

Парадигма нейролингвистического программирования в системе гуманитарных исследований

В статье рассматривается концептуальный аппарат НЛП как креативной области современной гуманитарной парадигмы. Очерчены разнообразные прикладные аспекты этой науки.

Ключевые слова: общее языкознание, когнитивная лингвистика, нейролингвистическое программирование.

Актуальным направлением в исследовании коммуникативных процессов признано нейролингвистическое программирование (НЛП), которое является не только "искусством и наукой про личностное мастерство" [15:17], а и самостоятельной моделирующей системой с соответствующими теоретическими основами и практическим инструментарием (см. работы А. Баранова, Р. Бендлера, Р. Дилтса, Н. Непийводы, Дж. О'Коннора, Г. Почепцова, Дж. Сеймора и др.). Предмет исследования НЛП ориентирован на когнитивные структуры человека, связанные со специфическими процессами диакритизации метатекста реальности и соответствующей экспликации вербализованных и аналоговых (невербальных) дискурсов в поликоммуникативных моделях. Объектом исследования выступают поведенческие комплексы личности, которые анализируют с использованием разнообразных стратегий, синтезирующих психологические, лингвистические и нейрофизиологические подходы. Несмотря на эффективность методик НЛП, в Украине эта область знания лишь начинает привлекать внимание исследователей, что и обусловило необходимость более детального рассмотрения наиболее значимых положений и возможных прикладных аспектов этой науки.

Стратегии НЛП ориентированы в первую очередь на оптимизацию коммуникативных процессов и основаны на глубинном исследовании субъективных рефлексий, анализе и идентификации составляющих внутреннего мира индивидуальности и умении конструировать позитивные модели коммуникативного поведения, что в аспекте гармонической коммуникации (см. работы Н. Арутюновой, А. Бондаря, Н. Бардиной, Е. Селивановой и др.) признано актуальным. Использование технологий НЛП, по словам основоположников этой науки, дает возможность достигнуть и улучшить личные взаимоотношения, перейти к позитивному мировосприятию, поверить в собственные силы и т. д. [14:3]. Подчеркнуто, что НЛП — "это набор моделей, умений и технологий, ориентированных на то, чтобы мыслить и действовать в этом мире максимально эффективно" [15:14]. Структура коммуникативных актов предусматривает наличие коммуникативных партнеров, следовательно, и возможности НЛП экстраполируются на корректный анализ вербального и невербального поведения собеседника со следующей реконструкцией его когнитивно-аксиосистемных приоритетов, что способствует достижению коммуникативной экологичности, т.е. коммуникативной гармонии с мироощущением другого человека, которая "не противоречит тем или другим аспектам индивидуальности ... и не может навредить её ближайшему окружению" [3:232]. Основоположники НЛП настаивают на использовании таких техник и технологий "честно и с уважением к себе и другим для того, чтобы обрести новые счастливые возможности в своей личной и профессиональной жизни и жизни других людей" [15:15]. В со-

ответствии с позицией М. Пальчика, НЛП улучшает "взаимодействие, делает коммуникацию более успешной, с его помощью легче понять друг друга, прийти к консенсусу, сотрудничеству, учитывая интересы обеих сторон" [13]. Кроме того, "НЛП — это способ эффективного влияния. НЛП используют везде, где необходимы навыки коммуникации: в рекламе, бизнесе, СМИ", — отмечает А. Ситников, акцентируя на высоком суггестивном потенциале этой науки [5:74]. Известный украинский ученый Г. Г. Почепцов отмечает, что "паблик рилейшенз и другие прикладные коммуникации заинтересованы в таких конкретных теориях, основанных на достаточно надежной базе. Опираясь на четко выверенные основы, они могут строить более эффективные стратегии влияния" [18:81], что доказывает актуальность методик НЛП и в области PR, имиджологии, рекламы, предвыборных кампаний [7].

Эффективность нейролингвистического программирования обусловлена его креативным характером, корректным использованием знаний из разнообразных научных областей, что обеспечивает комплексный подход к анализу и дальнейшему моделированию коммуникативных стратегий. Большинство ученых, ознакомленных с возможностями этой науки, признают, что "НЛП будто бы стало синтезом теории коммуникации и психотерапии, ориентируя методы психоанализа на жестко очерченные коммуникативные основы" [19:52], а "основные книги по НЛП (в первую очередь те, что написаны основоположниками этого направления) — блестящий пример использования методик влияния НЛП на читателя" [3:235]. Комплексный характер НЛП отвечает и актуальному сегодня принципу экспансионизма, в соответствии с которым все более необходима "кооперация усилий лингвистов, семиотиков, логиков и других профессионалов как в обсуждении собственно фундаментальных проблем естественного языка, так и в решении прикладных задач" [16:39].

Аналитический аппарат НЛП учитывает лингвистические аспекты общения, нейрофизиологическую специфику поведенческих реакций, привлекает компьютерные аналогии и т. д., что дает основания считать НЛП междисциплинарной наукой, для которой актуальны антропоцентризм, функционализм и экспланаторность, соответствующие необходимости "обновления спектра исследовательских методов" [8:5] и использованию "в языкознании теорий и понятийного аппарата смежных наук (социальной теории, когнитивной психологии и т.д.)" [8:6]. Г. Бейтсон отмечал, что Бендлеру и Гриндеру удалось соединить достижения разных областей знаний [20:17], а В.Сатир в этом аспекте подчеркнула: "То, что они (авторы НЛП — Т. К.) смогли установить, очень сложно связано с математикой, физикой, нейрофизиологией и лингвистикой" [5:4] и коррелирует с современным пониманием индивидуальности как такой, что "соединяет в себе все существенные ступени реального бытия в целом" [21:37].

Субстратом концептуальной базы НЛП выступают три фундаментальных идеи, отображенные в его названии. Часть "нейро" указывает на то, что любое поведение начинается с нейрологических процессов, связанных с действием генетически кодированных репрезентативных систем (каналов, модальностей) — слуховой (аудальной), зрительной (визуальной), кинестетической (тактильно-температурной чувствительности), обонятельной (ольфакторной) и вкусовой (густаториальной). Все системы, исполняя роль фильтров в восприятии реальности, с одной стороны, заранее редуцируют входящую информацию, а с другой — обуславливают самобытность ментальных интерпретаций конденсированной картины мира вследствие исключительно индивидуальной маркированности психофизиологических характеристик личности. Древние говорили: "nihil est in intellectu, quod non prius fuerit in sensu" ("нет в сознании ничего такого, чего ранее не было бы в ощущении"), акцентируя на том, что все наши знания, "а также то, что принято именовать сознанием, входит в мозг через естественные окна" [2:6] наших репрезентативных систем. Известный ученый Дж. Коллингвуд, подчеркивая актуальность когнитивистских аспектов НЛП, отмечал, что эта область знаний "изучает то, как мы конструируем свои мысли, как мы знаем то, что знаем, и как мы создаем свои переживания. Естественно, наши субъективные переживания отличаются от чужих уютно. Так же и субъективные переживания любого человека отличны от субъективных переживаний остальных. Все же наши мысли, эмоции, воспоминания сложены из картинок, звуков, ощущений. Разнообразие наших переживаний обусловлено тем, что мы можем расположить эти картинки, звуки и ощущения мириадами разных способов, а также тем, что именно привлекает наше внимание" [12]. Таким образом, оригинальность наших мен-

тальных интериоризаций и индивидуальных когний частично зависит от физиологической "интерпретации" и селекции того фактического материала, который мы получаем через наши органы чувств. Этот феномен в НЛП постулируется как единство тела и разума.

Часть "лингвистическое" сосредоточивает внимание на репрезентации результатов нейрологических процессов психики на уровне вербального и невербального кодов, предлагая "систематизированный подход к определению роли языка в процессе мышления и коммуникации" [1:9], так как "почти независимо от того, какие именно проявления человеческой природы интересуют исследователя, все равно он откроет, что исследует проблемы, связанные с "языком и коммуникацией" [4:88]. Речевым экспонентам в НЛП придают очень большое значение, что отразилось в создании метамодельной квалификации языка (см. далее). В основных постулатах НЛП также содержится тезис о коммуникативной конструктивности невербальных реакций — языка тела как контекстуальной рамки в общей семантике сообщения.

Часть "программирование" иллюстрирует существование определенных паттернов поведения, с помощью которых мы "организуем наше мышление, чувства и убеждения для достижения конкретных целей" [1:6], что акцентирует и на возможности коррекции коммуникативного диссонанса при помощи экстраполяции соответствующих позитивных моделей в сферу интерперсонального общения и интраперсональных рефлексий. Можно считать, что "мы взаимодействуем с окружающей средой через посредничество внутреннего программирования. Мы реагируем на проблемы и воспринимаем новые идеи в соответствии с типом собственных психических программ, а эти программы абсолютно разные" [9:24]. НЛП не только дает рекомендации в отношении анализа и реконструкции индивидуальных поведенческих программ, но и предлагает апробированные модели поведения талантливых, харизматических личностей (см. работы Р. Дилтса, посвященные анализу "Диалогов" Платона, сочинений Сократа, Авраама Линкольна, Карла Маркса, Махатмы Ганди, Иисуса Христа и др.), внутреннюю структурированность и семантическое наполнение которых можно считать программной формулой позитивных поведенческих стратегий.

Итак, НЛП — это "многомерная модель структуры и функций человеческого опыта. НЛП описывает на одном уровне взаимодействие нервной системы, физиологии, языка и поведенческого программирования, то есть тех основных компонентов, которые создают субъективный опыт. НЛП как процесс иллюстрирует стратегию ускоренного обучения и эффективного общения" [10:10]. В функциональном аспекте НЛП считают практическим руководством для достижения результативной и гармонической коммуникации, которое состоит из приемов, техник и технологий. Р. Дилтс отмечает, что НЛП — наука о поведении и соединяет 1) эпистемиологию — систему знаний и ценностей, 2) методологию — приемы и процедуры использования знаний и ценностей, 3) технологию — способы, которые дают возможность непосредственно использовать эти знания и ценности [9:23], что свидетельствует о наличии и теоретического, и практического, прикладного аспектов НЛП как самостоятельной науки.

Концептуальной базой НЛП является синтез положений философии, трансформационной лингвистики, когнитивной, гуманистической и гештальтпсихологии и когнитологии, нейрофизиологии личности, обогащенный результатами достижений в области кибернетико-информационных наук. Философскую основу НЛП составляют идеи Х. Вайхингера и основоположника общей семантики А. Коржибского о нетождественности объективного мира и его субъективированной модели как репрезентированной карты окружающего мира. Психологические основы НЛП базируются на положениях когнитивной и гештальтпсихологии, а также на персонологических концепциях психогенетического подхода, в центре внимания которых — индивидуальные эволюционные процессы, порожденные соотношением внешних влияний и внутренне психологической детерминации. Основные лингвистические основы НЛП соотносимы с положениями генеративной грамматики Н. Хомского в синтезе с элементами порождающей семантики. По нашему мнению, именно возможность структуризации, формализованной фиксации феномена психосемантической континуальности и её дискретно-аналоговых экспликантов привлекла внимание основоположников НЛП к идеям Н. Хомского, что в дальнейшем обусловило создание т. н. метамодели языка, которая представляет собой формализованный спектр гипотетических трансформаций общей глубинной структуры в случае поверхностной, вербальной актуализации им-

плицитных смыслов. Эффективность использования метамоделей объясняют тем, что в её границах конкретизируется процесс перехода от поверхностной к глубинной структуре, а также её универсальностью, что дает возможность применять метамоделю практически в любой языковой среде. Универсальность методов НЛП, с позиций Ю. Овчинникова, "состоит в том, что... методики можно использовать как для решения личных проблем отдельного человека, так и для определения стратегии и тактики целых государств и народов" [13]. Метамоделю опирается на универсальные законы моделирования (генерализацию, упущение и искривление), которые отображают общую систематику интернальных трансформаций концептуальных элементов реального пространства в речевых проявлениях (детальнее см. наши работы). Обобщая, можно сказать, что лингвистическую основу НЛП составляют адаптированные положения трансформационной грамматики, сконцентрированные в семантической и частично - формальной сфере сообщения, а также некоторые общетеоретические положения лингвофилософии и когнитологии, которые раскрывают актуальное для этой научной парадигмы понимание глубинных корреляций между феноменом языка и человеческим сознанием.

Языковедческий аспект НЛП не ограничивается анализом метамоделейных экспликаций, а предлагает целый ряд техник, основанных на лингвистической идентификации личностной и коллективной психоструктуры, среди которых особый интерес вызывают предикатные характеристики речи, субмодальностное редактирование, идентификация инконгруэнтности, якорение (см. [11]), которые, с нашей точки зрения, способствуют эффективной коммуникации благодаря вниманию к определению и достижению синтонности вербально-невербальной актуализации сообщения, к возможности рефрейминга, суть которого "состоит в том, чтобы увидеть предметы в разных перспективах или в разном контексте" [1:130], что возможно лишь в случае речевого моделирования значимых дискурсов, т.к. даже в "самых объективных" информационных сообщениях событиям обязательно придают определенное значение, помещая их в соответствующий контекст. В плане личного совершенствования НЛП предлагает технику якорения ресурсов, ориентированную на определение "шагов для переноса позитивных эмоциональных ресурсов из прошедших переживаний к конкретной ситуации, в которой вы хотите иметь к ним доступ" [15:81] и т.д.

Коммуникативная функциональность методик НЛП проявляется и в сферах, связанных с оптимизацией учебных (в музыке, грамотном письме) и когнитивно-мнемических процессов. Так, НЛП-стратегии в музыкальном обучении ориентированы на ускоренное запоминание и соответственно — усвоение музыкальных произведений, что способствует повышению музыкальной эрудированности и компетентности исполнителей. После проведения ряда экспериментов, связанных с идентификацией субъективной мнемификации музыкальных произведений лучшими студентами консерваторий, была сконструирована модель индивидуального запоминания, которую можно представить в виде формулы $A'-K-B''-A''$, где A' — внешнее, экстернальное прослушивание мелодии, после чего через K как внутренние кинестетические представления (создание общего ощущения, настроения от услышанной мелодии) конструируется B'' — визуальная внутренняя (интернальная) репрезентация услышанного в виде зрительного образа с кинестетическим маркированием (чаще всего представляли нечто, похожее на график, вертикальная ось которого соответствовала повышению/понижению тона, а горизонтальная иллюстрировала протяженность мелодии во времени).

Отметим, что в НЛП много внимания уделяется внутренней идентификации объективных позиций. Внутренняя деятельность в таком случае характеризуется наличием как минимум двух событий — события внутреннего (мысль, эмоция или соответствующая знаковая экспликация — речь, письмо, чтение) и события, которое есть объектом внутреннего / знакового события — объектное событие. Во внутренней деятельности трансплантация процессов или предметов во внутреннюю сферу предусматривает установление корелативности субъекта внутренней деятельности и субъекта процесса, который есть объектом этой внутренней деятельности, по-другому — имеет место ориентация внутренних процессов на субъект, или рефлексивность. Рефлексивность — показатель "антропологичности" внутреннего процесса, а умение осознать привычные пути и сделать их наглядными, выделить значимые доминанты и концентры играет огромную роль в достижении интраперсональной гармонии и коммуникативной адекватности. В нашем

случае приоритет зрительной интерналики в восприятии соответствующего аудиального раздражителя отмечен в исследованиях психологов и нейрофизиологов, где доказано, что "во время прослушивания различных музыкальных произведений изменяются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, электрическая активность мозга, мышечная работоспособность" [6:81]. Последовательность внутреннего конструирования обуславливает быструю фиксацию услышанного в интернальной сфере субъекта Аи. Как отмечают О'Коннор и Сеймор, "чем больше репрезентаций материала вы имеете (речь идет о поликанальной фиксации внешней информации — Т. К.), тем более велика вероятность его запоминания. Чем активнее вы используете свою неврологию, тем надежнее запоминание" [15:236].

Следующая НЛП-стратегия, на которой мы хотели бы остановиться, — это спеллинг, или стратегия грамотного письма. Дж. О'Коннор и Дж. Сеймор указывают на такие этапы в использовании этой стратегии: 1) предлагается подумать о чем-то приятном (такой нюанс предполагает изменение эмоционального маркирования этого процесса, который далее не будет вызывать раздражение, а будет соотноситься с внутренним ощущением позитива). Авторы предлагают затем посмотреть на записанное (Вэ) слово, которое вызывает трудности. Желательно, чтобы это слово было написано слева в верхней части листа, поскольку именно с таким направлением связан факт визуального конструирования; 2) предлагается посмотреть в том же направлении (вверх и налево) и вспомнить "вид" записанного слова. Для того чтобы подчеркнуть яркость этого образа, можно использовать удобные субмодальности: визуальные (цвет, размер букв, шрифт) и др. Если используется размер, то желательно, чтобы это были большие, четко очерченные буквы, расположенные довольно близко от субъекта. Если слово "не высвечивается" полностью, необходимо снова посмотреть на запись, а потом снова попробовать представить образ слова в своем воображении; 3) предложено зафиксировать воображенное ранее слово на бумаге — записать его, потом проверить правильность. Если есть ошибка, то необходимо снова вернуться к этапу 1; 4) закрепление результатов. Предлагается посмотреть вверх на внутренний образ слова и попробовать прочитать его в обратном порядке. Это достаточно сложно, но результат будет обязательно [15].

Актуальность визуальной модальности в процессах запоминания подтверждают и работы известных ученых в области НЛП — А. Плигина и А. Герасимова, которые, в частности, исследовали закономерности развития репрезентативных систем школьников экспериментальным путем. Исследователи отмечают, что в определении тестовых методик они опирались "на объяснение нейролингвистическим программированием основных процессов восприятия информации: любой стимул внешнего окружающего мира фиксируется (селективно фильтруется) анализаторами, переводится во внутренний (интериоризуется), перерабатывается (соотносится с актуальной внутренней репрезентацией, видоизменяется, структурируется и т. д.), сохраняется и в нужный момент снова поступает (выводится) во внешний мир. Весь этот процесс имеет глубинную нейрологическую базу, поэтому процессы репрезентации отражаются в речи (сенсорные предикаты) и микрофизиологии (дыхание, мышечное напряжение, движение глаз и др.)" [17]. Такой подход дал возможность авторам выделить три типа валидных методик: речевые (анализ устной и письменной речи), интериоризационные (определение объема динамической памяти в каждой системе) и микрофизиологические (наблюдения за движениями глаз). Результаты эксперимента позволили сделать такие выводы: 1) развитие сенсорных систем происходит в дошкольном и школьном периоде становления личности, 2) для младших школьников наиболее характерно приоритетное развитие кинестетической репрезентативной системы (что, естественно, связано с её актуальностью в онтогенезе — Т. К.) с редукцией визуальной значимости, 3) у большинства старшеклассников доминантной репрезентативной системой является визуальная, прогрессирующая в эволюции ребенка, при участии и других систем, поскольку "опора в получении информации лишь на какую-то одну из репрезентативных систем в таком возрасте становится нехарактерной" [там же]. Итак, использование визуальной репрезентативной системы и осознание конструктивности и специфики остальных целесообразно для оптимизации процессов обучения и их составляющих. Отметим и стратегию общего запоминания, которая является обязательной частью учебного процесса: "Обучение состоит из запоминания и понимания, то есть помещения информации в контекст для того, чтобы придать ей значение" [15:238]. Эффективные мне-

мические стратегии в НЛП базируются на канальной фиксации. Известно, что оптимальный комплекс легко запоминающихся элементов состоит из 7+-2 сегментов информации, удерживаемых в краткосрочной памяти (см. работы Дж. Миллера). Необходимость запоминания большого массива информации усложняет работу соответствующих мозговых процессов. НЛП в таком случае предлагает использовать собственные репрезентативные системы. Так, чтобы запомнить последовательность ДЙЮ 18 ЁД 421С, можно "повторять её снова и снова, чтобы создать аудио-запись (Аи). Эту запись память будет удерживать очень короткое время. Можно проговаривать эту последовательность ритмично, можно записать её на бумаге (Кэ). Можно внимательно посмотреть на неё и потом снова "увидеть" её внутри себя (Вик), глядя вверх и налево. Возможно использование цветовых или других субмодальностей, чтобы облегчить запоминание своей внутренней картинки. Картинки сохраняются в долгосрочной памяти, аудиозаписи — в краткосрочной" [15:237]. Также предлагается стратегия вербализированной смысловой последовательности этого комплекса, которая может быть представлена, например, таким образом: "Дикий Йог на соревнованиях Юниоров (18 лет) съел Ёлку Длинной 42 метра за 1 Секунду". Такую последовательность можно "заякорить" (то есть модальностно зафиксировать) в виде внутренней картинки, что практически на 100% обеспечит запоминание. Кроме того, детализированная вербальным способом информация объединена общим смысловым стержнем и намного лучше воспринимается психикой, чем абстрактный набор символов.

Таким образом, новизна и креативность нейролингвистического программирования состоит в корректном, научно обоснованном синтезе разнообразных направлений гуманитарных знаний, что обеспечивает комплексное осознание индивидуального и коллективного восприятия реальности, которое, в свою очередь, есть следствием сложного взаимодействия интернальных и экстернальных факторов, сконцентрированных в сфере коммуникативных интеракций и личностных рефлексий, эксплицированных на уровне вербального и аналогового (акциального) поведения. Обоснованность теоретической базы НЛП предполагает использование определенных его положений в психолингвистических исследованиях речевых явлений, а также способствует появлению абсолютно новых и необходимых на данном этапе развития гуманитарной науки позиций, взглядов на лингвистические и невербальные составляющие коммуникации. Кроме того, использование методов и методологий НЛП, с нашей точки зрения, возможно и в разнообразных дидактических целях, что акцентирует на целесообразности включения упомянутых аспектов НЛП в преподавательскую практику для оптимизации обучающих методик.

1. Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии. — СПб., 2000.
2. Алдер Х. НЛП: наука и искусство достижения совершенства. — Минск, 1998.
3. Баранов А. Н. Введение в прикладную лингвистику. — М., 2001.
4. Блакар Р. М. Язык как инструмент социальной власти (теоретико-эмпирические исследования языка и его использования) // Язык и моделирование социального взаимодействия. — М.: Прогресс, 1987.
5. Бэндлер Р., Гриндер Д. Структура магии. — СПб., 1996.
6. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти). — К., 1999.
7. Горин С. НЛП: техники россыпью. — М., 1999.
8. Дзюба І. Метод — це насамперед розуміння // Слово і час. — 2001. — № 7.
9. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. — СПб., 2000.
10. Ковалев С. В. Основы нейролингвистического программирования. — М., 1999.
11. Ковалевська Т. Ю. Комунікативні аспекти нейролінгвістичного програмування. — Одеса, 2001.
12. Коллингвуд Дж. Управление эмоциями с помощью НЛП // Document HTML. -<http://www.futra.aic.net.au/~slands/inspiritive>.
13. Нейролингвистическое программирование // DokumentHTML. — <http://www.fido7.com/cgi-fido7/faserv/psytech2?name=reflect&part7>.
14. Никитин Е. П. Природа обоснования. Субстратный анализ. — М., 1981.
15. О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в НЛП. — Челябинск, 1997.
16. Петров В. В. Язык и логическая теория: в поисках новой парадигмы // Вопросы языкознания. — 1998. — № 2.
17. Плигин А. А. Множественное описание, позволяющее подключить ресурсы анти-архетипа 4-ой позиции восприятия // Вестник НЛП. Современная практическая психология. — М., 2000. — № 2.
18. Почепцов Г.Г. Теория коммуникации. — М., К., 2001.
19. Почепцов Г.Г. Элементы теории коммуникации. — Ровно, 1999.
20. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование. — Одесса, 1995.
21. Шелер М. Положение человека в космосе // Проблема человека в западной философии. — М., 1988.

Т. Ю. Ковалевська

ПАРАДИГМА НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті розглянуто концептуальний апарат НЛП як креативної галузі сучасної гуманітарної парадигми, окремо різні прикладні аспекти цієї науки.

Ключові слова: загальне мовознавство, когнітивна лінгвістика, нейролінгвістичне програмування.

T. Yu. Kovalevskaya

THE PARADIGM OF NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING IN THE HUMANITIES' RESEARCH

The basic apparatus of NLP as a creative area of the modern humane paradigm is being considered in the article. The different practical aspects of this science are being marked.

Keywords: general linguistics, cognitive linguistics, neurolinguistics programming.