

Что такое хорошо?

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №15**.

Авторы: Евгений Николаевич Ильченко

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

Ласковое слово и кошке приятно.

Чего мы хотим, просыпаясь каждое утро, уходя на работу или приходя оттуда, встречаясь с близкими и дальними? Очень много. Но есть вещи очень простые и поэтому самые необходимые. Как вода. Она проста и в среднем дешевле, чем все остальные напитки. Но все они состоят, прежде всего, из воды. Да и мы сами на 80% — из нее же.

Как здорово проснуться и почувствовать, что у тебя ничего не болит: ни в душе, ни в теле — а ты еще к тому же и не умер. Сделать любое простое дело и понять его необходимость — это здорово! Даже если сделал что-то не на все сто, и тебя не пилят, не ругают, а улыбаются и поддерживают. Иногда, наоборот, если нужно, можно получить или "подарить" кому-нибудь "волшебный пендаль". Главное, как! Вот это КАК и будет основной нашей темой. Она называется **обратная связь**. Как мы реагируем на происходящее (реагируем **внешним поведением**, а не просто внутренними переживаниями), как мы иногда даем кому-либо рекомендации или советы, оцениваем работу, сделанную сотрудниками или близкими, комментируем происходящее с нашими детьми или родителями и т.д.

Это тема в НЛП называется "ОСВК" — обратная связь высокого качества. Сейчас хочется коснуться только одного из восьми ее пунктов — позитивности. Как иногда говорят в шутку: "Что понра?" (что понравилось).

Чуть больше четырех лет я веду тренинги и помогаю вместе с коллегами людям научиться разным полезным вещам. Заодно и сам многое понял и многому научился, а сколько еще впереди...

Сегодня жена сварила мне молочный рисовый суп: сладкий, на молоке 3.5% жирности, рис отлично сварился — в общем, как мне нравится, только густой. Кто любит такой суп, тот знает, что когда он чуть постоит, то сразу густеет. Ем, получаю массу удовольствия. Жена спрашивает: "Ну, как?" Знаете, что я отвечаю? "Густой!" Я, правда, не люблю густой, но в нем же еще есть так много, что мне нравится. В общем, она расстроилась. Я ей говорю, что зато это хорошо и еще вот это, но... Лучше бы с этого **хорошего** я начал. Знаю, как здорово это работает — сколько раз убеждался, но иногда действую по привычке.

Впервые я поразился тому, как хорошо работает "**позитивное начало**" еще в школе. Моя сестра училась в политехническом институте, и ей к концу года нужно было сдать несколько умопомрачительных чертежей. Скрупулезная и даже нудная работа. Она нашла хороший для нее выход. Попросила начертить все это своего будущего мужа. Он с удовольствием согласился ей помочь и через несколько недель привез эти самые чертежи. И вот на моих глазах происходит интереснейшая сцена: он приезжает к нам домой, достает из тубуса два огромных ватмана, а сестра смотрит и говорит: "Вот это да! Очень аккуратно и чисто. Слушай, это просто супер. Сколько сил ты вложил в это! У меня есть единственное сомнение в том, что эта деталь нарисована в правильном срезе. По-моему, нужно как-то ее развернуть". То же самое и со вторым ватманом. Говоря простым языком, все это можно просто выбросить и нужно все начинать сначала. Только представьте! Это часов 40 труда, точечного, скрупулезного. И все насмарку. В завершении беседы она говорит примерно следующее: "Прости, пожалуйста. Я тебя замучила с этими ватманами. Это все придется переделывать. Ах, ах, ах". И знаете, ее будущий муж уезжает ни капельки не подавленный, не расстроенный, а даже несколько окрыленный и готовый на новые подвиги и жертвы. Так как я ужасно не любил в школе черчение, а сейчас и подавно, то был просто в шоке. Видимо, потому и запомнил эту ситуацию.

Хорошее начало — это способность замечать то, что отлично, и говорить об этом в первую очередь. Это хорошее есть всегда — увидеть бы! А если не вижу, а если нет? С моей точки зрения, исходя из личного опыта, может быть, и нет. А кому-то нравятся ой-ой какие странные вещи! Попробую быть этим, неведомым мне человеком. А если пока не получается, тогда придумаю, создам такую трактовку, "прогаллюцинирую" этот позитив. Это называется позитивный переводчик.

Один рабби в праздничный день проходил мимо молодого человека. Тот курил, а курение запрещалось в этот день. Поэтому рабби остановился и спросил его:
 - А известно ли тебе, молодой человек, что сегодня праздник, и тебе не следовало бы курить?
 - Да, я знаю, что сегодня праздник, — сказал молодой человек. Он все равно продолжал курить. Мало того, он пустил дым в лицо рабби.

- А знаешь ли ты, — спросил рабби, — что в праздник курить запрещено?

Молодой человек высокомерно ответил:
 - Да, я знаю, что курить запрещено, — и продолжал курить дальше. Рабби поднял глаза к небу и произнес:
 - Отец, этот молодой человек прекрасен. Он, возможно, и нарушает закон, но никто не может заставить его лгать. Он правдивый человек. Он говорит: "Да, я знаю, что это религиозный день, и знаю, что курение запрещено". Запомни на судный день, что этого молодого человека не могли заставить солгать".

Я всегда думал, что **хорошее начало**, прежде всего, существует для того, чтобы создать хороший настрой у собеседника, чтобы он был готов воспринять дальнейшую информацию о том, что нужно будет делать иначе. А нет. Всё это, оказывается, ради меня самого. Я часто хожу на тренинги, смотрю на работу своих коллег, узнаю новое. Характер у меня не нордический, а, мягко сказать, критический. Бывало, ехал домой и думал: "Ну, разве так работают с группой, разве так общаются с трудными участниками, разве это шутки, разве это, разве то..." И, подняв этой процедурой свою самооценку до нужного уровня, говорил себе: "Если это и вправду было так плохо, значит, ты

просто убил свое время". А когда мне моим же голосом да еще в моей голове заявляют такое! В общем, легче не становится. И есть два выхода: либо срочно кому-нибудь посоветовать посетить этот тренинг, чтоб не одному мне обидно было, либо наконец-то включить мозги и решить: "Найду хотя бы три вещи, которые меня порадовали и которые могу взять на вооружение". Чтобы себя не обижать и не говорить: "Когда же ты начнешь разбираться в том, куда ходить, с кем водиться..." — начинал обучаться и постепенно находить и важное, и нужное, и просто интересное.

У меня все просто: если уж мне что понравилось, так я непременно это исполню в своем репертуаре. Вначале, может быть, даже ничего не меняя, а потом буду править по ситуации. Обезьянка видит — обезьянке нравится — обезьянка повторяет. То есть, замечая позитив, можем взять себе и использовать.

"Что к этому добавить я могу?" Копаясь в грязи, человек пачкается. Если он все время умело и качественно замечает свои и чужие недостатки, промахи, то что он при этом испытывает? Каковы его базовые эмоции? Да уж понятно. Это один из самых простых и действенных способов сделать себя несчастным. Или, по крайней мере, вечно не довольным. А если наоборот? Помните старые истории о том, что французских королей во время беременности окружали только самыми красивыми вещами? Это делали для того, чтобы дети были краше и умнее. А как на стариках это видно? Могу поделиться своими ощущениями. Я два года работал участковым терапевтом. Восемьдесят процентов обращающихся за помощью — это пожилые женщины от 65 лет и старше. Прав был Антон Павлович Чехов, когда писал, что с годами на лицах людей все явственнее проступает их душа. Да, морщин больше, да, кожа желтее... Но у одних глаза, как огоньки от лампы, а у других ...У одних шутки-прибаутки, даже в горе, болезни и печали, а у других ...Есть удивительная русская поговорка: "Одному суп жидкий, другому жемчуг мелкий". То есть у первого бедность, а у второго достаток. Только радости ни у одного, ни у другого. В общем, если зреть в корень, то все просто: "хочешь быть счастливым — будь им". А на самый часто задаваемый вопрос "как?" уже давно есть ответ: задавай внутри себя постоянно такой вопрос: "Что хорошего со мной происходило, происходит и будет

происходить?" Это, может, и не самый быстрый способ обучить себя позитивному взгляду, но один из самых простых и верных. У апостола Павла есть слова: "Вера — от слышания". (Что мы чаще всего слышим, в то мы и верим).

Итак, прием звучит так: "За что я могу похвалить себя и людей вокруг? Что хорошего они или я сделали, делают или только собираются сделать?"