

"Дизайн Реальности" как методика работы с травматическим опытом.

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №5.**

Авторы: Борис Ахатович Салихов

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

"Дизайн Реальности" как методика работы с травматическим опытом.

Как возникает субъективная реальность?

В нашем восприятии информация претерпевает как минимум **три этапа искажения.**

- (1) Органы чувств придают информации ту форму, которая физиологически свойственна данному органу чувств. На этом уровне наше восприятие представляет собой **массу ощущений.**
- (2) Культуральная среда (воспитание и образование) уже в первые годы жизни научает нас выделять из массы ощущений отдельные объекты. В результате мир для нас предстает как совокупность объектов. Это уровень так называемого **объективного восприятия.**
- (2) Люди, живущие в одной культуральной среде, легко приходят к согласию на этом уровне. Объективная реальность, т.е. объекты и происходящие с ними процессы - это **общая реальность** для людей. Объективную картину того, что происходит в определенный момент, в определенном месте будем называть **ситуацией.**
- (3) Далее, **намерения** воспринимающего субъекта заставляют его обращать внимание лишь на часть имеющихся объектов и воспринимать ситуацию искаженно (в соответствии со своим

намерением). Восприятие человека становится не похожим на восприятие других людей. Это уровень **субъективного восприятия**. Именно таким оно и является в большинстве случаев у большинства людей. Это субъективное восприятие становится той **реальностью**, в которой живет человек.

- (4) Субъективное восприятие ситуации будем называть **контекстом**. За каждым контекстом имеется **намерение**, которое и приводит к данному восприятию ситуации.

Представления - шаблоны восприятия
Когда ребенок учится узнавать и называть предметы, он создает множество **эталонных образов**, которые служат в дальнейшем основой его восприятия мира. Представления - это закрепленные ранее **шаблоны** восприятия объектов и ситуаций.

Воспринимая объекты, человек **узнает** в них то, что ему знакомо, и на месте объекта обычно он видит заложенный в его памяти образ. Таким образом, все то, что человек обычно видит глазами - результат работы его представлений. Когда человек воспринимает объект, представление об этом объекте переходит в **активное** состояние. Промежуточная фаза между активным и неактивным состоянием представления - когда человек думает о представлении, но **отстранен** от него так, что оно не влияет на его чувства. Полностью **неактивно** представление тогда, когда человек никоим образом не вызвал его в своей памяти. Разные представления организованы во внутреннем мире подобно воздушным "**пузырькам**", плавающим в прозрачной жидкости. Каждый "**пузырек**" - это представление, появившееся и закрепившееся в процессе жизни. Некоторые из "**пузырьков**" находятся близко в поле внимания человека, а другие на периферии. Человек может притянуть к себе любой из "**пузырьков**", если будет удерживать на нем внимание. "**Пузырек**" приблизится, и человек увидит окружающий мир через его стенки, которые будут определенным образом формировать его восприятие. При этом чувства, мысли, поведение (то есть весь опыт) будут полностью соответствовать данному восприятию.

Целостность опыта

Опыт - это переживание человека в определенный момент времени в определенной ситуации во всей **целостности**. Естественными **компонентами** опыта являются **чувства, мысли, действия и восприятие**. Опыт **целостен**, т.е. чувства, мысли, действия и восприятие в нем взаимосвязаны. Изменив одно, мы побуждаем изменения и в остальных компонентах. При решении психологических проблем, чтобы гарантировать сохранение измененного опыта, следует произвести изменение всех его компонентов.

Будем называть **полным описанием опыта** описание всех его компонентов. Мы будем пользоваться полным описанием, чтобы усиливать переживание нового опыта и, таким образом, **программировать** его появление в реальности.

Три типа отношения к опыту

Любой, переживаемый человеком опыт, может **закрепляться**. Закрепление происходит за счет принятия того или иного **отношения** к этому опыту. Три основными типами отношения к опыту являются: (1) "**закрытость**" - отрицание или избегание (отсутствие осознания), (2) "**направленность**" - устремленность или желание (направленное на объект сознание), (3) "**открытость**" - причастность или принятие (широкое осознание всего контекста). В любом закрепленном опыте присутствует какой-либо вид фиксирующих отношений или все три вида. Трём типам фиксирующего отношения соответствуют три типа **психофизиологического состояния**, которые проявляются в телесных ощущениях. Закрытость - напряжением, неподвижностью, твердостью, скованностью (состояние "камня"). Направленность - активностью, движением, волнением (состояние "огня"). Открытость - легкостью, расслабленностью, спокойствием (состояние "воды").

Для внешнего наблюдателя эти состояния проявляются в разном характере двигательной экспрессии, а также в речи человека - в том, **о чем** он говорит. В состоянии закрытости человек говорит о том, что он чего-то **не принимает**, чего-то **избегает**, предпочитает чего-то **не замечать**.... В речи употребляет отрицания "не", "нельзя", "невозможно", "недопустимо", "ужасно", "отвратительно", "плохо", "только бы не", "избавиться", "предотвратить".... В состоянии направленности человек говорит о **желаниях**, о **целях**, о **ценностях**, о **действиях и мотивах**, о каких-то **значимых объектах**.... В речи употребляет слова "хочу", "желательно", "хорошо", "лучше", "великолепно", "прекрасно", "в идеале", "главное", "самое", "важнее всего", "важно"

В состоянии открытости человек говорит о том, что **есть**, о **принятии чего-то**, о **причастности чему-то**, о реальной **включенности во что-то**, об **ответственности перед чем-то (кем-то)**.... В речи употребляет слова "надо", "должен", "обязан", "обязательно", "правильный", "подходящий", "соответствующий", "мы", "вместе", "сообща", "просто", "есть" Таким образом, тип фиксирующего отношения можно определить и по описанию опыта, и по внутренним ощущениям в момент восприятия опыта.

Что такое психологическая проблема?

Психологической проблемой будем называть **неадекватное** восприятие и, вследствие этого, неадекватное реагирование на ситуацию. Ядро психологической проблемы - **закрепленный** прошлый опыт. Решение психологической проблемы заключается в **расфиксировании** опыта и изменении его к более адекватному виду.

Расфиксировать закрепленный опыт можно с помощью **осознавания**. Процедуры осознания будут отличаться при работе с разными типами фиксации.

Расфигирование принимаемой реальности

Открытость или состояние принятия (включенности, причастности) возникает в результате решения о реальности чего-либо, неизбежности чего-либо, связанности с чем-либо. Реальность - это **взаимодействие** человека и чего-то (кого-то), что человек считает реальностью (признает как реальность). Осознать реальность, значит осознать, с кем (с чем) я взаимодействую и каково это взаимодействие. А именно, что делаю я, и что, как мне кажется, делает кто-то (что-то) по отношению ко мне. Осознание взаимодействия автоматически выводит человека из переживания причастности к нему, и опыт переходит в свободное состояние, именуемое **гибкостью**.

Действия человека по отношению к реальности - следствие его восприятия реальности. Чтобы узнать, каково это восприятие, надо задать вопрос: "Почему ты делаешь это?" Ответом будет убеждение человека о реальности, которое и заставляет его делать то, что он делает.

Чтобы освободиться от "гипноза" проблемной реальности, надо сформулировать антитезис, противоположный по смыслу ограничивающему убеждению, и произнести его с полным вниманием.

Упражнение. Ресурсная установка

Выберите контекст, в котором присутствует разочарование, апатия или чувство беспомощности, безнадежности.

1. Подумайте об этом контексте. Некоторое время усиливайте ваши ощущения, стараясь переживать их глубже. Осознавайте при этом предмет разочарования (беспомощности).
2. Осознайте свои ощущения, мысли и действия в этом контексте. "Снимите" их как старую одежду и "сложите" на расстоянии от себя. Почувствуйте, что ваше тело и дыхание освобождается от них.
3. Заметьте другие элементы ситуации и ваше взаимодействие с ними. Что делаете вы, а что с вашей точки зрения делают они по отношению к вам?

Узнайте свое ограничивающее убеждение о реальности. Почему вы ведете себя так?

Найдите другие ситуации, где вы испытывали похожие взаимоотношения с кем-либо (чем-либо). Осознайте, что вы сами создаете своими действиями то, что считаете реальностью.

4. Сформулируйте ресурсную установку как антитезис ограничивающему убеждению.

Произнесите установку. Улучшает ли она ваше состояние?

Какое поведение соответствует данной ресурсной установке? Примите решение несколько раз намеренно произносить ресурсную установку и использовать это поведение при встрече с данной ситуацией.

5. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

Расфиксирование избегаемой реальности

Когда имеют место скованность, напряжение или состояние страха, источником этих эмоций являются некие события, которые по какой-либо причине человек не хочет допустить. Но человек боится не самого избегаемого факта, а субъективного значения, которое он придает факту. Известно, что для человека его фантазии - страшнее всего.

Закрытость или состояние избегания возникает вследствие решения о неприемлемости чего-либо в опыте. Ту часть опыта, которая не устраивает человека по каким-либо причинам, будем называть **симптомом**.

Для расфиксирования закрытости следует **присоединиться к симптому** (отвергаемой части опыта). То есть сознательно воспроизвести, симитировать, изобразить или подробно описать и выразить все появляющиеся при этом эмоции. Изображать, имитировать можно как свои непринимаемые действия, так и отвергаемое поведение других людей. Присоединение к симптому снимает негативный эмоциональный заряд, позволяет переосмыслить отвергаемый опыт (частично

принять его) и спокойно реагировать на него в дальнейшем.

Упражнение. Расфиксирование закрытости

Выберите ситуацию, в которой вы испытываете ощущение скованности, напряжения или страха.

(Не берите ситуации с очень сильными страхами. Если кроме напряжения и скованности возникают другие сильные эмоции, то лучше проделайте с ней технику "Завершение намерения импринтного контекста".)

1. Подумайте об этой ситуации, как если бы вы сейчас были в ней. Заметьте в теле ощущение скованности. Осознайте, чего именно вы избегаете (и чего боитесь, когда избегаете этого). Различайте реально возможное и вымысел. Находите примеры в своем прошлом.
Продолжайте осознавать, чего именно вы избегаете в этих ситуациях, до тех пор, пока напряжение и скованность уйдут, и вам придет осознание, что то, чего вы избегали, в действительности не так страшно, как вам казалось.
2. Теперь сознательно выполните или симитируйте то, чего вы избегали.
3. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

Расфиксирование желаемой реальности

Если человек к чему-то упорно стремится (неважно, хорошо это или плохо), если в каких-то ситуациях испытывает эмоцию гнева, злости или раздражения - все это проявления фиксированной устремленности.

Основа фиксированной устремленности - идеал, который объективно невозможно реализовать в данный момент. Причина злости, раздражения или гнева - смешивание идеала и реальности - т.е. притязание на то, чтобы идеал был осуществлен немедленно. Итак, направленность или фиксированная устремленность возникает в результате решения о важности чего-то отсутствующего

(или не полностью присутствующего) в настоящем. Направленность расфиксируется путем **переживания полной реализации намерения** (хотя бы даже мысленной). Переживание желаемого, как будто оно уже полностью достигнуто, и подробное осознание этого результата освобождает сознание от фиксации и дает возможность ощутить свободу выбора.

Упражнение. Расфигирование направленности

Выберите контекст, в котором вы испытываете состояние злости, раздражения или гнева.

1. Вспомните этот контекст и войдите в это состояние. Усиливайте состояние, осознавая при этом предмет своего раздражения.
2. Подумайте о том, чего бы вам хотелось в идеале. Представьте самую прекрасную картину желаемого, ничем себя не ограничивая. Представьте и переживите как можно полнее, будто вы достигли того, чего хотели. Удовлетворяет ли это вас полностью? Что важно (самое главное) для вас в этом результате?
3. Обратите внимание на настоящую реальность и опишите, чем реальность отличается от идеала.
4. Решите для себя, хотите ли вы продолжать стремиться к этому идеалу.
 - (4а). Если "нет". Есть ли у вас возможность (в какой-то степени) то самое важное, что есть в этом результате, иметь в реальности?
 - (4б). Если "да". Подумайте о том, что надо делать, чтобы приблизиться к нему.
5. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

Дизайн реальности

Восприятие ситуаций создается представлениями об этих ситуациях, полученных в прошлом. Следовательно, всякое восприятие реальности - это поиск ответа на вопрос, "на что похожа

эта реальность?", а всякое представление о реальности - это **метафора**.

Спросите себя, на что похожа проблемная ситуация и вы легко найдете для нее метафорический **образ**. Хотя часто эти сравнения с точки зрения здравого смысла кажутся нелепыми, к ним следует отнестись со всей серьезностью. Нельзя ли управлять этим процессом? А что будет, если сравнить ситуацию с другой метафорой, более **подходящей** для данной ситуации? Чтобы изменить представление, которое служило человеку длительное время, недостаточно одного его согласия с новой точкой зрения. Ведь старое представление возникает автоматически еще до того, как человек успевает что-либо подумать. Чтобы создать новый образ ситуации и ограничить действие старого образа, полезно мысленно несколько раз **преобразовать** старую метафору в новую примерно так, как компьютер трансформирует одну картинку в другую.

Каково бы ни было старое представление о реальности, оно имеет право на существование в определенной подходящей ситуации, хотя бы в той, в которой оно появилось. Чтобы ограничить действие старого представления, следует его **контекстуализировать**, а именно, выявить ситуации, в которых оно уместно. В тех же ситуациях, где оно неуместно, следует скорректировать представление, ориентируясь на свое внутреннее чувство.

Упражнение. Создание метафоры реальности

Часть 1. Создание метафоры реальности

Выберите проблемный контекст, в котором вас не устраивает сама ситуация, или ваше состояние, или ваше поведение.

1. Осознайте свой опыт в этом контексте. Что вы ощущаете? О чем думаете? Что делаете?
2. "Снимите" этот опыт с себя как старую одежду и "сложите" на расстоянии от себя. Почувствуйте, что ваше тело и дыхание освобождается от них, измените позу.
3. Заметьте другие элементы ситуации и ваше взаимодействие с ними. Что делаете вы, а что с вашей точки зрения делают они по отношению к вам? На что это взаимодействие похоже? Создайте мысленный символ (карикатуру) этого взаимодействия.

4. Узнайте свое ограничивающее убеждение о реальности. Почему вы ведете себя так?

Произнесите антитезис ограничивающему убеждению, почувствуйте, как он влияет на ваше состояние.

5. Контекстуализируйте старую реальность. В каких ситуациях (обстоятельствах) уместен данный вариант взаимодействия? Уместна ли старая реальность в настоящей ситуации (обстоятельствах)?

6. Создайте метафору новой реальности. Какая более подходящая метафора для взаимодействия в данной ситуации? Найдите новый символ реальности. Плавнo трансформируйте старый символ в новый (3 раза).

Приблизьте к себе метафору новой реальности. Почувствуйте, какое состояние она в вас вызывает.

Часть 2. Подстройка к будущей ситуации

В будущей ситуации обращайтесь (сознательное) внимание только на содержание ситуации и на вашу цель в ней. Все остальное в опыте будет регулироваться бессознательно.

7. Мысленно войдите в будущую ситуацию. Пусть ваше сознательное внимание будет занято только ситуацией. Представляйте и описывайте ситуацию на уровне окружения. Что в ней есть? Что в ней происходит? При этом не нужно говорить о своих чувствах, мыслях или предвосхищать свое поведение. Просто замечайте то, что будет происходить непроизвольно. Сравните ваше самоощущение с тем, которое было в этой ситуации раньше.

8. После завершения просмотра ситуации опишите, что вы чувствовали, о чем думали, что делали и на что обращали внимание в этой ситуации. Найдите жест (позу), ассоциирующуюся у вас с этим состоянием.

Реимпринтирование опыта

Обычно опыт становится крепким и устойчивым после большого количества повторений. Каждый раз, оказываясь в ситуации, которую человек осознает как знакомую, он повторяет опыт, который был закреплен ранее, превращая его во все более

устойчивую привычку. Однако, не только повторение, но и интенсивность опыта влияет на его прочность. Есть случаи, когда опыт запечатлевается на всю жизнь с одного раза. Это бывает, когда происходящее затрагивает нечто жизненно важное для человека. Тогда происходит **запечатлевание** опыта настолько сильное, что этот опыт затем бессознательно влияет на поведение и чувства человека до конца жизни, и его изменить гораздо труднее, чем любую привычку. **Импринт** - это однократное, сильное запечатление эмоционального опыта. В дальнейшем он заставляет человека снова воспринимать самые разные ситуации так же, как он воспринимал прошлую ситуацию. Импринтированный опыт может сохраняться всю жизнь даже при полном его несоответствии последующим жизненным обстоятельствам человека. В жизни человека импринты из-за своей прочности скорее начинают мешать в приспособлении, чем помогать, поскольку лишают его гибкости, так необходимой в человеческом обществе.

Упражнение. Завершение намерения импринтного контекста

Подумайте о ситуации, переживаемой вами как тупик, запутанность. Выйдите из этой ситуации, увидев ее со стороны.

1. Осознайте проявления негативного опыта в этой ситуации и его намерение. Чего вы хотите в этой ситуации? что вы чувствуете? на что обращаете внимание? что делаете? о чем думаете? Подберите метафору для вашего настоящего поведения в этой ситуации. На что оно похоже?
2. Найдите ситуацию в прошлом, создавшую этот опыт (импринтный контекст), или самое сильное переживание этого опыта. В каких ситуациях в прошлом вы испытывали подобный опыт? Кто был действующими лицами в этой ситуации? Каковы были их намерения?
3. Увидьте прошлую ситуацию в варианте "как если бы". Как бы это было, если бы это ваше намерение в импринтном контексте было выполнено?

Войдите в ситуацию и проживите ее в варианте "как если бы". Как бы вы себя ощущали? Возникло бы у вас какое-либо следующее намерение после того, как это намерение выполнено? Представьте полностью выполненными все намерения, которые возникают.

Заметьте в себе появление состояния гармонии. Побудьте в этом состоянии в этой ситуации, пока оно доставляет вам удовольствие. Три раза быстро прокрутите прошлую ситуацию в варианте, когда ваши намерения полностью выполнены, каждый раз представляя ее все ярче. Сохраняйте полученное состояние гармонии до конца упражнения.

4. Вернитесь в настоящее. Сравнивайте настоящую проблемную ситуацию и прошлую (импринтную) ситуацию. Находите их объективные сходства и различия до тех пор, пока и прошлая, и настоящая ситуация станут восприниматься спокойно, а количество различий превысит количество сходств.

5. Выберите намерение, которое будет более уместным в настоящей ситуации, чем прежнее. Найдите новое убеждение (почему я буду это делать?).

Выберите новую более подходящую метафору для этой ситуации. Трансформируйте образ старой метафоры в новый образ несколько (3-5) раз быстро. Приблизьте образ новой метафоры к себе.

6. Мысленно отправьтесь в будущее. Как изменилось ваше ощущение себя?

Мысленно проживите 2-3 будущие ситуации подобные той, в которой вы ощущали проблему раньше. После завершения первой из них опишите, что вы чувствовали, о чем думали, что делали и на что обращали внимание в ней.

Структура психотерапевтического процесса

В беседе с клиентом лучше всего говорить о том, как проявляется его проблема в настоящее время, и о том, чего он хочет получить в результате работы над проблемой. Чтобы за внешними трудностями, о которых рассказывает клиент, заметить фиксированные представления, надо быть внимательным ко всему, чего он каким-либо образом **избегает**, **желает** или во что **верит**. Для этого замечайте промаркированные фразы, так как они сообщают о наличии фиксированной реальности. Обращайте внимания на слова и словосочетания (приведенные выше), говорящие об избегании, желании или принятии чего-то. Обращайте внимание на невербальные проявления состояния клиента. Позы, движения и эмоциональная экспрессия сообщают о состоянии ("камня", "огня" или "воды") и одновременно о типе

фиксированной реальности. Неподвижность - об избегании; подвижность и эмоциональность - о стремлении; расслабленность, апатия либо спокойствие и уверенность - о принятии чего-либо. Сильные эмоции (слезы, переживание замешательства, тупика) говорят о том, что вы столкнулись с импринтом. Отмечайте все проявления фиксированных реальностей, а затем решайте, какие из них имеют непосредственное отношение к заявленной проблеме клиента.

В ходе консультации вы можете и напрямую задавать клиенту следующие вопросы. (а) Что было бы самым нежелательным в этой ситуации? Чего бы ты хотел не допустить (ни в коем случае)? (б) Чего бы ты хотел в этой ситуации (если бы все было возможно)? Чего ты желал бы в идеале? (в) Что ты знаешь точно (про эту ситуацию)? В чем ты уверен? Обычно проблемная реальность бывает закреплена не одним, а сразу всеми тремя типами фиксации. При ее расфиксировании состояние клиента естественным образом проходит следующие этапы. Психологически допустив избегаемую реальность, клиент обнаруживает за ней свои фиксированные устремления, а после освобождения от них для него становится возможным изменение своих убеждений. Только после расфиксирования старой реальности клиент готов определить для себя новую желаемую реальность. Следующая задача консультанта - провести клиента через процесс закрепления новой реальности, то есть помочь ему выбрать более адекватные (соответствующие его жизненной ситуации и целям) предметы для избегания, желания и веры, чем те, которые были в проблеме.

Упражнение. Гармонизация опыта

1. Выберите ситуацию, в которой вы хотели бы изменить свой опыт. Что в ней происходит? Что делаете вы? Почему? (Что делает по отношению к вам реальность? Почему?) Что вы ощущаете, когда думаете об этой ситуации?
2. Что вам не нравится в этой ситуации? Чего вы хотели бы избежать? Опишите, выразите свои чувства и отделите реальность от вымысла. Надо ли избегать этого? (При необходимости несколько раз изобразите то, чего избегаете.)
3. Опишите, чего вы хотите в этом опыте. Представьте, что вы

осуществили все, что вам хочется (для получения полного удовлетворения результатом).

Опишите, что тогда будет, и что самое важное в этом результате.

Опишите, каким будет ваше отношение к реальности. Присутствует ли (возможно ли) такое отношение в настоящее время в какой-либо степени? Уместно ли оно в настоящем?

4. (Не обязательный шаг.) Создайте метафору (образ) нового отношения к реальности. Создайте образ прежнего (проблемного) отношения. Трансформируйте старый образ в новый 3 раза.

5. Перечислите, что и как надо делать при таком отношении к реальности. Почему? Примите решение действовать так.

6. Перечислите, чего следует избегать при таком отношении к реальности. Примите решение не допускать этого.

7. Опишите, к какому идеалу следует стремиться при таком отношении к реальности. Примите решение стремиться к этому идеалу.

8. Представьте будущую встречу с этой ситуацией. Как вы теперь чувствуете себя в ней?

Салихов
психолог,

Борис
мастер

НИП,

Ахатович,
тренер;