

«Эмоциональный фитнес, или как научить тело чувствовать по-новому»

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №34.

Авторы: Вадим Ярославцев

Темы, затрагиваемые в статье: Обучение, Техники НЛП

Данная статья адресована практикам НЛП, желающим расширить свой опыт консультирования с помощью новой техники. В ней содержится техника, нацеленная на работу консультанта с клиентом. Кроме того, практик НЛП, и тем более мастер НЛП, может использовать ее для самостоятельной внутренней работы с собственными эмоциями.

Внутренний мир человека можно представить как обширное пространство. Физически человек имеет тело, внутри него происходят разные процессы. Метафора такая: планета Земля состоит из земной коры и атмосферы. В атмосфере есть зоны различного давления, где-то давление высокое, где-то низкое. Есть зоны, например, экватор, где давление почти всегда очень низкое. Где-то давление меняется по разным правилам. Точно так же в теле человека меняются эмоции: внутри нас есть своего рода «атмосферное давление». Эмоциональное «давление» столь важно, что человек может испытывать разные «скачки» эмоций, от которых будет зависеть успех или поражение в делах.

Ученые изучали причины разницы давления в атмосфере, то, как оно меняется в разных уголках Земли и в разное время. Как правило, там есть четкие паттерны. Они объяснимы с научной точки зрения, привычны, повторяемы. Внутри человека тоже имеют место «эмоциональные» паттерны. Как, по каким правилам они работают? Как управлять ими? В чем причины их образования? Почему нам плохо, «эмоциональное давление» падает в каких-то ситуациях и почему нам может быть плохо очень долго? Многие люди надолго могут быть повергнуты в депрессию в связи с привычными ситуациями в жизни — так же, как на Земле есть зоны, где всегда пустыня, невыносимая жара, или точно известно, что в конкретное время наступит засуха.

Для меня ответ прост: человек научился неэффективной стратегии, и ему надо срочно переучиться. Мозг тысячи раз, по одной и той же схеме проигрывает старую пластинку. Закрепленный много раз паттерн, как кажется, сложно прервать с первого раза. Потому тренировки прерывания

паттерна надо делать методично, настойчиво. Можно делать плавные переходы к другим стратегиям, эмоциям. Для этого надо создать условия, где эти эмоции можно представить, ощутить. Консультант НЛП легко может создать такие условия во время сессии.

Другой аспект: как нам сделать обзор своего «эмоционального» поля? **Как увидеть «карту» эмоций и научиться управлять эмоциональной силой, взять свое могущество под контроль?**

Модель социальной панорамы, предложенная Лукасом Дерксом, может существенно помочь нам увидеть пространство своих эмоций. К примеру, визуализировать внутри своего пространства самого себя, обладающего различными эмоциями. Скорее всего, вы, обладающий наиболее часто используемыми эмоциями, будете особенно выделяться субмодальными и дистанционными различиями. Далее в моей статье будет описание техники НЛП, в которой используются пространственные якоря. Сразу хочу отметить, что подобного рода технику можно сделать и с помощью модели социальной панорамы. Секрет в том, что шаги в такой технике, а также перемещения можно делать в «объемном пространстве» — системном пространстве своей личности с использованием визуализаций, изменения субмодальностей.

Подобно тому, как на карте Земли мы можем увидеть схему движения ветров, мы способны визуализировать «карту эмоций». Есть смысл дать оценку этим эмоциям, поставить новые цели, разработать новые «маршруты» эмоционального «вояжа»! Мало кто любит летом отдыхать в Арктике, даже если живет на севере недалеко от нее. Хочется освоить новые уголки планеты. Так и нам довольно отсиживаться в «провинции» своих эмоций — пора увидеть мир во всем его многообразии и многогранности! А может быть, взлететь на многие километры ввысь (на самолете или отправиться в космос) в светлой надежде понять, кто управляет атмосферой Земли... Ровно столь же изящно мы можем «взглянуть» сверху, с высоты птичьего полета, на свои эмоции. И тогда следующая цель — полюбить эти полеты, научиться летать легко и в разные далекие страны — туда, где много ресурсов. В этом есть свобода, свобода выбирать свою реакцию. В этой метафоре — свобода выбирать эмоции.

До техники НЛП, которую я предлагаю, необходим сбор информации. В целом она предназначена для системной работы с эмоциями и работает на логическом уровне стратегий.

Техника «Эмоциональный фитнес».

1. Создание пространства управления эмоцией.
С помощью пространственных якорей оператор предлагает клиенту определить на полу «систему координат» эмоций. Впереди может располагаться ось повышения интенсивности эмоционального возбуждения, сзади — ось ее понижения. По обе стороны — две оси, справа — ось эмоций, подходящих в данном контексте, слева — не подходящих в данном

контексте. Клиент стоит в центре данной системы координат (условно это состояние спокойствия или уровень 0). Оператор якорит клиенту состояние спокойствия. Можно сделать оси в виде листов со стрелками, с делениями от 10 до 100.

Примечание. Чтобы управлять системой, надо ее измерить. Для этого и создается система координат. Это своего рода «уровень моря», который есть на каждой карте Земли. Любые изменения идут в сравнении с ним. Так же, как на Земле меняется давление, в теле человека повышается или понижается интенсивность эмоционального возбуждения. Это отражается в эмоциях, в том числе невербально.

1.2. Оператор предлагает клиенту **выбрать 5 – 10 своих эмоций**. Среди них могут быть радость, спокойствие, уверенность, юмор, восхищение. Также и другого полюса эмоции — страх, раздражение, ненависть, грусть, зависть. На этих листах клиент сам зарисовывает символ эмоции, кратко пишет ее субмодальные характеристики, может дать метафору эмоции и записать ее.

1.3. Оператор уточняет, **какие новые эмоции клиент хотел бы научиться испытывать**. Цель — добавить в систему координат новые эмоции для работы с ними в дальнейшем. Также по ходу техники такие эмоции могут быть добавлены в любой момент.

Примечание. Каждый пункт техники может быть адаптирован под цели конкретного клиента. Если у вас клиент заявляет о том, что у него в жизни нет ярких эмоций и он часто впадает в нересурс, вам стоит попросить его придумать и описать новые эмоции. Это может быть целый десяток эмоций, которые в данной технике можно будет развивать. Под каждую можно сделать лист для размещения в системе эмоций.

1.4. Клиент самостоятельно определяет уместность эмоции в определенном контексте. Учитывая это, **он раскладывает листы с каждой эмоцией в данной системе координат**.

2. Постановка цели относительно эмоции, выбор эмоции. Оператор уточняет цель клиента, связанную с данной эмоцией. Например, клиент желает научиться удерживать состояние спокойствия. Цель уточняется по 5 пунктам модели спецификации.

Примечание. Здесь могут быть разные цели. Если клиент хочет просто избавиться от какой-то эмоции, то, в любом случае, он хочет что-то чувствовать вместо нее. Эта техника нацелена именно на тренировку и удержание эмоций, подходящих в данном контексте. Эмоции, не подходящие в данном контексте, вы можете предложить клиенту написать на листке и расположить на полу. Но они взяты с целью перехода из них в другие, подходящие. Также листы с этими эмоциями можно располагать как пространственные якоря.

3. Тренировка закрепления эмоции.

3.1. Клиент чувствует эмоцию в теле, стоя на листе, ассоциируется. Как только клиент по субъективным критериям понимает, что эмоция возникла и переживается достаточно интенсивно, он делает жест рукой оператору. В этот момент оператор фиксирует время входа в эмоцию — это время от прежней эмоции до 70 – 80 процентов новой.

Уменьшение времени входа в эмоцию.

Метафора. Учимся быстро надувать шарик. Надуваем, завязываем, чтобы не сдулся, предохраняем от внешних влияний, контролируем постоянство формы и давления.

3.2. Выход из эмоции делаем в точку 0. Оператор фиксирует время выхода.

Уменьшение времени выхода из эмоции.

Метафора. Учимся быстро сдувать шарик, как будто его и не было.

3.3. Повтор пунктов 3.1, 3.2 с повторным контролем времени. Цель — сократить время входа и выхода из эмоции.

3.4. Повтор пунктов 3.1, 3.2, 3.3 для разных эмоций. Цель — научиться быстрее входить в разные эмоции и быстро из них выходить. Эмоции клиент выбирает сам.

4. Изменение интенсивности эмоции.

Клиент выбирает эмоцию, которую он хотел бы научиться увеличивать или уменьшать. Оператор просит клиента назвать в процентах уровень интенсивности. Затем клиент, двигаясь назад к точке «0», внутри себя, с каждым шагом уменьшает интенсивность эмоции. После этого он увеличивает интенсивность, двигаясь вперед. После достижения максимума интенсивности оператор предлагает клиенту взять лист с надписью «эмоции» и передвинуть вперед, чтобы потом вступить на него и еще больше увеличить интенсивность эмоции. При желании клиент, таким образом, может «продлить» любую эмоцию. Это даст возможность испытать эмоцию в редкой по интенсивности форме, например, 150 – 200 – 300 процентов эмоции. Также клиент может «свести до 0» любую эмоцию, соответственно, перекладывая лист ближе к точке «0».

Метафора. Жмем на педаль газа, отпускаем ее.

5. Тренировка изменения уровня интенсивности эмоций.

5.1. Клиент уходит от листа с надписью «эмоции» до точки 0, привыкает произвольно изменять уровень эмоции. Внимание! Оператор не только калибрует клиента, но и задает вопросы о том, насколько его состояние отчетливо меняется по мере передвижения. Важно, чтобы эмоция менялась в четком соответствии с направлением и скоростью движения по линии.

5.2. Оператор засекает время изменения интенсивности, то есть имеют место два параметра — время «снижения эмоции», время «повышения эмоции». Для каждой эмоции клиент представляет четкую шкалу с измерением, например 100-балльную шкалу. Теперь можно уменьшать время изменения интенсивности одной эмоции, к примеру, от 10 баллов до 70, чтобы клиент мог быстро изменять уровень силы эмоции.

Учимся быстро повышать интенсивность эмоции (исходный и желаемый уровни эмоции клиент уточняет сам, в баллах).

Метафора. За какое время мы можем надуть шарик от диаметра в 10 см до диаметра в 50 см, в 80см? Учимся это делать быстро.

Еще метафора. Как быстро машина набирает скорость, за какое время она ее сбавляет.

Учимся быстро понижать интенсивности эмоции.

Метафора. За какое время вы можем сдуть шарик от диаметра в 100 см до диаметра в 50 см, в 10см? Учимся это делать быстро.

У разных клиентов здесь могут встречаться свои трудности. Например, кто-то может быстрее увеличивать интенсивность положительной эмоции, а негативную эмоцию уменьшить бывает довольно трудно.

5.3. Пункт 5.2 повторяем с разными эмоциями. Цель — научиться быстро изменять интенсивность эмоции до необходимого уровня.

6. Тренировка удержания эмоции.

6.1. Выберите эмоцию, ассоциируйтесь с ней, встав на лист. Клиент заявляет уровень интенсивности эмоции. Оператор засекает время, за которое клиент может удержать эмоцию на данной интенсивности. Разные эмоции на разном уровне интенсивности могут удерживаться различное время. Можно тренировать время удержания эмоции, например на 50, 70 и 100 процентах от ее интенсивности. Большие тренируйте те эмоции, которые вообще долго не удастся удерживать.

6.2. **Создаем более сложные условия для удержания эмоции.** Например, вы выступаете перед большой аудиторией, и вам надо держать определенную эмоцию. Оператор засекает время удержания эмоции в такой ситуации. Это делается несколько раз с целью продлить время удержания и научиться сохранять эмоцию в нескольких новых ситуациях.

7. Тренировка скорости перехода от одной эмоции к другой.

7.1. Засекаем время перехода от одной эмоции к другой. Переходим от одного к другому листу в нашей системе координат.

7.2. Важно понимать, на какой уровень интенсивности мы переходим. Потому можно тренировать скорость переходов от одной эмоции к другой на разные уровни их интенсивности. Например, с радости в 50 баллов переходим на уверенность в 100 баллов. На это может понадобиться разное время.

Впервые после создания данной техники я применил ее с одним моим другом. Довольно необычно было ему видеть целостную систему координат своих эмоций. Мы начали проделывать все шаги данной техники. И вот я понял, насколько важно понимать клиенту свои цели. На каждом этапе я просил его формулировать цели, связанные с теми или иными эмоциями. Тогда это получилась почти «спортивная» работа. Тренировки в спорте часто идут долго. И наш опыт с данной техникой не был очень быстрым. Ведь здесь

надо засекаать время, делать много подходов. Поэтому я сделал вывод о том, что технология, заложенная здесь, может быть творчески применима каждым человеком самостоятельно. Можно длительно, методично, по 20 минут в день практиковать «эмоциональный фитнес». Если просчитать выгоды такой тренировки, то много раз повторенная стратегия становится навыком, которое тело легко перенимает, перенося на разные контексты жизни. Я думаю, каждый мастер НЛП может легко использовать эту технику, а также творчески преобразовать, улучшить, адаптировать для конкретного клиента.