

Скромное обаяние смены социальных ролей

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №37**.

Авторы: Елена Мурза

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Довольно часто женщина, когда выходит замуж, получает совет: «Не пытайся переделать мужа — испортишь отношения». И второй совет, противоположный первому: «Ты должна быть шеей при голове и определять, как голова должна двигаться или смотреть». С детьми та же история: «Разреши личности ребёнка себя свободно проявлять» и «Ты ответственна за его воспитание, его навыки и развитие его способностей» (психологи, работая с клиентами, сталкиваются с этими противоречивыми позициями, а мастера психологии подыскивают для них баланс и контексты). Интересно задействовать инструменты НЛП для смены конфликтующих убеждений на более продуктивные, однако мы будем говорить о гораздо более занимательных вещах и рассмотрим смену привычных стратегий и социальных ролей.

Ко мне на приём пришла женщина, живущая со своей замужней двадцатилетней дочкой. После ссоры дочери со своим мужем тот ушёл из дома, а дочка перестала общаться с мамой. Это стало тяжёлым испытанием для женщины и поводом обратиться к психологу. Мама рассказала, что сначала, сразу после свадьбы, пробовала подсказывать дочке кое-что по поводу её семейной жизни. Используя богатый жизненный опыт, убеждала её и зятя в том, что в семье есть определённые правила, но это не принесло мира и спокойствия молодожёнам. Позже мама поменяла тактику: она

перестала как-либо вмешиваться в семейную жизнь дочери, решила «не лезть со своим уставом в чужой монастырь», только брала на себя заботы о родившемся внуке. В результате дочка стала постоянно использовать бабушку как няньку, а зять начал оскорблять и обижать дочку в присутствии тёщи, что, естественно, обижало мать. Жертвенная позиция матери и бабушки из декларируемой стала молчаливой, и это её только усилило. Именно поэтому возросла сила протеста молодых, не принимающих мамину позицию молчаливого укора. Собственно, негативное отношение к тёще в фольклоре, которая помогает и советует, но «лезет во все дырки» или «смотрит, как Ленин на буржуазию», вызвано именно этим. После конфликта с мужем, дочка перестала говорить с мамой, как бы приписывая ей вину за случившееся. Она писала ей записки и продолжала использовать мать как няньку для ребёнка. Мать пришла на приём в состоянии недоумения (очень рабочем и перспективном для смены позиции состояния).

Мама призналась, что стала больше времени уделять себе, поменяла причёску, одежду, похудела, однако это было сказано слегка извиняющимся голосом. Было понятно, что мама имеет довольно гибкое поведение, она сама обучалась новым формам взаимодействия с дочкой, демонстрировала смену тревога/раздражение на спокойствие/ недоумение, говорила о смене убеждений, даже смене тактик поведения. Значит, не это сдерживало и мешало ситуации развиваться более успешно. Мама, как куколка, была уже готова превратиться в бабочку, но застыла на пороге дальнейших превращений. Я вспомнила личные ощущения и осознала, что эта женщина, как бы она себя ни вела, всегда выступала в роли «мамы». Её сознание и её подсознание блокировало выход за рамки этой роли. Она могла делиться опытом, требовать, укоризненно молчать, но она всегда была «мамой». Доброе и волшебное слово, обозначающее бесконечно много, но главное — это забота и контроль. У этой милой мамы больше всего было заботы о соблюдении определённых правил. Если мы обратимся к уровням ценностей Клера Грейвза, то это жертвенный уровень развития ценностей под девизом «Жертвуй собой сейчас для хорошего будущего потом». Именно на этом уровне ценятся правила и сильно страдают от их нарушения. Поскольку женщина демонстрировала гибкость и в поведении и в убеждениях, я

ощутила, что интересно было бы внедрение в её арсенал новой жизненной роли товарища по команде. Это более активная жизненная позиция, ориентация на себя, свой успех, свои удовольствия, и, кроме того, согласно уровням ценностей Грейвза, её ценности, естественно, сменяют предыдущие.

Первым делом стоило похвалить клиентку за все её старания. Я назвала её идеальной мамой и очень попросила её теперь сознательно уйти от этой роли, что, естественно, усилило её состояние недоумения. Поскольку «идеальная мама» делает то, что поможет её дочке, значит, следует найти более созвучную возрасту дочки форму помощи. Сейчас стоит относиться к ней как к товарищу по команде, поскольку именно это сейчас важно для процессов её взросления. Для лучшего понимания стратегии действий с дочкой в новой роли подошла метафора «соседи по комнате в общежитии». Теперь мама чуть расслабилась, это было ей понятно. Мы вместе с мамой начали анализировать, как относятся друг к другу соседки, и пришли к выводу, что это другие отношения, более деловые и одновременно спокойные, чем те, что у них с дочкой сейчас. Наш разговор дополнялся косвенными внушениями: «вы два взрослых равных человека», «личная территория», «найти баланс», «равновесие обязанностей», «равные права», «две личности», «две женщины» и т.д.

Именно для таких случаев я давно искала алгоритм роли «товарищ по команде». Названия ролей, их функции только на первый взгляд ясны и понятны. Эта тема слабо освещена в психологии. Я нашла этот алгоритм в воспоминаниях, беседах, интервью и размышлениях хороших спортивных тренеров (не психологов). С ручкой (или компьютерной мышкой) в руках я читала заметки хороших футбольных и волейбольных тренеров любительских и полупрофессиональных команд, которым хотелось искренне писать свои мысли и умозаключения, и вычленяла то, что они считали важным, а потом обобщила то, что осталось. Итак, любой член команды:

1. Знает цель всей команды.
2. Имеет свои функции, которые активно выполняет, знает функции других.

3. Имеет обратную связь от других членов команды, действует согласованно.
4. Имеет свою осознанную цель, но подчиняет свои личные цели общим.
5. Правила взаимодействия могут уточняться при совместных действиях, и они соблюдаются.
6. Если в команде нет тренера, то один из игроков выполняет роль играющего тренера. В игре он игрок, а после игры делает анализ и вносит коррективы.
7. Члены команды вольны покинуть её и перейти в другую команду.
8. Каждый игрок имеет своё личное пространство, неприкасаемое для других. Поделиться своими личными проблемами он может только по собственной инициативе.
9. Эмоциональные отношения в команде зависят от результатов совместных действий и мало зависят от того, каких правил придерживается человек в личной жизни.

Мы поговорили с клиенткой, насколько ей удобней будет общаться с дочкой, если они чётко разделят функции и время ухода за ребёнком, и ни в коем случае не будут посягать на личную жизнь друг друга. Если мать будет жёстко требовать соблюдение простых моральных норм и при этом вообще откажется от любых непрошенных советов. В каких случаях нужно просто бросить всё и кинуться на помощь, а в каких не замечать трудности своего товарища. Когда при каких условиях между соседками по комнате возможно душевное общение или обучение. Маме, находящейся в лёгком трансовом состоянии, я сказала, что её задание — дать дочке модель счастливой матери. Для этого нужно просто перестать следить за дочкой тревожным взглядом, а самой организовывать себе удовольствие «здесь и сейчас». Клиентка согласилась, её лицо стало мягче, тело приняло более спокойную позу, и тогда моя речь была подкреплена дополнительными внушениями.

Потом, вспоминая, что я делала на приёме, я обратила внимание, что ввела промежуточную роль — «идеальная мама, играющая роль счастливой женщины как образец поведения». Эта роль имеет новые формы поведения — постановка и выполнение

собственных целей, забота о себе, поиск удовольствия для себя и старые ценности (это всё делается ради дочки). То есть то, что мама уже и начала сама делать, было официально легализовано, соединены новое поведение и прежние ценности. Это переходная роль, она в скором времени рассыплется и забудется, после того как выполнит функцию перехода.

По опыту знаю, что нельзя забывать о старых ролях, они должны по-прежнему быть включены в арсенал клиентки. Старые роли — «заботливая мама» и «критическая мама». Как же их совместить с новой ролью «товарищ по команде»? Мы договорились с клиенткой о контекстах, когда эти роли можно включать, а когда нежелательно. Пусковым моментом для включения будут служить настоящий искренний сигнал о помощи, вопрос или поиск совета. Дочка имела твёрдый характер и обычно без настоятельной необходимости совета не просила. Поэтому в этом случае такой простой пусковой механизм можно было внедрить. Я очень удивилась, что умная и гибкая мать до этого сама не додумалась. Однако её лицо прояснилось, когда она услышала ясную и понятную новую тактику.

Самый большой сюрприз меня ждал буквально на следующем сеансе. Моя клиентка просто светила от счастья. Я узнала, что отношения «мать – дочь» в новом формате были восстановлены в первый же день. Ненужными оказались моменты примирения, вероятно, всё решило новое выражение глаз и новый тон голоса. Мы договорились с клиенткой о нецелесообразности дальнейшей работы. Через некоторое время жизнерадостным голосом она подтвердила по телефону, что у них с дочкой всё в порядке, хотя с мужем у дочки проблемы остались.

Обдумывая этот случай, а подобные случаи с завидной регулярностью встречаются в моей практике, я обратила внимание, что до знакомства с НЛП я говорила бы с женщиной только о правилах поведения, чем вряд ли сильно улучшила бы ситуацию. В момент освоения курса «НЛП–Практик» и романтической влюблённости в методы НЛП, я якорилась бы женщине ресурсное состояние, провела бы её по нейро-логическим уровням. Скорее всего, она захотела бы быть душевной подружкой с взрослой дочкой. Это, естественно, улучшило бы ситуацию, но не слишком кардинально. В процессе углублённого изучения НЛП я работала бы с убеждениями

матери, построила будущее на линии времени. Был период, когда я посвятила бы несколько консультаций прояснению целей матери и обучала бы её получать большее удовольствие от жизни. Насколько я сейчас могу анализировать, ситуация улучшалась всегда, но потом мог быть эффект съезжания на прежние рельсы. Был у меня период, когда я пыталась обучить клиентов быть более внимательным к душевному миру близких людей, но эффект съезжания временами бывал и тогда.

Переключение на новую социальную роль автоматически ведёт за собой и новые ценности, цели, убеждения, способности, эмоциональные реакции, поведение. Экономится и моё время, и время клиентки. Для многих клиентов отпадает нежелательная для них длительная психологическая работа. Кстати, в данном контексте роль душевной подруги всё же нежелательна, т. к. она относится к жертвенному уровню ценностей более высокого порядка и преждевременна. Мать и дочь не смогли бы оставаться душевными подругами долго, они всё равно нашли бы повод для взаимных претензий. Роль товарища по команде наделена активной жизненной позицией и естественно сменяет ценности жертвенного уровня. Только после хорошего вживания в эту роль вполне возможна и новая социальная роль душевных подруг, что в нашей культуре редкий случай.

Я убедилась, что есть варианты, когда возможно сразу работать с изменением идентичности, социальной роли клиента. Эти изменения идут очень легко и безболезненно, если их проводить в определённой последовательности.

Алгоритм этой последовательности:

1. Исследую поведение, ценности, убеждения и делаю предположение об уровне развития ценностей, озвучиваю социальную роль, отслеживаю реакцию. Обычно озвученное название роли принимается, если же нет, то надо подыскивать приемлемый для клиента формат социальной роли.
2. Исследую, есть ли в поведении, способностях, убеждениях варианты ролей, соответствующих следующим по спиральной модели Клера Грейвза жизненным ценностям.
3. Если есть, ищу приемлемую и понятную новую жизненную роль со следующего уровня развития ценностей.

4. Получаю сознательное согласие на такую смену и сообщаю основные позиции новой социальной роли, новые ценности, убеждения, поведение.
5. Проверяю экологию любым способом — ассоциацию с новой социальной ролью, размещением её на Линии времени и т.д. Определяю контексты для новой роли.
6. Ввожу переходную роль, имеющую смешанный характер и кратковременный срок существования.
7. Подкрепляю новую роль внушениями.
8. Уделяю внимание старым ролям. В каких контекстах они могут по-прежнему хорошо работать.
9. Проверяю эффективность.

Хочется сделать ряд замечаний:

- работа только с набором ценностей для меня и клиента затруднительна, т.к. мы начинаем путаться в длинных определениях; с социальной ролью работать легче, понятнее, т.к. затрагиваются архетипические, известные человеку по фильмам, сказкам, жизненному опыту свёрнутые наборы стратегий;

- новая роль внедряется через сознание, т.к. подсознательное внедрение при сохранении старого сознательного восприятия себя далеко не всегда долговечно;

- сознательное внедрение новой роли обязательно нуждается в одобрении самого человека и дополнительной экологической проверке; в случае неодобрения надо работать с «камнем преткновения» — конкретным убеждением, поведением и т.д.;

- при подобной работе возможны очень быстрые результаты; это, вероятно, зависит от того на каком этапе перехода к новой социальной роли находится наш клиент; самые сногсшибательные успехи там, где клиент и сам созрел и висит, как спелая груша, прямо перед носом у психолога; рви, ешь и получай должный кайф; однако я не преуменьшала бы заслуги психолога: некоторые клиенты без внешнего толчка способны висеть поразительно долго.