Автор: Kulaundefined
04.08.2009 22:59 -

НЛП. Проблема выбора

Когда пациент приходит к психотерапевту, он, обычно, произносит нечто близкое к: “У меня нет...(уверенности в себе, прежнего состояния счастья, желаний, настроения и т.д.) Дайте мне это”. Или “ У меня слишком много...(раздражительности, сомнений, страхов, стеснительности) Помогите избавиться”. При этом подразумевается, что человек как бы неверно устроен, либо был устроен хорошо, но что-то сломалось...Его запрос адресован человеку, который в силу своей компетентности (он знает нечто пациенту неизвестное), может либо поставить запасную деталь, либо убрать то, что мешает.

Основной постулат, с которым подходят к пациенту психотерапевты практикующие НЛП, звучит так: в человеке есть все, что ему надо! “ Люди превосходно устроены ” - оптимистично пишут Джон Гриндер и Ричард Бендлер - классики НЛП

“...и трудности человека состоят не в ошибочном выборе, а в том, что выбор ограничен...” Одним чувством, одинаковым действием, одним и тем же состоянием - добавим мы.

Если долго и тщательно разбираться в проблеме пациента, его сиптоматике, можно много и подробно узнать о его проблеме. Можно разобрать “по косточкам” его депрессию и создать классификацию ее причин...Все это несомненно необходимо, но абсолютно бесполезно, если не узнать, как именно человек делает свою проблему и как именно он ее поддерживает. Меняя подход к проблеме пациента, нейро-лингвистическое программирование, ориентируется не на содержание (в некоторых случаях пациенты его и не сообщают) и причины проблемы, а на процесс ее создания.

Способ создания и поддерживания, например, депрессивного состояния, может быть разным - это и представление пациентом неприятных внутренних картин, часто катастрофического характера, и вслушивание во внутренний диалог(он есть у каждого), где имеются обвинения и упреки, и сосредоточение на неприятных внутренних ощущениях...да мало ли чего еще!

Хотите создать у себя проблемы с ревностью? Вообразите, что супруг или супруга, общается с кем-то другим...Затем почувствуйте себя так, словно Вы находитесь там и все видите. Затем, когда он(она) придет домой, предъявите свои претензии. Скандал и проблема созданы. Вы это делаете не так?... В любом случае этот способ индивидуален и для того, чтобы реально помочь пациенту - его (способ) нужно понять. И тогда ... можно поступать по-другому! Причем новые способы поведения (не менее четырех) пациент выберет сам.

А что же делать, когда пациенту чего-то не хватает? Уверенности, смелости, адекватной самооценки...и он утверждает, что этих качеств в нем и в помине не было? Что ж, можно обратиться к поведению других людей, которое незримо присутствует в опыте каждого.

Для того, чтобы научиться прекрасно делать что-то(ладить с людьми, добиваться успеха в делах, чувствовать себя свободным...) психотерапевт направляет внимание пациента не к тем, кто это делает плохо (Учиться на ошибках - это не НЛП. Здесь иной принцип - если не работает один подход, заменить его на другой!), а к тем, кто это делает прекрасно! “Тем” может оказаться и сам пациент, в опыте которого, наверняка, есть примеры прекрасного делания: уверенности в чем-то (а хотя бы и в своей неуверенности!),или доверительного и теплого контакта с другом, или...попробуйте добавить сами.

Предположим, Ваша встреча с психотерапевтом, использующим НЛП, состоялась. Вы формулируете свою проблему и, нередко,

она звучит так ... “Я не могу нормально общаться” или “Мой муж игнорирует меня”. Обращая внимание на Ваш язык и слова, которые Вы используете(а это только ярлыки какого-то, еще неизвестного, процесса), психотерапевт-профессионал не станет строить своих собственных моделей происходящего. Его задача - выяснить, какова Ваша модель: с кем Вы не можете нормально общаться, что такое для Вас нормально и как именно Ваш муж игнорирует Вас (что он делает для этого и что делаете, кстати, Вы?). Обнаружив, как Вы делаете проблему, специалист НЛП постарается найти и Ваши собственные эффективные модели решения, а они, совершенно точно, у Вас есть в других случаях. Иначе как же, не решая своих проблем, Вы дожили до этой минуты?

Итак, есть некая поведенческая модель того, как Вы делаете свою проблему. Возможно, Вы удивитесь, но НЛП считает, что это наилучший Ваш выбор в данной ситуации... (Правда, не единственный!) Почему наилучший? Потому, что таким образом Вы удовлетворяете какую-то важную для Вас потребность. После того, как она осознана, начинается совместный поиск других видов поведения, которые тоже могут удовлетворить эту потребность(например, во внимании близких, в доверии, в любви, наконец). Если же к этому процессу подключится Ваша Творческая Часть Личности (а с ней можно договориться),то Вы найдете массу способов справиться с проблемой.

Еще одно важное, на мой взгляд, замечание. Каждый из нас имеет свои представления о проблеме, свой внутренний опыт. В силу разных причин, он вполне может расходиться с той внешней реальностью, в которой мы находимся. При этом наше поведение будет результатом ответа на внутренние представления о реальности, а вовсе не на реальное взаимодействие с окружающими. И, если Вы любите знать, какие мысли находятся в головах у других людей и что они чувствуют, такое расхождение обеспечено. И с этим можно поработать...

Вы уже, наверное, поняли, каким должен быть психотерапевт, использующий НЛП в своей практике. Принимающим, любопытным, живым, гибким, наблюдательным,

заинтересованным, впрочем ... любым, чтобы это Вам пошло на пользу! Вы же можете быть такими, каковы Вы есть, и только с одним желанием - изменить в себе то, что Вам мешает. А конкретные инструменты и техники изменений - дело профессионала.

И, под конец, приведу один из советов классиков НЛП, нравящийся мне самой: “Если у Вас что-то не получается, притворитесь, только хорошенько(!), что Вы это умеете и у Вас все получится!”