



Улыбайтесь себе.

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №24**.

Авторы: Наталья Анатольевна Фанталова

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Техники НЛП, Философия НЛП

Одной из коварных особенностей стресса является то, что он просто постоянно присутствует в жизни менеджеров. Это естественно, так как любое общение, наполненное управлением людьми, вызывает напряжение, в котором постоянно пребывает человек.

Когда мы с одним из клиентов, работающим менеджером, подбирали техники, позволяющие как-то амортизировать нацеленное на него постоянное напряжение, то решили, что можно попробовать увеличить арсенал антистрессовых приемов за счет развития «внутренней улыбки».

Действительно, в ходе работы выяснилось, что улыбаться самому себе как-то в голову не приходит! Даже кажется какой-то глупостью. С чего это вдруг начинать улыбаться?

Люди улыбаются голливудской улыбкой, улыбаются друг другу, улыбаются, когда видят что-то забавное и вызывающее радость... И так далее. Если подвести итог, то можно сказать: для того чтобы улыбаться, нужна понятная ПРИЧИНА. Тогда мы стали разбираться в том, а что же может быть достаточной причиной для улыбки.

Часто, когда едешь в транспорте, то обращаешь внимание на то, что люди вокруг сосредоточенно углублены в себя, уголки губ опущены, многие выглядят уставшими и озабоченными. Люди находятся внутри себя.

Попробуйте спросить коллегу по работе о цвете глаз другого коллеги. Я пробовала. Результат: 90 процентов людей говорят, что «не обращают внимание». Получается, что, даже находясь во внешнем мире, человек воспринимает только какую-то незначительную долю поступающей информации.

«О чем свидетельствует этот факт?» — как говорит одна из наших коллег. О том, что людям приходится решать много непростых задач, что человек, например, идущий по улице, поглощен этими задачами, и ему очень трудно переключить внимание на внешний мир. И что даже находясь в своем внутреннем мире, человек напряжен и «нагружен». Что уж тут говорить о внешнем мире, полном «страшных» угроз! В общем, везде страшно и везде караулит Стресс!

То есть все, что происходит внутри и вне человека, является «проблемой», а не «возможностью». И как следствие такого способа восприятия жизни даже самые незначительные явления могут оказывать на человека поистине разрушающее воздействие. А если развивать цепочку дальше, то и на все окружение: семью, отношения, работу, наконец!

Если все время следишь, как бы кто тебя не «съел», то, конечно, времени разбираться в том, какой у кого цвет глаз просто не будет, да и потребности в этом нет. В принципе, ведь если тебя ест тигр-альбинос, это то же самое, что быть съеденным тигром традиционной окраски.

И вспомните, как часто люди улыбаются в других странах: просто так, идя Вам по улице навстречу. Вы для них — просто незнакомый

прохожий. «Легкость» бытия. Ни внешний, окружающий их, ни их внутренний мир не является угрозой. Как следствие меньшая подверженность стрессу. Чем меньше напряжение, тем легче переносится воздействие.

Именно поэтому в арсенале у человека должны быть техники, позволяющие ему минимизировать воздействие раздражителей, находясь во внутреннем или обратившись к внешнему миру. Техники, позволяющие ему осознано воспринимать реальность, как огромное количество возможностей, а не угроз.

Так вот. Проанализировав все это, мы попробовали построить для клиента «внутреннюю улыбку» для того, чтобы избавить его от раздражения при контактах на работе. У него было около 20 подчиненных, и некоторые из них в тот момент, когда мы начали создавать улыбку, были у клиента в категории сотрудников «убил бы».

Техника «внутренняя улыбка» мне встречалась в литературе как «улыбка Сфинкса». Можно вспомнить и Мону Лизу, которую вспоминают по любому случаю. Столетиями миллионы людей, видящих эту улыбку, пытаются ее истолковать... Завораживающая «тень улыбки» молодой дамы, дающая повод придумывать все новые и новые экзотические теории, которые придумывались, придумываются и будут придумываться.

Но в данном случае ссылка на ее улыбку уместна, учитывая, что ученые выяснили, что она в то время, когда позировала, или только что родила, или носила ребенка. Женщины могут так улыбаться в этот период: причастность к таинству продолжения жизни на Земле... Объяснение мне встретилось недавно в Интернете, где была выложена новость о том, что шведские ученые, пытаясь разгадать тайну сфумато — дымки, как бы окутывающей изображение, выяснили, что на Мону Лизу наброшено тонкое покрывало. Женщины ее времени носили такие покрывала во время беременности или сразу после родов.

Мона Лиза не одинока в своей улыбке, она, скорее, последняя кто так улыбнулся человечеству, то есть улыбкой, запечатленной навечно великим мастерством Леонардо. А до нее были Сфинкс и все египетские фараоны, Будда и все восточные изображения Богов,

улыбки идолов, шаманские улыбки и шаманские знания об измененных состояниях, в которых мы находим корни сегодняшних современных техник, вновь открытых и применяемых сегодня. Взять хотя бы построение видения как обязательного элемента стратегии любой организации.

Один из способов, который использовался нами при создании улыбки, в данном случае был таким. Человек расслабляется, удобно садится, чувствует, что внутри его тела расслабились все мышцы, старается, чтобы в голове не осталось никаких мыслей и начинает вызывать у себя внутри ощущение безоблачного счастья. Просто так, потому что у него есть он сам. Потому что его место во всей Вселенной никто не сможет заполнить, кроме него самого, потому что можно любить и принять себя без всяких условий и оговорок. Для этого есть и место, и время: здесь и сейчас.

Глаза закрыты. И человек начинает улыбаться внутри себя самому себе. Улыбка посылается к глазам, распространяется, как светящийся теплый шарик внутри головы, спускается к плечам, идет по телу, неся в себе волну чистой радости, доходит до кончиков пальцев ног. Улыбка идет волной вниз и затем волной же посылается вверх, обратно к глазам.

Лицо человека расслабляется, и на губах появляется чуть заметная улыбка, ее почти не видно, просто уголки губ чуть подрагивают и уходят вверх. Так можно попробовать делать столько, сколько человек захочет, и когда он весь станет своей улыбкой, можно будет открыть глаза.

Я видела, как глаза моего клиента светились мягким светом, и он говорил, что ему сейчас все его раздражители кажутся такими маленькими и забавными.

Эта часть работы проводится для того, чтобы попробовать ощущение улыбки на вкус. Постепенно человеку становится достаточно просто чуть приподнять уголки губ, чтобы ощущение улыбки вернулось.

Клиенту понадобилось около месяца, чтобы внутренняя улыбка стала его постоянной спутницей и защитницей.

Что здесь было важным: в нашей работе мы определили, что достаточной причиной для улыбки является тот факт, что человек ПОЗВОЛЯЕТ себе улыбаться тогда, когда он сам считает это нужным. Он понимает и осознает, что происходит с ним, какое ощущение к нему придет и зачем он это делает. И при всем этом человек не «вываливается» из реальности, а просто воздействует на свое восприятие событий, происходящих вокруг него.

Сам способ создания улыбки я нашла в книгах о техниках жизни, применяемых на Гавайях. И надо сказать, что сам алгоритм создания улыбки универсален: я использовала его несколько раз, кстати, и когда делала улыбку для себя. Когда используешь технику сам, то легче что-то сделать для другого человека. Разумеется, нужно понять, готов ли человек применять технику: если человек или группа людей не готовы, то даже самые сильные техники могут быть неэффективными и, возможно, вредными.

Физиологи и врачи говорят, что когда люди улыбаются, в головном мозге задействуются центры, выделяющие в кровь гормоны счастья — эндорфины.



Результат следующий. Говоря метафорично, человек, который улыбается, находится как бы под защитой пуленепробиваемого стекла: негативные воздействия не вызывают такой разрушительный эффект, как раньше. У многих людей чаще всего возникает ощущение дистанции между человеком и источником стресса. Или что находишься как бы в «кокон» тонких, как нити, полей, защищающих со всех сторон, при этом сам «кокон» гибкий, но прочный. Часто нити-поля цветные. Это очень удобно, поскольку дистанция между

человеком и источником стресса может быть минимальной.

Теперь, когда к моему клиенту приходил сотрудник, который раньше был довольно сильным раздражителем, ему уже не так сложно было с ним общаться, и он стал уходить с работы в гораздо более спокойном состоянии. Соответственно, качество семейной жизни тоже улучшилось.

У внутренней улыбки есть еще и дополнительные возможности, которые тоже стоит знать и использовать. Эти возможности, прежде всего, относятся к уровню интенсивности внутренней улыбки. Если кто-то будет пробовать практиковать технику для себя, то Вы обратите внимание на то, что улыбка станет транслятором Вашей позитивной энергетики. Чем сильнее будет посылаемый Вами энергетический заряд, тем позитивнее будет состояние людей, окружающих Вас. Транслироваться будет Ваше состояние умиротворенности.

Позитивный заряд улыбки может достигать расстояния где-то до десяти метров в диаметре. Это можно будет заметить особенно в транспорте (очень полезно использовать, поскольку в транспорте много негативных раздражителей и много народа) или в преддверии какого-либо мероприятия, где собрано большое количество людей, например совещание.

В ходе самого совещания или переговоров трудно применять одну только внутреннюю улыбку как единственную технику воздействия на ситуацию и свое внутреннее восприятие происходящего: очень высокая скорость разворачивающегося действия. Если ее использовать, то лучше всего с паузой перед ответом партнеру. Но здесь нужно очень хорошо контролировать уровень внешнего проявления улыбки, чтобы Ваши партнеры по совещанию не восприняли улыбку, как усмешку. Нужно дополнительное внимание к мимике лица.

Улыбка очень хороша при перемещении от одного события дня к другому, в моменты, когда Вы не выходите из своего внутреннего мира, для активного взаимодействия с окружающим миром. Как комфортабельная и уютная карета, где Вы не кучер, управляющий лошадьми, а просто пассажир. Вас «перевозят», о Вас заботятся, а Вам

ничего делать не нужно — улыбайтесь, а Ваша улыбка защитит Вас и Вашу внутреннюю гармонию. В дороге из дома на работу, в течение дня, когда Вы отправляетесь на обед или попить кофе. В улыбку можно просто зайти.

Предупреждение тем, кто будет осваивать технику: в природе все взаимосвязано, эндорфиновый выброс очень высокой силы может повлечь относительно долгое (день-два) угнетенное состояние. Много отдается позитивной энергии во внешний мир и нужно время, чтобы восполнился ее уровень. Поскольку я прошла через это, то могу поделиться тем, как выстраивается синусоида. Улыбка дает ощущение счастья, его может хотеться много и долго, и я это делала. Эйфория! Нирвана на Земле!

Зато потом шло падение в достаточно глубокий и длительный «down». Я была готова, поэтому физиологическую реакцию не проецировала на окружающий мир — в смысле, что не искала источников плохого настроения в окружении или внутри себя. Просто принимала происходящее как нормальное развитие ситуации.

Пройти через это полезно хотя бы для того, чтобы осознанно пользоваться улыбкой: применять тогда и на таком уровне интенсивности, который Вам реально необходим, то есть чуть-чуть. Колебания маятника, таким образом, Вам уже угрожать не будут.

Мастера — практики, которые уже овладели высоким искусством отдавать и принимать, могут использовать внутреннюю улыбку, наполняя ее высочайшим уровнем позитивной энергии без отрицательных последствий для себя.

Экспериментируйте! Практикуйтесь! Удачи Вам! А если будете пользоваться техникой для клиентов, то обязательно добейтесь осознанности применения. Любой инструмент можно использовать, как минимум, двумя способами: забить торчащий гвоздь молотком или стукнуть тем же молотком кого-то по голове!

И еще: я бесконечно признательна тем, кто доносит до современных людей сохранившиеся или создаваемые знания о техниках жизни. Говорят, что когда знания, веками тщательно хранимые избранным кругом людей, откроются, это означает, что на Земле наступило сложное время. Знания

открылись... И мы можем ими пользоваться, чтобы жизнь людей на Земле стала легче и интереснее.