

Волшебное слово «Могу».

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №27.

Авторы: Владимир Владимирович Зюзько

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Техники НЛП

Бодрость — реакция организма на отмену необходимости что-то делать.

Из Бестолкового словаря Лентяя.

В. Леви

В этой статье развиваются идеи, которые были изложены в предыдущей статье «Баланс Хочу/Должен».

Многим известна модель Э. Берна, согласно которой внутри каждого из нас живут и уживаются «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок».



Я понимаю эту модель следующим образом:

- Родитель (Р) всегда все знает, что и как надо делать, как правильно или неправильно. Родитель рассуждает штампами, у него на все есть стандартные ответы, ему не нужно думать. Кроме того, Родитель несет минимальную ответственность, поскольку все штампы, знание, что надо и не надо, привнесены реальными родителями человека и требованиями социума.
- Ребенку (Ре) тоже не нужно думать: он пользуется указаниями Родителя, кроме того, он вообще не несет никакой

ответственности, всю ответственность Ребёнок переносит на Родителя.

- Взрослый (В) — единственный в этой троице, кто думает и принимает на себя ответственность.

Родитель.

Любой из нас прекрасно помнит «родительские заветы» о том, что:

- Ты должен хорошо учиться.
- Надо стараться.
- Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы (Н. Островский).

Этот список каждый может продолжить сам. Ключевыми здесь являются слова «Должен», «Надо» и т.п.

Лично у меня от таких фраз появляется ощущение безысходности. Ощущение, что у меня нет выбора. Я должен идти только этим путем. Появляется апатия, портится настроение. Пропадает желание вообще что-то делать. У этого состояния есть название — «Лень». Подобная «Лень» может перерасти в депрессию, вызвать стресс. Хотя, по сути, это всего лишь защитная реакция организма. Сознание требует: «Надо», а подсознание отвечает: «Не хочу».

Кстати, подобная ситуация — прекрасное поле для возвращения самых распространенных и устойчивых страхов (социально-оценочных).

Ребенок.

Эта часть человека всегда чего-то хочет:

- Хочу мороженое.
- Хочу красиво одеваться.
- Хочу хорошую машину.
- Хочу отдельную квартиру.

Этот список бесконечен.

Ключевое слово — «Хочу».

Если фраза строится иначе, например: «Мне нужна отдельная квартира», — это все-таки голос внутреннего Родителя.

Отличительная особенность внутреннего Ребенка — способность мечтать. И если человек утратил способность мечтать, то он отдал власть внутреннему Родителю.

Один из моих взрослых клиентов во время консультации честно признался, что вспомнил момент, когда он запретил себе мечтать еще в детстве. Другими словами, он задушил в себе Ребенка еще тогда. И потребовалось немало времени, чтобы восстановить его способность мечтать.

Другой мой клиент на вопрос «что ты хочешь?» отвечал следующими фразами: «Я хочу, чтобы моим родителям не было за меня стыдно», «Я хочу, чтобы на меня никто потом не показывал пальцем», «Хочу, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Вроде бы слова звучат «правильные»: «Я хочу...», но все портит частица «не» во второй части предложения.

В пятый раз я переформулировал свой вопрос: «Чего ты *не* хочешь, я понял, а что ты хочешь?» Этот вопрос ввел моего клиента в ступор. В этом случае снова говорил внутренний Родитель, а не Ребенок.

Желаю вам любить, холить и лелеять своего внутреннего Ребенка, чаще прислушиваться к нему.

Не секрет, что дети часто мудрее взрослых, и, если к детям внимательно присматриваться и прислушиваться, у них многому можно научиться. Тем не менее, существует ловушка. Если внутренний Ребенок очень много хочет, но его желания не удовлетворяются, и этому нет никакого объяснения, — это путь к неврозу. Избежать попадания в эту ловушку позволяет внутренний Взрослый.

Взрослый.

Взрослый — думающая часть человека. Эта часть умеет сопоставлять и взвешивать, оценивать ресурсы и отвечать на вопросы: «Могу я это сделать или не могу?», «Достаточно ли у меня ресурсов?», «Как я могу это сделать, каким образом и когда?»

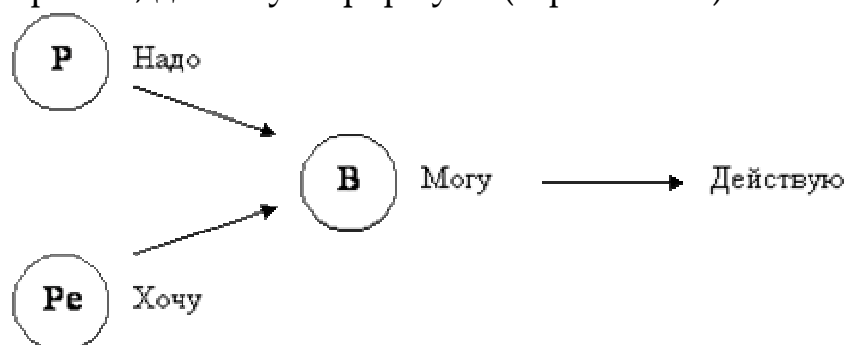
Взрослый — извечный посредник между Родителем и Ребенком. Эта часть снимает внутренние напряжения, которые возникают от избыточных (порой, неисполнимых) «Надо» и «Хочу» от Родителя и Ребенка; позволяет перевести внутреннее напряжение в действие.

Я проверял это на себе. Терпеть не могу убирать в квартире. Когда говорю себе: «Надо убрать в квартире!» — возникает ощущение, что у меня нет выбора и что я в каком-то тупике. Появляется состояние апатии, мышечный тонус снижается, портится настроение.

Если говорю себе: «Хочу убрать в квартире!» — внутренний голос шепчет: «Ну что ты врешь, кого ты обмануть хочешь?» Если говорю: «Хочу получить хорошее настроение и внутреннее удовлетворение, когда в квартире будет чисто и уютно», — это снижает внутренний психологический барьер, но не до такой степени, чтобы я начал действовать.

Последнее время говорю себе: «Я могу убрать в квартире!» Вы знаете, появилось ощущение, что у меня есть выбор: «Я могу убрать в квартире сейчас, могу не убирать сейчас, могу убрать в другое время, могу вообще не убирать». После таких фраз настроение улучшается, появляется заряд бодрости. И что самое удивительное, появляется желание действовать! (Прочтите еще раз эпиграф к статье). Я включаю ритмичную музыку и убираю в квартире.

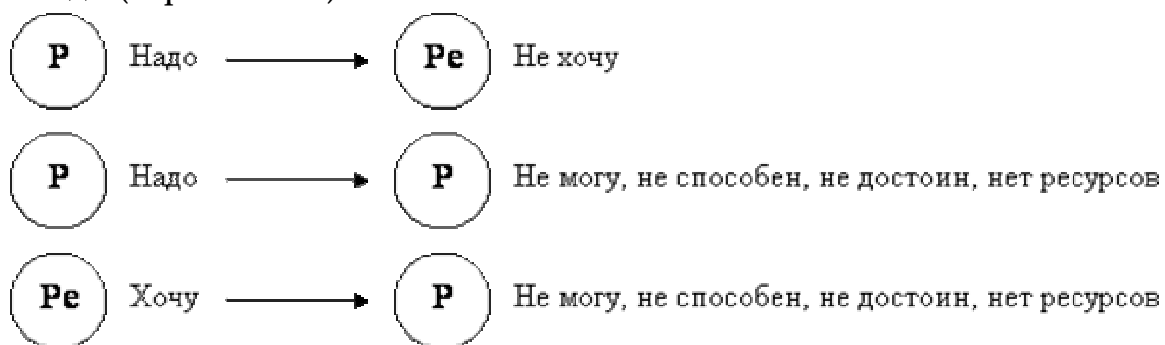
Таким образом, действует формула (стратегия 1):



Избыточный потенциал Родителя и Ребенка от слов «Надо» или «Хочу» переводится Родителем через слово «Могу» в действие.

Эта формула работает только тогда, когда включается Взрослый.

А бывает так, что избыточный потенциал блокируется и не находит выхода (стратегия 2):



Реализация избыточного потенциала, который возникает на уровне личностного своеобразия (Родитель, Ребенок) и переход на более низкий логический уровень действий блокируются ограничивающими убеждениями тех же Родителя и Ребенка.

Внутренний Взрослый использует поддерживающие убеждения («Я это точно могу») и способности («Могу»), поэтому и становится возможным переход на логический уровень действий.

Каждый из нас в жизни использует и стратегию 1, и стратегию 2. Это нормально: все мы люди. Важно другое — как часто мы используем ту или иную стратегию. На мой взгляд, если преобладает стратегия 2, человек часто ходит «по замкнутому кругу» и мало достигает в жизни. Уверен, что наиболее успешными становятся те, кто чаще использует стратегию 1, — те, кто больше действует.

Заранее благодарю за Ваши отзывы и примеры того, как действуют и взаимодействуют слова из треугольника «Надо», «Хочу», «Могу».

