

Помирин

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

Авторы: Елена Юрьевна Мирошник (Федосеева)

Темы, затрагиваемые в статье: Творчество, Обучение, Техники НЛП

Эта обучающая метафора написана для детей младшего школьного возраста. Она построена на основе техники «Решение конфликта с помощью трех позиционного описания». Основная цель этой метафоры: передать успешную стратегию разрешения конфликтных ситуаций детям. Герои этой сказки уже встречались вам в метафоре «Как слоненок подружился со словарными словами», в этот раз им предстоит научиться дружить.

На берегу синего моря, на золотистом, прогретом ласковым солнышком песке, под высокой раскидистой пальмой, на которой зрели кокосовые орехи, сидела обезьянка-хитрюшка и тихонько бубнила себе под нос:

- Ну, конечно! Вот всегда так! Ни дня не проходит, чтобы этот длинноносый слоненок не обиделся на меня неизвестно за что. А что я сделала? Нет, ну вот что я такого сделала? Ну поговорили мы немножко, и все. А он сразу надулся, как барабан, отвернулся и больше со мной не разговаривает.

И так грустно становилось обезьянке-хитрюшке, так жалко ей стало себя, что не радовали ее ни волны, набегающие на берег, словно маленькие, игривые котята, ни теплый песок, ни кокосовые орехи, которые должны были вот-вот созреть и обещали быть очень большими и сладкими.

А дело было так...

Каждое утро, прибегая, как и все остальные зверята-ребята, пораньше к подножию самой высокой горы АЛОКШ, обезьянка-хитрюшка устраивалась под своей пальмой, раскладывала на маленьком пенёчке перышки и листы для записи. И, пока слон АНАРХО еще не протрубил о начале уроков, болтала она со своими друзьями о том, о сем. И это было просто замечательно. Все зверята-ребята радовались встрече друг с другом. Им было очень любопытно,

что же такого новенького и интересненького расскажет им сегодня жираф ТЫПО. И, конечно же, каждый из них загадывал, сколько сегодня он получит кокосовых орехов за правильные ответы. Зверята-ребята даже спорили друг с другом, у кого их сегодня будет больше. После уроков они собирались все вместе и устраивали пир. И тот, кто приносил больше всего орехов, был в этот день настоящим правителем на этом празднике. Именно он раздавал всем сладкое лакомство и следил за тем, чтобы у всех было поровну. Каждый из зверят-ребят был хотя бы раз правителем праздника. И всем им очень нравилась эта роль, поэтому каждый из них старался заработать как можно больше орехов в течение дня.

И почему-то вот уже несколько раз и прямо перед тем, как слон АНАРХО начинал трубить фанфары к началу занятий, обезьянка-хитрюшка и слоненок-длинный нос успевали поссориться непонятно из-за чего. И потом целое утро дулись друг на друга, отворачивались и совсем ни о чем не разговаривали. А ведь их пальмы стоят рядом, и иногда так хочется поболтать с соседом, подсказать что-нибудь, если вдруг он что-то забыл, или спросить, если в чем-то засомневался. На празднике, после уроков, когда все зверята-ребята собирались вместе, и всем было весело и радостно, ссора как-то сама собой забывалась. Но на следующее утро все повторялось вновь. И обезьянке-хитрюшке было совершенно не понятно, из-за чего они со слоненком целое утро обижаются друг на друга. И от этого ей становилось очень обидно и грустно, ведь целое утро она была в ссоре с другом.

Сначала она думала, что это слон АНАРХО во всем виноват. Они со слоненком-длинным носом просто чего-то не успевают сказать друг другу из-за того, что АНАРХО слишком рано начинает трубить фанфары. Она даже попросила у своих родителей часы, чтобы проверить это. Но оказалось, что слон дает фанфары к началу занятий очень даже во время. Потом она подумала, что слоненок просто зазнался, ведь он последнее время становился правителем праздника чаще других. Обезьянка-хитрюшка решила присмотреться и выяснить, ссорятся ли другие зверята-ребята со слоненком, заметили ли они, что он задается. Но то ли другие ничего не замечали, то ли еще по каким-то не понятным ей причинам ссорились слоненок и обезьянка только между собой и все время в одно и то же время. Вот поэтому обезьянка-хитрюшка и сидела на берегу моря под раскидистой пальмой в полном одиночестве и расстроено бубнила себе под нос о том, как ей надоели эти každоутренние ссоры со слоненком.

- Эй, что случилось? — спросил подошедший к обезьянке один из близнецов носорожка-похожка. — Ты чего такая грустная и недовольная? Ворчишь себе под нос, как старый удав?
- Я ужасно недовольна тем, что каждое утро мы со слоненком обижаемся друг на друга. А как это исправить, я не знаю. Я вообще не замечаю,

как мы начинаем ссориться, и только когда слон АНАРХО объявляет о начале занятий, оказывается, что мы уже не разговариваем. Мне это так надоело, ведь мы же с ним друзья, и это очень грустно — ссориться с другом.

- Знаешь, мы с братом тоже иногда друг с другом ссоримся, и раньше я тоже не замечал, когда только успели: вот недавно весело играли, болтали, смеялись, а потом раз — и все: уже дуемся друг на друга, злимся, глазами сверкаем, как два голодных тигра. И тогда папа научил меня волшебному способу, как можно быстро помириться. Только папа сказал, что есть одно условие: для того чтобы этот способ сработал, нужно, прежде всего, чтобы ты на самом деле хотел помириться и был готов начать первым, а не ждал, когда это сделает другой. И что удивительно, я заметил, что когда начинаешь сам, получается именно так, как ты и задумал. Хочешь, я и тебя научу, как это делать?

- Ну, конечно же, очень хочу!

- Вот и хорошо, я с удовольствием поделюсь с тобой.

И носорожка с обезьянкой, удобно устроившись рядышком на теплом песке под раскидистой пальмой, приступили к освоению способа, который они решили назвать «Помирин».

Носорожка принял серьезный вид и постарался вспомнить все, что ему говорил папа. Обезьянка украдкой взглянула не него, и ей показалось, что рядом с ней сидит настоящий взрослый носорог.

Давай представим, — начал носорожка, — что вон там, у самой кромки воды, находится сцена, как в театре, и сейчас мы с тобой смотрим эпизод из спектакля под названием «Утро перед уроком». И в этом эпизоде участвуют два главных героя — обезьянка-хитрюшка и слоненок-длинный нос.

Обезьянка с сомнением посмотрела на носорожку. Уж не смеется ли он над ней: как это можно посмотреть на себя там, если она сидит здесь, рядом с ним. Но носорожка был очень спокоен и серьезен. Он сейчас был очень похож на своего папу-носорога.

Тогда она задумалась на некоторое время и вспомнила, что когда она думает о том, как бы ей лучше добраться до банана, который висит высоко, то она как будто бы видит себя, забирающуюся на пальму; видит, как и куда она ставит лапу; видит, как тянется за бананом; видит, как аккуратно спускается вниз. Просто это происходит так быстро, что она не замечает, что сначала мысленно проделывает весь путь за бананом, как бы видя себя со стороны, и потом на самом деле очень быстро и легко залезает на пальму за

вкуснятиной. Она поделилась своим открытием с носорожкой, и он очень обрадовался, что она так быстро поняла, о чем он говорит.

- Да-да, — сказал он, — это именно так, как будто бы видеть со стороны, как ты что-то делаешь; видеть, во что ты одет; видеть, какого цвета твоя шерстка и т.п.

Обезьянка еще раз вспомнила, как она лезет за бананом, для того чтобы окончательно убедиться, что ей легко увидеть себя со стороны, ну и, конечно же, для того, чтобы вспомнить, как ловко она умеет лазать по деревьям.

Теперь обезьянке стало совсем любопытно, что же будет дальше. Она легко представила себе сцену, на которой разыгрывался эпизод из спектакля «Утро перед уроком»: вот обезьянка-хитрюшка прибегает к своей пальме и раскладывает свои перышки и листы для записи, вот прибегают остальные зверята-ребята, и обезьянка вместе со всеми бегают, болтают и занимаются всем тем, чем обычно занимаются зверята-ребята перед началом уроков. И вот тот самый момент, когда зверята начинают загадывать, сколько у кого сегодня будет орехов. Все это она рассказывала носорожке, глядя на воображаемую сцену.

Хорошо, — сказал носорожка, — а теперь посмотри, как вы разговариваете со слоненком. Ты будешь исполнять роль и себя, и слоненка, будешь сидеть так же, как сидят они, говорить те же самые слова, которые они говорят друг другу.

- Но мне не очень хочется снова вспоминать наши ссоры и тем более изображать их, — сказала обезьянка.
- Я прошу тебя, — ответил носорожка, — сейчас вспомнить только одну, может быть, последнюю и совсем чуть-чуть, буквально 2 – 3 фразы, после которых закручивается ссора. Давай сначала вспомним так, как будто все это происходит вон там, на сцене.
- Хорошо, — сказала обезьянка, — так гораздо легче, когда смотришь со стороны.
- Вот-вот, именно это нам с тобой и нужно! — воскликнул носорожка.

Он очень радовался, что у обезьянки так легко получается делать то, что он ей говорит. Значит, у него получается так же понятно объяснять, как и у его папы-носорога. А ему это было очень приятно.

- И теперь, — продолжил носорожка, — сыграй эту сценку и за себя, и за слоненка.

- Ну, хорошо, — сказала обезьянка, — я постараюсь, тем более что это займет совсем немного времени.

И обезьянка разыграла сценку из спектакля «Утро перед уроками», исполняя две роли: себя и слоненка.

- Все-таки здорово, что нам дают кокосовые орехи за правильные ответы, — весело сказала обезьянка, изображая себя. — Я вчера очень внимательно слушала жирафа ТЫПО на всех уроках, выполняла все задания, которые он нам давал, и дома повторяла.
- Ты молодец! — проговорила обезьянка, изображая слоненка. — Если мы все будем внимательно слушать жирафа ТЫПО и выполнять все задания, то на нашем празднике будет очень много сладких кокосовых орехов.
- Я очень хочу получить как можно больше вкусных орехов, чтобы быть правителем на празднике, — обезьянка опять стала собой. Она даже вернулась на то место, откуда сказала свою первую фразу, и приняла свою привычную позу. Когда обезьянка стоит, она всегда чуть-чуть подпрыгивает на месте, как будто бы прямо сейчас куда-нибудь побежит.
- Конечно, быть правителем на празднике очень приятно, но мне кажется, что чем больше орехов каждый из нас соберет, тем лучше будет нам всем, — обезьянка вновь стала слоненком. — И всем нам надо стараться получить много орехов, потому что это не только вкусно, но и полезно для нас.

Обезьянка так старательно качала головой — так же, как это делает слоненок, — что она у нее слегка закружилась. И еще ей показалось, что у нее появился длинный нос, — так старательно она вытягивала мордочку, чтобы быть как можно больше похожей на слоненка.

- А мне кажется, — опять став собой, сказала обезьянка, — что каждый из нас, в первую очередь, мечтает о том, чтобы быть правителем на празднике и раздавать всем орехи. Ведь это очень приятно. И вообще, чего ты за всех говоришь, что нам надо, а что нет; что лучше для всех, а что нет. Говори за себя.
- Я, например, мечтаю совсем о другом, — перевоплотилась обезьянка в слоненка. И ее голос, похожий на голос слоненка, стал чуть-чуть громче.
- Ага, как же, так я тебе и поверила, — ответила обезьянка, снова став собой и тоже повышая голос. — Ты гораздо чаще нас всех бываешь

правителем, поэтому и делаешь вид, что тебе это не нужно. А если бы это было так, то ты отказался бы. Вот.

- Я говорю так, — обезьянка вновь стала слоненком, и в ее голосе появились презрительные нотки, — потому что конечная сумма орехов складывается из доли орехов каждого, и чем больше у каждого из нас орехов, тем, во-первых, больше мы съедим вкусных орехов, и, во-вторых, больше нового узнаем и быстрее станем умными. И не так уж важно, кто их раздает, скорее уж важно, сколько их получилось. А ты только про правителя и говоришь, как будто это самое главное. И если ты так на самом деле думаешь, то, значит, ты не понимаешь, зачем мы ходим к жирафу ТЫПО.
- Сам ты ничего не понимаешь, — обиженным тоном сказала обезьянка за саму себя. У тебя голова большая, вот и строишь из себя самого умного.
- А у тебя маленькая, — противным голосом сказала обезьянка, став на место слоненка. — Вот в нее и помещается только одна мысль — как стать правителем.
- Стоп, стоп, стоп, — замахал руками носорожка.
- Ну, как получилось? — спросила обезьянка
- А ты сама посмотри, ну, то есть вспомни.

Обезьянка-хитрюшка представила себе только что сыгранную сценку со стороны, и ей очень понравилось. Очень похоже у нее получилось и себя изобразить: все время так и подпрыгивала она на месте, и на мордочке было написано все, что она думает по поводу слов слоненка; и слоненка она изобразила замечательно, и даже не преувеличила ничего, хотя в какие-то моменты очень хотелось выставить его в менее приятном виде.

- Здорово у тебя получилось, очень похоже прямо с первого раза, — сказал носорожка. — А мы с папой несколько раз играли сценку, а то я все себя таким хорошим изображал, а брата — наоборот, как будто это только он на меня кричит, а я как будто бы нет. Но папа сказал, что очень важно прямо точно-точно все вспомнить, для того чтобы способ «Помирин» сработал. Я был, как режиссер, который после сыгранной сценки, оценивает похожесть в игре актера. Мне это очень понравилось — быть режиссером для самого себя.

Обезьянка на всякий случай сыграла ту же самую сценку еще раз: ей тоже захотелось побыть режиссером для себя-актера.

И после этого носорожка попросил обезьянку, глядя со стороны на этот эпизод, придумать ему название. Как бы она написала на афише, если бы это был спектакль или фильм. Обезьянка задумалась, и потом сказала:

- Я бы назвала этот разговор «Перетягивание каната». Мы со слоненком говорим каждый о своем и хотим доказать друг другу, что другой не прав.
- А как ты думаешь, — спросил носорожка, — что отстаивает обезьянка-хитрюшка в этом разговоре?
- Странные ты вопросы задаешь! — воскликнула обезьянка. Мне очень хочется получить больше орехов и быть правителем на празднике — я так и говорю.
- Постой, — ответил носорожка, — во-первых, не мне, а обезьянке, я тебя прошу продолжать смотреть со стороны на этот разговор, как будто ты режиссер. А во-вторых, все-таки ответь мне, для чего обезьянке важно быть правителем на празднике?

Обезьянка задумалась и потом ответила:

- Знаешь, я думаю, что мне, то есть обезьянке-хитрюшке, очень нравится делить орехи, потому что все на тебя смотрят, ждут своей очереди. Она в этот момент по-настоящему радуется тому, что так хорошо запомнила и выучила все, о чем говорил жираф ТЫПО. Ведь раз она раздает орехи, значит, она получила их больше всех и, значит, много знает.
- А что приятного в том, что ты много знаешь? — спросил носорожка.
- Ну, это значит, что я молодец. А это очень приятно: знать, что ты молодец. Вот когда кто-то другой раздает орехи, смотришь на него и понимаешь: он молодец. И очень хочется тоже быть молодцом.
- Да, — согласился носорожка, — быть молодцом — это очень здорово.
- И еще, когда я чувствую себя молодцом, то мне как-то и с другими зверятами проще становится. Я знаю, что могу им помочь, рассказать что-нибудь интересненькое, может быть, даже объяснить что-то, чего они не поняли или пропустили, как будто я — это жираф ТЫПО.

Обезьянка замолчала, боясь, что носорожка будет над ней смеяться: еще чего, она такая маленькая, а хочет быть, как жираф ТЫПО. Но носорожка внимательно слушал ее и даже кивал головой в знак одобрения.

- А как ты думаешь, — спросил носорожка, — слоненок для чего так настаивает на своем?

Обезьянка надолго задумалась. Сначала ей показалось, что слоненок задается, ведь он часто бывает правителем на пиру и раздает другим орехи, потом она подумала, что он просто из упрямства спорит с ней.

- Может быть, — не слишком уверенно сказала обезьянка, — слоненок хочет, чтобы все были правителями на празднике? Любопытно, и зачем ему это надо?

- Ага, я знаю, — воскликнула она, — если не понятно кто будет правителем на празднике, тогда мы все можем поссориться. Значит, слоненок хочет, чтобы мы все поссорились.

Обезьянка взглянула на носорожку, но тот смотрел на нее так удивленно, что обезьянка даже смутилась. Действительно, на слоненка это было совсем не похоже: вряд ли он на самом деле мог хотеть, чтобы все поссорились друг с другом.

- Ну, хорошо, попробуем еще раз, — сказала сама себе обезьянка. Если будет больше орехов, это может означать, что все зверята-ребята получили в этот день помногу орехов. Если все получили много орехов, то это значит, что нам больше достанется. А если нам больше достанется, значит, что все получили большое количество орехов. Фу, ерунда какая-то получается.

Обезьянка тяжело вздохнула и с мольбой посмотрела на носорожку.

- Ничего, ничего, — подбодрил ее тот, — попробуй еще разок.

- Он говорит, — вздохнула обезьянка, — что если будет много орехов, то всем будет хорошо. А как может быть всем хорошо, если правителем может быть только кто-то один?

- И чего это я все про правителя да про правителя, — одернула сама себя обезьянка. — Но с другой стороны, это ведь так приятно быть умным и знающим.

- Ой, я, кажется, поняла, — воскликнула обезьянка и даже подпрыгнула на месте. Слоненок действительно хочет, чтобы было много орехов у каждого, потому что это значит, что мы все получили самое большое число орехов из возможных, и значит, что мы все жутко умные и все чувствуем себя, как настоящие молодцы. Все-все, это означает, что каждый-каждый является молодцом и так ежедневно.

- Точно, — воскликнул довольный носорожка, — он уже давно мог бы подсказать этот ответ обезьянке, но ему очень хотелось, чтобы она сама до него додумалась. Он очень хорошо помнил, как ему было приятно найти свой собственный ответ, когда они точно так же разговаривали с папой. И сейчас он хорошо понимал, что испытывал его отец-носорог, когда он, носорожка, точно так же закричал: «Ура, я понял!»

Обезьянка-хитрюшка ликовала:

- А представляешь, вдруг слоненку грустно оттого, что он чаще, чем другие, распределяет орехи? А вдруг ему это даже надоело, ведь если часто играть в одну и ту же игру, то она становится скучной и неинтересной. А может быть, он устал распределять орехи, ведь это очень ответственное дело. А может быть...

И еще много разных «а может быть» придумала обезьянка. И носорожка был очень доволен, ничуть не меньше, чем она сама. Обезьянка-хитрюшка была готова прямо сейчас бежать к слоненку и поделиться с ним своими мыслями. Но носорожка остановил ее:

- Подожди еще чуточку, — сказал он, — теперь начинается самое интересное. Можно даже сказать, что вот теперь все только и начинается — практическое волшебство, как папа это называет.

Обезьянке стало очень любопытно, что же будет дальше. Неужели может быть еще интереснее, чем было до сих пор. И что это такое — практическое волшебство?

- Вспомни еще раз ваш последний разговор со слоненком, — попросил носорожка. — Так же, как ты его вспоминала раньше: со стороны, как режиссер.

- Надо же, — воскликнула обезьянка, — неужели это я там такая обиженно-разобиженная, и смотрю на слоненка как-то исподлобья, говорю с ним таким язвительным голосом и еще пальцем тыкаю? А ведь я просто хочу объяснить слоненку, что мне очень хочется быть умной и знающей. И он желает объяснить мне, что он хочет, чтобы мы все... Ой, опять я запуталась... Одним словом, мы с ним хотим одного и того же — чтобы все были молодцы: и я, и все другие зверята-ребята — это ведь так приятно!

- А скажи, — спросил ее носорожка, — если бы ты была режиссером, что бы ты посоветовала изменить в поведении обезьянке-хитрюшке, зная теперь, чего хотят и слоненок, и обезьянка?

- Ну, во-первых, пусть она поднимает голову и смотрит прямо на слоненка, и пусть спокойно скажет ему о том, чего хочет, и еще пусть улыбнется — так будет гораздо приятнее и легче разговаривать.

- А теперь стань прямо сейчас той обезьянкой и представь, как будто ты-режиссер говоришь себе-актеру, что нужно сделать.

- Подними голову и смотри прямо на слоненка. Пусть твой голос звучит спокойнее, тише, ласковее, и обязательно улыбайся, — сказала сама себе обезьянка и сама же кивнула в знак согласия. Очень это любопытно и приятно — говорить самой себе, что и как нужно делать.

- И теперь сыграй сценку разговора со слоненком, соблюдая все те рекомендации, которые ты сама себе дала, — улыбаясь, сказал носорожка.

Обезьянка сыграла эту сценку и за себя, помня о том, что и как ей нужно делать, и, что удивительно, когда она стала слоненком, он стал разговаривать совсем по-другому.

- Посмотри со стороны. Какое название спектакля ты теперь написала бы на афише? — спросил носорожка.

- Теперь я назвала бы этот спектакль «Утренний разговор». Мне бы очень хотелось, чтобы завтра мы со слоненком поговорили именно так, как это было в этом спектакле. Я была бы просто счастлива, и мы могли бы поболтать до начала уроков, на переменках побегать вместе и на уроках друг другу помочь, если вдруг будет нужно. Это так здорово, когда у тебя с другом все в порядке! Но знаешь, носорожка, я сейчас изображала слоненка так, как бы мне этого хотелось, а в жизни ведь все может произойти по-другому.

Носорожка загадочно улыбнулся, ведь он очень старался, чтобы его улыбка была похоже на папину, когда сам носорожка задал ему такой же вопрос. Он сказал обезьянке те же слова, которые ему сказал папа носорог:

- А в жизни происходит настоящее волшебство. Вот начнете вы со слоненком завтра разговаривать, а там и увидишь, что будет происходить. Ты, главное, помни о своих рекомендациях и выполняй их.

На следующее утро, когда все зверята-ребята собрались у подножия горы АЛОКШ и принялись строить планы о том, кто сколько орехов получит за сегодня, они так увлеклись разговором, что даже не услышали, как слон АНАРХО протрубил фанфары о начале занятий. И только когда жираф ТЫПО окликнул их, они заметили, что уже пора расходиться по своим местам. Обезьянка-хитрюшка была очень довольна. Все получилось. Способ «Помирин» оказался действительно волшебным! Они со слоненком легко

проговорили все это время... И даже о том, как здорово быть правителем на празднике и раздавать всем сладкие кокосовые орехи, деля их поровну.

А еще чуть позже слоненок написал обезьянке записку вот такого содержания: «Я очень рад, что мы с тобой опять друзья и можем говорить о чем угодно. Интересно, как это у нас с тобой получилось?»

Обезьянка хитро улыбнулась и ответила: «Это все «Помирин» — волшебный способ. Я тебя научу им пользоваться».

«Ух, ты! Здорово!» — написал слоненок в ответ.

Обезьянка посмотрела на носорожку, и они заговорчески подмигнули друг другу.

