

Праздник Сертификации или как сертифицировать НЛП-Практиков и одновременно лечить экзаменофобию

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №8.

Авторы: Брайан Ван Дер Хорст

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Обучение

Студенты побледили. Они хватают воздух ртами. Я могу по калибровке определить, что у них головокружение, паника и избыточная вентиляция легких. Я только что произнес слово "экзамен", стоя перед группой французов, изучающих НЛП. Это случилось в 1985, когда я вел свою первую сертификацию практиков в Париже.

"Что я сделал?" - спрашивал я себя. Это должно быть что-то культуральное. Может быть, у меня ширинка не застегнута? Может быть, кто-то, стоящий позади меня, наставил на них автомат УЗИ? Или я не заметил толчки силой 6,7 баллов по шкале Рихтера в помещении?

"Это не может быть из-за слова "экзамен"?" - произнес я вслух. Ну надо же! Это случилось еще раз? Что происходило с этими людьми?

Для того чтобы выяснить, как обычно происходят в Европе экзамены, мне потребовалось несколько дней. Если Вы студент университета, Вы проводите, возможно, пару лет, ожидая, во французском колледже в большой неконтролируемой тусовке. И затем наступает один большой экзамен - тест, который предопределит Вашу судьбу. Если Вы его не сдадите, возможно, Вам не дадут еще одного шанса сдать экзамен на звание бакалавра (высшее образование плюс диплом за два года), или юриста, или экзамены в медицинском колледже. Часто

Ваша судьба складывается в результате одного большого испытания.

Именно поэтому экзаменophobia - популярное французское состояние. Последний триместр или период проходит в панике, зубря и готовясь так же, как откармливают гусей, заставляя их насильно есть зерно. Но вместо раздувшегося фуа гра из гусиной печени французские студенты раздувают свои страхи перед экзаменом.

Роберт Дилтс рассказывал историю о том, как он навещал заокеанского педагога. Он спросил преподавателя, знают ли студенты те вопросы, которые они получают на своем выпускном экзамене. Учитель ответил: "Конечно же, нет. Если бы мы это разрешили, то все бы сдали".

Большинство европейских детей, закончивших учиться, клянутся, что они больше никогда в своей жизни не будут сдавать никаких тестов, если смогут этого избежать. И они заякорили господство истерического состояния как реакцию на простой акт оценки. Обратная связь? Забудьте об этом. Они заикнулись или отвечают агрессией.

Поэтому я собираюсь поделиться с Вами секретом. Я это никогда не публиковал во Франции. Это могло бы испортить сюрприз для моих студентов. Привожу формат сертификации, созданный мной во Франции. Он был разработан для того, чтобы сделать тестирование приятным опытом для моих студентов. Мои студенты говорят, что в качестве вторичной выгоды они теряют страх перед экзаменами. Я со всей скромностью представляю Вам Средство Ван дер Хорста от Экзаменophobia.

Первое, что бросается в глаза моим студентам, когда они заходят в зал, где проходит тренинг - это украшения из гирлянд. Вы, наверное, знакомы с цветами из гофрированной бумаги, соединенными в длинные цепочки, - такими украшают залы институтов во время выпускных балов. Только здесь, во Франции, они ассоциируются с Новым Годом, праздником Марди Гра и днями рождениями. В центре комнаты висит хрустальный шар. Отражения прожектора

танцуют по комнате. Энергичная музыка барокко несется из колонок. Вы видите эту картину?

Первое упражнение называется "Ангел-хранитель". В данном упражнении люди в тройках проясняют свои ожидания от экзамена. ("Ваш желаемый результат - диплом? Что может быть для Вас лучше, чем сертификат? Каков тот опыт, который Вы могли бы получить и который бы сделал все это делом, стоящим затраченного на него времени и труда?") В данном упражнении студенты должны получить доступ как минимум к девяти ресурсным состояниям и дважды проверить в тот момент, когда они этого не ожидают, получение повторного доступа к своим желаемым состояниям во время предстоящей сертификации.

"Ангел-хранитель"

В тройках: Клиент, Консультант и Наблюдатель. Время на упражнение - 90 минут.

В течение 15 минут. Клиент заявляет проблему: он не хочет принимать участие в сертификации. Консультант помогает Клиенту определить хорошо сформулированный результат, используя соответствующую стратегию, при этом помогая Клиенту получить доступ к ресурсным состояниям. Наблюдатель наблюдает за Консультантом и собирает информацию относительно использования навыков раппорта, метамоделей, стратегии хорошо сформулированного результата (нашей модели сбора информации).

В течение 5 минут. Наблюдатель, сам находясь в ресурсном состоянии, дает обратную связь Консультанту.

В течение 5 минут. Клиент, занимавшийся калибровкой Наблюдателя в то время, когда тот давал обратную связь, дает обратную связь о том,

как Наблюдатель давал обратную связь Консультанту и одновременно сам оставался в ресурсном состоянии.

В течение 5 минут. Консультант и Наблюдатель отдельно от Клиента обсуждают и обдумывают задачи друг для друга в предстоящие выходные, когда будет проходить сертификация, которые необходимо будет выполнить во время перерывов и обеда и цель которых - помочь Клиенту достичь его желаемого результата. При этом необходимо, чтобы и тот, кто помогает, и тот, кому помогают, одновременно получали доступ к ресурсному состоянию. После этого в каждой тройке участники меняются ролями еще два раза. Наблюдатель и Консультант записывают, что конкретно каждый из них разработал для других, и вручают свои разработки Тренеру после каждого круга. Тренер, в свою очередь, может улучшить или дополнить приятными сюрпризами те задания, которые создали участники.

Затем я даю несколько серий письменных упражнений на подстройку, перевод и калибровку сенсорных слов, пресуппозиций, мета- и милтонмодели, ключей глазного доступа, калибровку и другие навыки по сбору информации, а также навыки на установление раппорта. Они написаны на разговорном французском с избытком шуток и приколов, для того чтобы люди смеялись. Поэтому во время этой бумажной работы по тестированию то и дело раздается смех.

По мере того как студенты заканчивают каждую часть тестирования, они получают по подарку. Процесс закупки подарков - одно из моих любимейших удовольствий. Я хожу по магазинам, где продают товары для проведения праздников и вечеринок, и покупаю охапки свистков, игрушек-головоломок, игрушек, издающих звуки, тещиных языков (игрушка, при надувании разворачивающаяся как будто длинный высунутый язык (прим. переводчика)) и мелкие подарки, которые французским детям обычно дарят в детстве по праздникам.

Ближе к обеду помещение выглядит так, как перекресток между детским садом в Аду и Зоопарком, в котором звери вырвались из клеток.

В своих тренингах я подчеркиваю, что я не особо успешен в запоминании. Я очень успешен в том, чтобы знать, как использовать дистинкции (различия, делающие разницу) и техники НЛП. Поэтому, когда у студентов есть множественный выбор или вопрос, задаваемый по схеме, например, как в метамодели, у них есть схема метамоделных вопросов, висящая перед ними. Их работа состоит в том, чтобы знать, как их использовать. Бог дал нам бумагу и карандаши для того, чтобы нам не было необходимости хранить все эти штуковины в наших головах.

В подобном же духе проходит время после обеда первого дня сертификации, посвященное поведенческим упражнениям. Группы собираются в кружки по пять человек и выполняют техники. Сначала каждый тянет из шляпы одну из пяти категорий техник, которые будут выполняться: рефрейминг, изменение личностной истории, визуально-кинестетическая диссоциация, стратегии или субмодальности. Именно эти категории, на мой взгляд, соответствуют главным инструментам для работы в техниках на уровне практика.

Каждый участник по очереди становится Консультантом, Клиентом, Мета-Мета Моделирует, Метанаблюдает за раппортом или Метапротоколирует технику. Когда студент находится в роли Консультанта, его задача состоит в том, чтобы продемонстрировать шаги той техники, которую он получил в результате случайного выбора - даже в том случае, если он думает, что он не знает ее на должном уровне. Например, в рефрейминге он может выбирать между шестишаговым рефреймингом или рефреймингом контекста, из трех вариаций рефрейминга в процессе переговоров или сконструировать свою модель рефрейминга.

Клиента просят найти у себя или разыграть проблему, подходящую под выбранную технику. Работа метанаблюдателей состоит в поддержании у Консультанта ресурсного состояния, в выдаче обратной связи в конце каждого цикла, а также в том, чтобы особым образом работать консультантами во время демонстрации.

Если Консультант теряется, Метанаблюдатели проинструктированы

не давать ответов, а только задавать вопросы. Например: "На каком шаге техники ты находишься? Каков желаемый результат для этого шага? Как ты можешь его получить? Как ты узнаешь, что ты его получил? Если это не сработает, как еще ты можешь его получить? Эта рамка, которой я научился на тренингах Андреасов, позволяет Консультанту отвечать на свои собственные вопросы и зачастую понимать, что он знает намного больше, чем он думал, что знает.

Еще одним плюсом данного упражнения является то, что оно встраивает в Консультанта часть метанаблюдателя. Я считаю, что это, возможно, мой последний шанс приободрить студентов, чтобы они развивали свои способности к самообразованию.

Одним из основных результатов тестирования является то, что участники учатся оценивать и признавать свои сознательные и бессознательные способности с беспощадным сочувствием. Это тонкая смесь возмутительной дозволенности и ответственной привязанности. Обычно для того, чтобы эффективно с этим обращаться, необходимо изрядно повеселиться.

Поэтому к концу первого дня я вручаю боеприпасы из множества пневматических игрушечных пистолетов, стреляющих разноцветными бумажными шариками. Я надеваю шлем, защищающий от песчаных бурь, и говорю, что теперь их очередь выдать мне немного обратной связи. У нас образуется психоделическая радуга из бумажных шариков. Все смеются. Мы рассказываем анекдоты, играем в подвижные игры, вдохновленные подходами таких направлений, как Александер, Фелденкрайс и Айкидо, а также развлекаемся с помощью шаров йо-йо, фрисби и прочих новых игрушек для фитнеса, популярных на текущий момент.

Второй день начинается с письменных упражнений, в основном по стратегиям и консультированию, иногда по видео, смотря которое, каждый записывает условными обозначениями, например, стратегию принятия решений. Еще подарки. Запомните, комната все еще выглядит, как в канун Рождества. Вот уже 10 часов утра.

На следующие шесть часов участники закрепляются в пары Консультант-Клиент. Их задание - выполнить законченную работу.

Это включает моделирование текущего состояния и желаемого состояния для реальной проблемы, проведение всесторонней экологической проверки, планирование последовательности работы (интервенций), которая приведет к желаемому результату. В этот момент Консультант рассказывает тренеру об итогах сбора информации до того, как перейти к выполнению техники. Тренер и консультант совещаются один на один.

Во время подобных консультаций я часто говорю Консультанту, что он может действовать по своему плану. Зачастую я прошу Консультанта собрать дополнительную информацию о какой-то отдельной составляющей - о внутренних состояниях, контекстах или, например, о причинно-следственной связи.

Возможно, в случае если я чувствую, что студент серьезно подготовлен, то попрошу его сделать себе растяжку и попробовать что-то, чего он раньше никогда не делал в полном объеме. Но это всегда очень глубоко личная возможность для обучающегося узнать, как я или другие тренеры думаем по поводу применения НЛП, а для меня - узнать, как он или она думают.

После этого совещания с тренером Консультант переходит к выполнению техники, как минимум, первого шага его плана консультации. Тренер осторожно наблюдает за процессом, затем Консультант записывает результаты и то, как он их проверял.

В идеале после первых трех часов работы мы делаем перерыв на обед и после обеда пары заново объединяются, роли меняются, при этом люди не обязательно работают с теми же партнерами, что и до обеда.

Перед тем как перейти к этому поведенческому сегменту, я выношу большую коробку. Внутри нее находится коллекция шляп для

вечеринок, которую я собрал за неделю до этого. Французы делают превосходные шляпы для вечеринок. Треуголки Наполеона, парики египтян, колпаки волшебников и клоунов, шлемы воинов, митры епископов, антенны марсиан, головы единорогов - целая вселенная мифов. Затем, по мере того как разбирают ресурсные амулеты для предстоящей "работы в технике", я важно выдаю символическую шляпу каждому студенту, сопровождая специальным высказыванием: "Это время Волшебника Страны Оз".

Итак, они уходят вести техники, и, после того как они их завершат, у нас происходит вечер метафор. Это последнее действие сертификации дает каждому возможность выразить свой опыт, полученный на тренинге.

Участники рассказывают друг другу притчи, анекдоты, зачастую даже сложные Эриксоновские метафоры. Мне больше всего понравилась женщина, которая сказала: "Этот тренинг - поход в Auberge Espanol (Европейский аналог вечеринки вскладчину). Ты ешь только то, что ты принес. Но ты должен съесть ВСЕ, что ты принес".

Да, конечно, мы все вместе делаем это среди множества бутылок шампанского и закуски. Ведь все это происходит во Франции.

Мы произносим тосты за познания каждого и говорим "до свидания" каждому. Я иду домой и просматриваю свои записи, сортирую их письменные работы, решаю, сдали они сертификацию или нет. Те, кто не сдали, приглашаются к передаче бесплатно совместно с будущими практиками, они могут передавать сертификацию до тех пор, пока не сдадут.

Каковы мои критерии сертификации? Минимальное встраивание знания НЛП, поведенческая демонстрация компетентности в техниках и базовые способности, как минимум, на тренинге и во время сертификации демонстрировать в поведении владение рамками и пресуппозициями НЛП.

В целом, если участник двигается по миру в направлении к своим желаемым результатам, ориентируясь на возможности, а не на ограничения, спрашивая *как* так же часто, как и *почему*, запрашивая обратную связь и принимая ее, проявляя любознательность вместо погружения в свои собственные пресуппозиции, я чувствую, что он или она, возможно, смогут создавать НЛП сами.

В конце каждой сертификации я обычно говорю что-нибудь вроде: "Мне хотелось бы, чтобы вы знали, что на подобном курсе не один тренер. Здесь 30 (или столько, сколько людей в помещении) тренеров. Я благодарю вас за то, что вы были моими тренерами. И я хочу, чтобы вы знали: вы учили меня хорошо".

Благодарности. Вечно благодарен Линн Конвелл, Лесли Кемерон-Бендлер, Дэвиду Гордону, Мишелю Лебо, Джинни Лаборди, Стиву и Коннире Андреасам за их обучение и вдохновляющие идеи.

Брайен Ван дер Хорст вот уже 15 лет является профессиональным тренером. Последние 8 лет он жил и работал в Париже, являясь директором Repere. До этого он был консультантом в Стэнфордском Исследовательском Институте, в группе по Стратегической Окружающей Среде, в программе о Ценностях и жизненных стилях, также являлся директором Центра НЛП для Продвинутого изучения в Сан-Франциско. Он работал в журналистике как редактор Нью Реалитез (New Realities), Практической психологии, (Practical Psychology), Плейбоя (Playboy) и Сельского Голоса (The Village Voice). Он занимался закупками в роли редактора Жи Пи. Тарчер Букс (J.P. Tarcher Books) и Хоттон-Мифлин (Houghton-Mifflin), а также вел телевизионную программу в Сан-Франциско. До этого 10 лет проработал в индустрии развлечений, в должности вице-президента Группы Кэннон (Cannon Group) и директора по рекламе и PR в Атлантик Рекордз (Atlantic Records). 23 февраля 1998.

Перевод: Иголкина Инна.