

Магия слов

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №2**.

Авторы: Елена Юрьевна Мирошник (Федосеева)

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

Закончив институт (психологический факультет) и пройдя курс НЛП-Практик, я начала работать психологом-консультантом по вопросам личностного роста. В своей работе я часто сталкивалась с тем, что очень действенным методом, побуждающим к осознанию и влекущим за собой качественные изменения, оказывались метафоры, сказки. Возможно, это связано с тем, что в каждом взрослом человеке "живет" маленький мальчик или девочка, поэтому метафорический язык остается по-прежнему, как и в детстве, самым близким и понятным. И еще, во время работы со многими людьми, я заметила, что, когда человек действительно принимает и "встраивает" в себя базовые пресуппозиции НЛП, и они на самом деле становятся убеждениями, на которых, как на добротном фундаменте, он строит свою жизнь, меняется не только сам человек, но и его восприятие окружающего мира. Именно поэтому для многих своих клиентов я придумывала сказки, с помощью которых удавалось достичь определенных качественных изменений. Я знаю, что в Центре НЛП в образовании есть курс "Методы работы Милтона Эриксона и построение метафор", позволяющий приобрести навыки конструирования метафор и проведения эриксоновского гипноза. Я надеюсь, что этот курс для меня, как и для многих других людей, станет очередной ступенькой к развитию собственных способностей, необходимых профессиональному психологу. А пока я предлагаю вам подумать о сказках с точки зрения компетентности простого НЛП-практика. Ведь если у вас есть опыт в простом, то усложнить и улучшить его будет легко.

Сказка первая

Кто: девочка 7 лет, учится в 1-ом классе.

В сказке: шаловливый ветер.

Окружение: мама, бабушка, учительница.

В сказке: добрая грозовая туча, знающая, как надо, но не всегда объясняющая, что и как, понятными для ветра словами.

Симптом: как и многие дети в этом возрасте, хочет, чтобы ее хвалили, стремится понравиться всем людям любым из известных ей способов, которые не всегда бывают адекватными. Попадая в ситуацию, когда не может соблюсти все правила и нормы, сильно переживает.

В сказке: игра Ветра с прохожими, бумагами, флюгером и попытка спрятаться от всех в своем домике.

Цель консультанта: показать, что в жизни есть много оттенков разных цветов, а не только черный и белый, что существует не только правильно и неправильно.

Пресуппозиция НЛП: "Не бывает поражений - бывает только обратная связь".

Далеко-далеко, на вершине высокой сосны, жил Ветер. Его домик, сотканный из солнечных и лунных лучей, был надежно спрятан от любопытных глаз среди зеленых иголок. Больше всего на свете Ветер хотел, чтобы ему радовались, чтобы его хвалили, чтобы все его дела были нужными и правильными. Правда, он не знал, что означают слова "нужное" и "правильное". Просто однажды добрая, старая, грозовая туча сказала: "Все в жизни должно быть вовремя. Для всего есть свой черед, свое место. Все должно быть правильно". Туча вообще часто говорила большие непонятные слова. За свою долгую, полную путешествий жизнь она собрала в себе множество различных слов и высказываний. Туча набирала их отовсюду, где когда-либо побывала: в больших городах, в маленьких селениях, в хижине одинокого старца, на море среди кораблей. И теперь этих слов в ней стало так много, а сами они были такими большими и длинными, что перестали в ней помещаться. Некоторые из них возвращались обратно на землю вместе с капельками дождя, некоторые слова туча дарила своим знакомым, а какие-то просто теряла по дороге, и они становились белыми облачками, живущими

на небе своей самостоятельной жизнью. Ветру нравилось окунаться в них. Он погружался в слова, растворялся и наполнялся ими, как сахар в стакане горячей воды.

А еще Ветер любил шалить. Он сворачивался клубочком за углом дома и неожиданно насккивал на прохожего, срывая с его головы шляпу или вырывая что-нибудь из рук. Конечно, он всегда следил за тем, чтобы шляпа не улетела далеко или не попала в грязную лужу. Ветру доставляло большое удовольствие залететь в раскрытое окно и поиграть с бумагами, лежащими на столе. Ведь никто никогда с ними не играет. На бумаге пишут, в нее заворачивают, ею украшают, а Ветер с ней танцевал. В такие минуты бумажные белые листы представляли себя желтыми листьями, падающими с деревьев осенью во время листопада. А однажды Ветер так заигрался с флюгером, живущим на крыше, что не заметил, как тот полетел. Целую вечность они плыли по небу вместе. Правда, потом флюгер упал и, кажется, даже слегка сломался, но во время полета это был самый счастливый флюгер на свете.

И Ветер никак не мог понять, почему шляпа, бумага, флюгер были довольны его выходками, а человек, стол и дом - ворчали и укоризненно покачивали головой. Ведь он старался для всех, чтобы всем было весело и хорошо. И так получалось всегда: кому-то шалости Ветра приносили радость и улыбку, а кто-то огорчался или даже сердился на него.

Ветер долго думал, что же ему делать, и решил, что раз он не может быть нужным для всех, если все его поступки не могут быть правильными, то он спрячется в своем незаметном домике и будет сидеть тихо, как мышка. Но вскоре ему стало скучно. Солнечные зайчики все реже и реже заглядывали к нему, а росинки, появляющиеся каждое утро в складках стен его дома, были, безусловно, очень красивыми, но такими тихими, что старались лишний раз промолчать, потому что их все равно никто не слышит. И всем его друзьям стало грустно и одиноко без теплого, легкого, шаловливого Ветерка.

Тогда Ветер отправился искать старую грозовую тучу - может быть, она, такая добрая, мудрая и словообильная, сможет объяснить ему,

как быть правильным и нужным. Он летел над землей и сверху смотрел на жизнь.

Он видел, как у малыша соскочила с головы панамка и он, радостно смеясь, побежал ее догонять. Видел, как у старого джентльмена упала шляпа и он, расстроенный, побрел отдавать ее в чистку. Вот люди нарезали мелкие разноцветные кружочки из бумаги и, кидая их в разные стороны, танцевали, пели и смеялись. А в одном окне Ветер заметил какого-то человека, старательно собиравшего листы бумаги в аккуратные, ровные пачки.

И тогда, будто молния, которую старая грозовая туча бросала в особо ленивые тучки, Ветра пронзила мысль о том, что означают эти большие, сложные слова "правильно" и "нужно". Он бережно сложил мысль в аккуратный квадратик и положил ее в надежное место у себя в сердце. "Можно всю жизнь просидеть, как туман над болотом, никем не замеченный и никому не нужный. А можно играть, смеяться, узнавать, учиться совершать поступки и, если какой-то из домов нахмурит окна, оглянуться, присмотреться и запомнить, чтобы в следующий раз этот дом улыбнулся".

Эффекты: девочка стала спокойнее реагировать на замечания; пробует разобраться в сложной ситуации и найти новые пути решения.

Сказка вторая

Кто: девушка и юноша 16 лет.

В сказке: звездочка и цветок.

Симптом: симпатизируют друг другу, но часто ссорятся из-за непонимания; не слушают друг друга, говоря об одном и том же разными словами.

В сказке: разные способы выражения своих мыслей и чувств у звездочки и цветка (свет и запах).

Цель консультанта: показать ситуацию со стороны, помочь осознать каждому из них собственное поведение и понять на него реакцию другого.

Пресуппозиция НЛП: "Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает".

Каждый вечер, когда Солнце, устав от дневных забот, отправляется спать в мягкие воды океана, на небо выходит Луна. Она не любит быть одна. А поскольку ночью почти все спят или просто сидят по домам, то на время своего "рабочего дня" Луна приглашает всех желающих составить ей компанию. Уже с очень давних времен это приглашение принимают звезды. Конечно, и они иногда предпочитают оставаться дома, накрывшись темными, пушистыми тучками, но обычно несколько из них выходят вместе с Луной в ночной мир. Среди звезд была одна маленькая, но очень яркая Звездочка. Она появлялась каждый вечер, в определенное время и в строго определенном месте. Ведь у каждой звезды есть свое любимое место на небе. Звездочка приходила сюда и всю ночь смотрела вниз на землю. Ей очень нравилось то, что она видела: темное море домов, так похожее на небо, когда его закрывают тучи, и среди них яркие вспышки света - окна, похожие на сами звезды. Однажды вечером, почистив, как всегда до блеска, свой кафтанчик и взяв уютное крошечное кресло (ведь стоять всю ночь так тяжело), Звездочка, удобно устроившись на своем любимом месте, смотрела вниз. Она провожала взглядом последних прохожих, торопящихся домой; находила для маленьких мышат остатки хлебных крошек; светила в глаза большому рыжему коту, чтобы не мешал малышам кушать. А иногда Звездочка заглядывала в темные глаза домов. Ей было очень любопытно узнать, что скрывается за плотными занавесками, висящими на окнах.

И вот Звездочке повезло. На одном из окон занавески были распахнуты, и она увидела на подоконнике красивый желтый Цветок.

Он был такой яркий, такой большой, что сначала ей даже показалось, что это звезда на тонкой зеленой ножке. Звездочка всю ночь разглядывала Цветок. Она была очарована тонкостью линий его стебля, огромными листьями, словно зеленой дымкой, окутывающей его, четкими очертаниями лепестков, кажущихся прозрачными в свете звезд. В эту ночь она так и не осмелилась сказать ему ни слова. Все утро и весь день во сне (ведь звезды днем спят) она видела Цветок. Вечером Звездочка стала собираться на небо. Достала из шкафа свой самый красивый кафтанчик, почистила любимое кресло, натерла до блеска башмачки, став теперь самой яркой и самой заметной звездой. Больше всего Звездочка боялась, что занавески на окне будут зашторены, и она не увидит Цветок. К счастью, сегодня даже само окно было распахнуто настежь, потому что на земле было лето. Теплый ветерок заигрывал со шторами, пытаясь унести их с собой, ластился к подоконнику, прикидываясь кошкой, и строил смешные рожицы из-за стекла поздним прохожим. Звездочка, чуть смущаясь, заговорила с Цветком. Она рассказала ему об огромном, безграничном, темном небе, где она живет; о ярких звездах, своих знакомых, на которые Цветок так похож; о шаловливом ветре, который может быть везде и делать все, что хочет. Всю ночь Звездочка говорила. Ее теплый, мягкий, ровный свет лился в окно, где жил Цветок. Ведь звезды не умеют говорить словами, как люди, - они разговаривают светом. Язык звезд - это переливы красок, звуки и оттенки всех цветов. Но Цветок молчал. Наступило утро, и уже первые лучи солнца подгоняли Звездочку домой, но она все ждала хотя бы слова. Напрасно.

Теперь каждый вечер Звездочка приходила к окну, где жил Цветок. Она говорила с ним и ждала. Ждала, что когда-нибудь он ответит ей. Шло время, но Цветок так ничего и не говорил. Однажды Звездочка решила, что если и сегодня он не захочет ей ответить, то зачем ей оставаться на небе. Она спустится на землю и станет красивым желтым цветком на тонкой зеленой ножке. Другие звезды ее отговаривали, потому что еще ни одной из них не удавалось стать цветком, - звезды могут жить только на небе. "А разве пытались другие спуститься? Разве хотели они так, как я, стать чем-то другим в совершенно ином мире?" - спрашивала их Звездочка. Звезды молчали, тихо мерцая. "Вот видите. А я попробую. У меня получится, должно

получиться, потому что я этого очень сильно хочу". Вечером, напротив того самого окна, где рос красивый, но молчаливый Цветок, появилась маленькая, но очень яркая Звездочка. Она была похожа на крошечный кусочек солнца, на льдинку, в которой заблудился солнечный зайчик. Звездочка прощалась с бесконечностью темного неба, с мягкими пушистыми тучками - со всем, к чему она так привыкла. И когда первые лучи солнца стали сворачивать ночное покрывало неба, она сняла свой кафтанчик, убрала крошечное кресло, подмела вокруг своего любимого места и упала вниз. В это утро на земле появился новый удивительный цветок, очень похожий на настоящую звезду на тонкой зеленой ножке. А Цветок, живущий на окне, каждый вечер ждал, когда скроется солнце и на небе появится маленькая звездочка. Он заметил ее в тот самый вечер, когда она впервые появилась напротив окна. Цветок долгое время боялся с ней заговорить, но однажды сам не заметил, как стал рассказывать ей о зеленых полянах, где живут удивительные цветы, которые умеют летать; об огромных могучих деревьях - его старших братьях, о солнечных зайчиках, веселых и шаловливых, как ветер. Каждый вечер он ждал появления звездочки, окунался в свет ее лучей и говорил, говорил, говорил. Цветы говорят не словами, как люди, и не светом, как звезды. Цветы говорят своим ароматом. Его запах был наполнен светом солнца, шумом морских волн, зеленью лесов - всем тем, что он знал, любил и хотел подарить ей, маленькой яркой Звездочке.

Эффекты: стали больше разговаривать друг с другом; учатся понимать друг друга, стараются объяснить свои мысли или желания так, чтобы партнеру было понятно.

Я надеюсь, что Вы, читатели "Вестника НИП", получили удовольствие, читая мои сказки, и можете сами создавать метафорические истории, зная действенность этого инструмента.

Приятного путешествия Вам и вашим клиентам, родным, друзьям и особенно вашим детям.