То есть для человека *в целом* все это важно: *в целом* дизайн, *в целом* вещь. Интерьер этот человек тоже решает «одним куском».

*Колористика:* скорее всего, интерьер будет решен в единой монохромной гамме. Если появляются цвета, то они очень сходные по тону, не контрастируют между собой, а как бы сливаются, создавая впечатление целостности.

*Освещение:* опять-таки «*в целом*». Человеку *по-крупному* интересен либо полумрак – общая приглушенность освещения, либо единый яркий свет, заливающий комнату.

*Планировка:* открытые зоны и ясность читаемого плана.

**В.Л.:** Насколько я понял, мнения человека, мыслящего *по-крупному*, и человека, мыслящего преимущественно *деталями*, об одном и том же столе будут противоположными. А что будет, если метапрограммы супругов не совпадают, если у них разный масштаб обобщений?

**В.З.:** Допустим, супруги имеют разный масштаб обобщений. Это очень интересно проявляется в жизни. Особенно в том слу-

чае, когда существует в хорошей динамике. Тогда супруги «работают» в команде, что позволяет им более качественно выбирать вещи. Сначала кто-то из них *по-крупному* выделяет вещь из общего массива предметов, а потом другой начинает пытливо изучать все ее *детали*, находить плюсы и минусы. Если плюсов больше, они вещь покупают. Если больше минусов, все повторяется снова: тот, у того больше масштаб обобщений, выбирает вещь по-крупному, а потом второй ее подробно рассматривает.

Когда супруги с разным масштабом обобщений «работают» в команде, это как раз очень полезно: один без другого не состоянии что-либо качественно выбрать, обязательно будет изъян. Счастливая «работа» в семейной команде всегда позволяет людям выйти на более высокий уровень развития. И, естественно, их общий выбор по степени своей проработанности тоже будет «круче».

Это – бесконфликтная ситуация, когда люди дополняют друг друга.

Чаще всего в семье мужчины имеют *крупный масштаб обобщения*, и чисто «мужские», холостяцкие интерьеры скорее отличаются аскетизмом: *по-крупному* все решено, а уюта нет. Женщины, наоборот, очень часто имеют *мелкий масштаб обобщения*, и это позволяет им привнести в интерьер те маленькие «уютные» детали, которые мужчина просто упускает из виду. И если мы в целом посмотрим на такой «суммарный» интерьер, то он нам кажется законченным, потому что модульность его разбивки идет от самого крупного до самого маленького.

И поэтому совсем не случайно на Западе интерьером занимаются три человека: архитектор, дизайнер, декоратор, которые мыслят совершенно разными масштабами: от крупного – все мельче, мельче, мельче.

Так, *архитектор* разрабатывает планировочные решения и организует пространство интерьера в целом.

*Дизайнер* в русле единой стилистической концепции, намеченной с архитектором, разрабатывает отдельные узлы и детали интерьера, например, как и где соединяются гайки и пр., а также конструкции лестниц, перил, шкафов. В обязанности дизайнера входит и подбор мебели, светильников, различных аксессуаров к ним и т.д.

*Декоратор* подбирает фактуру и вид тканей, рисунок на мебели, цветы, небольшие картины, статуэтки, посуду, подсвечники – то есть все, что придает дому жизнь.

У нас же интерьер создает, как правило, один архитектор, а у него свои метапрограммы.

**В.Л.:** Какие еще метапрограммы организуют информацию в нашем сознании – так, что это влияет на интерьер?

**В.З.:** Это метапрограммы наших пяти органов чувств. Дело в том, что любая информация, поступающая к нам из окружающего мира, «упаковывается» нашим аппаратом восприятия, то есть органами чувств, в *зрительные образы, звуки и ощущения*. Фактически, так кодируется для нас реальность. После чего вся информация, «расфасованная» на эти три потока данных, поступает в нейронные сети нашего мозга. И далее на этом информационном «топливе» работают уже другие наши метапрограммы, а также сознание и подсознание в целом.

**В.Л.:** Неужели другого «горючего» не существует?

**В.З.:** Нет. Мы все пользуемся только тремя репрезентативными системами – *визуальной, аудиальной и кинестетической*. Мы их перебираем, совмещаем, разделяем в своем восприятии и мышлении в зависимости от ситуации. Но какая-то репрезентативная система у нас занимает ведущее положение, и в процессе мышления и восприятия мы обращаемся к ней чаще. То есть кто-то предпочитает думать яркими картинками (*визуал*), либо слушать свой внутренний голос (*аудиал*), либо мощно действовать и интуитивно чувствовать истину где-то внутри (*кинестетик*). Обратите внимание, какими словами – «*ярко*», «*картинки*», «*слушать*», «*голос*», «*действовать*», «*чувствовать*» – я описываю тот или иной тип. Это примеры слов-маяков, услышав которые (неоднократно) в речи другого человека, мы можем судить о его ведущей репрезентативной системе.

Соответственно, до *визуала* быстрее «дойдет» информация, которую я ему ЯСНО ПОКАЖУ. И он сможет ее ЧЕТКО ПРЕДСТАВИТЬ.

*Аудиал* же быстрее ОТЗОВЕТСЯ, если я ВНЯТНО ПОТОЛКУЮ с ним.

Ну, а *кинестетик* ПОЧУВСТВУЕТ ко мне симпатию и ОЩУТИТ ВКУС к жизни, когда сможет УХВАТИТЬ суть проблемы.

Понятно, что в деле формирования интерьера пути-дорожки у визуала, аудиала и кинестетика разные. То, о чем я сейчас буду говорить, – неоднозначно (в жизни «чистые» типажи встречаются редко), но иногда проявляется довольно решительно. Надеюсь, это понятно.

Однако если внимательно почитать тексты, касающиеся описания интерьеров, то можно заметить некоторый сенсорный перекося в подаче информации, что, конечно же, воздействует на людей. То есть приучает их обращать внимание на что-то одно, обходя вниманием другие стороны процесса.

**В.Л.:** Что Вы имеете в виду?

**В.З.:** Чрезмерную визуальность. Мне лично кажется, что *визуалы* сейчас благоденствуют. Потому что, открыв любую статью по дизайну, они с удовлетворением читают там преимущественно визуально-ориентированный текст, поскольку это самый простой путь описания интерьера: *это стул, на нем сидят; это стол, за ним едят. Обратите также внимание и на цвета интерьера – совершенно замечательные цвета!* Как у чукчей – «что вижу, то пою».

**В.Л.:** Да, это наиболее разработанный метод описания.

**В.З.:** Он достаточно однокбок. Потому что у нас имеется не одна, а три репрезентативные системы и все они в одинаковой степени важны для человека. И сам интерьер, и его словесное описание, по идее, должны выстраиваться с учетом всех трех репрезентативных систем (естественно, в тех пропорциях, которые развиты у человека). И если упущена хотя бы одна, то сразу возникает какой-то непонятный дискомфорт.

Например, может быть великолепный, изящный интерьер, пропорциональный, с тонко продуманной колористикой. Но все будет решено, допустим, в «твердых» модных материалах – стекло, железо, керамика. И что происходит?

Любой звук здесь отражается многократно, происходит его реверберация, наложения. Да и сами материалы «дарят» нам совершенно определенные тактильные ощущения. И возникает впечатление жесткости, звонкости такого интерьера. Холодно, как во дворце Снежной Королевы – все красиво, а жить нельзя.

Или наоборот, может быть столько ковров и мягких деталей, что звуков вообще не слышно, они все просто вязнут.

**В.Л.:** Глухо. Как в танке.

**В.З.:** Глухо – буквально. И динамика жизни тут же снижается; все гаснет, затухает, покрывается патиной, расслабляется. Как в сонном царстве.

**В.Л.:** Мысль здравая. Однако давайте сейчас рассмотрим «чистые» типажи, те, которые в жизни встречаются довольно редко.

Что в интерьере будет важно для *визуально-ориентированного* человека?

**В.З.:** Прежде всего он обращает внимание на *форму* и *колористику, цвет*. И неважно, что на этом стуле неудобно сидеть, – ведь он же красивый! Иными словами, стул визуально эстетичен.

С точки зрения стилей, мне кажется, что *визуал* предпочтет... да хотя бы яркий поп-арт!

**В.Л.:** А что предпочитает преимущественно *кинестетически-ориентированный* человек?

**В.З.:** Для *кинестетика* важно потрогать и буквально впитать *текстуру* самих поверхностей – гладких, шершавых, бархатистых. И скорее всего, в доме у кинестетика будет много мягкой мебели, которая обволакивает тебя, а ноги утопают в пушистом ворсе ковра.

С точки зрения стилей, мне кажется, кинестетик предпочтет почтенный и пышный бюргерский. Это, как Вы понимаете, лишь один из вариантов ответа. Если же мы имеем смешанный тип – *визуально-кинестетический*, то ему будет близок, я думаю, «намешанный» и игривый постмодерн.

Если помните, мы говорили о том, что сейчас интерьеры анализируют в основном с точки зрения визуального ряда. Однако уже есть попытки «раскрыть» его и с другой позиции – чисто кинестетической. Речь идет об аромадизайне интерьера. Это проектирование запахов жилой среды. Не секрет, что *обоняние* – одна из самых глубоко «укорененных» в подсознании сенсорных систем. То есть некоторые запахи имеют свойство воздействовать на наше психическое состояние «в обход» сознания, вне зависимости от того, что мы думаем. Иными словами, находясь некоторое время в помещении, в воздухе которого носится некий смутный, волнующий аромат, мы «внезапно» и «вдруг» успокаиваемся, расслабляемся. Или наоборот, тонизируемся, настраиваемся на работу, эротизируемся, etc... В древних храмах и дворцах использовался этот эффект. В новое же время искусство «лепки» запахов было подзабыто, а сейчас оно стремительно возрождается, и уже можно говорить о конкретных рекомендациях для каждой квартиры. Есть специальные книги на эту тему.

**В.Л.:** А что мы встретим в интерьере «чистого» *аудиала*?

**В.З.:** Тут сложнее. Аудиалу, скорее всего, важна ритмичная *простроенность* интерьера, *порядок*. Вплоть до, казалось бы, абсурда. Например, я однажды столкнулся с интересной ситуацией – у моего заказчика была очень сильно развита аудиальная система, и он понимал назначение вещей слишком буквально. А именно: он совершенно впадал в ступор, видя в салонах модные модели диванов с гипертрофированно-большими подушками, из которых была составлена спинка. Я потом только понял, почему. Поскольку у этого человека в сознании вещи очень четко определены по своей функции, то «диван» он понимал, как предмет, на котором сидят, а подушки – как что-то, на чем спят. И когда происходило совмещение функций, этот человек уже ничего не понимал и только растерянно разводил руками: «*Вроде бы удобно, да, но...*» И все. «Кандидатура» не проходила.

Обстановка в интерьере полноценного *аудиала*, скорее всего, будет монотонной, строгой, в ней мы не обнаружим

ни ярких визуальных, ни тактильных фокусов. Все будет носить атрибуты какого-то времени, стиля. Может быть знаками обозначена приверженность к этой стране или еще чему-нибудь. Например, к семейному клану. Тогда в качестве знака принадлежности будет выступать семейный портрет.

*Аудиалы* часто бывают коллекционерами. Их интерьеры просто нашпигованы *информацией*. То есть сама коллекция – оружия, живописи, бабочек и пр. – для таких людей означает прежде всего необозримое информационное поле. Аудиальному человеку всегда важно знать, что, к примеру, эта картина – такого-то автора, написана она в таком-то году; а вот эта бабочка – из такого-то района Африки.

Коллекционер-аудиал любит «гулять» по информационному полю своей коллекции и водить туда кого-нибудь на экскурсию. То есть при взгляде на картину все сведения, которые ему известны, он или проговорит про себя или же расскажет вам – на то он и аудиал! И совсем необязательно, что этот человек будет восторгаться художественными достоинствами самой картины.

То есть для аудиала важен *информационный фон* его дома. Стиль, созвучный ему, – к примеру, хай-тек или антикварный интерьер.

**В.Л.:** А как аудиально-ориентированный человек будет реагировать на всяческие звуки и шумы, которые наполняют его интерьер изнутри и вторгаются туда снаружи?

**В.З.:** Могут сказать определенно: для него это очень важный момент. Как, впрочем, и для всех нас. Только воздействие звуков и шумов на полноценного аудиала будет гораздо сильнее.

Да, весь воздух вокруг нас пронизан звуками, стоит только вслушаться. Вслушайтесь и вы тут же обнаружите богатейшие аранжировки звуковых вибраций – и «сознательно» генерируемых, и фоновых (*где-то кран капает, где-то музыка играет, где-то сигнализация машины кричит, шумит дождь, слышно, как в соседней комнате вещает телевизор, кто-то, шаркая тапками или стуча каблуками, прошел по коридору и т.д.*). И хорошо, если эти звуки позитивные...

Когда не отравляет жизнь ни чирикание канареек в клетке, ни журчание воды в фонтанчике, ни утробное завывание сантехники...

**В.Л.:** ...ни в сотый раз пропетые за стеной незамысловатые «*Зима, холода, одинокие дома*», «*Узелок завяжется, узелок развяжется*»...

**В.З.:** ...ни громкая трансовая музыка в комнате сына – низкие частоты: бум, бум, бум, бум, бум...

**В.Л.:** ...ни цоканье когтей собаки по плиточному полу...

**В.З.:** ...ни звук открывания-закрывания роликовой двери в шкафу-купе. Даже если качество исполнения высокое, все равно этот звук очень специфический – металл катится по металлу. Мягко, не скрежеща, но чуть-чуть громокая. Как железнодорожный вагон или дрезина.

Да, любые звуки могут очень сильно повлиять на восприятие интерьера. Особенно на восприятие стопроцентных аудиалов. Потому что, когда ты открываешь катающуюся дверь шкафа-купе и это вызывает у тебя определенные эмоции, то...

**В.Л.:** У меня лично вызывает сильные эмоции шкаф-купе, который стоит в прихожей у родителей. Там нет роликов, а есть просто желоба. И дверь, по идее, должна в них плавно скользить, а она заедает. И с та-а-аким усилием ее приходится открывать-закрывать... У меня все время злость по отношению к этому шкафу просыпается! Почему я должен так напрягаться?

**В.З.:** То, о чем Вы говорите, – отрицательная *кинестетика*. Это когда приходится с напряжением что-то делать.

Вот почему так важно учитывать в интерьере все три репрезентативные системы – аудиальную, кинестетическую и визуальную. Но особенно важно учитывать свою основную, ведущую систему.

Кстати, очень часто в жизни бывает совмещение систем, когда две из них «работают» в тесной связке, как истреби-

тели в воздушном бою – есть ведущий и есть ведомый. В НЛП это называется *синестезией*. Скажем, ведущая система – кинестетическая, а ведомая, та, которая «прикрывает» кинестетику, – визуальная. То есть я сначала *вижу*, а потом *чувствую*. Вижу желтый лимон, и во рту почти тут же возникает кислый привкус и образуется слюна. Или вижу диван и тут же хочу на него сесть, «утонуть» в его пружинистых объятиях и расслабиться.

В этом смысле еще очень интересно рассмотреть вопрос выбора дверных ручек.

**В.Л.:** Да? А мне кажется, все очень просто: ручка как ручка. Дверь открывает...

**В.З.:** Это так только кажется. Очень интересно наблюдать, как люди выбирают дверные ручки. В основном это делается по каталогу. А какая там информация? Только *визуальная*. Между тем основная функция дверной ручки – *кинестетическая*. Мы тянемся к ней рукой, берем в ладонь, делаем усилие, нажимаем и открываем дверь. Вот поэтому-то многие инстинктивно предпочитают покупать дверные ручки «живьем». То есть увидел, взялся, получил *визуально-кинестетическую синестезию*, посмотрел, как внутри тебя это ложится (*обратите внимание, при помощи каких слов – «увидел», «взялся», «посмотрел», «ложится» – построена фраза*) – удобно, неудобно? Удобно? Все, покупаем!

А ведь с точки зрения эргономики для дизайнера дверная ручка имеет множество нюансов. Вплоть до того, что существуют чисто женские варианты, и чисто мужские, и чисто детские. Различаются они в первую очередь по объему. Большая, поменьше, еще меньше... Иными словами, когда твоя большая мужская ладонь ложится на маленькую, «женскую» дверную ручку, это неудобно. Угол опоры по-другому выстраивается. И наоборот, крупная дверная ручка, идеальная для мужчины, совсем неудобна для женской ладони, ибо там рычаг усилия распределяется иначе.

**В.Л.:** Вы не могли бы привести примеры реализации в интерьере других типов синестезии, например, *аудиально-кинестетической*?

**В.З.:** Могу. На Западе, я знаю, сейчас пользуются громадным спросом CD-пластинки с записанным на них запахом. Когда ее ставишь в проигрыватель, то кроме шума моря еще и запах выделяется. Прибоя, мокрого песка, соленого морского воздуха...

Еще недавно в одном мебельном салоне я видел кресло со встроенными акустическими системами. Это кресло – продукт совместной работы японских электронщиков и итальянских дизайнеров. Там в подлокотниках установлены динамики и на вершине спинки торчат в стороны эдакие «уши», которые одновременно являются аудио-наушниками. Причем спинка имеет свойство покачиваться в такт музыке... Конечно, вещь авангардная и внешне очень агрессивная, особенно в классическом интерьере. Рога, уши, как у Микки Мауса. Но с позиций сенсорики это очень интересное кресло. Сделано оно явно для того, у кого есть *аудиально-кинестетическая синестезия*. Но у «чистого» визуала это кресло может вызвать много вопросов.

**В.Л.:** А можно «натренировать» свои репрезентативные системы, скажем, те, которые не очень сильно развиты?

**В.З.:** Конечно. Ты можешь это сделать и сам, и при помощи других людей, у которых эти системы развиты. И здесь надо испытывать доверие к тем людям, к которым ты обращаешься.

Если, скажем, у меня *аудиальная* система не очень развита, я могу прислушиваться к советам меломанов и постараюсь учесть их замечания. Проходит немного времени, и я точно так же начинаю замечать, что действительно они были правы, звукоизвлечение вот этой аудиосистемы – богатое, а вон той – бедное. Потому что у меня развилась *аудиальная репрезентативная система*. Мой мир стал богаче... Куинджи, например, как профессиональный художник, различал триста оттенков одного цвета, настолько у него была развита визуальная репрезентативная система. И конечно, по вопросам колористики интерьера лучше было бы консультироваться с ним, если бы он был нашим современником.

Для чего люди обращаются к архитектору? Он, как профессионал, замечает какие-то тонкие различия, нюансы, ко-

торые ты заметишь пока не в силах. Но если грамотно сформулировать свои пожелания архитектору, пользующемуся у нас доверием, и если сам архитектор человек талантливый и профессионально корректный, то вероятность получить интерьер, который будет соответствовать нашему психотипу, резко повышается. И со временем, быть может, наш глаз тоже начнет «ловить» все нюансы своего интерьера, замечая его тонкие цветовые, вкусовые и прочие особенности. И тогда неосознанное чувство комфорта нашего жилища станет осознанным.

В заключение могу сказать, что чем больше информации – метапрограммной, сенсорной, культурной, социальной – содержится в интерьере, тем дольше он живет и не устареет для нас. Это как в старинных орнаментах ковров зашифровано очень много информации о Вселенной. И если мы выросли внутри этой культуры и понимаем ее символику, то можем часами рассматривать такой орнамент и размышлять.



Метапрограммы времени:  
Прошлое, Настоящее, Будущее.  
Метапрограммы сходства и различия.  
Метапрограммный «портрет» семьи:  
конфликты и компромиссы.  
Дополнительная информация:  
логические уровни

- В.Л.:** Вот мы, наконец, и добрались до *времени*. Кажется, с особенностями нашего восприятия времени связаны свои метапрограммы?
- В.З.:** Да, связаны. Кто-то из нас предпочитает постоянно вспоминать *прошлое* – говорить о былом, о старых добрых временах; кто-то большую часть времени проводит в *настоящем*, в сплошном «сейчас» (помните Попрыгунью-стрекозу из басни?); кто-то любит подумать о том, что будет (это Муравей из той же басни). Он весь в несвершившемся, в *будущем*.
- В.Л.:** Я лично бываю и в прошлом, и в будущем, а живу настоящим... Ну, может быть, вспоминаю реже, чем мечтаю...
- В.З.:** В нас есть практически все метапрограммы, о которых идет речь. Только, повторяю, мы привыкли мыслить определенными их наборами, схемами. Знаете, из пункта А в пункт В можно попасть многими путями, но чаще всего мы пользуемся автомобильной и железной дорогой. Хотя, если надо, можем сойти и на тропинку.
- Что касается метапрограмм времени, то Вы сами признались: в Вашей карте мира преобладают категории настоящего-

го и будущего времени. И уверяю Вас, о событии в прошлом Вы будете рассказывать так, будто оно происходит сейчас.

Комбинации *настоящее-будущее* и *прошлое-настоящее* – самые распространенные в жизни. Но все равно одна из них преобладает. Что и отражается в интерьере. Вспомните, мы только что говорили про стилевые пристрастия «аудиала»-педанта. Так вот, если у него будет метапрограмма *будущего*, то, скорее всего, он выберет стиль хай-тек. Если *прошлого*, – то антиквариат.

И хочу еще раз заметить, что вся сложность заключается в том, что когда встречаются два незнакомых человека – заказчик и архитектор, важно извлекать эти знания про метапрограммы *до* стадии проектирования.

**В.Л.:** Ценное замечание. А что в целом характеризует метапрограммы времени в интерьере?

**В.З.:** Люди *настоящего* размышляют так: «Мне удобно пользоваться этой мебелью сейчас, и мне все равно, будет ли ее дизайн актуальным в будущем. Точно так же меня не волнует, есть ли у моей мебели прошлое, какая-то история. Мне здесь и сейчас удобно пользоваться этим диваном. Он комфортный, прочный и соответствует моим физиологическим потребностям. Меня особо не трогает, как он выглядит. Мне не важно, что об этом диване подумают через два года мои модные приятели».

Интерьер человека *настоящего* – это, скорее всего, довольно хаотичный и эклектичный набор предметов.

Люди *будущего* предпочитают футуристические стили, хай-тек. Им нравятся новые материалы, новые принципы организации пространства. Интерьер людей *будущего* наполнен мебельными трансформерами, техногенными по дизайну вещами или же наоборот – вещами бионическими, с ярко-выраженными элементами футуризма. Иными словами, диван может напоминать увеличенную молекулу. Это такая эстетика заваленных форм. Цвета же могут быть условно экологичными.

Люди *прошлого*, наоборот, если выбирают экологическую тему, то предпочитают в интерьере природные цвета, природные материалы. Им близок стиль кантри. А кто-то из

них будет себя очень комфортно чувствовать в классической или традиционной обстановке.

Но если такой человек подарит антикварный комод своему другу, у которого активна метапрограмма *будущего*, то вызовет у него негативную реакцию, даже если человек этого не покажет. И тут мы впервые в нашей беседе сталкиваемся с конфликтом метапрограмм.

**В.Л.:** А какие еще метапрограммы оказывают влияние на наш интерьер?

**В.З.:** *Метапрограммы сходства и различия.* Это отдельная группа метапрограмм. В нас всегда больше либо того, либо другого.

*Люди сходства* могут предпочитать и футуристический стиль, и исторический. Главное – чтобы интерьер был «как у всех» в моей среде или «как модно» сейчас. Человек *сходства* говорит: «Сейчас моден хай-тек или деконструктивизм», – и строго следует этому стилю, не отступая ни на шаг.

*Люди различия* нацелены на поиск различий. Они постоянно *не согласны* с теми стилями, которые уже имеются, и *стремятся сделать что-то не так, как предписывают каноны.* Такие люди обычно генерируют новые стили, новые смешения, эклектику – лишь бы только это не повторялось и было ни на кого не похоже. Человек *различий* непременно захочет в авангардный интерьер поставить китайскую вазу, дабы разбить шаблон. Подобные заказчики очень стимулируют развитие арт-дизайна, когда вещь существует в единственном экземпляре и в эксклюзивном интерьере.

Но это «чистые» типы. В жизни такие люди и, соответственно, такие интерьеры встречаются крайне редко и уж во всяком случае не на страницах популярных российских интерьерных журналов.

**В.Л.:** А где же?

**В.З.:** Интерьеры «чистого» *сходства*, пожалуй, можно увидеть в казарме, где все как у всех. А интерьеры «чистого» *разли-*

чия – в каком-нибудь бескомпромиссно-радикальном журнале. Может быть, в «The Face».

Что же касается российских интерьеров, то ближе всего к людям *сходства*, наверное, были те, кто заказывал у нас первые интерьеры. Вы помните их? Дубовые окна, дубовый паркет, дубовые двери и соответствующая мебель. Их заказчиками были люди определенного класса, которые вовсе не хотели выделяться, а желали во всем походить на людей их круга. И кто «на новенького» попадал в этот круг, тот срочно пытался стать адекватным ему. Поэтому-то и задачи перед архитекторами формулировались, например, в такой форме: *«Здесь должно быть так, как... у моего друга, у которого я был вчера в гостях»*.

И, кстати, всегда были, есть и будут архитекторы, которые совсем не против таких пожеланий заказчика. Они работают в одном стиле и строго его придерживаются. Различия же в длинной анфиладе их интерьеров могут быть только на уровне нюансов. Вариации жанра здесь минимальны. Мало того, я знаю несколько строительных фирм, которые берутся за реализацию проектов, выполненных, скажем, только в классицизме. Ибо для них понятны эти узлы и детали. Из их рук выходит качественный продукт, эдакий «конвейерный» классицизм, что многих устраивает.

Если же говорить о сегодняшнем положении дел на «интерьерном фронте», сводки с которого мы регулярно читаем в журналах, то на примере тех интерьеров, которые отбираются для публикаций, можно вычлениить две основные тенденции. Говоря образно, это, с одной стороны, интерьеры, которые *держат курс на сходство*, но еще находятся в пути, рассекая волны промежуточных морей. И, с другой стороны, интерьеры, которые *держат курс на различия*, но тоже пребывают в промежуточных «водах».

**В.Л.:** Что Вы имеете в виду?

**В.З.:** Я имею в виду интерьеры, сделанные с учетом смешанных метапрограмм – *сходства с различием* и наоборот – *различия со сходством*.

**В.Л.:** Так, еще одно деление. Тема все усложняется. И что есть что в таком случае?

**В.З.:** *Сходство с различием* – это званый вечер, все мужчины одеты согласно этикету – в деловые костюмы, классические туфли, но галстуки-то у всех разные! И оттенки рубашек тоже разные! Вот оно, *сходство с различием*: каждый пытается проявить себя как неповторимую личность, но при помощи *минимальных деталей* – галстука или, скажем, марки часов. А в целом все демонстрирует свою стойкую привязанность, например, к классическому деловому стилю.

С интерьером примерно такая же история. То есть, находясь внутри какого-то стиля (это *сходство*), люди начинают искать *различия*, привнося в него отдельные элементы из других стилей. Например, в торжественные ампирной обстановки привнося ироничные нотки и детали постмодерна.

Теперь о *различии со сходством*. Начнем тоже с одежды. Скорее всего, это какая-нибудь молодежная тусовка, например, рэперская или рейверская. Это карнавал уличной моды, где все абсолютно разное: и по форме, и по цвету, и по сочетаемости вещей друг с другом. Кажется, что двух одинаковых «прикидов» нет и быть не может. Что все члены тусовки *различаются* между собой – на уровне отдельных персонажей. Но в толпе из 20, 30 человек уже начинает просматриваться определенное *сходство*. Что и позволяет назвать данную субкультуру рейверской или рэперской.

Так же и с интерьерами. Берем один. Он вроде бы необычный, *отличающийся* от других. Берем другой интерьер. Он тоже вроде бы необычный и тоже *отличается* от других. А теперь сравниваем наши интерьеры. И в том, *как* они отличаются, и состоит некое *сходство*. Угадываются какие-то общие стилистические параллели, прототипы, основные ходы. То есть про такие интерьеры можно сказать: «*Все отлично, все супер*», а вот столбняка и растерянного возгласа «*А это еще что такое?*» – нет! Восприятие не шокирует, не продирает рашпилем, а лишь приятно пощекочет острыми ощущениями... Что вполне понятно – ведь в этом интерьере живут нормальные люди, заказчики!

**В.Л.:** Получается, что в жизни наиболее распространены «промежуточные» метапрограммы – *сходство с различием* и *различие со сходством*? А как же быть с шедеврами, не похожими ни на что? Они вообще возможны?

**В.З.:** Да, возможны. Шедевр – это всегда реализация «чистой» метапрограммы *различия*. И то, что это шедевр, поначалу понимает только очень узкий круг людей – творческая и интеллектуальная элита. Другие же, большинство, считают ЭТО бредом сумасшедшего и идиотизмом, ни в какие ворота не лезущим. Однако очень быстро положение меняется. Потому что у гения с ведущей метапрограммой *различия* всегда находятся последователи, продолжатели, интерпретаторы, которые понемногу приспособливают Новое к пониманию остальных, производя его популяризацию. И круг «посвященных» постепенно растет. Пирамида расширяется. Вы можете спросить: за счет чего это охаиваемое на всех углах Гениальное Изобретение со временем становится общепонятным и общеприятным? А очень просто: за счет скрещивания Его, такого опасного и незнакомого, – со знакомым, безопасным и комфортным. Маракуйи – с огурцом. То есть за счет зреющих на ветках *различий со сходством*. И все на свете Радикально Новое очень быстро становится просто Новым, затем – Модным, затем – Пошлым, потом – Прошлым.

Слава богу, архитекторов с «чистой» метапрограммой *различия*, которым действительно удалось далеко продвигнуться, очень и очень мало. А заказчиков – и того меньше. Потому что от гениальности до шизофрении – действительно один шаг. И этих немногих людей, имена которых мы прекрасно знаем, можно назвать первопроходцами. Они осваивают для общества новые информационные пространства. Они – своего рода провидцы, которые в силу своих психических особенностей имеют дар первыми улавливать ритмы будущего. Заглядывать в него.

На этом я и закончу тему наших «личных» метапрограмм, проявляющихся в наших интересах.

**В.Л.:** То есть, насколько я понимаю, прочитавший эти беседы человек, поразмышляв и понаблюдав за собой, сможет выявить свои ведущие метапрограммы и составить свой подробный психологический «портрет». А как же быть с другими членами семьи, точнее, с их метапрограммами? И с «суммарным» метапрограммным «портретом» семьи в целом? Ведь когда мы говорим о гармонизации отношений «архи-

тектор-заказчик», то под «заказчиком» подразумеваем не только человека, который живет в квартире один, но и всю его семью в целом, ведь так?

**В.З.:** Если говорить о семье, то иногда их «суммарный» интерьер формируется исходя из *компромиссов*, а часто – из *конфликтов* предпочтений: чья возьмет, чьим требованиям и вкусам дадут «зеленую улицу»? Но если заранее выявить психотипические «портреты» членов семьи, найти сходные и отличающиеся метапрограммы, то можно на их основе попробовать сформировать «суммарный» психологический «портрет» семьи, который будет учитывать взаимные интересы, объединяя ее. Соответственно, таким и получится интерьер.

Однако хочу предупредить, что даже собственный метапрограммный «портрет» составить – задача непростая. Хотя и выполнимая. И сходу правильно ее решить может только, пожалуй, человек, обучавшийся НЛП. Нам же необходимо будет сделать 2-3 попытки, записывая все на бумагу для большей наглядности, и самое главное, неоднократно перепроверить составленное – и самостоятельно, и с помощью людей, которые хорошо знают нас и чьему мнению мы доверяем. Учитывая, что они тоже могут ошибаться. Но только таким «перекрестным» методом можно свести к минимуму субъективность составленного нами метапрограммного «портрета» себя любимого. Точно так же нужно действовать и в отношении других членов семьи. Потому что даже одна ошибка может привести к каким-то ложным принципам и убеждениям («*А, тут не совпадает!*»). И самое главное, чтобы это не переросло в занудство, потому что знание, конечно, хорошо, однако совместная жизнь – это динамическая функция.

**В.Л.:** Последнюю фразу я не понял.

**В.З.:** Дело в том, что в этой книге мы, к сожалению, не имеем возможности подробно затронуть вопросы *динамического взаимодействия* метапрограммных профилей людей, составляющих семью. То есть когда люди с двумя разными метапрограммными профилями начинают близко общаться и этот динамический клубок из 10–20 позиций (с каждой сторо-

ны) начинает свою то ли созидательную, то ли разрушительную работу.

**В.Л.:** Всегда только так? А чего-то среднего быть не может?

**В.З.:** Нет. Средины нет и быть не может. *Всегда или созидание, или разрушение.* Могут быть лишь краткие моменты равновесия, перемирия и передышки. А потом опять то ли созидание, то ли разрушение – отношений, любви, семьи, судьбы... Поскольку всегда происходит движение и ничто не остается прежним. Все меняется, все в динамике – и мы, и мир вокруг нас. Просто одно движение длится секунды, оно микроскопическое: жест, взгляд, слово, а другое – десятки лет. Не зря же на определенном этапе развития то, что нам казалось таким важным раньше, вдруг начинает выглядеть совсем ничтожным – так сказать, «с высоты прожитых лет». А все просто – у нас поменялась система ценностей, прибавилось опыта, а бесшабашной беспечности поубавилось, и вообще кровь остыла, и мы это вдруг заметили.

Отсюда еще один вывод: *ничто не окончательно.* В том числе и наш метапрограммный «портрет», и «суммарный» метапрограммный «портрет» семьи. Поскольку в силу упомянутых динамических жизненных процессов и семья переходит в разные стадии, и человек тоже. Так что периодически процедуру метапрограммного «портретирования» нужно повторять. Особенно это касается ценностей, убеждений и жизненных приоритетов.

**В.Л.:** Насколько я понял, в силу жизненного движения нас самих, наших близких и мира вокруг мы постоянно будем «стучаться» своими углами и «искрить», несмотря на любовь и благие намерения. То есть *конфликтов* в любом случае не избежать, даже при самых благоприятных семейных отношениях. От микроскопических конфликтов до судьбоносных. Так?

**В.З.:** Так.

**В.Л.:** Как же в таком случае обратить эти конфликты на пользу? Как сделать так, чтобы они не разрушали, а созидали отно-

шения? На чем тогда базировать семейную гармонию при неизбежных конфликтах в самой семье?

**В.З.:** На *компромиссах* и *совпадениях*.

**В.Л.:** А, я понял! Во время передышки после конфликта. Пока раны затягиваются и накапливаются силы для следующего. Тогда у нас и компромиссы, и совпадения, и мир, и согласие. А потом – снова в бой! До полного уничтожения!

**В.З.:** Так, естественно, тоже может быть, но вряд ли кого-то обрадует такая семейная перспектива. Я имею в виду совсем другое. Представьте некую пирамиду – именно такую, по последним данным ученых и специалистов НЛП, нейрологическую структуру имеет наша сознательная личность (см. рис. 1).

#### Логические уровни

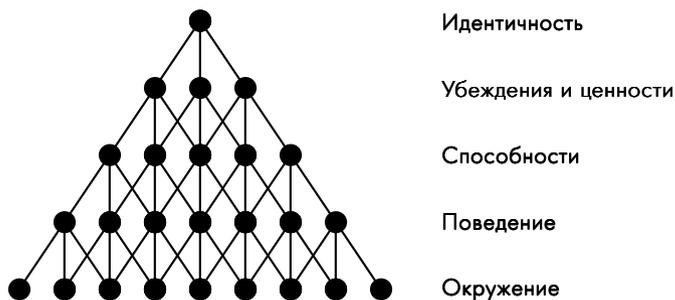


Рис. 1

Расшифрую ее сверху донизу:

- ◇ *Логический уровень самоидентификации* – «ядро» личности (это наши ответы на вопросы: КТО Я? КЕМ Я СЕБЯ ОСОЗНАЮ В ЖИЗНИ?)
- ◇ *Логический уровень убеждений, ценностей, верований* (это наши ответы на вопросы: ЧТО ЦЕННО ДЛЯ МЕНЯ? ВО ЧТО Я ВЕРЮ? КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ УБЕЖДЕНИЯ?)

- ◇ *Логический уровень способностей* (это наши ответы на вопросы: ЧТО Я МОГУ? КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ СПОСОБНОСТИ?)
- ◇ *Логический уровень действий и поведения* (это наши ответы на вопросы: ЧТО Я ДЕЛАЮ? КАК Я ПОСТУПАЮ?)
- ◇ *Логический уровень окружения* (это наши ответы на вопросы: КАКИЕ ЛЮДИ МЕНЯ ОКРУЖАЮТ? КАКИЕ ВЕЩИ МЕНЯ ОКРУЖАЮТ? В КАКИХ СИТУАЦИЯХ Я УЧАСТВУЮ?)

И смысл в том, что *каждый нижний логический уровень «поддерживает» собой верхний, является его основанием и «подтверждает» его.* То есть «я осознаю себя тем-то и тем-то (например, мужчиной в полном расцвете сил, любящим мужем, красавцем, творческой личностью, архитектором и пр.), и поэтому имею такие-то убеждения, ценности и верования, поэтому проявляю такие-то свои способности, которые выливаются в такие-то мои действия и поступки, вследствие чего вокруг меня образуются такие-то люди, вещи и ситуации».

Более того, *все нижние логические уровни зависят от верхних.* То есть наш ответ на вопрос «КТО Я?» – даже самый неточный и неверный – формирует соответствующую структуру убеждений, ценностей и верований, активизирует соответствующие способности (даже если их нет, они все равно отыскиваются, иначе откуда могло бы взяться такое множество бездарных художников, врачей и прочих людей «не на своем месте?»), а затем совершаются определенные действия, которые формируют соответствующее окружение.

Поэтому что-то менять в своей жизни лучше всегда «с головы» – с ответа на вопрос «КТО Я?». Потому что есть еще один закон: *любые изменения на нижних логических уровнях не приводят к изменению на верхних.* Это значит, что бы ни произошло с нашим окружением и поведением, какие бы способности в нас вдруг не открылись, – до тех пор, пока мы осознаем себя кем-то «прежним» и имеем соответствующие убеждения и ценности, все равно все изменения в своей жизни и в окружающем мире мы будем подстраивать под свою «старую» самооценку, или же будем иг-

норировать их, или же ожесточенно воевать с ними. То есть мы никогда не меняемся снизу вверх.

И наоборот: *любое изменение на верхних логических уровнях приводит к изменению на нижних*. Автоматически. Неизбежно. Это значит, что стоит нам как-нибудь ИНАЧЕ ответить на коренной вопрос «КТО Я?» и действительно поверить в то, что «Я – ТОТ-ТО, А НЕ ТОТ-ТО», и у нас тут же начинает выстраиваться новая система убеждений и ценностей, подкрепляющая нашу новую самооценку, по-новому активизируются наши способности и т.д. до самого низа. Это как лавина сходит с горы. Мы всегда меняемся сверху вниз.

**В.Л.:** Все это очень интересно и полезно. Над этим каждому не мешает подумать и вообще запомнить. Но *как* все-таки то, что Вы сейчас рассказали про логические уровни, связано с *конфликтами, компромиссами* и гармонией в семье? Несмотря на всю имеющуюся в ней любовь.

**В.З.:** Очень просто. Когда люди в семье *совпадают* на уровне УБЕЖДЕНИЙ и ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, причем совпадение ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ происходит и по СТРУКТУРЕ, и по СОДЕРЖАНИЮ (помните, мы говорили об этом в заключительной беседе, посвященной группе «Классификация мира по...»?), то есть когда они *совпадают* на самых «верхних этажах», то ниже все так или иначе организуется, даже если у людей и темпераменты, и способности, и манеры, и друзья разные. В этом случае *конфликты* скорее создают, чем разрушают отношения – они их со-организуют, со-настраивают, поскольку у этих людей есть глубинная база взаимопонимания, на которой они работают. «Сердцевина» их семейного «яблока» – здоровая. Психологическое обеспечение их любви – благоприятное.

И естественно, лучше, если они совместно будут разбираться во всем, что мы сообщаем в этой книге. Тогда гармония их отношений будет подкреплена и их будущим интерьером. И, кстати, конфликтов станет меньше благодаря совместной проработке нового знания. Или накал этих конфликтов сильно уменьшится.

В качестве примера могу себя привести. Вот не знал я про метапрограммы, и у нас с моей первой женой были постоянные несовпадения, что, естественно, порождало бесконечные конфликты. Вплоть до таких, казалось бы, мелочей, что даже манера выражения чувств у нас была разная, поскольку она *аудиал*, а я – *кинестетик*. Мне бы дотронуться, а ей бы поговорить... А вот знали бы мы про свои метапрограммы, вместе почитали бы, подстроились, и все – конфликтная зона ушла бы.

Другой пример: моя вторая жена имеет очень сильную метапрограмму *различия*, что в народе называется попросту «полярный автоответчик». И поэтому все, кто пытался от нее чего-то добиться, говоря ей: «*Делай то-то!*» – терпели сокрушительное поражение, потому что она категорически не делала этого – ни за что! Потом, правда, могла сама это сделать, только значительно позже... Но в первый момент всегда был категорический отказ. Потому что «полярный автоответчик» работает именно так: если говоришь «да» – он говорит «нет»; говоришь «нет» – он говорит «да». Поэтому я ей и говорю обычно: «*Не мой посуду, Светик, не убирайся!*» – и она все это делает, бесконфликтно и с улыбочкой. Причем знает, в чем дело, я ей рассказал. Но... другого языка она не понимает!

**В.Л.:** То есть ее Человеческая Машина, которая на нее «надета» – ее тело, психология, характер – так запрограммирована?

**В.З.:** Да, да, да. Вот до шести лет запрограммировалось у нее на уровне подсознания: «*Все наперекор буду делать!*» – да так и осталось на всю жизнь. И на все случаи жизни – где надо и где не надо – психологическая часть ее Человеческой Машины срабатывает одним и тем же образом. Можно ли это изменить и «перепрограммировать» такую мыслительную привычку? Наверное, можно, но придется приложить колоссальные усилия. Однако если это знаешь, то ничего и не надо менять, а можно просто подстроиться, подладиться, пройдясь по всем своим метапрограммам.

Ведь *до тех пор, пока все это находится на неосознанном уровне, мы так и будем принимать АВТОМАТИЧЕСКОЕ действие собственных метапрограмм за действие нас самих.*

А на самом деле мы вовсе не та Человеческая Машина, которая на нас «надета» и старается нас по жизни использовать!

**В.Л.:** Ну уж и использовать!

**В.З.:** Судите сами: ведь если мы даже не знаем о ее существовании, то и о грамотном использовании не может идти речь! А раз так, то наша Человеческая Машина становится Хозяином, потому что мы себя с ней ассоциируем, и она всю использует нас – по своей программе. Как в фильме «Матрица».

**В.Л.:** А ведь Вы правы! Именно в этом, пожалуй, пророческий смысл фильма!

**В.З.:** А когда мы не хозяева себе, когда полностью зависим от своей Человеческой Машины – от нашего тела и нашей психологии, от всех их капризов и желаний, – то это сплошь и рядом приводит нас не к *компромиссам* и *совпадениям*, а к *конфликтам*. Как там говорится? «Хотели как лучше, а получилось как всегда!» Отсюда – прямая дорожка к обидам, разрывам и ограничивающим убеждениям типа «все мужики – козлы» или «все бабы – дуры».

**В.Л.:** А также к такому поведению, которое обозначает народная пословица: «Обжегся на молоке, так дует на воду!»

**В.З.:** Хотя я вдруг подумал, что мы только что говорили о совпадении людей на уровне ценностей, имея в виду ЦЕННОСТИ самого «высокого полета», – скажем, *Бог, Любовь, Самораскрытие, Самопознание, Взаимоуважение, etc.*, а также ЦЕННОСТИ жизненнонеобходимого уровня, выступающие под девизом «*без чего мне точно не жить*». А ведь многие строят свою семью лишь на совпадении ценностей какого-либо поведения/действия – они, предположим, могут иметь диаметрально-противоположные убеждения, но оба будут любить вкусно поесть. Или же сексом заняться... Или строят семью на совпадении ценности каких-то вещей, людей, ситуаций. То есть такие люди объединяются по самым зависимым, внешним и изменчивым «нижним» логическим

уровням. А «сердцевинка» у их семейного «яблока» отсутствует. Или нездорова.

**В.Л.:** И что, такая семья обречена?

**В.З.:** Ну почему? Какой-то период такая семья, конечно же, существует – года два-три. А потом кто-то обязательно изменится, прежняя любовь/страсть улетучится, и семья неминуемо распадется.

И такое в нынешней жизни происходит очень часто, потому что нет у людей глубинных знаний о том, КТО ОНИ, ЧТО ОНИ. В этом смысле прежние династические и сословные браки – дворянские, купеческие, крестьянские – были гораздо крепче современных, потому что «верхние» ЦЕННОСТИ у каждой касты и сословия были общие. А сейчас этого нет, у многих вообще нет никаких серьезных критериев отбора. Как говорится, *«главное – чтобы человек был хороший, богатый и красивый. И чтобы любовь еще была. И достаточно»*. А иногда вообще непонятно, почему эти люди вместе. Да они и сами пожимают плечами: *«Ну, сложилось так... На дискотеке встретились... Сидим рядом на работе... Детей вот завели...»*

**В.Л.:** Я с Вами согласен. Большинство современных людей не любит задумываться о самом важном для себя – о своем и кровном. А думают в основном о вещах второстепенных – о работе, о деньгах, о шмотках, об удовольствиях. Вот и получают регулярно «удары судьбы». Оправляются от них – и все сначала.

**В.З.:** Да, да, да. А все очень просто: ПОЗНАЙ СЕБЯ, а все остальное само вокруг выстроится! Ты САМ это выстроишь – гармонично и любовно! Поскольку создан все-таки «по образу и подобию...». И это становится абсолютной правдой, веришь ты в это или нет, когда, познавая себя, формируешь действительно свою жизнь и свой интерьер. А не «свою» жизнь и «свой» интерьер – как большинство сейчас.

**В.Л.:** Вот на этой оптимистической ноте мы, пожалуй, и закончим первую часть нашей книги. Во второй части мы будем под-

робно говорить о базовом метапрограммном «портрете» современной городской квартиры и отдельных ее помещений.

А в самом конце скажем о том, *как* совместить в единое гармоничное целое свой метапрограммный «портрет» с «портретами» членов семьи и с базовым «портретом» того или иного помещения квартиры.



Часть II

Метапрограммная основа  
помещений нашей квартиры





## Психология прихожей

**В.Л.:** Итак, давайте первым делом поговорим о комплексном метапрограммном «портрете» прихожей, поскольку это первое помещение, которое нас встречает в нашем доме.

**В.З.:** Как Вы думаете, что означает прихожая для нашей психики?

**В.Л.:** Ну, я думаю, что прихожая – это в первую очередь то место, где хранится наша одежда и обувь и где мы одеваемся-раздеваемся. И ничего особенного она для нашей психики не дает.

**В.З.:** Это неверно. С точки зрения структурной психологии «новой волны» у прихожей очень важная двойная функция: это одновременно и вход в мир дома, и выход в мир улицы. Прихожая – это то место, где человек *уже* не на улице, но *еще* и не дома. Или наоборот: *уже* не дома, но *еще* не на улице. *Прихожая для нашей психики – это как шлюз-камера для водолаза: промежуточная зона адаптации.* Мы тут пребываем в некоем переходном состоянии, на границе большого «разомкнутого» пространства Улицы и малого «замкнутого» пространства Дома. В прихожей наше восприятие перенастраивается и проходит точку так называемого *трансового замешательства.*

**В.Л.:** Что это значит?

**В.З.:** Дело в том, что наш мозг, с точки зрения современной нейрологии, работает подобно коробке передач у автомобиля. И как переключение передач позволяет машине переходить в разные режимы движения, так и изменение параметров ней-

ронных процессов, протекающих в мозге, позволяет нашему сознанию менять режимы восприятия. Но так же, как и в поведении автомобиля, когда от старой передачи мы уже отключились, а на новую еще не перешли, иногда возникает какая-то секундная пауза (машина дрожит, двигатель судорожно «в-в-вдыхает»), такая же история происходит и с нашим мозгом. Когда он переходит из одного устойчивого режима функционирования в другой, сознание проходит крайне неустойчивую и очень активную точку транса (в его научном понимании). *Транс* – это момент некоего «зависания», перешелкивания, сверхактивный поиск ДРУГИХ решений. Но проходит секунда-другая-третья, и вот мы уже снова включились и опять устойчивы в своем мышлении.

**В.Л.:** А могли бы Вы привести какой-нибудь житейский пример этого «трансового замешательства»? Для полной ясности.

**В.З.:** Если Вы когда-нибудь испытывали состояние растерянности, то, скорее всего, поймете, о чем идет речь. Говоря языком НЛП, состояние растерянности – это чистой воды *конфузионный транс*. И его отличие от того транса, который возникает в прихожей, только в продолжительности. В прихожей мы осваиваемся обычно (именно обычно, а не в тех редких случаях, о которых мы еще скажем) чуточку быстрее. Однако значение транса, возникающего в прихожей, от этого вовсе уменьшается. Как Вы думаете, откуда взялось мудрое «*Давай-ка, присядем на дорожку*»? Совершенно верно: народная интуиция все понимала верно. Даже то, что в состоянии транса лучше всего не проявлять особую двигательную активность.

А теперь еще один вопрос. Как Вы думаете, что дает одежда нашей психике? Естественно, в контексте прихожей.

**В.Л.:** Как что? Уверенность, имидж... пожалуй, все.

**В.З.:** Вы правы, но все гораздо тоньше. Действительно, в процессе жизни мы комплектуем свой гардероб в соответствии с имиджем, который для себя наметили. *Но не только мы вливаем на свою одежду* – покупаем ее, носим и стираем. *Одеж-*

*да, в свою очередь, тоже влияет на нас.* Она «помнит» или, выражаясь языком НЛП, «якорит» свой кусочек имиджа, который часто определяет и наше поведение-состояние. Помните, мы примерно то же самое говорили про значимые для человека вещи?

**В.Л.:** Когда разговаривали про метапрограмму *вещи как ценность?*

**В.З.:** Совершенно верно. Но только вещи действуют на нас скрыто. Одежда же «работает» явно. Обратите внимание, *как* при смене одежды и обуви *сами собой* меняются наши походка, осанка, жесты, выражение лица, темп и ритм речи, мысли.

То есть получается, что в ходе простой процедуры переодевания, – проходя буферную зону прихожей, – мы «надеваем» на себя другую *Роль*: деловую, парадно-выходную, домашнюю. С точки зрения НЛП, переодеваясь, мы перенастраиваемся, видоизменяем «рисунок» своих метапрограмм – и в конце концов действительно начинаем осознавать в себе вечернюю мягкость, покладистость, приветливость; или же напротив – утреннюю подобранность, независимость, категоричность, деловую хватку и т.д. Именно поэтому в прихожей полезно слегка задержаться, чтобы позволить всему этому в себе произойти. Если же мы очень быстро минуем прихожую, не дав себе труда подумать: «*Куда мы пришли?*» или: «*Куда мы выходим?*» – то можем испытать сильный стресс. Потому что, скажем, взяли и принесли свою деловую хватку в круг семьи и сходу из-за пустяка сцепились с близкими. Или вошли в транспорт в расслабленном «тапочном» настроении и получили от окружающих за все сполна.

Однако если при смене домашней одежды на деловую/уличную мы внутренне перенастраиваемся, входя в другую социальную роль, то возникает вполне закономерный вопрос: «*А что тогда является для нас кнопкой (или триггером, запускающим новое состояние)?*» Очень просто: зеркало в прихожей.

Глядя в зеркало перед тем, как выйти, мы, говоря языком НЛП, *диссоциируемся* – слегка отстраняемся от самих себя, то есть видим себя как бы со стороны, глазами окружающих. И наблюдаем в зеркале совсем другого человека. Кос-

тюд, пальто, прическа, макияж создает другой образ нас самих. Секунду-другую мы пребываем в транс... а потом «переключатель» в мозгу срабатывает, и мы включились. И, смотрясь в зеркало, мыслями мы уже вне дома, мы уже «в образе».

**В.Л.:** Имидж на время победил личную жизнь.

**В.З.:** Да. То есть получается, что *зеркало в прихожей, с одной стороны, помогает нам отстраниться от себя домашних, а с другой стороны – помогает войти в роль себя деловых.* Поэтому лучше иметь в прихожей зеркало в полный рост. По такому же принципу зеркало «работает» и в обратную сторону – когда мы приходим домой.

**В.Л.:** Очень интересные сведения. А какие метапрограммы актуальны для прихожей?

**В.З.:** В прихожей особенно актуальна метапрограмма *большого масштаба обобщений* и метапрограммы *визуальной* и *кинестетической* репрезентативных систем. Кроме того, здесь реализуются метапрограммы *сходства/различия* и метапрограммы *включенного* и *сквозного времени*.

**В.Л.:** Как много... С чего начнем?

**В.З.:** Начнем с *большого масштаба обобщений*.

Сейчас модно делать прихожую, объединенную с гостиной. Это так называемая система open space – «открытое пространство». Свое начало она берет в южных штатах Америки, где улицы настолько чисты, что можно ходить по дому в уличной обуви, не боясь наследить. На наших же широтах подобное «объединенное» решение, скажем прямо, непрактично, зато у него имеется важный психологический плюс – мы сразу попадаем из большого пространства улицы в большое пространство дома, что для нас комфортно, ибо разница масштабов не так ощутима. Согласитесь, это довод. Особенно для тех, кто уже устал попадать в наши российские традиционно маленькие прихожие, заставленные шкафами «престижного» темного дерева с каким-ни-

будь мелким текстурным рисуночком или резьбой – будто без конца оказываешься в какой-то тусклой клетке... В таком случае идея интерьера, где прихожая сразу переходит в гостиную и где таким образом реализована метапрограмма *большого масштаба обобщений*, безусловно, выглядит привлекательно. Но, повторим, такая прихожая для России непрактична. Климат здесь не тот и дороги не те... А что для нас практично «на все сто», так это раздельная прихожая.

**В.Л.:** Но ведь обычно раздельные прихожие в наших домах имеют совсем маленькую площадь! А насколько я понимаю, прихожая должна производить просторное впечатление.

**В.З.:** Совершенно верно, просторное.

**В.Л.:** И как же это можно добиться?

**В.З.:** Очень просто: *визуально* раздвигая и укрупняя оное пространство. Осуществим мы это в два этапа. *Первое: надо сделать вид, что это помещение – огромно.* И решить интерьер прихожей *по-крупному*, даже в более крупном масштабе, чем все остальные помещения. Минимум декора, деталей, подробностей, минимум предметов. Присутствует только самое необходимое – гладкие однотонные плоскости шкафов, абсолютно простой, безо всяких дизайнерских изысков пуфик, открытая вешалка, емкость для зонтов, зеркало, может быть, телефон. Помещение должно быть решено в единой монохромной цветовой гамме, без пятнышек, рисуночков и прочих нюансов. Предметы либо подобраны в тон к стенам, либо имеют «родственные» цвета, которые не контрастируют с общим колористическим настроением, а словно сливаются с ним. Таким образом, решив интерьер маленькой прихожей *по-крупному*, мы лукаво «обманываем» собственное восприятие и даем ему возможность поменять просторную улицу на просторное помещение. Что для нас комфортно. К тому же не забывайте и про наличие в прихожей триггера, запускающего наши состояния, – зеркала в полный рост, которое зрительно удваивает ее пространство.

*Второе: нужно визуально раздвинуть помещение за счет его избыточного освещения.* Поскольку в прихожей, куда мы

вошли с улицы, происходит сильное сжатие нашего эмоционального пространства, то света нужно много, в избытке. Что, с одной стороны, визуально раздвигает границы помещения, а с другой – делает пребывание в нем радостным (это психофизиологический эффект). Таким образом, перевозбуждая светом нервную систему, мы помогаем себе адаптироваться к переходу между зонами. И чем больше разнообразных источников света будет освещать нас, тем лучше. Могут быть люстры, галогеновые лампы, бра. Потому что подсветка только сверху – это плохо. И когда свет падает только с боков – тоже плохо. Нужно, чтобы рассеянный свет падал с разных сторон, чтобы теней на лице не наблюдалось.

**В.Л.:** А цвета стен, шкафов и прочего какие предпочтительны? Вероятно, светлые?

**В.З.:** Замечено, что цвет стен дает 80% освещенности помещения. Это означает, что если даже лампочка будет очень яркая, а стены темными, то общее впечатление от комнаты будет темное! А в нашем случае это, как Вы понимаете, совсем неприемлемо. Поэтому *колористическая палитра прихожей – светлые и теплые оттенки белого, желтого, бежевого*. Но имейте в виду: поверхности должны быть такими, чтобы их можно было в случае чего легко почистить и отмыть.

**В.Л.:** То есть единственно возможный способ превратить прихожую в психологически приятное и эффективное место – это сделать ее зрительно большой и позитивной?

**В.З.:** Почему же? Можно пойти и по-другому пути – парадоксальному и «негативному». Суть в том, что мы *намеренно* создаем зрительно маленькое пространство, например, очень сильно занижая потолок, чтобы он буквально «оседлал» голову. И делаем приглушенное освещение. Тем самым мы к стрессу адаптации, разыгрываемуся в прихожей, добавляем еще и эффект клаустрофобии, доводя ситуацию до абсурда. А раз мы «перегибаем палку», усиливая стресс, то в какой-то момент неизбежно наступает ответная – про-

тивоположная – реакция. И после прохождения некой критической точки, «порога боли», наступает дистресс.

**В.Л.:** Это что-то вроде «от любви до ненависти – один шаг»?

**В.З.:** Но ведь и от ненависти до любви – тоже один шаг! Иными словами, *чересчур занижая потолок в прихожей – так, что нас, вошедших с улицы, она буквально «сдавливает», – мы просто перестаем воспринимать прихожую как нормальную среду. И затем, входя в гостиную с чуть более высоким потолком (каким бы на самом деле он ни был), мы воспринимаем это как норму – новую норму – и успокаиваемся.* То есть через усиление негативного состояния мы понижаем свой порог чувствительности и эту черту реальности – высоту – перестаем воспринимать актуально. Нам становится все равно. Мы согласны со всем, что бы нам затем ни предложили.

**В.Л.:** Интересный метод... Прихожая наоборот. А что Вы скажете про *кинестетику* прихожей?

**В.З.:** Эта область наших телесных ощущений и чувствований должна быть реализована в прихожей однозначно *позитивно* – в отличие от метапрограмм *большого масштаба обобщений* и *визуальной репрезентативной системы*, которые можно повернуть и так, и эдак.

Помните, мы говорили о том, что в прихожей полезно задержаться, чтобы наше состояние изменилось – из домашнего на рабочее и наоборот?

**В.Л.:** Да, чтобы мы успели внутренне перенастроиться.

**В.З.:** С точки же зрения кинестетики, которая целиком и полностью отвечает за тонус нашего тела, это означает выйти из расслабленного состояния и полностью собраться и мобилизоваться. И наоборот.

Но дело в том, что *кинестетика как сенсорная система – инерционна и все изменения производит достаточно медленно.* Мгновенные переходы – «прыжки» – из состояния в состояние ей не свойственны, разве что в экстренных

случаях. Организм должен иметь время, чтобы успеть физиологически перенастроиться на другую «мелодию». Поэтому полезно иметь в прихожей маленький диванчик, пуфик, банкеточку, в общем, то, на что можно с комфортом присесть, переобуться, облегченно вздохнуть и секунду-другую подумать о том, куда мы сейчас направимся. А за это время организм успевает перенастроить наше состояние.

Наличие банкетки в прихожей хорошо еще и в том смысле, что предохраняет нас от радикулита и смещения позвоночных дисков. Потому что наш позвоночник просто не рассчитан на наклоны к ногам из положения стоя.

Мы не говорим уже об артериальном давлении. Наклонились растегнуть ремешок, резко выпрямились – и голова вмиг отяжелела, закружилось все перед глазами... То есть мало того, что мы испытываем бессознательный психологический стресс, придя в дом с улицы, это усугубляется еще и неприятными физическими ощущениями. Поэтому в прихожей для переобувания всегда лучше на что-то присесть, либо нужно воспользоваться ложкой на длинной ручке – только чтобы не навредить себе.

Продолжая тему здоровья, необходимо также сказать об электростатическом напряжении. Мы носим одежду, сшитую из тканей, в которые для носкости практически всегда добавляют синтетику. Немного, конечно, – процентов 15–20, но и этого хватает, чтобы изменить величину электрического сопротивления на нашей коже. А это ведет к учащению сердцебиения, повышенной нервозности и возбудимости. Как говорится, «волосы дыбом». И «громоотводом» электростатического напряжения (и связанных с ним негативных эмоций) может послужить обычная кованая вешалка, которой мы касаемся, снимая с себя верхнюю одежду.

**В.Л.:** То есть получается, что прихожая для нас всегда немного связана со стрессовой ситуацией?

**В.З.:** Конечно! Согласитесь, ведь это очень важный шаг – переступить Порог чего-либо... В данном случае порог дома, неважно, своего или чужого; главное – это ко многому обязывает, ведь так?

**В.Л.:** Так. А что вы скажете про реализацию в прихожей мета-программы *различия*?

**В.З.:** Нетрудно понять, что *человек различий* либо наполнит интерьер прихожей разными эксклюзивными деталями – вешалкой причудливой формы, смешной емкостью для зонтов и т.д., – либо постарается как-то необычно, шокирующе обустроить прихожую в целом – занижая потолок, объединяя прихожую с гостиной и т.д.

Цель человека различий – так поразить чужое восприятие, чтобы все остальное, что ожидает гостей в других помещениях, воспринималось спокойно: «Ну слава богу, там-то все нормально, а я-то уж думал!» Или наоборот – задать прихожей, как камертоном, оригинальное звучание всего остального дома – чтобы все сразу поняли, Куда и к Кому пришли!

Кстати, удивить и шокировать вновь пришедших можно и вполне традиционным способом – повесив напротив входной двери какой-то парадоксальный предмет, чтобы первый взгляд человека падал на него... Вот в русской традиции было принято в сенцах напротив входной двери прибавлять сношенные лапти. Считалось, что человек, взглянув на них, так сильно удивлялся, что все свои негативные эмоции оставял там. Потом лапти, набравшие негатив «под завязку», сжигали.

**В.Л.:** Смешно. И странно.

**В.З.:** Вам смешно? А ведь с точки зрения психологии «новой волны» в этом суеверии имеется здоровое рациональное зерно: какая-нибудь парадоксальная вещь (не обязательно лапти), на которую падает первый взгляд человека, переступающего порог, действительно способна удивить, сбить с толку, навести на новые мысли и сгладить или отвлечь от старых, которые могут быть и негативными.

**В.Л.:** А, понял. Эта такая «шоковая терапия» настроению гостя!

**В.З.:** В НЛП это называется *слом шаблона*. То есть прежнее состояние как бы резко «выдергивается» из человека, тот впа-

дает на секунду-другую в замешательство, или так называемый *конфузионный транс*, а этим пользуетесь вы, хозяйева, своей радушной улыбкой предлагая гостю совсем новое – позитивное – состояние.

**В.Л.:** А какие цели тогда преследует прихожая *человека схождения*?

**В.З.:** Цель *человека схождения* – иная. Так как для него очень важно *схождение* с другими – со своей семьей или со своей средой, – тут больше всего ценится чувство спокойствия. А спокойствию способствует прежде всего знакомая ситуация. *Люди схождения*, как правило, стараются всячески снизить стресс адаптации гостя максимальной **ПОХОЖЕСТЬЮ** своей прихожей: человек открывает дверь, а в прихожей – все нормально, все как у него, ситуация знакома, стандартна. И он мгновенно успокаивается.

И вовсе не обязательно, что эта **ПОХОЖЕСТЬ** будет продолжаться и в других помещениях. Они уже могут всячески удивлять людей. Но свою главную задачу прихожая выполнила – первый стресс снят.

**В.Л.:** На очереди у нас *метапрограммы включенного и сквозного времени*. Кстати, в наших предыдущих беседах мы совсем не рассказывали про них.

**В.З.:** Значит, настало их время. И сначала я расскажу о них в целом, а уж потом перейду к прихожей.

Как я уже говорил, все мы воспринимаем время по-разному. *Человек со сквозным восприятием времени*, как правило, очень точен и пунктуален. Он хорошо ориентируется во времени, точно знает, когда нужно начать какой-либо процесс, а когда закончить; во время самого процесса он точно знает, сколько времени прошло, а сколько осталось. Такой человек не любит, когда кто-то опаздывает или когда что-то откладывается. Сам же он стремится успевать всюду и все запланированное выполнять.

Все распорядки дня, расписания, ежедневники – это за теи людей *со сквозным восприятием времени*. Это трудолюбивый и предусмотрительный Муравей из басни Крылова.

Человек *с включенным временем* большую часть своей жизни проводит «здесь и сейчас» – в сплошном настоящем.

Он настолько самозабвенно и глубоко включен в процесс, которым занимается прямо сейчас, что часто совсем забывает о времени. *«День пролетел как один миг», «Не успели оглянуться, как зима катит в глаза!»* – это фразы, рожденные людьми *с включенным восприятием времени*. Они почти всегда опаздывают, как бы ни божились успеть вовремя. Эти люди получают удовольствие от каждого дела, которым занимаются, а не от того, что все дела к концу дня сделаны. Они рассуждают так: *«Не беда – все доделаю завтра!»* Это беспечная и веселая Стрекоза из басни Крылова.

**В.Л.:** Я – точно второй типаж.

**В.З.:** Я тоже. Но вернемся к прихожей. Предположим, мы – люди *со сквозным временем*. То есть нам важно успевать и точно рассчитывать свое время: за сколько мне надо одеться, сколько я еще могу шнуровать ботинки, причесываться и смотреться в зеркало, на сколько я вообще опаздываю. *В таком случае хорошо бы иметь в прихожей в поле своего зрения часы*, чтобы всегда можно было бросить на них озабоченный взгляд.

И наоборот, если мы – люди *с включенным временем*, то часы в прихожей нас будут только раздражать. Зачем напоминать лишний раз о времени, когда нам и так хорошо? Можно на пуфик присесть и подумать не спеша, можно успеть еще и по телефону на дорожку поговорить или у зеркала постоять. А затем величаво выплыть из дома. Впрочем, если мы постоянно всюду опаздываем, что приносит свои негативные плоды, и собрались воспитывать в себе точность, тогда наличие в прихожей часов – благо.

Итак, переступаем свой ПОРОГ.



## Психология ванной комнаты

**В.Л.:** Давайте сегодня поговорим о психологии ванной комнаты, имея в виду ее объединенный с туалетом вариант. Чтобы уж одним выстрелом двух зайцев!

**В.З.:** Хорошо. Тогда вопрос: как Вы думаете, *чем* является ванная комната для нас? С точки зрения психологии, естественно.

**В.Л.:** Я уже боюсь и предполагать. Наверное, все на самом деле глубже, чем я думаю! Поэтому я с удовольствием послушаю Вас!

**В.З.:** Спасибо. Итак, во-первых, *ванная комната – это то место в доме, где в одной точке пересекаются интересы и мужчины, и женщины.* (Что касается детей, то это вообще отдельная тема; существуют специальные «детские» комплекты оборудования для «детских» ванных комнат; есть в продаже и специальные «плавающие» раковины с тремя положениями – нижним, средним и высоким – для всех членов семьи.) И если спальня еще позволяет как-то развести интересы мужчины и женщины, то в ванной комнате они пересекаются «на равных». Здесь мы начинаем и заканчиваем свой день вне зависимости от пола.

Вместе с тем, мы все это время находимся наедине с собой. То есть *ванная комната – одно из немногих мест в доме, где человек может посвятить какое-то время себе и только себе.* Ибо другие пространства квартиры мы, как правило, разделяем с кем-то. В ванной же комнате мы одинешеньки. И здесь никто не мешает нам заняться собой, своим телом и своими мыслями. Поэтому если вы примете расслабляю-

щую ванну с солями, посвятив эти 15 минут себе, то знаете: ваш отдых будет максимален.

Дело в том, что *наше сознание и тело – части одной системы. То есть состояние тела отражается на состоянии сознания, и наоборот.* Это следует запомнить и почаще к себе применять – для построения полноценной, здоровой и гармоничной жизни. Высокий тонус и здоровая направленность сознания психосоматически «держит» здоровье тела, а здоровье тела, в свою очередь, психофизиологически «держит» позитивность сознания. И с помощью одного можно влиять на другое. А ванная комната активно нам в этом помогает. *Воздействуя на наше тело – давая ему отдохнуть или, наоборот, взбодриться, она гармонизирует нас в целом.*

Кстати, об отдыхе. Еще в 50-х годах американцы проводили исследования. Оказывается, если насыпать в ванну очень много обычной поваренной соли (чтобы вода смогла «держать» тело), сделать температуру воды близкой к температуре тела и 50 минут пролежать в такой ванне при потушенном или сильно приглушенном свете, представляя, что лежишь в потоке воды (говорят, только первые 10 минут трудно), то суммарный эффект будет равен 8–10 часам сна! Поэтому если у вас возникнет нужда в краткосрочном полноценном отдыхе, можете воспользоваться этим рецептом.

**В.Л.:** Спасибо. Попробую.

**В.З.:** Во-вторых, обратите внимание: умываясь и приводя себя в порядок по утрам, мы постоянно приходим и становимся в ванной комнате примерно на одно и то же место – перед зеркалом над умывальником. Таким образом, *свои состояния бодрости и радости* окончательного пробуждения мы – опять-таки изо дня в день! – *собираем в одной точке ванной комнаты.* Здесь я отвлекусь и скажу про крыс.

**В.Л.:** Про крыс?

**В.З.:** Ученые заметили, что когда крысы перевозбуждены, когда их мозг не справляется с перегрузкой, они начинают умываться. Так поступают не только крысы, но и многие другие животные – они снимают стресс, «включая» ритуал умыва-

ния. В этом плане человек – полноправный представитель животного мира.

Иными словами, когда мы приходим домой вечером усталые, разбитые и – *в ванной комнате* – встаем перед зеркалом над умывальником (где еще утром стояли отдохнувшими), то *срабатывает так называемый пространственный якорь состояния: мы мгновенно получаем из этой точки ресурсную энергетику, дополнительный запас бодрости*. И вот уже после того, как умылись и причесались, мы выходим из ванной комнаты совсем другими людьми. Потому что нам гора-а-аздо легче!

**В.Л.:** Мы как бы «смыли» с себя усталость. Очистились от предыдущего.

**В.З.:** Можно и так понять. Далее, в-третьих, *если ванная комната сделана добротнo и остается в целом неизменной* довольно длительное время, являясь свидетельницей наших 14–20–30 лет, то, приходя туда, мы ко всему прочему *получаем еще и мощнейший ресурс так называемой возрастной регрессии* – нас, 30-летних, «подпитывает» *собственная энергетика прежних 14... 20... лет*, «накопленная» в пространстве ванной комнаты.

Однако и сами по себе ежедневные процедуры снятия – одевания наших «масок» действуют благотворно. Бреясь, накладывая или смывая макияж, мы бываем настолько поглощены самим процессом, что перестаем думать о чем-либо постороннем. И тем самым исподволь снимаем стресс.

В этом смысле пребывание в ванной комнате становится для нас своеобразным «успокоительным» ритуалом, где есть свои, повторяющиеся изо дня в день операции и свои, повторяющиеся изо дня в день «герои» – пена, бритва, средства для снятия макияжа, лосьоны и пр. Это как намаз, который творят мусульмане, как бы умываясь. И когда мы знаем, что *ванная комната* – это не совсем обыденное место, а *место, где мы наедине с собой творим ежедневный ритуал Чистоты, Красоты, Бодрости, Здоровья*, и если мы делаем этот ритуал осмысленным, как мусульмане намаз, то перед нами – *мощная психотехника, реализованная на бы-*

*товом уровне; психотехника, которая позволяет нам с легкостью изменять свои состояния в лучшую сторону.*

**В.Л.:** Да... Вот оно – необычное в обычном!

**В.З.:** Но и это еще не все. В-четвертых, *когда мы умываемся и смотримся в зеркало, сосредоточиваясь только на себе, мы ежедневно производим очень важную психологическую процедуру – ОБРЯД САМОИДЕНТИФИКАЦИИ, неосознанно отвечая самому себе на вопрос: Кто Я? Кто Я есть на самом деле Сейчас?*

**В.Л.:** И какой смысл в этом вопросе? И в ответе на него?

**В.З.:** Очень просто. Постоянно удостоверяться в зеркале: «Я – симпатичная самостоятельная женщина, которая выглядит о'кей и у которой все в жизни в порядке» или «Я – мужчина, полностью состоявшийся в жизни, с интересной внешностью», *мы мгновенно «запускаем» нейрологические контуры своих Убеждений, Способностей, Поведения и нашего Окружения (куда входит все то, что ежедневно кружится вокруг нас, – люди, вещи, ситуации), и эти контуры как бы поддерживают, подтирают нашу Самооценку, которая находится на вершине пирамиды. Иными словами, в ванной комнате мы каждый день «запускаем» всю нейрологическую структуру нашей сознательной личности.*

И мы выходим из ванной комнаты (а затем из квартиры) в большой мир во всеоружии опыта и высокого социального статуса; энергичные, ухоженные, свежие, звонкие, благоухая туалетной водой...

**В.Л.:** Если я правильно понял, в ванной комнате мы каждое утро как бы вспоминаем сами себя, после ночи?

**В.З.:** Совершенно верно. Мы самовосстанавливаемся в информационном поле своей судьбы.

**В.Л.:** А что же тогда, интересно, происходит в ванной комнате с точки зрения «ее» метапрограмм? И какие метапрограммы – «ее»?

**В.З.:** Как и в случае с кухней, самыми нужными для нас в ванной комнате метапрограммами, которые «управляют» здесь нашим восприятием, являются метапрограммы ведущих репрезентативных систем. Нас интересует *визуальная* и *кинестетическая* системы. А точнее – их *совмещение, синестезия* – «вижу-чувствую».

Но... В отличие от кухни, где главной является все-таки *кинестетика* (вкус пищи, ее ароматы, приятные ощущения аппетита, удобства и пр.), а *визуальная* система вовсю используется для того, чтобы настойчиво переводить-«переключать» нас с помощью *сигналов глазного доступа* в кинестетическую область (об этом ниже), в ванной комнате *визуальная* и *кинестетическая* сферы всегда задействованы на равных. Тут нет бесспорных лидеров, как в случае с кухней (о которой – ниже), тут могут быть лишь незаслуженно «притесняемые» и искусственно «доминирующие».

**В.Л.:** Это Вы про моду на дизайн ваннных комнат?

**В.З.:** Да, про нее. До недавнего времени в дизайне ваннных комнат преобладала чисто *визуальная* сторона – на нее постоянно делали акцент, подчеркивая аспект гигиены и стерильности (это магистральная идея дизайна XX века). Отсюда – слепящий свет, зеркальные потолки, блеск хромированной сантехники; однотонная – чаще всего белая – гладкая глазурированная плитка; надежнейшие – с точки зрения сильно едких гигиенических средств – металлические ванны; ванны со стеклянным дном, подсвеченные снизу мощным прожектором... Все делалось для того, чтобы мы в первую очередь *видели*, какие мы чистые.

**В.Л.:** А что сейчас? Неужели тенденции изменились? Не верю.

**В.З.:** Сейчас – другое. *В настоящее время ванной комнате активно развивается «чувственность», теплота, уютность.* Иными словами, *кинестетика.* Которую, с одной стороны, «подтягивают» до уровня сверхразвитой *визуальной* технологичности. И которая, с другой стороны, вводит патологически развитый аспект гигиены в разумные пределы. Цель: *чтобы мы не только ВИДЕЛИ, какие мы чистые, но и буквально ОЩУЩАЛИ это.*

Я просто перечислю приметы новейшего сенсорного, «чувственного» начала в дизайне ванных комнат (и, кажется, дизайна XXI века вообще):

- ◇ *Цветность в оформлении стен. Например, более эмоциональный желтый наряду с бесстрастно-безукоризненным белым.*
- ◇ Так называемый *матовый белый* – текстурно он кажется шероховатым, но на самом деле идеален с точки зрения гигиены (гладкий и хорошо чистится), используется в производстве сантехники.
- ◇ Расписная плитка; шероховатые мозаичные панно; тертая плитка «под старину»; коричневая плитка «а ля обожженная керамика».
- ◇ *Подогреваемые полы* – дабы не испытывать состояние шока, когда ступаешь обнаженной ступней на холодную плитку.
- ◇ *Полотенцесушители* на манер шведской стенки (которые у нас часто используют для сушки стиранных носков), их основная функция – подогревать, пока хозяин моется, халат и полотенце, окружая его максимальным комфортом.
- ◇ *Освежители для унитазов*, медленно растворяющиеся ароматические вещества, добавляемые в бачки.
- ◇ *Унитазы с крышкой, где циркулирует подогретая вода*, – исключительный по своей утонченности комфорт.
- ◇ *Целебные соли* для ванн, *ароматические смеси* на основе эфирных масел для ванн и непосредственного втирания в кожу.
- ◇ *Мелочи в стиле «натюр»* – мыло в деревянных плосках с венчиками для вспенивания, натуральные губки, льняные полотенца, мохнатые коврики на полу.
- ◇ Очень популярные нынче *домашние сауны*, отделанные, естественно, уютнейшим деревом; причем сауна может быть и совсем компактной, одноместной, сидячей; и экономной – не тэновой, а с инфракрасными лучами, кото-

рые непосредственно греют только сами поверхности, а не воздух – впустую; можно также усиливать терапевтический эффект сауны за счет впрыскивания в пар ароматических масел.

- ◇ *Акриловые ванны*: акрил – материал на ощупь теплый, способный принимать сложные формы, хотя и менее стойкий для сильнодействующих дезинфицирующих средств, к тому же царапается; тем не менее акрилу сейчас отдают предпочтение, поскольку он приятен.
- ◇ *Деревянные ванны* – последние изыски: «назад в будущее» (вспомните деревянные шайки в банях), новейшая реабилитация дерева (еще совсем недавно оно считалось категорически негигиеничным). Ученые заметили, что, как ни странно, в деревянных кухонных досках, на которых режут продукты, микробы погибают быстрее, чем на пластике; естественно, деревянные ванны специально обработаны, они не рассышаются и не гниют.
- ◇ *Душевые кабины с «теплыми» керамическими или акриловыми поддонами* (чем толще акрил, тем лучше, хорош австрийский акрил толщиной 5 мм со специальным полимерным армирующим слоем). Такие поддоны хороши и с точки зрения шумоподавления (об этом – ниже); штампованные металлические же поддоны холодны и гулки.
- ◇ *Разнообразные насадки на душ* – тут тебе и режим «тропического дождя», и каскад, и душ Шарко; и все это служит для разнообразия наших кинестетических ощущений и эмоций.
- ◇ А для терапевтического эффекта – *душевая кабина, совмещенная с турецкой сауной*, что позволяет, принимая душ, хорошенько продышаться; это полезно для легких.

**В.Л.:** Вы меня убедили. В самом деле, ванны сейчас становятся все более «кинестетическими». А что тогда происходит с их *визуальностью*? На что стоит обратить внимание?

**В.З.:** В первую очередь на освещение. *В ванной комнате требуется яркий свет*. В то же время изобилие жесткого «теат-

рального» (или «дневного») направленного света здесь не нужно; с точки зрения психофизиологии восприятия лучше контрасты смягчать, а *свет – рассеивать и приглушать*. Например, для того, чтобы, смотрясь в зеркало, не пугаться того, как выглядишь (а выглядишь ты при «дневном/театральном» свете совсем не так, как в жизни).

**В.Л.:** И какие лампы лучше использовать? Дневного света? Они вроде и ненаправленные, и экономные.

**В.З.:** Да, они экономные. Но для ванных комнат их спектральные характеристики мало подходят. К слову сказать, в 60-х годах по Франции прокатилась волна демонстраций женщин-служащих, которые протестовали против введения в офисах экономных ламп дневного света. По мнению француженок, благодаря этому нововведению они представляли в далеко не выигрышном свете. Они были правы: при «дневном» освещении лицо действительно кажется синюшным. И даже если лампы «прячутся» за подвесной матовый потолок, от этого ничего не меняется.

Когда это стало ясно, в ванную комнату пришли и прочно обосновались «галогенки».

**В.Л.:** Почему?

**В.З.:** Во-первых, они защищены стеклом, это удобно, а во-вторых, «галогеновый» свет близок к естественному. Вот только он очень резкий, не рассеянный, похожий на театральные софиты. Поэтому лицо в зеркале, подсвеченном «направленной» галогеновой лампой, предстает чересчур контрастным – отчетливо видны все поры, морщинки, неровности, волоски... А как это может повлиять на настроение, как Вы думаете?

**В.Л.:** Конечно, улучшит!

**В.З.:** Сейчас дизайнеры ищут пути, как сделать свет в ванной мягким и рассеянным. И по-прежнему ярким. А пока они этим занимаются, я советую обратить внимание на угол рассеивания *у тех галогеновых ламп, которыми вы собираетесь*

*укомплектовать ванную комнату.* Они бывают с небольшим углом рассеивания – 30–60 градусов. А бывают и с углом 120 градусов. Желательно предпочесть вторые: *чем больше угол рассеивания, тем лучше.* Узкий луч хорош для подсветки какой-нибудь вазы. И если таковая в ванной комнате имеется, то, конечно, подсветить ее интересно.

**В.Л.:** А что Вы скажете по поводу «аудиальности» ванной комнаты?

**В.З.:** Тут все усилия дизайнеров направлены на шумоподавление. И здесь они столкнулись с весьма сложной проблемой: вода и так шумная по своей природе, а если еще и все поверхности, ее окружающие, делать жесткими (металл, хром, эмаль) и идеально гладкими, то ванная комната становится ЧЕРЕСЧУР шумной.

Первоначально с этим боролись путем установки в ванной комнате перфорированных мелкими дырочками потолков. В дорогих моделях внутри имеется еще и мягкий слой для влагопоглощения конденсата.

Потом к борьбе с шумом подключили раковины. Дизайнеры начали экспериментировать с их формой, дабы вода не шумела, закручиваясь, а плавно растекалась тонкой пленкой.

Стали ставить рассекатели на струю воды, чтобы она подавалась вспененной – звук тогда сразу «легчает», становится мягче.

На общее снижение уровня шума в сегодняшних ваннных комнатах влияют и висящие полотенца, и тертая фактурная плитка, и пористая керамика, и деревянные детали.

А теперь расскажу немного об инженерии ванной комнаты.

**В.Л.:** Она тоже имеет отношение к «психологии» этого помещения?

**В.З.:** Ванная комната – объект архисложный в любом смысле слова – так в ней все взаимосвязано и взаимозависимо. *И недостаточный учет хотя бы одного, даже самого далекого, казалось бы, аспекта может привести к тому, что ванная*

*комната из источника положительных ощущений превратится в гейзер негативных эмоций, разом вымывающий из наших кошельков изрядные суммы денег.*

**В.Л.:** Да-да! Свое ремонтируй, да еще соседей снизу. Из-за этого характер точно может испортиться!

**В.З.:** И очень часто «камнем преткновения» становится плохо проработанная инженерия ванной комнаты. Я перечислю лишь некоторые моменты, на которые стоит обратить внимание при установке оборудования и эксплуатации ванной комнаты.

- ◇ На случай летних отключений горячей воды можно предусмотреть *специальные водонагреватели с проточной водой и водонакопителем.*
- ◇ Современный стояк требует *фильтров для воды.* Во-первых, она в наших системах водоснабжения и так сильно замелована, а во-вторых, когда происходит сезонная прокачка воды, по трубам течет и вовсе ржавая. Соответственно, современные «цивилизованные» смесители тут же выходят из строя.
- ◇ Кроме того, что *на входе в квартиру полезно поставить хорошие фильтры,* хорошо бы иметь еще и *редукторы с манометрами,* и вот почему: вспомните, наши стиральные машины и джакузи подключаются к водопроводной сети гибкими шлангами, и когда вдруг в системе случается резкий перепад давления, шланги вышибает, если нет редуктора.
- ◇ От фильтра и до смесителя есть участок оцинкованной трубы, который тоже может от времени проржаветь. Поэтому есть резон заранее его поменять на *прогрессивные трубы из металлопластика,* которые на порядок долговечнее и прочнее.
- ◇ Кроме того, *в ванной комнате должно быть достаточно шаровых кранов (у них есть только две позиции – откр/закр) – на входе в квартиру и у каждого прибора.* Потому

что возможность одним движением перекрыть всю воду очень важна. Допустим, выбило гибкий шланг или внезапно открылась течь – раз, и все перекрыто. А вентили пока закрутишь! Мало того, они ржавеют, проворачиваются, а это означает, что ваша квартира и квартира соседей, случись что, будут затоплены!

◇ Существуют и эксплуатационные свойства ванной комнаты. Поскольку в ней много техники, очень важна продуманность соединений ее с канализацией и с другими помещениями. И, что не менее важно, нужно предусмотреть, чтобы ванная комната была ремонтно-пригодна – то есть *чтобы был нормальный доступ ко всем агрегатам посредством лючков*. Ибо все агрегаты, находящиеся в постоянной эксплуатации, требуют регулярного осмотра – исправно ли, не потекло ли? Это как с автомобилем. Потому что можно, к примеру, наглухо зашить гипсокартоном потолок, где установлен трансформатор галогенового освещения. Но, допустим, однажды этот трансформатор перегорит – и что? Весь потолок разбирать, чтобы «виновника торжества» извлечь? Конечно, придется, если доступа нет.

◇ Два о слова *о перепланировке ванных комнат* – расширения, переносе и прочих затеях. Мало того, что по нынешним нормам это запрещено *и получение разрешения потребует дополнительных средств и усилий*, бывает, что сами строительные работы выполняются некачественно, а это, сами знаете, чем может потом обернуться... Например, часто делают плохую гидроизоляцию вновь получившегося – расширенного или перенесенного – помещения. Забывают, что *гидроизоляцию на стенах делают вместе с полом единым корытом*. Иначе затирка со временем размывается, и вода по стенам течет к соседям.

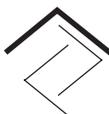
И здесь, конечно, у вас *должны быть очень грамотные проектировщики и весьма строгие требования к строителям*.

**В.Л.:** Я знаю, что многие хозяева очень гордятся своими ванными комнатами.

**В.З.:** И немудрено! Ванная комната в квартире – самое дорогостоящее сооружение, потому что «съедает» больше всего денег на единицу площади – что, в общем-то, логично, если учитывать уровень технической оснащённости объекта. Именно поэтому ванная комната для многих людей становится своего рода культовым объектом, индикатором их социального статуса (особенно часто она *становилась* таковой во времена стопроцентно «новорусских» интерьеров). То есть на ванную комнату «вешается» все хлопотное бремя представительских функций...

**В.Л.:** Да-да, это выглядит примерно так: *«Вот, взгляните-ка, у нас даже джакузи самой крутой модели, а ванна выложена смальтой, а еще и плитка от Труссарди, и вообще многие элементы позолоченные, и поэтому вы легко можете понять, какие молодцы мы, хозяева, и сколь многого добились в жизни!»*. Естественно, я утрирую.

**В.З.:** Однако следует понимать, что представительская функция ванной комнаты (особенно если в квартире нет специального «гостевого» варианта) вторична по сравнению с теми психологическими и эксплуатационными бонусами (см. выше), которые мы можем иметь, вкладывая немалые деньги в ее обустройство. И когда мы довольны собой и своей ванной комнатой, совсем особым смыслом для нас наполнится фраза: «С легким паром!»



## Психология кухни

**В.Л.:** Давайте теперь поговорим о комплексном метапрограммном «портрете» кухни. Иными словами, тема этой беседы – «Психология кухни».

**В.З.:** Начну я и в этот раз не с метапрограмм, а с более общего вопроса – с психофизиологии цвета. То есть с того, как цвет влияет на человека.

**В.Л.:** Неужели цвет тоже на нас влияет?

**В.З.:** Всегда! И вне зависимости от нашего желания!

Являясь электромагнитной волной, каждый цвет формирует вокруг себя собственное биополе, которое мы воспринимаем на тонком энергетическом уровне. Цвет относится к числу «слабочитаемых», нюансных воздействий. Известно, что если человека с завязанными глазами оставить в красной комнате, то у него спустя некоторое время повысится давление. Это данные современной науки. И она, прямо скажем, не оригинальна, ибо всего лишь «идет по следу» древней мудрости, лишней раз подтверждая то, что людям было известно еще на заре истории. В частности, над проблемой благоприятного энергетического климата жилища очень тщательно думали китайцы, которые в течение тысячелетий интуитивным путем сформировали практические рекомендации по правильному (то есть полезному для здоровья и самочувствия) использованию цвета в интерьере. А спустя века примерно тем же самым занимаются дизайнеры, когда рекомендуют заказчикам приемлемую для того или иного помещения колористическую палитру.

**В.Л.:** И какие цвета полезны для нас в кухне, а какие вредны?

**В.З.:** Для кухни абсолютно неприемлемы грязно-серые, буро-коричневые и все спектрально «кислотные» оттенки – зеленые, розовые и прочие. Мгновенно от глаз в мозг идет сигнал: «Здесь ядовито! Опасность!» – и аппетит, а заодно и хорошее самочувствие начинают незаметно вытекать из нас, как вода сквозь пальцы. Потому что подсознательно мы все равно больше доверяем натуральным продуктам и цветам.

Культурально для российского человека *в кухне хороши все оттенки «народных» кантри-стилей, в основе которых лежит керамика и дерево: от терракоты и коричневого «кофе с молоком» до бежевого и цвета слоновой кости.* Это общая колористическая рамка, но, естественно, в кухнях, оформленных в русском «избяном» стиле, в скандинавском и средиземноморском, будут свои цветовые отличия.

**В.Л.:** А какие цвета хороши для аппетита российского человека?

**В.З.:** Для нормального аппетита лучше, чтобы на кухне в качестве фона были теплые «древесные» тона и цвета спелых продуктов – коричневый, желтый, оранжевый.

Возбуждает же аппетит красный цвет. Так что тех, кто хочет поправиться, милости просим на красную кухню! А для тех, кто сомневается, следующий факт. Известно, что многие сорта колбас специально подкрашивают красным «для вида». Потому что натуральное мясо – сероватое, а кто из нас согласится есть серую колбасу?

Тому же, кто хочет уменьшить свой вес, лучше делать кухню в чистых холодных тонах – синем, зеленом.

Белый цвет на кухне выступает как доминантный, и он хорош во всех случаях. Кстати, древние китайцы считали, что кухня должна быть белой, так как, по их мнению, любые продукты на этом фоне гораздо более выигрышно смотрятся.

А теперь я хочу сказать еще несколько слов о психофизиологии света.

**В.Л.:** То есть про влияние света на наше самочувствие и настроение?

**В.З.:** Да, Вы правы. Света на кухне должно быть в норме. Потому что когда его мало, мы ощущаем вялость и пища кажется

ся неаппетитной. И наоборот, когда в кухне избыток света, то, несмотря на радостное настроение, мы гораздо быстрее устаем от перегрузки зрительными впечатлениями. Много света хорошо для праздника, а на каждый день лучше точно дозировать его количество. Поэтому *на кухне хорошо бы иметь выключатели с реостатами, чтобы можно было плавно регулировать уровень освещенности помещения. И особенно тех поверхностей, где люди едят и готовят.*

Кстати, существует своя мода на освещенность в кухне. Совсем недавно, к примеру, считалось, что идеальная кухня должна быть залита светом «до краев». Прямо операционная какая-то:ходишь – и все вокруг светлым-светло. Сейчас же, напротив, всюду имеются свои локальные подсветки – у столешницы, где зона готовки, у мойки, над столом. На последнее обратите внимание, ибо мы к этому еще вернемся. Представьте: *два человека садятся за стол, опуская сверху две лампы, которые обозначают на плоскости светлые круги, где контрастно вырисовываются блюда, а яства, стоящие перед ними, в потоках света кажутся сошедшими с сочных рекламных фотографий.*

Вам знакома такая картина?

**В.Л.:** Знакома. Только у меня уже от этой воображаемой картины слюнки текут!

**В.З.:** А теперь о лампах. Какие предпочесть – лампы накаливания, галогеновые или лампы дневного света? Вопрос только кажется простым, ибо каждый вид ламп, как известно, излучает свет определенного цвета. Лампы накаливания и галогеновые дают желтый и белый свет, а лампы дневного света – фиолетовые оттенки белого. Последних на кухне лучше избегать. И будьте внимательны: лампы дневного света ставят сейчас в большинство кухонных гарнитуров. Единственный плюс таких источников света – экономичность – несколько не оправдывает их многочисленных минусов. Они искажают цвета продуктов, на которых как бы появляется серый налет. Да и вообще атмосфера в кухне меняется – тоже в серовато-фиолетовую сторону, а настроение начинает незаметно портиться... Что поделать – психофизиология!

**В.Л.:** А если эти лампы убрать с глаз? Скажем, за подвесной матовый потолок. Это улучшит ситуацию?

**В.З.:** Нет. Потому что характер «дневного» света от этого все равно не изменится. Поэтому я настоятельно рекомендую использовать на кухне «галогенки» и лампы накаливания. Или, на худой конец, белые лампы дневного света. Впрочем, лучше «живого» света все равно придумать ничего нельзя.

Листая иностранные журналы, можно обратить внимание на то, что в очень многих французских и итальянских кухнях поверхности, где готовят пищу, выстраиваются вдоль окна. Тогда «живой» свет падает на них напрямую, и мы видим натуральный цвет продуктов. У нас же все частенько убирается в угол или так, чтобы человек стоял спиной к окну, и поэтому возникает необходимость в подсветках. Хотя с точки зрения готовки и мытья посуды «живое» окно – самое приятное решение.

**В.Л.:** А что Вы скажете о «кухонных» метапрограммах?

**В.З.:** Пожалуй, самыми нужными для нас являются метапрограммы ведущих репрезентативных систем, которые «управляют» на кухне нашим восприятием. Нас интересуют *визуальная* и *кинестетическая* системы. А точнее, их *совмещение, синестезия* – «вижу-чувствую». Сначала вижу, а потом ем и чувствую вкус, одновременно вдыхая запах, струящийся из тарелки.

Соответственно, на кухне лучше избегать вызывающих цветовых контрастов в масштабе 1:1, 2:1, 3:1 – как если бы одна треть кухни была густо-синяя, другая треть – густо-красная, а последняя – густо-зеленая.

**В.Л.:** Какой-то пример Вы привели! Явно «чересчур».

**В.З.:** Однако принцип ясен: общее окружение на кухне не должно перегружать наше зрение. Ни цветом, ни рисунком (ибо в продаже есть и разрисованная «с ног до головы» кухонная мебель, скажем, от Форназетти)... Да, конечно, могут быть яркие акценты – роспись на шкафчиках, орнамент, посуда, – выделяющиеся на общем фоне, но они должны быть сравни-

тельно маленькими по размеру. А в остальном – довольно спокойные и мягкие колористические сочетания. Это дает возможность другим элементам кухонного интерьера все больше смещать фокус нашего внимания с *визуальных* переживаний на *вкусовые и тактильные*. А это, в свою очередь, позволяет нам переключиться в другой режим восприятия – «гурманский».

**В.Л.:** А каким образом происходит это переключение нашего восприятия?

**В.З.:** При помощи *сигналов глазного доступа*. В НЛП так называют определенные визуальные сигналы – мгновенные неосознаваемые «броски» глаз в том или ином направлении (см. рис. 2). Наблюдая их у другого человека, мы можем понять очень многое. Например, к какого рода информации («упакованной», как мы помним, в *картинки, звуки* или *ощущения*) он в данный момент мысленно обращается. Кроме того, наблюдая за сигналами глазного доступа, мы можем понять, по какому каналу восприятия – *визуальному, аудиальному* или *кинестетическому* – у него в данный момент «качается» информация извне.

Ключи (сигналы) глазного доступа

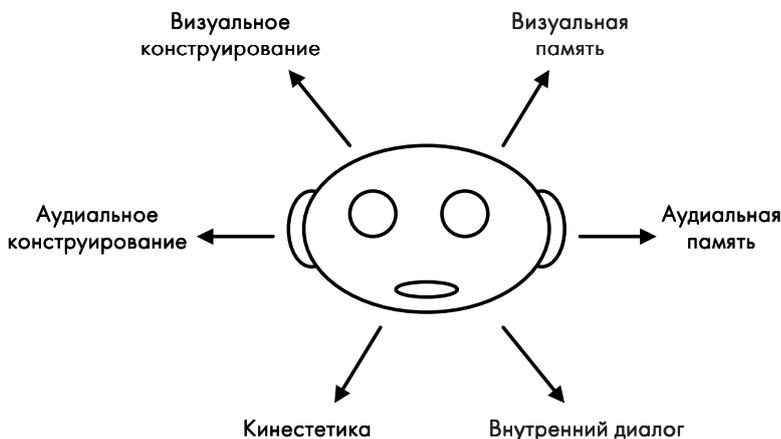


Рис. 2

Дело в том, что когда человек думает и воспринимает мир разными способами – в виде картинок, звуков или ощущений, – это очень четко отражается в направлении его взгляда. И наоборот, то, *как* мы используем направление нашего взгляда, действует на то, *как* мы думаем. Вот вам еще один наглядный пример действия аксиомы, что *наше сознание и тело – это части одной системы*. То есть я хочу сказать, что для облегчения доступа к определенной репрезентативной системе можно использовать подходящие естественные движения собственных глаз, или *сигналы глазного доступа*. И эти движения глаз в данном случае выступают как инструменты тонкой настройки нашего мозга на определенный информационный канал.

Скажем, если вы захотите вспомнить то, что видели вчера примерно в 14 часов, это легче всего будет сделать, если посмотреть вверх влево или зафиксировать взгляд прямо перед собой. Очень трудно вспоминать образы, глядя вниз вправо. Зато, оказывается, глядя вниз вправо, можно легко вспомнить вкус своего любимого блюда... Вспомнили? Или можно ощутить, как стоит на полу ваша правая нога. Ощутили? Вы чувствуете этот контакт ступни с обувью и полом?

**В.Л.:** Хм... забавно. Действительно так!

**В.З.:** Соответственно, если мы тем или иным способом переводим взгляд человека в ту или иную область (см. рис. 2), то его восприятие переключается на тот или иной канал – *визуальный, аудиальный, кинестетический*.

Про один из таких способов переключения внимания человека на кухне мы уже говорили: когда над столом опускаются лампы, которые локально высвечивают на столе блюда с едой, а вокруг царит легкий полумрак, наши взгляды волей-неволей опускаются вниз и мы тем самым широко – практически настежь – «распахиваем» себя для восприятия аппетитной *кинестетической* информации – вкуса пищи и ее ароматов.

Второй элемент, помогающий нам во время еды «удержать» глаза в нижней – *кинестетической* области, – красивая (или «чувственная») скатерть. И посуда.

Когда я говорю «красивая», то имею в виду наличие на скатерти и на тарелках с чашками какого-нибудь рисунка или орнамента. Желательно, чтобы изображение было мелким, частым, с многочисленными деталями и нюансами. Такая подробная структура несет в себе очень много визуальной информации, поэтому мы можем гораздо дольше рассматривать и изучать скатерть и посуду – то есть держать глаза опущенными. И тогда происходит *совмещение, синестезия* «вижу-чувствую» – *визуальная система* начинает работать на ощущения, на *кинестетику*.

Когда же я говорю о «чувственности» скатерти и посуды, то имею в виду их текстурность и фактурность. Беру на себя смелость заявить: «Всему гладкому – нет! Всему шершавому – да!» Потому что шершавость интереснее на ощупь, она более информативна и аппетитна. И та информация, которую наши руки «считывают» через кожу, касаясь грубоватой поверхности деревянного стола, фактурной «домотканой» скатерти, чашек и тарелок из шершавого фарфора или из глины, вилок, ложек, ножей с рельефными насечками на рукоятки, идет напрямик в *кинестетические* сферы, усиливая и обостряя наши вкусовые ощущения.

**В.Л.:** А гладкие столовые приборы могут быть «информативными» и «аппетитными»?

**В.З.:** Да. В том случае, если они имеют текучие, заваленные, извилистые формы или формы с «неправильностями» – выступами, выпуклостями, искривлениями и прочими дизайнерскими изысками.

Есть еще один важный момент, на который тоже следует обратить внимание. Это звук, который издает наша кухня, когда на стол (или на пол) падает, предположим, вилка или нож. Потому что если в ней очень много твердых и гладких отражающих плоскостей, то звук в результате своих стремительных «метаний» меж ними получается высокий, резкий, звонкий. А это моментально «выбивает» нас из области аппетитной *кинестетики*, которой больше свойственны низкие, глухие звуки.

Поэтому я советую дополнительно подумать над тем, стоит ли покупать кухонную мебель – шкафчики, полочки,

обеденный стол, – выполненную исключительно из современных материалов с использованием стекла, металла и пластика, а также с гранитом или мрамором для столешницы. Может быть, все-таки лучше предпочесть старое доброе дерево или ламинат? Именно поэтому мы очень часто неосознанно делаем правильный выбор, равнодушно проходя в салонах мимо многих супер-ультра-мега-хай-теко-модных кухонь, а оживляемся при виде чего-то внешне незамысловатого и традиционного.

И если уж мы заговорили о том, *как* средствами интерьера можно смещать луч нашего внимания, «переключая» свои состояния, то имеет смысл сказать и о психологии рабочего места – о компоновке раковины и плиты.

**В.Л.:** Что вы имеете в виду?

**В.З.:** Часто раковину устанавливают в левом дальнем углу кухни, и встать к ней можно только так, что она будет расположена с левой стороны от нас. К чему это приводит? Наш взгляд направляется влево вниз, и мы мгновенно погружаемся-переключаемся во *внутренний монолог*, то есть во *внутреннюю часть аудиальной репрезентативной системы*. А это монотонное и занудное «*бу-бу-бу-бу, бу-бу-бу-бу*» нашего Внутреннего Голоса во время неинтересного занятия – мытья посуды – мало способствует повышению настроения.

**В.Л.:** А если раковина прямо перед нами?

**В.З.:** Если раковина прямо перед нами, то включается наша *аудиальная репрезентативная система*, причем ее *внешняя часть*, и мы, скорее всего, будем в первую очередь обращать внимание на звук падающей воды, которая гремит, шумит, плещется. Это вполне приемлемо.

Если же раковина справа от нас, то мы большую часть времени пребываем в ощущениях, оценивая, какова температура воды, какова на ощупь посуда. Вот это – самый лучший вариант.

Почему, когда режем хлеб, мы прямо-таки чувствуем, как мы его режем (если мы правши)? Почему, когда мы готовим, то всегда кладем продукты либо перед собой, либо чуть

правее? Почему, когда мы мешаем что-то в кастрюле и пробуем на вкус, то обычно встаем так, чтобы кастрюля была немного правее? Да и ложка, вспомните-ка, с какой стороны подносится ко рту? Ответ прост: так мы направляем восприятие по *кинестетическому* каналу, обостряя тем самым свои ощущения.

**В.Л.:** А что вы скажете о запахах на кухне? Ведь запах – это тоже *кинестетика!*

**В.З.:** Очень важно правильно учитывать на кухне и этот фактор. Согласитесь, ароматы готовки с кухни стараются всячески удалять. Однако одной вытяжки над плитой для этих целей явно недостаточно, даже несмотря на то, что запахи собираются ею не только с плиты, но и в радиусе полутора метров вокруг. Что происходит? Воздух с периферии зоны действия вытяжки засасывается больше, чем с плиты, образуя там область воздушного разрежения, и туда сверху начинают давить запахи, которые поднялись к потолку из других уголков кухни. И когда человек стоит у плиты, то его нос находится как раз в зоне смешения этих запахов – на высоте 160–170 см. Возникает так называемая какофония запахов – пахнет вперемешку и жареным мясом, и молочными продуктами, и резаным луком, и это духовитое амбре снижает аппетит. Заметьте, хозяйки обычно редко присаживаются со всеми за стол. Они говорят: «Ой, не хочу! Надышалась!»

**В.Л.:** А я всегда думал, что «напробовалась».

**В.З.:** Напробовались, но запахов! Поэтому *важно максимально удалять запахи на всех уровнях – и сверху, и посередине. Желательно иметь вытяжки не только над плитой, но и под потолком.* Хорошо, когда в кухне имеется приток свежего воздуха. Для этих целей служат специальные системы с диффузорами или же обычное окно. Его всегда можно открыть, чтобы кухня проветрилась.

И когда мы садимся за стол, на котором стоят дымящиеся тарелки, мы ощущаем одни локальные – очень приятные – запахи. И нам остается только пожелать себе: «Приятного аппетита!»



## Психология гостиной

**В.Л.:** У нас на очереди психология гостиной.

**В.З.:** Давайте разберемся с самим словом «гостиная». Оно имеет два значения. Первое – буквальное – прижилось в XIX веке: «гостиная» – комната для приема гостей. Здесь музицировали, устраивали балы, светские вечера. Второе значение – постсоветское. «Гостиная» означала, скорее, общую комнату для всех членов семьи. И в том числе – для приема гостей. Спросите, почему? А почему нынче квадратный метр жилья?

Таким образом, гостиная в доме может существовать в двух вариантах – «классическом» – специальном и «вынужденном» – универсальном. Однако распространены эти варианты в современных российских интерьерах в разной степени. Да, конечно, в особняках и больших квартирах уже появились гостиные только для приема гостей, но в основном мы имеем второй тип гостиной – универсальный. Я буду говорить прежде всего о психологии этого «интерьерного большинства».

Итак, на гостиную в обычной квартире приходится наибольшая коммуникативная нагрузка – здесь одновременно пересекаются интересы и взгляды на жизнь (и отдых) нескольких людей, обладающих разными метапрограммами. То есть гостиная, по сути, как бы перекресток. Причем перекресток в центре города, где все одновременно хотят проехать с разных сторон (в отличие, скажем, от других помещений, где, как и на окраинных дорогах, всегда можно разминуться или двинуться в объезд). *Наша же задача – так отрегулировать этот «перекресток», чтобы гостиная была одинаково приятна всем – и членам семьи, и гостям.* И чтобы пребывание в ней напоминало добрую встречу, а не стол-

кновение на полном ходу. Чтобы люди, находясь в гостиной, могли и пообщаться, и с комфортом отдохнуть, – не смотря на все особенности своего характера.

**В.Л.:** И каким образом это можно сделать?

**В.З.:** Для начала я бы порекомендовал устроить в гостиной камин, поставить телевизор и круглый стол. Дело в том, что это *вещи-ОБЪЕДИНИТЕЛИ, универсальные вещи-метафоры*, которые *выражают в доме глубинные архетипы человеческого взаимодействия*. Если хотите, это психологический фундамент интерьера гостиной. Круглый стол означает общение без иерархий, а в камине (очаге) горит огонь, одинаково сильно притягивающий всех. Телевизор (и, кстати, музыкальный центр) – это объединяющий тотем Нового Времени, который тоже способен собирать вокруг себя людей, вне зависимости от их метапрограмм. Вывод: *в гостиной ОБЯЗАТЕЛЬНО нужны подобные вещи*. Если не все, то хотя бы одна. Причем камин по степени влияния на людей – самый сильный объект.

Далее. Помимо активизации глубинных слоев психики вещами-метафорами, общеприятность интерьера гостиной можно выстраивать и на уровне метапрограмм. И здесь существует два подхода.

Первый – самый распространенный, когда мы смешиваем в интерьере наши вкусы (в основе которых лежат метапрограммы), получая интерьерный «винегрет». Здесь найдется немножко ответов на запросы всех членов семьи, потому что от каждого взяты по 2–3 интерьерных штришка, реализующих 2–3 его основные метапрограммы, и соединены. Скажем, могут соседствовать «агенты» метапрограммы *прошлого* в виде старинного громоздкого буфета и картины маслом с «агентами» метапрограммы *будущего* в виде суперсовременной стойки под аппаратуру и стеклянного столика. Или красивый (но неудобный) дизайнерский стул, безупречный с точки зрения *визуальной* репрезентативной системы, может соседствовать с удобной (но бесформенной) мягкой мебелью, с успехом воплощающей метапрограмму *кинестетики*. И так далее в том же духе. В убранстве такой гостиной любой из домочадцев и гостей находит минимальную

«частичку» комфорта и красоты в своем понимании. Это слегка примиряет его с наличием других «частичек». Однако сам интерьер часто выглядит противоречивым и перегруженным. И о настоящем стильном уюте тут не может быть и речи.

Теперь рассмотрим второй подход. Он, по моему мнению, более прогрессивен, потому что, объединяя людей посредством интерьера, позволяет учесть и вопросы стиля. Суть подхода проста – мы снимаем полный метапрограммный «портрет» членов семьи, выявляем общие метапрограммы и подчеркиваем их в интерьере. Особенно важны для нас «пересечения» метапрограмм **ЦЕННОСТЕЙ** (из группы *«Классификация мира по...»*). Иными словами, *мы берем ТО, что ценно/важно и что объединяет пару, а затем воплощаем это в интерьере гостиной, доводя до гротеска именно ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ моменты*. А их не может не быть, раз уж люди живут вместе. Все остальное может расходиться, присутствовать или отсутствовать.

**В.Л.:** А Вы могли бы привести несколько примеров?

**В.З.:** Допустим, ваша семья состоит из трех человек, и у вас один ребенок. Присмотримся к метапрограммам взрослых. У одного – *крупный масштаб обобщений*, у другого – *мелкий*. У одного *будущее время*, у другого – *прошлое*. Но у всех нас присутствует единая метапрограмма *люди как ценность и процессы как ценность*. Тогда весь интерьер гостиной мы «посвящаем» комфорту коммуникации и максимальной свободе действий находящихся здесь людей. Всем обеспечиваются равные возможности для проведения досуга. Телевизор удобно смотреть отовсюду. Мебель – трансформирующаяся, раздвижная, komponующаяся, на колесиках. Всегда можно освободить место для танцев. Тапочек и «посадочных мест» много. Посуды тоже. Всегда под рукой нарды, напитки, иллюстрированные журналы. Есть и общее освещение, и локальные источники света, выявляющие отдельные зоны. И так далее.

Или оба члена семьи любят активный отдых/экскурсии. Тогда в гостиной стоит отвести место, к примеру, для фотографий, напоминающих о совместно проведенных весе-

лых деньках. Имеет смысл также поставить где-нибудь на полочке и сувениры/трофеи из походов... В общем, максимум того, что скрепляет семью, «якорит» и вновь запускает позитивные состояния прошлых путешествий/отдыха.

Или семью составляют люди, собирающие живопись, и пусть один предпочитает неоархаику, а другая – неоакадемизм. Только обязательно в гостиной нужно выделить максимум места для экспозиции картин, сделать подсветку, продумать развеску, приобретать преимущественно низкую мебель (чтобы освободить максимум площади под картины). И так далее. Потому что главное, что объединяет этих людей, – любовь к искусству. Главное – совпадение их интересов, подчеркнутое интерьером гостиной.

Естественно, пока мы говорим про СОВПАДЕНИЕ одной метапрограммы, хотя, сами понимаете, могут совпадать и две, и три. Тогда «психология» интерьера гостиной будет еще более переплетенной.

**В.Л.:** Хорошо. А как же быть с «переплетением» действий членов семьи, дабы общение в гостиной напоминало встречу, а не столкновение?

**В.З.:** Это очень важный для гостиной вопрос, потому что тут мы имеем дело с поведенческими *паттернами* людей. В НЛП *паттерн* – это своего рода «формула» поведения, поведение-привычка. Если мы понаблюдаем за собой, то заметим, что всегда в каких-то ситуациях ведем себя стереотипно. *Паттерн – это устойчивая последовательность наших действий и реакций.* Например, кто как проводит вечер. Или когда мы встречаем гостей, у нас сразу включается паттерн поведения Хозяев: меняется интонация голоса, выражение лица, жесты, высказывают откуда-то дежурные фразы: «*Ба-а-а, проходите, гости до-ро-гие, здесь можно разуться, здесь – руки помыть!*» И такое происходит всякий раз, когда приходят гости. Это очень похоже на условный рефлекс собаки Павлова: лампочка горит – слюна течет. А интерьер, обстановка чаще всего закрепляет на уровне вещей различные паттерны поведения хозяев.

**В.Л.:** А что это значит применительно к гостиной?

**В.З.:** В данном случае нас интересует, кто и как делит общую зону гостиной во время совместного проведения досуга. Мы рассматриваем ежедневную ситуацию на бытовом уровне. Точнее, нас интересуют *паттерны передвижения* домочадцев по гостиной и взаимодействие этих «петель». Конечно, они могут вообще не пересекаться. Или единственной точкой пересечения будет телевизор. Или бар. Или диван.

**В.Л.:** Почему же тогда вопрос ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ паттернов так важен именно для гостиной? Неужели в ванной, прихожей, на кухне и в спальне этого нет?

**В.З.:** Есть. Устойчивые шаблоны поведения действуют и в остальных помещениях. Только там они более понятны и однозначны: пришел, зубы почистил, умылся, повесил полотенце, вышел – и все. В гостиной же все сложнее и интересней, ибо там вечерами циркулирует семья.

Итак, вот набросок ситуации, повторяющейся изо дня в день:

Жена вечером входит в гостиную, включает торшер, садится в кресло, вяжет, затем смотрит «Санта-Барбару» и идет в ванную.

Муж же приходит домой раньше жены, заходит в гостиную, садится в кресло и читает прессу или смотрит телевизор 20 минут – так уж у него заведено. Затем, когда приходит жена, он перемещается на диван.

Теперь предположим, что жена пришла раньше. Она привычно заходит в гостиную, намереваясь посидеть в удобном кресле и повязать, а затем включить телевизор, но... обнаруживает в кресле мужа, который как раз в это время привычно сидит и читает прессу. Все, кресло – зона раздражения. Потому что жена произвольно запустила свой *паттерн*. И ее, даже сидящую на диване, все равно будет мучить желание пересест в кресло, которое, как назло, занято!

Или ребенок сел в кресло и играет там в солдатиков. Все, он разрушает мой *паттерн*! Потому что я 30 минут полежал на диване, посмотрел телевизор, а дальше должен перемес-

тяться в кресло – читать, а оно кем-то занято! *Нарушение привычного паттерна – всегда зона конфликта.*

**В.Л.:** И как выйти из этой ситуации? Как «развести» поведенческие цепочки всех членов семьи по гостиной?

**В.З.:** Ну, в первую очередь люди должны осознать, что у них есть объективно существующие паттерны, которые хорошо бы отследить друг у друга. *И тогда все просто: не хочешь конфликтов – не пересекай чужой паттерн. Или пытайся так вписываться во время и пространство, чтобы было максимум комфорта друг для друга.* И если кто-то хочет подремать, кто-то почитать, а кто-то – телевизор посмотреть, надо решать это цивилизованно, учитывая интересы всех. Наушники, специальное освещение предусмотреть и так далее.

**В.Л.:** В общем, гостиная тоже может послужить поводом для семейного «катаклизма»!

**В.З.:** Еще как! Гостиная – это же центр семейной «галактики».

Вспомним доперестроечные семьи. Психологи заметили, что когда в семье случался какой-нибудь «катаклизм» или намечалась какая-то внутренняя перестройка (по разным причинам – рождение ребенка, отделение от родителей и т.д.), то в квартире происходили активные перестановки. И чаще всего они начинались именно с гостиной, потому что в спальне затеять перестановку сложно, там царит кровать, в ванной – тоже, в кухне – тоже. Всюду очень жесткое зонирование и очень маленькие площади. И только в гостиной есть поле для маневра. И еще было замечено, что чаще всего инициатором интерьерной «перестройки» выступали женщины – как существа более интуитивные.

**В.Л.:** И что это означало? Что женщина пыталась сделать, говоря языком психологии?

**В.З.:** Женщина меняла пространственные якоря (состояний) и форму «петель» поведенческих паттернов. Если ее что-то не устраивало в совместном проведении досуга или в том, как вообще складываются отношения, она начинала интуитив-

но двигать мебель, ибо ей казалось, что если сдвинуть диван, что-то изменится в семье. И что-то действительно менялось.

**В.Л.:** На чуть-чуть.

**В.З.:** Когда как. Иногда весьма кардинально! Но тут возникает вопрос: достаточно ли было ТЕХ изменений в гостиной, чтобы произошло изменение в семье в целом? Ведь *для любого кардинального изменения должна накопиться критическая масса более мелких изменений. Любое изменение должно вырваться.* Однако интуитивно первое, что приходило в голову, – двигать мебель! И поэтому вполне можно говорить о микро-терапии интерьером. В медицине этот микро-уровень вмешательства в ситуацию называют фитотерапия.

Каждый период жизни человека требует обязательных изменений – внутренней перенастройки, *перейкорения*. С течением времени семья по-новому осознает себя, по-новому себя осознает и человек в семье. Вот женщина становится матерью, а мужчина отцом, и это разные степени ответственности. Или молодая семья отделяется от родителей, становясь полностью самостоятельной. Или кто-то из членов семьи теряет работу, а кто-то, наоборот, находит, и происходит смена лидерства внутри семьи. *И все эти изменения внутренних и внешних балансов ОБЯЗАТЕЛЬНО должны закрепляться интерьером. Любые изменения в жизни ОБЯЗАТЕЛЬНО должны фиксироваться вещами, «отражаться» в них.* Иначе начинается напряжение, потому что запускаются какие-то старые психологические якоря и поведенческие цепочки.

**В.Л.:** То есть?

**В.З.:** Предположим, фактическое лидерство в семье поменялось (женщина стала основным добытчиком), а мужчина по-прежнему считает главным себя. А помогает ему быть в этом уверенным «старый» интерьер гостиной, где все психологические якоря и паттерны выстроены с мужской доминантой. Мы по-прежнему в первую очередь смотрим МОЙ футбол, сидя в МОЕМ кресле. И в семье возникает очень сильный

внутренний конфликт. Женщина начинает ощущать себя по-новому, а положение занимает старое. *И поэтому, чтобы потом не прибегать к «хирургии», лучше вовремя сделать интерьерную фитотерапию.*

**В.Л.:** Теперь понятно.

**В.З.:** Согласитесь, это естественно: когда меняется наш социальный статус, мы меняем духи, одежду, машину. А по идее, должны бы менять и квартиру, как это происходит на Западе. Там меняют квартиру, качество мебели и т.д. – как при повышении жизненного уровня, так и при его понижении. Потому что когда достаток теряется, а квартира остается все такой же амбициозной, то и жить хочется так же амбициозно. Но поддерживать «полет» уже нет возможностей. А ведь известно, что если на лампочку дать повышенное напряжение, она быстро сгорает.

*Точно так же наше продвижение вверх, все жизненные успехи должны сопровождаться изменением качества наших вещей. Ибо изменения – это цепная реакция, которая должна отражаться на всем, а на доме – в первую очередь, потому что среда обитания действует на нас очень сильно. Это машина может подождать и гардероб (тем более что он и так постоянно обновляется).*

И перестановка – это первый шаг, который минимально отражается на бюджете. Он просто закрепляет сам факт, что что-то изменилось.

Следующий шаг – можно поменять мебель, светильники, купить новые картины.

Потом – ремонт.

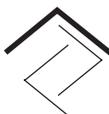
А потом – смена квартиры.

*И чем кардинальней перемены в жизни, тем кардинальней должна быть смена поддерживающих психологических якорей. Все-все-все вокруг тебя должно адекватно отражать ситуацию, в которой ты находишься, и усиливать позитивное в ней.* Тем более что у нас сейчас для этого есть все материальные возможности. И этим надо пользоваться.

Нам еще недавно говорили: *«Мир вещей – это нечто малозначимое»*. Но даже в японской традиции было принято менять в нише токонома свиток с иероглифами и икебану,

что отражало и сезонные колебания погоды, и настроение, и статус. Могли появляться древние свитки, которые имели совершенно другую цену. Так что наши мысли об интерьере вполне традиционны. Они лежат в основе всех традиционных и развитых культур.

*Жизнь – это изменение, движение. Если дерево перестает меняться – сбрасывать/распускать листву каждый сезон, добавлять кольца, – значит, оно засохло или сгнило. Точно так же наше жилище и наша жизнь внутри него.* Когда говорят «строим на века» – это странно. Для кого строим? Этот человек что, собрался жить века? А если даже и так, он же все равно будет меняться... ЛЮБОМУ из нас все равно требуется динамика и изменения. И важно осознавать это. И еще важно осознавать, что ремонт делается максимум на пять лет. Это период, когда проходит определенный жизненный цикл. А поскольку эти циклы меняются у каждого члена семьи, то и изменения должны затрагивать всех. И быть приемлемыми для всех. Особенно в гостиной.



## Психология спальни

**В.Л.:** Ну вот мы и добрались до психологии спальни.

**В.З.:** Помните, в беседе про ванные комнаты мы говорили о том, что наше сознание и тело – это части одной системы? И что состояние тела отражается на состоянии сознания, и наоборот? И что можно с помощью одного влиять на другое?

**В.Л.:** Очень хорошо помню.

**В.З.:** Также мы говорили о благотворном «телесном» воздействии ванной комнаты на нашу психику.

**В.Л.:** Помню.

**В.З.:** Говоря о спальнях, я буду уделять большое внимание «телесному» аспекту ее интерьера, влияющему на наш здоровый сон. Надеюсь, не надо объяснять, почему. Кроме того, я затрону весьма деликатную тему дополнительной «эротизации» интерьера нашей спальни, способствующей процессу нашей любви.

**В.Л.:** Было бы интересно послушать. Во всяком случае это очень неожиданный взгляд на любовь.

**В.З.:** Тогда начнем. Прежде чем говорить о спальне «стационарной» (изолированной), для начала уделим внимание «временной» спальне, которая в силу ограниченных жилищных условий может вечером возникать в гостиной. О такой «временной» спальне скажем немного – в силу сложности темы. Судите сами: путем минимальных перестановок мы должны

не просто изменить интерьер гостиной, но и кардинально изменить его психологию. Поэтому я просто перечислю некоторые приемы:

- ◇ *многослойные шторы*: днем «работают» одни, вечером и ночью – другие, более плотные и насыщенные по цвету;
- ◇ *ширмы*;
- ◇ *светильники с реостатами*, которые позволяют приглушать свет;
- ◇ *журнальный столик на колесиках*, который можно использовать как прикроватную тумбочку;
- ◇ *кровать, опускаемая из шкафа* (раскладывающийся диван не так кардинально меняет психологию пространства) и т.д.

После чего сразу перехожу к теме здорового сна. И начну с расположения кровати. С точки зрения психологического комфорта и безопасности *кровать лучше располагать по диагонали от входа, изголовьем от двери*, дабы, если кто-то неожиданно войдет, можно было быстро, без лишних усилий – лишь открыв глаза – понять, как реагировать.

Теперь об ориентации кровати с позиций биоэнергетики. Нельзя спать головой на запад или на юг – это категорически запрещают все религии.

**В.Л.:** Почему?

**В.З.:** Хотя бы потому, что все древние народы, отправляя усопших в Страну Мертвых, клали их в могилу головой на запад или на юг. И, соответственно, данные стороны света считались неблагоприятными для сна живых. А современные ученые установили, что при подобной ориентации кровати сон, как правило, некрепок, особенно у людей, страдающих скачками давления. Поэтому *лучше спать головой на север или восток*. Что, в общем, неудивительно: мы, как и все живое на планете, каким-то непостижимым образом чувствуем энергетическую сетку параллелей и меридианов и ориентируемся по полюсам.

Следующий важный фактор здорового сна – температурный режим. *Для здоровья полезно спать в прохладе.* Исходя из этого хорошо бы в спальне иметь кондиционер с функцией «сна», которая будет автоматически включаться перед сном и слегка повышать температуру в помещении – чуть выше нормы, а в течение ночи ее слегка снижать – чуть ниже нормы. Ну а в теплое время года можно просто спать с открытым окном, и тогда благоприятная терморегуляция спальни производится самой природой: вечером воздух на улице прогревается, благо земля отдает ему дневное тепло, а ночью постепенно охлаждается.

Теперь о воздухообмене. *Чтобы выспаться,* дышать нужно вдоволь – нашим клеткам нужен приток свежего кислорода все 8–9 часов сна. Днем мы можем регулировать проветриваемость помещения, ночью – нет. Когда в спальне душно, то и сны тяжелее/длиннее, и отдыхается хуже. Поэтому, во-первых, *хорошо бы иметь просторную спальню* (существуют объективные врачебные нормы – сколько должно быть куб.м на человека) и, во-вторых, *нужно обязательно предусматривать в спальне возможность воздухообмена – или через форточку, или через открытый балкон, или через приточную систему воздухообращения.* То есть получается, что сугубо инженерный вопрос имеет самое непосредственное отношение к нашему телесному и психическому здоровью.

**В.Л.:** А что скажете по поводу телевизора и видеомэагнитофона в спальне?

**В.З.:** Они могут, конечно, находиться в спальне, но вообще-то *смотреть телевизор непосредственно перед сном вредно* для нашей физиологии. Электромагнитные волны, излучаемые телеэкраном, перевозбуждают сетчатку глаз и нервную систему в целом, что отнюдь не способствует полноценному отдыху, потому что сокращает его – ведь нервной системе требуется еще какое-то время после просмотра, чтобы успокоиться. И даже если вы повернулись к стенке и пытаетесь заснуть, а рядом с вами кто-то смотрит телевизор, то вряд ли крепко заснете, поскольку телевизионные электромагнитные волны будут перевозбуждать вашу нервную систему.

Потенции, кстати, телевизор тоже не добавляет за годы регулярных вечерних просмотров. Скорее, наоборот.

А теперь два слова о психологии кровати. Кровать, во-первых, *должна быть низкая*. Ведь чем она ниже, тем кажется устойчивей и безопасней. И то внутреннее напряжение, которое, возможно, является результатом неудачного опыта (было дело, упали!), снимается. Во-вторых, кровать, безусловно, *должна быть крепкой*, то есть обладать надежной конструкцией, что следует иметь в виду при ее выборе в мебельном салоне, поскольку многие нынешние модели просто не рассчитаны на темперамент и недюжинное здоровье. И приобретя одну из них, вы рано или поздно услышите скрип, что, конечно же, будет вам мешать. И ладно бы только мешать! Очень часто это может вызывать страх: а вдруг нас услышат дети, родители, собака... Вместо страха должна быть Тайна.

Я еще раз напоминаю, что согласно научным исследованиям, *наша психика и тело – части одной системы. И состояние тела влияет на психическое состояние. И наоборот: состояния психики неизбежно отражаются в теле*. Очень часто в виде болезней или плохого самочувствия. И поэтому если нашему телу комфортно на ложе, то сразу возникает позитивный эмоциональный отклик. А неудобное ложе тут же негативно сказывается в нашем самочувствии и настроении – мы же не отдохнули за ночь, как должны бы! Кроме того, неудобное ложе имеет свойство «выбивать» нас из состояния сексуального транса, досадно отвлекая на ощущения неудобства (пружина матраса врезалась в спину, к примеру), что, согласитесь, отнюдь не способствует наслаждению. Поэтому кроме крепкой и низкой кровати необходимо обратить пристальное внимание и на матрас, и на подушки.

**В.Л.:** И какой матрас хороший?

**В.З.:** Первый критерий удобства матраса – это восстанавливающие свойства его поверхности. Хороший матрас становится горизонтальным сразу же после того, как человек повернулся на другой бок. Второй критерий хорошего матраса – его жесткость. И чем он жестче, тем лучше. Причем эта жест-

кость должна носить ортопедический характер, что достигается *а)* чередованием слоев материала – поперечных и продольных и *б)* свойствами самого материала – с одной стороны, он принимает форму тела, а с другой стороны – выпрямляется. А привычная пружинная конструкция матраса – это уже вчерашний день.

Теперь о подушке. Если внимательно прислушаться к своим ощущениям, отбросив в сторону привычки, то неожиданно выяснится, что гораздо здоровее спать на плоской подушке. Минимальная толщина подушек (или полное их отсутствие) очень полезна – мы не только лучше отдыхаем за ночь, но и параллельно улучшаем свою осанку. Существуют специальные ортопедические подушки с провалом в серединке – под шею. На такой подушке голова спящего находится как в ложбинке, и мышцы шеи хорошо расслабляются за ночь.

Далее: часы и будильник. Вообще-то к спальне очень подходит слово «защищенность». Это первое и главное ее качество. И наличие в ней часов, как ни парадоксально, для очень многих людей создает ощущение защищенности. Особенно это касается тех, кто не отличается пунктуальностью благодаря сильно развитой метапрограмме *включенного времени* и кто постоянно рискует проспять и опоздать. Именно таким людям *очень важно иметь в спальне часы*, чтобы быть спокойными. Элементарная, казалось бы, деталь, но о ней довольно часто забывают. Причем часы хороши с *крупными и светящимися цифрами* – чтобы, приоткрыв глаза, можно было легко сориентироваться во времени. А часы без подсветки могут быть очень красивыми, только нужно обязательно включить свет, чтобы узнать, который час. Согласитесь, это и беспокойно, и не слишком комфортно. Тем более, если спишь рядом с кем-то. Еще меньше комфорта, если утром звонит будильник, выключить его ты сразу не можешь, а встаете вы в разное время, и значит, придется лишний раз тревожить того, кто спит. Так что и об этом тоже полезно подумать заранее и завести в спальне, например, два будильника.

**В.Л.:** А какие метапрограммы актуальны для интерьера спальни в контексте быстрого засыпания и здорового сна?

**В.З.:** Вы правы, сам по себе интерьер спальни тоже может способствовать нашему скорейшему переходу в блаженное состояние сна. И тут важна игра двумя метапрограммами – *крупного и мелкого масштаба обобщений*. Именно в такой последовательности: *от крупного масштаба обобщений – к мелкому*. Поэтому интерьер спальни – в тот момент, когда мы туда зашли, – должен восприниматься нами *по-крупному*: обширная кровать, шторы, ковер, музыкальный центр, прикроватная тумбочка – то есть в целом должен быть решен несколькими основными предметами, а не быть ими заставлен «под завязку». Но, несмотря на общее решение, в тот момент, когда мы легли, наше восприятие должно обнаружить поблизости множество *мелких* деталей – резную спинку кровати, к примеру, или подсвечиваемую нишу, или подробную детализовку туалетного столика, который стоит рядом. Предметы на столике, светильники над кроватью, само белье тоже может иметь проработанную *мелкую* и затейливую структуру, которую хотелось бы разглядывать. Потому что это все косвенно способствует нашему скорейшему переходу в сонное состояние – мы разглядываем что-то, и все мельче, мельче разглядываемые нами детали, и вот уже глаза сами собой закрываются, и мы куда-то улетаем...

**В.Л.:** Чтение книг в постели тоже, кстати, способствует погружению в сон.

**В.З.:** Это тоже трансный переход *от крупного к мелкому*, поскольку мы должны фиксировать взгляд на мелком шрифте в небольшом круге света от прикроватного светильника. Плюс к этому само содержание текста отвлекает нас, и, погружаясь в другой мир, мы расслабляемся, вокруг же царит уютный полумрак, а внимание скользит по мелким буквам, страница за страницей, в небольшом круге света... И все – мы заснули.

Усилить воздействие интерьера спальни на наш трансный переход в сон способна игра с метапрограммами репрезентативных систем – *визуальной, аудиальной, кинестетической*. Принцип тот же: смещение *от визуальной системы к кинестетической*. Возможно, через *аудиальный внутренний*

*монолог* (чтение книг на сон грядущий хорошо задействует эту стратегию, поскольку мы склонны проговаривать про себя читаемый текст). Но основная стратегия в спальне – это смещение с *визуального* канала восприятия на *кинестетический*, с крупных визуальных образов – на мелкие и на ощущения от них.

**В.Л.:** Это примерно так же, как на кухне нас переводит в *кинестетику* посуда и скатерть с мелким рисунком!

**В.З.:** Да, да. Предположим, мы вначале входим в спальню и видим перед кроватью ковер, на ковре – орнамент, ступаем на ковер босиком и всей ступней чувствуем мягкий ворс этого орнамента, потом садимся на покрывало с приятной бархатистой текстурой, под которым нас уже ждет свежее гладкое белье. И наше восприятие само собой переходит в кинестетику, в область ощущений, от которой до сна рукой подать. Иными словами, *в интерьере спальни важны не столько визуальные изыски, сколько разнообразие поверхностей. Чем больше информации будет «отправлено» через наши ощущения, тем лучше.*

А сейчас я хочу поговорить на тему «Интерьер спальни и секс». Как, по-вашему, интерьер спальни может быть дополнительно и оригинально эротизирован? Понятно, что вид обширной кровати и так эротичен, что он и так обещает многое, но ЧТО же все-таки может быть ее «свитой», толпящейся вокруг?

**В.Л.:** Ну, я не знаю... Может быть, персидские ковры, тяжелые шторы?

**В.З.:** Да, конечно.

**В.Л.:** Статуэтки стыдящихся юных нимф?

**В.З.:** Естественно.

**В.Л.:** М-м-м... Фотографии любимых киноактеров?

**В.З.:** Отлично.

**В.Л.:** Зеркала на потолке?

**В.З.:** Еще бы! Этот список можно продолжать и продолжать. Но вот парадокс: эти и многие другие «оригинальные» ходы, которые Вы назвали или готовы были назвать, – не что иное, как всевозможные цитаты из книг, картин, кинофильмов (на сегодняшний момент это основное средство формирования сексуальных мифологем)... В общем, всего того, что когда-то произвело на Вас неизгладимое впечатление и отложилось в сознании как готовый рецепт определенного типа сексуальности. Так, скажем, персидские ковры и тяжелые шторы – это, возможно, воплощение Ваших представлений о восточном гареме, почерпнутых из детских книг. В таком случае дело за малым – осталось только «населить» эту спальню сладострастными гуриями с щебечущими браслетами на ногах. А настойчивое желание сделать себе зеркальный потолок появится, вероятно, у тех людей, которые хотят и в спальне смотреть порнофильмы (прием взят отсюда).

**В.Л.:** Ну...

**В.З.:** Бывает и по-другому. У меня был опыт общения с двумя заказчиками, которые в разное время независимо друг от друга про одну и ту же железную кованую кровать, выставленную в салоне, сказали: «*О, проститутушная кровать!*» Откуда это? Скорее всего, тоже из немецких порнографических фильмов, где героев и героинь частенько привязывали к подобным «снарядам». И эта порно-мифологема кажется таким людям настолько безусловной, что даже спустя два года они не могут воспринимать кованую кровать *иначе*.

То есть те культуральные фильтры восприятия, которые мы в процессе жизни невольно устанавливаем в сознании, могут работать как «на» интерьер, так и «против» него. *Впрочем, если какие-то культурные символы все-таки имеют положительное сексуальное значение для обоих партнеров (нравятся им и будят фантазию), то их появление в спальне весьма и весьма желательно. Ведь подобного рода информация лишней раз подчеркивает в помещении тему эротики и секса, причем в актуальной для партнеров форме.* Говорить же о конкретных рекомендациях в данном случае

сложно – абсолютных символов сексуальности нет. Тут каждому свое. И каждой паре – свое. В спальне могут быть и репродукции Тициана, и видеокассеты, и японские эротические гравюры, и хард-фото из «Хастлера», и зеркальные потолки. Главное – чтобы эти символы помогали уже «на дальних подступах» к постели настроиться на соответствующий лад.

Культурное «обрамление» интерьера может дополняться и более специфическими атрибутами, поддерживающими определенный тип сексуальных отношений (например, садомазохистский).

Второй шаг к активизации нашей сексуальности – создание в спальне древней архетипической метафоры Пещеры, что способствует возникновению у нас блаженного чувства безопасности.

Именно поэтому спальная комната должна быть изолирована (вплоть до защелки на двери) и снабжена часами с крупными светящимися цифрами, как было сказано выше. Потому что *чувство безопасности*, если представить всю психику человека с его сознанием и подсознанием в виде пирамиды, находится у ее основания, в самом низу. Это основа основ человеческого миролюбия. Ощущение уюта, защищенности, закрытости может усилить полог над кроватью, балдахин. Сейчас выпускаются такие модели. На образ пещеры работает и система интимного освещения, которая высвечивает только прикроватную зону – очень ограниченное замкнутое пространство, близкое к кровати, а все остальное тонет во мраке. И тогда весь мир останется снаружи, а здесь, наедине друг с другом – только два человека. И в этой маленькой уютной пещерке ничто не напоминает о работе, о неурядицах, о необходимости принимать серьезные решения. И мы можем, наконец-то, расслабиться.

Как вы понимаете, образ пещеры возник не зря. Ибо в нас осталось очень много первобытного и детского (что, в общем, синонимично). А ведь наши пращуры обожали обживать пещеры, и мы в детстве – тоже. Вспомните, как мы любили «выкапывать» в одеяле длинные извилистые ходы и прятаться в их душноватую таинственную темноту! Став взрослыми, мы в спальне оживляем этот древний положительный архетип. На образ пещеры «работает» и общий

полумрак в спальне, и шкуры (ковры) на полу, и шерстяные покрывала, и подсвеченные светильниками растения, и живое пламя (свечи, камин) и... включайте свое воображение!

*Третий шаг к активизации нашей сексуальности мы делаем, когда средствами интерьера перенастраиваем свое восприятие и когда все интерьерное «оборудование» спальни смещает фокус нашего внимания на ощущения. С визуальности – на кинестетику.* Не случайно вечером в спальне свет делают приглушенным, мягким и рассеянным. С точки зрения психологии восприятия это нужно для того, чтобы сократить количество *визуальной* информации (до силуэта) и активизировать *тактильную* сферу. Примерно так же мы поступаем, когда закрываем глаза во время поцелуя.

**В.Л.:** А, это как у Тютчева, помните?

Но есть сильней очарованья:  
Глаза, потупленные ниц  
В минуты страстного лобзанья,  
И сквозь опущенных ресниц  
Угрюмый, тусклый огонь желанья.

**В.З.:** Да, да, да. Очень красиво и очень точно. И очень *кинестетично*. Световую же интригу можно воплотить в интерьере спальни множеством способов. Это и светильники с реостатными выключателями, и светильники с невообразимыми отражателями, дающими причудливые тени, и свечи, и т.д. В общем, все то, что создает небудничный и необычный образ как самой спальни, так и нас самих в этой спальне. Чтобы нам казалось, что это уже не только спальня, но и, предположим, Вилла; что это не только мы, но и какой-нибудь Могучий Повелитель с Его Прекрасной Возлюбленной. *Потому что помимо переключения себя в область ощущений, мы должны еще и максимально включить свое ВООБРАЖЕНИЕ – ведь сексуальная энергия у человека активизируется в первую очередь его ВООБРАЖЕНИЕМ.*

В этом смысле очень интересны некоторые модели увлажнителей воздуха, которые представляют собой чашу, куда заливают ароматический раствор. За счет нагревания ароматические масла испаряются, и над водой таинственно

клубится благовонный дым, подсвеченный красным кварцевым кристаллом.

Еще больше погрузить нас в ощущения способны запахи.

**В.Л.:** Запахи?

**В.З.:** Обоняние – одна из древнейших сенсорных систем человека, и что интересно, наши эмоции до известной степени «закодированы» подсознанием на обонянии. И способны возникнуть в ответ на некоторые запахи вне зависимости от того, что мы думаем об этом. Про полезные свойства эфирных масел можно писать трактаты, и целая череда слов с приставкой «арома»: -косметика, -терапия, -массаж, -психология, -эротика – лишний раз подтверждает это.

Из эфирных масел составлено множество рецептов эротических композиций (*информацию об этом можно найти, например, в книге Светланы Миргородской «Ароматерапия: мир запахов – запахи мира»*), которые можно применять в спальне в зависимости от того, чего мы хотим добиться. Ведь существует Секс молодых, Секс зрелых и Секс пожилых людей. Существует также Секс случайной пары и Секс постоянных партнеров. Одним хорошо сразу себя тонизировать, а другим – сначала расслабиться. Последнее особенно актуально для людей, ведущих очень активный образ жизни. Они настолько энергичны и «закручены» до предела, что подчас просто не могут расслабиться, дабы ассоциироваться – перейти в спальне в новое состояние. Чаще всего это семейные пары. И тогда им помогут «отплыть» витающие над кроватью ароматные волны.

**В.Л.:** А музыка?

**В.З.:** Музыка не столь важна. Она может звучать, а может и не звучать.

**В.Л.:** И все же какая музыка предпочтительней в спальне?

**В.З.:** Я думаю, тихая, ритмичная, монотонная. Желательно не отвлекающая внимание своими мелодическими изысками. В общем, трансовая музыка. Ибо мы помним, что акцентиру-

емя в первую очередь на *кинестетике* – свет приглушаем и т.д. В таком случае музыка как бы ставит пульсирующую стену между нами и внешними звуками, которые тоже могут отвлекать. Кроме того, подобная музыка создает в помещении соответствующее трансовое (или романтическое) настроение.

Однако в сексуальный транс можно войти, не только *отключаясь и переключаясь*, но и *перегружаясь и перевозбуждаясь*, когда вал информации, вздымаясь, с силой обрушивается на нервную систему и топит ее. И тогда уместны и яркий-преяркий (можно движущийся) свет, и громкая-прегромкая агрессивная музыка, и кровать-трансформер, и обильные подушки, которые можно легко перемещать, занимаясь по всему помещению секс-акробатикой. Однако такой подход характерен скорее для определенного – молодого – возраста, а для постоянной жизни он тяжел и изнурителен.

**В.Л.:** Согласен с Вами.

**В.З.:** Но вот что еще интересно. *Оказывается, косвенные приметы нашей жизни тоже могут активизировать нашу сексуальность.*

У каждой семьи есть своя история, в которой было очень много событий – хороших и плохих, радостных и грустных. И эти события – все до единого – мы способны вспомнить в определенный момент. И наше сегодняшнее, сиюминутное, настроение может быть сильно откорректировано теми эмоциями, которые приносят с собой наши воспоминания.

*Именно поэтому каждой семье так важно создать свою Мифологию, свою Сказку, специально отбирая только самые счастливые воспоминания и самые положительные эмоции. Это сор выметают из избы по весне, а все хорошее – накапливают.*

Сделать это очень просто – вплетая в ткань интерьера некие красочные «свидетельства» своей жизни.

**В.Л.:** Например?

**В.З.:** Скажем, *Он* подарил *Ей* когда-то миллион алых роз, и с тех пор все, что напоминает *Ей* эти цветы, будет *подсознатель-*

*но* активизировать *Ее* положительные эмоции. Следовательно, интерьер *Ее* спальни могут украшать живые розы, сушеные розы, металлические розы.

Причем прямые указания – те же фотографии, к примеру, – не так сильно действуют на наше подсознание, как косвенные приметы – допустим, какие-то камешки, которые мы когда-то, в свой самый счастливый сезон, привезли с моря и положили в вазу, стоящую у изголовья кровати. И взгляд, невольно упав на них, сразу запускает всю цепочку воспоминаний и ощущений – той романтики, того лета, того песка...



## Психология детской и подростковой комнаты

**В.Л.:** На очереди у нас психология детской комнаты.

**В.З.:** А она не только «детская» комната!

**В.Л.:** А еще какая?

**В.З.:** Она еще и «подростковая», и «юношеская» или «девическая». Потому что родное чадо живет в этом помещении довольно долго – от 2 до 22–25 лет (примерно). И практика показывает, что родители, как правило, не готовы к тем изменениям, которые ДОЛЖНЫ произойти в детской, когда у ребенка наступает переход из одной возрастной категории в другую. Часто конфликты «отцов и детей» – это следствие того, как ведут себя одни по отношению к суверенным территориям, где проживают другие. Ибо тут мы имеем случай, когда *интерьер НАПРЯМУЮ влияет на психику ребенка – еще не устоявшуюся, восприимчивую, тонкокожую, чего многие родители недооценивают (или не знают)*. Вместе с тем мы должны понимать, что «детская» комната – только часть жизненного пространства ребенка в квартире. Кусочек этого пространства есть и в ванной, ломтик – в гостиной, долька – на кухне. В «детской» же ребенок предоставлен самому себе; здесь он вправе делать то, что ему никогда не позволят сделать где бы то ни было. Посему *установим для этой комнаты особый статус. Она не «детская», а универсальная; тут происходит развитие Новой Личности*. В этой беседе я приведу ряд проверенных на собственной практике психологических формул обу-

ройства «вкусных» и здоровых интерьеров для подрастающего поколения, с минимально обеспокоенными родителями и соседями.

**В.Л.:** С чего начнем?

**В.З.:** С *Комнаты для Игр и Обучения* – таково главное предназначение детской комнаты на этапе от двух до шести лет.

**В.Л.:** А почему не с нуля? И почему до шести?

**В.З.:** Потому что обычно ребенок переселяется из спальни родителей в персональную комнату в возрасте двух лет. А к шести годам вырисовываются общие метапрограммные «контуры» его личности. До этого же момента развитие ребенка идет в основном туманными и сказочными тропами подсознания: он впитывает все, как губка, не задаваясь вопросами, нужно ему это или не нужно? Он бездумно копирует папу, маму, бабушку, дядей, тетю, героев мультфильмов. Он лает, подражая собакам, мяукает, подражая кошкам. Однако *главное, чем ребенок занимается на этапе от двух до шести, – он ИГРАЕТ. Это необходимо учитывать при формировании интерьера детской комнаты, ибо, повторимся, главное, что здесь происходит – это ИГРА.*

Отличительной чертой детства является сверхактуальность метапрограммы *процессы как ценность*. Все дети (особенно до шести лет) живут как заведенные, ежедневно усваивая огромное количество новой информации и по самую маковку погружаясь в *процессы Игры и Обучения...* А так как они обживают мир в кратчайшие сроки, им некогда думать о постороннем. Поэтому детям по большому счету безразличны *Цели* их действий, *Результаты* и дальнейшие *Эффекты* – как полезные, так и вредные. Если им интересно – они включаются, и неважно, к чему это приведет. *Поэтому основной задачей родителей на этапе от двух до шести становится творческое превращение ЛЮБОГО ПРОЦЕССА (в том числе и Воспитания, и Обучения) в интересную для ребенка Игру. И тогда процесс пойдет.* Это касается и умывания, и одевания, и гуляния, и раздевания, и поедания каши, и прочих моментов в течение всего дня.

**В.Л.:** То есть в игру надо превращать все-все-все?

**В.З.:** Да. Есть и еще одно соображение. Интересная игра у ребенка может длиться сколь угодно долго. Она замирает на какое-то время, пока тот гуляет или спит, а потом продолжается. В нашем случае Игра связана с игрушками, раскиданными по комнате, с разрисованной мебелью, с размазанным по полу пластилином. Имейте в виду: каждый раз, убирая (или заставляя убирать) игрушки и всяческие «следы» бурной деятельности во имя Порядка, столь ценного нами, взрослыми, мы убираем самое ценное для ребенка – неоконченную Игру. За это он может на нас крепко обидеться, и будет прав. Поэтому не беда, если большую часть суток в детской царит кавардак. *К порядку можно приучать и постепенно, и деликатно – в игровой форме. Например, поставив в комнату коробки-«дома», куда игрушки вечером будут отправляться «спать».* Причем лучше, если эти «дома» будут просторными, чтобы игрушки можно было покидать как попало, особо не задумываясь, каким образом уложить их так, чтобы все поместилось.

**В.Л.:** А если сделать эти коробки в виде «домов для игрушек» – с нарисованными окнами, дверьми, крышей? Ну, в игровых целях.

**В.З.:** Ни в коем случае! *Никогда не понимайте Игру буквально!*

Коробки-«дома» должны все-таки иметь вид коробок. Это очень важно. Не для нас – для ребенка! Ведь игры будут в нем творческую фантазию, которая порождает всевозможные образы-метафоры. И мы, взрослые, часто оказываем детям плохую услугу, *буквализируя* эти метафоры: коробка-«дом» у нас и впрямь расписана окнами и дверьми, кровать-«яхта» и впрямь обвешана штурвалами, парусами и канатами. *Оснащая детскую комнату БУКВАЛЬНЫМИ образами, взрослые загоняют детскую красочную многоплановую фантазию в тесную конкретную рамку.* Ведь кровать со всамделишными парусами ничем другим стать уже не может – ни замком, ни пещерой, ни покоями принцессы, ни космическим кораблем! А кресло в виде зайца так и оста-

нется Зайцем, ни разу не став ни Танком, ни Карлсоном, ни необитаемым островом! И никуда от этого надоевшего Корабля и Зайца ребенку больше не деться, ибо они так и будут громоздиться в его комнате долгие годы.

**В.Л.:** А к чему приводит такое сужение фантазийности интерьера?

**В.З.:** К уменьшению ассортимента игр.

*А раз волшебная Страна Игр скудеет на варианты, раз в детской комнате «вымирают» вымышленные животные, «вырубаются» вымышленные леса и «высыхают» вымышленные моря, подменяясь скучно-конкретными Зайцами и Кораблями, то погибает и творческое начало в ребенке. Он приучается жить в жесткой программной матрице буквального (то есть стандартно-взрослого) видения мира... Да, мы очень жестко программируем своих детей, привнося в ИХ интерьер то, что нравится НАМ – какие-то НАШИ недоигранные игры.*

**В.Л.:** И что же, получается, в детской комнате не должно быть никаких слоников, зайчиков и поросятков?

**В.З.:** Нет, пусть игрушки будут, но пусть они будут переменными величинами: появились – исчезли, появились – исчезли. *Постоянной же величиной интерьера детской комнаты должна быть такая мебель, которая дает повод для РАЗНЫХ метафор. А для этого она должны выглядеть абстрактно, но выразительно. И само собой, быть мобильной, эргономичной, надежной и сравнительно недорогой.* Это абстрактные трансформеры, двухъярусная кровать (многоуровневость предполагает ассоциативность), большое количество элементарных съемных подушек (из них можно сооружать разные убежища и т.д.). Большие разноцветные кубы, пригодные для сидения и строительства (домиков, мостов и пр.). Трансформирующиеся тренажерные уголки со шведскими стенками, канатами, качелями (все это может стать «джунглями»). И так далее...

**В.Л.:** Теперь я понимаю, почему так популярны конструкторы серии «Лего»!

**В.З.:** Потому что в них заложена возможность абстрагирования от конкретики. Дети могут собирать из них что-то свое, а не то, что им прописали. Они берут и смешивают в своих поделках разные наборы (взаимодополняемые и замещаемые) и получают какие-то совершенно невероятные сочетания. Благодаря чему развивается их образное мышление.

*А еще в детской комнате нужно предусмотреть место, куда ребенок может засовывать весь тот хлам, который он коллекционирует и отовсюду тащит.* Но «хламом» эти камешки, перья, пуговицы, стеклышки, электромоторчики кажутся нам, взрослым. Для ребенка же они обозначают что-то очень важное – возможно, целый мир. И взрослые, выделяя в комнате специальное место под коллекцию, могут помочь ему развить этот мир. Выражаясь же в терминах НЛП, можно утверждать, что именно такие инстинкты собирательства образных «штучек» указывают на начало формирования в ребенке метапрограммы *вещи как ценность*. Ребенок наглядно демонстрирует нам процесс эволюции: переход от первобытно-общинного магического коммунизма к более оседлым, хозяйственным формам. Только у него это происходит гораздо быстрее – прогресс человечества налицо!

**В.Л.:** А метапрограмма *вещи как ценность* в детской комнате актуальна?

**В.З.:** Только в том «коллекционном» виде, о котором я только что сказал. В целом же метапрограмма *вещи как ценность* в детстве мало сформирована и, стало быть, не актуальна. Во-первых, дети очень быстро вырастают из вещей. Во-вторых, они нередко весьма варварски эксплуатируют вещи. От двух до шести ребенок подвижен, как ртуть. На нем все «горит», и «горит» все, к чему он прикасается. Причина проста: *ребенок равнодушен к чистоте и целостности вещей. Если он и любит какие-то вещи, то по своим, особым причинам. Они ценятся им по степени их «одушевленного» участия в играх.* Подходя к вопросу с таких позиций, становится понятно, почему возюкание в песочнице со старым плюшевым медведем оказывается важнее чистоты нового костюмчика. При совокупите к делу жгучее любопытство, и вам станет ясно,

почему любимый медведь тоже в конце концов оказывается распотрошен!

**В.Л.:** Я, помнится, своему медведю глаза из интереса выколупнул и пузо пальцем провертел!

**В.З.:** *Поэтому не следует принуждать ребенка бережно обращаться с вещами и предметами. Он ВСЕ РАВНО БУДЕТ их ненароком пачкать, рвать, ломать и любознательноковырять, и такое поведение, по мнению психологов, абсолютно нормально! Ребенок до шести лет – ИНОЕ существо, и взрослые должны относиться к этому факту с уважением. И если мы не хотим БЕСПОЛЕЗНО тратить свои (и его) нервы, то просто не будем покупать дорогие детские вещи: одежду, игрушки, предметы интерьера. А отдадим предпочтение вещам, которых нам не будет жалко, случись с ними беда. Ребенок, положим, приходит с гуляния, изгваздавшись с головы до ног: «Мама, папа, мы в рыцарей играли!» «И кто победил?» – спрашиваем мы с интересом, выдавая из обширнейших закров чистую одежду и загружая грязные «доспехи» в стиральную машину. Или ребенок умудряется сломать стул («лошадку»), а мы спокойно собираем обломки, выкидываем их и покупаем новый стул. Любой элемент «детского» интерьера должен быть прежде всего крепок и дешев (дабы его можно было легко заменить), а уж потом – красив. И пусть остальные помещения квартиры решены «дорого» и «эстетично», детской комнаты (одежды, игрушек и пр.) это не касается. Согласитесь, одноразовая посуда хоть и невзрачна по сравнению с роскошным сервизом, но для пикника она – в самый раз!*

**В.Л.:** Однако, несмотря на доступность всей педагогической информации, многие мамы и папы все равно «воюют» со своими детьми. Проходя мимо детской площадки, я это вижу. Как, скажем, гневная мамаша ругается в голос на ненароком упавшего и испачкавшегося малыша, хотя наверняка все про правильное воспитание читала и в теории знает назубок!

**В.З.:** Нет бесполезней занятия, чем объявление войны естественному поведению ребенка в возрасте до шести лет. И «побе-

да» в этой войне фактически означает запугивание, задерживание и развитие комплексов у ребенка. Вам наверняка знакомы фразы: «*А разумные доводы на него совсем не действуют!*» «*Я ему раз сказала, два сказала, а он все равно продолжает!*» Конечно, я понимаю праведный гнев родителей, но напоминаю, что «детская» реальность существует по другим законам, чем реальность «взрослая». И если ребенку что-то нравится делать, он непременно сделает это еще раз... и еще, и еще! Либо ненароком – забывшись и увлекшись; либо тайно – с глазами подпольщика. Поэтому запрещать что-либо бессмысленно. Особенно до шести лет.

**В.Л.:** А как же тогда быть? Ждать, пока Вождь Краснокожих снимет со всех скальпы и приучится к плохому?

**В.З.:** Нет, психологи-практики предлагают более действенный и гуманный способ. Называется он *УТИЛИЗАЦИЯ*: *это когда мы берем проблемное, на наш взгляд, поведение, понимаем скрытое в нем хорошее намерение и помогаем ребенку реализовать это намерение в других – полезных, правильных, экологических – формах, даже, возможно, изменив своим «правильным» взглядам на воспитание. Ведь миллионы раз доказано, что бессмысленно пытаться сделать из ребенка свою копию или воплотить в нем свой неудавшийся идеал.*

**В.Л.:** Давайте теперь потренируемся в утилизации. На примерах.

**В.З.:** С удовольствием. Например, вам стало известно, что ваш ребенок, лежа в постели, полюбил листать книжки перед сном. Если начать бороться с этим, чтение «нырнет» под одеяло, но все равно будет продолжаться. А раз так, то бог с ним, с распорядком, лучше позаботьтесь о сохранности детского зрения, сделав над кроватью нормальную подсветку!

Или ваш ребенок очень подвижный. Тогда не стоит идти на поводу своих «взрослых» вкусов и заставлять комнату красивой мебелью, рассчитывая приучить ребенка ценить имущество, а лучше освободить в комнате как можно больше пространства и устроить побольше каких-то абстракт-

ных спортивных снарядов (канаты, лестницы и пр.), чтобы ребенок мог без помех играть и танцевать.

Или ваше чадо вдруг «заболело» компьютерами. В таком случае, несмотря на все ваши планы сделать его спортсменом, нужно воздержаться от покупки дополнительных спортивных тренажеров, на которых чадо все равно заниматься не будет, а лучше создать место, где оно может сесть, разместить свои дискеты и нормально «резаться» в «стрелялку».

Или ваш ребенок вдруг начал рисовать где ни попадя и на чем попало. Вместо того чтобы исходить криками о чистоте, лучше заранее подумать, как исключить из процесса уборки всю ее каторжность. И сделать в комнате легко отмывающиеся от красок полы и поставить такую же моющуюся мебель.

Однако интерьерная утилизация «проблемного» поведения – это только одна грань процесса. Есть грани похожие, но другие.

**В.Л.:** И какие?

**В.З.:** Все, что мы говорили до этого о поведении детей, относится к проявлениям первичной и древнейшей человеческой сенсорной системы – *кинестетики*. Метапрограммы же *аудиальной* и *визуальной* репрезентативных систем в силу большей сложности и быстрогодействия (кинестетика «работает» с информацией медленно) начинают у детей развиваться гораздо позже и труднее. Однако современная жизнь настолько перенасыщена информацией, что ребенку для полноценного развития одной кинестетикой сейчас не обойтись. Он просто ОБЯЗАН побыстрее научиться оперировать другими сенсорными каналами сбора и обработки информации – аудиальным и визуальным. Мы, родители, в силах помочь нашему ребенку не отстать от жизни и быть в ладах с действительностью. Мы должны, образно выражаясь, так «отформатировать» плату детского сознания, чтобы его мозговой «процессор» был не таким, как у нас – 386 и 486, а стал «процессором» нового поколения, типа Pentium-Pro.

**В.Л.:** И как это сделать?

**В.З.:** Вот вопрос, который многие считают спорным: нужен ли телевизор и видеомэгнофон в детской комнате? Вы как считаете? Да? Нет?

**В.Л.:** Ну...

**В.З.:** Лично я скорее «за», чем «против». Ничего ведь не поделать, живем-то в современном мире, и никуда от его порождений не деться. Поэтому будем исходить из объективной реальности и постараемся извлечь из нее максимум пользы. Начнем с того, что сразу исключим из детского теле-видео «меню» ТВ-программы: слишком много грязи. Остановимся на мультиках. Что мы имеем в виду, говоря пользе их самостоятельного просмотра в детской комнате? Во-первых, *многие хорошие мультфильмы* – не только развлечение. Как и традиционные народные сказки, они *оказывают и скрытое воспитательное воздействие*: герой там проходит через испытания, ведет себя честно, по-доброму, не обижает маленьких. Просмотр таких мультиков полезен ребенку. Во-вторых, *собственноручно подбирая ребенку видеотеку, мы устанавливаем мягкую цензуру, ограждая нашего малыша от агрессивности и бездуховности, свойственной массовой культуре*. В-третьих, *давая ребенку возможность самому выбирать, какую из кассет «скормить» видеомэгнофону из тех 10–15, которые дали ему умные взрослые, мы приучаем его к самостоятельности и самоуважению. А заодно с детства воспитываем хороший вкус...* Только нужно, наверное, установить строгое время видеопросмотров.

**В.Л.:** А что Вы скажете по поводу наличия мэгнофона и музыки в детской?

**В.З.:** *Я за то, чтобы в детской комнате мэгнофон был. Современный ребенок должен рано привыкать к технике у себя в подчинении. Иначе его неизбежно потянет к аппаратуре взрослых... В продаже есть специальные детские модели мэгнофонов – сравнительно дешевые, ударозащищенные, цветные, упрощенные, со сглаженными углами. И пусть наше чадо слушает на здоровье ту музыку, которая ему нравится. Но, опять-таки, имеет смысл ввести скрытую цензуру, и*

*набор кассет – хотя бы поначалу – определять самим. И обязательно нужно иметь в фонотеке классическую музыку.* Информация к размышлению: американское правительство сейчас выделяет деньги на специальную рекламную кампанию, чтобы молодые мамы покупали компакт-диски и давали детям, начиная с грудного возраста, слушать Моцарта, Баха, Бетховена. Потому что наукой доказано: *классическая музыка благотворно действует на ребенка – она, как ни парадоксально, делает его умнее. Классика – это 100%-ный рецепт повышения IQ человека!*

**В.Л.:** А современную музыку ему полезно слушать?

**В.З.:** Про современную музыку и вообще про музыку я еще скажу. А сейчас лишь отвечу, что пока у ребенка не «прорезались» собственные предпочтения, мы можем предлагать ему ту музыку, которую сами считаем нормальной.

А теперь рассмотрим следующий этап *психологии детской комнаты* – от шести до двенадцати лет.

**В.Л.:** И каково теперь ее главное предназначение?

**В.З.:** Это – *Комната новой Личности.*

Если до шести лет ребенка безбрежно носило по волнам своей фантазии, если все это время он играл на сказочных опушках и витал в облаках, идентифицируя себя «на земле» с мамой («Я – мамин!»), папой («Я – папин!») и с семьей («Я – всехний!»), то в шесть лет наступает Великий Перелом: сознание маленького человечка начинает активно выходить на «проектную мощность», и до двенадцати лет массивно доразвивает, доукомплектовывает и доналаживает метапрограммные «механизмы» Личности, которые были начерно «собраны» уже к шести годам. Образно говоря, если до шести лет Личность лепетала что-то забавное и бессвязное, то после шести она учится изъясняться внятно и осмысленно. Личность «становится на ноги», а любое СТАНОВЛЕНИЕ подразумевает ОТДЕЛЕНИЕ от опоры – в данном случае от родителей. И ребенок теперь осознает себя не «маминым-папиным», а «своим собственным», и уже имеет личное мнение по многим вопросам. То есть, говоря язы-

ком НЛП, метапрограмма *различия* начинает оттеснять от рычагов управления метапрограмму *сходства*. В этой связи *у ребенка после шести лет появляется настоящая потребность декларировать свою внутреннюю ОТДЕЛЕННОСТЬ/ОТДЕЛЬНОСТЬ, заявив каким-нибудь поступком во всеуслышание: «Я – есть!»*. И хотя эти «акции свободомыслия» пока не радикальны и единичны, все-таки будет лучше, если они произойдут позитивно и легально – в пределах детской комнаты. Нужно позволить ребенку сделать там что-нибудь по собственной инициативе – наклеить картинку, подвесить любимую игрушку на лампочке – в общем, отметить... С другой стороны, детская комната – это по-прежнему место, где ребенок играет. Правда, его Игры теперь сочетаются с Обучением и Любимым Занятием. Соответственно, в эту сторону и смещаются акценты интерьера.

**В.Л.:** То есть теперь это интерьер по интересам!

**В.З.:** Совершенно верно! Пока ребенку не исполнилось шесть лет, очень важно присмотреться, во ЧТО он больше всего любит играть – в природу, в куклы, в техногенные игрушки, рисовать, лепить из пластилина или еще что-нибудь. Для чего, как уже было сказано, *на этапе от двух до шести мы должны создать ребенку МАКСИМУМ предложений – чем заняться, во что поиграть, на какую тему пофантазировать*. *На этапе от шести до двенадцати, когда ребенок наконец-то определится, что ему нравится, можно начинать потихоньку изымать из детской комнаты совсем уж ненужные объекты. А за счет высвободившегося места производить СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ интерьера*. Немцы времен Гете говорили: *«Если ребенок подошел к пианино и ударил по клавише, значит, из него надо делать музыканта, если он стоит все время на кухне и смотрит, как готовят, то из него надо делать повара!»*. В нашем же случае мы ограничимся просто *буквализацией* оформления пространства. То есть будем оформлять это пространство с точки зрения увлечения нашего ребенка. *Цель – помочь дальше продвинуть его в выбранном им (не нами!) направлении. К чему это приводит – неизвестно, «воздушные потоки» самовыражения маленькой Личности могут неоднократно менять направле-*

*ние, но интерьер, как флюгер, должен всегда покорно разворачиваться следом, помогая формированию новой Личности.* И пока, от шести до двенадцати, за все метаморфозы детской комнаты отвечаем мы, родители. Дизайнеры – вот мы кто! Ребенок же – привередливый и ветреный заказчик.

**В.Л.:** Вы могли бы привести примеры «капризов» этого «заказчика»?

**В.З.:** Скажем, если наш отпрыск по-прежнему обожает рисовать, то ему надо дать больше «легальных» плоскостей для рисования – специальных стендов, на которых будут крепиться съемные листы бумаги.

Если любимое занятие – лепка, нужно выделить специальное место, где будут храниться тонны пластилина и где он будет самым естественным образом размазываться.

Если любимое занятие – одновременное чтение 10 книг и параллельное листание 20 красочных альбомов, то должен быть выделен специальный стол-«вольерчик», где книги из творческого «бардельеро» смогут жить своей жизнью, не «расползаясь» по всей комнате.

Если любимое занятие – конструктор, то должно быть много емкостей, где будут храниться комплектующие, и много выставочных площадей, где будут красоваться новинки инженерной мысли.

Если вдруг полюбилась музыка, то освобождается место под музыкальные инструменты.

Если полюбились танцы, то вся мебель в комнате должна, по идее, складываться и убираться.

А теперь поговорим про Время в детской.

**В.Л.:** В смысле?

**В.З.:** Еще одна важная деталь интерьера детской от шести до двенадцати – это *настенные часы*. Дело в том, что дальнейшее становление ребенка как новой Личности связано с *социализацией*. Что означает готовность Личности к включению в круговорот общественной жизни. Основа же социализации – восприятие человеком сигналов точного времени, что позволяет ему синхронизироваться с окружающим миром.

До шести лет ребенок живет, воспринимая время исключительно биологически. «Пора кушать», «пора спать», «пора играть», «пора гулять» – вот те внутренние маячки, по сигналам которых он понимает течение жизни. Он существует в сплошном *настоящем*. Взросление же подразумевает появление у Личности понятий *прошлого* и *будущего*. А настенные часы, о которых мы тут толкуем, это катализатор взросления. И как только ребенок научается соотносить свое поведение с чем-то внешним, ну, например, с тем, что нужно успеть закончить игру и убраться в комнате до начала «Спокойной ночи малыши», можно сказать, что он встал на следующую ступеньку своего развития. *Часы, висящие на стене в детской комнате, как раз и вводят в Настоящий мир ребенка идеи Прошлого и Будущего, а также приучают его к синхронизированию с круговоротом событий.* Это, с одной стороны, элемент дизайна, а с другой стороны – очень действенный, гуманный и ненавязчивый способ социализации ребенка.

**В.Л.:** А если ребенок не один? Тогда как быть в детской, если в силу стесненных жилищных условий в ней живет несколько детей?

**В.З.:** А никак! Все нормально. *Пусть комната будет одна на двоих. Дети в возрасте от двух до двенадцати лет прекрасно уживаются друг с другом и прекрасно играют, у них образуются свой самодостаточный внутренний мир, где есть место всему – и войне, и миру.* Дети как раз лучше понимают друг друга и гибче в отношениях между собой, чем мы, взрослые, по отношению к ним. Да и разделяются дети как суверенные личности в последнюю очередь, гораздо позже, чем начинают отделять себя от родителей. Но, естественно, мальчик и девочка разделяются раньше (игры у них разные), чем мальчик с мальчиком или девочка с девочкой. Вообще-то конфликты в детской начинаются, когда кто-нибудь из детей «пересекает» границу переходного возраста.

А сейчас я хочу проанализировать интерьер детской комнаты на этапе от двух до двенадцати с другой стороны.

**В.Л.:** С какой?

**В.З.:** Тоже с позиций метапрограмм, но более конкретно. Я буду говорить о *прямом* влиянии пространства и предметов на развитие эмоционально-чувственных сфер психики ребенка. Все предыдущее время нашей беседы я только намекал об этой стороне медали, а теперь давайте поговорим о ней по-больше.

И «на первом» у нас в детской будет находиться *кинестетика*. У маленьких детей, по наблюдению психологов, наиболее развита кинестетика, как самая древняя сенсорная система – оттого-то они все норовят пощупать, потрогать, понюхать, засунуть в рот. От рождения до пяти лет кинестетическая система – это основной канал, при помощи которого ребенок постигает мир. Соответственно, чем больше информации в раннем детстве по этому каналу пройдет и усвоится, тем больше разовьется мышление ребенка. Почему детям так полезна лепка? Нейрологией доказано: благодаря ей развивается мозг. Соответственно, *чем больше различных текстур и фактур предложит изучить ребенку детская комната до шести лет, тем полезней для его умственного развития интерьер*. С помощью окружающих поверхностей разного качества мы создаем то информационное многообразие, научиться ориентироваться в котором и чувствовать его нюансы очень важно для ребенка – *так развивается его интеллект*. Поэтому на этапе от двух до шести лет нужно подбирать обстановку детской комнаты и игрушки, исходя главным образом из «*текстурного принципа*»: ковер – грубая рогожка, игрушка – бархатистый плюш, мебель – шероховатое дерево, паркет – гладкое дерево и т.д. Как это ни противоречит нашим представлениям, но яркие цвета игрушки оставляют маленького ребенка равнодушным. Для него гораздо важнее, какие они на ощупь – бархатистые, пушистые или гладкие.

**В.Л.:** Тогда, следуя Вашей логике, «на второе» у нас в детской – *аудиальная* репрезентативная система, то есть звуки?

**В.З.:** Да, звуки. Следующий этап обустройства интерьера детской – *акустический*.

*Хорошо, когда пространство комнаты наполнено различными фоновыми звуками*. Звуки природы – самые по-

лезные. В этом смысле *наиболее удачным вариантом являются детские часы с записанным пением разных птиц (каждая трель обозначает определенное время) или гавканьем разных пород собак (то есть часы периодически «лают»)*. В таком ненавязчивом виде ребенок с удовольствием приучается различать звуки. Ибо это интересно, информативно, природно.

Совершенно нормально, когда в детской комнате раздается музыка из магнитофона. Музыка может быть разная. Поначалу, лет до четырех, фонотеку ребенка комплектуют взрослые. Тут важно смотреть, как малыш реагирует на разные мелодии. В любом случае нужно сочетать то, что объективно полезно – классику, с тем, что нравится ребенку – на что он позитивно реагирует, на что его глаза начинают восторженно сверкать. Поэкспериментируйте! И весьма вероятно, что вашему чаду понравится самое неожиданное звучание – напористый рок, например, или «едкий» гоа-транс. И тогда можно включать ему такую музыку в небольших дозах, как сладкое после обеда, в его активный период игры – пусть войдет в свой восторженный экстаз! А в остальное время пусть слушает «релакс» – спокойные плавные мелодии. И подобное «аудио-меню» – вполне удобоваримо для детской психики, ибо сбалансировано.

Известный французский гипнотерапевт *Жан Беккио* утверждает на основании данных, полученных в результате опытов по сканированию электро-активности разных участков мозга, что *очень полезно слушать музыку, которая связана с пятью нашими эмоциями. Это музыка РАЗМЫШЛЕНИЯ (хорошая классическая музыка), музыка ПЕЧАЛИ (музыка всех так называемых «романтических коллекций»), музыка, которая вызывает СТРАХ (та, которая используется в шпионских фильмах и триллерах, или торжественные и немного жутковатые фуги Баха), музыка, которая вызывает ГНЕВ (любые военные марши, рок), музыка РАДОСТИ (латино, диско, прогрессив-хаус и т.д.). И когда эти мелодии звучат в детской комнате, равномерно распределяясь по времени, то у ребенка активно развивается эмоциональная сфера – пять основных эмоций.*

В этом плане хорошо также, если в комнате у ребенка будет и куда подудеть, и во что побарабанить. Кроме эмо-

ций, это развивает дыхательную систему и координацию движений.

**В.Л.:** И напоследок у нас остается *визуальное!*

**В.З.:** В младенчестве ребенок воспринимает цвета очень ограниченно – только красный и оранжевый. Но его развитие идет очень быстро, и годам к шести он осваивает всю цветовую гамму. Поэтому *детскую комнату и стараются насытить простыми цветами, сильно разделенными между собой – чтобы ребенку было проще научиться их различать.* Это может смотреться за пределами с позиций вкуса – ну и что, мы же учимся! *Постепенно, с возрастом, нужно переходить в колористике интерьера от теплых, чувственных тонов – к холодным тонам разума и интеллекта. Прохладные синие оттенки осваиваются ребенком в последнюю очередь. Цвета лучше вводить в виде каких-то отдельных акцентов, которые можно легко сменить: например, синее покрывало на кровать и подушки семи цветов радуги. Белая принцесса и коричневый мишка.*

Вообще, *визуальная репрезентативная система*, как самая «продвинутая» (80% информации мы получаем через зрительный канал), формируется у ребенка в последнюю очередь, после кинестетической и аудиальной систем. Но родителям все же стоит потратить множество усилий на ее развитие у собственного чада. Почему? Об этом я скажу далее, когда мы будем рассматривать тему «Психология подростковой комнаты».

**В.Л.:** А когда мы будем ее рассматривать?

**В.З.:** Сейчас и будем. Следующий этап развития интерьера детской комнаты – подростковый, то есть от 12 до 15. Это время *«переходного возраста».* Чем обусловлена его специфика?

Во-первых, *подсознание завершает свое развитие.* Его «параметры» стабилизируются и уже не меняются до старости. Воистину, все творческое в человеке закладывается в детстве!

Во-вторых, *сознание ребенка продолжает по-прежнему бурно развиваться.* При этом горизонты познания ширятся:

если до 12 лет ребенок жил в основном в мире своей семьи, то после 12 лет основной «средой обитания» для него становится двор, школа, тусовка – в том смысле, что именно оттуда *подросток начинает черпать и усваивать новую для себя информацию от иных субкультур – молодежных.*

**В.Л.:** Я думаю, надо пояснить термин «субкультура».

**В.З.:** Любую молодежную *субкультуру* можно сравнить с пропиской в паспорте или со справкой с места работы. Суть этих затей одна – «привинчивание» человека к обществу. Разница же – небольшая. Если прописка и работа – это серьезные, взрослые дела, то *субкультура* строится молодежью на «несерьезных» вещах – музыке, которую она предпочитает слушать, танцах, одежде, фильмах и прочем. В общем, *субкультура* – это модель балдежа и одновременно – образ жизни и способ самовыражения.

Причем подросток пока не анализирует (по принципу «А оно мне надо?») поступившую к нему информацию. Он просто берет и примеряет на себя всю атрибутику мира старшей молодежи.

**В.Л.:** А зачем он это делает, с позиций психологии?

**В.З.:** А он просто начинает накапливать те *различия*, которые позволяют ему впоследствии отделиться от родителей и зажечь самостоятельную жизнь. Но это будет потом, а сейчас... Украсившись новым культуральным «оперением», подросток на территории квартиры обычно вступает в смысловой конфликт с устоявшимся стилем своей семьи, который отражает культуральный портрет родителей.

Вот наглядные примеры.

Дочь внезапно приходит домой с волосами, окрашенными в оранжевый цвет, а дома – классика или чопорный английский стиль.

Или сын врубает у себя в комнате «Лимб Бискит», а дома, как правило, играет «Радио Шансон».

Ну, и так далее.

**В.Л.:** Да, да, помню, помню... И родители, конечно, реагируют по-разному!

**В.З.:** Все зависит от того, насколько экологичные и гибкие отношения царят внутри семьи, а также от того, КАК взрослые понимают происходящее. Кто-то из родителей ведет себя жестко и начинает «давить» на ребенка, называя его выбор «дурным вкусом» и втягивая в конфликт – либо внешний (громкий вариант), либо внутренний (тихий вариант). Кто-то из родителей придерживается средних позиций и с чем-то мирится, а что-то опротестовывает. *Но есть и такие папы и мамы, которые спокойно реагируют на вкусовые «заюзы» своего чада, предоставив им «цвести» в пределах «подростковой» комнаты. И, пожалуй, подобная терпимость – это лучшее, что могут предложить родители своему подростку.*

И в таком случае меняется главное предназначение этой комнаты.

**В.Л.:** И как ее теперь зовут?

**В.З.:** Это уже «*моя территория*».

Помните, мы говорили о том, что если в семье на двоих детей имеется одна детская комната, то ничего страшного в этом нет, потому как в возрасте от двух до двенадцати лет люди прекрасно уживаются друг с другом и прекрасно играют? И что конфликты в детской начинаются, когда кто-то из детей пересекает границу переходного возраста?

**В.Л.:** Да, конечно, помню.

**В.З.:** Так вот. *Подросткам важно разделить и между собой, в том числе и территориально, ведь речь идет не просто о комнате, а о Пространстве Самоутверждения!* «Эпоха неурядиц» может начаться и в 12, и в 14, и в 16 лет, но это обязательно произойдет, и это нормально. Стало быть, *хорошо бы к 14 годам обзавестись изолированными комнатами по числу детей в семье.* Мы, естественно, говорим о желательном.

**В.Л.:** У меня вопрос не по теме... А чем, по Вашему мнению, вызван сам «переходный возраст», со всеми вытекающими последствиями?

**В.3.:** Дело в том, что в 12–13 лет в человеке начинается *процесс полового созревания*. Как и при ядерной реакции, в организме выделяется огромное количество энергии. Мощные гормональные импульсы перестраивают тело ребенка на взрослый лад. Ломается не только голос, но и вся физиология. Растерянный подросток становится владельцем нового тела, которое властно диктует новые желания. А так как исполняться этим желаниям рановато, то подростку приходится распределять всю их энергию по другим «каналам». И обычно нереализованная сексуальность сублимируется в спорте и в безумной платонической любви к кумирам, чьими портретами начинают плотно обклеиваться стены бывшей «детской». Однако следует иметь в виду, что психика подростка, перегруженная физиологической энергией, все равно продолжает быть крайне неустойчивой и часто дает сбои и эмоциональные срывы. Нужно это понимать и не раздражаться в ответ.

Есть еще один важный момент.

*В период от 12 до 15 лет образуется зазор между сознанием и подсознанием подростка.* Если раньше – в детстве – они были органично слиты, то в переходном возрасте оказываются разъединены. Подсознание пребывает в оформленном состоянии, а сознание бурно развивается и в конце концов «уходит в отрыв». Подросток же, которого и так лихорадит, «зависает» между. В том смысле, что *в нем то берут вверх импульсы, пришедшие со стороны подсознания («внутреннего ребенка»), то побеждают импульсы, пришедшие со стороны сознания («внутреннего взрослого»)*. Откуда, как Вы думаете, берутся эти рывки в поведении, это противоречивое соседство компьютера и плюшевого зайки; кукол и помады; размышлений на тему *«Жизнь, зачем ты мне дана?»* и цитирования «откровений» Бивиса и Баттхеда? Подросток агрессивен, циничен, эгоистичен и вместе с тем доверчив, незащищен, трогателен, чувствителен; он активно интересуется жизнью старших, выдвигая вполне взрослые требования, и одновременно по-детски безответственен и непоследователен. *Однако «носит» подростка из стороны в сторону тоже неспроста. Благодаря этим метаниям налаживается «мостик» между сознанием и подсознанием, намечается их ВОССОЕДИНЕНИЕ.* Что архиважно: кому из нас

в отрочестве удалось такой «мостик» построить, тот и во взрослой жизни получает от подсознания активную помощь, обладает интуицией, быстрой реакцией, фонтанирует идеями. Вот вам еще одна причина, по которой важно дать возможность своим детям МАКСИМАЛЬНО ПОЗИТИВНО пройти их переходный период.

**В.Л.:** Давайте в связи с этим затронем «фирменные» подростковые метапрограммы. Какие они? И как они отражаются в интерьере подростковой комнаты?

**В.З.:** Если определяющими метапрограммами детства были *процессы как ценность* и *кинестетика*, то ведущими метапрограммами подростков всех времен и народов являются: 1) метапрограмма *различия* по отношению к взрослым; 2) метапрограмма *сходство с различием* по отношению к сверстникам; 3) метапрограммы *визуальной* репрезентативной системы; 4) метапрограмма *люди как ценность*.

Маленькое уточнение: мы сейчас говорим об ОБЩИХ, краеугольных метапрограммах – тех, что определяют специфику возраста и специфику подростковых интерьеров.

И для начала давайте посмотрим, как реализуется в подростковых интерьерах метапрограмма *различия*. Эта метапрограмма «ведет» себя в подростковых интерьерах очень активно. Иногда – агрессивно. Иногда – пошло. Иногда – непонятно. Это она, метапрограмма *различия*, подначивает подростка взять да и расписать всю мебель аэрографом. Или же наоборот, удалить из комнаты всю мебель, оставив лишь стол под компьютер, стул и кровать. Или покрыть стены слоем плакатов (как ультрарадикальных, так и сладеньких). Или... в общем, кого в какую сторону кидает! Но принцип прост: если везде все гладко, то у МЕНЯ будет шершаво; если всюду порядок, то у МЕНЯ будет бардак; если всюду бело-золоченая классика, то у МЕНЯ будет неоновая психоделика и рваные обои.

**В.Л.:** И как же на это должны реагировать родители?

**В.З.:** А никак. *Позволить надо*. Если это есть, значит есть. Все преходяще, в том числе и это. Я думаю, девизом родителей

должно стать: *«Хочешь самоутвердиться? Самоутверждайся! Но только в позитивной, созидательной форме».*

Например:

«О'кей, выкидывай надоевшую мебель, но ей на смену мастера нестандартную – мешки с пенопластом вместо кресел, матрас вместо кровати, прожектор вместо люстры. Хочешь обтянуть диван какой-то новой тканью безумной расцветки? Пожалуйста! Хочешь затеять перестановку? Перепокраску? Во флуоресцентные цвета? Из баллончика? Да на здоровье! Садистские плакаты повесить на потолок? Лозунг «Анархия – мать порядка»? А почему бы и нет?»

*Пусть подросток проявит свой радикализм и индивидуализм в ПОЛЕЗНОМ ТРУДЕ на благо себя. Пусть лучше выплеснет свою энергию и эмоции на стены – они выдержат. Тем паче, что это, по сути, ЕГО мир, где он может самовыражаться по своему вкусу – до полного ошизения. И ЕГО мир вправе быть каким угодно, в том числе и шокирующим.*

Согласитесь, бунтовать, экспериментировать и чудить лучше в молодости, дабы, узнав и попробовав многое, впоследствии стать социально-адаптированным членом общества. В средневековой Германии власти очень снисходительно относились к лютому буйству студентов-буршей. Потому как было понимание, что *если не перебесешься в свое время – будешь беситься потом всю жизнь*, и скелеты будут периодически выпадать из шкафа. Что, в общем-то, чревато – во взрослой-то жизни и спрос покруче, и последствия посерьезнее!

**В.Л.:** Скажите, а почему Вы настаиваете на столь свободном влиянии молодежного неконформизма через ЛЮБОЙ – даже самый отталкивающий – *визуальный* ряд?

**В.З.:** Дело в том, что, *начиная с подростковой поры, визуальная репрезентативная система становится приоритетной. С ее помощью можно в наиболее экологичной (безвредной для окружающих) форме выразить свое отношение к миру.* Когда же нет возможности выразить себя через все это, в комнате подростка начинает грохотать чересчур громкая музыка, которая на 100% неэкологична и для родителей, и для соседей – мозги им «пропиливает». То есть Вы понимаете:

если мы не даем чаду «отрываться» *визуально*, то оно тут же компенсирует это, устремляя энергию в другие сферы. И следующий этап после *аудиального* – самовыражение через *кинестетику* как наиболее древнюю систему. Что означает а) в худшем случае – бить, ломать, крушить, кого-то обижать и совершать противоправные действия; б) в лучшем случае – танцы, туризм, спорт.

*Поэтому нужно дать возможность подростку максимально агрессивно ВИЗУАЛЬНО выразиться в интерьере (в одежде, в причёске и т.д.) – настолько, насколько ему это надо. А также экологично довыразить себя через аудиальную и кинестетическую репрезентативные системы.*

**В.Л.:** А какое место тут занимает метапрограмма *люди как ценность*?

**В.З.:** Она имеет два аспекта. Во-первых, это *сверхценность кумиров* – музыкальных, спортивных, кинематографических – любых: от группы «Сладкие пальчики» до Эйнштейна. *Любовь к своим кумирам подросток фиксирует зрительно и вещественно: плакатами, книгами, флагами. И в его комнате должно обязательно найтись место для наглядной демонстрации всей этой атрибутики.*

Но кроме того, что кумиры могут просто сильно нравиться, они еще способны вызывать желание подражать. Как писал Милан Кудера:

«...Молодые люди неповинны в том, что любят играть; не готовые к жизни, они поставлены ею в готовый мир и должны действовать в нем как готовые личности. Поэтому они поспешно хватаются за общепринятые формы, примеры и образцы, которые их устраивают и им к лицу – и играют, всерьез играют...»

Вот таким путем подростки и становятся гопниками, скинхедами, рэперами, скейтерами, роллерами, анархистами, толкиенистами, кислотниками, кибер-панками, нео-хиппи, байкерами, рокабилли-бойз, габерами и прочее, и прочее, и прочее.

Во-вторых, метапрограмма *люди как ценность* выражается у подростка в *сверхценности друзей*. Если в кругу семьи

подросток играет в основном подчиненную роль, то, оказываясь в кругу сверстников, он может проявить себя более активно. И вопросы: «*Кто ты в своей компании: лидер или не лидер?*» – приобретают для него первостепенное значение. Однако вернемся к друзьям, которые, кстати, начинают все чаще заходить в гости. Стало быть, *в комнате подростка должно обязательно найтись место и для друзей*, с которыми можно клево посидеть, развалясь и задрвав ноги, и потрепать, и понетиться, и ящик позирить.

**В.Л.:** А каким *необходимым интерьерным минимумом* можно обойтись в комнате подростка?

**В.З.:** Должно быть оборудовано *место для учебы*, и хорошо бы, если бы оно было складное и убирающееся (места-то мало!).

Должны быть *емкости для книг и информационных носителей* – компактв, аудио и видеокассет, CD-ROM's. Это полки, стеллажи, стойки, коробки и пр.

Должно быть *спальное место* – кровать, диван или просто матрас. Желательно, чтобы все это тоже складывалось и компактно убиралось.

Должны быть *сидячие места*, вмещающие большое количество народа и вместе с тем экономящие место. Тут может помочь и ковер на полу с обилием раскиданных подушек, и складные стулья, табуреты, кресла. Но этого мало. Компания, скорее всего, будет есть и пить. Значит, в комнате должен быть легкий столик: переносной, складывающийся, на колесиках – не важно. В крайнем случае можно обойтись подносом, поставленным на пол.

Наверное, *желательно сделать дополнительную звукоизоляцию комнаты* – на тот случай, если музыкальные страсти, рвущиеся оттуда, не удастся сдержать парой наушников. Минимум конфликтов обеспечит потолок, проклеенный пенопластом с гипсокартоном, который рекомендуется подшивать на направляющие с резиновыми прокладками. Можно также сделать тканевый интерьер. Или насытить его мягкой мебелью для качественного шумоподавления. Или... Технической информации на эту тему много повсюду.

**В.Л.:** А что произойдет с интерьером после 16 лет?

**В.3.:** После 16 лет оканчивается школа и намечаются дальнейшие пути жизни. Интерьер «подростковой» часто «успокаивается» и оформляется в нечто более разумное. Наступает время *социализации*, когда юноши и девушки вписывают себя в общество. С другой стороны, над ними продолжает довлеть «Закон об экономической зависимости», а также родительские ожидания по поводу выбора, скажем, института.

Однако перед тем, как давать свои родительские наставления, важно учесть, КЕМ считает себя ваш «ребенок» – продолжателем семейных традиций (*в таком случае в бывшей «подростковой» будет обнаружено множество напоминаний о Вашей большой семье с большими традициями – к примеру, семейные портреты; кумиры, скорее всего, тоже будут из этой семьи; например, дедушка – ветеран трех войн и улыбчивый мудрец*) или же напротив – основателем новых отношений и традиций (*и тогда интерьер бывшей «подростковой» будет по-прежнему противопоставлять себя родительскому, образуя в комнате совершенно другой мир*). Со всем этим ваш «ребенок» должен определиться сам. И тогда вы действительно сможете помочь ему, или же наоборот, будете только мешать своими советами.

Но и в таком случае к этому следует относиться спокойно. Потому что природа приспособляется, изыскивая новые возможности и комбинации. А апробирует их на детях, разумеется. Это нормально, когда дети не идут по стопам родителей и не разделяют их интересы... Маленькое ремарка: замечено, что в семьях музыкантов рождается много детей с математическими способностями, а в семьях математиков нередко дети с гуманитарными наклонностями... Поэтому зачем навязывать ребенку свой вкус? Ведь все меняется, и часто гораздо быстрее, чем нам хотелось бы.



## Совмещение метапрограммного «портрета» семьи с метапрограммным «портретом» помещений; графы поведенческих паттернов

- В.Л.:** Нам осталось поговорить лишь о том, как совместить в единое гармоничное целое свой метапрограммный «портрет» с «портретами» членов своей семьи и с базовым «портретом» того или иного помещения квартиры. Как наложить их друг на друга и свести в одну общую мелодию.
- В.З.:** Метод простой. По сути, мы его касались в нашей беседе о гостинной. Помните, мы тогда говорили о *поведенческих паттернах* людей?
- В.Л.:** Да, да, припоминаю... Кажется, в НЛП *паттерном* называется некая «формула» поведения, поведение-привычка!
- В.З.:** Не мысль-привычка, не восприятие-привычка как метапрограммы, а именно поведение-привычка! *Паттерн* – это *устойчивая последовательность наших действий и реакций, поведенческий стереотип*. И тогда нас, если помните, интересовали главным образом *паттерны передвижения* домочадцев по гостинной и взаимодействие этих поведенческих «петель», их пересечение или же непересечение.
- В.Л.:** Да, помню. Что-то вроде «*Не хочешь конфликта, не пересекай мой паттерн!*»
- В.З.:** А теперь давайте применим этот метод к квартире в целом и рассмотрим *паттерны передвижения* домочадцев по ней. Это поможет в решении нашей задачи.

Итак, есть то, что мы будем называть «домом». И неважно, квартира это или дом. Предположим, у человека появилась квартира, и он в нее еще не вошел. Он стоит перед ее дверью, и это его дом. И у него есть определенные привычки из прошлой жизни. Они касаются того, как он в своем доме функционирует. Берем самый абстрактный пример. Понятно, что в каждой семье это все индивидуально, но тем не менее.

Допустим, перед дверью стоит Мужчина. Рассмотрим дальнейший стереотип его действий. И начертим его графическое изображение, граф (см. рис. 3).

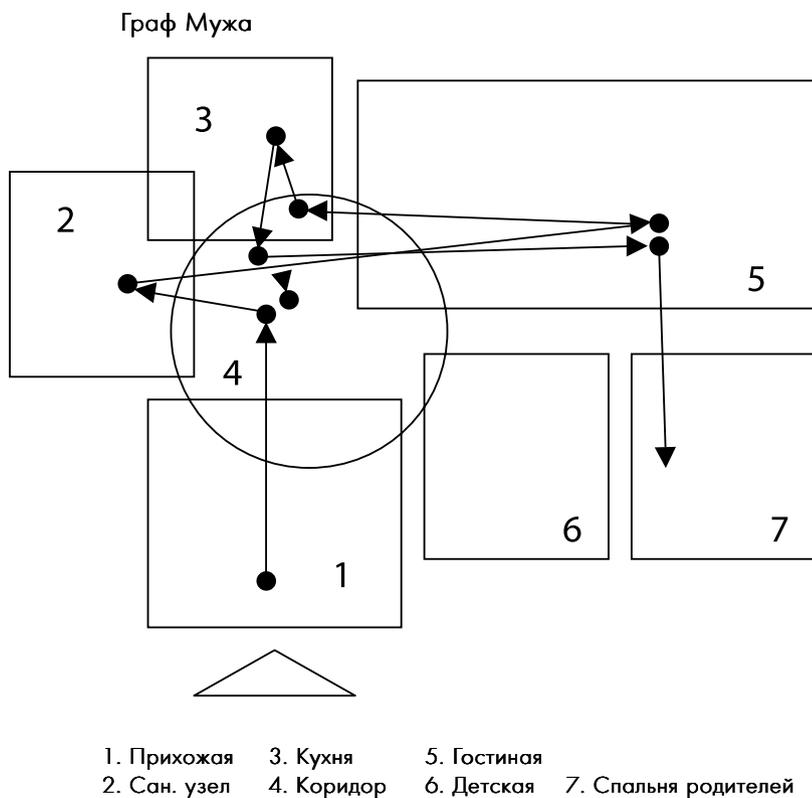
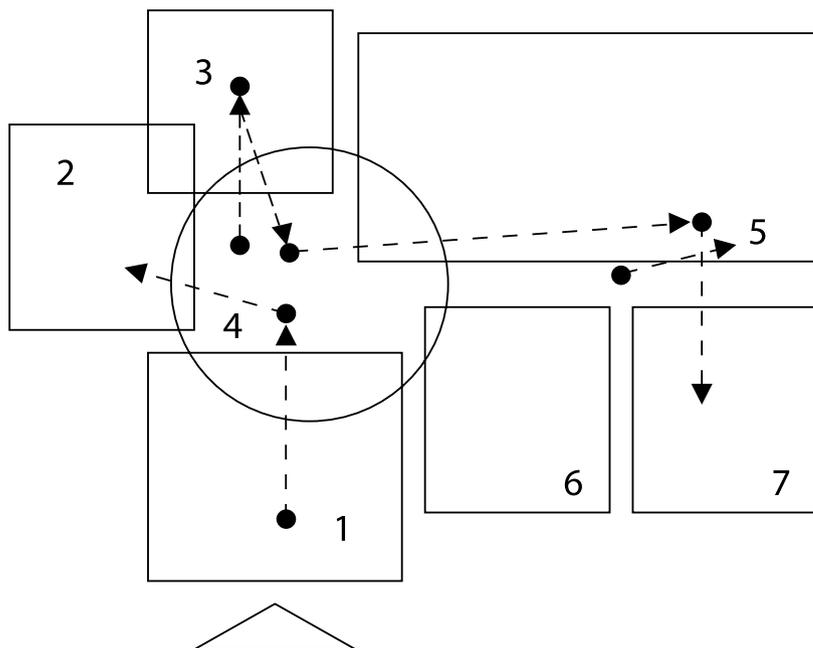


Рис. 3

Итак, он вошел в прихожую, переоделся. Потом руки помыл. Пошел на кухню, взял там что-нибудь закусить. С кухни пошел в гостиную, прилег на диван. Включил телевизор. Время прошло – плотно поел. Потом пошел умыться – и в спальню.

Дальше перед этой же дверью стоит Женщина.  
 Чертим ее граф (см. рис. 4).

Граф Жены



- |              |            |                      |
|--------------|------------|----------------------|
| 1. Прихожая  | 3. Кухня   | 5. Гостиная          |
| 2. Сан. узел | 4. Коридор | 6. Детская           |
|              |            | 7. Спальня родителей |

Рис. 4

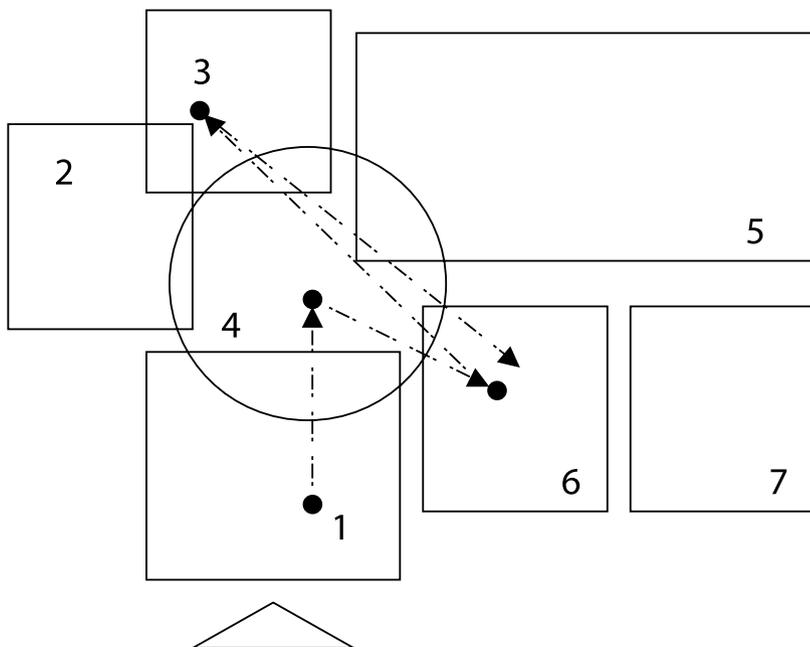
Прихожая – переоделась. Ванная – руки помыла. На кухню – надо готовить. И вот она готовит. Иногда хочется посмотреть телевизор, чтобы не отрываться от жизни. Кста-

ти, именно на этом желании женщин одна фирма, кажется, «LG», сделала крупные деньги, начав выпускать специально для нашего рынка маленькие «кухонные» телевизоры. Но это к слову... И вот она готовит, потом приходит в гостиную с мужем пообщаться, что-то обсудить текущее. Или он второй раз приходит на кухню поесть, и они за ужином общаются. Потом она опять идет в ванну – и спать.

Теперь Ребенок. Он стоит перед этой дверью.

Чертим его граф (см. рис. 5).

### Граф Ребенка



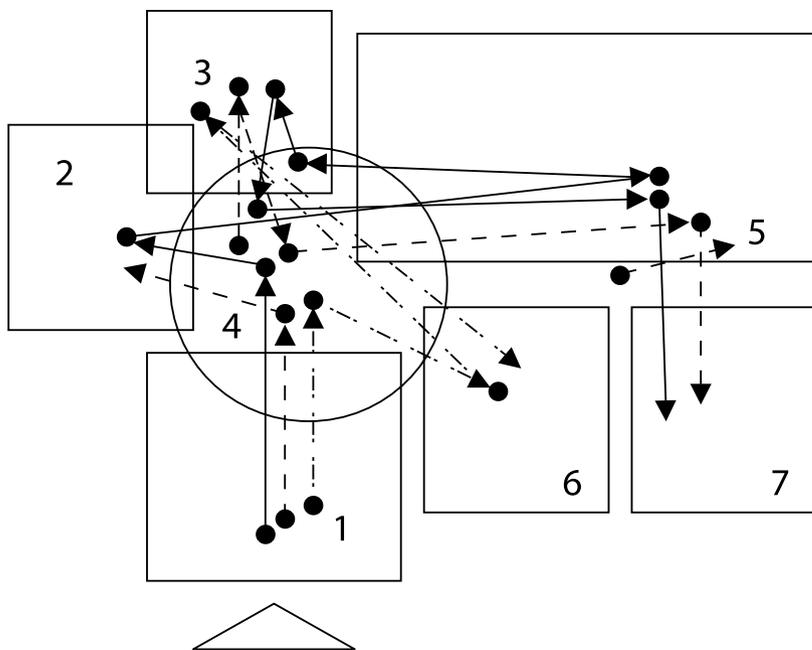
- |              |            |                      |
|--------------|------------|----------------------|
| 1. Прихожая  | 3. Кухня   | 5. Гостиная          |
| 2. Сан. узел | 4. Коридор | 6. Детская           |
|              |            | 7. Спальня родителей |

Рис. 5

Что он делает? Вбегает и, может быть, сразу бежит на кухню, чтобы что-то съесть. Потом он может раздеться/не раздеться, вымыть руки/не мыть, эта программа у него размазанная, в зависимости от того, присутствуют ли родители. Потом – к себе в комнату, а там – музыка, видик, компьютер. Потом, когда его позовут поесть, он снова бежит на кухню, а затем либо возвращается обратно в комнату, либо отправляется гулять.

А теперь чертим совмещенный граф семьи (см. рис. 6).

Совмещенный граф семьи



- |              |            |                      |
|--------------|------------|----------------------|
| 1. Прихожая  | 3. Кухня   | 5. Гостиная          |
| 2. Сан. узел | 4. Коридор | 6. Детская           |
|              |            | 7. Спальня родителей |

Рис. 6

И что у нас получается? Какие-то точки очень часто пересекаются, а какие-то – вообще никогда. А может получиться и так, что гостиная – только для мужа, а детская – только для ребенка. А спальня, хоть там восемь часов и проводят, вообще не помещение. Как таковое.

**В.Л.:** Стало быть, по этому совмещенному графу можно сразу понять: доминантная «нота» в интерьере того или иного помещения должна быть или мужа, или жены, или ребенка. Плюс метапрограммы самого помещения.

**В.З.:** Действительно, когда мы совмещаем графы, то сразу же видим, как там образуются какие-то утолщения, связанные с перемещением и интенсивностью пребывания в тех или иных помещениях каждого члена семьи. Следовательно, *интерьеры тех зон, где есть УТОЛЩЕНИЯ, должны быть наиболее комфортными для тех, чьи паттерны там активно действуют. Плюс необходимо учитывать базовые метапрограммы самих помещений.* И если ребенок совсем не функционирует между гостиной и кухней – как это видно из нашего графа, – значит, ему вообще все равно, какими там будут интерьеры.

**В.Л.:** Понятно. А муж и жена должны между собой договориться, чтобы им обоим было там комфортно.

**В.З.:** Но тут еще надо понять и жизненную динамику собственной семьи, чтобы уяснить, благо или вред несет нам ПЕРЕСЕЧЕНИЕ и НЕПЕРЕСЕЧЕНИЕ графов в том или ином помещении.

**В.Л.:** То есть?

**В.З.:** *Бывает, что ПЕРЕСЕЧЕНИЕ графов вредно для семьи.* Допустим, в квартире один санузел, в который каждый из членов семьи ходит по два раза вечером и один раз утром. И все примерно в одно время. Естественно, там у нас будет хроническая конфликтная ситуация. Соответственно, чтобы ее разрядить, нужно иметь в квартире не один, а два санузла. Отчего в типовых квартирах делают раздельные санузлы?

Чтобы хоть как-то разорвать это конфликтное ПЕРЕСЕЧЕНИЕ паттернов домочадцев. Не полностью, как при наличии двух санузлов, но хотя бы частично. Чтобы люди могли как-то мириться с этой «тесной» ситуацией.

*А бывает и наоборот – когда для семьи вредно именно НЕПЕРЕСЕЧЕНИЕ паттернов.* В своей архитектурной практике я вот что заметил: если присмотреться, как обычно перемещаются члены семьи по загородным домам, построенным по типовым проектам, – а они движутся не только по горизонтали, но и по вертикали (подвал, 1-й, 2-й, 3-й этаж), – то вырисовывается очень интересная картина – полностью разорванные связи! Или же дети полностью изолированы от родителей. И несмотря на то, что гостиная в доме есть, его планировка сделана так, что все крутятся по своим орбитам и максимально разобщены. И только по выходным и на праздники все вместе садятся в машину и там общаются. А в самом доме все существуют совершенно изолированно и параллельно, взрослые – сами по себе, дети – сами по себе. И общаются лишь на уровне голоса. Вот и получается, что это только на первый взгляд кажется, будто перед нами – дом, а на самом деле это развалина, поскольку в нем нет энергетических нитей, которые связывают, стягивают семью. Ведь основная задача дома – объединение семьи, создание вокруг нее некой скорлупы, изолирующей от внешнего мира! Так что в данном случае вредно именно НЕПЕРЕСЕЧЕНИЕ паттернов.

В общем, я хочу сказать, что нужно разбираться со всем индивидуально – и с домом, и с квартирой, и с санузлом, и с гостиной, и с прочими помещениями. И вряд ли это кто-то делает за нас.

**В.Л.:** Потому что даже профессионалы редко об этом задумываются.

**В.З.:** Опять же, вычертив семейный граф *по-крупному*, мы получаем лишь «стратегическую схему» *паттернов передвижения* домочадцев по квартире. Полезно было бы подойти к этой схеме еще и «тактически» и вычертить внутри тех помещениях, в которых мы регулярно бываем, микрографы привычных передвижений и действий – своих собственных

и своих домашних. Мы как раз про этот этап и говорили в беседе о гостиной.

И может вдруг выясниться, что хотя муж и жена находятся в гостиной весь вечер, они вообще не пересекаются! Он на диване, она – в кресле. Он телевизор смотрит, она – вяжет. И они вроде бы общаются, но в то же время не мешают друг другу, поскольку существуют как бы в параллельных плоскостях. И для них это хорошо.

А может оказаться и так, что оба будут пересекаться из-за телевизора. То ли когда оба находятся в гостиной, то ли когда муж в гостиной, а жена на кухне. Но поскольку в данной конкретной квартире кухня совмещена с гостиной в соответствии с модным архитектурным проектом, то это обстоятельство вдруг становится почвой для регулярных семейных конфликтов. Потому что он предпочитает смотреть спортивный канал, а она – сериалы. А телевизор у них один.

**В.Л.:** И в конце концов они купят себе второй «кухонный» телевизор марки «LG», и фирма удовлетворенно пересчитает деньги!

**В.З.:** А кто-то установит очередность просмотров: сегодня ты, завтра – я. И так далее... В общем, все как-то постараются разрешить конфликт. Но опять-таки, хорошо это для семьи или плохо – тоже большой вопрос, с которым нужно разбираться индивидуально.

**В.Л.:** А что плохого в разрешении конфликта?

**В.З.:** Дело в том, что *любая система должна быть микроконфликтной – чтобы была жизненная динамика. Через микроконфликты мы себя динамизируем, взбадриваем.* Главное, чтобы этот регулярный конфликт происходил на микроуровне, без рукоприкладства. Поэтому говорить о совсем бесконфликтном интерьере глупо. Где-то вполне может быть и зона небольшого конфликта, – если нам это нужно, – чтобы динамизировать себя или чтобы разрядить накопленное за день напряжение. Тем более что конфликты в семье неизбежны. Значит, нужно постараться обратить их себе на пользу.

Именно поэтому, занимаясь интерьером квартиры, недостаточно общаться только с одним членом семьи. Потому что потом приходит второй и говорит: «*Не моя квартира!*» И он абсолютно прав. Хотя виноват именно он! Ведь если лишь один из жителей квартиры участвует в общении с архитектором, а второму постоянно некогда, то когда приходит время новоселья, этому второму жить там оказывается вообще невозможно. А значит, нужно все переделывать.

**В.Л.:** Отсюда вывод: участвовать должны оба!

**В.З.:** Хотя бы на первой стадии, когда формируется то, что называют нудным словом ТЗ – техническое задание, в котором мы должны сформулировать свои требования к будущей квартире, а также требования к отдельным помещениям. И вообще свои требования к жизни: КАК Я ХОЧУ ЗДЕСЬ ЖИТЬ – на этих своих 100 или 1000 квадратах. И все это записывается для архитектора – пожелания мужа, пожелания жена или их совместные пожелания, которые они пишут, договорившись между собой. И это уже 50% успешного проектирования.

**В.Л.:** И тогда архитектору не понадобится ни тыкать пальцем в небо, ни напрягаться и узнавать, ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ им нужно?

**В.З.:** Не быть ни шаманом, ни заклинателем.

**В.Л.:** Ни «впаривать» что-то.

**В.З.:** Потому что, когда его клиенты договорятся обо всем главном на стадии ТЗ, он сможет заняться непосредственными своими профессиональными делами. Кстати, люди, как я заметил, ОЧЕНЬ не любят думать о своем ТЗ! Почему-то они ОЧЕНЬ боятся сформулировать то, что им реально нужно от своей жизни и от своего интерьера.

**В.Л.:** Наверное, им лень заниматься собой и своей жизнью и мозгами лишний раз на эту тему пошевелить, поэтому и некогда! Все и так уверены, что живут по высшему разряду, раз деньги на интерьер смогли заработать! Им проще заплатить

архитектору, а потом с царственным видом долго требовать переделок.

**В.З.:** Но давайте посмотрим, к чему это приводит. Для наглядности вернусь к своей любимой теме – к традиционной русской избе. Количество предметов в ней было строго определено: скамья, печь, лавки... И структура интерьера тоже была очень четкой, и все прекрасно знали, где что находится, причем в каждой семье все было совершенно одинаковым. Можно было с закрытыми глазами войти в любую избу и сразу сориентироваться, где что. И люди ни энергии не тратили на обустройство своего жилища, ни времени, это было само собой разумеющимся. Ничего подобного сейчас вообще нет! Потому что у нас сейчас есть и американская модель, и европейская модель, и азиатская модель. И от этого разнообразия люди уже толком не знают, чего им ожидать от семьи, от жизни, от дома. Они совсем перестают это понимать!

**В.Л.:** А с другой стороны, на всякие разные ложные «завихрения» тратится впустую СТОЛЬКО энергии!

**В.З.:** Колоссальное количество! И денег, и усилий, и тепла человеческого! Я недавно пообщался со знакомым риэлтором и выяснил, что в России это похоже на какую-то дурную тенденцию – состоятельные люди уже по третьему дому себе строят!

**В.Л.:** И все никак успокоиться не могут.

**В.З.:** А все понятно – ТЗ-то никто не составляет! И начинаются все эти спонтанные стройки: «А, я знаю, чего мне надо!» А потом вдруг заказчик спохватывается: «Ой, что-то не то!» – и понимает, что надо менять жилье. И солидные средства опять ухлопываются впустую.

Это происходит еще и потому, что сами архитектурные проекты интерьеров сделаны очень жестко! В них не предусмотрено ни малейшей возможности для последующего маневра! Очень много сил, средств и времени вложено именно в архитектурный декор – в стиль, в сложно органи-

зованное пространство, в красивую картинку... Когда вступишь и фотографируешь, то кажется, что ТАК красиво! Но то, что хорошо для выставки и для публикации, не всегда хорошо для жизни. Особенно когда года через четыре что-то меняется в семье, и нужно это заново закрепить интерьером. А ведь архитектурный декор – это очень жесткое и дорогое предприятие. Допустим, стены можно легко перекрасить, и шторы поменять, и мебель из комнаты в комнату перенести, и обивку сменить на диване. А вот лепнину так просто сменить нельзя. Тем более трудно что-то изменить, когда полы из разных материалов сделаны, и границы какие-то волнистой линией проведены, и что-то над тобой нависает, и лампочки-«галогенки» из всех труднодоступных мест горят.

**В.Л.:** Действительно, предметы в доме всегда легче поменять, чем пространство в целом.

**В.З.:** Конечно! И поэтому я, сам будучи архитектором, ПРОТИВ участия архитекторов в домашних интерьерах! Я считаю, что необходимо организовать удобное пространство в комнатах, где должны работать декоратор и дизайнер. И, может быть, еще художник. Архитектор же должен работать на стадии проектирования дома и закладывать туда возможности и свободно-открытой, и закрыто-комнатной планировки. Во всем цивилизованном мире именно так и происходит. Кстати, есть еще один термин, введенный японским архитектором Куракавой, – «серые пространства», то есть как бы резервные комнаты или зоны в доме, предназначенные для дальнейшего развития интерьера – и эмоционального, и функционального – с течением времени, их тоже можно закладывать в планировку квартиры. Подробнее об этом мы поговорим во второй книге... А люди должны ездить и смотреть, что им подходит, какое пространство. А затем уже звать дизайнера, декоратора, художника.

**В.Л.:** Кому и предъявлять свое ТЗ, объединяющее метапрограммные «портреты» их семьи с метапрограммным «портретом» каждого помещения.

О чем и шла речь в этой книге.



## Содержание

---

От авторов. Предисловие.....	5
<b>Часть I.</b>	
<b>МЕТАПРОГРАММЫ ЧЕЛОВЕКА</b>	
<b>В ЕГО ДОМЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>Беседа первая.....</b>	<b>11</b>
Что такое метапрограммы.	
Вещи как ценность.	
Процессы как ценность.	
<b>Беседа вторая .....</b>	<b>20</b>
Цепочка Успеха.	
«Знать–Сделать–Получить–Сосуществовать–Быть».	
Идеи как ценность. Место как ценность.	
Люди как ценность. Метапрограммы принятия решения.	
<b>Беседа третья .....</b>	<b>32</b>
«Внешние» причины актуальности темы	
«Метапрограммы в интерьере».	
Метапрограммы Крупного и Мелкого масштаба обобщений.	
Метапрограммы репрезентативных систем – визуальная, аудиальная, кинестетическая.	
<b>Беседа четвертая .....</b>	<b>46</b>
Метапрограммы времени:	
Прошное, Настоящее, Будущее.	
Метапрограммы сходства и различия.	
Метапрограммный «портрет» семьи: конфликты и компромиссы.	
Дополнительная информация: логические уровни.	

## Часть II.

### МЕТАПРОГРАММНАЯ ОСНОВА ПОМЕЩЕНИЙ

<b>НАШЕЙ КВАРТИРЫ</b> .....	61
<b>Беседа пятая</b> .....	63
Психология прихожей	
<b>Беседа шестая</b> .....	74
Психология ванной комнаты	
<b>Беседа седьмая</b> .....	86
Психология кухни	
<b>Беседа восьмая</b> .....	95
Психология гостиной	
<b>Беседа девятая</b> .....	104
Психология спальни	
<b>Беседа десятая</b> .....	117
Психология детской и подростковой комнаты	
<b>Беседа одиннадцатая</b> .....	141
Совмещение метапрограммного «портрета» семьи с метапрограммным «портретом» помещений; графы поведенческих паттернов.	

Валерий Защепенков, Василий Лифанов

ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРЬЕРА,  
или Мой интерьер как мой портрет

Редактор *И.В. Тепикина*  
Компьютерная верстка *А.С. Масаев*  
Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*  
Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747  
Гигиенический сертификат  
№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.  
Подписано в печать 20.12.2004 г.  
Формат 60x88/16. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.  
Усл. печ. л 10. Уч.-изд. л. 6,3. Тираж 2000 тыс. экз.  
Заказ №

М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 160 с.  
103062, ул. Покровка, д. 31, под. 6.  
E-mail: [igisp@igisp.ru](mailto:igisp@igisp.ru)  
Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-062-6 (РФ)

[www.psybooks.ru](http://www.psybooks.ru)

Купи книгу “У КРОЛЯ”