

Что делает НЛПера хорошим НЛПером?

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №23**.

Авторы: Стив Андреас

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП, Философия НЛП

Несколько месяцев назад кто-то задал мне очень интересный вопрос, над которым с тех пор я еще много раз задумывался: «В чем разница между тем, кто использует НЛП на среднем уровне мастерства и тем, кто использует его гораздо более мастерски?» Я думаю, что существует много ответов на этот вопрос, и у меня есть несколько идей.

Я думаю, что у того, кто исключительно хорошо использует методы НЛП, есть несколько способов собирать все различные навыки и техники в единую всеобъемлющую структуру понимания. Универсальная структура обеспечивает твердое основание для сбора информации и творческого реагирования, даже в тех случаях, когда какой-то метод или техника не работают, и другие могли бы застрять или смутиться в подобной ситуации.

Разделение и соединение

Для меня было очень полезно думать обо всем, что я делаю, либо как о «разделении», либо как о «соединении». Разделение — это процесс отделения друг от друга двух аспектов опыта, которые были соединены вместе. Например, в процессе фобии неприятные чувства отделяются от визуальной памяти о травмирующем (травматическом) опыте. В процессе прощения некоторые идеи или представления, которые есть у человека относительно прощения (например, что прощение — для другого человека, или, что простить — значит

потворствовать действию, причинившему вред), должны быть отделены от опыта прощения прежде, чем человек захочет простить.

Соединение — это процесс сбора двух элементов, которые были отделены друг от друга в опыте человека. В таком процессе объединения якорей, как «изменение личной истории», два отдельных опыта соединяются вместе в одно и то же время.

Конечно, при ряде вмешательств разделение и соединение происходят одновременно. При контекстуальном рефрейминге старое значение отделяется от опыта в то же самое время, когда к нему присоединяется новое значение: «Вы всегда думали о своей дочери, как об «упрямой», не осознавая, что обучили ее хорошо развитой способности твердо отстаивать свои идеи и не позволять другим поколебать ее суждение и обманывать ее».

Разделение и соединение фактически являются одним из основных свойств всех нервных клеток, а техническими терминами в психологии являются «выделение» и «обобщение». Когда два нейрона сетчатки глаза различным образом реагируют на визуальный стимул, они реагируют на различия, на некоторую разницу в яркости, цвете и т.д. Когда ребенок реагирует на двух различных животных, называя их одинаково, например собакой, он реагирует на сходство (четыре лапы, шерсть и т.д.), а не на различия (размер, цвет и т.д.).

Каждый имеющийся у нас опыт — сложная структура, состоящая из лежащих один на другом слоев воспринятого сходства (соединение) и различия (разделение). Когда мы хотим изменить опыт, то всегда меняем восприятие или понимание сходства или различия, и это вызывает ответные изменения.

Если вы считаете, что вам было бы полезно узнать, как мыслить в рамках этих универсальных категорий, то может стать очень полезным взять в качестве примера любой известный вам метод НЛП и тщательно исследовать его для того, чтобы определить, что разделяется и что соединяется в каждом шаге. Чем больше вы будете этим заниматься, тем автоматичнее станет ход вашего мышления, которое сможет направлять вашу работу.

Последовательность

Другое всеобъемлющее понимание заключается в том, что весь наш опыт является бесконечной последовательностью маленьких событий, ведущих от одного к другому в быстром потоке. У нас на самом деле нет ни «опытов», ни «проблем», ни «решений». Фактически у нас есть «процесс получения опыта», «проблемирование»¹, и «процесс разрешения». Когда мне говорят, что у них есть «проблема» в «отношениях», то тем самым вырывают один маленький случай из последовательности, думая об этом, как если бы это была какая-то устоявшаяся неизменная «вещь». Когда я отвечаю, что в этом есть некоторый не нравящийся им аспект того, как он/она относится к этому человеку, мои слова являются приглашением к тому, чтобы начать думать об этом, как о меняющемся процессе, а не как о чем-то установленном и неизменном.

Когда люди думают о «проблеме», то в качестве ее репрезентации у них обычно есть неподвижный образ. Просто просьба позволить этому неподвижному образу превратиться в кино может быть глубоким вмешательством, потому что это восстановит полную последовательность, малой частью которой является «проблема». В кино будет содержаться гораздо больше информации в неподвижной картинке, и часто эта информация является очень полезной для нахождения решения. И поскольку подвижный образ уже движется и изменяется, то намного проще произвести дополнительные полезные изменения, чем если бы работа велась с неизменным и неподвижным образом.

Объединив идею соединения с выстраиванием последовательности, мы понимаем, что два события можно объединить одновременно или последовательно, одно за другим. Таким образом, когда мы хотим изменить чей-то проблемный опыт на что-то более ресурсное и полезное, у нас есть три основных выбора относительно объединения «проблемного состояния» и «ресурсного состояния». (В действительности нам следовало бы сказать «проблемирование»¹ и «ресурсирование»², но уж очень неуклюже это звучит, по крайней мере, по-английски). Мы можем объединить их одновременно или предоставить ресурс последовательно, как раз перед или сразу после возникновения проблемы.

Каждый выбор даст несколько отличающийся результат, который трудно описать словами, но можно легко испытать. В базовом методе, известном как «изменение личной истории», мы якорим проблемное состояние и ресурсное состояние. В зависимости от того, когда мы запускаем якоря, мы можем объединить эти состояния одновременно, создавая состояние интеграции, или создать последовательность, в которой ресурсное состояние или предшествует, или следует за проблемным состоянием.

Если ресурс следует за проблемным состоянием, то человек вынужден сначала испытать неприятное проблемное состояние, а затем избавляться от него посредством ресурсного состояния. Хотя этот способ и работает, но является не очень изящным, оставляя человека неоднократно испытывать неприятный момент.

Однако если ресурсное состояние предшествует трудной ситуации, человек даже не воспримет это как проблему — фактически это то, что большинство из нас испытывает тысячу раз день, даже не замечая этого. Каждый день мы сталкиваемся с несметным числом задач: от проникновения в карман или кошелек за ключами от автомобиля до разговора с кем-то по телефону или чтению статьи, подобной этой. Пока у нас есть мощные поведенческие ресурсы для того, чтобы иметь дело с такими ситуациями, мы не думаем о них как о проблемах. Но если бы мы все еще были маленькими детьми, то большинство этих маленьких задач стали бы для нас непреодолимыми проблемами. Встроить доступный ресурс прежде, чем потенциальная проблема возникнет, гораздо продуктивнее и приятнее, чем создавать ресурсы, доступные сразу после того, как проблема уже возникла, и, конечно, именно поэтому мы планируем наперед, и у нас есть образовательные учреждения и т.д. для того, чтобы заранее подготовиться к жизненным испытаниям.

Познавательные спецификаторы

К счастью, Джон МакУиртер (John McWhirter) описал очаровательный/завораживающий и тонкий лингвистический пример того, как можно настроить разум таким образом, чтобы он реагировал определенным способом, который, к сожалению, другие раньше не заметили. «Познавательный спецификатор» — это

«комментирующее» наречие, которое появляется в начале предложения или фразы и относится к эмоциональному или познавательному состоянию, например «к счастью» или «к сожалению» в предыдущем предложении. Познавательный спецификатор готовит разум реагировать указанным способом на любые последующие слова.

Для того чтобы испытывать/почувствовать этот эффект, подумайте об обычном описательном предложении, подобном этим: «Зеленое дерево стоит в солнечном свете» или «Я сижу за столом». Проговорите это предложение про себя... Теперь скажите то же самое предложение, но предварите его выражением «к сожалению», и заметьте, как это меняет ваш опыт... Затем скажите то же самое предложение, но предварите его выражением «к счастью» и снова обратите внимание на свой опыт...

Познавательные спецификаторы направляют ваш разум на то, чтобы он подумал об аспектах опыта, которые определены видом использованного спецификатора.

Представьте, на что была бы похожа ваша жизнь, если бы каждое предложение и каждую мысль вы начинали со слов «к сожалению» или «прискорбно». Это очень эффективный способ быть в депрессии, и некоторые люди на самом деле делают это! Напротив, представьте, на что была бы похожа ваша жизнь, если бы каждое предложение и мысль вы начинали со слов «к счастью» или «удачно». Это стало бы лучшим выбором, и опять же некоторые люди на самом деле это делают!

Понятно, вы можете чувствовать себя неконгруэнтно относительно использования спецификатора «удачно» для некоторых неприятных событий, но, к счастью, есть альтернативный ресурс. Как «к сожалению», так и «к счастью» относятся к эмоциональным состояниям, и большинство эмоций выражают оценку (положительную или отрицательную). Эти оценочные спецификаторы иногда будут казаться несоответствующими для содержания специфической мысли или предложения.

Интересно, что есть набор познавательных/эмоциональных состояний, которые являются достаточно разными и не имеют отрицательных или неприятных аспектов. Любопытно, что все они сосредотачиваются вокруг состояния интереса, любопытства, внимания или понимания. Например, «интересно», «любопытно», «удивительно», «понятно» и т.д. Что-то неприятное может быть столь же интересно, как кое-что приятное — состояние интереса или очарования само по себе всегда положительно и приятно. Вы, вероятно, никогда не слышали, чтобы кто-то жаловался на то, что испытывает состояние любопытства: «О, у меня вчера вечером было это страшное любопытство, и это было так ужасно!»

Поскольку эти познавательные спецификаторы чудесным образом никогда не связывались с отрицательными состояниями, они поистине универсальные ресурсы, которые можно использовать в любом опыте. И так как состояние любопытства или интереса — превосходное ресурсное состояние для обучения и изменения, то этот вид познавательного спецификатора представляет собой замечательное состояние для использования в начале понимания и работы с трудностью.

Например, подумайте о некотором опыте из вашей жизни, который вы могли бы описать как проблему или трудность, и составьте простое предложение, которое описывает его: «Я ненавижу, когда люди не выполняют свои обещания». Произнесите это предложение про себя и отметьте, как вы репрезентируете его внутренне...

Теперь произнесите про себя то же самое предложение, но начните его словами «интересно», «любопытно» или «понятно» и обратите внимание на то, как это слово меняет ваш опыт...

Большинство людей испытывает тонкие, но глубокие изменения, так как их внимание отвлекается от того, насколько неприятен проблемный случай, но интерес и любопытство по поводу того, как это происходит или как может быть понято, является состоянием готовности и стремления к изучению. Представьте, на что была бы похожа ваша жизнь, если бы каждое предложение и мысль вы начинали со слов «интересно» или «понятно».

Это может быть очень полезно, когда используется как «возврат» с клиентом. Когда клиент описывает проблему, вы можете повторить его утверждение, начиная с «понятно» или какого-нибудь другого спецификатора, который связан с любопытством и изучением, и наблюдать за невербальными изменениями, которые указывают на то, что клиент думает об этом мягче и более полезным способом.

Очень важным аспектом относительно этих познавательных спецификаторов является то, что они создают разделяемый и универсальный мир, рамку, которая охватывает всех нас. Но когда мы говорим: «Я нахожу это интересным» или «Вы находите это интересным?» — очевидна разница или различие между нами. Когда я говорю «интересно», задается рамка, которая просто существует и подразумевает, что мы оба это испытываем без разделения на себя и другого, которое многие люди часто чувствуют. Это углубляет раппорт, потому что раппорт пресуппонирует различие, которое этот раппорт соединяет.

Удивительно, что с мощным состоянием интереса и любопытства многие «проблемы» просто исчезают, так как мое внимание переводится с того, как они неприятны, на простое изучение того, как они существуют и функционируют, и я начинаю думать о том, что я могу сделать для того, чтобы изменить их. Даже когда проблемы не исчезают, это намного более полезная точка для начала работы над пониманием и решением.

Интересно, что идея «вся жизнь — это школа, в которой мы получаем уроки» — очень старая идея, и она является практически центральной в духовных традициях. Я не знаю, верно это или нет, но это очень мощная переориентация для вашей жизни в целом, которая делает жизнь намного легче и приятнее как для вас самих, так и для других.

Примечания переводчика:

¹ «Проблеминг» — от авторского «problemimg».

² «Ресурсинг» — от авторского «resourcing».

перевод Дарьи Пархоменко, М.А.NLP