

Системный взгляд НЛП на изменения: Экология и вторичные выгоды.

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №25.

Авторы: Александр Викторович Герасимов

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП, Психотерапия, Обучение, Философия НЛП

В предисловии к одной из первых книг по НЛП Вирджиния Сатир написала, что уважать НЛП можно хотя бы за то, что оно первым открыто заговорило об экологии изменений человеческого опыта. К сожалению, мало кто, кроме самих НЛП-специалистов, услышал эти важные слова. Чаще всего желтая пресса и дешевые ток-шоу ради повышения собственного рейтинга приписывают НЛП все возможные ужасы: от зомбирования до клонирования. Конечно, бывает обидно, когда даже профессиональные (образованные и начитанные) психологи больше доверяют слухам из газет, чем Вирджинии Сатир.

Еще в прошлом веке понятие экологии воспринималось, как сугубо биологическое — «отдел биологии, изучающий взаимоотношения организмов и окружающей среды». ЭКОЛОГИЯ (греч. oikos – дом, местообитание, убежище, жилище; logos – наука) — термин, введенный в научный оборот немецким зоологом Э. Геккелем (1866), определявшим Экологию как науку об экономии природы, образе жизни и внешних жизненных отношений организмов друг с другом. «Под экологией, — писал Геккель, — мы понимаем общую науку об отношениях организмов с окружающей средой, куда мы относим в широком смысле все «условия существования» (Новейший философский словарь). Честно говоря, я был удивлен современному развитию сферы экологии, найдя в Интернете 27 определений,

раскрывающих и расширяющих это понятие, среди которых есть такие, как прикладная, военная, эволюционная, правовая, футурологическая, урбанистическая, православная и интеллектуальная экологии. Среди этого множества различных понятий нашлось даже «Экология человека». Под экологией человека понимается комплексная дисциплина, исследующая общие законы взаимоотношения (подразделений) биосферы и (структурных уровней) антропосистемы человечества, его групп, популяций и индивидуумов, а также влияние природной среды на человека и группы людей. В целом можно сказать, что за последние сто лет активного преобразования собственной среды обитания люди стали все больше задумываться о необходимости учитывать взаимосвязи с большими и меньшими природными и социальными системами. Но все-таки я не нашел ни одного определения, которое четко говорило бы об экологии изменений в рамках самого человека и его ближайшего окружения. А именно об этом я и хочу поговорить.

На одном из уровней внутренний и внешний мир человека представляют собой такую же взаимосвязь, как человек и природа. И поэтому, не претендуя на строгость определения, я мог бы представить экологию как умение при планировании и совершении каких-либо изменений во внешней и внутренней среде человека заботиться о сохранении его целостности как системы, а также сохранении смежных с ним систем и всех выгод того состояния, в котором находился человек до начала изменений. Также экологию можно рассматривать как часть системного мышления, призывающую при проведении изменений в рамках какого-то одного элемента всегда учитывать его взаимосвязь с другими элементами и необходимость сохранить после завершения изменений его значимые для всей системы функции. Иначе говоря, большинство возникающих проблем как в окружающей, так и во внутренней среде человека связаны с линейностью и недальновидностью мышления. Еще до недавнего времени возможность человека воздействовать на природу, да и на самого себя, была столь незначительной, что учитывать отсроченную системную реакцию просто не было необходимости. В результате бурного научно-технического развития возможности нашего влияния значительно опередили возможности нашего мышления. Конечно, оно пытается поспевать за прогрессом. Все-таки сегодня для

большинства из нас понятно, что не стоит направлять реки вспять, полностью истреблять каких-либо вредных насекомых или животных (саранчу, волков и воробьев), рассчитывать на победу в ядерной войне и т.д. Но в большинстве случаев мы осознаем системную взаимосвязь событий только «задним числом». Кто же мог заранее предполагать, что обученный и вооруженный Америкой Бен Ладен развернет свои умения и навыки против страны-создателя? Откуда же было знать, что колониальная политика многих европейских стран, например для Франции, обернется значительными социальными проблемами? И таких примеров сотни. Пока человек склонен в большинстве случаев при принятии решений руководствоваться либо сиюминутной выгодой, либо желанием получить быстрый результат без качественного анализа последствий собственных поступков.

Среди старых психологических тестов, проверяющих зрелость логического мышления ребенка при приеме в первый класс, был такой: дошкольника просили объяснить, откуда берется ветер. Дети до определенного возраста часто отвечают, что ветер создают деревья, раскачивая свои ветки. По такому ответу психолог обычно делал вывод о недостаточном развитии у ребенка способности выделять четкие причинно-следственные связи. Понятно, что ребенок делает свой вывод вследствие одновременности наблюдения появления ветра и раскачивания веток. С возрастом нам становятся понятны такие простые и очевидные взаимосвязи, хотя некоторые люди, порой, в своих суждениях очень напоминают детей. Они, например, полагают, что таблетка обезболивающего средства «лечит головную боль и простуду», что, приняв жаропонижающее, можно спокойно идти на работу в полной уверенности отсутствия болезни. И, когда у них «неожиданно» диагностируются осложнения и хронические заболевания в запущенной форме, они сильно удивляются и сетуют на свой «неправильный» организм. Только ребенок не способен увидеть отдаленную взаимосвязь между курением и онкологическими заболеваниями, между неумеренным употреблением алкоголя и разрушением физического и психического здоровья, между сегодняшними прибылями от пивного бизнеса и завтрашней алкоголизацией всего подрастающего поколения.

Экология — это умение при достижении значимой цели для одного элемента системы сохранять стабильность и функциональность всей системы. Иначе после получения запланированного результата система может потерять свою целостность, что нанесет значительный ущерб (вплоть до гибели) и тому элементу, который произвел данное изменение. Сегодня все чаще становится очевидным следующее наблюдение: то, что выгодно только кому-то одному, в конечном счете не выгодно даже ему. Долгосрочный позитивный эффект дают только те изменения, которые учитывают системную экологию. Именно поэтому при описании Желаемого результата и формулировании цели в НЛП делается отдельная проверка на экологичность изменений и позитивность эффектов. Консультант НЛП никогда не примет к работе цель клиента, не проверив ее на позитивность и негативность последствий. Цель с обнаруженными негативными эффектами переформулируется и дополняется ресурсами для предотвращения или устранения ее отрицательных последствий.

Но даже и это не все. Современный НЛП-консультант, внимательно выслушав жалобы клиента, будь то в сфере бизнеса или в личной сфере, всегда проверяет экологию текущего состояния. И делает он это независимо от того, нравится клиенту это состояние или нет. Проявлять такую щепетильность его побуждают знание законов систем и желание сделать достигнутые результаты устойчивыми и долгосрочными. Один из законов теории систем гласит, что любая система стремится к самоорганизации, стабильности и понижению энергии. Поэтому, найдя наиболее оптимальное из возможных на данный момент состояние, система стремится его удержать и сопротивляется попыткам вывести ее из равновесия. Что это означает на языке консультирования? Данный закон проливает свет на очень важный аспект работы по изменению опыта человека или целой социальной группы. Придя в глубоком нересурсе, клиент никак не хочет поверить в то, что каким бы плачевным не было состояние его здоровья, личности, межличностных отношений, его отдела или компании, это состояние является наиболее оптимальным для него в сложившихся условиях. Это не означает, что данное состояние системы идеально и не нуждается в изменении. А говорит о том, что

из всех имеющихся вариантов, данный оказался наименее энергозатратным и наиболее удовлетворяющим всю систему, а не ее отдельный элемент.

Подтверждение этому мы можем видеть, например, в ситуации переохлаждения организма человека. После снижения температуры тела до определенного уровня, кровь начинает покидать конечности, тем самым лишая их тепла и питания. Казалось бы, складывается абсурдная ситуация: конечности находятся в нересурсном состоянии, которое может закончиться не только их обморожением, но даже и частичным или полным отмиранием тканей. Является ли такое состояние организма идеальным? Нет. Оно является оптимальным в данных условиях. Увеличивая отток крови от конечностей, организм пытается увеличить ее приток к жизненно важным внутренним органам. Жертвуя частью тела, организм сражается за собственное выживание в целом. На уровне одной клетки кожи на ноге ситуация воспринимается как абсолютно негативная, никому не выгодная и требующая срочного изменения. Но если бы клетки тканей ног попытались «побудить» кровь вернуться к ним обратно, то организм стал бы сопротивляться такому самоуправству и вернул состояние системы в прежнее положение, вплоть до изменения внешних условий. Поэтому, спасая обмороженные конечности человека, сначала придется позаботиться о согревании всего организма и устранении опасности его гибели от холода.

Возвращаясь от метафоричного примера к законам систем, самое время вспомнить еще один важный в рамках вопроса Экологии постулат: для того чтобы перевести систему в новое состояние, нужно затратить энергию не только на формирование этого состояния, но и на дестабилизацию текущего состояния системы. Проиллюстрировать данный постулат можно на очень простом (даже банальном) примере. Каждый, у кого был в детстве конструктор, знает: чтобы собрать какую-нибудь новую модель, чаще всего для получения деталей приходилось разбирать что-нибудь из ранее собранного. А на разборку уходило, порой, не меньше времени и сил, чем на

реализацию новых идей. Другой всем понятный пример — это искривление осанки. Как бы криво ни ходил человек, со временем его организм приспосабливается к любому положению позвоночника: перемещаются в более удобное место внутренние органы, перестраивается мышечный корсет и т.д. То есть система находит наиболее устойчивое состояние из возможных. Теперь при желании исправить нарушенную осанку, недостаточно будет просто распрямить человека. Придется затратить время и усилия, чтобы отучить мышцы от привычного положения (дестабилизировать старое состояние), перестроить положение внутренних органов и только затем формировать новый мышечный каркас.

В простых аналогиях все очевидно, а как дело касается, например, вредных привычек: курения, переедания, злоупотребления алкоголем, сладостями, компьютерными играми, Интернетом и т.д. — понимание необходимости дополнительных затрат времени и усилий куда-то пропадает. Мало кому приходит в голову, что затраты на дестабилизацию проблемного состояния системы могут на несколько порядков превышать количество ресурсов, отведенных на формирование ее желаемого состояния! Казалось бы, как просто взять и перестать курить, меньше есть, не злоупотреблять кофе, не играть в компьютерные игры. Особенно просто тем, у кого нет подобных проблем :) И пусть достичь желаемого результата не так легко, как, порой, этого хочется, но большинство людей формально его достигали не раз. Каждый курильщик бросал курить несколько раз, а значит, мог обходиться без сигарет какое-то время, не смотря на многолетний стаж. Каждый любитель сладкого, страдающий от избытка веса, сбрасывал какое-то количество килограмм. Беда в том, что достигнутые результаты были нестабильными, и довольно скоро человек возвращался в исходное состояние. Это может означать, что при планировании изменений не было достаточно хорошо изучено проблемное состояние и не были продуманы шаги по его дестабилизации. Сразу хочу дать трактовку понятия дестабилизации системы. Оно означает не разрушение системы, а создание таких условий, при которых системе более выгодно будет стабилизироваться в новом состоянии, чем возвращаться в старое. На создание этих

условий требуются дополнительные ресурсы и работа, которые обычно никто не закладывает «в смету» перемен.

Что ж это за «черные дыры», поглощающие «энергию перемен», спросите вы, и почему мы раньше их не замечали? «Дыры» эти были всегда, а не замечали мы их в силу линейности мышления. Если вернуться к метафоре о конструкторе, то для создания новой модели нужно было только один раз затратить энергию на разборку старой. И согласитесь, трудно представить ситуацию, в которой старая модель сопротивлялась бы разборке. Представьте, вы решили собрать из вашего конструктора самолет и для этого разобрали собранный ранее дворец. Просыпаетесь на следующий день, а на месте собранного вчера самолета опять стоит дворец. Вы снова его разбираете и собираете самолет, но на следующий день все возвращается на круги своя. Конечно, с конструктором такого произойти не может: он не живой. Но если бы у вас был брат или сестра, которому очень понравился дворец, то можно было бы объяснить, почему система все время возвращается в исходное состояние. А главное в этой метафоре то, что для устранения возникшей помехи к достижению желаемого результата нужно работать не с конструктором или дворцом, а с братом или сестрой. А это совсем другая задача, требующая иных ресурсов и навыков.

Посмотрев сквозь призму данной метафоры на некоторые подходы лечения зависимостей, предложенных в прошлом веке, можно сделать сравнение, демонстрирующее несистемность этих подходов. Если специалист прошлого века при работе с вредными привычками и зависимостями замечал, что после проведенного лечения «самолет» клиента снова превращался во «дворец», то назначал альтернативное лечение. Когда же, после всех предпринятых попыток, «самолет» продолжал самопроизвольно трансформироваться в прежнюю «форму», специалист предлагал такие решения, при которых система уже не могла самостоятельно вернуться в исходное состояние. Например, склеить вместе все детали конструктора, изолировать брата или сестру, подвести к модели самолета электрический ток

высокого напряжения. Но, как легко заметить, при формальном достижении желаемого состояния (самолет больше не превращается во дворец) результат получается какой-то неполноценный: склеив вместе все детали, клиент уничтожает саму идею конструктора; изолировав родственника, он нарушает целостность собственной семьи и вызывает недовольство родителей, а подведя электроток, он подвергает смертельной опасности и себя, и других людей. В реальной практике эта метафора иллюстрирует некоторые из подходов лечения алкоголизма, когда пациенту под кожу вшивается ампула со специальным веществом, способным при попадании в кровь алкоголя вызвать анафилактический шок и привести к летальному исходу. При таком методе лечения человек подписывает договор о полной ответственности за последствия нарушения «безалкогольной» формы существования. Что же мы видим в данной ситуации: формально результат достигнут — пациент больше не пьет. Но стало ли после этого человеку лучше или нет, никого не интересует. Врачи за него решили, что физическое здоровье важнее психологического и поэтому вполне удовлетворены результатами лечения. А то, что проблемы, из-за которых человек пил, так и остались нерешенными, то, что его система личности удерживается от перехода в прежнее (стабильное) состояние не новыми, более выгодными возможностями, а страхом полного самоуничтожения — всё это остается за кадром. Очень многие, прошедшие подобное лечение, только внешне стали походить на нормальных, непьющих людей, а на самом деле внутренняя напряженность осталась на месте. Только теперь эти «здоровые» люди лишились своего единственного, пусть и суррогатного, способа существования в объективной реальности, а другого им никто не предложил. Точнее сказать, не научил, так как эта задача не входит в компетенцию врачей и наркологов.

Многие из бывших алкоголиков так и не смогли решить свои семейные проблемы, социализоваться и занять достойное положение в обществе. Получается, что данный метод ориентирован только на симптоматическое лечение. По моему мнению, это даже не лечение, а всего лишь создание условий, при которых человек просто не может пользоваться привычной стратегией адаптации. Создатели таких технологий явно не сильно беспокоились относительно вопросов внутренней экологии пациента (скорее всего, в те времена это не было

актуально). Пользуясь аналогичным методом для лечения, например чесотки, было нужно отрубать по одному пальцу за каждую попытку больного почесаться. В конце концов, когда у него не останется конечностей (расплата за лечение), следовательно, он не сможет чесаться, а значит, внешне будет удовлетворять общество (если, конечно, не заглядывать ему под одежду). В случае с алкоголиком это означает «если не заглядывать ему в душу». Между тем данный подход не является совсем безрезультативным, иначе бы он не был так распространен. Вопрос только в том, за счет чего достигается результат и какое отношение к нему имеет персонал лечебного заведения. Некоторые из «защитых» пациентов, терпя тяжелейшие душевные муки (такие же муки терпят и родственники), умудряются за время действия «лекарства» самостоятельно найти смысл для трезвого существования, выработать новые способы решения собственных проблем и перестроиться. Во-первых, лично я не много встречал подобных сильных людей (даже Высоцкий не смог справиться с этим недугом); во-вторых, сам метод кажется мне достаточно жестоким и непрогрессивным. Да, возможно, в прошлом веке это был самый лучший (самый быстрый, массовый и дешевый) способ лечения алкоголизма. Но сильно ли снизился с тех пор объем потребления алкоголя в нашей стране? На сколько процентов стало меньше алкоголиков и на сколько процентов стало больше людей, живущих после лечения полноценной, здоровой жизнью? К сожалению, точной статистики у меня под рукой нет, но по внешним признакам, доступным невооруженному глазу, лучше не стало.

Если мы теперь рассмотрим работу с алкоголизмом с позиций логических уровней, то сможем сделать следующий анализ. Начнем с разбора Симптома. Людей, страдающих этим заболеванием, называют алкоголиками — это уровень Личностного своеобразия. Обычно наркологи борются с тем, чтобы пациенты перестали употреблять спиртные напитки — это уровни Поведения и Окружения. (Пользуясь случаем, хочу сказать, что лично я не считаю спиртные напитки и другие «излишества» злом. Злом я считаю неумеренное и неконтролируемое злоупотребление этими напитками). Далее специалисты вроде бы для достижения желаемого результата поднимаются на уровень Миссии, но как они его используют? Берут одну из наивысших ценностей — жизнь. И вместо

того, чтобы искать новый смысл жизни, человека мотивируют к переменам страхом ее потери, а значит, и потерей всякой Миссии. Возможно, страх в качестве мотивации допустим, но страх как энергия для созидания новой Миссии вряд ли будет работать. Также мы можем заметить, что абсолютно не проработанными остаются уровни Ценностей и Способностей, а здесь-то и кроются основные ресурсы для изменений.

В ситуации работы с курением существуют совсем странные методики. Например, методики замещения: курильщику предлагается вместо сигареты сосать леденцы или жевать жевательную резинку (в советские времена жевали спичку). В данном случае все паттерны, начиная с уровня Поведения, остаются практически неизменными: в тех ситуациях, где раньше человек нервно закуривал, теперь он начинал нервно сосать или жевать, то есть вместо одной зависимости приобретал другую. Конечно, новая зависимость менее вредна для физического здоровья самого человека и его окружения, но проблемы, приведшие к зависимости от курения, никуда не делись и могут продолжать подрывать психологическое здоровье. Также слабые результаты показывают разнообразные электронные приборчики, которые «изучив» привычный график курения человека, начинают постепенно дестабилизировать его макро-стратегию курения и увеличивать интервалы между актами курения, уменьшая тем самым количество выкуренных сигарет в день. В идеале должен наступить день, когда интервал будет таким большим, что человек не выкурит за день ни одной сигареты. Но мало кто выдерживает и не перестает пользоваться приборчиком раньше наступления заветного дня. Как можно заметить, данный инструмент работы с курением уже затрагивает уровень Способностей, опять же борясь со старой стратегией и не предлагая новой. Подъема до уровня ценностей этот метод также не предполагает, а зря.

Какой вывод мы можем сделать из анализа данных приемов? Во-первых, в большинстве случаев в процессе лечения ведется жестокая борьба с объектом зависимости: с сигаретой, водкой и пивом, шоколадом, кофе и булочками. Пациенту строго запрещается употребление любого количества продукта, вызвавшего зависимость.

Согласитесь, сами по себе все эти продукты «практически» безвредны. Индейцы веками курили табак и не страдали зависимостью. В некоторых странах культура винопития такова, что ни от кого вино не прячут и никто не спивается. Существовали страны (по-моему, две доиндустриальных существует до сих пор), где не запрещалось употребление наркотических веществ растительного происхождения. Просто во всех этих странах люди знали, КОМУ, КОГДА, ЗАЧЕМ и СКОЛЬКО нужно употребить того или иного вещества. Табак, например, нужно курить только в «Трубке мира» при окончании войны, вино пить с радости и для наслаждения его вкусом, наркотические средства употреблять только шаманам и жрецам во время ритуала общения с духами предков. Во-вторых, большинство специалистов считают все злоупотребления чисто поведенческой, физиологической и химической зависимостью, абсолютно не учитывая психологическую составляющую данной проблемы. Именно поэтому многие из них верят в то, что избавиться от зависимости очень сложно (ведь изменения произошли на биохимическом уровне!) и постоянно изобретают новые препараты и средства, работающие только на уровне симптома. Особенно в этом преуспела сфера борьбы с лишним весом, что опять же не противоречит законам систем. Рынок производства и продажи средств для снижения веса — это огромная и сложная система, в которой задействованы сотни компаний, сотни тысяч людей и миллиарды долларов. Конечно же, этой системе не выгодно разрабатывать и продавать средства и методики, избавляющие человека от лишнего веса с высокой эффективностью и надолго, иначе она сама себя лишит источников сверхдоходов. Но вернемся к теме статьи.

А как НЛП описывает работу с зависимостями?

Начнем по порядку и разберем ряд важных для этой темы понятий НЛП. Одно из них — «Комплексный симптом», то есть имеющий сложную нелинейную структуру. Иначе говоря, это системный симптом, в котором задействовано много различных элементов и связей, при этом большинство из них скрыты и неочевидны (выше я называл их «черными дырами»). Отличается комплексный симптом от

обычного хотя бы тем, что при линейном формулировании Желаемого результата он либо вообще не достигается, либо человек быстро возвращается в исходное состояние. Например, если человек, имеющий лишний вес, сформулировал Желаемый результат, подобрал соответствующие ресурсы и инструменты (диеты, продукты питания, физиотерапевтические процедуры и физические тренировки), после чего проделал все необходимые процедуры и получил желаемое состояние, то это был обычный (простой) симптом. А если, проделав все то же самое, человек получил неполное или временное изменение, и для достижения окончательного результата консультанту пришлось работать с дополнительными, не связанными с весом напрямую вопросами (например, психологические травмы в юности, присвоенные ограничивающие убеждения родителей, неудовлетворенность личной жизнью и т.д.), то этот симптом называется комплексным. Другими словами, симптом после проработки возвращается потому, что достижение Желаемого результата нарушает внутреннюю экологию человека. То есть в целом человек как система (его организм, психика, ближайшее окружение), переходя в Желаемое состояние, вместе с Симптомом теряет нечто более важное и ценное, чем достигнутый результат. Поэтому, не желая мириться с такими потерями, организм сопротивляется переходу в новое состояние, не смотря на жгучее желание человека. К сожалению, как показывает практика консультирования, большинство проблем современного человека (в том числе зависимости и вредные привычки) являются комплексными (системными) симптомами и часто не поддаются прямому линейному решению. Это была первая часть взглядов НЛП на вредные привычки.

Следующая важная идея, разделяемая в НЛП, это базовая пресуппозиция о том, что любое поведение (даже негативное) имеет позитивное намерение. Это означает, что все совершаемые людьми поступки по отношению к себе и окружающим имеют под собой позитивную основу. А вот поведенческая форма реализации намерения может быть как позитивной, так и негативной. Рассмотрим данную пресуппозицию НЛП на нескольких примерах.

Допустим, папа с ребенком идут по улице. При переходе проезжей части ребенок выбегает вперед и, не глядя по сторонам, перебегает дорогу, испугав при этом пару водителей и папу, конечно. Что происходит дальше? У папы (осознанно или нет) возникает желание научить ребенка правильно переходить дорогу или отучить переходить ее неправильно. В данном случае это близкие желания. Намерения, которыми мотивируется при этом родитель, могут быть такими: забота о здоровье и жизни собственного ребенка, предостережение его об опасностях современного города, привлечение внимания ребенка к вопросам безопасности на дорогах и т.д. Как видите, все намерения относятся к уровню Ценностей и Убеждений. Намерение можно представить как вектор в направлении возможных путей удовлетворения одной или нескольких ценностей. Поскольку все ценности (духовные, моральные и др.) по своей сути позитивны (любовь, свобода, жизнь, успех, самореализация, счастье и т.д.), то и намерение, ими диктуемое, также позитивно. Специалисты НИП действительно верят, что все человеческие ценности по своей сути позитивны и что все люди, совершая любые действия, исходят из позитивных внутренних побуждений. Как показывают результаты исследований в области изучения ценностных иерархий в различных странах и обществах, у большинства людей на Земле очень схожие базовые ценности. Различаться может их порядок в иерархии и, самое главное, поведенческие способы реализации ценностей. Как вы знаете, практически все мировые религии апеллируют к одним и тем же ценностям. Но именно форма выражения этих ценностей не раз приводила к жесточайшим религиозным войнам.

Возвращаясь к ситуации папы с ребенком у проезжей части, давайте представим, какими способами родитель мог реализовать свое намерение. Вариант 1: папа с сыном останавливаются у дороги, смотрят, как мимо проносятся автомобили. Затем отец объясняет своему чаду на доступном ему языке, чем опасны автомобили, и демонстрирует, как нужно переходить дорогу. Далее они даже могут потренироваться переходить дорогу для лучшего усвоения папиного урока. Вариант 2: придя в себя после пережитого шока (а может, и не придя в себя), папа резко хватает сына за руку и, приговаривая что-то типа: «Куда ты летишь, сломя голову, без меня!» — начинает лупить

его по пятой точке. Естественно, первый вариант отцовского поведения покажется ребенку позитивным, а второй — негативным. Но самое главное заключается в том, что намерение родителя в обоих вариантах одно и то же, и оно позитивно.

Часть своих намерений люди могут осознавать, а часть могут не осознавать. Например, идя по городу, человек проголодался и, дабы утолить голод, стал вполне осознанно выбирать место, где бы он смог поесть. Вполне вероятно, что в данном случае человек может осознавать собственное намерение (например, иметь хорошее самочувствие или ощущение комфорта) и подбирать соответствующие действия. А вот в ситуации ссоры люди не всегда осознают свои намерения. Например, встречая поздно вечером мужа с работы, жена, будучи сильно расстроенной и обиженной, может сказать примерно следующее: «Я тебе больше не интересна. Ты любишь свою работу больше меня! Так и живи на своей работе без меня. Видеть тебя больше не хочу!» Ну, и так далее, и тому подобное. Такие сцены не редки в современных семьях (кстати, на месте мужа в наше время в аналогичной ситуации легко может оказаться и жена), и часто они служат поводом для серьезных и долгих размолвок. Если судить только по словам и поведению жены, то она не желает иметь с мужем никаких отношений. Но когда эта ситуация разбирается в кабинете консультанта, и он спрашивает женщину: «А чего на самом деле вы хотели добиться вашим поведением?» То после ответа: «Что сказала, то и хотела», — обычно следуют слезы и другой ответ: «Я хотела, чтобы он понял, что наши отношения очень важны для меня, что я его люблю и хочу, чтобы он уделял мне больше внимания». Как слышите, намерение абсолютно позитивное. Почти никто из таких клиенток не может вывести собственные намерения на осознанный уровень без наводящих вопросов консультанта.

Что еще важного мы можем почерпнуть из данного примера? А то, что иногда складывается впечатление, будто бы выбранный человеком вариант поведения не только не соответствует его намерению, а даже противоречит ему. Согласитесь, говорить любимому человеку что-нибудь типа: «Я тебя ненавижу», — пытаться донести до него то, что он вам очень дорог, не совсем логично. Но люди и не претендуют на

абсолютную линейность, предсказуемость и логичность. Хотя в НЛП и на этот случай есть замечательная пресуппозиция, гласящая, что человек всегда выбирает лучший вариант поведения из доступных лично ему к настоящему моменту. Эта пресуппозиция позволяет поверить, что человек сделал лучшее из того, что умел к данному моменту и что если бы он знал еще более лучший способ для выражения собственного позитивного намерения, то он бы им обязательно воспользовался. Данная идея является одним из краеугольных камней системного консультирования в НЛП. Например, в описанной ситуации семейной ссоры женщина могла бы так объяснить собственное поведение: «Я уже все перепробовала», «Других слов он не понимает» или «Моя мама всегда так поступала в подобных ситуациях, и папа все понимал правильно». Ясно, что все эти ответы нуждаются в хорошем мета моделировании, но главное, человек пытался сделать как можно лучше. Эта же пресуппозиция прекрасно работает в отношении психики человека и его бессознательного: из всех доступных вариантов удовлетворения каких-либо потребностей организма психика всегда выбирает лучший на данный момент вариант (наиболее эффективный, простой, экономичный, легкодоступный, устойчивый и т.д.). Как вы можете заметить, обе перечисленные базовые пресуппозиции НЛП очень хорошо сочетаются с указанными в начале статьи законами построения систем. А именно с тем, что система всегда самоорганизуется и стремится к наиболее стабильному и наименее энергозатратному состоянию, из возможных на данный момент.

Теперь мы с вами можем рассмотреть подходы НЛП к работе с зависимостями на более глубоком уровне понимания и подробно разобраться, как Симптом становится комплексным. Для этого «копнем» поглубже такую вредную привычку, как неуправляемое курение. Если у вас курение управляемое (то есть, хотите курите, а хотите нет), то это еще не привычка. Очень многие люди впервые пробуют курить где-то в юности (раньше или позже). Другой заход обычно совершается юношами в армии, а также юношами и девушками в случае раннего отделения от семьи (например, обучение в другом городе). Каково же может быть позитивное намерение у такого поведения, как курение сигареты? Самое простое, что приходит в голову, — это использование сигарет по прямому назначению —

получение определенных вкусовых и обонятельных ощущений для удовольствия. (Кстати, недолгий промежуток времени только привезенный Колумбом табак употреблялся как медицинский препарат — средство от мигрени). Лично я среди своих клиентов очень мало встречал людей, кто бы начал курить, желая получить вкусовое наслаждение от жженого табака. Наоборот, практически каждый из них поначалу испытывал очень неприятные и дискомфортные ощущения во рту и легких. Но, несмотря на полное отсутствие удовольствия, они упорно продолжали курить сигарету за сигаретой. Можно позавидовать той мотивации и упорству, с которым некоторые люди учились курить (по опросам моих клиентов на полное освоение навыка курения до автоматизма у них уходило где-то полгода или более.) Иногда я думаю, чего могли бы добиться эти люди, примени они свои способности, например, для изучения иностранных языков, музыки, истории, программирования.

Понятно, что курение табака еще со времен королевы Екатерины Медичи стало носить статусный характер: в 16 веке первыми начали курить знатные придворные вельможи, а в наше время все, кто считает себя взрослым, самостоятельным, независимым, крутым, модным и т.д. Какой ребенок или подросток не мечтает как можно скорее стать взрослым (ну, хотя бы казаться таковым в глазах сверстников и сверстниц). А что в нашем обществе лучше всего отражает статус взрослого? В нашей культуре не осталось никаких ритуалов инициации и переходов из одного возрастного статуса в другой. Каким образом подросток и его окружение узнают, что он уже взрослый мужчина? Может, когда он получит паспорт или отслужит в армии? Конечно, нет. Эти атрибуты сложны и малоинтересны. А вот употребление алкоголя и наркотических веществ, курение сигарет, сексуальные отношения и управление мото- и автотранспортом лучше всего демонстрируют «зрелость личности» в нашем обществе. Поэтому молодежь и тянет как можно раньше приобщиться к миру взрослых (тем более официально для них запретных) статусных атрибутов.

Итак, одним из первичных позитивных намерений, побуждающих начинать курить, является желание перейти из одной социальной группы (дети) в другую (взрослые). Второй важный момент для

подростков заключается в социализации и в связи с этим в повышенной значимости их принятия окружением собственных сверстников. Это приводит к тому, что если ребенок не начал курить или пить одним из первых в своей компании (метапрограмма «Поиск различий»), то он делает это позже, когда большинство его друзей уже сделали курение групповым ритуалом единства их коллектива (метапрограмма «Поиск сходства»). То же самое, к сожалению, относится и к употреблению алкоголя и наркотиков. Намерения, поддерживающие развитие навыка курения, вроде бы понятны, а что же дальше? А дальше начинается самое интересное для понимания механизмов возникновения вредных привычек!

Поначалу выкуривание каждой сигареты требует от человека сознательного контроля: нужно вспомнить, что пора курить, найти для этого подходящее время и место, в совершенстве освоить все необходимые операции и ощутить удовлетворение от реализации позитивного намерения. Как и положено, постепенно все действия оттачиваются до автоматизма, и процесс курения переходит на бессознательный контроль (4-й сегмент «Круга обучения») — появляется еще одна привычка. За время жизни у нас вырабатывается много разных привычек, и это позволяет упорядочить повседневные повторяющиеся действия, сделав их легко воспроизводимыми и освободив сознание от контроля над рутинной (то есть, согласно законам систем, не тратить лишней энергии). Хотя привычки и являются автоматическими, это не приговор. Обычно вместе с исчезновением намерения отпадает надобность в привычке, и она постепенно затухает. Например, многие люди перестали выписывать газеты и журналы на дом, а также пользоваться бумажными письмами и как следствие перестали заглядывать в почтовый ящик, хотя раньше могли каждый день, возвращаясь с работы, на автомате проверять наличие корреспонденции. Другой пример можно найти в области автовождения. При переходе с механической коробки передач на автоматическую отпадает необходимость выжимать сцепление и вручную переключать скорость, поэтому и водитель со временем отучается без толку дергать левой ногой и искать третью педаль.

А чем же тогда отличается привычка курения? Согласитесь, что все позитивные намерения, связанные с взрослением и социализацией, должны полностью удовлетвориться довольно быстро. Трудно поверить, что человек в тридцать, а то и в сорок лет продолжал бы самоутверждаться в жизни при помощи сигареты. Вряд ли ему нужно кому-то доказывать, что он уже большой и самостоятельный. Тогда почему при полном отсутствии позитивных намерений привычка не только не исчезает, а продолжает исправно работать, да еще и усиленно сопротивляться попыткам ее устранения? Как я упоминал ранее, благодаря устоявшимся медицинским взглядам, многие видят ответ в так называемой химической зависимости. Якобы организм курильщика уже не может обходиться без никотина. При этом медицина не может дать четкого объяснения достаточно большому количеству случаев самопроизвольного отказа от курения даже после длительного употребления табака, тем более случаям «бросания за один день». Как показывает практика работы консультантов НЛП, зависимость, и правда, есть, но она не столько химическая, сколько психологическая! Конечно, и врачам, и клиентам намного легче принять химическую зависимость, так как она полностью освобождает курильщика от ответственности за свою привычку: он же не может влиять на биохимические процессы жизнедеятельности собственного организма. В случае признания психологической природы возникновения зависимости, клиенту придется взять на себя ответственность за собственное поведение и изрядно поработать самостоятельно, а не ждать легкой помощи от таблеток и пилюль. Но об этом чуть позже.

А сейчас давайте проследим процесс возникновения психологической зависимости как комплексного симптома у курильщика. Чем же можно объяснить устойчивое сохранение паттерна курения у человека, когда все первичные намерения давно удовлетворены? Например, стремлением психики к универсализации и экономичности, как бы странно это ни звучало. Вполне вероятно, что, только начиная развивать навыки социальной коммуникации (в том числе межполовой), подросток может заметить, что завязать разговор под предлогом «Закурить не найдется?» гораздо легче, чем без него. И если несколько подобных попыток увенчаются успехом, у человека на

бессознательном уровне может сложиться убеждение, что именно сигарета, а не его способности, играет главную роль в установлении контакта (помните тест на логику мышления «Почему дует ветер?»). В последующем это может привести к якорению устойчивой взаимосвязи между процессами общения и курения. Общение без сигареты будет казаться курящему дискомфортным: некуда деть руки, нечем занять повисшую паузу, невозможно спрятать за дымовую завесу собственное смущение и неуверенность. Еще возможна такая ситуация: сначала человек сознательно заполняет паузы, отведенные для отдыха выкуриванием сигареты (а для тех, кто служил в армии, курение могло стать единственной возможностью по уважительной причине временно прекратить выполнение всех работ и получить дополнительный отдых, а также мнимое ощущение освобождения от постоянного контроля сержанта); затем психика прочно связывает курение с паузой для отдыха и начинает, не отвлекая внимания, самостоятельно управлять поведением человека. Со временем у курящего отпадает всякая необходимость сознательно планировать и контролировать свои перерывы в работе, так как за него это делает привычка. Периодическое выкуривание сигареты аккуратно прерывает любую деятельность человека «на перекур», не давая ему, тем самым, переутомиться.

Вот вам и новый смысл, который в будущем заменит устаревшее позитивное намерение. И даже если по каким-то причинам курильщик не сможет на время перекура прерваться и покинуть место работы, то он получит доступ к заякоренному ранее «состоянию отдыха», просто куря и продолжая основную деятельность. А это уже, между прочим, параллельные процессы — признак комплексной и высокоорганизованной деятельности. Еще один важный аспект, связанный с расслабляющим эффектом сигареты (особенно в стрессовой ситуации), заключается в особенности типа дыхания в процессе курения. Если при стрессе дыхание у человека может быть поверхностным, неровным и прерывистым, сдавленным и напряженным, то дыхание при курении естественным образом выравнивается, углубляется и расслабляется, приближаясь к медитативному. При этом, что удивительно, разница в поведении в стрессовой ситуации между курящим и некурящим человеком может

сводиться к тому, что некурящий человек начинает расслабляется сам, а курящий делает это с помощью сигареты. Надеюсь, вы уловили общую тенденцию перехода от управляемого сознанием поведения к неуправляемому в процессе развития и закрепления навыка курения. Поэтому я не буду подробно расписывать процедуру связывания сигареты с такими противоположными по своей сути действиями, как утреннее пробуждение и вечерние засыпание. И в том, и в другом случаях курильщику нужно выкурить сигарету. В первом случае, чтобы взбодриться и окончательно проснуться, а во втором, чтобы успокоиться и расслабиться. Данный парадокс вводит меня в логический ступор: я не могу понять, как одно и то же химическое вещество (никотин одних и тех же сигарет) может оказывать абсолютно противоположное воздействие на организм человека. Некоторые могут подумать, что эта «волшебная палочка» и впрямь обладает универсальной магией на все случаи жизни: надо расслабиться — покури, необходимо взбодриться — тоже покури, хочется пообщаться в коллективе — покури, остался один и скучаешь — снова покури и т.д.

На самом деле, как вы, наверное, догадались все дело не в сигарете и никотине, а в уникальной способности нашей психики извлекать максимум пользы из любого устойчивого состояния организма. Все бы хорошо, но только расплата тяжела — полная потеря свободы поведения и долголетняя унижительная зависимость, не оставляющая без работы производителей сигарет!

Легко заметить, как в процессе воспроизведения привычки курения она постепенно обрывает дополнительные «бонусами универсализации», окончательно замещая реализованные первичные позитивные намерения. Утрированно ход мыслей психики курильщика можно было бы представить так: «Если мой хозяин постоянно курит в самых разных ситуациях, то зачем без дела будет пропадать такой устойчивый паттерн? Почему бы не использовать его для быстрой и универсальной саморегуляции?» Ну, а дальше, дело времени: чем дольше курит человек, тем больше дополнительных функций «навешивает» психика на это простое и легко доступное действие. Так же, как многие из нас предпочтут для частого

посещения один удобно расположенный супермаркет, вместо разбросанных по всему району отдельных профильных магазинов, пусть и с большим выбором товаров. Так и психика, порой, склонна делать выбор в пользу простоты и универсальности, жертвуя гибкостью и разнообразием.

В целом можно сказать, что любая универсализация, с одной стороны, приводит к экономии ресурсов, а с другой — постепенно снижает адаптивность и гибкость системы. Чем легче и быстрее мы можем перемещаться на большие расстояния с помощью автомобиля, тем труднее себе представить нашу жизнь без него, и даже в ближайший магазин уже не хочется идти пешком. Чем больше времени мы экономим для работы и личной жизни за счет использования пищевых полуфабрикатов, тем меньше людей могут хоть что-то приготовить самостоятельно. И, хотя только благодаря прогрессу и универсализации мы смогли достичь сегодняшнего уровня развития цивилизации, с каждым днем все труднее становится сохранять собственную гибкость и противостоять сиюминутным выгодам в противовес заботе о долгосрочном экологичном существовании.

Когда современный человек, получив практически неограниченный доступ к глюкозе, нашел короткий и легкий путь к выработке эндорфина и серотонина, он уже не так активно готов достигать состояний счастья и эйфории «по старинке». Куда проще съесть конфетку или шоколадку, чем тратить силы на физическую и эмоциональную активность: заняться спортом, сходить в театр или картинную галерею, решить сложную задачу или написать книгу. Зачем переживать снижение эмоционального положительного фона после размолвки с близким человеком или начальником, если все можно зажевать булочкой или тортиком. В детстве за конфетку (как критерий необходимой оценки взрослыми) приходилось трудиться и стараться быть «хорошим мальчиком или девочкой». Став большими, мы можем самостоятельно оценивать и поощрять себя сколько угодно, при чем ничего особенного для этого не делая. Конечно, дальше всех в сторону сокращения пути к удовольствию (а как следствие и финалу жизни) сделали наркоманы. Если полные люди с помощью сладкого только стимулируют выработку «гормонов

счастья», то наркоманы используют уже готовые нейромедиаторы или их имитаторы без всяких лишних промежуточных этапов. Естественно, что после такого грубого нарушения нейро-биологических процессов психику трудно «убедить» вернуться к «традиционным» более долгим и энергозатратным способам получения удовольствия, даже несмотря на неминуемое саморазрушение. Гормональная саморегуляция — один из сложнейших процессов организма. Усиленная стимуляция выработки серотонина «извне» путем поглощения сладостей побуждает организм сократить собственную секрецию данного гормона, а также сократить количество и чувствительность реагирующих на него рецепторов (процесс десенсибилизации). Как следствие человек, находящийся, например, в депрессии и не желающий с ней справиться, для поддержания необходимого уровня серотонина в крови вынужден есть все больше сладкого и сдобного, тем самым, еще больше подавляя самостоятельную выработку гормона в организме. А дальше цикл замыкается. В результате такой человек безудержно полнеет как от лишних калорий, так и от развивающихся эндокринных заболеваний.

Суммируя все рассмотренные примеры, мы можем подвести итог. Исходя из позитивных стремлений к универсальности, простоте и утилизации имеющихся устаревших навыков (в данном случае курения), психика человека останавливает свой выбор на единственном объекте и единственном типе поведения для удовлетворения множества разнообразных потребностей. При этом важно помнить, что избранные поведение и предмет окружения изначально не предназначены для удовлетворения всех этих потребностей. Со временем человек теряет гибкость в поведении, постепенно угасают ставшие не востребуемыми альтернативные стратегии удовлетворения потребностей, и курильщик впадает в окончательную зависимость от сигареты, алкоголик — от алкоголя, наркоман — от наркотиков, кофеман — от кофе, человек с ожирением — от булочек и шоколада и т.д. Так или иначе, употребление чего-либо относительно безвредного в малых дозах переходит за тонкую грань злоупотребления.

Человек, страдающий от злоупотреблений, вполне может осознавать неадекватность своего поведения и ощущать общее ухудшение здоровья. Также у него могут начаться (или усугубиться) проблемы в межличностных и производственных отношениях, обостриться внутренние проблемы и вырасти ненависть к своей болезни и к себе. У некоторых людей даже начинается процесс «раздвоения» на уровне Личностного своеобразия, когда часть человека, желающая излечиться, входит в глубокий конфликт с частью, отвечающей за удовлетворение большинства жизненных потребностей. Но всего этого, вместе с горячим желанием избавиться от зависимости и жить «как нормальные люди», обычно недостаточно для освобождения от злоупотребления.

Теперь, я уверен, вы понимаете, почему методы лечения, ориентированные только на борьбу с симптомом так малоэффективны и доставляют тяжелые страдания как клиенту, так и его окружению. Представьте себе, что происходит с системой (организмом человека), когда в качестве решения проблемы ей предлагается перейти в какое-то туманное альтернативное состояние, отличающееся, по большому счету, от текущего только отсутствием доступа к объекту зависимости. При этом наркологи и психиатры часто удивляются, почему такой мощной мотивации, как сохранение здоровья организма или страх смерти, недостаточно для достижения устойчивых изменений, и совсем не удивляются тому, что результаты лечения быстро теряют силу, и человек возвращается в исходное состояние. Только системный взгляд на личность человека позволяет понять, что, пока новое состояние системы не будет предоставлять альтернативные и не менее эффективные способы удовлетворения каждой ценности, старое состояние вместе с зависимостью будет оставаться более выгодным, а значит, и более мощным.

Каждый, наверное, видел, как человек, решивший бросить курить, примерно дня через три начинает терять самоуправление, становится раздражительным и нервным. А спустя еще какое-то время жизни, в подобной эмоционально и физически невыносимой ситуации даже родственники и друзья такого человека согласны с тем, чтобы он снова начал курить. Попробуйте на время ассоциироваться (если вы

свободный от привычки курения человек) с тем, кто пятый день, теряя последние остатки воли в неравном бою с собственным организмом, безуспешно пытается сфокусироваться на чем-нибудь, кроме сигарет. Пятый день организм бросающего курить пытается понять: когда просыпаться и вести активный образ жизни, когда расслабляться, делать перерывы, снимать напряжение и ложиться спать. Все управление внутренними физическими и психическими процессами, отлаженное за столько лет, приходит в полный хаос. Человек, лишенный привычного способа удовлетворения жизненно важных потребностей, представляет собой обезумевшую рыбу, которую добросердечный зоолог из лучших побуждений решил превратить в «нормального человека», вытащил из воды и ждет, когда она сделает свой первый вздох откуда не возьмись выросшими легкими. А все, в чем действительно нуждается рыба, — в возможности вернуться в привычную среду обитания.

Для описания подходов работы с комплексными, системными симптомами в НИП было также введено понятие «Вторичная выгода». Вторичную выгоду можно определить как значимую потребность человека, не имеющую прямого (первичного) способа удовлетворения, а реализующуюся косвенно, за счет поведения, на одном из уровней оказывающего негативное воздействие на самого человека. Вторичные выгоды, как мощные магниты, могут удерживать негативное поведение или состояние человека, сопротивляясь изменениям, дабы не дать разрушить сложившуюся у него систему саморегуляции и удовлетворения значимых потребностей. Облепленный сверху донизу вторичными выгодами Симптом может оказаться на порядок прочнее и весомее, чем предложенный поверхностный Желаемый результат. Вот вам объяснение необходимости дополнительных затрат на дестабилизацию текущего состояния клиента при формировании Желаемого результата. Поскольку человек не осознает большинства вторичных выгод, связанных с его негативным состоянием, то он и не видит оснований для позитивного отношения к собственной проблеме. А безуспешные попытки побороть вредную привычку только усугубляют ненависть человека к проблеме и, в свою очередь, побуждают организм

сопротивляться все отчаяннее, а следовательно, делать зависимость более глубокой.

Я думаю, у многих уже давно назревает вопрос: «А что со всем этим системным многообразием делать? Как работать с Вторичными выгодами?» Давайте будем двигаться по порядку. Сначала надо понять, является ли исследуемый симптом комплексным, системным. Надеюсь, к данному моменту уже ясно, что такой симптом легко калибруется по возврату человека в исходное проблемное состояние после различных способов работы с ним. Часто вы можете увидеть, что клиент действительно страдает (особенно в случае психосоматических заболеваний) и страстно желает избавиться от своей проблемы, но она стабильна, как гранит. Раньше психологи-консультанты в таком случае думали, что либо клиент попался нестандартный, либо инструмент был использован неподходящий. Сегодня мы можем с уверенностью утверждать, что даже кратковременное изменение Симптома и достижение Желаемого результата свидетельствуют о колоссальных возможностях нашего организма. Если курильщик с тридцатилетним стажем снова закурил после пятидневного перерыва, это свидетельствует не о провале, а об успехе: целых пять дней — и ни одной сигареты. Все, что нужно сделать дальше, — это понять, как закрепить достигнутый результат и сделать его долгосрочным. Подобный рефрейминг полезно использовать во время первой встречи с клиентом, так как от его отношения к себе и «бывшей» вредной привычки во многом зависит легкость последующей работы.

Более точную диагностику наличия вторичных выгод может дать использование специальных вопросов. При системном сборе информации о Симптоме консультант НЛП обычно задает клиенту такие вопросы:

1. Что полезного дает или давало вам данное поведение (состояние)?
2. Что важного для вас может скрываться за использованием данного состояния?

3. Какую пользу можно было бы извлечь из наличия данного состояния?
4. Есть ли что-то, что вы получаете или получали косвенно благодаря данному поведению (состоянию)?
5. Для чего или для кого может быть выгодно сохранение данного состояния?
6. Что или кто может пострадать, если данное состояние (поведение) исчезнет навсегда?

Если клиенту трудно сразу препозитивно взглянуть на собственную вредную привычку, его можно диссоциировать от проблемы и попросить описать возможные выгоды, которые мог бы получать другой человек с подобной зависимостью. Обычно, поняв саму идею Вторичной выгоды, клиенты самостоятельно начинают осознавать свои потребности, ранее удовлетворяемые их вредной привычкой. На данном этапе важно, как можно точнее выявить все Вторичные выгоды, потому что каждая «упущенная» выгода может вернуть обратно Симптом, а значит, удлинить работу консультанта. Итак, сбор Вторичных выгод — это значимый, но только начальный элемент работы с комплексным Симптомом.

Самое главное заключается в грамотном формулировании Желаемого результата, основанного на всей собранной информации. Чем точнее и эффективнее будут учтены в Желаемом результате все вторичные выгоды, тем экологичнее, а следовательно, стабильнее он будет. На что же нужно обратить внимание при формировании Желаемого результата? Начнем с того, как конкретно и какими способами в новом состоянии будут удовлетворяться все ценности, ранее обеспеченные вредной привычкой. И тут начинается самая интересная и ответственная работа, от которой зависит, насколько эффективно будет дестабилизировано прежнее состояние клиента.

Как я уже говорил, в процессе злоупотребления человек «утрачивает» навыки альтернативного удовлетворения некоторых своих ценностей, замыкаясь, например, на сигарете или булочке. Поэтому задача консультанта сводится к помощи клиенту в выработке новых (в его опыте) способов удовлетворения найденных Вторичных выгод. Как я указал в начале статьи, такая деятельность гораздо ближе к сфере

обучения, чем к сфере психотерапии. Клиенту приходится «заново» учиться самостоятельно (то есть без сигареты) просыпаться с утра, находить тему для общения, определять время и продолжительность перерывов, справляться со стрессом и усталостью, получать доступ к состояниям сосредоточенности и творчества, заполнять появившиеся паузы и в целом отвечать за собственные действия. Дабы избежать появления другой зависимости, полезно помнить, что для удовлетворения каждой Вторичной выгоды нужно найти не менее трех новых вариантов поведения. По большому счету, работая с Вторичными выгодами, человек переходит из жизни на «автопилоте» к самостоятельному управлению собственными состояниями, поведением и выбором стратегий для удовлетворения значимых потребностей. Как видите, никакого волшебства в данной процедуре нет — системный взгляд на опыт человека и умение работать с его структурой позволяют добиваться экологичного и стабильного результата. Правда, иногда отсутствие «волшебной палочки» у консультанта разочаровывает некоторых клиентов, поскольку, вместо пассивного ожидания чуда, им приходится изыскивать мотивацию для серьезной и ответственной работы по «переадаптации» во внешнем и внутреннем мирах. Если мотивации к переменам нет, то данный подход практически не работает, так как систему (организм) вполне устраивает текущее положение дел. Практики НЛП знают, что получить дополнительную мотивацию можно, формулируя Желаемый результат на более высоком Логическом уровне. Так как Вторичные выгоды относятся к уровню Ценностей, то Результат нужно поднять на уровень Личностного своеобразия, например, предложить клиенту подобрать для себя новое достойное «Я», которое поддерживало бы свободный от привычки образ жизни.

Например, «Я — здоровый человек», «Я — человек, свободный от привычки курения», «Я — тот, кто сам решает, как жить» и т.д. Если же клиент идентифицирует себя с проблемами «Я — курильщик, Я — алкоголик, Я — человек, страдающий от избыточного веса», то придется забраться еще выше и искать новый смысл жизни, ради которого было бы важно отказаться от вредной привычки. Этот этап работы с зависимостью также очень ответственный и обычно занимает довольно продолжительное время, хотя и результат приносит гораздо больший, чем просто избавление от вредной привычки. На мой

взгляд, в отличие от старых методов лечения, НЛП предлагает намного более гуманный, ресурсный и экологичный подход.

Честно говоря, дальше все сводится к традиционным в НЛП шагам: «простройка» Логических уровней клиента сверху вниз до уровня Окружения, проверка новых стратегий и вариантов поведения на Экологичность, поиск и сбор необходимых ресурсов, встраивание найденных ресурсов в соответствующие элементы опыта человека и Подстройка к будущему с Первыми шагами.

Главный вывод, которым можно завершить это объемное путешествие в завораживающий мир человеческой психики, заключается в том, что только системный взгляд на человека, его внутренний мир и взаимоотношения с внешним миром позволяют сделать работу психолога (да и любого другого профессионала) более продуктивной, предсказуемой, а главное, экологичной. Где под экологичностью понимается умение не просто планировать краткосрочный результат и купировать Симптом, но и заботиться о более отсроченных результатах; решать проблему не только в рамках уровня ее возникновения, но и сохранять согласованность всех Логических уровней человека; стремясь к новым изменениям, не обесценивать их потерями от разрушения большей системы; всегда помнить о социальном окружении клиента и реакции этого окружения на его изменения. Именно такое бережное отношение НЛП к экологии, позитивность его базовых пресуппозиций, а также структурность и системность его подходов уже более 13-ти лет вдохновляют меня на ежедневную работу с людьми, постоянные захватывающие исследования новых граней человеческой уникальности и, конечно, самопознание и саморазвитие.

А чтобы оставить вам достаточно простора для личного поиска и размышлений, скажу, что даже этой статьи недостаточно для исчерпывающего описания всех особенностей и возможностей работы с Вторичными выгодами. И если у вас хорошо развито продуктивное мышление, вы легко перенесете все выкладки и примеры из сферы консультирования в любые другие. Например, в обучение и

воспитание детей, межличностные отношения и, разумеется, в такую интересную сферу, как бизнес.

Любая бизнес-организация — это комплексная многоуровневая система, сама являющаяся элементом больших систем (отрасли внутреннего и регионального рынка, государственной и мировой экономики). Как и человек, организация пребывает в различных, более или менее, устойчивых состояниях, стремится к удовлетворению различных потребностей, и ее анализ сквозь призму Вторичных выгод может оказать неоценимую поддержку при планировании изменений или проведения организационного консультирования. Но это, как говорится, совсем другая история. А в качестве тренировки вы можете, хотя бы гипотетически, проанализировать такие комплексные Симптомы, как интернет-зависимость, зависимость от компьютерных и видеоигр, зависимость от игровых автоматов и азартных игр, злоупотребление продуктами фастфуда, газированными и энергетическими напитками, а также должностными обязанностями (это шутка). Хотя, если вдуматься глубже, это не шутка, а тема для отдельного исследования...

