

Провокативный психотерапевт

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №21.

Авторы: Гелена Юрьевна Савицкая

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

ЗАВЯЗКА

*Рассудок, не знавший безрассудства,
И ум, где шалопайство не с руки,
И разум, не отзывчивый для чувства,
От мудрости безмерно далеки.
И. Губерман*

Задумывались ли Вы когда-нибудь, кто самый Большой провокатор?
Пожалуй, самый Великий провокатор — Жизнь.

Из теплого чрева матери, дико крича, ребенок врывается в нее. Его ловят, поздравляя с Днем Рождения! А дальше он передвигается по жизни ползком, натывается на чьи-то ноги и, хватаясь за них, встает. Ноги делают шаг вперед, и ребенок совершает свои маленькие первые шажки, ноги делают шаг вбок, и ребенок падает, а дальше встает сам и старается держать равновесие, снова падает и снова встает и идет уже самостоятельно. После жизнь станет провоцировать его на прыжки.

Легко ли не чувствовать почву под ногами?! Хочешь укрыться от дождя — поднимись над облаками! Невозможно летать, семена ногами по земле! И человек начинает наслаждаться полетом. «Когда прыгаешь от радости, смотри, чтоб никто не выбил у тебя почву из-под ног!» — шутит Великий Провокатор Жизнь. И для того чтобы приземлиться, приходится учиться управлять полетами. Ну а затем, конечно же, следует их разбор, естественно, для следующего полета.

«Ошибки — это опыт», — говорят люди.

«А опыт — это то, что приходит прямо после того, как он был нужен», — отвечает Жизнь, провоцируя на гибкость.

«В старости будет, о чем вспомнить», — успокаивает себя человек!

«Сначала доживи до нее, не потеряв память», — смеется судьба.

«Да я зло не помню!» — злится человек.

«Тогда преврати его в добро, и память сохранишь о себе и обо мне — Твоей жизни и для себя, и для других».

Как же это сделать? Где же те мечи и доспехи, которые мне помогут?!

«Раздевайся!» — дразнит Жизнь, провоцируя своего жильца на раскрепощенность и открытость, открывая настежь двери его крепости, выгоняя затворника на свободу.

Провокация в переводе с латинского языка означает вызов. Это та самая кнопка, которую человек нажимает, когда ему нужна помощь!

«Ну и кого вызывать будем? Неотложку? Милицию? Пожарную? Или Службу спасения?»

«Психотерапевта! — кричит человек. — Срочно выезжайте ко мне, я погибаю!»

«Приползайте к нам!» — кричит в ответ трубка.

«Я, слава Богу, ходить умею!» — отвечает человек, и подсознание возвращает его к тем ногам, на которые он наткнулся в детстве и, держась за которые, сделал первый шаг.

«Я дошел до ручки!» — жалуется человек уже в кабинете.

Тогда беритесь за нее, закрывайте дверь и присаживайтесь перед дорожкой. В дороге Вас ждет множество приключений, точнее, провокаций.

«Вы наверняка добрый герой, и на Вас напали злые силы?»

«Да!» — отвечает наш сказочный персонаж!

«На доброго Вы, конечно, похожи — положительным намерением по отношению к себе, а вот на героя — не совсем!»

«Я думал, Вы меня успокоите хотя бы, а Вы во мне то смех, то гнев вызываете!»

«Ваш вечный покой в мои цели не входит, а вот смех и гнев — это именно те эмоции, которые, в отличие от спокойствия и печали, имеют очень сильный энергетический заряд, что помогает преодолеть те самые злые силы, которые на Вас напали и бьют по голове, причем изнутри, поскольку это Ваши мысли. А когда мысли не находят выхода, начинается брожение ума».

КОНФЛИКТ

*Ребята, не переживайте,
Жить негде, мы в ловушке,
Весь земной шар — дерьмо, поздравляю!*
М. Жванецкий

Как странно человек устроен! Как только перестает думать, так сразу же все понимает. И дела на лад идут. Так как он их делает. Но для этого их необходимо начать делать. А нас как учили? «Прежде чем делать, думай, что делаешь!» Вот мы и думаем, что делаем.

А на самом деле не мы делаем, а обстоятельства. Ну, не совсем делают, скорее, уделывают. А что им делать остается? Они хотя бы что-то делают, в то время как мы делом заняты, мы думаем. Думаем: «Что делать?!» Мы думаем: «Что же обстоятельства делают- то!» А они не делают, что мы думаем. Они вообще не думают! А мы не делаем — мы думаем. И мысль, которую мы думаем, уже превзошла срок своей годности, но мы все равно продолжаем ее думать, и поэтому нас тошнит. А нам кажется, это душевные муки, а это всего лишь мысли превзошли срок годности. Они уже пятилетней давности, а то и еще заплесневелые. И мозг не верит, потому что такие мысли переварить не может. А дай ему новые, и он заработает — те, что для действий, а не вместо них.

КАК РАЗВЯЗЫВАТЬ?! (инструкция)

Изведав быстрых дней течение,

Я не скрываю опыт мой.

Ученье — свет, а неученье —

Уменье пользоваться тьмой.

И. Губерман

«Я за тебя, — говорит взглядом, пластикой, мимикой психотерапевт своему собеседнику. — Я против твоей проблемы!» Провокативный психотерапевт никогда не борется с клиентом — борется с его симптомом, который лежит в корне проблемы.

А как попасть в тот самый корень? Прежде всего, провокативному терапевту необходимо великолепно наблюдать (у нас в НИП этот навык называется калибровкой) считывать то, что человек сообщает невербально (взгляды, жесты, мимику, интонацию). Я начала использовать провокативную терапию с артистами, которые сами часто являются непревзойденными провокаторами. Многие из них на первый взгляд были настолько откровенны, что сами смело заходили в такие душевные дебри, в сторону которых большинство людей даже боятся смотреть.

Но вскоре выяснилось, что мои клиенты настежь раскрывали те двери, за которыми ничего и не было спрятано, для того чтобы увести внимание от той единственной двери, которая была заперта на множество затворов и за которой скрывалась суть их проблемы. Ее удалось обнаружить и раскрыть благодаря моей сильной эмоциональной реакции на информацию, которую мне говорили как бы вскользь, между делом. Именно ее я просила уточнить и детализировать. И наоборот, информацию, на которой человек останавливал свое внимание, я обходила.

Часто знаком попадания в суть ситуации является сильная эмоциональная реакция клиента. Не стоит бояться сильных эмоций, так как умение их вызывать — отдельный навык, который не может не использовать провокатор. Для него нет тем табу! Сигнал «СТОП!» на лице клиента часто означает, что мы едем в правильном направлении, — следует увеличить скорость!

Если клиент надевает маски, психотерапевт срывает их, натягивает на себя, становясь для человека зеркалом, а после спрашивает, что означают эти маски и те реакции, которые человек за ними прячет.

А еще среди навыков провокативного терапевта числятся следующие умения:

- перебивать;
- передразнивать;
- преувеличивать;
- преуменьшать;
- занимать позицию, противоположную позиции клиента;
- шутить.

В команде провокативного терапевта значатся:

- артист;
- пародист;
- клоун;
- гипнотизер;
- следователь;
- сценарист;
- режиссер, снимающий комедии о своем клиенте.

Конечно, их не видно, ведь они прячутся внутри терапевта.

«Это же какие чувства нужно испытывать к клиенту, чтоб на такое по отношению к нему пойти?!» — спросите Вы.

Теплые и понимающие, примерно те же самые, что и по отношению к старому другу или любимому родственнику.

Быть провокативным психотерапевтом — значит быть ярким незаурядным собеседником, ценящим юмор и свободу мышления, способным вызывать у людей сильные эмоции, выводить человека за пределы его собственных границ, беседуя и с его сознанием, и с его подсознанием, спрашивая и отвечая интонацией, пластикой, мимикой, взглядом и действиями.