

L. Michael Hall, Ph. D. Bob G.

Bodenhamer, D. Min. Dr. Richard

Bolstad & Margot Hamblett

THE STRUCTURE OF PERSONALITY

Modeling «Personality» Using NLP and Neuro-Semantics

*

CROWN HOUSE PUBLISHING 2001

Л. Майкл Холл, доктор философских наук

Боб Г. Боденхамер, доктор Мин. Доктор Ричард Болстэд и Марго Хэмблетт

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Моделирование «Личности» с помощью НЛП и нейросемантики

«КСП+»

МОСКВА 2003

ББК 88.4 УДК 159.92

X72

Публикуется с разрешения Crown House Publishing

при участии Агентства Александра Корженевского (Россия) Л. Майкл Холл, Боб Г. Боденхамер,

Ричард Болстэд и Марго Хэмблетт

X72 Структура личности. Моделирование «личности» с помощью НЛП и нейросемантики. — М.:

«КСП+», 2003, 608 с.

ISBN 5-89692-068-7

Личность — это не «предмет», а процесс. Когда мы обсуждаем личность, то, о чем мы говорим, — это система реагирования и взаимоотношений или, более точно, набор *поведений*. Это хорошая новость для тех, кто сталкивается с или страдает от личностных проблем. Это означает, что личность может быть *перестроена* и *перепрограммирована* способом, который как благотворен, так и либерален.

Книга «Структура личности» начинается с раскрытия того, как мы активно создаем паттерны опыта. Проводя нас через когнитивную систему внутренних репрезентаций, она рассматривает контексты и окружения, в которых возрастает такое паттернирование, и более высокие уровни, на которых мы вырабатываем убеждения и ценности, определяющие наши манеры поведения. После распознавания процесса «формирования личности» она представляет стратегии, которые изменяют эти поведения и перепрограммируют личность на каждой стадии формирования личности, и, в частности, на стадии формирования *сердцевинных убеждений*.

Обучая читателя множеству техник НЛП, книга «Структура личности» включает и стратегии перестройки. Такие как модель РЕШЕНИЯ (R.E.S.O.L.V.E.), которая искусно отражает последовательный ряд ключевых задач, формирующих важную часть работы над изменением, и модель персональных сил, которая определяет, какая из техник НЛП будет полезна для Вас и Вашего клиента. Обращаясь к общим и специфическим поведенческим проблемам, таким как шизофрения, паранойя и вредные привычки, эта книга представляет собой существенный справочник терапевтов и практиков НЛП, представляя эффективные решения нарушений личности. **ISBN 5-89692-068-7**

© L. Michael Hall, Ph.D., Bob G. Bodenhamer, D.Min., Dr. Richard Bolstad & Margot Hamblett, 2001

© Издательство «КСП+», 2003

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моему партнеру в личной жизни и соавтору Марго Хэмблетт, умершей от сердечного приступа в феврале 2001 года, когда эта работа выходила в печать. Марго была выдающимся агентом по изменениям и положила начало большей части текста этой книги. Ее собственный опыт трансформации личности, основанный на использовании техник НЛП, дал ей возможность направлять сотни других людей к более успешной жизни. Эта текущая публикация означает, что те, кто никогда не был знаком с ней, разделят ее компетентность, страсть и любовь. Я не могу подумать ни о каком другом лучшем способе отметить ее жизнь.

Ричард

АВТОРЫ

Л. Майкл Холл, доктор философских наук

Исследователь и моделировщик, плодовитый автор и антрепренер, который живет на западном

склоне гор Рокки в Колорадо. Он создал и усовершенствовал модель метасостояний в 1994 году и наряду с доктором Бобби Боденхаммером является соучредителем Neuro-Semantics®.

L. Michael Hall, Ph.D.

P.O. Box 9231

Grand Junction, CO. 81501

(970) 523-7877

E-mail: NLPMetaStates@OnLinecol.com

Web: www.neurosemantics.com

www.learninstitute.com

Бобби Г. Боденхаммер, доктор Мин.

Более десяти лет директор и преподаватель Центра НЛП в Gastonia NC, в настоящее время директор *Первого Института Нейросемантики*. Автор многочисленных книг по НЛП, Боб многие годы использовал НЛП и нейросемантику в консультационной работе с сотнями клиентов.

Dr Bob Bodenhamer

1516 Cecelia Drive

Gastonia NC. 28

E-mail: bbodenhammer@carolina.rr.com

Web: www.neurosemantics.com

Доктор Ричард Болстэд и Марго Хэмблетт

Ричард Болстэд является преподавателем НЛП и разработчиком *Семинара Трансформации Коммуникаций*. Марго Хэмблетт также была преподавателем НЛП, разработчиком, наряду с Ричардом, и партнером в личной жизни до самой недавней смерти.

Dr. Richard Bolstad

26 Foundation Street,

Christchurch 8002

New Zealand

Тел./факс +64-3-337-1852

E-mail: nlp@chch.planet.org.nz

Домашняя страничка www.cybermall.co.nz/nz/nlp

Предисловие к русскому изданию

Мое знакомство с Майклом произошло летом 1997 года на встрече лидеров НЛП, которую организовывали широко известные в этой области Роберт Дилтс и Джудит ДеЛозье под эгидой Санта-Крузского Университета НЛП. После первых выступлений Майкла на конференции стало понятно, что он относится к числу наиболее ярких современных разработчиков НЛП. А темы, которые он активно разрабатывает («нейро-семантика» и «метасостояния»), по праву претендуют стать автономными направлениями внутри нейро-лингвистического программирования.

Дальнейшие встречи с Майклом на ассамблее НЛП «Миллениум», где участвовали представители сообществ НЛП из 25 стран, помогли нам более тесно познакомиться и подружиться. На этой встрече в течение двух недель по вечерам проходили мастерские лучших тренеров и исследователей НЛП, в рамках которых Майкл сделал несколько ярких и информационно насыщенных презентаций своих разработок, продемонстрировал авторские техники и упражнения, вызвавшие живой интерес публики. Именно там у меня появилась идея пригласить его с семинарами в Москву, в «Центр НЛП в Образовании».

И вот мы уже на первом российском семинаре Майкла Холла. Волнение аудитории... Все ожидают чего-то совсем нового: организаторы обещали собравшимся профессионалам в НЛП такие повороты мысли, в направлении которых они еще не следовали. Майкл выходит к публике... Любопытство нарастает... Все находятся в состоянии приятного волнения, словно ожидают свершения чуда! Он начинает говорить и мгновенно захватывает аудиторию своим необычным языком общения: красочными жестами, эмоциональным голосом и переплетением быстро доступных осознанию любого слушателя афоризмов с легкостью оброненными идеями глубокого философского содержания! Он на память жонглирует цитатами из работ

Альфреда Корзибского, Ноума Хомского, Грегори Бэйтсона. В его устах оживает история НЛП. Аудитория мгновенно вспоминает, что ведущий семинара — одновременно тренер НЛП и доктор философии. Легко, с первой фразы и жеста, внимание людей приковывается к Майклу. Он много

рассказывает, отвечает на вопросы жадно впитывающей аудитории, иллюстрирует свой подход многообразными и вместе с тем простыми и изящными демонстрациями, предлагает микротехники для решения глубинных проблем. Мы все влюбляемся в его стиль ведения, взгляд на НЛП и позицию консультанта. «Здорово! Подобного уже давно не привозили в Россию!» — доносится из аудитории. У Майкла практически нет перерывов в работе. Люди идут к нему толпами, спрашивают, высказывают <вои точки зрения по поводу на лету пойманных инсайтов и открытий.

Четыре дня пролетают как мгновение. Восхищает его личный опыт исследователя! Мимходом выясняется, что Майкл Холл моделировал миллионеров и, пользуясь найденными стратегиями, утроил собственный капитал. Он также изучал эффективные стратегии написания статей и книг, особенно бестселлеров, после чего стал издавать по 7-8 книг ежегодно. Сплав личностного могущества, образования, способов мышления, стремление к изучению нового делают его одновременно простым и доступным для каждого харизматичным человеком. И, пожалуй, самое важное: всех участников этого семинара подкупило то, что свои исследования и разработки Майкл прежде всего использует для собственного роста. Разве это не замечательный пример для заимствования?

После семинара люди "долго еще спрашивали, когда он вернется снова...

Этот задуманный нами проект принес еще один неожиданный эффект: мы провели встречи с несколькими издательствами и решили опубликовать целую серию книг Майкла Холла.

Именно вы, уважаемый читатель, сейчас держите книгу, предисловие к которой я написал с огромным удо-

вольствием, так как убежден, что она вполне может быть отнесена к числу профессиональных раритетов НЛП.

Мало кому из авторов данного направления удавалось в одном издании систематизировать все то, что накоплено в нейро-лингвистическом программировании о ЛИЧНОСТИ как социальном и психологическом феномене.

Создатели НЛП долгое время пытались уходить от привычного рассмотрения традиционных психологических тем и разделов. Следовательно, у многих специалистов начало складываться мнение, что подобное в НЛП и вовсе отсутствует. Поэтому существует множество причин, размышляя над которыми можно написать целую брошюру. Мы с удовольствием предлагаем вам обсудить их на одном из наших семинаров.

Поскольку мне было предложено стать научным редактором этой книги, хочу обратить внимание на один момент. Обычно во всех предисловиях книги только хвалят. Мне же придется поступить немного иначе. Первоначально книга Майкла показалась для меня перенасыщенной разного рода информацией. На английском она написана столь необычным языком, что переводить, а уж тем более редактировать ее было крайне сложно! То, что обычно одинаково звучит в англоязычной литературе и русском переводе, здесь воспринималось полным диссонансом. Сочетание крылатых фраз, идиом и цитат из научных текстов в английской версии выглядит изящно, с особым колоритом, а в переведенном варианте теряет множество важных акцентов. Я уж не говорю об обычных сложностях НЛП-ерского перевода, связанного с сохранением временных конструкций, принадлежности фраз к системам восприятия, устоявшимся калькам и так далее. Работая с данным изданием, мы с самого начала понимали, что отредактировать её на высоком уровне будет нелегко. Одно из существенных препятствий нашей работы, как ни странно, стало главное ее достоинство — эта книга затрагивает сразу, многоаспектно как стиль мышления Майкла, так и огромное разнообразие областей знаний: философию, лингвистику, семантику, различные ветви психологии, психотерапии, психиатрии и медицины. Иногда нам казалось, что нужна целая гвардия специалистов!

Так или иначе, сейчас многое позади, и я счастлив, что еще одно редкое издание увидит свет.

Читатели, несомненно, смогут познакомиться со взглядами НЛП на личность сквозь призму авторских идей, ретроспективных обзоров и систему собственных интерпретаций (что, увы, к сожалению или к счастью, неизбежно). Уверен, что особенно захватывающими будут разделы, касающиеся того, как справиться с личностными расстройствами, где автор анализирует причины возникновения самых сложных человеческих симптомов — шизофрении, различных зависимостей, множества негативных состояний и привычек. Для специалистов, работающих в области нейролингвистического программирования, достаточно любопытным окажется подход в определении точного терапевтического вмешательства и классификации основных методов достижения желаемого результата. Практики НЛП найдут описание редко встречающихся техник.

Все это вдохновляло меня на участие в совместной с издательством КСП+ продолжительной работе.

Желаю вам Личных и Личностных открытий!

Андрей Плигин, к.п.н., основатель «Центра НЛП в Образовании» (Москва), тренер НЛП международной категории, главный редактор журнала «Вестник НЛП», член редакционной коллегии международного журнала «NLP World».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Подвергаем сомнению устоявшуюся парадигму

Неужели личностные расстройства действительно жестко «фиксированы»?

Впервые я заинтересовался клиническими подходами к личностным расстройствам во время окончания Школы Подводников военно-морских сил США в Гротоне, по контракту. В 1970 году я добровольно занялся продолжительным исследованием (инициированным военно-морскими силами США) «личностных факторов», которые оказывают влияние на успешную деятельность моряков, служащих на атомных подводных лодках с баллистическими ракетами (которые остаются под водой на протяжении 90 дней за одно погружение). Исследование засвидетельствовало, что те, кто обладал лучшей квалификацией (то есть те, кто мог лучше адаптироваться) к службе подводника, убедительно проявили признаки трех «личностных расстройств» по DSM (Американская классификация психических нарушений): обсессивно-компульсивного (OCPD), шизоидного (SPD) и уклоняющегося (тревожного) (APD). В 18 лет эти названия мало что для меня означали, но значительно повлияли на мои профессиональные перспективы в последующие годы.

Исследование было проведено ВМС США повторно в 1990-х годах, и результаты оказались теми же. Значения ошеломляющи: поведения, которые типично маркировались как «расстройства», в сущности, зарекомендовали себя как силы, особенно в контексте подводных военных действий. В конце концов, разве мы все не хотим, чтобы моряки, которые покоряют невообразимую ядерную силу, были «поглощены аккуратностью, стремлением к совершенству и контролю» (OCPD), были «социально независимы» (SPD) и были способны «полностью функционировать даже в полной изоляции» (APD)? Следовательно, личность нормальна и ненормальна в определенном контексте и отражает силы клиента.

Во время моего первого года работы в George Fox Университете (1994), мой офис находился рядом с офисом Брэда Джонсона, доктора философских наук. Брэд только что ушел в отставку со своего поста психолога ВМС США, чтобы впервые заняться преподавательской деятельностью.

Соседство наших офисов способствовало ежедневным бес:дам о взаимных исследовательских интересах и обмену опытом. Одним из проектов ВМС США, которым руководил Брэд, был повтор социологического опроса 1970 года, в котором я принимал участие. Результаты оказались теми же. В настоящее время Брэд преподает в Академии ВМС США в Аннаполисе, Мэриленд.

Значения этой «перспективы сил» (впервые введено Хэнкинсом в 1939 году) неотвязно преследовали меня на протяжении моей карьеры. Заканчивая четыре образовательных степени в области социальных наук (адвокатура, социология, социальная работа и психология) наряду с постобразовательными исследованиями в области образования и постдокторской работой, как в области биофизической психологии, так и в области клинической психологии, я смог рассмотреть проблемы, окружающие личность и ее расстройства. Я заработал свое формальное образование, работая в различных психиатрических больницах, содержащих пациентов, и в клиниках, не содержащих пациентов. Эти испытания усилили многие из моих академических интересов, касающихся преобладающей в DSM парадигмы и ее прогнозы на перспективы личностных расстройств II оси, их диагностики, лечения и долгосрочных результатов. В начале 1980-ых годов я решил, что настало время провести мое собственное исследование по личностным расстройствам. В 1986 году я скомпоновал данные, собранные мною ранее, касающиеся когнитивных и контекстуальных переменных величин, воздействующих на личность и приятие решений. Это исследование достигло своей высшей точки в моей диссертации по влиянию ролевых ожиданий познания на выполнение теста (октябрь 1989 года; Арлингтон, Техасский Университет). Сто шесть не клинических добровольца участвовали в этом усовершенствованном предтестовом-посттестовом

сравнительном групповом проекте с повторяющимися мероприятиями. -

Социологический опрос исследовал взаимоотношения между познаниями ролевых ожиданий и ответными реакциями сопутствующего субъекта к популярному инструменту определения личности, основанному на особенностях. Субъекты в экспериментальной группе повторяли мероприятия, в то время как целенаправленно размышляли о своей роли в качестве ребенка, супруга и служащего. Контрольная группа повторяла мероприятия, в то время как размышляла об их жизни «в целом» (то есть вне установленных ролей). Результаты показали, что надежность и действительность этого инструмента по определению личности может быть разрушена при условиях, обусловленных этим социологическим опросом.

Урок? Особенности личности (психоаналитическая конструкция) не зафиксированы, но варьируются в зависимости от контекстов и восприятий (когнитивные и семантические конструкции). Значения личностных расстройств слишком многочисленны, чтобы все их включить в это предисловие, но вот некоторые из них:

- Личность и ее расстройства переменчивы, не статичны или фиксированы (например, многие параноидные пациенты прекрасно функционируют в высоко структурированных рабочих условиях).
- Установление личностных расстройств привязывается к парадигме и, таким образом, является само ограничивающим (например, модель ригидной болезни).
- Восприятия, используемые для диагностики личностных расстройств, отражают клинические защиты, которые касаются патологии, болезни, недуга, а также ограничения роста и изменения потенциалов (то есть личностные расстройства традиционно отражаются как негативные, калечащие и непроницаемые к изменениям).
- Итоговые клинические ярлыки игнорируют культурные, когнитивные и семантические переменные величины (например, убеждение в том, что никто не может рационально разговаривать с заблуждающимся клиентом, приводит нас к игнорированию семантических моделей, используемых каждым клиентом).
- Концепции болезней личностных расстройств отражаются на многих вторичных следствиях (например, эффект боярышника, зеркала, Пигмалиона и Галатеи и т. д.).

Наша профессия изменяет парадигмы

С 1989 по 1994 год я служил в качестве программного и клинического директора в двух дочерних психиатрических подразделениях, содержащих пациентов (одно — для подростков, другое — для взрослых). Отрасль психиатрии была полем битвы для новых парадигм управляемых забот и сокращающихся фондов. До 1989 года многие страховые компании платили за длительное лечение госпитализированных больных с DSM личностными расстройствами (например, было необычно, если «промежуточные» пациенты оставались госпитализированными пациентами в течение многих месяцев за раз). Страховые агенты вплоть до того времени были в лиге с преобладающими медицинскими и аналитическими парадигмами... но все было недалеко от перемены!

Примерно в 1989"году поставщики обслуживания больных обнаружили, что личностные расстройства отнимают 75% доступных ресурсов (как время, так и деньги) на лечение 2% населения психиатрических больных. Они также начали утверждать, что чья-либо личность не может «заболеть». Независимое (APA) исследование дополнительно обнаружило, что диагностика личностных расстройств имеет наименьшую межкоценочную надежность среди всех описываемых DSM недугов. Быстрое распространение парадигмы обслуживания больных начало задавать трудный (и слишком запоздалый) вопрос: «Есть ли у нас знания, инструменты, опыт и ресурсы, чтобы эффективно лечить личностные расстройства?» Часто выражаемое словами подозрение заключалось в том, что текущие парадигмы были совершенно бессильны во взаимодействии с личностными расстройствами, и многим из этих клиентов был причинен огромный ущерб лечением, которое они получали. Я был свидетелем такого и опасался того же самого.

Еще один критический исторический момент имел место в декабре 1989 года, когда статьи 101—239 Гражданского Права узаконили разработку руководств по клинической практике для использования всеми профессионалами в области (психического) здоровья. Агентство по политике и исследованию здравоохранения (АНСР) было основано для формулирования этих руководств, и депрессия была выбрана как самая необходимая для оценивания психическое заболевание. Комиссия по депрессивному руководству (Публикация АНСР № 93-0551, Роквилль, Мэриленд, департамент США

по Здравоохранению и Медицинскому обслуживанию) обнаружила, что когнитивная, поведенческая и краткая терапия имели оценки высочайшей эффективности (46,6%, 55,3% и 34,8%, соответственно). «Клинический психолог» (том 47, 1994 — том 49, 1996), «Американский психолог» (том 49, 1996) и Бергин и Гэрфильд (1994) сделали большинство из ранних метаанализов, окружающих эти клинические руководства. Результат? Использование кратких терапий и когнитивно-поведенческих процессов. Значит ли это, однако, что наши парадигмы действительно изменились? *Важно осознавать, что эти клинические руководства берут свое начало из исследования результата, а не из исследования процесса. Исследование результата оценивает наличие и величину клинических изменений (то есть результаты, исходы), которые происходят в результате конкретных клинических вмешательств. Исследование процесса оценивает, что происходит в процессе терапии.*

«Изменение парадигм» подобно блуждающему ответу, если под этим мы подразумеваем «переход от *неправильной перспективы к правильной*» (это, в конце концов, сама по себе двойственная парадигма!). Наши дисциплины смещаются от долгосрочных терапий, которые имеют запрашиваемые результаты, но фокус остается зафиксированным на результатах, а не на процессах. Ранние нейролингвистические и нейросемантические исследования (анекдотически, в жизни и на словах) четко проиллюстрировали, что наши клинические парадигмы должны сфокусироваться на контекстуальных и семантических процессах. Например, клинические расстройства I оси идентифицируются и каталогизируются различными «поведениями», в то время как успешное лечение (результат) оценивается изменениями в этих поведениях. Терапевтические процессы, ведущие к этим изменениям, однако, были выведены из традиционных, очень ограниченных и часто единственных парадигм. Например, психотропное лечение, представитель медицинской модели, революционизировало способ, которым управляли некоторыми расстройствами. Но существует ключевое различие между управлением очевидными поведениями и «лечением» пациента. Многие из наших дисциплин больше не смотрят на лечение, а только на управление. Можем ли мы перестроить расстроенную личность?

То, как мы воспринимаем клинические нужды II оси, отражается на принятой этиологии. Если генетика находится под поясом личностных расстройств, то управление психотропными вмешательствами — это лучшее, на что мы можем надеяться. Если личностные расстройства фиксированы и неподатливы, то клинические способы лечения представляются тщетными (предпосылка, которая в настоящий момент, очевидно, поддерживается поставщиками обслуживания больных). Но что, если личностные расстройства могут быть отперты, настроены и перестроены? Что, если существуют нейросемантические ключи, которые помогут нам понять процесс личностного уравнивания?

Эти и другие вопросы, окружающие личность, были фокусом недельного «мозгового штурма» в 1997 году. В течение этой недели я поделился исследованием ВМС США, результатами моей диссертации и моими растущими клиническими интересами с моим коллегой, Майклом Холлом. К концу этой недели Майкл и я пришли к одинаковому заключению. Был необходим учебник, который мог бы:

- помочь практикам понять и научить их излечивать личностные расстройства с помощью нейросемантической модели, которая откроет семантические карты, исторически оттачивавшие пути, в которых клиенты видели сами себя и свой мир, а также
- выработать из имеющихся средств такие, которые поддерживают и опираются на силы и способности.

Я рад представить Вам эту книгу, которая только что сделала это!

Почему необходимо прочитать эту книгу?

Вы можете ожидать от этой книги массу замечательных вещей. Во-первых, этот учебник предлагает Вам новую концептуальную модель. Авторы бросают вызов и революционизируют способ, с помощью которого мы выражаем и воспринимаем расстройства личности. Они открывают эту этиологическую парадигму, сжато скомпоновав фундаментальные конструкции и силы многих и разнообразных моделей. (Например, поведенческую, краткосрочную, когнитивную, силового поля, гештальтпсихологии, инжиниринга человека, обучения, лингвистическую, схематическую, семантическую, сенсорную и т. д.) Затем они инновационно раскладывают их на фоне

ВВЕДЕНИЕ,

- Можем ли мы *изменить* «личность»?
- Так или иначе, что *представляет собой* понятие, которое мы называем «личностью»?
- Что говорит модель НЛП по отношению к «личности»?
- Как модели и техники НЛП преобразуют личность?
- Как модели метасостояний и нейросемантики расширяют и распространяют искусство преобразования «личности»?

Как когнитивно-поведенческий психолог, когда я впервые узнал об НЛП, я сразу же почувствовал волнение. И на протяжении последних чегырнадцати лет мое стремление к исследованию этой модели не убыло и не разочаровало меня. Я быстро осознал, что ее мощные техники и процессы революционизируют путь, с помощью которого мы работаем с людьми. И так и произошло. Более того, НЛП возникло из *лоделирования* терапевтической «магии» трех профессионалов в области терапии, занимающихся тремя очень разными дисциплинами, *Виржинии Сатур* — семейные системы, *Фрица Перлза* — гештальт терапия и *Миштона Эриксона* — эриксоновский гипноз. Оно вышло га пределы моделирования этих различных областей, и таким образом появилась когнитивно-поведенческая модель. Это говорит о точности навыков моделирования дв>х основателей, доктора Джона Гриндера как лингвиста / Ричарда Бэндлера как моделирующего гения.

По своей сути, НЛП описывает *юммуникационную модель*: как мы используем язык и гакой мы «вкладываем смысл» в него. Отсюда, НЛП обращается к модели человеческого функционирования: шк мы действуем в мире, создавая психоэмоциональные карты, которые задают нам «программу» для передвижения по жизни. Отсюда, НЛП обращается к единому метадомену, который рассматривает *структуру* опыта в целом и обеспечивает инструменты моделирования для раскрытия стратегий, совершенствования этих стратегий программирования и затем копирования совершенных образцов. И, кроме того, как Вы обнаружите в этой работе, НЛП — это даже больше, чем все это. В этой работе мы сосредотачиваемся на *НЛП и личности*. А раз так, эта работа распространяется на текущее исследование и практику когнитивно-поведенческой модели. Это происходит потому, что, как метадомен, НЛП очень мало заботит теория, так как оно сосредотачивается, прежде всего, на *процессах*, ведущих к изменению, и на тех моделях, которые работают, принося преобразование. Известно, что НЛП изучает процессы, которые работают во многих различных областях, не принуждая к созданию какой-либо объединенной теории области. Это делает НЛП крайне практичным и сфокусированным на *решениях и результатах*.

Несмотря на то, что оно мало заботится о теории, это не мешает многим из нас, работающим в области НЛП, изучать гносеологические основы модели. Термины «ней-ролингвистика» и «нейросемантика» на самом деле связываются с Альфредом Корзибским (1933/1994), основателем общей семантики. Фокусирование на метауровнях и рамках исходит от гнтрополога Грегори Бэйтсона (1972, 1979), который также положил основы кибернетике, метапознанию и теории систем. Кроме того, в этой книге мы представляем скорее *нейросемантику*, чем НЛП. Она отражает расширение и распространение модели НЛП с помощью модели метауровней, уровней мысли. Она обращается к самовозврату, который управляет моделью метасостояний. За последние несколько лет мы обнаружили, что самые мощные паттерны НЛП действуют благодаря силе состояния. Эта сила состояния устанавливает рамки по состоянию так, что «разум» и «сознание» становятся структурированными и покрытыми более высоким уровнем осведомленности. Это, в свою очередь, ведет к более обогащенному и более снаряженному типу заботы при движении по миру.

НЛП/НС и «Личность»

Ранее, при разработке НЛП, многим стало очевидно, что эта модель человеческого функционирования, которая подразумевает понимание и исследование когнитивных карт, создаваемых и используемых людьми для продвижения по «действительности», имеет потрясающие значения для «личности».

Льюис (1982) описывает, что он озаглавил свой труд, исходя из своих занятий по работам Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера, как «Модель процессной теории личности». Он понял, как и многие другие последователи, что, когда мы изменяем чью-либо *руководящую структуру* (то есть чью-либо «модель мира»), изменяется сама «личность». Она должна измениться.

В 1988 году Ватт Вудсмолл и Тэд Джеймс написали первую книгу по одному из наиболее увлекательных доменов НЛП, временным линиям. В труде «Терапия временных линий: основа

личности» они представили паттерны НЛП, касающиеся того, как мы кодируем и создаем концепцию «времени», и показали, как это составление карт или программирование играет центральную роль в «личности». Они также определили другие ключевые компоненты личности в связи с доменом НЛП *метапрограмм*.

Когда доктор Боденхамер и я совместно писали наш труд по метапрограммам (1997), мы искали, как расширить фильтры восприятия с помощью объединения аспектов когнитивной психологии, общей семантики и психологии развития. «Постижение людей: проектный инжиниринг с помощью метапрограмм» (1997) наиболее существенно обращается к *личности*. Исследование и описания, которые вошли в эту работу, возобновили в нас обоим интерес в применении НЛП к *личностным расстройствам*. А так как это произошло, мы начали размышлять и планировать второй том книги «Постижение людей», который сосредоточился бы на личности.

В этом обсуждении мы согласовали ценность продолжения «Постижения людей», как академической работы, и особенно такой, которая применила бы многочисленные домены и паттерны в области НЛП к более серьезным проблемам «личностных расстройств». Как результат, пока я начал писать учебник с этой точки зрения, Боб использовал свою практику советника для того, чтобы осмыслить и применить концепции на каждодневной основе к людям, страдающим от многих различных видов «личностных расстройств».

В течение следующего года, когда мы продолжали размышлять над подходом, который мы хотели использовать при применении НЛП к личности и «личностным расстройствам», мы случайно наткнулись на массу новых применений модели метасостояний. Это привело к введению нескольких новых субмоделей и отличительных особенностей в НЛП. Мы включили их в эту работу как *модель трех метадоменов, ценности как мета-ровневый феномен и т. д.*

Затем работа была приостановлена.

И все так и оставалось до тех пор, пока я не встретил двух наиболее достойных уважения НЛП педагогов и мыслителей, доктора Ричарда Болстэда и Марго Хэмблетт. Встретив их впервые на конференции по НЛП в здравоохранении в Дании в 1999 году, наши общие интересы, связанные с применением НЛП к личности, быстро стали очевидными. Ричард и Марго, фактически, в то время занимались написанием серии превосходных статей по депрессии, шизофрении и другим основным личностным расстройствам для журнала НЛП, «Anchor Point». Я попросил их сотрудничать с нами над этим проектом, так как их труды, очевидно, поставили их на передний край кузницы новых применений и паттернов НЛП.

Стало быть, я собрал в этой работе различные подходы от Боба и меня, Ричарда и Марго, так как мы объединили наши знания и опыт в применении НЛП к трансформированию структуры личности от ограниченных паттернов до усовершенствованных паттернов.

Все четверо из нас разделяют веру в волнующую и динамичную природу НЛП как когнитивной модели функционирования человека. Мы все высоко ценим богатство НЛП в обеспечении многих способов нанесения вещей на карту. Мы осознаем, что не существует «единственно правильного пути», чтобы понимать или делать вещи. Если карта дает нам возможность ориентироваться на конкретной территории и достигать определенных целей, то она работает ио назначению. А другая карта может также уполномочить нас сделать то же самое. Мы не видим в этом противоречия, но видим дополнение, особенно когда имеем дело с системными характеристиками системы разум-тело человека. Это не означает, что кто-то прав, а кто-то другой должен быть не прав, но означает только то, что мы имеем несколько выборов. Если вы обнаружите отличия в наших подходах среди следующих глав, мы оставили их нетронутыми, чтобы проиллюстрировать это богатство.

По отношению к этой книге Ричард заметил следующее:

В этой работе мы таким же образом подходим к личностным расстройствам с двух различных перспектив. В некотором смысле наши (Марго и Ричарда) главы могут быть сравнены с I осью, а главы Майкла и Боба — со II осью. Вплетение этих двух перспектив дает Вам выбор в понимании клиентов? с которыми Вы работаете.

В содержании мы отметили, какие главы кому принадлежат, а когда Вы читаете учебник, различие в стилях сделает это предельно ясным. На протяжении книги мы подвели итог различным доменам НЛП и нейросе-мантики, также как обеспечили дополнительные рекомендации. Я также добавил финальную страницу после последней главы в целях рекомендации книг с другими паттернами НЛП и нейросемантики.

Кому следует прочитать эту книгу?

Я, прежде всего, адресую этот труд специалистам в области психического здоровья (социальным работникам, профессиональным советникам с лицензией, советникам по семье и браку и т. д.). А также он равнозначно направлен ко всем, кто занимается обучением и консультированием людей, работой с «трудными» людьми и использованием самых последних паттернов для переориентации сознания. В виду этого, мы очень призываем каждого, кто желает использовать эти паттерны НЛП и нейросемантики с умением и компетентностью для консультирования профессионалов, которые обеспечивают квалифицированное обучение.

Л. Майкл Холл

Колорадо, США

Весна, 2000 года

ВВЕДЕНИЕ₂

Когда мы впервые занялись НЛП в 1980-х годах, притязания его основателей казались нелепыми. Как психотерапевты, мы знали, что такие простые техники, скорее всего, не смогут действовать быстро и оказывать продолжительные изменения, на которые они претендовали.

Теперь мы находимся в положении подтверждения этих притязаний в реальной жизни тысячи раз. В 1998 и 1999 годах, когда все еще бушевала война на Балканах, мы обучали процессам НЛП психиатров и рабочих скорой помощи в Сараево, подтверждая, что очевидно глубокие нарушения личности посттравматического стрессового расстройства могут быть надежно сняты тридцатиминутным вмешательством, основанным на НЛП. В те же самые годы первый контролируемый социологический опрос по психотерапии, основанной на НЛП, был опубликован в Австрии Мартиной Гензер-Медлитш и Питером Шутцом (1997). Они показали, что вмешательства НЛП снижают беспокойство, депрессию, паранойю, агрессию, патологические поведения, социальную незащищенность и множество других личностных проблем. Они также продемонстрировали, что НЛП дает клиентам больше уверенности в их собственной жизни, и вооружает их более эффективными жизненными навыками.

Наша работа в консультировании по вопросам НЛП сосредотачивается на трех моделях: модели стратегий НЛП, общей модели изменения процесса, которую мы обозначили как модель РЕШЕНИЯ, и модели персональных сил, которую мы также разработали.

В 1980 году Роберт Дилтс, Джон Гриндер, Ричард Бэндлер и Джудит Де Лозьер впервые представили НЛП, как единую структуру, организующую их модель вокруг представления поведенческих «стратегий» (то есть чувственных особых последовательностей поведения). Вместе с этим они пообещали, что НЛП снабдит практиков: набором инструментов, который даст возможность ему или ей проанализировать и объединить или модифицировать любую последовательность поведения, которую они могут заметить в другом человеческом существе (стр. 3). В этот труд мы вложили особые главы, которые рассматривают некоторые стратегии, ведущие к расстройству и изнеможению в жизни людей. Мы находим это действительно волнующим. Как? Это означает, что существует система или структура, с помощью которой люди создают депрессию, беспокойство, чувство безысходности и "замешательство. А понимание *такой системы* дает нам возможность более эффективно находить противоположные результаты удовлетворения и реализации для нас самих и для тех, с кем мы работаем. Восприимчивые человеческие существа зачастую были способны, возможно, после многих лет опыта, обнаружить и использовать эту систему для создания положительных результатов. *Модель стратегии НЛП* делает возможным быструю доставку необходимого навыка тем, кто больше всего в этом нуждается. -

Для тех, кто хочет использовать процессы, основанные на НЛП, чтобы помочь другим измениться, НЛП обеспечивает озадачивающее множество различных методов. Многие практики-новички в НЛП сообщают о том, что они чувствуют себя ошеломленными сумасшедшим распространением доступных выборов, когда в двери появляется клиент. Несмотря на то, что мы сохраняем это ощущение изобилия, мы нацелены на то, чтобы упростить выбор навыков для таких практиков. Стив Андреас, педагог НЛП, говорит (1999):

Я думаю, что тот, кто исключительно хорошо использует методы НЛП, имеет несколько путей сбора всех разнообразных навыков и техник под единой всеобъемлющей структурой пониманш.. На сегодняшний день существует только несколько опубликованных моделей, которые предлагают

такую форму прояснения. Модель объединенного поля НЛП Роберта Дилтса (О'Коннор и Сеймур, 1993, стр. 88-92),

впервые классифицировавшая вмешательства НЛП по трем пересекающимся параметрам:

- 1) «неврологический уровень» («глубина») вмешательства: от процессов, нацеленных на простые перемены в окружении человека, через изменения в поведении, способностях, убеждениях, личности и духе);
- 2) ориентация во времени (прошлое, настоящее и будущее); и
- 3) позиция восприятия (познание мира со своей позиции, позиции наблюдателя и позиции другого человека).

С момента появления труда Дилтса, было представлено "мало других всеохватывающих моделей.

Вели-Матти Тойвонен предложил вторую детализированную решетку, названную анкетой подсистем психологического феномена, основанную на взаимодействии языка, чувственного опыта и психологии (1993). Разработка модели метасостояний (Холл, 1996, 1997, 1999) делает возможным идентификацию метауровня, на котором действуют вмешательства, и последовательности областей применения. Это привело к развитию нейросемантики. Стив Ан-дреас (1999) предлагает сертификацию вмешательств НЛП в зависимости от того, способствуют ли они объединению или расщеплению неврологического феномена, а также по их применению к последовательности «проблемы».

Модель персональных сил (Болстэд и Хэмблетт, 1995А) обеспечивает ответ, совместимый с НЛП, как на «диагноз», так и на выбор вмешательства. Она дает возможность человеку быстро выбрать процессы НЛП, которые подойдут силам клиента, уже использующиеся в генерации «проблем». Это обеспечивает преимущество над другими моделями, которые классифицируют вмешательства, только исходя из перспективы практика. Модель персональных сил дает нам возможность узнать не только, какие выборы мы имеем, но и похоже ли на то, что каждый из нас преуспеет с этим конкретным клиентом.

Наконец, модель РЕШЕНИЯ (1995Б) может быть использована для замещения традиционных моделей «терапевтического процесса». Мы разработали эту модель* основываясь на развитии Брайаном Ройдом общей модели поведенческого вмешательства (Тэд Джеймс, 1995). Одним из самых важных достижений Тэда Джеймса было определение надежности последовательности, которую автор НЛП Ричард Бэндлер использовал в своей работе с клиентами. Модель РЕШЕНИЯ отвечает на вопрос: «В каком порядке я использую все эти навыки?»

В этой книге мы открываем применение наших моделей к некоторым из наиболее вызывающих «личностных структур». Наша надежда состоит в том, что, совместно с трудом Майкла Холла и Боба Боденхамера, мы сможем предложить подходящую структуру для терапевтов, практиков НЛП и консультантов, чтобы они могли использовать их навыки таким способом, который прост, изящен и обоснованно полезен для исследования. Это может потребовать некоторых отклонений как от ортодоксальной психотерапии, так и ортодоксального использования НЛП.

Ричард Болстэд и Марго Хэмблетт Февраль 2000 года

■

ЧАСТЬ I

МОДЕЛИ НЛП И НС АЛЯ ПОНИМАНИЯ СТРУКТУРЫ «ЛИЧНОСТИ»

ГЛАВА 1

«ЛИЧНОСТЬ» И МЕТАМОДЕЛЬ

Деноминализация «личности» для ясности

Мы не являемся предметами, чертами, заголовками.

До тех пор, пока мы реагируем и действуем,

в то время как мы воспринимаем, мыслим,

чувствуем и действуем.

- Что мы подразумеваем, когда мы используем слово «личность»? •
- На что ссылается эта концепция «личности»?
- Что определяет «хорошую» личность, которая здорова и эффективна?
- Что служит причиной «ухудшения» личности и ее заболевания?
- Можем ли мы изменить «личность»?
- Можем ли мы обратить вспять «личностное расстройство»?

Многие люди, работающие в психологической области психического здоровья и психотерапии, ответят «нет» на два последних вопроса. Мы отличаемся от них. Веря в действительные *личностные преобразования*, мы (среди множества других) заняты тем, чтобы это случилось. Это то, о чем вся эта работа. И чтобы это сделать, мы, прежде всего, представим несколько *моделей НЛП личности*, которые дают нам возможность мыслить таким образом и предпринимать действия, которые дают нам способность управлять и влиять на саму «личность».

Язык «личности»

Мы начинаем с языка. Мы начинаем с символов и символической системы, которую мы унаследовали в порядке разъяснения того, что мы подразумеваем и что мы не подразумеваем. Точность и определенность их даст нам волю управлять большинством последующих страниц. Это дает доступ к первой модели НЛП, модели, которая, фактически, инициировала когнитивно-поведенческую модель НЛП. «Метамодель языка в терапии» (Бэндлер и Гриндер, 1975, 1976) обеспечивает путь для размышления о сложных концепциях (подобных «личности») с помощью рассмотрения *языка самого по себе*. Это дает нам возможность говорить с большей точностью.

Упущение выполнения этого означает принятие языка, который мы унаследовали из более примитивных времен и всех пагубных форм, внедрившихся в лингвистические термины и структуру. Однако, как мы учили в двадцатом веке, и как это подходяще сказано главным семантиком Венделом Джонсоном:

Язык науки — это лучшая часть метода науки. А

раз так, язык психического здоровья — это лучшая

часть психического здоровья (стр. 50). В следующем утверждении Джонсон отмечает, что это подразумевает и означает, так как каждый, кто занимался исследовательским проектированием, прекрасно знает:

Терминология вопроса определяет терминологию ответа. Если есть одна часть научного эксперимента, которая более важна, чем любая другая часть, это составляет рамку вопроса, на которую эксперимент должен ответить (стр. 52).

*Если это играет центральную роль в «твердых» науках, оно становится даже еще более господствующим по отношению к «мягким» наукам, подобным психологии. Почему? Потому что, пока слова не оказывают какого-либо действия на внешний феномен, они играют созидательную и управляющую роль внутри нервной системы человека. Таким образом, несмотря на то, что Вы будете проклинать машину на протяжении всего дня, и это не повлияет на механическое функционирование машины, Вам стоит только несколько моментов поругать человеческое существо, и Вы увидите результаты! Вы быстро увидите *нейросемантические реакции*. И эти реакции на проклятия могут продолжаться годами.*

*Вот почему сфера человеческого функционирования и «личности» подразумевает самые различные виды действительности и различные виды логики. Именно *психологическая* действительность и язык сам по себе проникают в эту сферу. Следовательно, выражение и выражение заново будет играть центральную роль в формировании (упорядочении) и расстройстве «личности», что Вы и увидите в следующих главах.*

*Это также играет основную роль в том, как мы говорим о самой «личности». Прислушайтесь к языку, который мы унаследовали, к предложению, которое я только что написал. Символ «личность» (отглагольное существительное или номинализация) позволяет и даже поощряет нас говорить о функционировании человека, как если бы это была *вещь*.*

=> «Только взгляните на нее! У нее выдающаяся личность!»

=> «Его личность отвратительна, это все, что я могу сказать!»

=> «Я не могу сопротивляться ее личности; она слишком эгоцентрична».

=> «Вы не можете изменить личность человека».

=> «Приходите на этот семинар, и Вы сможете изменить Вашу личность!»

*Какое впечатление создают такие разговоры? Они создают впечатление того, что «личность» «является» настоящей *вещью*, не так ли? До тех пор, пока мы не знаем лучшего, чем это. Личность совсем не «предмет», а концепция о наборе процессов.*

*Разговор об этом таким образом не делает это таковым. Разговор о процессе или ряде процессов, как если бы это «было» внутренним, скрытым или статическим *предметом*, всего-навсего превращает глагол в *существительное*. Мы накладываем имя на ее существование, движение, дыхание,*

мышление, чувствование и взаимоотношения организма. Это показывает одно из многих ограничений любой лингвистической системы.

Поэтому мы начинаем с довольно-таки невинного термина, другого отглагольного существительного, «человек». Но мы не остановились на этом. Мы использовали это существительное, чтобы обозначить все сотни, если не тысячи процессов индивидуума, чтобы описать концепцию даже более высокого уровня. И, таким образом, другое существительное начало свое существование, «личность». В конце, однако, *этот процесс лингвистической номинализации* полностью скрывается из поля нашего зрения актуальным референтом.

- О чем мы говорим?
- К чему мы обращаемся?
- Можете ли Вы указать на это?

Нет. Это не достигаемо пальцем. Это ведет нас к началу размышления над «личностью», как над *предметом* скорее, чем как над целым рядом видов деятельности. Концептуально мы изменили концепцию и начали страдать от того, что светлые головы называют «неуместной конкретностью». Итак, какое существительное лежит внутри слова «личность» и идет перед ним?

«Человек» — это первое существительное. Это слово стоит за и выполняет обязанности за целый класс действий и поведений, которые включают в себя стиль мышления, эмоциональности, оценки, убеждения, взаимоотношений человека и т. д. Итак, мы используем этот термин как *метонимию* (Лэкофф и Джонсон, 1980).

Языковая форма метонимии обращается к использованию какого-либо хорошо понимаемого или легко воспринимаемого аспекта чего-либо таким способом, который *стоит за предметом как за целым* (или за некоторым иным аспектом или частью его). Когда мы говорим: «Сегодня Белый Дом издал постановление о войне...», мы используем «Белый Дом» как метонимию. То же происходит с такими фразами, как «Голливуд это уже не то, что было раньше». «Уолл-Стрит ударился в панику, но на следующий день уже оправился». Термин «человек» как метонимическая модель для *всех процессов*, происходящих внутри человеческого существа и вырывающимися наружу, *стоит за всеми глаголами*, описывающими разнообразные действия и процессы. Описание этого дает нам возможность снова внести некоторую специфичность в наше мышление, понимание и словесное выражение. Это *деноминализирует* две номинализации («человек» и «личность») и таким образом дает нам намного более конкретный поведенческий фокус на наши вопросы о *классе функций*, которые мы испытываем и задействуем в том, что создает нашу «личность». Выполнение всего этого позволяет нам оперировать термином так, что мы затем можем конкретно задавать вопросы, которые дают нам возможность определить действительные «компоненты» и структуру того, что мы помещаем под ярлык «личности».

- Как он/а мыслит: ценит, воспринимает, обосновывает, понимает, верит?
- Как он/а чувствует: физический опыт ощущений ее/его тела?
- Как он/а испытывает эмоции: значения, придаваемые ощущениям и испытаниям?
- Какой справочный опыт он/а использует для того, чтобы описать значения?
- Как он/а говорит: языковые паттерны, использование, синтаксис, содержание?
- Как он/а действует: поведения, действия, жесты и т. д.?
- Как он/а взаимодействует с другими: стиль, природа, намерения и т. д.?

Окончательно, чтобы понять «личность», мы должны вернуться к этим *функциональным процессам* — внутренним и внешним *действиям*.

Тогда, и только тогда, мы сможем прийти к информированному пониманию и постижению уникального феноменологического мира, который мы ощущаем и в котором живем как «люди» с «личностями». Тогда, и только тогда, мы сможем получить хорошее «чтение» стиля и природы «личности» человека.

Сила моделей и паттернов НЛП и нейросемантики, которые Вы обнаружите на следующих страницах, побудит Вас работать с *текущими процессами* — с психическими, эмоциональными и телесными. Вот все, о чем «личность». Если Вы забудете референт и перепутаете это со статической вещью, Вы можете впасть в западню «неуместной конкретности» и затем начнете думать более определенными образами: «Ну, это просто способ, каким она себя выражает».

«Личность» имеет структуру и стратегию

Затем мы начинаем с деноминализации *вида феномена*, который мы разыскиваем, и определения

того, как мы раскрываем концепцию «личности» по нескольким причинам. Во-первых, это дает нам возможность избежать отвлечения на разглядывание «предметов» и «заголовков» внутри людей. «Личность» — это не такой вид вещи. Она не подобна почке или аспекту неврологии мозга. Так как мы уходим от этого, то мы становимся способными подойти к размышлению о «личности» с точки зрения *процессов*: действий, движений, текущего и динамического поведения. В *нейролингвистическом программировании* (НЛП) мы определяем «поведение», как вовлекающее и микро-, и макроуровни.

Поведения макроуровней обращаются к тем действиям и реакциям, которые мы внешне видим в том, как человек действует, взаимодействует и реагирует.

Поведения микроуровней проявляются как тонкие жесты, мысли, эмоции и т. д. Через градуирование минутных движений типа глазодвигательных реакций и других реакций автономной нервной системы мы можем обнаружить эти мелкие единицы поведений. Дилтс и другие (1980) писали об этом:

В НЛП поведение определяется сенсорными репрезентациями, испытываемыми и выражаемыми внутренне и/или внешне, которые может засвидетельствовать сам субъект и/или наблюдатель за этим субъектом... Как макроповедение, так и микроповедение... программируются через наши нейробиологические системы. Макроповедение очевидно и легко наблюдаемо, как очевидны и легко наблюдаемы управление машиной, разговор, драка, прием пищи, заболевание или езда на велосипеде. Микроповедение подразумевает тонкости, хотя и равнозначно важные феномены, такие как сердцебиение, темп голоса, изменения оттенка кожи, расширение зрачков и такие события, как видение внутренним зрением или ведение внутреннего диалога (стр. 4). Дальше — больше.

Вследствие того, что микро- и макроповедения вовлекают нейробиологию,

...все поведение — от изучения, запоминания и мотивации при осуществлении выбора, коммуникаций и изменений — есть результат систематически упорядоченных последовательностей сенсорных представлений (стр. 6). Дилтс, Бэндлер, Гриндер, Камерон-Бэндлер и Де Лозьер (1980) получили эти модели стратегий человеческого функционирования из классического труда Миллера, Галлантера и Прибрама (1960). В их работе «Планы и структура поведения» они разработали модель ТОТЕ (Тест-Операция-Тест-Выход), чтобы соединить диаграмму графических приливов упорядоченных последовательностей процессов, вовлеченных в «стратегию», которая описывает некоторые аспекты личности.

Как *люди* мы развиваем, проявляем и упорядочиваем нашу «личность» посредством наших психических действий так же, как и посредством наших внешних поступков более широкого уровня. То как мы *ведем себя*, мыслим, воспринимаем, чувствуем, разговариваем и действуем, определяет то, кем мы становимся.

Дилтс и другие дополнили модель ТОТЕ, чтобы создать модель нейролингвистических *стратегий*. После того они использовали ее для анализа, понимания и работы над человеческой личностью, для *моделирования* как совершенства или гения так же, как и патологии. Сегодня мы обращаемся к ней как к *модели стратегий* в НЛП. Эта модель наделяет нас способностью определить составные части и порядок, который существует в той самой структуре части поведения (это напоминает компоненты и порядок их соединения, которые входят в рецепт).

(Смотри главу 3, где дано расширенное описание этой модели. В этой главе Ричард и Марго показывают, как мы используем модель стратегий для понимания структуры и для результативного изменения).

Прокладываем Ваш путь к «личности»

С фокусом и ударением на *процессах*, на наборах действий и поведений на различных уровнях, теперь мы можем сказать, что *мы «создаем» личность*, и что мы *прокладываем* наш путь к личности. Это обеспечивает весьма различные пути к размышлению над этой концепцией «личности». Что это означает в смысле работы с людьми?

Это означает, что тот самый путь, которым мы следуем за нашими микро- и макроповедениями создает, организует и структурирует то, что мы ощущаем как нашу «личность».

Эти поведения вырабатывают всеобъемлющий геш-тальт или конфигурацию чего-то, что представляет собой нечто «большее, нежели сумму частей». Затем этот геш-тальт выражает нашу «личность», а именно нашу природу и стиль для управления, продвижения по жизни, создания

вызовов, обработки информации, взаимоотношений и т. д.

- Как Вы *«создаете»* Вашу личность?
- Какие последовательности сенсорных репрезентаций и реакций Вы используете, чтобы создать Вашу «личность»?

•• Какие действия и поведения придают *выразительность* стилю и тону Вашей «личности»?

Я быстро пробежался по этой теме. Позвольте мне еще раз пройтись по ней, чтобы подвести итоги, так как она предлагает абсолютно новый и отличный путь к размышлению о «личности».

Мы не *«обладаем»* «личностью» каким-либо статическим образом, как если бы она состояла из какой-то сущности внутри нас. «Личность» не описывает *«образ, которым мы существуем»* в этом смысле. Скорее мы *«играем»* нашу «личность». Фактически, мы *учимся*, чтобы *играть нашу «личность»*.

• **Культуральная модель «личности»**

Эта модель личности- объясняет, почему люди, рожденные в различных культурах и семьях, *учатся* формировать, копировать и *«создавать» личность* очень разными способами. В заданном культурном, семейном и расовом окружении, в котором мы рождаемся, также как и с заданными предрасположенностями внутри нашей ДНК и физиологии мы *учимся* как думать-чувствовать, ценить-верить, говорить и действовать *как личность*. Это объясняет, как кто-либо из одной расы или культуры может родиться в абсолютно чужой культуре и развить «личность» как бы структурированную новой культурой.

Эта интерактивная модель объединяет *природу и воспитание*, чтобы объяснить гештальт личности, который появляется в результате.

- Как человек учится *«быть»* итальянцем, русским, американцем, британцем, немцем и т. д.?
- Как человек учится *«быть»* (думать так, чувствовать так, говорить так, действовать так и т. д.) будучи щеголем, краснокожим, ковбоем, горожанином, представителем элиты, аборигеном, провинциалом, футбольным болельщиком и т. д.?

Это зависит от широкого диапазона *межличностного контекста*, в рамках которого человек рождается, и, исходя из которого мы *учимся становиться* такими людьми, какими мы становимся. Окончательно, *мы учимся создавать «личность»*. Мы *учимся становиться*, думать, действовать и взаимодействовать как араб, гимнаст, голливудская звезда, финансист с Уолл-Стрит, южная красавица, жертва насилия и т. д. Мы все *учимся*, как мыслить — эмоционально реагировать, говорить и действовать способами, которые соответствуют этим видам классификаций. Никто не *«является»* каким бы то ни было из этих *предметов* в каком-либо статическом или постоянном смысле. Скорее мы *учимся, как функционировать* в этих рамках (используя эти форматы) нашего мышления — эмоционального реагирования, словесного выражения, поведения и взаимодействия. Суть всего этого?

«Личность» — очень податлива. Если мы научились создавать наши «личности», мы можем взять в свои руки изменения наших действий и поведения, чтобы «создать» нашу личность самыми разными способами. Иными словами, мы можем изменять наши личности.

Даже как будто бы более «твердые» аспекты личности, «раса» и «пол» не действуют настолько жестко. Люди при помощи или без помощи операций по изменению

пола могут усвоить (в любой заданной культуре) способы мышления — эмоционального реагирования, словесного выражения, поведения или взаимодействия мужчины или женщины и, таким образом, выработать более мужественные или женственные особенности «личности».

То же самое относится к тем различиям, которые мы иногда списываем на «расу». Когда мы встречаем людей конкретной «расы», которые думают-чувствуют, говорят, действуют и взаимодействуют образами, не характерными для этой «расы», мы становимся более осведомлены о том, что «раса» сама по себе существует как *категория* разума. Она существует как концепция, которую мы создали, сосредоточившись на определенных характеристиках, и которую мы затем чрезмерно обобщаем и но-минализируем.

Начав, мы обнаруживаем, что мы должны бороться против каждодневных языковых паттернов, которые мы обычно используем при мышлении о *людях и личности*. Мы должны сражаться против тенденции номинализации и овеществления. Мы также должны сопротивляться соблазну использования в языке слова *«является»*: *«Она является итальянкой»*. *«Он является красным правосторонним»*. *«Она является слишком эмоциональной женщиной»*. *«Они являются*

вспыльчивыми ирландцами».

«Личностные» профили, «черты», характеристики и т. д.

Так как мы начали с деноминализации чрезмерно обобщенного классового термина «личность», нам также необходимо деноминализовать многие из связанных с ним терминов, которые возникли в ходе столетий, многие народные термины, которые продолжают оказывать влияние на область исследования, развития и преобразования «личности». Не уделяя внимания нашим языковым картам в этой области, мы запросто можем удариться в использование смутных слов и референтов без действительного знания, о *чем* мы говорим.

Личность может быть концептуализирована как относительно устойчивая организация, скомпонованная из систем и *моделей*. Системы соединяющих структур (схем) ответственны за последовательность, идущую от приема раздражителя к конечному пункту поведенческой реакции (Бек, 1990, стр. 32).

Характеристики

Номинализация «характеристик» также звучит подобно *предмету* или сущности. Но она этим не является. На самом деле, она описывает, *как* человек *характеристически* мыслит, чувствует, говорит и действует. Разговор о *характере* чьего-либо мышления или чьего-либо чувствования превращает его почти в вещь. В то время как мы более конкретно думаем об особом *характере* мышления, чувствования, словесного выражения и действия человека (то есть характеристиках), мы просто обращаемся к приписанному воспринимаемому *качеству*, которое мы накладываем на набор действий. Качество вызывает взаимодействие между действиями и нашими оценками их.

Следовательно, «характеристика» окончательно появляется из *качества впечатления*, которое мы получаем и создаем относительно набора действий.

Черты

•

Кто-то первоначально унаследовал «характер» из *выполнения гравировки* или высечения. Достаточно интересно, что термин «*черта*» первоначально относился к художественному стилю, наброску, рисованию и т. д. гравера. Как результат этого, он остался отличительным *качеством или чертой*.

Если номинализация «личности» оставляет впечатление статической, замороженной и неизменной сущности, насколько много большее впечатление оставляет фраза — «*личностное расстройство*»? Чтобы ухудшить положение дел, психологическое общество утвердило эти особые номинализации для каждого «личностного расстройства» в DSM-IV (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам). Бек (1990) заметил, что:

...те самые термины, которые мы используем, чтобы описать эти расстройства (самолюбования, принуждения, зависимости и т. д.), несут унижительную червоточину. Как только терапевт поставил диагноз, намного лучше избегать ярлыков и мыслить с точки зрения убеждений, восприимчивости, значений и так далее (стр. 65). Это утверждение будет управлять обоснованием, описаниями и процессами в этой книге. «*Намного лучше избегать ярлыков и мыслить с точки зрения убеждений, восприимчивости, значений и так далее*». Соответственно, мы стремились сфокусировать наше внимание на *процессах* и поведении, основанных на ощущениях. Далее Бек предполагает, что это является частью того, как мы должны взаимодействовать с такой номинализацией «личности». Он предполагает, что мы переводим ярлыки в *операциональные термины*.

Например, шизоидный стиль может быть описан и рассмотрен как «слишком индивидуалистичное» существование пациента или существование, не «зависимое от других людей». Зависимое личностное расстройство может быть рассмотрено с точки зрения «наличия сильного убеждения в ценности привязки к другим» или «помещение большого удара на важность большей социальности человека». В каждом случае, не осуждающее описание, модифицированное, чтобы оно подошло конкретной системе убеждений, может быть предложено пациенту (стр. 84). Когда мы это делаем, мы тем самым *разбираем конфигурацию геишталя* «личности» и «личностного расстройства». Это позволяет нам рассмотреть *процесс*, как данный человек *расстраивает* его или ее собственный путь мышления — эмоционального выражения, оценки, убеждения, словесного выражения, поведения, взаимоотношения и т. д. Как в теории, так и на практике, мы обнаруживаем, что эта деноминализация «*предметного*» языка обеспечивает уровень уполномоченности. В конце концов, она дает нам возможность обратиться ко всем когнитивным, поведенческим и эмоциональным схемам, которые управляют и оказывают влияние на человека

скорее, чем чувство, подавленное чересчур абстрактной идеей «личностного расстройства».

Касательно этого, два автора книг по НЛП, Льюис и Пьюселик (1982) сказали:

Эта модель и ярлыки, связанные с ней, являются всего лишь обобщением о людях. Они уничтожают огромное количество информации: это часть того, как они настроены действовать. Они могут облегчить нам восприятие, понимание и предсказание поведения. Однако... «Ярлыки, нацеленные на то, чтобы быть просто описательными, могут также стать расцененными как объяснения проблемы» (стр. 50). В этой работе мы часто пытались говорить об *упорядочении и расстройстве* личности в порядке того, чтобы сосредоточиться на ней, как на *наборе действий и процессов*. Мы даже идем дальше и деноминализируем другие концептуальные «сущности», которые мы так легко постулируем и устанавливаем в сознании: убеждения, ценности, волю, значимость, совесть и т. д.

Стратегии здоровых и «токсичных» личностей

Точно также, как человек может следовать его или ее микро- и макроповедению, чтобы думать-выражать эмоции, говорить, вести себя и взаимодействовать (пять самых основных «личностных» функций или *сил* нашего «человека»), принимая различные «личностные» качества, также в этом процессе мы поступаем как здоровым, так и нездоровым способом. Это инициирует психологические и психотерапевтические вопросы о том, дает ли нам возможность *наша «личностная» стратегия* действовать психически здоровым, психически нездоровым или невменяемым образом. Следуем ли мы нашим сенсорным представлениям и создаем ли внутреннюю «модель мира» (психоэмоциональную карту), которая позволит нам выработать *хорошее приспособление к действительности или плохое?*

Альфред Корзибский (1933-1994), основатель *общей семантики*, использовал

плановое/территориальное различие. Как инженер, он исследовал области неврологии и язык, чтобы понять, как наша нервная система *отвлекается* от мира энергетических проявлений («за пределами» территории), создавая картоподобную копию (представления) этой территории. Так как мы движемся по жизни, используя наши «понимания», представления, «идеи» или *стратегии* о мире, она сообщает нам о том, как мыслить-выражать эмоции, говорить, вести себя и взаимодействовать с этим миром. Наши внутренние карты дают нам возможность вырабатывать либо хорошие приспособления к этому миру, либо плохие. Корзибский использовал термины «психически здоровый, психически нездоровый и невменяемый», чтобы описать континуум приспособления.

Хорошее приспособление к «действительности» — физической реальности, межличностной реальности, культурной, социальной, концептуальной реальности и т. д. дает нам возможность думать-выражать эмоции, говорить, действовать и взаимодействовать такими образами, которые для этого подходят.

Мы испытываем это как «здоровье» — целостность, звучность. Мы чувствуем себя живыми, бодрыми, открытыми, любопытными и т. д. Это выявляет лучшее, что в нас есть.

«*Психически нездоровый*» или «*психическое нездоровье*» описывает не очень хороший подход к «действительности». Чьи-либо мысли, чувства, речь, поступки и взаимоотношения дают нам возможность ладить с миром. Но это стоит массы тренировок, стрессов, утомления, беспокойства, замешательства, страха, гнева и т. д. В зависимости от степени психического нездоровья мы, похоже, не ладим с «фактами жизни», часто находясь в конфликте с нашими ожиданиями и пониманиями того, что «должно» быть. Это соответствует нашему психиатрическому термину «невротик», который первоначально имеет значение «переполненный нервами».

«*Невменяемый*» (согласно Корзибскому) относится к полному разрыву с действительностью, на которого в психиатрической литературе ссылаются как на *душевнобольного*. Здесь подразумевается способ мышления, восприятия, понимания, оценки, убеждения и т. д. человека и, следовательно, его или ее способ чувствования, выражения эмоций и присваивания значений, которые проявляются в речи, и его поведение абсолютно не *работают*. Мы обозначаем таких индивидуумов, как страдающих от различных видов «личностных расстройств».

Так каким образом работает «личностная» стратегия?

Ричард Бэндлер и Джон Гриндер начали формирование ме-тапсихологической области НЛП с *моделирования* трех психотерапевтических признанных мастеров и их моделей. Тремя гениями этого искусства были Фриц Перле, Виржиния Сатир и Милтон Эриксон. А их областями были гештальтпсихология, семейные системы, гипнотерапия. Они стремились обнаружить стратегию

целительства, которая подытожила бы этих трех гениев. Занимаясь этим, они позаимствовали отношение к моделированию.

Отношение к моделированию?

Да, отношение к моделированию касается взгляда на человеческий опыт и феномен, как на умения и навыки. Отсюда некто начинает интересоваться:

- «Как Вы это делаете?»
- «Что я должен бы сделать, как на микроуровне, так и на макроуровне поведения для того, чтобы повторить это?»
- «Какие внутренние репрезентации, фильтры, убеждения, ценности, смыслы, реакции и т. д. играют роль в генерации этой ответной реакции?»

В то время как это кажется очень подходящим и информативным при применении к феномену, который мы оцениваем как формы совершенства или гения, многие нашли это странным при применении к тому, что мы оцениваем как «плохое», душевнобольное, невменяемое и т. д. Еще Ричард и Джон взяли *ту же самую идею моделирования* и применили ее к таким странным феноменам человека, как шизофрения, множественным личностным расстройствам, обсессивно-компульсивному расстройству, агорафобии и т. д.

Таким образом они подходили к такому феномену не как к чему-то «плохому», «дурному», «демоническому», и даже не как к чему-то «сумасшедшему», а как к *умениям человека*.

- «Какой навык! Как Вы это делаете?»
- «Откуда Вы знаете, когда нужно слушать голоса, исходящие из стенных розеток?»
- «Картины какого рода у Вас есть с изображением этого невидимого и воображаемого кролика?»
- «Что Вы говорите себе, чтобы у Вас получилось отколоть от себя кусок и стать кем-то еще?»
- «Что подталкивает Вас к ощущению, что Ваше тело полно страха?»

Эти моделирующие вопросы приглашают нас прямо во внутренние *процессы личности и личностное пространство*. Они не допускают, что человек вовлекается в такие процессы *сознательно*. Эти вопросы и это отношение скорее исходят из другого базового предположения, а именно, что человек поступает так *для того, чтобы приспособиться настолько хорошо, насколько он или она может* к окружающей их среде. Если бы мы описывали что-либо как «плохое» или «безумное», мы бы обозначили окружение или контекст, который приглашает, пробуждает и поощряет такие адаптивные реакции.

*

Резюме

- «Личность» — это не *предмет*, а образ рассуждения о наборе поведений, способов реагирования, мышления, выхода из ситуации, взаимоотношения и т. д.
- *Язык*, который мы используем по отношению к «личности», управляет нашим мышлением и концептуализацией. Следовательно, важно деномина-лизировать наш каждодневный язык, который предопределяет вещи и сущности. Использование не определяющего языка по отношению к «личности» поможет нам более ясно мыслить.
- В данной работе наш основной фокус будет сосредоточен на особом функционировании *человека* в мышлении, выражении эмоций, словесном выражении, поведении и взаимоотношении.

ГЛАВА 2

МОДЕЛЬ МЕТАСОСТОЯНИЙ И «ЛИЧНОСТЬ»

«Личность» как гештальт высших состояний

Чтобы упорядочить структуру «личности», мы должны обратиться к «метаподходу» для создания метауровневого феномена — убеждений, ценностей, личностного своеобразия, собственного «Я», времени, причинности, назначения, цели и т. д.

«Я рассматриваю психотерапевтическую сцену с того времени, как Фрейд был главным оратором. Позднее краткая психотерапия стала укладываться всего лишь в шесть месяцев. Теперь у нас есть тридцатиминутные и даже пятиминутные курсы лечения НЛП. Скорость не является настоящей проблемой. Мы должны приблизиться к эффективному дизайну личности». (Вильсон Ван Дусен, доктор философских наук)

В первой главе мы установили основу этой работы, а именно, что «личность» возникает из *особого*

функционирования человека в контексте его или ее окружения. Как практическое следствие этого, при рождении у нас *нет «личности»*. «Личность» формируется. На протяжении временного отрезка мы *постигаем* и растим нашу «личность». Мы *постигаем*, как быть человеком по отношению к другим людям в социальном контексте.

Мы включили в этот проект использование наших пяти самых основных человеческих *сил*, которые мы обозначили в 1 главе (то есть мышление, проявление эмоций, речь, поведение и взаимоотношение). И мы делаем это в многочисленных *контекстах*: культурном, семейном, дружеском, школьном и т. д.

Что определяет, управляет и влияет на конкретный *личностный* стиль или направленность? Конечно, наш *стиль* мышления, проявления эмоций, речь, поведения и взаимоотношения. Эти *компоненты* нашего когнитивного стиля, эмоционального стиля, стиля взаимоотношений и т. д., безусловно, обеспечивают нам стартовую позицию в понимании любой отдельно взятой *личности*. А также они не приводят исследование к завершению, в каком бы то ни было смысле. Многие другие факторы также играют роль в сочетании. В этой главе мы начнем процесс дальнейшего исследования *структуры личности*.

«Личность» как изученный феномен

Мы *учимся* становиться *людьми* и *воспитывать* наши «личности». При рождении у нас нет «личности» в смысле обладания стилем мышления, оценки, убеждения, проявления эмоций, словесного выражения, поведения или взаимоотношений. Вместо этого при рождении у нас есть только несколько доступных нам основных процессов и несколько базовых генетических *предрасположенностей*.¹ Это занимает годы развития и реагирования в рамках различных контекстуальных сред, пока мы не сформируем и не вылепим наш основной «*стиль бытия*» в мышлении, выражении эмоций, действиях и т. д./И мы неизбежно постигаем некоторые вещи в семейном, культурном и общественном контекстах и продолжаем поступать в соответствии с изменением этих контекстов.

В рамках таких *контекстов* мы постепенно учимся, как мыслить, выражать эмоции, говорить и вести себя. Те, кто воспитывают и защищают нас (или забывают это делать), создают *контексты взаимоотношений*, в рам-

ках которых мы делаем наши открытия. Наши воспитатели также устанавливают для нас процессы усиления боли и удовольствия, так как они привносят различные идеи, убеждения, ценности и опыт, накладываемые на наш опыт. Это обеспечивает нас нашими исходными *средами постижения*, в которых мы изучаем, что приносит боль, а что приносит удовольствие. Следовательно, это устанавливает многие из начальных направлений и ориентации на нашем пути продвижения по жизни. Они становятся нашими форматами понимания о нас самих, мире, других людях, ответственности, риске, дружелюбии, опасности и т. д.

Таким образом, «личность» *появляется* не из каких-либо предопределенных или предначертанных человеческих «инстинктов» как таковых. В лучшем случае они возникают из формирования наших «*инстинктоидов*» (термин Маслоу, 1950) к *инстинктоподобным* тенденциям. На начальном уровне опыта (то есть наши первичные состояния видения, слышания, чувствования) мы испытываем *движеподобные энергии* — согревательную, сексуальную, когнитивно-эмоциональную и т. д. Эти основные первичные энергии определяют и описывают наш повседневный опыт — удовлетворенности, расстройства, довольства, разочарованности, злости, страха, радости, игривости, любопытства, боли и т. д.

Затем через процессы приобретения привычек, формулирования убеждений, самовозвратного сознания мы конструируем *метауровневый феномен «личности»*. Это подразумевает многочисленные *метарамки ссылок* (или схемы): рамки значений с- нас самих, о других, о выходе из положения, о мире и о других концептуальных действительностях. Так как эти убеждения и системы убеждений (убеждения, врезанные в более высшие рамки убеждений) развиваются, растут и становятся организованными, они функционируют как всеохватывающие факторы в сознании. Затем на еще более высоких логических уровнях убеждения об этих понятиях становятся метасхемами, которые управляют метасхемами первого уровня.

В психотерапевтических терминах, эти метауровневые феномены будут касаться огромной части нашей работы, как покажут главы II части. Мы изменяем личность, когда мы изменяем метауровневый феномен, который структурирует наши процессы разума, эмоций, речи и действий.

Как самоорганизующаяся система, наши метауровне-вые *понимания* (то есть наши метасостояния) управляют и стабилизируют организацию нашей «личности». Иными словами, системы отклика и посылка уполномочивают наше внутреннее *структурирование* личности. Они дают *значение* опыту первичного уровня и устанавливают процесс самоусиления для того, чтобы устранить какой бы то ни было когнитивный диссонанс, который может возникнуть. Это позволяет «личностным» схемам (системам убеждений, метауровневым рамкам) защищать себя самих от изменений.

Далее в этой главе, также как и в последующих главах, мы будем более полно устанавливать различия между первичными состояниями и метасостояниями. Вкратце, первичное состояние обычно включает в себя первичные эмоции и относится к внешнему миру. В нем мы обращаемся, реагируем на некоторое событие «извне». Когда мы оглядываемся на само наше состояние и испытываем мысли и чувства по отношению к нашему собственному опыту, мы концептуально передвигаемся на более высокий уровень («мета»), который имеет отношение к чему-то «внутри», то есть к нашему собственному опыту.

■ Три метадомена НЛП и «личность»

Три домена или широких области отношений управляют моделью НЛП по отношению к *структуре опыта*. Мы представили одну из них, домен языка (то есть метамодель), теперь для двух других. Каждый из этих доменов действует на «мета» уровне и, таким образом, обеспечивает нас несколькими полезными моделями, касающиеся того, как мы думаем о *личностной организации*.

Эти три метадомена описывают три разных модели, а именно, метамодель, метапрограммы и метасостояния. Несмотря на различия в фокусе и области отношения, все три домена описывают *одну и ту же посылку*, а именно, наш *субъективный человеческий опыт*. А раз так, они обеспечивают нам *три* пути для исследования, обыгрывания и преобразования человеческого опыта и, следовательно, «личности». Эти три метадомена обеспечивают структурный гений модели НЛП. В качестве объяснения и описания, касающихся этих трех моделей, мы имеем:

1) Метамодель языка

НЛП само по себе начиналось с этой модели, когда Бэнд-лер и Гриндер детализировали особые лингвистические паттерны, которые отличали и придавали совершенство Сатир, Перлса и Эриксона. Как лингвистическая модель «метамодель языка» обеспечивает путь, позволяющий услышать когнитивное структурирование через вид и форму используемых слов и предложений. Модель обеспечивает путь, позволяющий вернуть человека к опыту, из которого возникла его лингвистическая структура. Это делается с помощью узнавания особых референтов.

Используя метамодель языка, мы можем определить форму и структуру *психической переработки* или когнитивного функционирования человека. Это обеспечивает понимание лингвистической магии, которая благословляет или проклинает 'наши жизни. И, как разъяснительную модель о том, как слова работают в человеческом сознании и неврологии, мы можем использовать метамодель, для того, чтобы различать гипнотические транссы, которые человек получает, и в которых он живет.

Модель также кладет нам в руки *вызовы* лингвистической неопределенности, которая, в свою очередь, уполномочивает нас бросить вызов психическому построению карт, которые плохо сформированы и бессильны. Проникая в структуру точности, она показывает нам, как вывести из гипноза непродуктивных транссов нас самих и других людей.

Метамодель управляет всеми формами *речи*. Это включает первичный *домен представлений* языка, основанного на ощущениях (ВАК — визуальных, слуховых [аудиальных], кинестетических). Она также включает металингвистический домен оценочных слов. Они генерируют и управляют нашими первичными состояниями.

В следующих главах Вы увидите, что мы постоянно используем метамодель и вопросы *метамоделирования* в качестве терапевтического вмешательства. Вопросы, которые задаются для большей конкретизации одним человеком, по существу заставляют другого человека рассмотреть его построения лингвистических карт и создать более полное лингвистическое представление. Это, как правило, обогащает опыт клиента.

Это объясняет, почему сердце психотерапии — это «лечение через разговор». Терапевт, который обеспечивает среду заботы, уважения и сопереживания, дающую человеку *почувствовать себя в безопасности*, тем самым обеспечивает обслуживание, которое так редко встречается в современном занятом мире, — место для обдумывания о значении посредством психических структур. Зачастую

этого оказывается достаточно для преобразования. Зачастую, люди *заговаривают* сами себя до более изобретательных способов функционирования, так как они получают шанс *шагнуть назад*, рассмотреть их жизнь с точки зрения их более широких целей и им оказывает помощь опытный клиницист.

Иногда это требует немного большего. В *метамоде-лировании* человек должен «вернуться к опыту, из которого он или она создали исходные карты». Зачастую, выполнение этого *с точки зрения более взрослой перспективы* обновляет старые карты. Все то, что было неправильно. «Итак, возвращаясь к этому, Ваш страх говорить в той оскорбительной ситуации имел огромный смысл. Имеет ли он до сих пор смысл сегодня?»

Далее, из-за того, что метамоделирование спрашивает по существу: «*Откуда Вы знаете?*», оно заставляет человека разбить старую карту на составляющие части и следовать логике. Очень часто «логика» больше не удерживается. Она распадается. «Откуда Вы знаете, что она стремиться довести Вас до инсульта?» Зачастую, мы прыгаем к заключениям и не применяем более взрослую форму «логики» по отношению к нашим нейролингвистическим эмоциональным состояниям. «Как именно тон его голоса *должен* «заставить» Вас почувствовать себя плохо?» «Было ли когда-либо такое время, когда у Вас не возникало этого ответного чувства страха?»

«Здравомыслящие» вопросы в метамодели подводят итог¹ виду магического опроса, который меняет субъективную внутреннюю реальность. И Вы обнаружите эти виды вопросов в большинстве терапий. НЛП просто собрало и организовало их для более легкого доступа (смотри Бэндлер и Гриндер, 1975, 1976, Холл, 1997). В 12 главе представлен основной формат метамодели и ключевых вопросов, которые выявляют точность, и которые, следовательно, могут разобрать плохо сформированные и негативные формулировки.

2) Метапрограммы

Вторая модель метамодели в НЛП — это то, что мы называем *метапрограммами*. Данные «программы» обращаются к нашим фильтрам восприятия, очкам, которые мы используем, когда смотрим на мир, и структуре того, какое внимание мы уделяем вещам.

Так как мы приходим к привычному мышлению и конкретному способу разбора, мы разрабатываем метапрограммы или наши излюбленные пути восприимчивого рассмотрения вещей. Мы хотим Общую Картину (Глобальную) или Детали (Особенности). Мы Сравниваем то, что мы видим и слышим с тем, что мы уже знаем (Сходство) или мы ищем и выбираем Различия. Мы сортируем по Визуальному входу (на что похожи вещи), Аудиальному входу (что напоминает звучание вещей) или Кинестетическому входу (ощущения, чувства). Это метапрограммы, но всего лишь 3 из более чем 50 мета-программ, которые были определены.

Метапрограммы отражаются в языке. В то время как мы все разговариваем, мы выражаем наши метапрограммы или фильтры восприятия. Мы будем разговаривать о сравнимости и несравнимости. «Это похоже на X, не так ли?» «Это, похоже, существенно отличается от того, что Вы сказали ранее». В результате этого, мы можем обнаружить пары наших метапрограмм в метамодели. Например, мы расположили *модальности*, которые описывают наши базовые модальные операторы для действия: необходимость, невозможность, возможность, желание и т. д. Они отражаются в метамодели как модельные операторы. И Вы можете услышать, как люди лингвистически наносят на карту свою действительность такими способами. «Я должен ехать на работу». «Я должен работать». «Мне следует ехать на работу». Язык описывает не только восприятие, но также и психоэмоциональный мир, в котором живет человек.

Откуда приходят метапрограммы? Из метасостояний. Вид мышления и чувствования, который мы используем на первичном уровне (то есть сравнимость или несравнимость, желание выбора или процедур, общей картины или деталей) при взаимодействии с людьми и окружающей средой, не остается в них. Мы, в конечном счете, начинаем привносить тот же самый вид мышления и восприятия в нас самих и в наши состояния. Затем, после этого мы часть времени по привычке используем тот же вид мышления, а так как он продолжает отражаться на самого себя, он становится нашей «программой» при мышлении и восприятии. Он становится нашей метапро-граммой. Он является «мета», потому что этот способ видения вещей теперь управляет нашими состояниями восприятия. Метафорически, думайте о них, как о Вашем операционном программном обеспечении, ради которого и с помощью которого Вы «воспринимаете» (смотри Джеймс и Вудсмолл, 1988, Холл и Боденхамер, 1997).

Метапрограммы, как застывшие и привычные метасостояния, возникают как установка разума, которая контролирует восприятие. В конечном счете, способ мышления, чувствования и восприятия становится настолько привычным, настолько регулярным и настолько копируемым, что он становится «установкой» как путь сортировки вещей. Он становится метапрограммой. Это освещает факт того, что мы можем «установить» более высокий уровень осведомленности и пронести его с собой на протяжении лет.

3) Метасостояния

■ ■ .

Третья модель НЛП, которая размечает метадомен, — это *-метасостояния*. Эта модель касается высших психических и эмоциональных состояний, которые мы принимаем и развиваем средствами нашего самовозвратного сознания. Она описывает домен всех наших метапознаний: наши мысли о мыслях, чувства о чувствах и т. д. Наши метасостояния возникают и появляются, потому что мы не просто думаем о вещах, мы думаем о нашем мышлении, мы чувствуем наше мышление, и это переходит от уровня к уровню, слой за слоем, так что мы можем «разложить» наши состояния (наши психоэмоциональные состояния) на множество слоев.

Таким способом мы прикладываем мысли и чувства (нейролингвистическое состояние) к другим состояниям, опыту, мыслям, чувствам, воспоминаниям, воображениям и т. д. В то время как мы привносим один слой, чтобы нанести на другой слой, мы подвигаем уровни (концептуально) и врезаем наши состояния в состояния.

Эта метауровневая структура состояний описывает происхождение и источник наших метапрограмм. И она отражается в языке, так как большинство наших состояний высшего уровня (метасостояний) существуют в словесном выражении. Таким образом мыслитель гештальтпсихологии, который рассматривает общую картину, читая книгу или прислушиваясь к разговору, обрамляет его или ее мышление ценностью убеждения в видении общей картины. Необходимость сортировки приносит состояние принуждения, накладываемое на каждое прочее состояние мысли и чувства. Таким образом, *драйвер* метапрограмм (тех, что полновластно влияют на восприятие и мышление) отражает метасостояния, которые структурируют нашу личность.

Какие метасостояния упорядочивают личность так, что мы чувствуем доверие к себе, свободу испытывать, восторженность использования наших навыков на полную мощь и сочувствие к другим? Какие метасостояния расстраивают личность с помощью рамок недоверия людям, страха неправоты и замешательства, стыда от чувства злости и таким образом подавления осведомленности о ценностях? В следующих главах мы будем использовать эту структуру состояний за состоянием, чтобы определить, как ошибочные спирали и петли могут быть установлены, что создаст суицид для личности (см. Холл, 1995, 1996, 1999).

• Три пути к «личности»

Когда мы собираем вместе эти три метадомена, мы получаем трехскладочный способ описания нашей *эмпирической действительности* в повседневной жизни (то есть *состояния* нашего *разума-тела*). Объединение их позволяет нам описать наши состояния как *системы интерактивных сил*, которые вырабатывают наши чувственные «силовые поля» в рамках которых мы живем, думаем, воспринимаем, чувствуем и действуем. Каждый из этих метадоменов говорит о структуре субъективного опыта, на который мы смотрим через три различных линзы. Она обеспечивает терапевта или консультанта тремя моделями и путями.

• **Язык:** Визуальный, Аудиальный, Кинестетический (ВАК) неврологические языки, посредством которых мы представляем вещи и Лингвистические метареферентивные системы.

• **Восприятие:** Фильтры восприятий, которые управляют нашими стилями и паттернами мышления и которые определяют нашу перспективу.

• **Состояния:** Зависимый от состояния нейролингвистический опыт — состояния разума-тела или мысли-чувства, в которых мы живем, и из-за которых мы действуем и которые устанавливают более высокие рамки концепций, убеждений, ценностей, определений, ожиданий, предположений, решений и т. д. *Лингвистические различия*, которые мы имеем в метамоде, появятся в метапрограммах как *различия восприятия* и также отразятся в *различиях мысли-чувства* чьих-либо метасостояний. Опыт человека обладает всеми этими аспектами и измерениями: лингвистическим, восприятия и различиями состояния, работаю-

щими *самовозвратно*. Так с течением времени эти движущие силы создают *систему взаимодействий*.

Эта теоретическая модель, таким образом, предлагает парадигму системного развития *человеческого сознания* и «личности» с точки зрения этих трех метауровней. То, что из этого следует, описывает, как *сознание разума-тела* во всех своих измерениях (конкретном, абстрактном, соматическом, интуитивном и т. д.) с течением времени растет и развивается, наращивая все больше слоев сложности и *создавая* наш конкретный *личностный стиль*.

Этап 1: ВАК представления мира из мира раздражителей Прежде всего, мы следим за нашими чувственными представлениями мира в психическом мире изображений, звуков, ощущений, запахов и т. д. Это отражает наш первичный уровень или первичное состояние опыта. При рождении мы не обладаем этой способностью. Пиажет открыл «постоянство представления», и как оно развивается у младенца. Оно касается растущей созревающей способности младенца «удерживать изображения и представления» в уме даже при отсутствии объекта.

Репрезентативное сознание дает нам возможность манипулировать изображениями, звуками, ощущениями, словами и т. д. в нашем разуме и, таким образом, создавать новые расположения и комбинации.

Этап 2: Метепредставление репрезентативной карты Следующий этап подразумевает то, как мы можем произносить слова о наших представлениях ВАК раздражителей. До слов, будучи очень маленькими детьми, мы видим, слышим, чувствуем (ощущаем), нюхаем, пробуем на вкус и т. д. мир и представляем его таким образом. Позднее мы переходим к лингвистическому этапу развития и начинаем использовать *символьную систему*, в которой мы позволяем символу *заменить* что-то еще. Она описывает шумы и обозначает их не как *сигналы*, но как *символы*. А раз так, она определяет основное различие между сознанием человека и другими видами сознания. Животные практически исключительно используют и создают *сигналы*, а не *символы*.

Метамоделю, как описано в «Структуре магии», том 1, описывает метарепрезентативную карту — психическое построение карт, которое мы выполняем лингвистически.

Этап 3: Метaproграммирование — стили мышления, которые мы используем по привычке С помощью ВАК представления, а также восприятия и использования языка мы разрабатываем наши первые *стили* сортировки информации. Как только они входят в привычку, наше мышление-чувствование становится *стилем восприятия*. Возможно, мы всегда сортируем визуально, аудиально или кинестетически. Возможно, мы благоприятствуем сортировке по сходству или по различию, по тому, что мы должны делать или что нам следует делать и т. д. В конечном итоге эти способы восприятия и языкового обозначения нашего мира *объединяются* в первичный уровень. Как только они объединяются, они становятся нашими фильтрами восприятия или метапрограммами. Они попадают в наши глаза. Это описывает, как мы стилизуем наше мышление.

Этап 4: Процесс метасостояний

В то время как сознание учится выполнять эти метапере-мещения, оно не только создает метапрограммы (фильтры восприятия), но также наращивает состояния: состояние за состоянием. В то время как мы подходим к мыслям-чувствам о других мыслях-чувствах, мы организуем нашу *личность* в структуры состояния за состоянием, метасостояний. Как только мы делаем это, мы, таким образом, генерируем наши *геистальты*. Мы генерируем новые системные конфигурации многослойного сознания, «абстракции второго порядка» (Корзибский, 1933).

Предположим, у двухлетнего ребенка был плохой опыт усаживания на горшок. Предположим, запор делает этот первичный опыт болезненным. Даже в двухлетнем возрасте этот ребенок может после этого *бояться* этого опыта — приходить в ужас и ненавидеть усаживаться на горшок. А что, если воспитатель затем *стыдит* такого ребенка за *страх* этого? Это создает врезавшееся сознание о сознании.

Этап 5: Метауровневое объединение Опыт продолжается. Посредством вхождения метасостояний в привычку, метауровневая система взглядов на мысли-чувства становится настолько упрощенной, что она в конечном итоге «складывается» или объединяется в первичное состояние. Когда это происходит, наслоение и врезка состояния уходят с первичного уровня, чтобы стать незаметными. Что происходит затем? Метасостояние мысли и эмоции управляет и *определяет* первичное состояние. «Стыд

страха сходиться на горшок», или «радостное обучение», или «сострадательный гнев», или

«отвращение к частям тела» и т. д. Метауровни действуют как системы взглядов, которые *устанавливают рамку* в нашей жизни. И когда это случается, более высшие рамки всегда управляют, организуют и модулируют низшие уровни.

Этап 6: *Процесс продолжается*

Так как мы всегда можем думать о любой мысли и чувствовать любое чувство, этот процесс генерации все большего и большего количества метауровневых рамок продолжается. А в то время как он происходит, он вырабатывает все больше метапрограмм и метасостояний. С каждой мыслью о мысли, чувством о чувстве, идеей об идее и т. д. мы становимся все более и более многослойными и врезанными в динамичный, системный поток сознания. Это создает все больше и больше наших *доменов знания* или систем взглядов, которые мы используем для продвижения по жизни. Когда мы «двигаемся по направлению вверх» (Исследование погружения в транс в ранней литературе по НЛП), мы идем «вверх» к этим метауровням.

Рисунок 2.1.

Метасхематичная система взглядов



И он также продолжает *объединение* в первичное состояние. В то время как это происходит, мы заполняем персональное «пространство» вокруг нас (пузырь нашего состояния на первичном уровне) как нашу *нейролингвистическую действительность* или модель мира с 3-х мерными голографическими структурами. Это касается того, как мы проектируемся из нашего внутреннего мира в настоящее 3-х мерное пространство наших временных периодов, ценностей, убеждений, метауровней, утверждений и отрицаний и т. д.

■ Упорядочение и расстройство «личности»

Три метадомена сознания дают нам картину того, как мы *упорядочиваем и расстраиваем* «личность». Эти домены обеспечивают объяснение того, как мы генерируем *упорядоченный* (или *расстроенный*) формат (систему взглядов) для нашего человека. Как мы *упорядочиваем и выравниваем* нас самих таким образом, что мы создаем здоровую «личность»? Как мы можем *расстроить* и *разбить* ее?

Мы делаем это с точки зрения наших врожденных *сил* мышления, проявления эмоций, словесного выражения, поведения и взаимоотношения. Мы можем это делать, используя эти *личностные функции*, для того, чтобы создать внутреннюю карту действительности и карту того, как продвигаться через различные действительности, которые мы встречаем (культурную, семейную, персональную и т. д.). Это сказывается на нашей модели мира, когнитивной карте или схеме.

- Вдобавок к тому, что мы имеем прекрасно упорядоченную карту*, которая довольно тесно согласовывается с территорией и которая продуктивно дает нам возможность справляться с ней, мы имеем хорошую карту и, следовательно, хорошую продуктивную здоровую *личность*.
- Вдобавок к тому, что мы имеем расстроенную, неорганизованную, хаотичную и токсичную карту, которая не слишком хорошо подходит территории и не позволяет нам продвигаться по ней продуктивным образом, мы имеем непродуктивную и бесполезную модель мира и *расстроенную личность*. Это предполагает несколько вещей. *Качество и природа* нашей личности зависит от нашей модели мира. Позади каждого мучающегося человека, который страдает от некоего *личностного расстройства*, лежит расстроенная и, возможно, токсичная карта мира. Позади каждого высоко преуспевающего гения и *здоровой личности* лежит хорошо упорядоченная, довольно-

таки точная и очень полезная карта.

Это ведет к нескольким исходным предпосылкам НЛП о функционировании человека или «природе». Они отличают модель НЛП от большинства других моделей психологии. Они справедливы за исключением тех ред-

ких случаев, когда кто-то на самом деле страдает от неврологического повреждения и/или повреждения мозга.

«Люди не являются неполноценными, ущербными и «проблемными».

Человеческие проблемы, как правило, не возникают из врожденных генетических расстройств, но скорее возникают в *процессах построения карт*, которым данный человек научился и использовал при выходе из жизненных ситуаций.

«Люди не являются сломанными; они работают великолепно».

С точки зрения «личности» и «психического здоровья» это накладывает на карту бремя *точности, соответствия, полезности и практичности*. Корзибский (1933—1994) отстаивал это на 830

страницах своей внушительной работы. Делая это, он *не* делает *точность* карты любым видом божественности или абсолютности. Мы *только* косвенно взаимодействуем с миром с помощью наших карт. А карта никогда не «является» терри-

торией. Она действует на отличном от территории логическом уровне. Ценность карты состоит как в ее подобии (но никогда не в «тождественности»), так и в ее полезности. Это объясняет, почему метафорические карты (в целом неточные) могут играть очень ценную роль в психическом здоровье.

Факторы, которые входят в «личность»

Как мы заметили, многочисленные факторы внедряются в *рост* или изучение *личности*. Мы упомянули многие из них в предыдущем разделе, посвященном трем мета-доменам. Здесь я повторю некоторые из них и продолжу обсуждение.

1) Опыт

Все начинается с *опыта*, а именно, с событий, ситуаций и межличностных взаимоотношений, которые мы испытываем по мере того, как мы продвигаемся по жизни. Он описывает, *что* с нами происходит. *Опыт*, однако, не только применяется к подручным событиям, которые мы видим, слышим, чувствуем, он может также включать *косвенный* опыт (то есть рассказы, познание, фильмы, фантазии, воображение и т. д.). То, что управляет опытом так, что он становится фуражом для *личностного упорядочения или расстройства*, подразумевает активацию представления. Пройдите через что-либо и *не* представьте это — забудьте это, проигнорируйте это и т. д., и это не сыграет значительной роли в *личности*. Конечно, если мы *запретим* представление само по себе (мета-состояние), это парадоксально и иронически *усилит* эффект. Это говорит о силе *отрицания* увеличения человеческой боли — центрального фактора в невротическом процессе, который мы открываем позднее (глава 4).

2) Представление и оценка

Как только мы получаем опыт, мы неизбежно делаем с ним две вещи: мы представляем его и мы оцениваем его. В *представлении* событий мы внутренне представляем себе визуальные, аудиальные и кинестетические составляющие, которые включены в ситуацию. Затем в *оценке* мы думаем о них и придаем им различные значения. Это начинает процесс *упорядочения (структурирования) человека*. Каким образом мы думаем о событии, ситуации, разговоре и т. д.?

Какие причинные значения мы даем событию? Какие тождественные значения мы связываем с событием?

Как мы реагируем на событие? Что мы думаем о нашей реакции на событие? То, как мы оцениваем ситуацию, зависит от наших убеждений о вещах. Эти убеждения функционируют как всеохватывающие *системы взглядов*, которые направляют наше мышление. Бек и другие писали: Эти убеждения врезаны в более или менее устойчивые структуры, называемые «схемами», которые отбирают и синтезируют входящие данные. Психологическая последовательность затем продвигается от оценки к эмоциональному и мотивационному пробуждению и, наконец, к выбору и применению уместной стратегии. Мы рассматриваем основные структуры (схемы), согласно которым эти когнитивные, эмоциональные и мотивационные процессы зависимы как фундаментальные единицы личности (стр. 22).

3) Адаптация

В то время как мы думаем и выражаем эмоции относительно ситуации, а также думаем о нашем

мышлении и выражении эмоций, *мы реагируем на нее*. Мы реагируем так, чтобы справиться с этой ситуацией, или так, чтобы избежать ее. Мы поступаем таким образом с помощью пути приспособления или плохого приспособления. Наша реакция может дать нам результативную возможность, чтобы справиться с ситуацией, а может и нет. Это *реагирование* на вещи возникает на всех уровнях наших *личностных функций* (мышления, проявления эмоций, словесного выражения, поведения и взаимоотношения). Таким образом, мы можем:

Отрицать вину Избегать Угнетать Сдерживать Чувствовать
Подавлять Ныть Нападать Бояться Осуждать
Отвлекать Притворяться Оправдывать Рационализировать - Желать
Исследовать Сочувствовать Сомневаться Собирать
информацию и т. д.

4) Генетические предрасположенности

В то время как мы находим себя движущимися через различные события и опыт в жизни и реагирующими посредством наших врожденных сил мышления-выражения эмоций, словесного выражения, действия и взаимоотношения, наши реакционные паттерны, уникально заданные каждому из нас нашими ДНК структурами, стремятся к свету.

Существует твердое, свидетельство того, что конкретные типы родственно устойчивых темпераментов и поведенческих паттернов присутствуют при рождении (Каган, 1989). Эти врожденные характеристики лучше всего рассматриваются как «тенденции», которые могут акцентироваться или уменьшаться в соответствии с опытом (Бек, 1990, стр. 28).

Подобные процессы развития могут быть предположены, как возникающие в людях (Гилберт, 1989). Резонно рассмотреть замечание о том, что долгоиграющие когни-тивно-эмоционально-мотивационные программы оказывают влияние на наши автоматические процессы: способ, с помощью которого мы истолковываем события, то, что мы чувствуем, и как мы расположены действовать (Бек, 1990, стр. 24).

Мы предполагаем, что эти дисфункциональные убеждения происходят в результате взаимодействия между генетической предрасположенностью индивидуума и разоблачением нежелательных влияний других людей и особых травматических событий (Бек, 1990, стр. 23).

5) Возвратное мышление-выражение эмоций

После каждой и всякой из этих реакций (приспособления и плохого приспособления) мы вырабатываем другие мысли и эмоции. Некоторые из них поддерживают наши реакции, некоторые из них противоречат им. С помощью такого возвратного мышления мы создаем различные метауровневые структуры, которые организуют наши личностные силы. Эти реакции также исходят из некоторой схемы или направляющей карты, которая объясняет нам, *почему* выполнение вещей этим способом улучшит нашу жизнь.

Еще и потому, что карта не существует как территория, карта может неадекватно и даже ошибочно направить реакцию. Карты различаются разными степенями полезности и точности. Адлер описал такую «частную логику» как решающий фактор персонального опыта.

- Какая мысль-чувство лежит позади данной реакции?
- Что Вы надеялись совершить этой реакцией?
- Почему?
- Как Вы оцениваете Вашу реакцию?
- Какие мысли у Вас есть по отношению к мыслям, которые руководили Вашими первыми мыслями?

Эти вопросы дают нам возможность осознать, что мысли позади мыслей, подсознательный уровень мыслей, обрамляют наше мышление и выражение эмоций на первичном уровне. Все это указывает на убеждения, врезавшиеся в схемы, которые направляют нашу жизнь и формируют нашу «личность».

То, что мы называем «*личностными чертами*» (и «личностными расстройствами») окончательно выражают сами себя внешне как *различный выход из ситуаций и стили приспособления поведения*. Мы реагируем на события характерно зависимости, замыкаясь, робея, открываясь, нападая, присваивая и т. д. Как результат мы вырабатываем «личностные» *стили*, которые вовлекают мысли, чувства, ценности, поведения, привычки и т. д.:

Зависимости Замкнутости Экстраверсии
Интраверсии Самолюбования Антисоциальности

Пассивности-агрессивности	Паранойи	Наигранности
Шизофрении навязанности	Принудительности-	Социопатологии

Когда мы деноминализируем эти «ярлыки», которые обозначают процесс номинализации, мы можем определить, как эти атрибуты функционируют как *базовая стратегия*, посредством которой данный человек на самом деле функционирует.

Иными словами, они *не* описывают, чем человек «является» в любой существенной или конечной форме, но просто показывают, *как человек научился действовать*. С помощью такой деноминализации нашего языка мы можем оставаться свободными относительно нашего субъекта и увидеть составляющие элементы поведения, которые формируют «личность». Это также позволяет нам распознавать особые «личностные расстройства», которые появляются, когда человек излишне подчеркивает или перебарщивает с некоторой реакцией, которая не работает с точки зрения оказания ему или ей помощи по приспособливанию к действительности.

Если человек отрицает самого себя, это может привести к формированию зависимой личности, избегающей личности, пассивно-агрессивной личности или самовлюбленной личности. Если человек боится и позволяет страху расти и выходить из-под контроля, это может привести к формированию параноидной личности, личности с паническим расстройством и т. д. То же происходит с другими процессами плохого приспособления: избегания, соперничества, демонстрации, присваивания, отрицания, интеллектуализации и т. д.

6) Потребности, импульсы и желания

Наши *поверхностные импульсы, потребности и желания* лежат в центре того, как мы упорядочиваем и расстраиваем «личность». Они входят в наше первичное состояние и во многие внутренние процессы или опыт, на которые мы реагируем.

Фрейд размышлял о них, как о *мотивационных силах*, которые обостряют и формируют нашу повседневную жизнь. Они выражают сами себя на кинестетическом уровне, как наши «чувства». Маслоу (1950) различал такие *чувства* как *недостающие «потребности»* (потребности выживания: воздух, вода, пища, укрытие и т. д.) и *потребности роста* (защищенность и безопасность, любовь и привязанность, самолюбие, самоутверждение и т. д.). Эти «потребности» действуют как *драйверы «личности»*. Вместе с тем как мы развиваемся и растем, мы становимся осведомлены о некоторых вещах, которые мы расцениваем как доставляющие удовольствие и желательные.

Какие *побуждающие к действию чувственные страсти* управляют Вами? Что Вы стремитесь испытать или почувствовать? Эти «состояния» включают в себя как основные и первичные состояния, так и некоторые из самых известных экзистенциальных и концептуальных состояний.

Они включают широкий диапазон предметов:

Достижение	Успех
Любовь и привязанность	Романтика
Признание	Узнавание
Сила/контроль	Лидерство
Мир и покой	Вызов
Возбуждение/забава	Секс
Психический вызов	Пища
Разнообразие	Путешествие
И т. д.	

7) Познание, обдумывание и обоснование наших потребностей

Наши кинестетические импульсы (потребности, хотения, желания), как таковые, не формируют или не управляют личностью отдельно от нашего понимания их. В отдельности они только обеспечивают общую энергию. Когнитивные форматы или понимания формируют и лепят эти «потребности». Если мы даем им слишком много власти, мы становимся особенно склонны к различным *когнитивным искажениям*. Наши навыки обоснования и обдумывания становятся беззащитны по отношению ко всем типам ошибок.

Привнесение личного элемента недоверием элемента	Приход в ужас	Привнесение эмоционального	Отношение с
Долженствование	Бедствование		

Осуждение
 Чрезмерное обобщение
 Чтение мыслей

Мышление «все или ничего»
 Присваивание ярлыков
 Невозможность

Такие когнитивные искажения вынуждают нас разрабатывать некоторые очень нехорошие стратегии для того, чтобы справляться с жизненными стрессами, с психосоциальными стрессорами и межличностным стрессом. Если такое мышление продолжается, оно становится нашим постоянным способом «видения» (восприятия) вещей так, что оно становится метауровневой системой взглядов. Это увековечивает наши трудности и делает «личностную» структуру более устойчивой по отношению к изменениям.

Такие когнитивные искажения загрязняют наши убеждения так, что мы начинаем кодировать наши убеждения как *крайние* («все», чрезмерное обобщение), как *жесткие* (все/ничего, черный/белый, негибкий) и как *повелительные* («должен», «следует»). Эти паттерны мышления и выражения эмоций затем начинают формировать наши врожденные умственные способности.

Рисунок 2.2.



С течением времени наши убеждения становятся еще более фиксированными, так как они застывают в *устойчивых самосостояниях* или в нашей «личности». Таким образом наши внутренние предрасположенности плюс факторы окружающей нас среды плюс наши межличностные взаимодействия с действительностью ведут к усилению и/или гашению наших убеждений. Эти убеждения содержат «делать» и «не делать» (команды и запреты) по отношению к жизни и усвоению. Они руководят тем, как мы внутренне взаимодействуем с нами самими, в то время как мы занимаемся самонаблюдением, самооценкой, предупреждением себя, инструктированием себя. Все эти действия добавляются к упорядочению и/или расстройству нашей «личности».

Когда они преувеличены или их не хватает, это ведет к «личностным» расстройствам. Это выделяет роль, которую играет диалог с самим собой в создании и управлении «личностными» структурами. То, как мы разговариваем сами с собой о событиях, происходящих в жизни, окончательно формирует и вылепляет наш стиль «бытия человеком».

8) Межличностный контекст

Межличностный контекст, в котором мы растем, также играет решающую роль в том, как мы упорядочиваем и расстраиваем нашу «личность». Состояния наших родителей и других, значимых для нас взрослых создают первый контекст, в рамках которого мы развиваемся. Что характеризует эти состояния?

Депрессия	Отрицательное
отношение	
Обвинение (порицание,	Ненавистность критичность)
Зависть	Подозрительность
• Гнев и враждебность	Любопытство
Страх/беспокойство	Религиозность
Любопытство и познание	Уважение
Неуважение	Разочарование
Утомление и усталость	Игривость
Достоинство	Забота Грусть (печаль)

Качество, природа и вид состояний, в которых мы растем, *устанавливают контекст* для личностного развития. Они предлагают карту того, что кто-либо может ожидать, — возможностей, табу и т. д. В то время как мы открываем межличностный контекст, в рамках которого мы строим наши карты, учащие, как познать (думать о) мир, мы раскрываем «личностные» стили, к которым нас предрасполагает наше окружение.

Эти контексты также обеспечивают нас тем, как мы отвечали или реагировали на то, что формировало и лепило наше восприятие. Наши восприятия, следовательно, становятся *врезанными* в особые контексты. Затем мы сохраняем нашу информацию как «конфигурации значений» (то есть убеждения, ценности, понимания и т. д.). Из этого мы затем строим метасостояния о вещах — наши интерпретации и приписывания значений. Мы делаем это, чтобы справляться, приспосабливаться и защищать нас самих.

Рисунок 2.3

Система взглядов



Рисунок 2.4



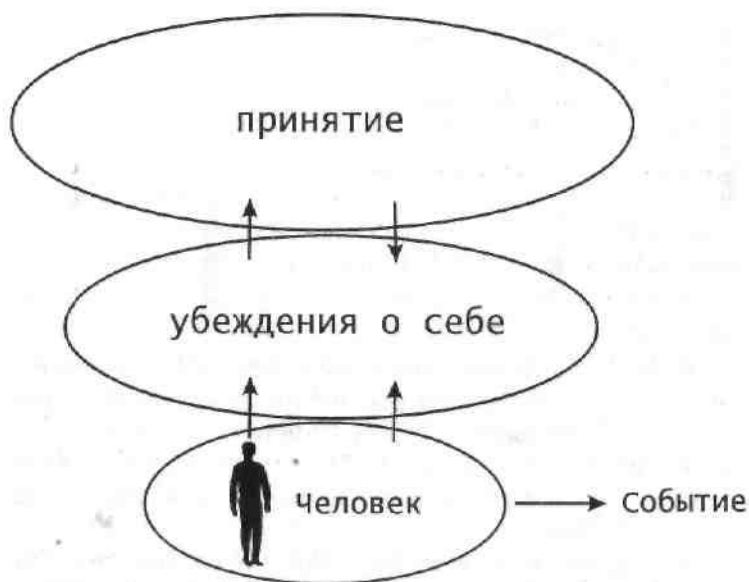
Вдобавок к эмоциональному контексту и контексту значений, в которых мы растем, наши родители и другие люди привносят другие состояния, которые накладываются на наши реакции. Используя модель метасостояний, мы обращаемся к ней как к *межличностной метаустановке*.

Мы разработали метасостояния, убеждения, реакции в то время, как мы обработали информацию и тем самым разработали концепции себя и схемы себя. Если наши состояния и метасостояния становятся охарактеризованными жесткими правилами («Я всегда должен делать превосходную работу»), так что мы чувствуем постоянную оценку, это ведет к непреклонности. В конечном счете, с течением времени наши убеждения расширяются и становятся абсолютными и крайними.

9) Приобретение привычки и принятие привычки

В то время как мы начинаем использовать эти состояния, мы *принимая их* (несмотря на то, что они дисфункциональны) как нашу «действительность», судьбу и будущее. Затем, как только мы принимаем наши дисфункциональные убеждения, это устанавливает рамку еще более широкого уровня. Результат? Мы теряем нашу способность к тестированию их на соответствие действительности!

Рисунок 2.5



Это *принятие* наших «само» убеждений, касающихся нашей повседневной жизни (мета метасостояние), затем застывает как наша «личностная» структура. *Убеждения*, которые существуют как структура метасостоя-

ний, создают нашу базовую ориентацию по отношению к действительности. Таким образом, как только мы сконструировали, установили и приняли разнообразные убеждения о нас самих на метауровне, мы используем эту метауровневую осведомленность для того, чтобы воспринимать и интерпретировать вещи. Мы не будем ни отказываться, ни оставлять эти само конструкции («личностные» структуры) до тех пор, пока мы не демонтируем их и не изобретем новые и более приспособляемые убеждения в качестве наших стратегий для «существования».

Эти метауровневые всеобъемлющие убеждения (как наши «личностные» схемы) становятся глубоко укоренившимися и традиционными. Они формируют ту самую структуру нашей «личности».

«Личность» как метасостояния

Следовательно, «личность» начинается как первичное состояние мыслей и эмоций — так, как мы испытываем события мира, основанные на ощущениях. С этой точки зрения на наше развитие, мы испытываем слишком примитивные состояния удовольствия или боли, введомые голодом, жаждой, сыростью, засухой и т. д.

Исходя из них, мы разрабатываем идеи и концепции. Мы разрабатываем концепции о нашем опыте, «времени», цели и назначении, людях, «человеческой природе», «себе» и т. д. Всеобщая конфигурация всех из этих состояний и метасостояний начинает упорядочивать нашу базовую личность. Адлер описал результат как наш «*стиль жизни*», то есть наш способ существования в мире.

Как метауровневый феномен, эти состояния высшего уровня дают нам ощущение стабильности. Наши концепции (особенно те концепции, которые относятся к «себе») стабилизируют нас. Эти рамки, убеждения, ценности и т. д. также начинают ощущаться и казаться слишком «реальными». Посредством структурирования сознания состоянием о состоянии, мы *устанавливаем системы взглядов* или рамки значения и затем используем их как нашу референтную систему. Это генерирует наши нейросемантические структуры. Они следуют за ассоциативным значением паттерна раздражителя-реакции. Они следуют за каким-либо событием, чувством или мыслью, ассоциировавшейся или связанной с другим событием, чувством или мыслью. Теперь мы двигаемся дальше и создаем другой вид принятия значений, *контекстуальное значение или рамочное значение*. На первичном уровне наши мысли и эмоции *выходят* в мир, чтобы определить территорию. Мы используем наше мышление и выражение эмоций для того, чтобы узнать о мире и создании наших первичных карт о нем. Но-затем сознание делает то, что сознание делает лучше всего: оно *отражается обратно на само себя*. Мы думаем о нашем мышлении. Мы думаем о продуктах нашего мышления (наших предшествующих мыслях и чувствах). В то время как мы делаем это, мы перемещаемся на более высокий логический уровень и наше сознание теперь рассматривает не вещи «извне», а вещи «изнутри» (концепции, чувства, ценности, убеждения и т. д.)

Когда мы делаем это по отношению к нашему «я» (наши концепции человеческой природы,

человека, тождественности, цели, назначения и т. д.), мы создаем *ме-тауровни «своего я»*. Делая это, мы генерируем метаур-ровневые карты (концепции) о нас самих как о Себе. Эти метауровневые само состояния становятся нашей личностной стратегией относительно того, как «быть».

В то время как эти метасостояния развиваются, они приобретают все больше и больше *характеристик стабильности, подсознания, постоянства, последовательности и т. д.*

Стабильность этих состояний придает нашей жизни ощущение последовательности. Постоянство говорит о том, как они становятся настолько последовательными и действуют настолько длительно, что, кажется, они всегда присутствуют, что они имеют инерцию внутри них. Если переборщить, мы будем испытывать эти метауровневые состояния как жесткие (дающие нам меньше гибкости), принудительные и строгие в отношении того, насколько сильными и резко выраженными они становятся.

Это дает нам возможность анализировать *личность* с точки зрения двойных уровней. Во-первых, мы имеем первичную уровневую структуру «личности». На этом уровне у нас есть базовые *функции или силы* «личности», то есть мышление-выражение эмоций, словесное выражение, действие и взаимоотношение. Здесь мы обнаружим различные «личностные» симптомы: очевидные проблемы, дисфункциональные чувства и поведения и т. д.

Во-вторых, мы имеем метауровни и всеобъемлющие структуры, которые создают те аспекты «личности», которые, по большей части, действуют за пределами сознания. На этом уровне у нас есть автоматические мысли, убеждения и эмоции. Мы имеем наши объединенные исходные положения и рамки жизни.

Модель когнитивной психологии (Бек, 1990) постулирует, что наши «когнитивные структуры категориально и иерархически организованы». Бек нарекает эти мета-структуры, которые организуют «личность», как *схемы* или поведение, указываемое правилами. «Схемы обеспечивают инструкции для того, чтобы указывать фокус, направление и качество повседневной жизни и особых возможных обстоятельств» (стр. 4).

Он также отмечал, что эти схемы подразумевают когнитивные искажения или ошибки, так как они имеют внутри себя приписываемые предрассудки, которые создают для нас проблемы с точки зрения нашего опыта «личности». Правила в рамках этих схем управляют обработкой нашей информации (стр. 8). Кроме того, эти схемы как метарамки действуют на подсознательных уровнях. Так, с точки зрения личностных расстройств, Бек отмечает, что те, кто страдает от них, «как правило, имеют слабое представление о том, как они пришли к этому пути, как они содействуют своим собственным проблемам, как это изменить» (стр. 6). Кроме того, по существу «личностных расстройств», эти схемы как метарамки «вызывают», мотивируют и объясняют, почему человек выборочно и дисфункционально обрабатывает информацию (стр. 36), которая затем поддерживает увековеченные человеком те самые «личностные стратегии», которые расстроили его личность в первую очередь.

Стратегии формирования «личности»

Известно, что *личность* возникает как набор взаимодействий между (или в рамках) человеком и его или ее окружением, она не только составляет *постигнутое* и *воспитанное* в феномен, но в феномен, который имеет *структуру*. Мы описываем эту последовательность репрезентативных и мета шагов как *стратегию* в НЛП.

Модель стратегий также указывает, что, когда человек имеет *стратегию* по отношению к любому субъективному опыту, в конце концов стратегия войдет в привычку и приобретает обтекаемую форму. Когда это произойдет, то любой начальный шаг стратегии может немедленно запустить всю стратегию. Как только это произойдет, это поставит человека в *конкретное состояние сознания*.

Например, прежде всего мы можем быть должны построить и применить на практике стратегию «управления автомобилем», но после того, как это приобретает обтекаемую форму через привычку, простое сидение в автомобиле активизирует все программы мыслей-чувств, поведений и реакций, вовлеченных в эту стратегию. Мы достигаем состояния «управления автомобилем» и никогда даже не задумываемся об этом. Кажется, что оно «живет своей собственной жизнью».

Тот же самый процесс применяется к *личностным стратегиям*. Как только мы практикуем определенный образ мышления и эмоционального выражения, оценки, убеждения, словесного выражения, поведения и взаимоотношения, он входит в привычку и принимает обтекаемую форму. Как только это происходит, это также пере мещается за пределы осведомленности сознания и становится на метауровне просто нашей базовой *системой взглядов*. В этом случае, он становится нашей

системой взглядов для *существования*.

Теперь мы не должны даже думать о том, как «быть», как думать, выражать эмоции, оценивать, полагать, действовать или взаимодействовать. Подпрограммы в рамках более широкой системы взглядов действуют на метауровне в качестве нашего контекста. Когда наша *личностная стратегия* достигла этого уровня развития, мы объединили наши контексты, фильтры восприятия и метарамки и просто берем их с нами, куда бы мы ни направлялись.

Строение наших состояний

Предположим, Вы могли бы *строить* Ваши психические и эмоциональные состояния.

Предположим, Вы могли бы добавлять различные *вкусы, чувства, качества* к Вашей текущей рамке мышления. Предположим, Вы могли бы делать путь, которым Вы движетесь по миру *богаче и полнее* и излучающим восхитительный и захватывающий *аромат*. Предположим, что Вы не придерживаетесь или ограничены всего лишь неприхотливыми ванильными состояниями...

Если мы начинаем использовать эти вопросы *предположения*, касающиеся качества и природы наших каждодневных состояний разума-тела, тогда мы можем начать *проектировать* и *разрабатывать* то самое качество нашей жизни. Когда мы это делаем, мы перемещаемся к одной из самых захватывающих и чарующих характеристик *метасостояний*.

Неприхотливые ванильные состояния

Рассмотрим природу и качество некоторых из следующих психических и эмоциональных состояний. Рассмотрим следующий перечень терминов, которые суммируют эти характерные повседневные состояния, и уделим момент для того, чтобы раскрыть их с точки зрения того, как Вы испытываете *качество* этих состояний. Вы можете спросить об их —

- интенсивности и силе
- доступности и развитии
- характеристиках и чувстве
- чистоте и балансе

Самоуверенность	Гнев	Радость
Ясность	Страх	Игривость
Преданность	Беспокойство	Уважение
Смелость	Печаль	Интерес
Согласованность	Обескураживание	Энтузиазм
Любопытство	Напряженность	Расслабление

• Какой вид *строения* Вы испытываете от этих состояний? Каковы некоторые качества и свойства, которые их характеризуют? Возможно, Вы испытываете:

- Колеблющуюся самоуверенность; смелую самоуверенность; глупую самоуверенность; игривую самоуверенность; четкую самоуверенность.
- Тупую ясность; тусклую ясность; яркую и блестящую ясность; развивающуюся ясность; любопытную ясность.
- Страх преданности; общую преданность; напряженную преданность; игривую преданность; горестную преданность.
- Агрессивное любопытство; жесткое любопытство; юмористическое и глупое любопытство; серьезное любопытство.
- Враждебный гнев; ужасную боязнь гнева; стыд по отношению к чувству вины за злость.
- Осуждающий страх; четкий страх; любопытный страх; игривый страх.

Выброс нейросемантических структур

Факт того, что мы имеем и испытываем наши состояния разума-тела с точки зрения других качеств и свойств,

информирует нас о том, что мы имеем, и несет с нами *метасостояния*. Как правило, однако, мы не испытываем их как «мета», как «выше» или как «за» нашим мышлением. Это все кажется неотъемлемой частью некоего состояния — некоего опыта. Это означает только то, что иысший уровень мыслей и чувств, которые мы приложили или «привнесли, чтобы удерживать» на неприхотливом ванильном состоянии, полностью *объединился в состояние и теперь составляет его строение*.

Таким образом наши метасостояния проникают «в наши глаза». Они объединяются и проникают в наши мускулы. Конечно, когда это происходит, мы прекращаем замечать их как отдельные или

выделяющиеся из наших регулярных повседневных состояний. Они становятся *частью* состояния и больше не *отделены*. Они проникают в состояние как высший уровень определения и управления системами взглядов. И таким образом наши метасостояния кажутся скрытыми и невидимыми для нас, даже несмотря на то, что мы никогда не покидаем без них дома.

Также мы можем легко вывести высшие уровни. Мы можем использовать качества наших состояний как способ *выброса метасостояний* (вне зависимости от того, являются ли они Вашими собственными или чьими-нибудь еще). Просто спросите о качестве состояния.

Скажите, когда Вы приходите в ярость, каково качество Вашего гнева?

Понравится ли мне Ваш гнев?

Вы почтительны и предупредительны, когда Вы злитесь?

Или Вы теряете голову и взрываетесь, когда Вы сердитесь?

Можете ли Вы сохранять учтивость и терпение, когда Вы чувствуете себя расстроенным и рассерженным?

Или Вы становитесь нетерпимы и обижены?

Ответы и реакции, которые возникают из *качественного вопроса* о состоянии, *выбрасывают* высшие рамки.

И, как правило, существует множество из них. Вы можете также спросить о другом метауровневом феномене.

Что Вы думаете о гнев?

Какие воспоминания из Вашей личной биографии сообщают Вам об этом?

Какие ценности и мелочи у Вас есть по отношению испытания чувства гнева?

Какие моральные суждения Вы делаете о нем?

Как оно влияет на то, кем Вы являетесь?

Какую роль гнев играет в или мешает играть в Вашем назначении, миссии и видении?

Что Вы ожидаете от гнева? От людей, когда они сердятся?-

Понимание метауровней в наших состояниях

Не углубляясь в предмет, эти вопросы всего лишь дают нам точку отсчета в этом домене метауровней нашей нейросемантики. Еще и чтобы полностью понять, что мы подразумеваем под метасостояниями и их важностью, нам необходимо отступить и подумать о наших повседневных состояниях. На первый взгляд они кажутся ординарными, непрехотливыми и с ванильным ароматом. Но они таковыми не являются.

Они структурированы. Они обладают свойствами, чертами и характеристиками, которые идут далеко от «непрехотливой ванили». С годами, через повседневный опыт, мы приходим к *их определению*. Мы помещаем их внутри различных систем взглядов. И каждый раз, как мы делаем это, мы тем самым создаем метауровневое состояние. И помните, здесь мы используем термин «состояние» как холистический и динамический термин, который включает в себя состояние разума, состояние тела и состояние эмоций.

Итак, используя «гнев» в качестве прототипа, мы подходим к опыту *мыслей и чувств и неврологических*

соматических ощущений, касающихся состояния гнева. Оно нам нравится или оно нам не нравится. Мы боимся его или любим его. Мы приходим от него в ужас или жаждем его. Мы полагаем, что оно может спасти нас; мы полагаем, что оно только сделает хуже. Все это — метасостояния.

Динамические, постоянно движущиеся и изменяющиеся психические и эмоциональные состояния относительно других состояний.

Структурно, метасостояние состоит в особых взаимоотношениях с нашими состояниями. Оно взаимосвязано с первичным состоянием как высшее состояние осведомленности о нем. Это делает его *приближенным* к низшему состоянию в качестве его классификации. Начальное состояние функционирует как член такого класса. Высшее состояние или метасостояние функционирует как категория для понимания и ощущения *относительно* низшего состояния.

Вот почему «страх нашего гнева» (ужасающий гнев) настолько сильно различается по строению от «уважения нашего гнева» (благородный гнев).

Вот почему «стыд из-за прихода в гнев, потому что он приносит только неприятности» так сильно отличается по строению от «высокой оценки моих сил по приходу в гнев, потому что он сообщает

мне о том, что ощущается поправление некоторой осязаемой ценности или понимания, и позволяет мне благодушно раскрыть ситуацию *гнева*».

На высшем логическом уровне психические и эмоциональные *рамки*, которые мы привносим к нашему первичному опыту, представляют *управляющее влияние*, оказываемое на нашу жизнь. Высшая рамка как сообщение о низшем опыте модулирует, организовывает и управляет. Она функционирует как самоорганизующееся притяжение в системе разума-тела. Вот почему метасостояния так важны. В Ваших метасостояниях Вы обнаружите все Ваши ценности, убеждения, ожидания, понимания, идентификации и т. д.

■ Системная природа метасостояний

Пока я разбираю структуру наших высших систем взглядов (или метасостояний) в отдельности от первичного опыта, мы можем делать это только ради анализа и понимания. В действительной практике первичные и ме-тауровни опыта или состояний объединяются в *единое целое*. Ученый-исследователь Артур Коестлер много лет назад ввел термин «отдельные сущности» для того, чтобы описать то, что в действительности состоит из *«целого/частей»*. Эти *отдельные сущности* целого/частей обращаются к любой «сущности», которая сама по себе является *целым* и к тому же одновременно является *частью* некоторого другого целого.

Рассмотрим наши «состояния» как отдельные сущности. Мы испытываем наши «состояния» как целое. Самоуверенность, смелость, преданность, игривость, радость, жизнелюбие и т. д. Мы испытываем каждое состояние как целое в рамках его самого. И к тому же все они также существуют (и действительно *только* существуют) как часть некоего большего целого. Мы не имели бы состояния без тела, функционирующей нервной системы, мыслящего мозга, «жизни», кислорода, атмосферы и т. д.

Состояние разума-тела также действует как отдельная сущность с точки зрения всех высших психических и эмоциональных рамок (убеждений, ценностей, ожиданий и т. д.), которые его поддерживают. Состояние самоуверенности является *целым* и в то же время является *частью* многих других рамок высшего уровня.

Кен Вилбер говорит об отдельных сущностях с точки зрения *действия и общения, превосходства и растворения*. Каждая отдельная сущность обладает своей собственной *тождественностью или самоуправлением*. Она имеет свое собственное действие или тождественность как целое. Кроме того, как *отдельная сущность* в рамках

большого целого, она также взаимосвязана и имеет общение с другими целыми (то есть самоуверенность с уважением, в рамках уважения к себе, в рамках возможностей и т. д.). Это позволяет ей *превзойти* саму себя и следовать за тем, что должно стать больше, чем оно может быть. Она может добавить необычные компоненты к самой себе. Или она может раствориться. Отдельная сущность может быть натянута или ослаблена.

Кроме того, когда состояние как отдельная сущность перемещается выше и испытывает превосходство над самим собой (самопревосходство), *возникает* что-то новое. Это появляется, например, когда мы развиваем непреодолимый результат так, что мы уполномочиваемся отважно встретить страх. В этом случае возникает *смелость*. И в то время как низшее состояние было пре-взойдено и включено в высшее, этот продолжительный процесс вырабатывает прерывание. Кроме того, *прыжок* вверх не работает реверсивно.

В теории систем мы говорим, что новый *геиштальт* является «большим, нежели суммой частей». *Возникла* некоторая новая конфигурация. И простое *сложение* всех частей вместе не объясняет и не может объяснить этого. Возникло *появление*. Имел место прыжок вверх к высшей форме организации и структуры. Вилбер (1996) пишет:

Таким образом, существуют оба прерывания в эволюции: разум не может быть уменьшен в жизни, а жизнь не может быть уменьшена содержанию; и существуют непрерывности (стр. 24). Он также говорит, что «отдельные сущности возникают холархически» (стр. 27). Этот термин, холархический, также приходит от Коестлера и замещает «иерархический». Холархия описывает то, что мы подразумеваем под природной иерархией, а не под теми, которые мы создаем и которые подразумевают господство. Природные иерархии описывают порядок увеличения целостности: частицы в атомы, атомы в клетки, клетки в организмы или буквы в слова, слова в предложения, пред-

ложения в абзацы. Целое одного уровня становится частью следующего целого.

Каждый высший уровень *охватывает* и *поглощает* низший. Вот почему, когда мы входим в первичное повседневное состояние подобное гневу или самоуверенности и накладываем на него различные рамки, мы создаем новые возникшие свойства для воспитания разума и тела.

Представьте охватывание Вашего гнева приятием, пониманием и затем восхищением. Вообразите поглощение его любовью, уважением и почтительным обращением. Представьте применение к нему заботливости, оценки и терпения. Вообразите привнесение к нему чистых взглядов, моральной прямоты и честности. Хорошо перемешайте все это. Поместите в духовой шкаф Вашего разума, оставьте попеть на некоторое время...

Вообразите охватывание Вашей силы к принятию действий в мире приятием и пониманием.

Представьте поглощение ее владением, восхищением и радостью. Вообразите применение к ней надежды, желаемых результатов, готовности к принятию интеллектуальных рисков, любви и интереса к другим. Все это хорошо перемешайте до состояния умозрительного расслабления.

Оставьте попеть, в то время как Вы постигаете, открываете и развиваете...

Возникает строение. С метасостояниями теперь Вы можете взять на себя руководство процессом и проектированием вида качественных состояний, которые подведут Вас к жизни новыми и захватывающими способами.

Состояния плюс.превосходство и включение

Чтобы превзойти любое неприхотливое повседневное ванильное состояние, мы начинаем с первичного уровня сознания, в то время как мы замечаем наши мысли и чувства о чем-то «извне» в мире. Это определяет первичное состояние. Наша осведомленность фокусируется на чем-то, что является внешним для нас самих. Мы боимся быстрой езды, замкнутых пространств, некоторых оттенков голосов. Мы становимся злыми от вмешательства, обид и угроз по отношению к нашему образу жизни. Мы восхищаемся и получаем удовольствие от красоты пейзажа или спокойной музыки.

Мы *превосходим* этот опыт во время *включения его* при перемещении на высший уровень мысли, эмоции и осведомленности. Это создает новый уровень организации. Мы обладаем чем-то *высшим*, которое все еще содержит сущности низшего *плюс чего-то еще*.

В уважительном, внимательном и терпимом гневе мы все еще имеем гнев. Мы все еще имеем ощущение угрозы или опасности по отношению к своей персоне или образу жизни, кроме того, *гнев* теперь структурирован на более широких уровнях разума и эмоций. Это вызывает возникновение чего-то нового. Мы имеем состояние гнева *плюс* что-то, что превосходит «просто» гнев (то есть подобного животному, грубому гневу). Теперь мы имеем высший вид *человеческого* гнева, даже духовного гнева.

Мы имеем иерархию (уровни) состояний или холар-хию, потому что как впервые отметил Аристотель:

Все низшее есть в высшем, но не все высшее есть в низшем.

Молекулы содержат атомы, но атомы не содержат молекулы. В то время как мы перемещаемся вверх по уровням, высший уровень *включает* низший, и *превосходит* его. Как только он превосходит низший, он *добавляет* к нему новые черты, качества, свойства и характеристики. В метасостояниях это обеспечивает нас способностью проектировать новые возникшие свойства для наших состояний. Это дает нам ключ к структуре субъективности, в то время как опыт становится более сложным и многослойным.

Когда наше изучение *вовлечено* в игривость и понимание, когда мы *поглощаем* его страстью и намерением улучшить качество жизни, возникает что-то новое. Мы обладаем состоянием страстного изучения, которое более ускорено, и это представляет собой настоящую отдачу.

Оно приобретает большинство качеств «гения». Каждый высший уровень добавляет новые составляющие, которые обогащают возникший гештальт. Теперь возникает что-то большее и более обширное. Теперь мы имеем состояние изучения *плюс*.

Проникновение метасостояний

Когда я впервые написал учебник по *метасостояниям* (1995), я допустил многочисленные ошибки в концептуализации и теоретизировании относительно структуры модели. Он был полностью обновлен, а ошибки были исправлены в полностью откорректированном издании (2000). Одной из таких ошибок, затрагивающей мышление, было то, что высшие уровни не могут быть якорены

кинестетически. В то время я не понимал, как высшие уровни действуют в качестве отдельных сущностей, как они не только *превосходят*, но также *охватывают и включают* низшие уровни. Теперь я понимаю, как они *проникают* в низшие уровни, придавая тому, что было неприхотливым ванильным состоянием, все виды обогащенных строений, привкусов, ароматов и т. д. Соответственно, недавно мы разработали целые серии паттернов и процессов дл: «наращивания мускулов разума», интеграции разума-тела, которая полностью позволяет высшим уровням проникать на низшие уровни. Это завершает процесс, с помощью которого мы наслаиваем мысль за мыслью и чувство за чувством так, что в конце мы имеем отдельные сущности, то есть состояния целого/частей в рамках иерархической и холярхической системы. Эти *состояния плюс* опыт затем предлагают нам отмечать качественные высшие состояния, которые мы построили с помощью наилучших ресурсов. И когда Вы добираетесь до этого места, Вы входите в наивысший проектный инжиниринг с метасостояниями. Теперь мы обладаем полномочным процессом для построения наших состояний так, что они реагируют на наши сознательные проекты.

Резюме

Распознав *процессуальную природу «личности»*, мы затем обращаемся к микро- и *микро-поведениям*, которые формируют такие структуры. Это привело нас к тому, чтобы мы взглянули на многочисленные аспекты в поисках модели копирования:

- Внутренние представления информации: сенсорика и язык.
- Контексты и окружения, в рамках которых возникает такое когнитивное звание и понимание.
- Метауровни осведомленности и представления: «знания» высшего уровня, которые человек приписывает различным концепциям: времени, себя, обоснования, людей, взаимоотношений, цели, значениям, ответственности и т. д.
- Паттерны и стили (метапрограммы) мышления, которые управляют восприятием и фильтрацией человека.

С этого начального перечня составляющих характеристик мы начали распознавать, *как работает «личность»*.

ГЛАВА 3

МОДЕЛЬ СТРАТЕГИЙ И «ЛИЧНОСТЬ»

«Личность» как стратегия

В предыдущих главах мы упомянули модель стратегий НЛП и даже конспективно обрисовали ее схему. Теперь, однако, пришло время привести полное описание этой модели. Для этого в настоящий момент мы передаем перо Ричарду и Марго.

Что мы подразумеваем под «личностной стратегией»?

С точки зрения практики, мы можем описать «личность» как серию часто используемых стратегий.

Когда мы поступаем таким образом, тогда процесс оказания помощи людям в изменении их личностных «расстройств» становится процессом оказания им помощи в замене менее успешных стратегий или добавлении более полезных стратегий. Вы можете найти наиболее полное описание модели стратегий НЛП в книге «Нейролингвистическое программирование», том 1 (Дилтс и другие, 1980). Разработчики описывают «стратегию» следующим образом:

Основными элементами, из которых формируются паттерны поведения человека, являются системы восприятий, с помощью которых мы ориентируемся в окружающем: видение (зрение), слушание (слух), кинестети-ка (ощущения тела) и обоняние/вкусовые ощущения (запах/вкус). Мы постулируем, что весь наш текущий опыт может быть с пользой закодирован как состоящий

из некоторой комбинации этих сенсорных классов. Таким образом, человеческий опыт был описан как текущая последовательность внутренних репрезентаций в пяти чувственных системах (стр. 17).

Мы обозначаем эти ощущения, используя следующее III написание:

V (визуальное) A (аудиальное) K (кинестетическое) O (обонятельное) и G (вкусовое).

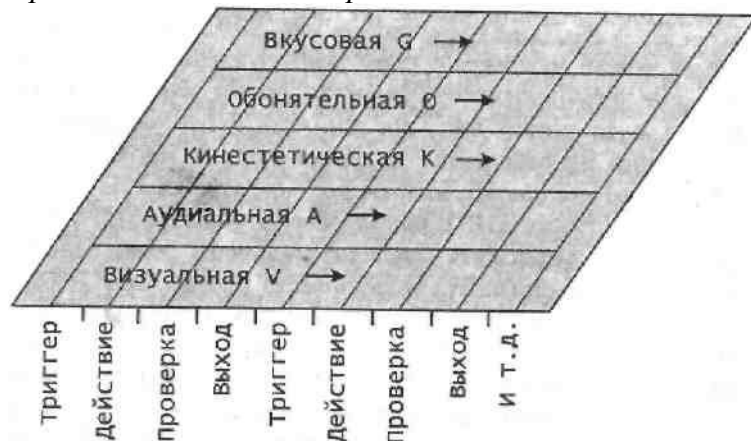
Более точно, визуальное ощущение включает *визуальное воспоминание*, в котором я вспоминаю изображение к, как я видел его прежде своими глазами (V^t); *визуальное конструирование*, в котором я создаю изображение-[е, невидимое мною никогда прежде (V^c); и *визуальная естественная сторона*, в которой я смотрю на что-либо в реальном мире (V^e).

Так, если я взгляну вверх и увижу голубое небо, а тем припомню пребывание на пляже, а затем почувствую себя хорошо, то наше написание будет следующим: $V^t \rightarrow V^c \rightarrow K$. Даже несмотря на каждый шаг, я обладаю *ими* моими чувствами, функционирующими так, что я еще ощущаю свое

тело в то время как я смотрю вверх, в то время как *мое внимание* перемещается с цущения на ощущение и делает это последовательно, го то, что мы подразумеваем под «стратегией». Разработчики НЛП использовали модель ТОТЕ для >го, чтобы объяснить последовательность этих сенсор-ых представлений. Эта модель была разработана Джор-жем Миллером, Евгением Галантером и Карлом При-рэмом (1960) для того, чтобы объяснить, как возникает ложное поведение. Оригинальное исследование Ивана Павлова показало, что простые поведения могут быть ыработаны циклом раздражитель-реакция (S -> R). Когда собаки Павлова слышали звук камертона (раздражитель или «якорь» в НЛП), они выделяли слюну (реагировали). Несмотря на то, что это скорее собачье поведение, чем раздражитель-реакция.

Что в нем более склонно к этому? Если собака видит грабителя у ворот своей территории (раздражающий якорь), она может залаять. Однако лай не будет продолжаться вечно. На самом деле она *проверяет*, чтобы увидеть, убежал ли грабитель. Если грабитель ушел, собака прекращает выполнять операцию лая и возвращается в свою конуру. Если грабитель все еще здесь, собака может продолжить свою стратегию или перейти к другой реакции, такой как укус грабителя. В модели Миллера и Прибрэма, первым раздражителем (якорем видения грабителя) является *триггер* (первое Т, обозначающее *тестирование* в «ТОТЕ») для стратегии собаки по «отпугиванию грабителей». Лай сам по себе — это *действие* (О). Проверка с целью того, чтобы посмотреть, ушел ли грабитель — это *проверка* (второе Т). Возврат в конуру — это *выход* из стратегии (Е). Мы можем записать это следующим образом: $V^e \rightarrow K^e \rightarrow V^s/V^e \rightarrow K^e$

Оригинальная модель стратегий НЛП



Обратите внимание, что этап проверки (пробы) выполняется через сравнение результата действия (то, что собака может увидеть после лая) с желаемым результатом (то, что собака воображает увидеть, то есть человека, убегающего прочь).

Давайте возьмем другой пример. Когда я слышу некоторую музыку по радио, которая мне действительно нравится (триггер или якорь), я подхожу и прибавляю звук радио (действие). Как только она начинает звучать настолько громко, насколько я предпочитаю, чтобы она звучала (проверка), я сажусь обратно и слушаю. Стратегия, включающая окончательный этап, на котором я слушаю (другая полная стратегия в действительности), представляет собой:

$A^e \rightarrow K^e \rightarrow A^e/A^r \rightarrow K^e A^e$

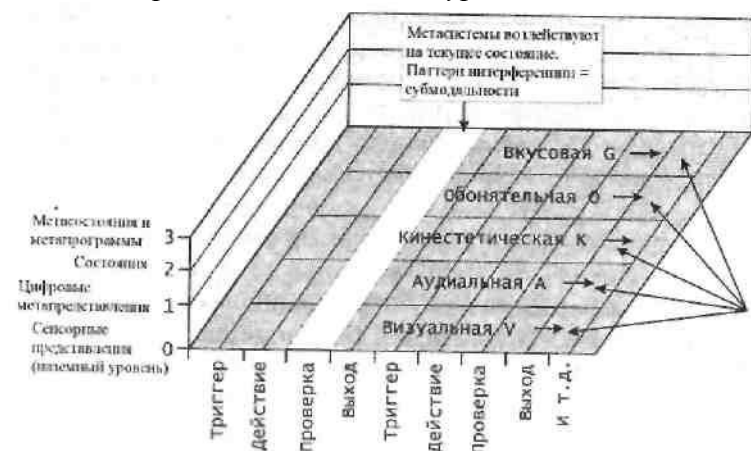
Метарепрезентативные системы

Мы также обрабатываем информацию на *словах* и используя слова. Основатели НЛП описали этот тип информации как «аудиально-дигитальный*», отличая его от аудиально-входящего, который мы получаем, например, слушая музыку или звук ветра. В то время как мы думаем с помощью слов#(или разговариваем с самими собой), мы особенно уделяем внимание «значению», закодированному в каждом отдельном слове скорее, чем музыке нашего голоса. Это перемещает нас *выше*, на высший уровень. Дилтс и другие (1980) пишут:

Дигитальные доли наших коммуникаций принадлежат к классу опыта, на который мы ссылаемся как на «вторичный опыт». Вторичный опыт состоит из представлений, которые мы используем, чтобы *закодировать* наш первичный опыт. *Вторичный* опыт (такой как слова и символы) является содержательным только с точки зрения *первичных* сенсорных представлений, которые он якорит для нас (стр. 75). Когда мы используем слова, чтобы поговорить о «якорях», например, то, о чем мы говорим, имеет только значение, зависящее от Вашей способности быть «яко-ренным» с

помощью слова «якорь», так что Вы можете видеть, слышать и/или чувствовать актуальные сенсорные представления якоря. Узнав, как мы используем «якорь» в НЛП для того, чтобы обратиться к раздражителю или связи, возможно, теперь этот термин создаст у Вас ряд различных внутренних картин.

Модель стратегий НЛП с метасенсорными



Слова (как аудиально-дигитальная репрезентативная система) функционируют как метасенсорная система. Они действуют как символы *мета* по отношению к («верхним» и «соседним») сенсорным системам. Иными словами, мы подчеркнули, что существует, по крайней мере, еще одна метасенсорная система, которую мы, как правило, используем. А именно *визуально-дигитальная система*. Многие ученые, композиторы, подобные Моцарту, и компьютерные программисты жестко зависят и используют *визуально-дигитальную систему* (Болстэд и Хэмб-летт, 1999). В визуально-дигитальном мышлении визуальные изображения или символы замещают слова. Оно может включать диаграммы, мультфильмы, иконки и т. д.

Эйнштейн говорит (проецировано Дилтсом, 1994— 1995, том II):

Слова или язык, как они пишутся или произносятся, не создают впечатления того, что они играют какую-либо роль в механизме мысли. Физические сущности, которые, похоже, служат в качестве элементов мысли, представляют собой определенные знаки и более или менее четкие изображения, которые могут быть «произвольно» воспроизведены и скомбинированы (стр. 48-49).

Мы объединили дигитальные ощущения в нотацию стратегии НЛП с той целью, что мы можем описать одну из распространенных стратегий, которую люди используют, чтобы создать состояние депрессии. Это происходит следующим образом:

$$K^1 \text{ — } A_d \text{ — } K/K^c \text{ - } A_d,$$

где: K^1 Почувствуйте некоторые дискомфортные ощущения тела;

A_d Скажите им, что они должны бы ощущаться лучше;

K/K^c Проверьте, как они ощущаются теперь, обозначив их;

A_d Определите это ощущение и повторяйте до тошноты.

Дигитальные ощущения создают, конечно, не просто метакомментарии по «устойчивым» первичным представлениям. Они в действительности изменяют эти представления. Когда мы постигаем слова «стопа» и «нога», мы в действительности подходим к восприятию этих областей нашего тела, как визуальное и кинестетически различных частей. Это дает нам возможность разделять таким образом действительность. Несмотря на то, что это различие не возникло в языке маори (народности Новой Зеландии), где нога от бедра и ниже плюс стопа называются *waе-waе*, и они рассматривают всю эту структуру как единое целое.

Таким образом, *метаощущения* создают то, что физики назвали бы паттерном интерференции в Ваших первичных представлениях. В физике паттерн интерференции возникает, когда две движущиеся с одинаковой частотой волны «сталкиваются» друг с другом.

Так, если мы бросим два камня в емкость с водой, круговая рябь разойдется от каждого из камней. В момент, когда эти круги пересекаются друг с другом, они создают сложное переплетение взаимной интерференции. Сложные водные движения в бассейне

теперь вызываются взаимодействием обоих исходных наборов кругов. В 1 мозге первичной стратегией может быть мысль о чем-то в качестве одного паттерна кругов, а метасенсорными реакциями может быть мысль о чем-то в качестве другого паттерна кругов. Вместе они создают то, что мы рассматриваем как «значение» каждого события.

Используя *метасостояния*, высший репрезентативный паттерн языка стремится управлять низшим с того момента, как он создает классы и классификации для низшего. Таким образом язык может в действительности ослепить нас, и мы не сможем видеть то, что на самом деле существует перед нашими глазами. Мы идем к видению мира с точки зрения наших ярлыков, классификаций и понятий.

I

Метареакции

Даже основные сенсорные системы (VAKOG) могут быть использованы для того, чтобы создать метареакции. Описывая стратегии, разработчики НЛП отметили:

Метареакция определяется как реакция относительно предшествующего ей шага скорее, чем относительно продолжения или отмены представления. Эти реакции более абстрагированы и диссоциированы от репрезентаций, предшествующих им. Получаемые чувства относительно воображения (например, чувства, что что-то могло быть оставлено за пределами картины) будут формировать метареакцию в нашем примере. (Дилтс и другие, 1980, стр. 90). Майкл Холл подчеркнул, что такие реакции могут быть отражены с большей пользой, если использовать второе измерение (Холл, 1995, стр. 57), как показано ниже. Это ви-зуально-дигитальное представление объединяет метаизмерения как высшую классификацию. И мы необязательно должны испытывать его как более «абстрагированное и диссоциированное». Если мой K^1 — это ощущение страха «по отношению к» некоторой воображаемой картине, я даже могу настолько сильно испытать этот страх, что я даже не смогу заглянуть *в свой разум* на эту картину, не приходя в панику. В таком случае высшее метапредставление метачувства может захлестнуть стратегию.

$K. 1 V^c \rightarrow V^c \rightarrow V^c$ Это подчеркивает, что модель ГОТЕ — это всего лишь модель, и к тому же линейная модель. Реальные неврологические процессы более подобны сети, как отмечено О'Коннором и Ван дер Хорстом (1994). Связи непрерывно создаются на всех уровнях, привнося «значение» к опыту. Холл (1995) отметил, что это создает наслаивание или структурирование состояний, так что наши состояния становятся богаче и сложнее.

Состояния и стратегии

Что мы подразумеваем под «состоянием» в НЛП? О'Коннор и Сеймор (1990) определяют понятие «состояние» следующим образом:

Как Вы себя чувствуете, Ваше настроение. Общая сумма всех неврологических и физических процессов у индивидуума в любой момент времени. Состояние, в котором мы находимся под влиянием наших способностей, и интерпретация опыта (стр. 232). Многие новые практики НЛП предполагают, что состояние — это чисто кинестетический опыт. Простой эксперимент демонстрирует, почему это неправда. Во время исследовательских экспериментов мы можем сделать людям инъекцию норадреналина, и их кинестетические ощущения усилятся (их сердце забьется быстрее и т. д.). Однако *эмоциональное состояние*, в которое входит человек, будет варьироваться в зависимости от ряда других факторов окружения. Они могут, например, становится «сердитыми», «напуганными» или впадать в «эйфорию». Это зависит также от первичных представлений человека, как и от метапредставлений. Таким образом, оно зависит от того, что они говорят сами себе относительно происходящего (Шачтер и Сингер, 1962). Одна и та же кинестетика не всегда вызывает одинаковое состояние. Это подчеркивает мощь высшего языкового уровня в «установке рамки» по отношению к тому, как мы интерпретируем первичный опыт.

Роберт Дилтс предполагает, что состояние человека является результатом взаимодействия между первичным доступом, вторичными репрезентативными системами и другими мозговыми системами (1983, раздел 1, стр. 60—69, раздел 2, стр. 39—52, раздел 3, стр. 12 и стр. 49—51). Старейшие теории предполагали, что это взаимодействие должно возникать в конкретном отделе мозга; в виде центра, контролирующего «состояния». Уже во время творчества Дилтса было ясно, что это неправда. Состояние (такое как конкретное качество счастья, любопытства или беспокойства) генерируется во всем мозге, и даже отстранение обширных областей мозга не остановит возможность регенерации

состояния. Мозг намного более самостоятелен, чем мы первоначально подозревали.

Ян Маршалл (1989) обеспечивает обновление этой идеи, основанной на квантовой физике, а именно на том, что называется «конденсатами Бозе-Эйнштейна». Простейший путь понять эту идею состоит в том, чтобы поразмыслить над обычным электрическим светом, который Вы можете включить у себя в комнате, и лазером, который, расходуя то же самое количество электричества, может достать до* луны или прожечь твердые объекты. Различие состоит в том, что индивидуальные световые волны, происходящие от нормального света, в лазере организовываются в когерентный луч. Все они движутся на одну и ту же длину в одном и том же направлении. Поэтому, похоже, что состояния в мозге — это результат сходного процесса: все молекулы протеина во всем мозге вибрируют на одной и той же скорости и по тому же самому пути.

Это формирует то, что называется *конденсатом Бозе-Эйнштейна* (целая область ткани, которая ведет себя в соответствии с квантовыми принципами; смотри Болстэда, 1966). Эта вибрация отражается на когерентном состоянии, возникающем из тысяч различных импульсов, обрабатываемых мозгом в любое заданное время. Вместо того, чтобы быть одновременно осведомленным о том, что Ваше колено необходимо почесать, что солнце не очень яркое, что слово, которое только что сказал Ваш друг — то же самое, что обычно говорит Ваша мама, что воздух пахнет корицей и т. д. (подобно электрическому свету, который повсюду рассеивается), Вы становитесь осведомленными о «состоянии». Этот сорт «состояния» суммирует все подготовленное к одному базовому решению вместо тысяч.

Состояния, как изначально предположил Дилтс, все еще лучше всего рассматривать как мета к репрезентативным системам и даже к дигитальным репрезентативным системам. Они представляют собой обширные, охватывающие весь мозг комментарии по целому ряду представлений и присутствующих психологических реакций. Метаком-ментарии действуют только как дигитальные ощущения и создают паттерны интерференции с первичными ощущениями, так же работают наши состояния, подключая мета-комментарии и меняя представления (первичные также как и дигитальные), находящиеся «под ними».

Как это отражается на нашей личности? Пример возникает, когда человек становится настолько зол, что он или она может действительно стать физически *неспособным/ой* слышать его или ее партнера или к супружескому выражению своей любви. Паттерн интерференции от состояния снижает объем внешнего аудиального входа. Это часто отражается на запуске абсолютно отличающейся стратегии.

Метасостояния и метастратегии

Существует множество других метауровней функционирования в мозге человека. Убеждения (как мнения о том, что является правдой) и ценности (мнения о том, что является важным) являются метауровневыми феноменами. Определенные состояния могут возникать только как метасостояния, например, состояние «храбрости» может возникнуть только при наличии первичного состояния «страха» быть храбрым в ответ на. Человек, который «не знает страха», не чувствует храбрости; он просто наивно расслаблен.

Некоторые стратегии сортировки сенсорного опыта неизбежно протекают практически непрерывно и подсознательно на метауровне. Разработчики НЛП использовали термин *метапрограммы* (второй метадомен НЛП) для того, чтобы обратиться к самым основным процессам сортировки, которые мы используем для того, чтобы решить, чему мы уделяем внимание и как мы обрабатываем это.

Примером могло бы послужить то, уделяем ли мы внимание главным образом «всей картине» (глобальное) или деталям (специфическое). Метауровневые феномены, такие как убеждения, ценности и стратегии, зачастую взаимодействуют. Холл и Боденхамер (1997) отметили:

Когда мы сталкиваемся с глобальным человеком, этот человек не только глобально и дедуктивно обрабатывает информацию, но также *ценит* глобальное мышление, *верит* в него и будет возражать против «подсчета пени для того, чтобы позаботиться о долларах» (стр. 230). *Метапрограммы* иногда описываются в НЛП в качестве «стратегий, которые запускают наши стратегии». Это предполагает то, что они начинают свою жизнь как обычные стратегии сенсорного уровня. *Глобальное мышление* метапрограммы может начаться в качестве репрезентативной системной уровневой стратегии, в которой человек проверяет, какая всеобщая «картина» присутствует на стадии проверки ТОТБ.

Примером может послужить ребенок, который:

1) видит смущающий ряд взаимодействий между его родителями;

2) говорит сам себе: «Хотел бы я знать, любят ли они меня; на что бы это было похоже, если бы они любили меня?»;

3) сравнивает внешние изображения своих родителей, увиденные сначала со сконструированным изображением, которое «создали» эти слова при разговоре с самим собой; и, наконец,

4) соглашается, что изображения соответствуют сконструированному изображению, и говорит сам себе: «Да, они любят меня!»

$V^e \rightarrow A_d \rightarrow VYV^C \rightarrow A_d$ И просто потому, что успешная стратегия будет запускаться снова и снова, возможно, даже миллионы раз, а как только стратегия запускается достаточно часто, она начинает запускаться подсознательно. Это происходит также просто как наши стратегии прогулок, однажды тщательно изученные, в конце концов, начинают запускаться полностью подсознательным образом. Соответственно, точно таким же образом *такие стратегии становятся основой для «личности»*. И, подобно другому метафеномену, они создают паттерны интерференции с сенсорной информацией, полученной в наших стратегиях первичного уровня.

Я могу иметь блестящую стратегию по приведению в порядок своего жилища. Она может прекрасно запускаться в моих ситуациях, возникающих дома и на работе большинство раз. Однако если я склонен реагировать на вызовы через слияние с ситуацией (реакция, связанная с метапрограммой, названной «щупальцем» в перечне Майерс-Бриггс), я могу обнаружить, что, когда у меня возникает конфликт дома, я непрерывно сливаюсь с чувствами этого конфликта так, как я пытаюсь привести в порядок вещи. Результат может просто пустить под откос мою стратегию уборки. С другой стороны, если я бы реагировал на вызовы более диссоциированным образом, стратегия приведения в порядок могла бы продолжаться превосходно выполняться (хотя мои стратегии взаимоотношений могут быть очень рискованны).

Холл и Боденхамер сосредоточили свое внимание на этих метауровнях в НЛП, объединяя метафеномены, такие как ценности, метасостояния и метапрограммы с моделью стратегий НЛП базового уровня. Мы полагаем, что подчеркивая важность этих аспектов, они питают холизм в НЛП.

Субмодальности как паттерны интерференции

В НЛП паттерны интерференции, с помощью которых метафеномены изменяют первичные сенсорные представления, известны как «субмодальности». Как справедливо сказали еще Холл и Боденхамер, субмодальности не являются «суб» к чему бы то ни было. Мы можем лучше описать их как те *качества* репрезентаций, которые исходят из взаимодействия обработки «высшего» мозга и этих первичных представлений.

Если я *ценю* дружбу и предпочитаю перезаряжать свои батареи другими людьми (оба метафеномена), то может произойти так, что, когда я буду видеть моих друзей в повседневной жизни, они действительно будут выглядеть немного больше, чем другие люди и вещи, а моя жизнь как будто бы внезапно озарится. Эти изменения в моем восприятии представляют собой субмодальные сдвиги, а «уровень яркости» и «размер» представляют собой субмодальные отличия. Через такие субмодальности мета-стратегии и метасостояния «управляют» нашими первичными стратегиями шаг за шагом. И, конечно, это станет критическим, когда мы будем рассматривать особые личностные расстройства в последующих главах.

Рассмотрим мою стратегию мытья посуды дома. Она вызывается тем, что я вижу грязный рабочий стол. Как простое видение определенных вещей на рабочем столе «запускает» всю эту стратегию? Через визуальное распределение приоритетов этих вещей так, что они буквально отличаются от фона (субмодальное отличие).

Это описание «субмодальностей», похоже, противоположно описанию, данному Ричардом Бэндлером и Уиллом МакДональдом, которые говорят (1988):

Когда нейролингвистическое программирование (НЛП) впервые начало изучать субъективный опыт, была обнаружена структура значения, возникающая в специфической последовательности репрезентативных систем, используемых человеком для обработки информации. Эти последовательности репрезентативных систем были названы стратегиями (стр. 1—2). (Смотри «НЛП», том 1, где представлено подробное обсуждение репрезентативных систем и стратегий.)

Позже было обнаружено, что глубина значения ле-жит в прямом отношении к субмодальностям, или составляющим элементам, заданной репрезентативной системы. Например, в то время как Вы вспоминаете приятный опыт, степень удовольствия, которая возникает у Вас в памяти об этом, действует как прямая последовательность цвета, размера, яркости того примера визуального

изображения, которое Вы держите перед Вашим внутренним глазом. Это описание появляется только, чтобы противостоять нашему собственному описанию, потому что оно описывает взаимоотношения причины-следствия. В действительности существуют системные взаимоотношения, основанные на обратной связи. Если субмодальности оказывают влияние на состояния, то состояния оказывают влияние на субмодальности. Мозг работает этим системным образом как с петлями обратной связи, так и с петлями прямой связи.

По той же самой причине у нас не возникает проблемы с ожиданием того, что субмодальные сдвиги смогут изменить личностные программы или другие метафеномены. Изменение любого элемента в системе должно изменить все остальные. Тип изменения, который отражается на результате, конечно, является обсуждаемым, и мы можем ожидать, что метафеномены продемонстрируют жизнеспособность, если субмодальный сдвиг в одном метафеномене нарушит некоторый даже более важный метафеномен. Мы типически обращаемся к этому пониманию как к «экологии» в НЛП. Например, я могу переместить субмодальности на изображения, которые я отношу к убеждению, что у меня плохая память. Это убеждение могло быть установлено практически «случайно», когда я нечаянно услышал, как кто-то отметил мою «плохую память» в начальной школе («программы» могут быть установлены в нас так просто и влиять на нас всю оставшуюся жизнь!). В этой ситуации субмодальный сдвиг может появиться очень удачно. Это изменит то, как мы кодируем информацию и «закрепится». Представим себе другой случай. Предположим, что кто-то принял за привычку говорить себе, что «у меня плохая память», и использовал это как мотивацию более напряженно учиться в школе. *Оценка* этой мотивации «уклонения» (метафеномен) теперь обладает массой наделяющей заинтересованности в ней. Несмотря на то, что с одной стороны она «негативна», она обладает длительной историей полезной службы. Таким образом, в этом случае субмодальный сдвиг, возможно, не будет «закреплен», но будет пересмотрен метастратегией. Такая высшая рамка не позволит измениться.

Это ведет нас к убеждению в том, что перед тем, как осуществить какой-либо субмодальный сдвиг или любое другое изменение, основанное на НЛП, в стратегии человека, в таком случае, оно соответствует тому, что мы лингвистически открываем и переопределяем метафон для изменения. Подумайте об этом как об открытии модели мира человека. Поступая таким образом, мы также выясняем, существуют ли какие-либо высшие рамки, которые предотвратят изменение.

Чтобы объяснить неврологическую основу субмодальностей, Грэхэм Кайрнс-Смит использует пример того, как мы видим луну (1996, стр. 195). Когда луна находится низко в небе, она выглядит больше, чем обычно. Этот феномен крайне устойчив к сознательной перемене, потому что мозг определил, что, в общем, когда что-то находится рядом с горизонтом, то это далеко и нуждается в некотором увеличении. Мы в общем не замечаем, как наш услужливый мозг выполняет это увеличение объектов, несмотря на то, что это становится очевидным в случае с луной. Это действие, которое выполняется мозгом, основано на значительно более сложном понимании перспективы; том, с которым мы не рождаемся. Это означает, что мы можем развивать и развиваем ме-тауровневые концепции, которые затем оказывают влияние на наши восприятия. Многие другие подобные субмодальные сдвиги возникают с каждым изображением, которое мы видим. В одном социологическом исследовании работники офиса в комнате, покрашенной в синий цвет, жаловались на холод, несмотря на то, что термостат остался без изменений, и они перестали жаловаться, когда она была покрашена в желтый цвет (смотри П. Берри). Синий цвет создает реакцию кросс-сенсорной системы в кинестетических представлениях.

Мозг выполняет всю эту обработку за нас задолго до того, как мы начинаем *осознавать* то, что мы видим. Данные из глаз возвращаются в мозг через оптические нервы и распределяются, по крайней мере, между двадцатью отдельными областями для анализа (Кайрнс-Смит, 1996, стр. 160-171). Одна область анализирует цвет во входящих изображениях, другая анализирует яркость/темноту, третья область анализирует движения и так далее. Затем возникает некоторый более усложненный метаанализ изображений. Существует огромная область мозга, которая обращается к любым изображениям, которыми могут быть человеческие лица, для анализа и распознавания лиц.

Другая область обработки высшего уровня создает ощущение чего-то увиденного как «знакомое» или «незнакомое». Для того чтобы анализировать даже что-либо такое простое, как цвет чего-то, на что Вы смотрите, данные из числа смежных конусов (клетки в сетчатке глаза, которые в первую очередь «увидели» изображение) должны сравниваться и вычисляться. Существует непрерывная

перекрестная ссылка Данных с другими областями мозга *перед* тем, как сообщения заново комбинируются и доставляются в Ваш сознательный разум.

Что это означает? Это означает то, что субмодальности по отдельности добавляются к изображению перед тем, как оно станет доступно Вам для рассмотрения. Мы знаем, что сконструированные и припоминаемые изображения активизируют многие из тех же самых тропинок, и, таким образом, подразумевают ту же самую сложность анализа и субмодальный контроль.

Метаустановки, такие как ощущение знакомства, действительно, кажется, вырабатываются изображениями, которые мы учитываем, *как только их субмодальности настраиваются нашим мозгом*. Многие из установок четко изучаются, и от них можно отучиться. В то время как я печатаю это на компьютере, мой мозг стабилизирует изображение экрана. Если я взгляну уголком своего глаза на экран, субмодальная настройка прекратится, и я увижу экран как непрерывно прокручивающуюся последовательность мерцающих изображений, из которых на самом деле состоит экран (то, как Вы видите, когда Вы пытаетесь посмотреть видеофильм на телевизионном экране).

Видение телевизионного экрана как устойчивого изображения является изученной субмодальной настройкой. Изменение субмодальностей может создать изменения в наших метаустановках, таких как ощущение знакомства. Следовательно, может быть сказано, что те самые субмодальные изменения, выполненные на первом уровне обработки изображения, представляют собой результат первичных метасуждений. Это также правда.

Какова наша точка зрения на все это? Вся эта нейро-лингвистическая обработка в нашем мозге действует как система. Если мы изменим какую-либо ее часть, другие части будут регулироваться. Электрическое стимулирование области мозга, где создается «знакомство», вырабатывает внезапный опыт «ага», в котором обозреватель доложит, что он только что создал некоторые важные новые связи относительно того, на что он смотрит (Кай-рнс-Смит, 1996, стр. 168). Эта новая метареакция является настолько же жизнеспособной, насколько и любая из «естественных» метареакций. Человек знает, что она исходит из искусственного стимулирования мозга, но все еще остается убежденным, что он обладает новым знакомством относительно того, что он видит!

Резюме — стратегии: полная модель

- Стратегия — это последовательность внутренних представлений, как первичных (VAKOG), так и ме-тауровневых (Ad, V[^]). Она может быть выражена, как имеющая триггер (раздражитель, который инициирует ее), действие, проверку, где результаты этого действия сравниваются с желаемыми результатами, и выход, который является результатом этой проверки.
- Стратегия также подвержена влиянию феноменов высшего уровня, таким как состояния (когерентные паттерны деятельности мозга, испытываемые как «эмоции»), метасостояния (состояния, создаваемые в ответ на другие состояния), метапрограммы (стратегии, которые функционируют настолько регулярно, что они вызываются почти каждым событием в широком контексте), ценности и убеждения.
- Паттерн интерференции между базовой стратегией и метауровнями вырабатывает субмодальные изменения в сенсорном опыте. Для того чтобы изменить стратегию, любой может изменить любые из этих элементов; триггер стратегии и последовательность (изменяется якорением), субмодальности (изменяются субмодальным сдвигом) и метауровни (зачастую изменяются процессами рефрейминга и процессами транс). Прокладывание другого пути, через успешное изменение любых из этих элементов, также подразумевает изменение всех остальных элементов.

ГЛАВА 4

МЕТАСОСТОЯНИЯ, ИНЖИНИРИНГ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА И «ЛИЧНОСТЬ»

«Личность», олицетворенная как энергетическое голографическое силовое поле

Используя модели НЛП и нейросемантики, которые у нас есть на данный момент, мы изучили множество высоко значимых аспектов «личности». Например, мы обнаружили, что:

- Личность не является «врожденной», но мы «постигаем» наш *личностный* стиль.
- Личность подразумевает *структурированный процесс*, вовлекающий представления на множественных уровнях и оценках, состояниях и метасостояниях.
- Мы *формируем* личность посредством речевой деятельности и создания различных метауровневых рамок.

- *Личность* подразумевает многослойное сознание и множественные «врезанные силы» — метасостояния и метапрограммы.
- Мы обладаем «стратегией», с помощью которой мы создаем личность.

Со всех этих точек зрения НЛП предлагает изучение структуры субъективного опыта. Это делает ясным, что существует «рифма» и «довод» по отношению к нашему опыту, и, следовательно, возможность изменения его. Теперь мы хотим добавить еще одно отличие, касающееся «личности», а именно то, из-за которого наша личность подразумевает неотделимые друг от друга взаимоотношения разума-тела, *личность подразумевает олицетворение.*

Олицетворение? Что это значит? Олицетворение обращается к факту того, что, как *нейролингвистические* и *нейросемантические* существа, мы испытываем нашу *личность* и ее упорядочение и расстройство *в наших телах.* Это делает критически важным наше неврологическое вооружение (центральная нервная система, автономная нервная система, пищеварительная система, иммунная система и т. д.) и нашу психологию. Все это дает подъем *кинестетическому чувству личности.* *

Чистая кинестетика

Возможно, мы не очень часто испытываем *чистые кинестетические ощущения* спустя несколько первых дней или недель после нашего появления на свет. Чистые кинестетические ощущения состоят из горячего/холодного; напряженного/расслабленного; грубого/гладкого; мягкого/жесткого; пульсирующего, горящего, извивающегося и т. д. Мы не испытываем их *в чистом виде,* потому что вскоре мы вырабатываем реакции по отношению к ним, такие как приязнь, неприязнь, удовольствие, боль, принятие, непринятие, желание, нежелание и т. д. Также мы увязываем их вместе с другими вещами и с идеями. Когда мы поступаем таким образом, это дает подъем «эмоции».

Доктор Роберт Платчик (1980) определяет эмоцию как «сложную последовательность событий, имеющую элементы когнитивной оценки, чувства, импульсов к действию и очевидного поведения». В своей книге «Эмоция: психозволюционный синтез» он выделил восемь первичных эмоций: страх, удивление, печаль, отвращение, гнев, ожидание, радость и принятие (восприимчивость). Он теоретизировал эмоциональный процесс с точки зрения «цепной реакции»: Событие-раздражитель —> Познание —> Чувство —> Поведение -> Функция, Угроза врага -> Опасность —> Страх -> Бегство —> Защита Утрата родителя —> Уединение —> Печаль —> Крик о помощи -> Реинтеграция. Затем он попытался увязать первичные и смешанные эмоции («*Психология сегодня*», февраль, 1980, стр. 68-78): Ожидание и радость -> оптимизм, Ожидание и гнев —> агрессивность, Радость и принятие —> любовь, Принятие и страх —> подчинение, Страх и удивление —> благоговейный страх, Удивление и печаль -> разочарование, Печаль и отвращение -> угрызения совести, Отвращение и гнев —> презрение. В НЛП мы говорим об «эмоциях» с точки зрения существования метакинестетики (K_{meta})- Она говорит о комбинации кинестетических ощущений наряду с оценками в форме слов *относительно* кинестетики. Она делает эмоцию метауровневым феноменом ввиду того, что эмоции состоят из *оценочных суждений, значений, ценностей и убеждений.*

Она применяется даже к *первичным* эмоциям. Даже гнев, страх, радость, печаль, удивление, отвращение и т. д. уже действуют как метауровневые феномены. Следовательно, мы можем вывести *утраченный уровень* из уровня первичного состояния. Первичные эмоции, раз они уже подразумевают когнитивные оценки, исходят из того, что первичный метауровень обваливается или объединяется с первичным состоянием. Это демонстрирует, как разрушаются метауровни, и затем генерируются метауровневые синестезии.

Территориально: наше ощущение «пространства»

Одно из метакинестетических ощущений, которое стремится развиваться в *личности,* подразумевает то, что мы называем нашим собственным «*персональным пространством*». Оно обращается к тому, что «территория», которая нас окружает, по нашему ощущению принадлежит нам. Оно может охватывать территорию, которая исходит от нашего тела на расстояние от 12 дюймов до 3 футов. Большинство людей ощущают ее как их собственное «пространство», их персональную территорию. Проникните в нее, встаньте слишком близко, «загляните кому-либо в лицо», как мы выражаемся, и они воспримут это как личное оскорбление. В этой области мы также *проектируем* многие аспекты нашей личности и личные конструкции действительности. Это *ощущение персонального пространства* имеет тенденцию различаться по качеству, природе, размерам и т. д. в различных культурах и между различными людьми. Некоторые люди ощущают его

как широко распахнутое и не имеют какого-либо чувства защиты или границ. Другие испытывают их пространство как безопасное место за слоями эго-границ.

В этом *ощущении пространства* мы также проектируем многое из нашей внутренней *модели мира*. Мы делаем это систематическим и копируемым образом, который большинство людей не замечают в самих себе или в других. Бэндлер и Гриндер революционизировали области психологии и коммуникаций в 1975 году, подчеркнув присутствие закономерного движения глаз (ключей глазного доступа), в качестве копируемых внешних поведений для репрезентативной системной обработки. Позднее они и другие разработчики НЛП описали паттерны того, как люди представляют (проектируют) их представления «времени», их мета-программы, субмодальности и т. д. В просторечии мы говорим, что различные *личности* испускают различные вибрации — энергетические вибрации. Разнообразные альтернативные модели в области здоровья и психологии занимались изучением этих аур и вибраций. Каждая из них действует, исходя из предпосылки, что, в то время как личность становится *упорядоченной* (или расстроенной), она действует как малое силовое поле, излучая разнообразную *энергию* (соматическую, неврологическую, психологическую, духовную и т. д.).

Мы, несомненно, можем объяснить многое в отношении этих видов энергии с точки зрения психоэмоциональных состояний. Мы не должны требовать от эзотерических сил воздействовать на *вибрации*, вырабатываемые состояниями гнева, страха, радости, любви, нежности, разочарования, любезности, отвращения и т. д. Каждое состояние ощущается нами различно — говорим ли мы о нем, как о нашем нейролингвистическом состоянии или чем-либо еще состоянии.

Личность, таким образом, действует как *гештальт энергий*, которые собираются вместе, чтобы образовать новые и незнакомые конфигурации. Она тем самым не только действует как результат разнообразных *моделей мира*, но также проявляет эти модели. Так концептуализация *личности* предполагает, что мы могли бы открыть полезную информацию о нас самих и о других, если бы только мы открыли наши глаза и уши и заметили бы наши паттерны коммуникаций.

Я развил эту идею *личности как проекцию* ее собственной модели и внутренней «действительности» из разнообразных аспектов модели НЛП (так как я буду ссылаться на это в следующих разделах) также, как из сходств в школах психологии Фрейда, Адлера, гештальтпсихологии, семейных систем и других школах психологии.

Проектирование «времени» как трехмерного голографического изображения

В НЛП мы говорим о проектировании в этом пространстве нашего «ощущения «времени» и говорим об этом, используя метафору «*линия*», как в выражении «*временная линия*». Тем самым мы привносим изображение, метафору и конфигурацию восприятия «времени как линии», чтобы уложить на нашей концепции предыдущие, текущие и будущие события. Это устанавливает рамку для того, как мы думаем, чувствуем и испытываем концепцию «времени».

Метафора и иконка *временной линии*, следовательно, служит в качестве метаязыка для «времени». Это позволяет нам закодировать эту *концепцию*, используя «субмодальности», то есть качества и характеристики визу-

альных, аудиальных и кинестетических представлений «линии», «круга», «бумеранга», «кривой» и т. д. Так как мы метафорически используем разнообразные иконки для того, чтобы символизировать «время», мы тем самым можем закодировать «время», используя пространство, расстояние, движение, направленность, интенсивность и т. д. Это позволяет нам говорить о «времени» с точки зрения его *направления и пространства*: «Какой путь является Вашим будущим?» «Где Ваше прошлое?» Мы можем говорить о «времени» с точки зрения *размера*:

«Насколько велико «сегодня?»» «Как много места у Вас есть или Вы испытываете до наступления следующего месяца?» То, что мы *кодируем* и затем *проектируем* эту ме-тауровневую концепцию «времени» в действительном пространстве, отражает наш необычайный и мощный *семантический* класс жизни. Это также означает, что, если мы будем тщательно наблюдать, мы сможем в действительности определить *внутреннее* кодирование «времени» (прошлого, настоящего, будущего) человека в том, как данный человек использует пространство, движение, жесты и т. д. Мы сможем наблюдать, где человек жестикулирует, когда говорит о том, что еще должно произойти («будущее»), чем-то, что случилось («прошлое»), чем-то, что появляется («настоящее»).

Если мы затем рассмотрим это как *трехмерное голографическое изображение*, что-то, что мы создаем и используем в то время как мы ориентируем себя в пространственно-временном

континууме, мы научимся видеть потрясающие вещи. Оно дает нам способность видеть «отношение» данного человека к этим временным концепциям. Где и как человек относится к его или ее «будущему», «прошлому» или «настоящему»? Имеет ли человек подходящий и адекватный способ, чтобы сортировать жизненные события? Какой вид символической системы человек использует, чтобы отделять то, что случилось, от того, что происходит и того, что произойдет или могло бы случиться? Если у человека все эти концепции спутаны, перемешаны и переплетены, у него или нее, возможно, будет очень трудное время существования «во времени», при использовании прошлого для постижения и мудрости и построении соответствующих планов на будущее. Человек может закончить тем, что будет «жить в прошлом», чувствуя себя обреченным и предопределенным им, и будет неспособен видеть «светлое будущее». Это создаст определенную «личностную» структуру. Другой человек может иметь так много пространства для «настоящего», что он не сможет даже ожидать «будущее». Такой человек, следовательно, будет, несомненно, жить полностью «сегодняшним днем». Это, в свою очередь, возможно, приведет к тому, что личностная структура будет импульсивна и будет моментально реагировать на непосредственный раздражитель. Человек, который держит «прошлое» слишком «позади» себя, что он даже не может видеть его, с другой стороны, может оказаться неспособен использовать его как опыт. Мы обнаружили, что эта структура типично приводит к личностной структуре, благодаря которой человек постоянно снова и снова делает одни и те же ошибки.

Этот и многие другие аспекты «личности» возникают из того, как мы кодируем «время». Как рефлексивные существа, которые могут помнить то, что случилось, и ожидать то, что будет, могло бы и может произойти, — то, как мы концептуализируем временные размеры оказывает огромное влияние на форму и контур нашей «личности». НЛП имеет целый домен, занимающийся изучением этого. В терапии временных линий (Time Line Therapy™) (Джеймс и Вудсмолл, 1988) и линейно-временных процессах (Холл и Боденхаммер, 1997) существуют множественные паттерны для:

- уничтожения старых решений, которые мы установили и несли с собой, что ограничивало и вредило нам: разрушитель решений.
- перекодировки, уменьшения и уничтожения фобий и других негативных травматических событий от насилия по отношению к какому-либо человеку (изнасилование, домогательство, надругательство, посттравматическое расстройство и т. д.) до насилия и травмы по отношению к семье, группе, расе, нации какого-либо человека и т. д.: исцеление фобии или паттерн V-K разобщения.
- переориентации кого-либо во «времени» по направлению к путям, которые более продуктивны и совершенны: изменение чьей-либо временной линии.
- трансформации наших воспоминаний и кодировок прошлого: паттерн реимпринтинга.

НЛП развило эту пространственную природу «времени» более широко, чем любая другая стратегия. Линейно-временная модель появилась благодаря трудам Ричарда Бэндлера и затем была доработана Тэдом Джеймсом и Ваттом Вудсмоллом (1988).

Эта модель дает нам четкий путь *выявления* способа *представления* «времени» человеком, а субмодальности символически *стоят за* концепцией. С точки зрения упорядочения и расстройства личности это обеспечивает нам путь для работы с людьми на практике.

Голографическое проектирование метапрограмм

Также как мы метафорически используем разнообразные иконки, символы и структуры для того, чтобы закодировать концепцию подобную «времени», а затем спроектировать ее в нашем действительном, физическом пространстве, также мы поступаем с другими концепциями. Это справедливо для многих *метапрограмм*.

Например, при глобальном мышлении человек вернется назад или посмотрит вверх, как будто бы для того, чтобы увидеть большую картину. При конкретном мышлении человек продвигается вперед для того, чтобы разглядеть детали. Это предполагает, что в трехмерном действительном пространстве, находящемся перед нами, мы закодировали эти структуры. Мы имеем тенденцию проектировать как трехмерное голографическое изображение то, что заложено в нашем разуме как наша «модель мира». Как только мы это сделали, то мы стремимся действовать, чувствовать, вступать во взаимоотношения, жестикулировать и т. д. по отношению к нему, как если бы оно было «реальным». И, как правило, мы не знаем о том, что мы делаем это! До того, как Вы узнали о временных линиях, знали ли Вы, что у Вас есть определенное место в Вашем персональном пространстве, в котором Вы размещаете будущее, прошлое и настоящее? Были ли Вы осведомлены о том, проходит ли Ваша

символьная структура «времени» через Ваше тело (обобщенное «временное» представление, названное «во времени»)? Или она остается за его пределами (мета «временное» представление, названное «через время»)?

Этот аспект за пределами осведомленности нашей нейросемантической природы означает то, что мы, по обыкновению, не замечаем. Не замечаем мы эти символьные структуры и в других. Мы не замечаем, как другие люди систематически и методологически *разыгрывают* свои собственные символьные структуры. Как правило, мы все стремимся получить такой охват содержания того, о чем мы думаем, что мы редко, если вообще когда-либо, думаем о том, что мы должны проектировать, или как наши символьные структуры влияют на наше мышление, чувствование, действия, навыки и т. д.

Что еще мы кодируем и проектируем в нашем трехмерном пространстве?

Что еще заложено как закодированное в качестве трехмерного голографического изображения, которое мы проецируем наружу на наше «персональное пространство»?

Возможно ли то, что мы также кодируем и проецируем на действительное пространство другие концепции?

Если бы мы открыли это, обнаружили бы мы место в действительном пространстве, где мы по обыкновению храним такие «вещи», как ценности, убеждения, да/нет (утверждения/отрицания), основные знания, решения, себя и т. д.?

В одном из аспектов НЛП один из основателей НЛП, Ричард Бэндлер, раскрыл этот вопрос. Называя это «Инжинирингом проектирования человека» («Design Human Engineering™») или ДНЕ, он взял область «субмодальностей» (все специфические характеристики, свойства и качества визуальной, аудиальной, кинестетической и т. д. сенсорных систем) и попытался обнаружить, где в действительном трехмерном пространстве люди размещают предметы. Бэндлер предположил, что если мы уделим внимание *пространственному расположению* предметов, то мы увидим и обнаружим там решения, убеждения, сомнения, ценности и т. д. человека.

Несмотря на то, что существует много слабых сторон и проблем в этом общем подходе (Холл и Лестер, 2000), в нем же существует и много сильных сторон. В «Инжиниринге убеждений» Бэндлер и Л а Валл (1996) используют эту гипотезу для того, чтобы выявить и поработать со стратегией решений, стратегией убеждений и убеждающих факторов человека. Она возникает в контексте убеждения и особенно продажи. Полагая, что люди помещают эти психические конструкции в действительное пространство, что мы галлюцинируем с ними в нем, затем жестикулируем по отношению к ним в этих пространствах и действуем, как если бы они находились там, куда мы их поместили, Бэндлер и Л а Валл излагают конструирование «убеждения», которое серьезно принимает эти голографические галлюцинации и использует их для убеждения.

Как это влияет на речь и представление продавца?

Это означало бы, что мы *не* хотели бы разместить наш продукт или услугу в «сомнительном» расположении человека. Скорее мы хотели бы разместить его в пространстве человека, отведенном под «устойчивые убеждения» и «чувство убежденности». Это означает, что мы хотели бы оставаться за пределами картин и представлений другого человека, когда мы с ним разговариваем, так, чтобы человек мог свободно и легко визуализировать. Поработать над этим просто. Просто попросите кого-нибудь визуализировать что-либо напротив него, и, пока он будет делать это, размахивайте Вашими руками бессмысленным и хаотическим образом. Как правило, это «разрывает» картины человека и препятствует ему или ей удерживать устойчивые изображения. Бэндлер говорит о том, чтобы подойти к человеку сбоку и затем начать жестикулировать по направлению тех мест, где человек представляет идею или убеждение. Он может после этого начать жестикулировать таким образом, как если бы для того, чтобы приблизить картину, оттолкните ее дальше, передвиньте ее вверх или вниз и т. д. Такими способами (и многими другими), следовательно, мы можем работать с человеком, чтобы создать большую или меньшую интенсивность эмоций, закодировать что-либо как более или менее убедительное, более или менее захватывающее и т. д. Держа нашу руку горстью и/или распрямляя ее во время разговора, мы можем связываться и обращаться с трехмерными психическими представлениями человека с большей «реальностью», почти как пантомима создает воображаемые стены, двери, окна и т. д. в «пространстве» и заставляет зрителей реагировать так, как на «реальность».

Метауровни галлюцинаций

Как *олицетворенные* люди, мы галлюцинируем наши психические концепции «времени», «себя»,

убеждений, ценностей и т. д., используя разнообразные символичные представления. Как только мы построим или унаследуем из нашей культуры разнообразные метафорические стили для концептуального мышления, мы *проектируем* их в действительное пространственное местоположение.

Обманчивая вещь, касающаяся *пространственного местоположения концепции* подобной «времени», подразумевает то, как мы думаем и представляем «время», используя *метафоры* видения, слышания, чувствования (основанные на сенсорике). Иными словами, мы обладаем легкими и легкодоступными *культурными метафорами*, которые обеспечивают нас конкретным способом мышления о концепции.

Рассмотрим значения этого.

Лэкофф и Джонсон (1980) описывают природу метафор, исходя из когнитивной и лингвистической точки зрения. Они не только предполагают, что все человеческое *мышление* и *словесное выражение* действует метафорически, они также говорят, что, когда оно сталкивается с абстрактными концепциями, люди обладают склонностью к использованию *конкретных метафор*. Выполнение этого дает нам руль по отношению к вещам, когда приходится размышлять о сфере концептуальных идей, которые неизбежно менее определены и более размыты. Они утверждают, что это возникает из природы нашего *физического воплощения* в мире и природы того, как наши тела взаимодействуют с миром, в то время как мы обнаруживаем его.

Так в чем же лежит *заблуждение*? Оно возникает в результате того, что мы легко можем забыть (или не узнать) *операционную метафору*, которая управляет нашим мышлением и представлением. А когда мы забываем, мы номинализируем.

Взгляните на номинализацию понятия «временная линия» самого по себе. Мы говорим о нем и соотносим с такой «линией», как если бы она была «реальной», действительной и буквальной: «Где Ваша временная линия?» «Поплавайте по Вашей временной линии и возвращайтесь...» «Теперь погрузитесь в Вашу временную линию и быстро переместитесь к настоящему...»

Стив и Коннира Андреас (1987, 1989) выполнили очень важную работу, касающуюся временных линий в их работе, так как они определили *прочие метафорические изображения и иконки*, которые используют люди. От бумерангов до вертикальных спиралей, архивных кабинетов, rolla-dexes, плавающих lily-pads, идея «линии», хотя и является самой превалирующей метафорой, представляет только одну потенциальную метафору. По этой причине Холл и Боденхаммер сознательно попытались деноминализовать метафору временной «линии», и таким образом использовали термин *линование времени*. В качестве *метафоры*, мы просто взяли конкретную статью видения, слышания, чувствования и выполнили с ее помощью обрамление нашей концепции «времени». Это дало нам намного большую гибкость и больше выборов в понимании и отношении к «времени». Конечно, как с каждой метафорой, использованной в качестве системы взглядов, она не только предлагает изоморфические взаимоотношения, но также новые ассоциации, и она создает свои собственные ограничения и проблемы.

Рисунок 4.1.



Концепции и метафоры

Проблема, которую мы имеем со слишком многими, если не с большинством наших *концепций* возникает из того факта, что у нас нет легкодоступных и применимых метафор, которые у нас есть в

качестве «линии» для «времени». Это становится чрезвычайно очевидно, когда мы задаем репрезентативный вопрос, касающийся *концепций*. Какой *конкретный* объект Вы используете для следующего? Какую *действительную осязаемую статью* Вы могли бы использовать?

Как Вы представляете идею «себя»?

Как Вы представляете идею *ответственности*?

Что Вы видите, слышите, чувствуете и т. д. по отношению к идее *человеческого предназначения*?

Что по отношению к *смертности, цели, любви, достоинству, ценностям, доверию* и т. д.?

Когда мы перемещаемся вверх с *первичного уровня* (или состояния), где мы используем наши ВАК представления и язык, основанный на сенсорике, и где мы испытываем эмпирический *мир видения, слышания, чувствования*, мы входим в метадомен сознания. Выполнение этого метаперемещения вводит нас в *концептуальные состояния сознания, метасостояния*, где мы используем оценочный язык. Здесь *олицетворение* исчезает без промедления. На этом уровне мы должны усыпить и увести изображения и иконки из мира, основанного на сенсорике, и заставить их выполнять обязанности, связанные с работой на метауровнях.

Грегори Бэйтсон (1972, 1979) различал первичные и высшее метауровни, обозначая первый уровень как *избыток*, а второй — как *творение*. При описании первого он сказал, что это там, где возникают силы и энергии мира физики. Он описал второй, метауровень, уровень концепций как «мир коммуникаций, разума и организации». На первом уровне мы можем по назначению использовать слово «динамика», но не можем сделать этого

на втором уровне. На втором уровне оно служит больше как метафора и, следовательно, мы должны использовать этот термин более осторожно.

Он отметил, что в первом мире *энергия* делает различие. Во втором мире, однако, *различие и информация* описывают «различие, которое делает разницу».

Корзибский (1933-1994) объяснял эти уровни как «уровни абстракции». Следуя тропой, с помощью которой наша нервная система *отделяет* (суммирует, уничтожает, обобщает и искажает) проявления энергии «за пределы» мира и приносит их в него, он заметил, что они привносятся в виде *трансформации* или представления их. Никогда в виде предмета. Только в виде символа. На высших уровнях мы имеем только *идеи*, но никогда не имеем предметы.

Это *неврологическое создание карт* дает нам наше «ощущение» вещей первого уровня — наши ВАК сенсорные модальности (репрезентативные системы). Отсюда мы снова начинаем *абстрагировать*, произнося слова о видах, звуках, ощущениях, запахах и т. д. Тем самым мы создаем наши *лингвистические карты* первого уровня. И этот процесс продолжается, в то время как мы продолжаем перемещаться на все более высшие и высшие (мета) уровни абстракции, произнося все больше слов по отношению к предыдущим словам. Это перемещает нас на все более высшие и высшие уровни абстракции, тем самым создавая наши *концептуальные миры*.

Но как мы представляем это? Первично — с помощью *установленного* концептуального языка.

Но не только. Мы также создаем и используем другие виды *концептуального языка*. Мы используем не установленный язык, такой как поэзия, пословицы, коаны, парадоксы, рассказы (повести), песни и музыка, искусство, наброски, диаграммы, метафоры и т. д. Мы делаем это для того, чтобы *увидеть, услышать и почувствовать* концепцию. То есть «линию времени».

Создание наших концепций «реальными» с помощью пути, основанного на сенсорике

Когда мы занимаем метапозицию по отношению к *концепции* подобной времени, себе, достоинству, цели, ответственности, морали, смертности и т. д. и метафорически обрамляем ее — мы *опускаем ее*.

Мы олицетворяем ее. Поступая таким образом, мы делаем *концепцию* более «реальной» для нас самих. Мы можем затем начать относиться к ней, как если бы это была *вещь*. В то время как мы таким образом «овеществляем» концепцию (наделяем ее «вещеподобными» качествами), мы создаем но-минализации. Мы берем *процессы* и называем их. В этом случае мы берем психический процесс концептуализации идеи (психического действия) и конкретизируем его с помощью воплощения в символ. Следовательно, это дает нам путь *спроецировать его на мир*.

Мы, прежде всего, описываем это с помощью лингвистического термина *номинализация*. Но мы не оставляем его в покое. Вскоре мы помещаем номинализацию в еще одну лингвистическую структуру, в то время как мы размышляем и концептуализируем то, что означает названная концепция, что ее вызывает и т. д. Это приводит нас к использованию лингвистических отличий *причинно-следственных изложений и сложных эквивалентностей*.

Конечно, когда мы делаем это, мы сочетаем мир разума и мир восприятия. Мы приземлили больше концептуализации и олицетворили их. Здесь *творение* встречается и сливается с *избытком*. Здесь мы комбинируем некоторое *внутреннее состояние или значение* (которое мы обозначаем и сокращаем как IS) с некоторым *внешним поведением* (ЕВ). Это дает нам равенство или эквивалентность, «сложную эквивалентность», которая описывает поведенческую эквивалентность видения, слышания, чувствования относительно внутреннего значения.

В то время как мы создаем эти *сложные эквивалентности*, мы обладаем способом *галлюцинирования* (или проектирования) наших внутренних миров, идей и концепций на внешний мир видения, слышания, чувствования. Отсюда исходит наш язык. Иными словами, если мы тщательно прислушиваемся к этим лингвистическим структурам, мы можем действительно *слышать* людей, описывающих их *олицетворенные* концепции. «Его грубая тональность приравнивается к ощущению того, что он оскорблен, опущен, запуган». «Когда ее глаза смягчаются, и она смотрит прямо на меня, я знаю, что могу доверять ей». «Я ненавижу, когда у человека бегающий взгляд, в то время как я говорю; это говорит мне о том, что он или она не принимает мои идеи». В то время как мы практикуем этот путь *мышления*, наша сложная эквивалентность становится упрощенной, так что мы даже не узнаем формулу $ЕВ = IS$. Мы переходим к *прямой галлюцинации*. Это означает, что мы можем посмотреть на мир людей, событий, действий и *увидеть идеи, концепции и оценочные процессы*:

«Она чересчур *груба*, когда поступает таким образом!» «Он просто *эгоистичный человек*, здесь все говорит об этом!» «Она *безответственна*. Любой может увидеть это». «Я не могу купить это. Это было бы *эгоистично*»

(глупо, высокомерно, расточительно). «Да, он уволил меня *без достаточного обоснования*.

Вот почему это настолько *несправедливой* «Она слишком *незрела*».

Здесь мы имеем *абсолютно раздутые галлюцинации*. Мы, разумеется, не описываем их сами себе как «галлюцинации». Как правило, мы бережем этот термин для психических расстройств.

Это использование понятия «галлюцинация» не описывает галлюцинирование шестифутовыми кроликами, демонами, маленькими зелеными человечками или Элвисом Пресли. Оно обращается к галлюцинированию *идеями* и их *проецированием* в действительном трехмерном пространстве. ■ Бэндлер и Гриндер (1981) описали, как номинализации приводят к этому виду галлюцинаций. Когда Вы даете процессные инструкции, Вы используете массу слов типа «понимание», «ресурс» и «любопытство». Мы называем эти виды слов *номинализациями*. Они являются на самом деле *процессными* словами, которые используются в качестве существительных. Если Вы обратите слово типа «понимание» обратно в глагол: «Вы поймете...», Вы осознаете, что уничтожается масса информации. Если кто-либо использует номинализации во время разговора с Вами, это заставляет Вас проникнуть внутрь и получить доступ к значению. Если клиент говорит Вам: «Ну, я ищу *удовлетворения*», Вы можете обратить удовлетворение обратно в глагол и спросить: «Как Вы пытаетесь удовлетворить себя?»... Но если Вы этого не сделаете, то Вы должны будете заполнить недостающие кусочки самостоятельно. Это то, что большинство терапевтов делают с тем, что говорят их клиенты. Они галлюцинируют то, что подразумевает человек. Если все, что я скажу, будет: «Я ищу *поддержки*», Вы должны будете проникнуть внутрь и получить Ваши идеи относительно того, что это значит: для кого-либо — поддержать кого-либо еще (стр. 106). В «Из лягушек в принцы» Бэндлер и Гриндер (1979)

далее описывают использование этого термина:

Все Вы галлюцинируете. Все Вы галлюцинируете, что кто-либо находится в хорошем настроении или в плохом настроении, например. Иногда это действительно точное представление того, что Вы получаете извне, но иногда это — реакция на Ваше собственное внутреннее состояние. И если этого не существует, иногда Вы можете вызвать это. «Что-нибудь не так?» «Что Вас беспокоит?» (стр. 53). Когда раньше Салли использовала слово «задумчивый», она галлюцинировала с точно таким же формальным процессом, с каким это делает шизофреник (стр. 52). Одним из самых мощных инструментов, который, я думаю, принесет Вам пользу, если Вы будете иметь его как профессиональные коммуникаторы, заключается в том, чтобы делать различие между восприятием и галлюцинацией. Если Вы можете четко различить, какую часть Вашего текущего опыта Вы создаете

внутренне и помещаете извне, как противопоставление тому, что Вы в действительности получаете через Ваши сенсорные устройства, Вы не будете галлюцинировать, когда это бесполезно (стр. 54). Галлюцинация может быть очень мощной, позитивной вещью. Кто-либо, кто когда-либо участвовал в семинарах с Виржинией Сааир, знает, что она использует галлюцинации очень мощными и творческими способами, например, в ее семейном создании скульптур (стр. 60). Итак, с таким использованием понятия «галлюцинация», давайте раскроем...

Видение галлюцинационных пространств

Где мы, по обыкновению, *видим*, слышим и чувствуем наши галлюцинируемые изображения? Используя линейно-временную метафору «времени» как модели, мы поступаем таким образом в нашем непосредственном *персональном пространстве* вокруг нас. Это персональное пространство, таким образом, функционирует как отражение внутренней модели мира. Мы можем думать об этом как о действующем в качестве нашего *личностного пространства или поля*, в котором мы храним нашу «действительность».

Если мы, следовательно, думаем об этом *энергетическом поле* как об отражении внутренней модели мира, это дает нам путь к пониманию наших собственных внутренних психических структур также, как и структур других людей. Мы делаем это с *линиями времени*; теперь мы можем делать это с ценностями, убеждениями, структурами да/нет и т. д. Как только мы это сделаем, следовательно, мы сможем начать взаимодействовать с голографическим личностным полем других людей с той целью, чтобы подойти к и работать с их структурами действительности. С тех пор, как люди проецируют их и затем следуют им как «реальности», когда мы делаем это, мы входим в их реальность и работаем внутри их энергетического поля.

Как узнавать метауровни

По причине того, что модель ДНЕ возникла из *субмодальной модели*, она почти исключительно предполагает, что *субмодальности* действуют как «механизм» для объяснения контрастирующих различий между субъективными опытами. Это делает эту модель неадекватной. Это препятствует развитию ДНЕ в НЛП по распознаванию присутствия метауровней. Как результат, эта модель стала «глухой и слепой» по отношению к метауровням в многочисленных субъективных структурах. Например, человек должен *пойти к мета* для того, чтобы *убедиться и понять* что-либо.

«Убеждения» и «понимания» содержат и подразумевают метауровни. Для того чтобы распознать их, просто подумайте о том, *как Вы можете представить* что-то, во что Вы не верите. Вы верите в то, что «Гитлер был хорошим человеком»? Нет? Но Вы все же можете *представить* это? Конечно, Вы можете. Теперь субмодальная модель и некоторые процессы НЛП заставили бы Вас поверить в то, что, если Вы просто поместили бы поверх субмодальностей «устойчивое убеждение» по отношению к этому представлению, Вы поверите в него.

Ну, пойдём дальше. Попробуйте это. Сделайте Ваши картины больше, ярче, цветными, ближе, какими-либо еще. Сделайте Ваши звуки все более и более захватывающими.

Теперь проверьте. Вы верите в то, что Гитлер был хорошим человеком? Нет? Я так не думал. Ну, используйте паттерн изменения убеждения, добейтесь Вашего неверия относительно Гитлера, оберните его в субмодальности «сомнения» и затем в убеждение. Заставило ли Вас это поверить в это утверждение? Я так не думал.

Почему нет? Отправьтесь внутрь и прислушайтесь к себе и Вашему *метаголосу* обо всем этом. На уровне *мета* относительно Вашего представления у Вас есть рамка высшего уровня, у Вас есть система взглядов, которая *обрамляет* представление. У Вас есть «*Нет! Не пройдет!*», которое устанавливает рамку для этой мысли, не так ли? И эта *рамка отрицания* «Нет!» устанавливает рамку относительно того, что Вы думаете об этой мысли. Вы можете подумать это; поверить в это Вы не можете. Для того чтобы поверить, Вы должны были бы сказать «Да» на эту мысль. Но Вы не подтверждаете ее.

Откуда Вы знаете, что Вы *верите* во что-то, во что Вы верите?

• Снова представьте это и попытайтесь опустить все субмодальности, а затем использовать субмодальности неверия или сомнения. Я догадываюсь о том, что произойдет. Даже если Вы опустите качество, яркость, близость, громкость и т. д. всех Ваших представлений и сделаете Ваше представление маленьким, отдаленным, черно-белым и т. д., Вы все еще будете верить в него. Вы можете не иметь в наличии, например, *сока*. Но Вы все еще верите в его существование. Итак, снова прислушайтесь к Вашему *метауровневому голосу*, который утверждает представление, который

говорит ему «Да!».

Для того чтобы поверить во что-то, мы должны привести систему взглядов *утверждения и подтверждения* высшего уровня, которая повлияет на представление. Для того чтобы не верить, мы должны привести метауровневый голос *не утверждения или отрицания*. Для того чтобы сомневаться, мы должны заключить это в рамку *может быть да, может быть нет* высшего уровня. Та же самая вещь происходит с концептуальным уровнем основных знаний или «*понимания*». Представление само по себе не приведет к «пониманию». Вы можете представлять множество, множество и множество подробностей, и, в результате, чем больше подробностей Вы себе представите, тем в большем замешательстве Вы можете себя почувствовать. Для того чтобы *понять*, Вам необходима *организующая структура или формат*.

В любой момент, когда мы имеем мысль или чувство о предыдущей мысли или чувстве, состояние разума о состоянии разума, мы имеем действующий метауровень. И с тех пор, как высшие логические уровни всегда ведут, модулируют, управляют и организуют низшие уровни (Бэй-тсон, 1972, Дилтс, 1980, Холл, 1995), это означает, что

Метауровни описывают центральное различие, которое создает различие в субъективном опыте человека. Для того чтобы распознать присутствие метауровня, поищите и отметьте мысли о мыслях, эмоции об эмоциях, и мысли на задворках разума. Богатство человеческого сознания состоит в том, что мы постоянно *абстрагируем* относительно предыдущих абстракций; что, задав любое состояние или опыт, мы будем иметь мысли и чувства о нем, а это означает, что мы можем ожидать и должны искать присутствие метауровней. [Для получения большей информации об этом смотрите «Структуру совершенства: снятие маски с метауровней субмодальностей» Холла и Боденхамера (1999)].

Видение невидимых (подсознательных) уровней

Ожидайте также того, что метауровень действует преимущественно *подсознательным* образом. Бэндлер и Гриндер (1979) упомянули это в «Из лягушек в принцы». Люди практически не имеют никакого сознания относительно каких-либо метауровней, если Вы отвлечете их от содержания (стр. 62). Это объясняет, почему мы можем так легко потерять (и теряем) метауровневые рамки: голоса, картины, метафоры и т. д., которые обрамляют наш опыт. В этих метарамках мы содержим всю нашу персональную историю, предыдущие карты, которые выпали из нашего сознания, наши предположения, предпосылки, убеждения высшего уровня о *приоритетных категориях* Канта (то есть времени, пространстве, цели, назначении, обосновании, Боге и т. д.).

- Если мы упускаем или игнорируем метауровни, мы упускаем большую часть полезных вещей в человеческой субъективности!

- Если мы пытаемся моделировать без включения в этот процесс метауровней, мы упускаем *большинство контролирующих, управляющих и организующих принципов и структур*.

Когда люди «отправляются внутрь» и занимаются трансдеривационным исследованием в их внутреннем мире значений, они идут к их метауровням, их системам взглядов. Иными словами, они идут *внутрь и вверх* (чтобы использовать операционную метафору в модели метасостояний).

. Они идут к их «доменам знаний», их «категориям понимания», их ссылкам убеждений, их предположениям об обосновании, значении, тождественности и духовности. Рассчитывайте на это.

- Если мы пытаемся понять человека без понимания их метауровневых *значений и структур*, мы упускаем их предпосылки, «опорные» убеждения и окончательные значения.

Видение и использование «поля» «личности»

Мы отметили, что концептуальное воплощение наших внутренних карт отражается и влияет на наше понимание вещей и может иметь эффект по отношению к нашей «личности». С его помощью мы кодируем и замораживаем наше ощущение себя. Следующие разделы обеспечат информацию по этой линии в смысле того, как мы работаем с другими тем путем, которым они упорядочили и расстроили их «личность».

Без использования метауровней, а только субмодальностей, Бэндлер полагает что мы можем научиться видеть, *где* в действительном трехмерном пространстве люди размещают такие структуры, как убеждения, ценности, решения, убеждающие факторы и т. д. Для того

- чтобы научиться делать это, начните с себя и нескольких других людей. Выявите Ваш *опыт* любых

из этих сложных и многослойных метауровневых структур. В то время как Вы делаете это, обратите внимание на несколько вещей:

- Как Вы представляет[^] его?

ВАК, слова, оценочные слова и т. д.

- На *какие метафоры* Вы полагаетесь, чтобы оказать содействие представлению?
- *Где* в пространстве Вы его размещаете?

Пространство Вашего метауровневого утверждения/отрицания

Начните с Ваших представлений «Да» и «Нет». Я полагаю, что они представят основное и значительное «пространство» внутри Вашего личностного поля и будут нести огромную психологическую нагрузку. Обратите внимание на то, как и где Вы представляете утверждение и отрицание, подтверждение и не подтверждение.

Помните, они будут следовать за представлением и будут функционировать как ответная реакция на предыдущее представление. Пройдите через перечень статей. Представьте их и затем обратите внимание на *Вашу реакцию* на это.

Я имею мое пространство *утверждения/подтверждения* справа от себя, я жестикулирую моей правой рукой преимущественно в эту сторону. Оно начинается непосредственно справа от моего тела, на уровне пояса и идет вверх, так что чем больше я говорю «да» чему-либо, тем выше это «да» у меня расположено. Мой утвердительный голос начинается с деловой тональности и перемещается вверх по шкале энтузиазма до тех пор, пока он практически не начинает кричать восторженное «ДА!».

Я имею мое пространство *отрицания/не подтверждения* слева от меня, я жестикулирую моей левой рукой в эту сторону, и, что довольно-таки интересно, использую движение, выполняемое тыльной стороной руки, то есть я жестикулирую влево, переворачивая руку в то время как я перемещаюсь. Оно начинается с медленного движения и становится быстрее и более определенным по мере того, как «нет» становится более определенным. Отрицательный голос подобно утвердительному начинается с деловой тональности и становится все более и более определенным, сильным и злым по мере того, как «нет» возрастает.

Достижение пространства Ваших «ценностей»

Подумайте о чем-то, что Вы цените, затем — о чем-то, что, как Вы чувствуете, является *очень, очень важным*. Теперь — о чем-то, что Вы не рассматриваете как имеющее большую важность тем или иным образом. Теперь подумайте о чем-то, что Вы больше всего не цените. Как Вы обнаруживаете разницу?

Несомненно, Вы, прежде всего, *представили* что-то вроде: поддержание дома в чистоте, бег, учеба, чтение, игра в мяч, просмотр кинофильма, работа, достижение, признание, быть любимым, сексуальная близость и т. д. Когда Вы думаете о том, что Вы цените, Вы *представляете* это, и затем Вы, возможно, слышите, что *метаго-лос* подтверждает с некоторой степенью интенсивности.

Где Вы испытываете все это происходящее? Вы можете делать это «повсюду». Вспомните, сконструируйте представление, поделайте немного то и другое, затем поместите это на Ваш *репрезентативный экран*, затем подойдите к Вашему метауровневому утверждению или отрицанию, затем сохраните Вашу ценность где-нибудь еще.

Я выполняю это. После первых шагов я использую метафору лестницы, иерархической лестницы, так что чем выше ценность, тем выше в пространстве я ее кодирую. Я обнаружил эту структуру у большинства людей, у которых выявлял их ценности.

Достижение убеждений, устойчивых убеждений и окончательных убеждений

Подумайте о чем-то, во что Вы верите, чем-то, во что Вы *действительно, действительно верите*, и чем-то, что Вы рассматриваете как одно из *окончательных, бесспорных убеждений*, которых Вы придерживаетесь. Выполните контрастный анализ, поразмыслив над чем-то, о чем, как Вы *думаете*, Вы начали создавать *мнение*, и чем-то, чего Вы *просто не знаете*. Если Вы думаете о сомнении, осознайте, что сомнение функционирует как «неверие». Вы верите в то, что этого «нет».

Снова обратите внимание на Вашу стратегию: как Вы берете это, складываете вместе, как Ваш метауровневый утвердительный или отрицательный голос говорит *об* этом. Затем обратите внимание, куда Вы помещаете это после того, как Вы полностью достигли этого.

Если у Вас «внизу справа» важные убеждения? Если так, Вы, возможно, используете

пространственную метафору «внизу — больше». Иными словами, *фундаментальную* метафору. Это представляет основу моей жизни. Есть ли у Вас «высокие» убеждения? Тогда Вы используете метафору «вверху — больше», *трансцендентную* метафору. Есть ли у Вас «опорные» убеждения? Тогда Вы, возможно, имеете «центральную» метафору; «чем ближе к центру расположен предмет, тем он больше действует как ядро».

Распознавание решений

Стратегия принятия решений, *осуществление выбора между двумя или более вариантами*, подразумевает ряд сравнений. Вы должны представить что-то и, возможно, что-то еще. Затем Вы должны подойти к Вашим ценностям — Вашим стандартам и критериям, с помощью которых Вы принимаете Ваше решение. Как только Вы *применяете* к этому метауровневые конструкции «ценно/неценно», «важно/неважно» (и все промежуточные оттенки), то Вы *принимаете решение*.

Вы делаете это, *если* «Вы» как «человек» обладаете разрешением, чтобы принять такое решение. В этом составе играют другие метауровневые процессы. Есть ли у Вас система взглядов высшего уровня, которая дает Вам *право* принять решение? Если нет, если это *право* было у Вас отнято или на него наложено табу, Вы можете почувствовать себя «неправыми» относительно принятия решения. Затем это приведет к нерешительности. Одна Ваша половина хочет принять это решение, другая — не хочет.

Сконструировали ли Вы Ваше самоопределение как «Я — решительный человек» или Вы действуете под системой взглядов «Я — нерешительный человек; я не могу принять решение»? Здесь вступают в игру мета-рамка себя и самоопределения.

Подумайте о некотором случае, когда Вы приняли решение и почувствовали себя устойчиво и определенно по отношению к нему. Подумайте о случае, когда Вы не могли принять решение. Обратите внимание на процесс, и как Вы отличили каждый опыт. *Где* Вы храните Ваши решения? До какой степени Вы используете *шкалу метафор* в процессе? Как Вы ощущаете самого себя в качестве «перевешивающего фактора» в пользу этого решения или выбора другого?

Я сам как метауровневая структура

Отметив субъективный опыт «себя», прежде всего, обратите внимание на то, как Вы представляете самого себя как человека, а затем с точки зрения всех других аспектов себя, которые Вы можете использовать в построении всеобъемлющего изображения себя или самоопределения:

A Уважение, достоинство, ценность

Ok Компетентность: навыки, способности, достижения

Sh Я сам в социуме: я сам как отраженный в глазах

других людей *£з* Я сам в истории: кем Вы были до настоящего момента *#Ь* Я сам во

взаимоотношениях: я сам в интимных

взаимоотношениях с другими людьми *£a* Я сам по отношению к карьере: я сам как работник,

служащий, добытчик *>£э* Я сам по отношению к отдыху: я сам во время игры, релаксации, получения удовольствия *ИЬ* Я сам по отношению к музыке *&й* Я сам по отношению к искусству *JD* Я сам и

духовный мир *tJa* Я сам и здоровье *0a* Я сам и физические упражнения *ёЬ* Я сам и мое тело *0л* Я сам и мой пол И т. д.

Сложность «себя» возникает из всех тех многих аспектов, которые мы можем использовать для того, чтобы «идентифицировать» самих себя. Пройдите через процесс выявления и затем окончательно отметьте, *где* Вы храните, размещаете или испытываете самого себя *изо дня в день!*

Где начинаются и заканчиваются границы Вас самих? *Какой вид* и качество границ Вы имеете?

Насколько сознательным Вы себя ощущаете? Насколько забывчивым Вы себя ощущаете? Какова степень или условие самоуважения (как психической оценки ценности)? Какова степень или условие собственной компетентности (как ощущения способности гордиться чем-то, что Вы делаете)? Какую *метафору* Вы используете для себя? «Я сам отражаюсь в собственном лице». «Я сам таков, каково мое тело». «Я сам — в моем ощущении моих эмоций». «Я сам таков, каково мое всеобъемлющее «пространство». «Я сам как ядро». «Я сам подобен призрачному туману, находящемуся глубоко внутри меня, или ауре — вокруг меня».

Резюме

• Наши *неврологические энергетические состояния* генерируют **силовое поле** — реальное живое, действительное и физическое *поле*, состоящее из психической энергии, эмоциональной энергии,

соматической энергии и т. д. Это объясняет силу *состояния, зависящего от* обучения, памяти, восприятия, коммуникации и поведения. Это объясняет, почему наши состояния и метасостояния действуют как *самоорганизующиеся феномены*.

- Комбинирование трех метадоменов НЛП (мета-модель, метапрограммы и метасостояния) и объединение субмоделей внутри модели НЛП человеческого функционирования создает системную модель. Она предлагает путь мышления о том, как эти аспекты опыта собираются вместе.
- Это позволяет нам видеть и работать с тремя основными путями в путешествии опыта: **языком** (как системы ВАК языка, так и установленного языка), **паттернами восприятия и мышления** (метапрограммы по сортировке и фильтрации, а также метапрограммы высших концептуальных уровней) и **состояниями и логическими уровнями** (метасостояния и высшие концептуальные феномены).

ГЛАВА 5

МОДЕЛЬ РЕШЕНИЯ И «ЛИЧНОСТЬ»

Использование НЛП для решения проблем

I •

От понимания личности к трансформации

Если мы конструируем «личность» с помощью нашего мышления, чувствования, принятия решений, оценки, убеждения и т. д., и если действительно существует *структура* того, как мы «создаем» личность, то мы можем *изменить* нашу «личность»? Может ли «личность» быть трансформирована? Еще как может.

Как?

Один из способов помочь кому-либо успешно измениться подразумевает обнаружение и изменение стратегии, которую использует человек. И достаточно вероятно, что для этого даже существует «стратегия», «организованная последовательность внутренних представлений и внешних действий», которую мы можем задействовать, чтобы помочь кому-либо измениться. Модель РЕШЕНИЯ была разработана Болстэдом и Хэмблетт, как путь, объединяющий многие из предпосылок и процессов НЛП. Отсюда мы позволим им описать ее своими собственными словами.

Модель РЕШЕНИЯ

Модель РЕШЕНИЯ описывает *вспомогательную последовательность* с точки зрения простой семиступенчатой модели, использующей акроним РЕШЕНИЕ (R.E.S.O.L.V.E.).

Она дает действительно умелому и знающему практику в реальности произвести персональные трансформации, обещанные НЛП. Использование НЛП для оказания помощи подразумевает намного большее, чем просто набор техник. Мы также должны иметь карту процесса изменения, карту, которая является мета по отношению к процессам индивидуального изменения, которая позволяет нам придерживаться колеи процесса и узнавать, где мы находимся в любой заданный момент. С этой стороны мы представляем здесь *7 ступеней модели РЕШЕНИЯ*:

- 1) **R (P) Состояние обнаружения для практика**
- 2) **E (E) Установление раппорта**
- 3) **S (Ш) Определение желаемого результата** • 4) **O (E) Открытие модели мира**
- 5) **L (H) Ведение к желаемому состоянию**
- 6) **V (И) Проверка изменения**
- 7) **E (E) Экологичный (чистый) выход.**

«P» — Состояние обнаружения для практика

Первая ступень в этой модели нацелена просто на получение доступа к полномочному и компетентному состоянию по отношению к нашим способностям воплотить предпосылки НЛП и установить четкую осведомленность о нашей роли по отношению к клиенту. Что это подразумевает? В 1960-х и 1970-х годах советники по разработкам Роберт Кэркхафф и Бернард Беренсон опубликовали множество исследовательских работ, показывающих, что вспомогательные взаимодействия имеют тенденцию влиять на клиентов либо к лучшему, *либо* к худшему. Они определили ряд методик успешного человеческого функционирования, которые показали, что помощники, прекрасно функционирующие в этих измерениях, способны оказать помощь другим тоже прекрасно функционировать в этих измерениях.

Они обнаружили, что помощники, которые плохо функционируют в этих измерениях в действительности- влияют на клиентов, ухудшая их функционирование (Кэркхафф и Беренсон, 1977,

стр. 5, 35). Кэркхафф и Беренсон уподобили большинство психотерапевтов профессиональным спасателям, занимающихся обширным тренингом катания на лодке, бросания спасательного круга и методики выполнения искусственного дыхания, но не умеющих плавать.

«Они не могут спасти других, потому что, попав в те же самые обстоятельства, они не смогли бы спасти самих себя».

Эффективное использование НЛП в консультировании клиентов означает, что мы соответственно используем те же самые процессы для обнаружения и достижения состояний у нас самих, использовать которые мы обучаем наших клиентов. Это дает нам возможность соответственно донести до клиентов, что изменение возможно. Так, мы якорим нас самих в позитивных состояниях любопытства, удовольствия и творчества, когда мы работаем с клиентами. Мы строим раппорт, не улавливая те же самые паттерны, которые приносят наши клиенты.

Мы также развиваем следующие понимания и подходы (или предпосылки) НЛП и делаем их нашей рамкой разума:

- 1) *Карта это не территория.* Все убеждения сводятся к картам. Так как карта клиента о том, как происходили события, является всего лишь картой, таковой же является каждая и любая терапевтическая карта, которую мы используем, чтобы продвигаться по этой территории, включая карту НЛП.
- 2) *«Устойчивость» к предположениям указывает на необходимость построения более адекватного раппорта.* Каждый раз клиент устанавливает предположение, которое призывает нас проектировать предположения, которые более полно охватят мир и эмоции клиента.
- 3) *Действия всегда мотивируются позитивными намерениями.* Позитивное намерение позади данного поведения может быть просто отвечающим чьим-либо нуждам в данное время. Распознавание действий, как основанных на лучших вариантах выбора, доступных человеку в данное время, создает позитивное место для того, чтобы начать по мере того, как мы затем просто расширим варианты выбора человека, которые улучшат будущие действия. Мы не должны делать человека «неправым» перед тем, как искать решение.
- 4) *Люди уже имеют все ресурсы, которые им необходимы.* Это трансформирует роль консультанта, так что мы просто помогаем людям достигать и применять необходимые ресурсы.
- 5) *Человеческие существа существуют как системы, как нейролингвистические системы, так что изменение в одной части окажет влияние на целое.* Вся работа над изменением нуждается в рассмотрении экологических (чистых) результатов, отразившихся на их теле, психологической жизни, духовной жизни и социальной жизни.
- 6) *Все результаты, как «позитивные», так и «негативные», являются полезной обратной связью, которую мы можем использовать по мере того, как мы будем настраивать наши очередные коммуникации.* Эти подходы полностью изменяют способ, каким мы думаем о реакциях, которые мы получаем. Здесь не существует ошибок, существует только обратная связь.
- 7) *Измениться легко, если Вы знаете как.* В действительности это не является «изменением», которое отнимает время, это является «не изменением», которое отнимает время. Когда мы знаем как осуществить значительное преобразование, процесс изменения становится легким.
- 8) *Наши ожидания оказывают глубокое воздействие на то, что является возможным для клиента.* Состояния, метасостояния, фильтры восприятия и т. д. — все это взаимодействует и влияет на клиента. Мы не можем не взаимодействовать.

В их исследовании в качестве термина, не испорченного ожиданиями «советника» и «психотерапевта», Кэр-кхафф и Беренсон (1977) использовали термин «помощник». В наших главах мы будем использовать разнообразие терминов типа практика и помощника, но в большинстве случаев мы будем использовать термин *консультант*. В деловом контексте СЕО и менеджеры нанимают «консультанта» для того, чтобы он предложил стратегии, которые дают возможность клиенту достигнуть его или ее целей. Мы находим, что существует несколько смыслов по отношению к этому устройству, которое мы должным образом рассматриваем при работе с людьми по личностным изменениям.

- Консультант должен иметь опыт в области желаемых изменений и опыт во взаимодействии и кооперации с клиентами.
- Консультант должен быть «нанят» (формально либо неформально). Мы предлагаем наш опыт в ответ на просьбу. Консалтинг — это не какое-то садистское удовольствие от вмешательства в чью-

либо жизнь.

- Консультант выявляет, проясняет и работает с первичным сосредоточением на целях клиента, а не на его или ее целях.
- Клиент находится исключительно во власти его или ее собственного дела. Клиент должен принять ответственность за действие согласно предпосылкам. До тех пор пока клиент не распознает то, что консультант не решает проблему, а работает преимущественно как наставник и консультант, «решения» будут нести малую значимость.
- Так как клиент платит за консалтинг, консультант должен эффективно использовать его или ее время с клиентом.
- До тех пор пока консультант берет на себя руководство процессом, клиент остается во власти содержания.
- Консультанты действуют в соответствии с определенными четкими профессиональными руководствами, такими как сохранение конфиденциальности, избегание двойных взаимоотношений, избегание сексуальных контактов с клиентами и т. д. Подобно этому, от клиентов также ожидается, что они будут действовать в соответствии с некоторыми руководствами, которые сделают взаимоотношения профессиональными: своевременный приход на условленные встречи и т. д. Существует еще одно существенное качество, которое, как мы полагаем, все преуспевающие психотерапевты, практики и консультанты должны приносить в процесс работы с людьми. На это качество редко обращается внимание, несмотря на то, что оно действительно играет очень важную роль. Это качество — *Любовь*. Конечно, наш фокус здесь касается теорий, моделей и навыков, но, в конце концов, любовь, как правило, играет более важную роль. По этому поводу Виржиния Сатир как-то сказала:

Способность давать и получать любовь также важна для души, как вдыхание и выдыхание воздуха важно телу (Сатир и Болдвин, 1983, стр. 168). Любовь не может быть подделана терапевтически. Клиенты чересчур восприимчивы для такой работы. Любовь это не просто раппорт, хотя эффективный раппорт — это выражение любви. Любовь это не просто способность сосредоточиться на положительных аспектах исследования клиента, хотя это также есть выражение любви. Любовь — это намного большее, чем просто подход, большее, чем просто стратегия или метапрограмма. Она не адекватно выражается в каком-либо исследовании по психотерапии или изменению, потому что она не может быть настолько просто измерена. И несмотря на это, каждый раз она помогает кому-то еще вылечиться.

«Е» — установление раппорта

На этапе установления раппорта мы устанавливаем *персональную* основу, над которой мы сможем затем действительно работать в сотрудничестве с клиентом. Соответствие модели мира, эмоций, восприятий и т. д. клиента дает нам возможность, следовательно, вербально и невербально вести клиента к новому опыту.

Бэндлер и Гриндер (1979) заметили, что, как только мы, прежде всего, изящно присоединимся к действительности другого человека, это повышает наши шансы оказаться способными подвести кого-то к изменению стратегии.

Когда Вы присоединяетесь к реальности кого-либо еще, охватывая его, это дает Вам раппорт и доверие, а также ставит Вас в положение, которое позволит Вам использовать их реальность так, чтобы изменить ее (стр. 81). Пример. Один из наборов стратегий, который часто создает тревогу, подразумевает создание жутких внутренних визуальных изображений. Если я разговариваю с визуально тревожным человеком о том, что он может видеть, в то время как он сидит передо мной, шансы увеличиваются тогда, когда я постепенно перемещаю свои комментарии на разговор, больше затрагивающий кинестетическую релаксацию — человека, следующего за разговором, это приведет к новой стратегии релаксации (Япко, 1981).

Просмотр фильмов и видеозаписей заседаний по терапии и других бесед, проведенных исследователями коммуникаций (Ивей и др., 1996, стр. 60; Кондон, 1982, стр. 53-76; Хэтфилд и др., 1994) теперь подтверждает значимость того, что исследователи называют «синхронией взаимодействий» или «движениями дополнения». На один и тот же процесс существуют разнообразные ссылки в литературе по НЛП (например, Болстэд и Хэмлетт, 1998, стр. 68—72), такие как «невербальное соответствие», «охватывание» или «навыки раппорта».

Что представляют собой эти невербальные навыки раппорта? Разработчики НЛП предполагают, что, когда беседа протекает ровно, люди дышат одновременно друг с другом и координируют их телодвижения также, как и тональность и скорость их голоса. Чем больше происходит это соответствие поведения, тем больше другой человек получает ощущение разделенного понимания и одинаковости или «раппорта». Также, чем больше происходит это соответствие, тем больше другой человек будет

открыт полезным предложениям и примет эмоциональные реакции помощника или терапевта. Все изучение и изменение зависит от этой готовности клиента быть открытым новым реакциям. Уильям Кондон тщательно изучил видеозаписи бесед, подтверждающих эти паттерны. Он обнаружил, что в успешной беседе движения, такие как улыбка или кивок головой повторялись другим человеком в пределах 1/15 секунды. В пределах нескольких минут начала разговора громкость, высота и размеренность речи (количество звуков в минуту) голосов людей соответствуют друг другу. Это взаимосвязано с синхронизацией типа и размеренности дыхания. Даже общая поза тела регулируется на протяжении разговора так, что люди начинают соответствовать или отзеркаливать друг друга.

Элайн Хэтфилд, Джон Кацциоппо и Ричард Рэпсон в «Эмоциональной инфекции» показывают, что соответствие поведению другого человека такими подробными способами отражается на передаче эмоциональных состояний от одного человека другому. Если я чувствую себя счастливым, а Вы повторяете мое дыхание, голос, жесты и улыбки, Вы начнете чувствовать то же самое эмоциональное состояние. Это является источником сочувствия и также большинства терапевтических изменений. Что это означает для нас как для консультантов? Во-первых, это означает, что мы выигрываем от развития навыков дыхания одновременно с клиентами, регулируя нашу тональность голоса для того, чтобы соответствовать их тональности, и регулируя нашу позу и жесты для **того**, чтобы соответствовать их позе и жестам. Во-вторых, это подчеркивает важность того, что ощущение раппорта было установлено, от обладания гибкости до постепенного перемещения обратно к здоровью и стилю обнаружения дыхания, словесного выражения и действия. Цель вхождения в раппорт с нашими клиентами состоит в том, чтобы затем помочь им продвинуться по направлению к достижению их целей; процесс, называемый «подстройка и ведение».

Построение раппорта с точки зрения **НЛП** также включает *охват опорных метапрограмм и ценностей человека* в течение процесса, когда человек обнаруживает их. Клиенты показали, например, предпочтение советника, чье словесное использование соответствует их собственной репрезентативной системе (визуальной, ауди-альной, кинестетической или аудиально-дигитальной) при соотношении три к одному (Брокман, 1980).

Мы можем также улучшить построение раппорта через использование «искусственно неопределенного» языка (то есть использование паттернов модели НЛП Мил-тона). Социологическое исследование, проведенное Дар-релл Хишке показало положительные результаты от применения как соответствия репрезентативной системе, так и неспецифического языка. Вербальное укрупнение до обобщенных описаний дает нам структуру согласия. Примеры языковых структур, используемых во время установления раппорта:

«Итак, то, что произошло с Вами, это —...» «Звучит так, что Вы действительно хотите...» «Могу я проверить; образ, которым Вы видите это...»

«Ш» — Определение желаемого результата

Как только мы установили раппорт, пришло время получить, по крайней мере, один сенсорный особый и экологический результат за занятие. Это означает, что мы перемещаемся к «разуплотнению» целей человека результатов, чтобы создать более подробные планы. Почему это важно? Потому что часть нашей системы, с помощью которой многие клиенты удерживают проблемы, подразумевает использование неопределенного языка. На этом этапе помощи мы используем мета-модель для того, чтобы создать большую точность результата.

Томас Макрой (1998) обнаружил, что, когда он анализировал семейные коммуникации с точки зрения ме-та-модели НЛП, те семьи, которые были наиболее неудовлетворенны, также больше всего использовали исключения, искажения и обобщения в своей речи (особенно исключения).

Исследование по *решению, сфокусированном на модели терапии* (модель, близко взаимосвязанная с НЛП) подтверждает, что клиенты становятся лучше, когда они получают вопросы, которые сосредотачиваются на их особых

результатах. Также существует другая устойчивая корреляция. Число обсуждений по решениям на первом занятии устойчиво взаимосвязано с шансами того, что клиент продолжит процесс изменения (Миллер и др., 1996, стр. 259).

Уильям Миллер пересмотрел исследование успешной психотерапии. В нем он определил, что клиенты, способные установить свои собственные цели для терапии, значительно повышают их преданность терапии и это, в свою очередь, улучшает результаты (Миллер, 1985).

Держа в уме все это, что касается важности определения точных целей, существует два шага в этом процессе: сортировка результатов и придании им соответствующей формы.

Во-первых, *сортировка результатов*. Мы сортируем их для того, чтобы определить одну или более целей из массива информации, основанной на проблемах, которую предоставляет клиент. Этот процесс сортировки включает задавание вопросов, сфокусированных на решениях, для того, чтобы сместить фокус с «проблем» на «решения». Это также включает проверку, какие из результатов будут более легкими или наиболее значительными для работы в первую очередь на этом занятии.

Во-вторых, *придание результатам соответствующей формы*. Мы детализировали эту проверку, используя акроним ОПРЕДЕЛЕНИЕ (SPECIFY). Пока нам не понадобится активное задавание вопросов по всем аспектам этой модели ОПРЕДЕЛЕНИЯ в каждом случае, мы должны иметь в виду эту модель по мере того, как мы достигаем результатов при работе с клиентом. Через определение первого шага, который человек предпринял бы для изменения, и через приглашение человека достигнуть уместных состояний обнаружения мы действительно начинаем процесс изменения. Это означает, что установление результата не является чем-то, что мы делаем *до того, как* помочь кому-либо измениться. Лучше всего рассматривать установление результата и изменение как два аспекта одного и того же процесса. Ниже приведены несколько примеров языковых структур, используемых, когда мы занимаемся ОПРЕДЕЛЕНИЕМ результата с кем-либо:

Сортировка результатов

«Что должно получиться как результат Вашего разговора со мной?»

«Как Вы узнаете, что проблема решена?»

«Примером чего является эта проблема?»

«Какие другие примеры этого наиболее проблемного вопроса существуют?»

«Какой из этих проблемных вопросов, когда Вы его решите, даст Вам знать, что все другие могут быть решены?»

«Какой из них Вам будет проще всего изменить в первую очередь?»

«Какой момент, когда Вы заметили эту проблему, не был так уж плох?»

«Что происходило в этот момент? Что Вы делали иначе? »

■

Сенсорная спецификация «Что конкретно Вы увидите/услышите/почувствуете, когда у Вас появится этот результат?»

Позитивный ЯЗЫК

«Если у Вас не будет старой проблемы, что у Вас будет тогда?»

Экологический результат

«Что еще изменится, когда у Вас будет этот результат?»

«В каких ситуациях Вы хотели бы этот результат, и в каких ситуациях Вы бы не хотели, чтобы он воздействовал? »

С этим результатом возрастает выбор «Повысит ли этот результат варианты Вашего выбора?»

Самостоятельная инициация «Что Вам лично необходимо сделать для того, чтобы достигнуть этого?»

Определение и достижение первого шага «Что представляет собой Ваш первый шаг?»

Определение Ваших ресурсов «Какие ресурсы Вы имеете, чтобы достигнуть этого результата?»

«Е» — **Открытие модели мира клиента**

Установив раппорт и результат, затем мы переходим к четвертому этапу в преобразовании, во время которого мы помогаем клиенту раскрыть, как он или она выработали старую стратегию. При выполнении этого человек начинает ощущать его или ее *как способного выработать* новую, более полезную стратегию. Несомненно, большая часть «искусства» НЛП происходит на этом этапе консультирования, чем на каком-либо другом.

Один из опорных факторов в «личности» клиента, который достоверно предсказывает, насколько хорошо он будет реагировать на процесс изменения, подразумевает то, ощущает ли он себя как имеющий *внутреннюю траекторию контроля*. Клиенты, которые полагают, что они находятся во власти своих собственных реакций, то есть «*по причине*», намного лучше справляются, судя по многочисленным социологическим исследованиям, с разнообразием различных моделей терапии (Миллер и др., 1996, стр. 319, 325).

К тому же должно быть отмечено, что исследование показывает, что это ощущение поддержания контроля не является стабильным «качеством», которое одни клиенты имеют, а другие — нет. Вместо этого, оно варьируется по ходу взаимодействий клиента с помощником. Успешная терапия сначала показывает результат в сдвиге в «траектории контроля», а затем в желаемом результате (Миллер и др., 1996, стр. 326). В их исследовании психотерапии НЛП Мартина Гензер-Медлитш и Питер

Шутц в Вене (1997) обнаружили, что клиенты НЛП набрали больше баллов в контроле над своими жизнями, чем в контроле за их восприятием самих себя (с разницей в 10%).

Это означает, что, когда мы имеем дело, прежде всего, с этим метауровневым изменением, мы драматически преувеличиваем наши шансы в способности кого-либо к изменению. Мы определили три шага для того, чтобы поместить кого-либо «по причине» с их ситуацией. Они включают:

- 1) Демонстрирование общей возможности изменения.
- 2) Демонстрирование конкретной возможности изменения текущей проблемы клиента.
- 3) Демонстрирование возможности использования выбранной, конкретной техники изменения для того, чтобы изменить эту проблему.

Во-первых, дайте конкретную физическую демонстрацию изменения, происходящую легко и быстро как результат изменения внутренних представлений. Например, мы проделываем с каждым клиентом упражнение визуализации в начале занятия.

Мы приглашаем их повернуться кругом и вытянуть руку, а затем вернуться в исходную позицию. Затем мы предлагаем им представить себя идущими дальше и обращаем внимание на то, что они увидели бы, почувствовали бы и сказали бы сами себе, если их тело было бы более гибким и они могли бы далее вертеться кругом. Затем они снова повернутся кругом и мы обратим внимание, насколько дальше они могут идти, немедленно и не прилагая каких-либо чрезмерных усилий (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 81). Во-вторых, достигните, выявите и измените стратегию проблемы человека.

Для этого существуют три пути:

А) Предварительный тест. Тэд Джеймс (1995, стр. 28) подчеркнул, что в процессе помощи кому-либо измениться (подобно всем стратегиям) подразумевается тест перед тем, как произвести вмешательство по изменению, и затем соответствующий тест после вмешательства.

«Когда Вы сейчас об этом думаете, у Вас возникает достаточное ощущение этой проблемы, что Вы обнаружили бы разницу, если бы она изменилась?» До тех пор, пока они не смогут этого, это было бы рискованно продолжать. Почему? Потому что *как* они узнают, достигли ли они успеха? Конечно, некоторые клиенты скажут, что они испытывают проблему только в определенных ситуациях. Если это случается, мы немедленно говорим с убеждением: «Хорошо, давайте подойдем к ней сейчас!» Только после того, как у нас будет пред тестовая реакция, которую мы сможем проверить по сравнению с посттестовой реакцией, касающейся изменения, мы сможем получить «доказательство различия».

Б) Запустите стандартную реакцию выявления. Когда человек создает «проблему», мы, как правило, говорим:

«Вау! Это впечатляет! *Как* Вы это делаете? *Как*

Вы узнаете, что подошло время начать?»

Рассмотрите силу предпосылок в этих вопросах. Они предполагают, что клиент «делает» что-то. Когда клиент на них отвечает, он или она неявно соглашаются, что, если процесс изменения не работает, то это потому, что они все еще «придерживаются» старого поведения, которое соответствует тому, чтобы проблема оставалась.

На протяжении всего этого этапа открытия модели мира клиента мы заняты в процессе рефрейминга.

Мы заняты метауровневым изменением, которое подготавливает к простому смещению стратегий, которое затем появится. Холл и Боденхаммер (1997) в «Линиях разума» каталогизировали обширный массив вариантов выбора, доступных для рефрейминга в НЛП. Опытный консультант в НЛП выработает массу этих стратегий, ослабляющих паттерны на этом этапе.

В) Заставить человека отделиться от и экспериментально изменить стратегию. Работая с Сьюзен,

женщиной, которая впадает в панику, когда ее семья опаздывает домой, Ричард Бэндлер (1984) сказал:

«Давайте предположим, что я должен был бы заполнить за Вас один день. Итак, одна из частей моей работы состояла бы в том, что, если кто-нибудь опоздал бы, я должен был бы организовать Вам панику. Что я делаю внутри своей головы, чтобы организовать панику?» (стр. 9)

Сьюзен отвечает: «Вы начинаете говорить себе предложения типа...»

Ричард прерывает: «Я должен говорить себе». Она продолжает: «... тот-тот и тот-тот опаздывает, посмотрите, их все еще нет. Это значит, что они могут никогда не прийти».

Играючи, Бэндлер спрашивает: «Говорю ли я это беспечно?» Когда Тэд Джеймс моделировал этот паттерн, он дал ему другое название: «Логические уровни терапии». Джеймс указывает, что, делая это, Бэндлер достигает посредством лингвистической предпосылки множества

сдвигов:

- Сьюзен соглашается, что она вызывает панику. Теперь она «по причине».
- Сьюзен признает, что это подразумевает особую стратегию для того, чтобы поступать таким образом.
- Сьюзен соглашается, что она достаточно опытна для того, чтобы научить Бэндлера, как делать это.
- Сьюзен описывает процесс от второго лица, как если бы кто-то еще его делает.
- Сьюзен для того, чтобы ответить на последний вышеупомянутый вопрос, должна рассмотреть, что бы произошло, если бы она запустила свою стратегию иначе, нежели так, как она это обычно делает.

В-третьих, заключите в предварительную рамку особые техники изменения, из тех, что мы определенно используем. Это подразумевает ответы на вопросы:

«Какое отношение эта техника имеет к моей проблеме и моему результату?»

«Как работает эта техника?» Один из изящных путей, чтобы сделать это, состоит в том, чтобы рассказать истории о других клиентах, которые выиграли от перемены техники. Мы можем также провести клиента через процесс. Примеры *языковых структур, используемых при открытии модели мира клиента*:

«Когда Вы сейчас об этом думаете, у Вас может возникнуть чувство, что Вы знали бы, если это изменилось?»

«Как Вы это делаете? Как Вы узнаете, что пришло время начать?...»

«Если бы я собирался сделать это за Вас, как я бы сделал это?»

«Если бы я сделал это несколько отличным образом [дайте пример этого], это все еще работало бы?»

«Итак, было бы все в порядке, если изменить это сейчас?»

«Вот как мы можем изменить это. Звучит ли это с пользой?»

«Клиент, который у меня был на прошлой неделе, хотел... Я использовал технику, где мы...»

«Н» — ведение к желаемому состоянию

Теперь мы готовы содействовать клиенту в действительном изменении его или ее стратегий, и способствовать клиенту в достижении тщательно продуманных желаемых результатов. К этому этапу мы выявили ключевые психологические стили, метапрограммы и ценности клиента (во время установления раппорта), результаты, ресурсы (во время установления результата) и старую стратегию, которая создает проблему/ы.

Собрав все вместе, это обеспечивает превосходную базу, исходя из которой, мы выберем формальные процессы изменения с помощью НЛП. В то время как мы будем делать это, нам необходимо распознать три переменные величины, присутствующие при выборе техник изменения. Они включают:

1) *Нас самих как консультантов.* Очевидно, мы будем склонны выбрать те процессы изменения, с

которыми мы знакомы, в которых мы натренированы, и которые мы, соответственно, можем использовать. В общем, это означает, что мы выберем те процессы изменения, которые удовлетворяют нас самих.

2) *Обрамление проблемы клиентом и желаемый результат.* Клиент с фобией, который просит взяться за его или ее тревогу на некотором «расстоянии», очевидно, указывает нам на *паттерн лечения фобии*. Этот конкретный паттерн НЛП, также называемый как *паттерн V-K разобщения*, обучает мозг *держаться на расстоянии* самого себя, или визуально «отделяться» от тревожащих воспоминаний.

Мы можем также распознать, что клиент, который использует фразеологию «с одной стороны... и с другой стороны...» уже прошел половину пути через *визуальное смешение*, или процесс *интеграции частей*. Это указывает на процесс НЛП, в котором мы сливаем в одно целое две конфликтующие «части» личности.

[В дополнение к многим паттернам, которые будут приведены в этой работе, Вы можете обнаружить расширенный перечень паттернов НЛП в «Сборнике документов по магии» (1997, Холл и Белнэп) и в «Руководстве пользователя по использованию мозга» (1999, Боденхамер и Холл)].

3) *Стиль и личность клиента.* Свыше двадцати пяти лет, на протяжении которых психотерапевты, психологи и прочие используют паттерны НЛП в терапии, Мы обнаружили, что некоторые клиенты находят, что якорение работает действительно хорошо, несмотря на то, что другие склонны предпочитать использование субмодальных процессов. Некоторые клиницисты попытаются определить относительно чего-либо, используя паттерны временных линий (Джеймс и Вудсмолл, 1988, Холл и Боденхамер, 1997), в то

время как другие не почувствуют себя делать это вправе до тех пор, пока они не выполнят интеграцию частей. Иными словами, как клиенты, так и клиницисты склонны иметь излюбленные паттерны. Обнаружив, что за этими предпочтениями существует структура, мы отметили это в *модели персональных сил* (смотри главу 7). Некоторые техники НЛП требуют способности «утолщать», в то время как некоторые требуют способности «утончать». Некоторые техники требуют способности обобщать с опытом, некоторые — способности разобщать. Клиенты имеют разнообразные силы по отношению к этим навыкам; силы, которые они также демонстрируют в выработывании своих «проблем».

«И» — проверка изменения

Когда мы подходим к шестой стадии модели РЕШЕНИЯ, мы переходим к оказанию помощи клиентам в сознательном распознавании и идентификации возникновения изменения.

Социологические исследования в терапии, сфокусированной на решениях, рассмотрели *различия в способе*, которым клиницисты *спрашивают* о результатах процессов изменения, когда клиент приходит на следующее занятие. В исследованиях, проведенных повторно несколько раз, было обнаружено, что, если они задают вопросы, которые подразумевают возможность провала (например, «Сработал ли процесс изменения?»), они получают различный результат, в отличие от того, если они задают вопросы, которые предполагают успех (например, «Как изменилось положение вещей?»). Когда задаются вопросы, которые предполагают изменение, 60% клиентов доложат об успехе. Если вопросы предполагают провал, 67% доложат, что их ситуация такова же, какова была прежде (Миллер и др., 1996, стр. 255-256).

Это напоминает и подтверждает комментарий Джонсона (1946—1989), процитированный ранее, о том, что «терминология вопроса определяет терминологию ответа».

Один из способов, которым мы можем предположить изменение, состоит в том, чтобы попросить клиентов обратить внимание на то, что еще изменилось, или даже на то, что еще они хотели бы изменить следующим.

«Множество людей уходят и всего лишь проверяют результаты по отношению к ситуациям, которые мы намерены изменить. Как факт, когда один аспект Вашей жизни меняется, несколько других аспектов имеют тенденцию к изменению, и поэтому это хорошая идея,— просто проверить, что произошло. Итак, на протяжении следующей недели я хотел бы, чтобы Вы обращали внимание на то, что еще изменилось в Вашей жизни как результат этого процесса». Этот подход также добавил преимущество в отвлечении внимания человека от экспериментального демонтажа их изменения. Много раз клиент скажет: «Ничего не изменилось» только для того, чтобы продолжить, а в следующую минуту сообщит, что он действительно достигает всех целей, которые он устанавливает

для достижения во время наших занятий. Что вызывает сдвиг? Наша готовность *не* допускать того, что их память о событиях *является* реальностью, а вместо этого упорно спрашивать:

«Итак, что изменилось в Вашей жизни (или в Вашем ощущении ситуации, которая была проблемой)? Не имеет значения, насколько малы изменения кажутся на первый взгляд, что отлично?» Затем мы развиваем этот вопрос, искренне поздравляя их:

«Вау, это здорово. Как Вы сделали это?» Затем еще раз, когда мы спрашиваем:

«А что еще изменилось?» Мы привели эти три вопроса из эриксоновской школы *терапии, сфокусированной на решениях* (Шевалье, 1995). Спрашивая их, мы обучаем клиента сортировать решения. Эта ключевая стратегия в терапии, сфокусированной на решениях, описывает метод, который приводит 75% клиентов к достижению их целей, как минимум за четыре занятия по 60 минут.

Милтон Эриксон подчеркнул, что изменение — это подсознательный процесс, и что сознательный разум нуждается в дополнительном заверении того, что изменение произошло. Он говорит (Эриксон и Росси, 1979):

Многие пациенты с готовностью распознают и признают изменения, которые они испытали. Другие с меньшей интроспективной способностью нуждаются в помощи терапевта в оценке изменений, которые имели место. Узнавание и принятие работы транс необходимо, чтобы старые негативные подходы пациента не сорвали и не уничтожили новые терапевтические реакции, которые находятся все еще в хрупком состоянии развития (стр. 10). Здесь Эриксон ссылается на охватывание стратегии клиента, для формирования убеждения. Также и в НЛП, клиенту может понадобиться убедиться, проверив изменение. Он или она может делать это один раз, множество раз или по прошествии временного периода. Они могут даже иметь «последовательный убеждающий фактор» и никогда не быть полностью убежденными в чем-либо. Если у них есть убеждающий фактор временного периода, мы можем попросить их отравиться в будущее, прошлое, предшествующее этому моменту, и порадоваться переменам. Если у них есть последовательный убеждающий фактор, мы можем выбрать его обрамление заново, сказав: «Раз Вы знаете, что Вы никогда не будете полностью уверены в том, что это изменилось, Вы могли бы просто принять это сейчас».

Примеры языковых структур, используемых для проверки изменения:

«Вспомните, какую проблему Вы обыкновенно имели. Попробуйте и создайте ее сейчас и посмотрите, что изменилось». «Попробуйте снова и определите, насколько Вы действительно изменились на настоящий момент!» «Обратите внимание, что еще отличается как результат этого изменения, которое Вы произвели». «Что Вы хотите изменить следующим?»

«Итак, какие перемены произошли с тех пор, как мы начали заниматься; большие или маленькие?»

«Е» — экологический (чистый) выход

На этой седьмой и последней стадии модели РЕШЕНИЯ мы хотим просто заякорить изменения к действительным ситуациям, где клиент нуждается в доступе к ним.

Помощники провели множество исследований для того, чтобы распознать *важность будущего охватывания* изменений, инициируемых клиентом. Это означает приглашение клиента вообразить его или ее в действительной жизненной ситуации, используя новые навыки. Этот процесс функционирует как для того, чтобы проверить приемлемость планов, «экологии», так и для того, чтобы установить ожидание успеха в будущем человека (Манн и др., 1989; Марлатт и Гордон, 1985).

Аллен Ивей и другие заставляли своих клиентов писать «дневник будущего» их успеха в течение года в будущем. Алан Марлатт заставлял клиентов шагнуть в будущее и полностью рассмотреть, что может заставить их передумать относительно их изменений, и затем заставлял их составить план, чтобы предотвратить это. Оба подхода показали внесение намного более устойчивых изменений в отличие от параллельных программ, которые опускали этот шаг подстройки к будущему. Конечно, если какие-либо нежелательные последствия изменения обнаруживаются на этой стадии, процесс смещается обратно на прояснение результатов.

Примеры языковых структур, используемых в охватывании будущего:

«Подумайте о моменте в будущем, когда как в прошлом у Вас возникла бы эта старая проблема, и обратите внимание, как она изменилась теперь». «Итак, в то время как Вы думаете о будущем, все ли в порядке относительно того, что должно быть изменено таким образом теперь?» «Существует ли какой-либо способ, которым Вы могли бы автоматически остановить себя, используя решение Вашей проблемы?» (Если они говорят:

«Я не могу»; скажите: «Я догадываюсь, что тогда Вы придержитесь решения»).

Адаптация модели РЕШЕНИЯ

Вы можете практиковать использование этой модели, проходя через воображаемое занятие или используя ее с клиентом как практическое занятие для консультанта-новичка. Вы можете провести вызывающее занятие с конкретным клиентом и пересмотреть его, используя эту модель РЕШЕНИЯ с целью идентификации важных точек выбора и генерации большего количества возможностей.* Она хорошо работает в ситуации наблюдения за сверстниками. Она обеспечивает способ использования этой модели для того, чтобы расширить осведомленность о ее полезности и ее логической последовательности в действительности, которая может быть ни логической, ни последовательной. Когда Вы таким образом используете эту модель, существует четыре пути того, как реальное занятие может отличаться от представленной нами карты.

1) Реальное использование навыков скорее кумулятивно, чем последовательно. Как только раппорт установлен, Вы захотите поддержать его на протяжении других шагов. Как только Вы начали использовать метамоделю, Вы, скорее всего, захотите вызвать паттерны метамоделей на более поздних стадиях.

2) Реальный процесс терапии может успешно завершиться на 2, 3 или 4 шаге. Просто выявите содействующую этому стратегию, так что проблема исчезнет. Жизнь зачастую такова — намного легче, чем мы ожидаем!

3) Вы можете пройти через цикл модели РЕШЕНИЯ несколько раз или пройти через нее как через субпорядок из одного шага в большом процессе РЕШЕНИЯ.

4) Порой Вы успешно перепрыгните через несколько шагов за один скачок или очевидно пойдете в обратную сторону. Не существует какого-либо всецело справедливого обобщения на все времена и обстоятельства. Как только мы узнаем город, мы не берем с собой карту всякий раз, когда мы покидаем дом. Несмотря на то, что она однозначно поможет людям, которые незнакомы с городом.

Резюме по модели РЕШЕНИЯ

Модель РЕШЕНИЯ следует множеству ключевых задач, которые, как предполагается исследованием, являются важной частью эффективной работы над изменением. Эти задачи включают следующее:

Состояние обнаружения для практика

- Принять исходные предпосылки или принципы НЛП.
- Договориться о консультационных взаимоотношениях.
- Достигнуть и заякорить кого-либо в состояние обнаружения.
- Культивировать качество любви как метарамку.

Установление раппорта

- Охватить клиента невербально.
- Охватить сенсорную систему и другие метапро-граммы, используемые клиентом.
- Использовать обобщенный язык.
- Вербально охватить дилемму клиента.

Определение результата

- Обрамить заново «проблемы» как «результаты».
- Сортировать результаты и результаты из результатов.
- Убедиться в том, что результаты сенсорно специфичны и экологичны.
- Идентифицировать ресурсные состояния, и исключения по отношению к проблеме.

Открытие модели мира

- Продемонстрировать возможность изменения.
- Провести предварительный тест стратегии проблемы.
- Выявить стратегию.
- Обрамить или обрамить клиента заново как «по причине».
- Пригласить клиента шагнуть в сторону от стратегии и экспериментально изменить ее.
- Продемонстрировать особые техники изменения (техники изменения предварительного обрамления).

Ведение к желаемому состоянию

- Выбрать процесс изменения, основанный на навыках консультанта, навыках клиента, результате клиента.

- Запустить процесс изменения.

Проверка изменения

- Задавать вопросы, предполагающие изменение.
- Использовать стратегию убеждающего фактора клиента.

Экологический (чистый) выход

- Будущий охват изменения.
- Проверить проблемы экологии.
- Будущий охват прошлого какими-либо «повторениями» .

ГЛАВА 6

«ЛИЧНОСТЬ» КАК МЕТАУРОВНЕВЫЙ ФЕНОМЕН

Центральный метауровневый феномен, структурирующий «личность», то есть убеждения, ценности и т. д.

- Что играет критически *важную роль* в Вашей жизни?
- Играет ли ее достижение, власть, любовь, привязанность, духовность, честь, секс, семья, успех, здоровье или пригодность?
- Что Вы *цените* как наиболее значительное и значимое в жизни?
- Как наша *оценка* чего-либо как важного влияет на нашу личность?
- Как то, что мы *не ценим*, подобным же образом упорядочивает нашу личность?

Затрагивание вопросов, подобных этим, направляет наше внимание к психоэмоциональному феномену, который мы называем «ценности», еще одному номинализи-руемому термину, который, хотя и звучит как действительная *вещь* или сущность, таковым не является. Наши так называемые «ценности» не обращаются к внешним объектам. Они вместо этого возникают из того, как мы психически и эмоционально *оцениваем* что-то, приписываем к этому важность и затем реагируем на это как на значимое или значительное.

Мы в общем распознаем эти внутренние оценочные «ценности» как играющие центральную роль в «личности». То, что человек ценит, очевидно, формирует и структурирует его или ее интересы, эмоции, мотивации, поведения и т. д. То, что мы ценим, *управляет* нашими жизнями и делает нас такими людьми, какими мы являемся. Таким образом, большую часть пути, которым мы живем, мы стремимся осуществить разнообразные *ценности*. Когда наш внешний опыт в мире о предметах, событиях и людях подтверждает и осуществляет то, что мы *оцениваем как важное*, мы чувствуем себя хорошо. Наши положительные эмоции радости, удовлетворения, полноты, безопасности, достоинства, любви, уважения и т. д. обеспечивают нас *размышлением и пониманием* осуществления наших *ценностей*.

Наоборот, когда наш внешний опыт в мире о предметах, событиях и людях не подтверждает, проваливает осуществление и даже попирает то, что мы *оцениваем как важное*, наши отрицательные эмоции также *сообщают* нам об этом. Следовательно, мы чувствуем себя расстроенными, злыми, напуганными, не в почете. Чувствуем отвращение, разочарование, стресс, неосуществимость, угрозу и т. д. Эти эмоции указывают на пограние или неудачу осуществления наших ценностей.

Позитивные и негативные эмоции и ценности

То, что мы испытываем как наши *позитивные и негативные эмоции*, следовательно, служит в качестве сигналов *о наших ценностях*.

Хорошие чувства приходят, когда мы испытываем осуществление наших ценностей, а плохие чувства возникают, когда мы чувствуем пограние наших ценностей. Хорошие чувства обеспечивают нас соматической и персональной энергией для того, чтобы *поддерживать выполнение чего бы то ни было, что мы делали и что привело к осуществлению наших ценностей*. Это объясняет, почему *позитивные* эмоции кажутся более мягкими, благоразумными и легкими, чтобы в них «жить».

Плохие чувства обеспечивают нам *экстренный тип энергии и реакции*, который захватывает наше внимание, вбивается в голову как дважды четыре и тревожит нас непосредственной и неприемлемой опасностью. Такие эмоции тревожат нас звончками и будильниками и освещают, что что-то идет неправильно и что то, что мы ценим и держим как значимое, находится в опасности. Это объясняет, почему мы испытываем более интенсивную энергию от негативных эмоций. Такая негативная энергия обеспечивает громадную *силу, закипающую* внутри хорошей энергии в ближайший момент и

на короткий срок. Но она не подходит для поддержания и для того, чтобы в ней «жить». Существование в страхе, горе, стрессе и т. д. накладывается на человека и в конечном итоге подрывает личность.

Позитивные эмоции действуют подобно педали акселерации в автомобиле. Они дают нам *сигнал «да!»* для продолжения и поддержания нашего настоящего направления. Негативные эмоции действуют, более напоминая *сигнал «нет!»* тормозов и всех лампочек панели приборов, которые тревожат нас фактом того, что *что-то пошло неправильно*. Нам необходимы *оба* из этих видов энергии и сигнальных систем для того, чтобы действовать продуктивно, максимально и здраво. Кроме того, они служат различным целям и поэтому мы должны следовать им.

Езда по шоссе жизни без каких-либо тормозов или предупредительных систем навлечет катастрофу. Нам необходимы наши негативные эмоции для того, чтобы тревожить нас по отношению к подверганию опасности наших ценностей. Езда по жизни с управлением тормозами и подглядыванием только за предупредительными системами навлечет заглушение, неправильное обращение с такими системами и потерю путешествия.

Задний ход к источнику

Откуда приходят эти сигнальные системы *«подойти к этому»* и *остановиться, осмотреться и прислушаться* — наши позитивные и негативные эмоции? Из наших *мыслей*. Мы конструируем их на протяжении времени посредством нашего мышления, обоснования, представления и оценки. Следовательно, это объясняет, как и почему позитивные и негативные эмоции могут стать спутанными, нарушенными и нерациональными.

Эмоции всего лишь отражают *оценочное мышление*, которое устанавливает наши *программы ценностей*. Они указывают на обработку высшего уровня, оценку наших чувств в заданном жизненном контексте.

Вдобавок к тому, что мы *оценили* что-то нарушенным образом, образом, который подтачивает наше благополучие, здоровье или производительность, вдобавок к этому наши эмоции не будут действовать в качестве полезной *вознаграждающей и предупреждающей системы*. Эмоции не имеют врожденной правоты или неправоты. Также они не всегда дают нам точную или полезную информацию. Их ценность зависит от *мышления*, которое произвело *значения ценности* на первое место.

Как взрослые, мы часто имеем *ценности*, ведущие и управляющие нашими жизнями, которые отражают детское или подростковое мышление скорее, чем своевременные взрослые ценности.

Распознавание и оценка «ценностей»

Мы постигли наши «ценности» и построили их на протяжении того времени, как мы рассматривали различные опыты, людей, события, концепции и т. д. как вклад в наши ощущения боли и удовольствия. Таким образом, спрашивая: «Что Вы *цените!*», также очень важно спросить: «Что, как Вы полагаете, Вам приносит удовольствие?»

Следовательно, *ценности* и *системы ценностей*, как правило, возникающие из того, что мы *думаем*, внесут вклад в наше благополучие, безопасность, возбуждение и удовольствие. Мы, наоборот, *не ценим* то, что, как мы полагаем, принесет нам боль, болезнь, вред, опасность, угрозу и т. д. Это понимание дает нам модель того, как относится к природе и роли *оценки* (отсюда, оценивание) в человеческой личности. То, что мы ценим или не ценим, неизбежно является результатом постижений, которые мы сделали, в то время как двигались по жизни. И боль и удовольствие, которые мы испытали по отношению к разнообразным событиям, опытам, людям, идеям и т. д. Покажите мне кого-нибудь, кто не *ценит* чтение, учение и постижение, и я покажу Вам кого-то, кто, возможно, имел многочисленные опыты с этой категорией событий, которые причиняли ему боль. Монахиня может действительно сильно ударить линейкой по тыльной стороне руки снова и снова, или некоторые другие дети могут смеяться над конкретным студентом за незнание этого: «Билли — истукан! Билли — истукан!». Либо физическая либо психическая боль приведет человека к «правильному» заключению (и ощущению) того, что «познание приносит боль». Поэтому не удивительно, что ребенок не ценит этого. [Я сказал «правильное» заключение, потому что дана *такая* ситуация, это, возможно, требует тщательного изучения. Проблема возникает тогда, когда мы допускаем, что наши опыты включают в себя, возможно, все из возможных опытов, или что наши опыты представляют лучшие из опытов].

Наши *ценности* объясняют и резюмируют нашу *историю постижения* о боли и удовольствии. Вы цените или не цените «фигуры, представляющие власть»? Это все зависимо, не так ли? Какой вид и качество опыта у Вас был с кем-то, кто попадает под эту концептуальную категорию? Отразилось ли это на удовольствии (защита, достоинство, возбуждение, восхищение) или на боли (оскорбление, наказание, огорчение)?

Следовательно, знание *ценностей* другого человека дает нам глубокое проникновение в модель мира, которая упорядочивает вещи — что заставляет этого человека двигаться, что движет им или ей по направлению к чему-то или прочь от чего-то, и т. д. Незнание того, что другой человек искренне и глубоко ценит, означает, что мы совсем не знаем этого человека. Это препятствует соединению, пониманию, раппорту, взаимосвязи и убеждению. Андреас и Фолкнер (1994) писали: Убеждение — это способность предложить захватывающую ценность *другим* (стр. 162). Но как мы можем предложить какую-либо *захватывающую ценность* другому, если мы не знаем, что он ценит? *Мотивация* также произрастает и демонстрирует наши *ценности*. Мы *двигаемся* по направлению к тому, что мы ценим в качестве создающего удовольствие, значительность и значение, и мы уходим прочь от того, что создает боль и попирает наши ценности. Степень, качество и природа *мотивации* человека, следовательно, возникает из его ценностей. Цените меньше, имеете мало или несколько *мотивов* (причин или ценностей) для *движения*, и Вы будете испытывать меньше или, по крайней мере, очень поверхностную *мотивационную энергию*.

Где мы размещаем «ценности» в модели НЛП?

Мы начнем с распознавания термина «ценности» как но-минализации, которая возникает из глагола (и процесса) *оценивания*. НЛП в целом изучает «ценности» и нашу «иерархию ценностей» как отдельный домен. Итак, где все же в самой модели НЛП мы размещаем этот домен?

- Должны ли мы думать о «ценностях» просто как о внутренних представлениях?
- Или мы должны думать о них как о существующих и действующих на высшем логическом уровне по отношению к нашим базовым представлениям?
- Как «ценности» взаимосвязаны с другим психическим феноменом, который говорит об «убеждениях»? Если я *верю* в мои *ценности*, ставит ли это убеждения над *ценностями*? Если я *ценю* мои *убеждения*, ставит ли это *ценности* над *убеждениями*?
- Как *ценности* взаимосвязаны с нашими метапро-граммами? Используем ли мы наши *ценности* как часть наших фильтров восприятия для сортировки информации? Если это так, как *ценности* отличаются от метапрограмм?
- Какие взаимоотношения *ценности* имеют по отношению к метасостояниям? Действуют ли наши мысли и чувства *оценивания* как состояние сознания над другими состояниями? Если это так, как *ценности* отличаются от метасостояний?

Деноминализация «ценностей»? Оценивание

Ценности идентифицируют и определяют наши стандарты (или «критерии»), с помощью которых мы осуществляем суждения, решения и *оценки*. Наши *ценности* проявляют себя в качестве номинализаций. Среди номи-нализаций, которые мы используем для того, чтобы закодировать наши «ценности», мы имеем: Состояние правоты Счастье Веселье

Удовольствие	Успех	Релаксация
Секс	Постижение	Полезность
Красота	Совершенство	Власть
Превосходство	Экономия времени	Здоровье
Удовлетворение	Деньги	Прошлое
других		
Безопасность	Открытие	Исследование
Любовь	Семья	Похвала
Опрятность	Духовность	Юмор
Изучение	Автономия	Достоинство
Упорство	Правда	Игривость
Самостоятельность	Мудрость	Решение
проблем		
Творчество	Свобода	Смелость
Забота	Преданность	Господство

Порядок Простота Синергия

И т. д.

Составьте перечень Ваших *ценностей*? Что Вы *цените*?

- Для человека, который очень высоко ценит веселье и удовольствие, он может придать таким критериям слишком большую важность, так как он может найти слишком сложным — когда-либо успевать повсюду, выполняя многое. Работа, дисциплина, борьба и т. д. может действительно отпугнуть его.

- Для человека, который высоко ценит успех, достижение, борьбу за выполнение, он может найти сложным, если не невозможным, отбросить работу, расслабиться и насладиться плюсами своего успеха.

Метауровневая природа «ценностей» делает их нейросемантическими

Когда мы *деноминализируем «ценности»*, мы открываем *процесс оценивания*. Как работает этот процесс? К чему он обращается? Как мы действительно *ценим!* И как *процесс оценивания* взаимосвязан с метауровнями сознания?

В общем, на чтобы мы ни *направляли наши мысли и чувства* (на метауровне), это имеет некоторую *ценность* (важность, значительность, значение) для нас.

Это описывает существенный процесс формирования метасостояний. Простое *представление* на первичном уровне опыта не равно или не создает «ценность». Мы представляем массу вещей, которые мы не ценим.

Вы можете пройти через перечень состояний и ценностей, которые Вы не цените, и представить их таким образом, что Вы будете «знать», за чем они стоят, не так ли?

Вы можете представить следующее: скуку, глупость, нечестность, чрезмерную серьезность, нанесение ущерба, дисгармонию, бюрократизм, рабство, тюремное заключение, неряшливость, простое минование, право, уродство, смерть, несправедливость, втянутость во что-либо, расстройство, опасность, угрозу и т. д. и все еще не *ценить* их?

Когда мы *ценим* что-либо, мы неизбежно *повторно представляем эту вещь, снова, снова и снова*.

Выполнение этого вызывает вхождение этого *в привычку*. Наш разум зачастую обращается к этому референту (событию, человеку, концепции). Это *предрасполагает* нас к этому. Потому что тем или иным образом мы придаем этому референту *значение* важности (положительное или отрицательное — важно высоко ценить или важно избегать). Таким образом мы имеем *важное по направлению к ценностям* и *важное прочь от ценностей*.

На метауровне, когда мы *придерживаемся направления* одной и той же мысли или представления для того, чтобы обраться что-либо, эта система взглядов поддерживает значение по отношению к нам.

Это может просто представлять ценность «знакомства». Но, как правило, оно поддерживает значения, которые увеличивают наше благосостояние, удовольствие, цель и т. д.

Таким образом, *ценность* окончательно представляет опыт метасостояния. Мы имеем что-то в метасостояний на первичном уровне (или на любом метауровне) с *мыслями и чувствами важности и значения*.

Это создает *ценность*. И этот процесс может продолжаться неопределенно долго. Мы можем ценить ценность. Я могу ценить моего любимого человека (= любить и высоко ценить). Затем я могу ценить свою любовь и высокую оценку. Затем я могу ценить свою тождественность как любящего и высоко ценящего человека.

Ценить означает, что мы *верим* в ценность или важность чего-либо. Я верю в важность любви, проживания жизни с энергичностью и целью, я верю в получение удовольствия от принятия вызова.

Ценность тем самым просто представляет один из видов убеждения — убеждение в ценности чего-либо.

Мы можем также *верить* в наши ценности. Вы *верите* в важность обладания, знания и отчетливости Ваших ценностей? Оценивание (на каком бы то ни было уровне) подразумевает убеждение в важности чего-либо. Убеждение в этой ценности перемещает Вас на следующий более высокий уровень и замораживает оценивание.

В мозге или разуме не существует ценностей как *сущностей*. Размышление об этом психоэмоциональном процессе таким образом запирает нас в номинализованный статический мир. Точнее, мы используем наше сознание тела и разума для того, чтобы *ценить*. «Ценность» действует в качестве многопорядкового термина, не имеющего особого значения до тех пор, пока мы

не обозначим уровень, на котором мы его используем. По этой причине мы можем легко перепутать ценности низкого уровня с ценностями высокого уровня и забыть, что мы конструируем ценности внутри ценностей. [Если понятие *многопорядковый* для Вас ново, оно обращается к самовозвратности внутри самого языка. Как номинали-зацию, мы можем протестировать на многопорядочность посредством проверки того, сможем ли мы использовать этот термин сам по себе. Можете ли Вы *любить* любовь? Можете ли Вы *бояться* страха? Становитесь злыми из-за гнева? Пока использование каждого высшего уровня одного и того же термина вводит новые коннотации и значения. Смотри Холл, «Секреты магии», 1998.]

Качество наших ценностей

С какой *интенсивностью* Вы наделяете Ваши внутренние представления? Предположим, мы измерили *количество энергии*, которую Вы вкладываете в *Ваши оценивание*. Мы могли бы затем ранжировать энергетический уровень от низкого к высокому: от ничего не стоящего, тривиального, фривольного до принудительного, серьезного, превосходного.

Это говорит об относительной *важности* многочисленных пунктов, которые мы ценим. Мы не ценим все из наших ценностей одинаково или с одной и той же степенью важности. Это отражается на нашем *чувственном ощущении его степени важности*. *Насколько* важным мы рассматриваем этот или тот пункт?

«Ценности» как системы взглядов

Каждая система взглядов, которую мы создаем, *структурно* действует в качестве ценности, с тех пор как мы обращаемся с этой рамкой как со значительной и значимой. Это объясняет, *как* мы можем понять «ценности», установленные в нас самих, а то, что мы делаем *не* сознательно, то мы не ценим. Будучи ребенком, мы могли действительно *ценить* бытие самым быстрым, самым лучшим, самым умным и т. д. Мы ценили соревнование и битве других. Если эта ценность стала действительно высока, она может продолжить действовать на самом высоком метауровне по отношению к нашему ущербу и огорчению. И если это происходит, это может разрушить нашу способность ладить с другими, играть как член команды и примыкать к другим.

В этом присутствуют не только *убеждения на всем пути вверх* и *рамки на всем пути вверх*, но ввиду того, что мы ценим каждое убеждение и рамку, *на всем пути вверх* присутствуют *ценности*.

Нейросемантически значение отношения к чему-либо как к ценному, значительному, важному, содействующему и т. д. обращает все виды психических рамок в номинализацию «ценностей».

Паттерн выявления ценностных рамок

Используйте следующий паттерн для того, чтобы помочь Вам идентифицировать Ваши ценности: вещи, которые Вы высоко цените, вещи, которые Вы не цените, и вещи, которые Вы цените как уходящие прочь.

Паттерн для выявления «ценностей» и ценностных рамок

А) Подумайте о чем-то, что имеет для Вас огромную важность.

Подумайте о чем-то, что Вы рассматриваете больше всего как важное, продолжительной важности и долговечной важности. Подумайте о чем-то, *по направлению* к чему Вы действительно *идете* и чего *действительно хотите*. Как Вы представляете это? В то время как Вы представляете это, также обратите внимание на то, имеете ли Вы какие-либо *другие* мысли «на задворках Вашего разума» *по отношению* к этим мыслям? *Б) Подумайте о чем-то тривиальном.*

Подумайте о чем-то, что Вы рассматриваете как неважное, нейтральное, чем-то, к чему Вы относитесь с таким подходом, как к чепухе (например, пластиковая чашка, карандаш, ненужный лист бумаги). Откуда Вы знаете, что Вы думаете об этом представленном предмете как о неважном?

Какие-либо голоса, картинки, мысли, чувства *относительно* этого представленного предмета.

В) Подумайте о чем-то, что для Вас важно избегать.

Это может быть что-то подобное быстрой и неосторожной езде, сопротивлению обороне, засовыванию руки в огонь, езде без страховки и т. д. *Г) Подумайте о чем-то, по направлению к чему Вы себя ощущаете движимым, принужденным относительно чего-либо.*

Используйте фразы: «Мне следует иметь...», «Я должен иметь это...» для того, чтобы намекнуть Вам о чем-то в этой категории. Что Вы чувствуете по отношению к тому, относительно чего Вы не имеете выбора? Какой «субмодальный» драйвер служит причиной того, чтобы это выделилось, выскочило (сияние, яркость, полыхание, близость)? *Д) Подумайте о чем-либо, что когда-либо рассматривалось как неважное.*

Подумайте о чем-то, что Вы как-то посчитали в качестве *не* ценного, но теперь Вы испытываете это как ценное. Это переместилось из неважного во что-либо, что сейчас имеет значение. Какую «вещь» Вам «следует иметь» и по поводу какой «вещи» Вы пускаете слюни?

Е) Запустите контрастный анализ этих понятий с точки зрения субмодальностей.

Как Вы делаете различия между важным и тривиальным? Идентифицируйте субмодальную последовательность, которую Вы используете для того, чтобы оценить глубину опыта: близко-далеко, лево-право, вверх-вниз.

Для меня желаемые предпочтения: цветное, близкое, трехмерное, движущееся, непосредственно напротив от меня или справа от меня.

Мои тривиальные пункты: черно-белое, тусклое, неподвижное, слева от меня.

Ж) Идентифицируйте Вашу метауровневую струк-туру/ы проектирования важного/неважного.

Как Вы даете намек самому себе, говорите себе: «Важно!», «Не важно»? После того, как Вы представили вещь (ценимую или нет), что дает Вам возможность узнать, в какую категорию поместить ее?

Для меня у меня есть слова «Важно» или «Да, это правда», «Я ценю это». В деловой тональности, которая возрастает до восторженного утверждения умеренной громкости.

Для меня для «неважного» у меня есть многочисленные вербальные выражения, кодирующие это: «нет», «неважно», «не важный», «Не беспокойтесь об этом». Тон — деловой, возрастающий до более выразительного и непреклонного тона, который в некоторых случаях повышается, и до более безразличной

тональности в других случаях.

•

НЛП моделирование: все оно лежит в кодировании

Известно, что *структура* управляет опытом (модель НЛП), затем определение и идентификация того, *как мы кодируем «ценности»*, играет очень важную роль в том, чтобы иметь с ним дело. Как Вы представляете *ценность или важность*? Как Вы сигнализируете Вашему мозгу так, что Вы знаете различие между важным и неважным? Что раскрыли для Вас с Вашей точки зрения:

- Внутренние ВАК представления;
- Субмодальные качества этих представлений;
- Ваши метауровневые утверждения/отрицания? Затрагивая *кодирующие системы для ценностей*, мы

начнем с репрезентативных систем и субмодальностей, чтобы идентифицировать различия. На что мы реагируем более сильно?

Высокий-низкий: пространственные местонахождения. Высокий-низкий: аудиальная громкость, высота. Реальный-нереальный: большой/маленький по размеру; цветной или черно-белый; близкий или далекий; четкий/размытый. Придайте этому большую «реальность»: ближе, на переднем плане, «близко удерживаемый». Легкий/тяжелый; плотный/просторный; жесткий/гибкий. Неврологически, мы все имеем нервную систему, которая врожденно перемещает нас по направлению к тому, что мы ценим, и прочь от того, что мы не ценим. Тем самым наши чувства *притяжения и антипатии* отражают вещи (идеи, опыт, людей и т. д.), которые мы предварительно обозначили в качестве ценного.

Ценности и нейросемантические метауровни

В то время как мы начали с «субмодальными» различиями кодировать разницу между *важным* и *неважным*, мы также используем некоторые *метауровневые структуры*. Мы используем некоторые системы взглядов. С помощью них мы категоризируем одну *концепцию* против другой. Мы делаем это по причине того, что в конце концов «важность», «ценность» и «значение» не возникают (или не существуют) на первичном уровне существования, основанном на сенсорике. Эти вещи существуют на метауровне.

По ту сторону от простого субмодального представления

Что происходит, когда Вы используете «субмодальности» и представляете предмет ближе, ярче и правее? Вызывает ли это систему мозга-тела автоматически реагировать на это как на «важное»? Не обязательно. *Простое представление само по себе*, не важно, насколько оно «сочно», не приведет к сдвигу и не удержит его. Иногда оно может способствовать кому-либо поразмыслить и

почувствовать таким образом, но оно не останется, если не возникнут также некоторые метауровневые сдвиги.

Следовательно, Вы каким-то образом будете использовать некоторую метарамку для того, чтобы отличить «важное» от «неважного». Как Вы делаете это?

Возможно, Вы используете одну или больше «субмодальных» последовательностей. Если Вы делаете это, Вы можете тем самым закодировать «менее важное» как, находящееся дальше, более тусклое и левее.

Метауровень управляет представлениями и «субмодальностями»

Какие «межличностные» взаимоотношения существуют между метауровнями и субмодальностями?

Как метауровни и «субмодальности» взаимодействуют между собой?

Так как метауровень появляется на более высоком уровне, чем субмодальности, *метарамки всегда управляют субмодальностями*. Если Вы используете метафору: «Выше — больше, ниже — меньше» в качестве системы взглядов для измерения идеи «большее/меньшее», то это будет модулировать Ваши субмодальности. И также с другими метафорами, которые Вы могли бы использовать:

«Тяжелее — больше, легче — меньше».

«Легче — больше, тяжелее — меньше».

«Выше — больше, ниже — меньше».

«Ниже — больше, выше — меньше»

(чем больше Вы спускаетесь вниз, тем больше Вы входите в гипноз).

«Ближе — больше, дальше — меньше».

«Дальше — больше, ближе — меньше»

(смотри участника семинара у Андреас, 1987, стр. 83).

Иными словами, *метафора*, которую мы накладываем на наше мышление о глубине опыта («больше или меньше»), определяет то, как будут работать наши субмодальности. Метафоры как метауровневые структуры обращаются к мышлению относительно некоей вещи *с точки зрения* другой вещи. Лэкофф и Джонсон (1980) подробно писали о существовании «ориентационных метафор», которые лежат скрытыми в нашем повседневном языке (вход/выход, вверх/вниз, впереди/позади и т. д.). То, что мы не думаем об этом как о «метафорах», не уменьшает их метафорической природы. Они отметили, что мы в общем используем более *конкретные* и точно определенные аспекты нашего опыта (аспекты, которые вырастают из нашего олицетворения и физики нашей нервной системы) для того, чтобы объяснить, то, что менее хорошо определено.

Рамки управляют «субмодальностями»

Осознание того, что наша *рамка управляет нашими субмодальностями*, также объясняет вариации в субмодальностях людей, и почему субмодальные сдвиги могут оказать разные эффекты на субъективный опыт. Люди имеют различные метауровни, обрамляющие их понимания.

В целом большинство людей в западных культурах будут использовать сходные метарамки. Как результат, для большинства людей, когда они делают картину или звук ближе, громче, ярче и т. д., это *увеличивает* опыт, делает его более захватывающим, важным и т. д.

В целом также большинство праворуких людей в западной культуре будут сортировать их «временные линии» слева направо или сзади наперед. Таким образом, чем больше они перемещают внутреннее представление в «настоящее» и «будущее», тем более реальным и захватывающим оно для них становится, а, следовательно, более ценным и важным. Чем больше они перемещают внутреннее представление влево и в их «прошлое», тем меньше захватывающим, реальным и, таким образом, более неважным оно становится.

Это подчеркивает неоспоримую важность проверки рамок человека (его метауровневых структур). Понимание его рамок дает ключ к их субмодальностям. Понимание их субмодальностей также дает ключи к их мета-рамкам.

На *концептуальном уровне*, если кто-то рассматривает «прошлое, как важное и все определяющее», как это повлияет на то, *где* они размещают их прошлое, как *близко* или *далеко* оно находится от них, *направление* их временной линии и т. д.? Для того, чтобы изменить это, мы можем обратиться к этому на метауровне (то есть паттерн изменения убеждений) или на первичном уровне (то есть субмодальный сдвиг).

Таким образом, когда мы поместим внутреннее представление на конкретное место, представление *активизирует* метауровневое значение: «Нет, не важно». Наоборот, когда мы поместим его в другое

место, оно *активизирует* другое метауровневое значение: «Да, важно!» Тем самым мы можем активизировать метауровни через «субмодальности» и, наоборот, мы можем активизировать «субмодальности» через метауровни.

На самом деле, если «субмодальный» сдвиг работает, он работает, *потому что он активизировал некоторые метауровневые структуры*. Для первичных состояний нам необходимо пройти через «субмодальности». Для метасостояний нам необходимо пройти через метауровневую структуру или рамку.

Анализ ценностей

Взаимоотношения верности

Когда Боб думал о том, как он ценит то, что «он предан своей жене», он, прежде всего, создавал свое представление Линды. Это вызывало в нем положительные ассоциативные чувства. Затем незамедлительно с «задворок его разума» приходила «мысль» об удовольствии *относительно* этого. Это, похоже, действует в качестве его «да» по отношению к ценности.

Когда он пытался «изменить» по отношению к этому и «думал» об «обмане по отношению к своей жене», он немедленно приходил в место, где хранилось его «нет». Он испытывал очень сильное негативное К (кинестетическое) чувство и затем «выскакивал оттуда».

Оставаться в форме и здоровым

Когда я думал о моей ценности «оставаться в форме и здоровым», я помещал ее в мое *пространство* справа... как будто в свое ближайшее «будущее». Я кодирую это в качестве картины моего будущего самостоятельного передвижения и выполнения физических упражнений, которые воплотят эту ценность в существование. Я имею картинку в цвете, близко расположенную, трехмерную, панорамную, с соответствующей звуковой дорожкой... И «на задворках моего разума» Я имею повторяющееся эхом «да».

Когда я сдвигаюсь к противоположной мысли, когда я думаю о «потере формы, полноте и болезни», я рисую это слева от меня, как будто бы прочь от себя в моем «прошлом» (даже несмотря на то, что это никогда не было мне свойственно). Я вижу черно-белую картину, маленькую, тусклую, плоскую и слышу повторяющееся «нет» в моем разуме, не признающим этого.

Если я сдвигаю все субмодальности картины «потери формы» и кодирую ее с помощью субмодальностей «поддержания формы и здоровья», мои голоса «нет!» становятся громче, и у меня возникает ощущение желания взять свою левую руку и оттолкнуть это с пути и далее влево, как будто бы для того, чтобы «заставить это убраться прочь». Моя метауровневая осведомленность отказывается оставить это закодированным подобным образом.

Резюме

-
- *Что и как человек ценит*, очевидно, играет центральную роль в личности. Известно, что природа познания в функционировании человека, наше *оценивание* на самом деле функционирует как часть нашего программирования себя. То, как мы *ценим*, таковыми мы становимся. Так, как мы *ценим*, мы устанавливаем метасистемы взглядов, которые мы затем используем для того, чтобы направлять наши жизни. Это создает наши *двигатели*, наши мотивационные энергии, наши восприятия и то самое наше ощущение нас самих.
- Понимание этого по отношению к взаимоотношениям между *оцениванием* и *личностью* ведет нас к тому, чтобы задать несколько вопросов: 1) Если бы я не *ценил* это или этот опыт, человека, идею и т. д., *каким типом человека* я «был» бы с точки зрения моего мышления, чувствования, словесного выражения, поведения и взаимоотношения; 2) Если бы я переместился к тому, чтобы *ценить* эту другую вещь, человека, набор опытов, идей и т. д., *в какой тип человека* меня бы это трансформировало?
- В то время как мы можем руководствоваться «субмодальными» отличиями для того, чтобы выполнить преобразования, которые вовлекают первичные состояния, мы, как правило, не можем сделать это с метасостояниями. Это хорошо работает с категориями от ненавистного/не нравящегося до нравящегося/дружелюбного, от скучного до увлекательного и от серьезного до смешотворного. В то время как тот же самый процесс не работает, когда мы пытаемся пройти через метасостояния, такие как от замешательства до понимания, от сомнения до убеждения. Чтобы сделать это, необходим сдвиг на метауровне.
- Мы можем увеличить наши «ценности», чтобы сделать их более глубокими, с помощью использо-

вания «субмодальных» различий. Как мы делаем ценности более или менее важными? Мы можем перекодировать *качество представления*. Это

- улучшает его субмодальные качества, так как это сдвигает его систему взглядов.
- Ценности взаимосвязаны с персональным соответствием. Когда мы живем и действуем образом, который согласовывается с нашими ценностями, другие воспринимают нас как согласованных. Мы также испытываем некоторые высшие гештальты как цельность себя, целостность, интеграцию.
- Мы все имеем ощущение нашего собственного «персонального пространства». В различных культурах и субкультурных группах это «пространство», или ощущение «территории», различается. Оно управляет тем, насколько близко или насколько далеко люди стоят по отношению друг к другу, степени того, что кто-то может «заглянуть кому-либо в лицо» или вторгнуться в их персональное пространство, насколько комфортно или некомфортно мы ощущаем некоторых людей и т. д.
- Начиная с этой конструкции и размышления об этом как о *трехмерной пространственной действительности*, мы можем начать обращать внимание на то, *где* в действительном *пространстве* люди, похоже, размещают свою *модель мира*. НЛП долго работало над этим и описало это с точки зрения «временных линий». *Где* в действительном *пространстве* человек размещает его или ее «прошлое», «настоящее» и «будущее»?
- Теперь мы хотим расширить это вне этих трех *концепций* «времени» и начать наблюдать за другими концепциями: убеждениями, ценностями, стратегиями, утверждениями/отрицаниями и т. д. Потому что не только мы проектируем нашу трехмерную голографическую модель мира в действительном пространстве, то же самое делают и другие. J
- Какие метафоры человек использует в его или ее ориентациях: вверх-вниз, близко-далеко, вход-выход, ярко-тускло, громко-тихо и т. д.?
- Где начинается первый метауровень? Насколько высоко от земли? Как человек сигнализирует или жестикулирует по отношению к нему?

ГЛАВА 7

МОДЕЛЬ ПЕРСОНАЛЬНЫХ СИЛ И «ЛИЧНОСТЬ»

Люди обладают всеми ресурсами, которые им необходимы. Им просто нужно постигнуть, как скомпоновать их достижения результатов.

Почему конкретные техники с некоторыми клиентами работают хорошо, а с другими полностью проваливаются?

Что объясняет разницу в ответной реакции на один и тот же паттерн?

Если Вы хотели бы научиться идентифицировать особые техники или паттерны, которые будут работать, в то время как Вы слушаете клиента, описывающего дилемму, Вы подошли к нужной главе. Здесь мы хотим предложить несколько предположений для распознавания того, *как* каждый клиент, входящий в Ваш офис, обнаруживает его или ее *силы* тем самым образом, которым человек предъясвляет наличие «проблемы». Обратная сторона «проблемы» — это сила или навык. Она обнаруживает мастерство.

Когда авторы НЛП работали по образцу выдающегося гипнотерапевта Милтона Х. Эриксона, они включили многие из его принципов, подходов и процессов в НЛП. У Эриксона они обнаружили, что он непрерывно взывал к идентификации и использованию «проблемных» стратегий клиентов в терапии.

Автор неоднократно подчеркивал важность использования симптомов и основных паттернов поведения пациентов в психотерапии. Такое использование оставляет вне необходимости любую попытку изменить или трансформировать симптоматику как предварительную меру для переобучения пациентов по отношению к критическим проблемам, противостоящим им в их болезни.

В этой главе Ричард и Марго представляют модель, которую они разработали в качестве простого и легкого в использовании формата для быстрого распознавания «паттерна поведения» клиента, охвата и использования их в выборе разнообразных процессов НЛП. Основанная на ранней модели, разработанной Карлом Юнгом, модель сил использует предпосылку НЛП, что каждая «проблема» является навыком, запускаемым стратегией. Позднее, в главах по особым «личностным расстройством», мы будем использовать эту модель как основу для терапевтического вмешательства.

Модель личности Юнга

До НЛП большинство моделей личности служили объяснениями разнообразных путей, в которых человеческие существа рассматривались как «сломанные». Например, модель Фрейда перечисляет разнообразные личностные типы, каждый из которых является вариацией того, что он называл «психопатологией повседневной жизни» (Массой, 1992, стр. 85).

В развитии его разнообразных моделей личности (ме-тапрограмм, стратегий, метасостояний и т. д.) НЛП начало с абсолютно отличного основания. Особенно Вы можете наблюдать это в модели метапрограмм, которая началась как одно из нескольких исключений в психопатологическом подходе. Она использовала некоторые концепции из аналитической психологии Юнга.

В то время как он обращался к «личностным типам», Юнг впервые ввел термины *мыслительный, эмоциональный, сенсорный и интуитивный типы*. Его модель использует эти понятия при обращении не просто к типам, но также к навыкам для жизни, которые люди развили в различных степенях. Он объяснил (1964):

Эти четыре функциональных типа корреспондируют с очевидными средствами, с помощью которых сознание

приобретает свою ориентацию по отношению к опыту. Ощущение (то есть ощущаемое восприятие) говорит Вам, что что-либо существует; мышление говорит Вам, что это такое; чувствование говорит Вам, подтверждается это или нет; а интуиция говорит Вам, откуда это пришло и куда собирается (стр. 49). Тэд Джеймс и Ватт Вудсмолл (1988, стр. 95-106) описывают мыслительно-эмоциональную и интуитивно-сенсорную последовательность в качестве мер того,

какое процентное соотношение времени/энергии человек вкладывает в каждую из четырех функций. Они задают следующие вопросы:

«Человек больше использует мышление или чувство-вание?»

• «Человек больше использует интуицию или сенсорику?» Оригинальная модель Юнга позволяла задать второй тип вопроса. Только из-за того, что кто-либо развивает свои мыслительные навыки, это не означает, что он снизил свои эмоциональные навыки. Второй тип вопроса таков:

«Для каждого навыка, насколько полно этот человек

развил навык?» Юнг предполагает, что каждое человеческое существо имеет преимущество в полноценном использовании всех четырех способностей. Люди различаются по степени, до которой они опытные в каждой области.

Четыре основных навыка из этих категорий Юнга

Мы находим категории Юнга, как это описано Джеймсом и Вудсмоллом, безмерно полезными. В то время как мы думаем о них как скорее о неспецифических, мы описываем это с точки зрения «укрупнения» в НЛП и «интуитивности» в терминах Юнга. НЛП особенно ценно в том, как оно может заняться действительными сенсорными данными. Соответственно, это позволяет нам думать о них как о четырех важных аналогах в навыках Юнга в качестве способности для:

1) Диссоциация:

Удаления кем-либо от опыта событий, видение их со стороны; корреспондирует с мыслительным типом.

2) Ассоциация:

Вхождение в опыт ситуации, чувствование их изнутри; корреспондирует с эмоциональным типом.

3) Укрупнение:

Осведомленность о глобальной «большой картине»; корреспондирует с интуитивным типом.

4) Разукрупнение:

Осведомленность о конкретных деталях; корреспондирует с сенсорным типом.

Эти четыре навыка играют существенную роль в проживании жизни в удовольствие, так как они являются необходимыми предпосылками для всей прочей внутренней обработки. И это включает обработку техник или паттернов НЛП. Например,

Для того чтобы испытать *якорение*, человеку необходимо быть способным ассоциироваться с опытом. Для того чтобы запустить *паттерн фобии*, ему необходимо быть способным

диссоциироваться. Для того чтобы установить *хорошо сформированный результат*, ему необходимо

уметь детализировать (разукрупнять). А для того чтобы выполнить *процесс интеграции частей*, ему необходимо уметь укрупнять. Когда клиенты приходят к поиску изменения, они

привносят с собой свои собственные персональные навыки, те самые, которые они развивали на протяжении жизни. Определенное воспитание поддерживает развитие навыков для диссоциации, в то

время как эти опыты поощряют человека отойти от опытов тем способом, которым они кодируют их. Другое воспитание поддерживает развитие навыков для ассоциации и полного «вживления» опытов. А еще некоторое воспитание подпитывает обе способности. То же самое происходит с укрупнением, как и со всеми другими навыками.

Проектирование вмешательств для подстройки и ведения сил клиента

Когда Вы изучите оригинальную модель Юнга во всей полноте, Вы обнаружите, что Юнг утверждал, что каждая функция (каждая сила) имеет *активное выражение* и *пассивное выражение* (Уитмонт, 1991, стр. 140-147).

Активное выражение обращается к здоровому использованию навыка сознательным, направленным образом.

Пассивное выражение обращается к подсознательному, принудительному использованию навыка (путь, которым большинство клиентов будет использовать навыки в их проблемной области).

Скорее чем на охватывание «пассивного» использования функции человеком, Юнг нацелился на прямой доступ и использование противоположных «активных» навыков в своем анализе. НЛП использует понятие *подстройки и ведения*, которое, похоже, описывает это более изящно. Здесь также мы будем по существу *играть с силами* наших клиентов, а не с их слабостями.

Процессы якорения требуют *ассоциации* с особой ситуацией. Клиенты, которые преуспевают в ассоциации, в целом легко приобретут опыт в якорении. Такие клиенты используют этот процесс, например, в создании фобий. Итак, этот навык является нетронутым в их репертуаре ответных реакций. Но они могут или не могут иметь приобретенный навык, для того чтобы осуществлять диссоциацию, которая предполагается в *паттерне фобии*. Если мы используем *коллапс якорей* до паттерна фобии, или, прежде всего, ставим ресурсный якорь, мы используем их силу и, следовательно, ассоциируем их до того, как вести их к новым навыкам.

Наоборот, процессы субмодального изменения требуют способности диссоциировать что-либо от опыта, для которого Вы выявляете субмодальности. Некоторые субмодальные процессы (такие как паттерн фобии или травмы) особенно требуют создания диссоциированных, сконструированных изображений.

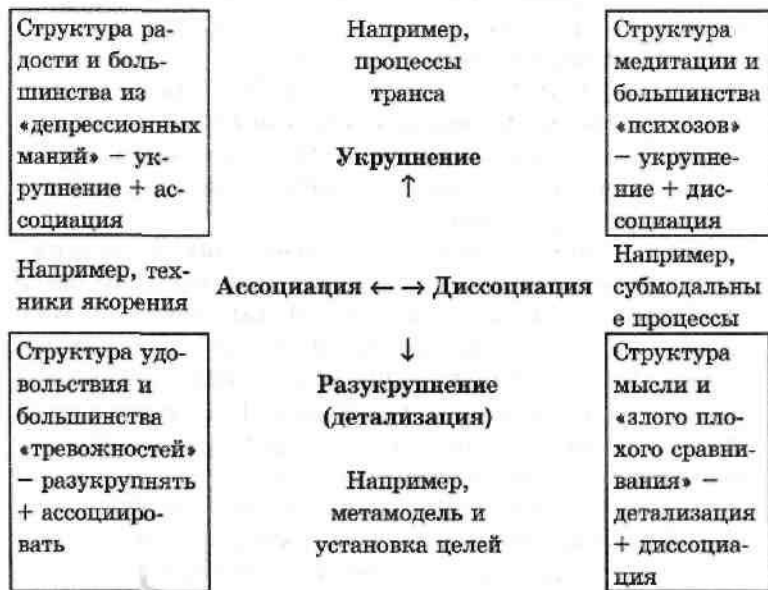
В *процессах временных линий* человек представляет полет над линией времени его жизни. Это требует *отступления* или диссоциации от опытов в линии времени. Клиент, который преуспевает в диссоциации, в целом будет иметь хорошо развитые навыки, необходимые для процессов временных линий (смотри Джеймса и Вудсмолла, 1988). Они могут найти проверку опыта во временной линии менее убедительной, но будут испытывать изменение от нахождения над и перед проблемным событием. Кто-либо, кто «чувствует» себя отрезанным от своего опыта, может высоко ценить лечение его ограничивающего решения (нахождения отрезанным) свыше линии времени перед возвращением и якорением себя в мощном ресурсном состоянии.

То же самое применяется по отношению к «укрупнению». Использование детализированного опросного стиля НЛП опроса метамоделей, для того чтобы прояснить Ваши мысли и установить конкретные цели, требует «разукрупнения». Этот дедуктивный тип обоснования и мышления *расширяет* идею вниз и вне в специфике повседневной жизни. Человек опытный в «разукрупнении» по отношению к тысячам деталей его дня и становящийся тревожным может высоко ценить установление конкретной сенсорной цели до того, как Вы выполните работу по трансу и «укрупнению» до некоторого обобщенного «изменения».

С другой стороны, использование «искусственно размытых» языковых паттернов, разработанных Мил тоном Эриксоном, для того чтобы вызвать транс, предполагает способность «укрупнять». То же самое характерно для техник, которые спрашивают о цели или «высшем намерении» поведения. Клиенту, который впадает в депрессию, потому что «все» безнадежно, легче использовать интеграцию частей до установления конкретных целей.

Это означает, что некоторые из техник НЛП будут работать с одними клиентами и не будут работать с другими. И еще: ни одна из них не является случайной. Клиенты обладают силами. Таким образом, эта модель четырех навыков обеспечивает некоторый метод для «диагностики» этих сил и затем игры с ними. Конечно, когда клиент может легко выполнить все, что Вы предложите, у Вас нет никого, кто хорошо адаптирован к четырем навыкам, которые на протяжении консультации значительно ускоряются.

Рисунок 7.1.



Комбинации четырех навыков

В некотором смысле использование техник НЛП с клиентом способствует или обучает данного человека тому, чтобы он развивал *навыки*, предполагаемые данным паттерном. Таким образом, мы не только трансформируем конкретную проблему клиента, но клиент также развивает *целый набор новых навыков*, как требуемых, так и предполагаемых техникой. Но самое главное заключается в том, что эти навыки являются теми самыми навыками, которые требуются для того, чтобы вести приятный образ жизни.

Юнг отметил в своей модели, что люди, как правило, используют *пару* основных навыков. В *модели личностных сил* человек может использовать навыки для того, чтобы ассоциировать обобщенный опыт («Все ощущается подобно этому»), который можно использовать в создании эйфории или «депрессии».

Этот человек может выиграть от развития его способности разукрупнять и диссоциировать, используя субмодальные процессы и диссоциированную установку целей.

Тот, кто использует навыки, для того чтобы диссоциировать способом обобщения («Все, что я осознаю, похоже на это»), мог бы использовать эти навыки, чтобы создать состояние медитации или «психоза». Этому человеку подойдут техники детализации и ассоциации, или стратегия установки i^f установка обобщенных целей.

Если Ваш клиент использует навыки, для того чтобы ассоциировать разукрупненный опыт («Эти особые детали ощущаются подобно этому»), которые могут быть использованы для того, чтобы выработать удовольствие или «тревожные расстройства», этот человек, возможно, выиграет от обобщения и диссоциации, используя технику транса, подобную процессам линий времени.

Наконец, человек, который использует навыки, для того чтобы диссоциировать способом разукрупнения

(«Эти особые детали, которые я осознаю этим способом»), которые поддерживают планирование успешного действия или крайне плохого сравнения (что в психиатрии может быть названо границей личностного расстройства), может выиграть от развития навыков обобщения и ассоциации с интеграцией частей, якорением и работы с трансом.

•

Полярные колебания

Используя *модель личностных сил* можно понять и иметь дело с двумя типами полярного колебания. Во-первых, некоторые колебания, такие как «маниакально-депрессивные расстройства» могут быть поняты как то, что человек просто использует одни и те же навыки с разным содержанием. Как «маниакальный» человек, так и «депрессивный» человек согласится с тем, что «все ощущается...» как что-то (значительное или ужасное!), поэтому никто из них должным образом не вовлекает способности детализации и диссоциации.

Во-вторых, некоторые люди развивают силы, которые сосредотачиваются на двух категориях,

«противоположных» друг другу скорее, чем на двух следующих по отношению друг к другу. Мы называем это несоответствием или «пристрастием». Пристрастие может возникнуть для того, чтобы колебаться между ассоциацией в опыт, часть или набор ценностей и поведения в один момент и полной диссоциацией от него в другой момент. Никакой навык человеку не доступен полностью. Это оставляет индивидуума неспособным успешно диссоциироваться от не желаемых опытов и ассоциироваться в выбранные опыты.

В терминологии Изабель Бриггс Майерс такие индивидуумы действуют как «*воспринимающие*» скорее, чем как «*судящие*» (Бриггс Майерс, 1962). Их силы находятся на интуитивно-сенсорной оси «восприятия» (обобщать/детализировать) скорее, чем на эмоционально-мыслительной оси «принятия решений» (ассоциировать/диссоциировать).

Тогда как могут быть использованы навыки пристрастия в работе по изменению? Детализация до «одного шага за раз» и обобщение с интеграцией частей — вот два примера.

Примеры сортировки метапрограмм

Что все это означает?

Когда клиенты входят в Ваш офис и говорят Вам, что у них есть «проблема», рассмотрите *услышанную* информацию, которую они затем представят как действительно описывающую их *навыки*. Прислушайтесь к тому, *как* они описывают их затруднение. Они скажут, что оно либо оказывает влияние на все либо оно оказывает влияние на конкретные вещи. Они скажут, что либо они чувствуют его сильно, либо что они затрудняются идентифицировать их чувства. В каждом из этих случаев они тем самым рассказали Вам, какие силы они используют, а какие — нет. И это, в свою очередь, сообщит Вам о том, какой из паттернов НЛП они уже запустили. Таким образом, в пределах пяти минут Вы сможете начать идентифицировать паттерны НЛП, которые, похоже, больше всего помогут им измениться.

В то время как мы разрабатывали эту модель, к Ричарду пришла клиентка, которая спросила о методах НЛП, для того чтобы помочь ей создать ощущение духовного пробуждения. Это, по ее словам, было для нее чем-то недоступным и чего у нее никогда в действительности не проявлялось. Ричард первоначально предположил, что лучше подойдет *трансформация глубинного ядра личности* (процесс, который «обобщает» до глубокого «опорного состояния», Андреас, 1992). Но при попытке провести ее через это, она непрерывно прерывала и не соглашалась с инструкциями.

При описании своей цели, она действительно запутано описывала подробности, просила изменений, для того что-

бы она могла достигнуть «духовного пробуждения», но жаловалась на то, что, в то время как она думала об этом», описание желаемых ощущений исчезали. Как только Ричард определил ее стиль (то есть детализация и диссоциация), он изменил свой подход и перешел к другой технике. Она была восхищена знакомством с намного более детализированным и диссоциированным субмодальным изменением убеждений, которое, как она рассказывала, дал ей настоящий опыт духовного открытия. К Марго пришел клиент, который жаловался на то, что у него была фобия знакомства с людьми. Эта проблема была диагностирована психиатром, и он узнал, что в НЛП есть техника «быстрого лечения фобий», которая может разрешить эту проблему за один сеанс. Однако в то время как Марго слушала его описание проблемы, стало ясно, что его «тревожность» была не кинестетическим результатом обобщения в травматическую память (то есть описание фобии, даваемое НЛП). На самом деле он никогда не испытывал событий, относительно которых, как он заявлял, у него была фобия (романтические свидания с женщинами), а был скорее в замешательстве относительно того, что случилось бы, если бы он встретился с ними.

Скорее, он чувствовал себя дезориентированным от нахождения рядом с женщиной и стремился избежать таких опытов. Он жаловался на то, что он не знает, как он чувствует себя по отношению к данной ситуации. Его стиль обобщения и диссоциации подготовил его к выигрышу, сначала, от использования *паттернов линий времени*, а, затем, от более полного обобщения с его телом, когда он был с женщиной, для того чтобы заново открыть свои действительные чувства.

Эти примеры заостряют внимание на том, что диагностические термины «депрессия», «фобия» и «психоз» только грубо корреспондируют с метапрограммами, ради которых мы здесь проводим сортировку. Мы сосредоточились, на том, какие *силы* люди в действительности *демонстрируют* по отношению к этому конкретному

вызову в это конкретное время скорее, чем на ярлыке, который кто-то им присвоил.

Расширение личностных сил

Вы можете не только охватывать и вести с помощью *модели персональных сил* для выбора паттернов НЛП, Вы можете также разработать упражнение, для того чтобы способствовать способности Вашего клиента достигать изменения и расширять его или ее репертуар персональных сил. Такие упражнения могут быть даны в качестве занятий между сеансами и могут включать:

- 1) Практику «обобщения»: останавливаться в определенные предварительно обозначенные моменты в течение дня и задавать себе вопрос: «Примером чего является эта конкретная ситуация?... и примером чего является это?»
- 2) Определение основных тенденций в жизни и вопросы: «Каков особый пример этой тенденции?... И что особенного я вижу/слышу/чувствую, в то время как я вспоминаю этот пример?»
- 3) Взятие текущей или припоминаемой ситуации (приятной ситуации) и ощущение ее из первой позиции (обобщенной), видение ее четко через их глаза, слышание через их уши, имение какого-либо внутреннего голоса в их горле и полное ощущение чувств в их теле (с помощью использования дублирования сенсорных систем для выполнения этого).
- 4) Использование того же самого опыта — увидеть, услышать и иначе испытать его с «третьей позиции» (диссоциировано от первой позиции), ощущение «себя» как просто другого индивидуума в ситуации. Напомните им после этого ассоциироваться обратно и снова получить от этого удовольствие.

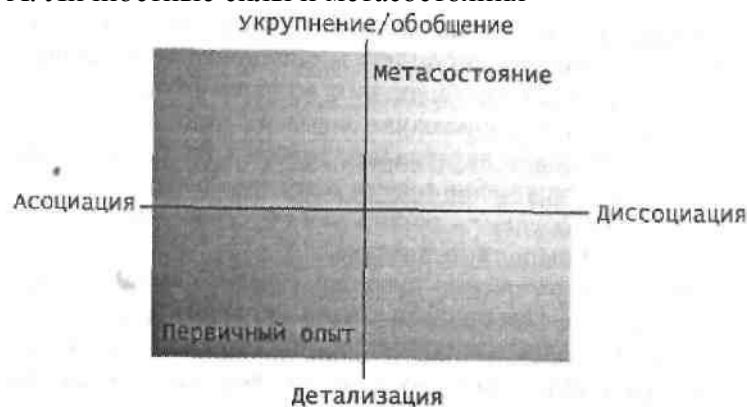
Другие значения

1

Существует много других способов, для того чтобы понять четыре ключевых навыка *обобщение/детализация* и *ассоциация/диссоциация*. Вы могли уже заметить, что обобщение и ассоциация формируют основу процессов НЛП, которые добираются до «подсознательного», в то время как детализация и диссоциация формируют основу для процессов «сознательного». Комбинирование этих двух типов дает нам ключ к многоуровневым коммуникациям в консалтинге. Вы могли также обратить внимание на то, что обобщение и диссоциация также дают нам два пути вхождения в метасостояния, в то время как детализация и ассоциация проникают к самым исходным сенсорным представлениям.

Рисунок 7.2.

А. Личностные силы и метасостояния



Б. Личностные силы и бессознательное



Квадранты личностных сил также корреспондируют с различиями временных ориентации. Эриксоновский терапевт Майкл Япко подчеркивает, что утомление человека есть следствие

«временной ригидности». Когда человек не в состоянии гибко жить вне всех трех временных перспектив (прошлого, настоящего и будущего), он страдает.

Человек с тревожностью придерживается взгляда по направлению к будущему. Человек с депрессией придерживается взгляда по направлению к прошлому (даже когда он думает, что он рассматривает жизнь «в настоящий момент»). Человек с импульсными расстройствами, такими как пристрастия, придерживается настоящего. Япко объясняет (1992):

Временной компонент виртуально является частью каждого опыта. Например, структурный компонент тревожных расстройств — это временная ориентация на будущее: тревожный индивидуум ожидает (ориентируется на) будущее таким образом, как создание изображений (или внутреннего диалога или чувств) по отношению к событиям, которые еще не произошли. В контраст к тревожным расстройствам, в импульсных расстройствах основной акцент лежит на непосредственности опыта во временной ориентации на настоящее.

Человек в частности не привязан ни к традиции прошлого, ни к последствиям будущего. Скорее это — акцент на опыт «здесь и сейчас» управляет импульсивной потребностью для немедленного удовлетворения. В случае депрессии акцент подавляюще находится на временной ориентации на прошлое. Депрессивный человек постоянно в мельчайших подробностях разбирает и перебирает старые травмы, включая отказы, унижения, разочарование и воспринятое как несправедливость — а, в сущности, все обидные вещи из прошлого (стр. 118-120). В конце концов, оригинальная модель Юнга также содержала еще одно отличие, которое мы можем добавить к модели личностных сил, а именно, экстраверсию-интроверсию (Уитмонт, 1991, стр. 139—140).

Некоторые клиенты описывают их проблемы *интро-вертимальным способом* («Это то, что происходит внутри меня»), а некоторые описывают их проблемы *экстра-вертимальным способом* («Это то, что происходит между другими и мной»). Это создает третью ось в модели, которая затем образует трехмерную диаграмму. Это различие было менее значительным в НЛП, потому что мы выполняем большинство процессов НЛП внутренне. Но ничто не является меньшим, так как возникает некоторая вариация относительно этого континуума. *Паттерны временных линий* четко описывают более интровер-тивный способ использования временных линий, чем *реимпринтинг* Дилтса на временной линии, где человек действительно прогуливается по полу.

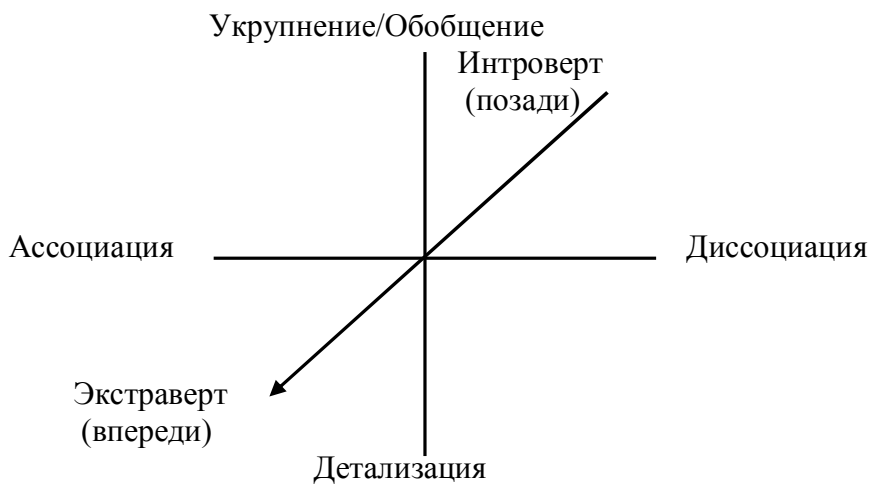
В общем, тип методов действия и психодрама, разработанные Якобом Морено, являются более экстраверт-ными (как легко продемонстрирует определение людей Майерс-Бриггс на семинаре по методам действия/психодраме). Чтобы найти описание того, как использовать эти методы в той или иной консультационной ситуации, смотри книгу Дэвида Киппера «Психотерапия через обыгрывание клинических ролей» (1986).

Рисунок 7.3.

В. Персональные силы и ориентация во времени



Г. С осью интроверсии/экстраверсии



Еще одно важное место в НЛП, для того чтобы обнаружить экстравертивные техники, состоит в установлении задач. Милтон Эриксон часто устанавливает задачи, которые подразумевают рассматриваемое взаимодействие с другими человеческими существами и рассматриваемое движение. Описывая, как он рутинно отправлял своих клиентов в Феникс в особые магазины, в ботанические сады и на восхождение к вершине Скво, Эриксон объясняет:

Потому что я полагаю, что пациенты и студенты должны действовать. Они постигают лучше, вспоминают лучше (Зейг, 1980, стр. 72).

•

Резюме

- *Модель личностных сил* дает нам модель для планирования вмешательств, которые подойдут каждому клиенту. Это всего лишь модель, а, как мы говорим в НЛП: «Карта — это не территория». Используя эту модель, мы нацеливаемся использовать нашу способность для того, чтобы идентифицировать силы в нас самих и в наших клиентах. Это дает нам возможность оставить битву со слабостями и опереться на силы.
- Этот подход *уважения сил* является решающим, а модель дает нам инструмент, чтобы поддержать его. Когда клиент входит в помещение, мы можем спросить у самих себя: «В то время как этот человек рассказывает мне о его или ее проблеме, описывает ли он обобщение или детализацию; описывает ли он ассоциацию или диссоциацию?»
- Тревожность, как правило, подразумевает детализацию и ассоциацию, в то время как депрессия подразумевает обобщение и ассоциацию. Психотические процессы зачастую подразумевают обобщение и диссоциацию, в то время как агрессивное плохое сравнение подразумевает детализацию и диссоциацию.
- Постольку, поскольку мы знаем ответ на эти вопросы, мы знаем, какой из навыков НЛП будет полезен и успешен для клиента. Процессы якорения лучше всего работают с теми, кто имеет навык ассоциации, в то время как процессы субмодального изменения, такие как процесс фобии, лучше всего работают с клиентами, которые обладают навыком диссоциации. Вопросы метамодели и установка цели лучше всего работают с теми, кто может детализировать, в то время как интеграция частей и процессы линии времени более легко используются теми, кто может обобщать.
- *Модель личностных сил* позволяет нам, как подбирать текущие силы человека, так и помогать ему строить противоположные силы.
- «Проблемы» также могут быть описаны интровертивным и экстравертивным способом. Проверьте с клиентом: в то время как этот человек рассказывает о «проблеме», он или она говорит о том, что происходит у него внутри или между ним и другими людьми? В то время как большинство паттернов НЛП соответствуют интровертивному навыку, экстравертивным клиентам может быть оказана помощь в пространственном перемещении, по мере того как они выполняют процессы, и в «разговоре» с другими, вовлеченными в ситуацию.

ГЛАВА 8 МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПАТОЛОГИИ

Центральные механизмы расстройства

При личностных расстройствах всегда создаются мыслительные паттерны. Психическая карта человека в навигации по жизни и взаимоотношениям действуют за пределами ее собственной внутренней психической логики.

Если мы нормально и типически *структурируем* нашу личность посредством познания (представляя, размышляя, планируя, надеясь, интерпретируя, оценивая, убеждаясь, придавая ценность и т. д.), эмоционального выражения (оценивая, придавая смысл, чувствуя, осящая тело и т. д.) и наших действий (поведение, взаимоотношения, движения, жесты и т. д.), то что означает *расстроить* нашу личность? Если *язык* (наш родной язык, система символов, рассказы и повествования, поэзия, математика, музыка и т. д.) и *заведенные порядки* (привычки, повторяющиеся моторные программы, стили жизни и т. д.) *упорядочивают* наши опыты и, тем самым, *личность*, то что мы подразумеваем по «личностными расстройствами»?

Эта глава раскрывает саму природу «личностных расстройств», для того чтобы глубже взглянуть на *расстраивающие процессы*, и для того чтобы идентифицировать их структуру или стратегию.

Что мы подразумеваем под «личностными расстройствами»?

Известно, что в моделях НЛП, представленных в предыдущих главах, *расстройство* не означает беспорядочность, а обладает порядком или структурой, которая не оказывает нам соответствующей службы с точки зрения подстройки к разнообразным реальностям, с которыми мы должны справляться. Если мы создаем в опыте *структуру* с помощью средств нашего психоэмоционального *картопостроения*, которое, в свою очередь, управляет силами и энергиями нашей *личности*, то затем с помощью «*личностного расстройства*» мы обращаемся к этим *структурам*, которые предотвращают нас от эффективного выхода из ситуации или создания разнообразных окружающих сред, в которых мы обнаруживаем сами себя. Это включает все контексты: внутриличностный, межличностный, семейный, деловой, культурный и т. д.

Опять-таки, мы не имеем какой-либо *сущности* в наших руках, когда мы говорим о «личностном расстройстве», а имеем *способ функционирования*. Мы имеем *структурированный способ взаимоотношения* («существования») в мире. Мы имеем *ряд последовательностей* того, как мы думаем, воспринимаем, ценим, верим, проявляем эмоции, говорим, реагируем и действуем по отношению к миру. Мы имеем запрограммированную стратегию реакций, которые *работают* не очень хорошо.

Структура личностного расстройства

Та самая *структура и стратегия* таких «личностных расстройств» подразумевает то, как человек *расстраивает* его или ее силы или функции через последовательность представлений. Это также подразумевает то, каким образом после этого человек стремится *идентифицироваться* с этой последовательностью. Иными словами, он приходит к *убеждению*, что «*это способ самовыражения*». Выведение этого заключения описывает мета-уровень мышления и чувствования. Оно говорит о создании метаперемещения, которое *устанавливает тождественную систему взглядов*, так что человек определяет (и тем самым ограничивает его или ее) в соответствии с его или ее оценками.

Эта *идентификация* может подразумевать широкий диапазон вещей: стиль выхода из ситуации или реагирования, убеждение о самом себе, некоторой ценности, некоторой идеи, некоторой потребности и т. д. Корзибский (1933—1994) подчеркнул этот самый процесс *идентификации* в качестве ядра психического нездоровья. Доказывая, что концепция «тождества» в действительности не имеет связи с чем-либо во *вселенной процессов*. Все виды *идентификации* ясно показывают неточное картопостроение и, следовательно, предотвращают соответствующие подстройки.

Это преимущественно отражается в «*является*» *идентификации*. Это касается всех форм глагола «являться» (является, являюсь, являемся, являлся, являлись, являться, являющийся и т. д.), посредством которых мы *переопределяем* (в действительности, *определяем*) наше я (метауровневую концепцию) с любыми из наших функций: нашими мыслями (убеждениями, идеями, пониманиями), нашими эмоциями, опытами (действиями, поведением, взаимоотношениями) и т. д. Иными словами, как сказал Корзибский о взаимоотношениях языка с миром: «Чем бы Вы ни сказали, *является* вещь, вещь этим не *является*», так же мы можем сказать по отношению к себе.

«Чем бы Вы ни сказали, Вы *являетесь*, Вы этим не *являетесь*».

Корзибский пустил в обращение этот краткий трюизм, для того чтобы заострить внимание на карте — территориальном различии. На том, что наши символы *по отношению к миру* не включают в себя

тот же самый

референт, что и мир. Таким образом, слово «кот» не может Вас поцарапать. Слово «гамбургер» не может удовлетворить Ваши муки голода. Слова, как таковые, действуют всего лишь как символы по отношению к чему-либо еще. И никогда не существуют в качестве этого референта. Они не могут этого.

То же самое касается правды по отношению к языковым символам, которые мы используем, для того чтобы создать ссылку по отношению к нашим я как к людям. Что бы мы ни говорили о нас самих, мы этим не являемся. Мы существуем как намного большее, чем наши мысли, наши эмоции, наша речь, наши поведения, наши взаимоотношения. Плюс мы никогда не остаемся «одними и теми же». Мы не можем этого. Как живущие, растущие, развивающиеся существа, мы постоянно испытываем изменения.

Более точно, наше ощущение себя возникает как нарастающие свойства всех из этих фактов нашей единой системы разума и тела. В то время как мы снова задумываемся над тем, как мы сами мыслим, проявляем эмоции, верим, ценим, испытываем, разговариваем и т. д., мы создаем уровень второго порядка мыслей и чувств (метасостояние). А когда мы снова задумываемся над этим метасостоянием, наше сознание перемещается на еще один метаяровень. «Я», которое выполняет эти метаярровневые перемещения по осведомленности, существует в качестве большего, чем мышление, эмоциональное проявление, словесное выражение, поведение и т. д., и, кроме того, оно возникает вне их.

Такое понимание дает нам возможность не идентифицироваться с какими-либо из этих личностных функций, а распознавать наше много большее превосходство. Наносим на карту наше «я» как человека, так как постоянно растущее, развивающееся, отражающее себя сознание, воплощенное в определенное время и в определенном месте, дает нам возможность оставаться открытыми, восприимчивыми и гибкими. Мы больше не должны чувствовать страх от наших мыслей, чувств, действий и т. д. Мы можем распознать их как особые функции и энергии, принять их как таковые и не клеймить нас самих в соответствии с ними ослабляющим способом.

Когда мы не избегаем опасности идентификации, мы создаем ограничивающие метасостояния, запирающие нас в «тождественности», которая воспрепятствует ведению эффективного образа жизни во вселенной процессов. Следовательно, как только мы привыкнем к этому образу мышления и чувствования, так что он станет «характерологическим», затем мы будем стремиться всегда вести себя в соответствии с этой схемой, которую мы приняли. Это дает нам ощущение «безопасности». Но это также создает все виды ограничений. Эти метаярровневые тождественные состояния обеспечивают нас нашим самоопределением и тождественностью. Они позволяют нам остановить развитие, в то время как мы утвердимся с нашим самоопределением: «Это тот, кем я являюсь!» Тождественный процесс вводит нас в заблуждение через мышление: «мы сделаны», «наша личность устанавливается к моменту, когда нам исполняется семь лет», «Вы не можете изменить личность человека», «это тот, кем я являюсь — примите это или оставьте это в покое».

Рисунок 8.1.



Искусство изменения самоопределений, личностного своеобразия и личности

Затвердевание возникает, когда мы устанавливаем метаярровневые рамки. Это появляется, потому что высшие рамки управляют и организуют низшие рамки. Оно возникает также, потому что типически высшие рамки действуют за пределами сознательной осведомленности. Это дает им чувство «реальности». «Это просто таково, каковым является».

Не удивительно, что мы испытываем затруднение по отношению к изменению наших личностных структур, отмене «личностных расстройств» и переделыванию нас самих. Что вызывает это? Оно возникает благодаря устойчивости метаярровневых структур нашего сконструированного я. Оно

возникает, потому что наши стратегии становятся упрощенными через привыкание и приводят к тому, чтобы действовать теперь в качестве *подсознательной* системы взглядов. Не удивительно, что мы находим сложным бросить этому вызов, когда у нас возникает сложность даже в определении этого! Далее, когда это происходит, то естественные *механизмы самоусиления* в рамках структур поддерживают их живыми, защищают их и усиливают их.

Изменение наших личностных структур принуждает к многочисленным вещам. Бек (1990) говорит, что нам приходится изменить и обратиться к:

- 1) *Базовой схеме жизни* — нашему стилю обработки информации и нашей основной парадигме жизни (стр. 9).
- 2) *Самоопределению*, которое теперь ощущается знакомым, и так часто укреплялось заново, а, таким образом, с течением времени наращивает множество краткосрочных выгод. Здесь нам следует обратиться к многочисленным «вторичным выгодам», которыми мы научились довольствоваться через нашу «личностную» структуру.
- 3) *Терпимости к тревожности и утомлению*. Изменение чьей-либо «личности» неизбежно пробуждает тревожность. Это будет подразумевать просьбу к человеку «*повернуться лицом к Вашим тревогам относительно Вашей тождественности*» (метасостояние).
- 4) *Текущим самоопределениям*, которые мы стали использовать, с которыми мы стали знакомы, в то время как мы разрабатываем новые и более совершенные самоопределения.
- 5) *Когнитивным процессам*. В рамках всех «личностных расстройств» мы обнаружим множественные когнитивные искажения. *Когнитивные*
 - *искажения*, в действительности, действуют как указатели на схеме» (Бек, 1990, стр. 10). . •

Более определенно о «личностных расстройствах»

Теодор Миллон предположил следующие выводы в качестве части своих «принципов по концептуализации личности и ее расстройств». Я особенно ценю по достоинству его ударение против статичных сущностей и за системные процессы. Как один из дальновидных мыслителей в этой области, он также подчеркнул важность логических уровней, сложности и множественности или комбинированности способов вмешательства.

Принцип 1. Личностные расстройства не представляют собой заболевания.

Принцип 2. Личностные расстройства представляют собой внутренне дифференцированные функциональные и структурные системы (или состояния), а не внутренне гомогенные сущности.

Принцип 3. Личностные расстройства являются динамическими системами (включая метасостояния), а не статическими, безжизненными сущностями.

Принцип 4. Личность состоит из множественных единиц на множественных уровнях данных.

Принцип 5. Личность существует в континууме. Никакого разделения между нормой и патологией не существует.

Принцип 6. Личностный патогенез не является линейным, а последовательно интерактивным и множественно распространяемым через всю систему.

Принцип 7. Личностный критерий, посредством которого оценивается патология, должен быть логически скоординирован с моделью систем как таковой.

Принцип 8. Личностные расстройства могут быть оценены, но не определенно диагностированы.

Принцип 9. Личностные расстройства требуют стратегически спланированных и комбинационных моделей тактического вмешательства (стр. 7).

Миллон (1969) предложил модель «Теории биосоциального изучения»:

Личностные расстройства не полностью разобраны с помощью обращения к когнитивным предвзятым мнениям или подсознательным повторяющимся принуждениям или нейрохимическим дисфункциям. Скорее они преимущественно фундаментально рассмотрены как выражения эволюционных процессов, которые скверно закончились. Знания, подсознательные структуры, межличностные стили и нейрогормональная динамика рассматриваются, в такой формулировке, в качестве очевидных форм выражения или в качестве лежащих в основе механизмов, которые просто отражают и коррелируют с фундаментальными эволюционными процессами (стр. 66). По Миллону (1969), центральный континуум личности подразумевает актив/пассив, субъект/объект и удовольствие/боль. Из них он вывел *паттерны личностного выхода из ситуации*^ которые окончательно близко увязаны с официальными личностными расстройствами в DSM-IV. С помощью такой дифференциации людей такими понятиями, он стремился понять их с точки зрения того, находят ли

они прежде всего подкрепление в себе самих или в других (зависимость, независимость), таким образом корреспондируя с метапрограммой внутреннего/внешнего .

Согласно ему, континуум боль/удовольствие описывает нормальную, повышенную или уменьшенную способность человека испытывать боль или удовольствие. Будучи чересчур чувствительным к раздражителю (гипер реагирующим на боль, паттерны наигранности) или мало стимулируемым им (паттерны беспристрастия), приводит либо к социальной изоляции либо к одержимости.

Актив/пассив описывает еще один набор паттернов выхода из ситуации. Актив «склонен к тому, чтобы его охарактеризовали через его живость, бдительность, упорство, решительность и амбициозность в целенаправленных поведеньях». Вне таких состояний приходит планирование, сканирование альтернатив, манипулирование людьми и событиями, обхождение препятствий и т. д. Пассивные личности, для контраста, «заняты в нескольких очевидно манипуляционных стратегиях, для того чтобы довести их до конца. Они зачастую проявляют кажущуюся инертность, недостаток амбиций и упорства, податливость и смирение» (стр. 68).

Четыре компонента в его эволюционной модели включают: существование, приспособление, повторение и абстрагирование. Каждый из которых имеет различные функции выживания. *Существование* функционирует для улучшения жизни или удовольствия и сохранения жизни (избегание боли). *Приспособление* функционирует для экологической модификации (актив) и экологической аккомодации (пассив). *Повторение* функционирует для потомственного воспитания (другие) и индивидуального размножения (я сам). *Абстрагирование* функционирует для интеллектуального обоснования (мышление) и эмоционального резонанса (чувствование). Задачи развития в каждой из этих четырех категорий: развитие доверия в других, приобретение адаптивной уверенности, ассимиляция сексуальных ролей и балансирование обоснования и эмоций (стр. 110).

Ранние темпераментные склонности пробуждают контр реакции со стороны других людей, которые акцентируют исходные тенденции. Таким образом, биологическая одаренность ребенка не только формирует его или ее собственное поведение, но также поведение родителей и других людей.

Всеобъемлющие схемы личности — наши метасистемы взглядов

В то время как мы разрабатываем и конструируем наши понимания и убеждения относительно многочисленных концепций: себя, других, выхода из ситуации и адаптивных ответных реакций, боли и удовольствия, цели и назначения и т. д., мы разрабатываем наши *личностные структуры*. Эти структуры *упорядочивают* то, как мы думаем, чувствуем, говорим, действуем и относимся, и тем самым конструируют наши личностные структуры.

Следовательно, в конце концов, *личность* действует в качестве *процесса*, управляемого согласно схеме, *стратегии для существования, выхода из ситуации, создания и перемещения по миру*. Если мы принимаем или создаем концепцию: «Другие люди — неискренние, манипулирующие и контролирующие», то мы будем реагировать по отношению к другим через страх, ужас, избегание, угадывание мыслей и т. д. Таким образом, мы строим наши «личностные» стратегии, для того чтобы добиться определенных стремлений, амбиций и эмоциональных желаний. «Что я особенно хочу получить?» Чтобы я нравился, совершенство, честь, любовь, связь, релаксацию, восхищение, веселье, любопытство, открытие, безопасность, свободу, пространство и т. д.?

Если наши когнитивно-эмоциональные и поведенческие «схемы» действительно управляют «личностью», то:

- 1) Мы должны рассматривать то, как наша «личностная» структура (упорядоченная или расстроенная) и наши *само* метасостояния взаимодействуют, в то время как мы сталкиваемся и реагируем на людей, процессы, вещи, постижения, события и т. д. Как они взаимодействуют с терапевтическим процессом как таковым? (Бек, 1990, стр. 64). Какие *фильтры восприятия* они генерируют?
- 2) Мы должны раскрыть *всеобъемлющие убеждения*, которые управляют нашим ощущением нашей «личности». В рамках этих убеждений мы имеем концепции, управляющие значениями, которые проецируют на мир значения, которые мы сконструировали. Зная это, если мы будем использовать наши *эмоции в качестве сигналов* о значениях наших высших уровней (Бек, стр. 65) в рамках нас самих, то мы сможем начать исследование открытия этих значений.
- 3) Мы можем использовать *феномен «замещающих» взаимоотношений* с клиентом в качестве окна в его/ее личный мир (стр. 65). Делая это, однако, мы должны оберегаться от нашей собственной

проекции (контр замещения), и тщательно поддерживать неосу ж дающий подход. Мы должны также избегать ^ярлыков (стр. 65, 83-84).

4) Мы можем использовать *когнитивный зонд* (стр. 81) в качестве средств для поиска автоматических мыслей клиента и, следовательно, окончательного значения человека. Это неизбежно следует из его первостепенной схемы. Какие когнитивные заблуждения и изъяны они проявляют? Какие когнитивные и языковые ошибки?

Рисунок 8.2.

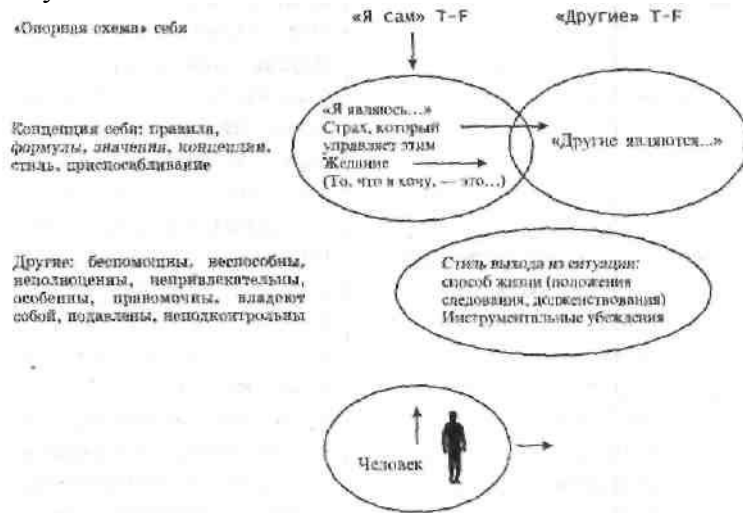


Таблица личностных расстройств:

Лич. Рас.	Копирование во взаимоотношениях Межличностные стратегии	Процесс/ Мысль — Эмоция
Параноидное	Движение от . •	Я сам: недоверчивый, чрезмерно бдительный, ханжеский, злой из-за, со мной плохо обращаются. Другие: неискренни, обманчивы, притворны, вероломны. Страх: быть под контролем и оскорбленным, что тобой будут манипулировать, страх плохого обращения. Убеждение: «Люди — опасны».

Антисоциальное	Препятствовать	Я сам: независимый, сильный, одиночка, злой. Мир: собака ест собаку. Другие: эксплуатируемы, созданы для того, чтобы их эксплуатировали; вправе нарушать правила. Убеждение: «Люди — слабы: одержи верх над ними».
Избегания	Перемещаться ближе, затем обратно Угнетенное эго	Видение себя — инертным, других — критичными. Дисфория. Желание быть ближе, страх быть обиженным. Тревожность и печаль Интроспекция тревожности и печали, но использование когнитивного избегания — не буду смотреть на их (МР) неприятные мысли. Заниженные ожидания и нахождение поодаль. Убеждение: «Мне могут нанести вред. Поэтому избегай людей».

Зависимое	Движение к/вниз Тревожность и депрессия ~~~	Беспомощный, слабый. Видение других — сильными, культивирующими зависимые взаимоотношения. Убеждение: «Я — беспомощен...» «Мне нужен кто-то, кто обо мне позаботится».
Обсессивно-компульсивное	Быть над Тревожность — депрессия	Убеждение: порядок — это набожность! Контроль. Сожаления, отвращение к контрольным предмерам
	<ul style="list-style-type: none"> • ■ 	<p>долженствования. Я сам: инертный, беспомощный. Самобичевание. Другие: безответственны, избалованны, некомпетентны.</p> <p>Страх: быть вне контроля, быть подавленным, неорганизованным. МР: мелочи. Убеждение:</p>

		«Совершать ошибки, быть грязным — плохо».
Пассивно-агрессивное	Невыраженный гнев	<p>Оппозиционный стиль: действительное желание поддержки от авторитетного лица, страх потерять независимость. Поддержание взаимоотношений через пассивность — если ощущается мятеж. Потеря власти — разрушительна.</p> <p>Я сам: уязвим к посягательствам других. Другие: назойливы, претендующие, вмешивающиеся.</p> <p>Убеждение: Если я буду следовать правилам, я потеряю свою свободу!</p> <p>Стиль: скрытый вызов, неискренняя оппозиция, избегание ответственности, саботирующее себя поведение.</p> <p>Убеждение: «Я мог бы продвинуться» .</p>

Самолубования	1----- ----- ----- Быть над Гнев Право	Я сам: особенный, уникальный, превосходный, выбран влиятельным. Другие: Менее важны, вассалы. Стиль: показать превосходство, искать славу, почет, богатство, соперничество, исключение из правил. Убеждение: «Я — особенный, со мной должны обращаться как с особенным!»	

Наигранности • i	Привлекать других к ним	Я сам: оболстительный, заслуживающий внимания! Веселье, радость. Другие: Восхищение от них! Публика. Розыгрыш. Романтизируют ситуации. Страх: самих себя как непривлекательных, несимпатично проявляющих эмоции. Стратегия: выразить себя, следовать за чувствами, драматизировать, развлекать, впадать в приступы раздражения. МР: глобальный, импрессионистический, (с упущением мелочей) прыжок к заключениям, эмоциональное окрашивание (52—53). Убеждение: «Мне нужно впечатлить людей!»
Шизоидное	Изоляция Отдаленность Печаль	Я сам: самостоятельный, одиночка. Другие: назойливы, не желают быть обремененными. Убеждение: «Мир — опасен. Не давай шанса значительным взаимоотношениям. Вместо этого отделись от других».

Резюме

как мы можем *упорядочить* нашу «личность» таким образом, который позволит нам эффективно справляться и создавать ситуации в жизни, так мы можем также *расстроить* нашу «личность». В нашем опыте и природе присутствует огромная пластичность. Мы можем сильно расстроить наши силы и обратить жизнь в настоящий ад, полный мучающих внутренних демонов.

- *Упорядочение* и *расстраивание* действуют через разнообразные механизмы:

- 1) Когнитивное создание карты территории;
- 2) Соматическое и кинестетическое создание карты;
- 3) Самовозвратное построение уровней над уровнями концепций.

- Такими способами мы можем *расстроить личность* так, что нам не хватает ресурсов для эффективного выхода из разнообразных доменов действительности, с которыми мы сталкиваемся день за днем. И, кроме того, эти самые механизмы обеспечивают нас инструментами для прерывания старых стратегий и структур, которые не работают, и для построения новой карты. В этом заключается надежда и сердце психотерапии.

ГЛАВА 9

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПАТОЛОГИИ

Центральные механизмы расстройства «личности»

Из того, что мы увидели в предыдущих главах, целый диапазон способов, с помощью которых мы можем *расстроить* наши личностные силы, лежит перед нами. Мы можем спутать и исказить наше мышление, проявление эмоций, словесное выражение, поведение и взаимоотношения посредством широкого разнообразия способов.

Эта глава предлагает несколько особых и центральных способов, которые мы типически используем в расстраивании «личности», так что оно становится *патологическим*. Здесь мы раскроем роль *угнетения* — мета-уровневого подавления, направленного против чьих-либо опытов и эмоций, нехватки обучения, развития эго в тестировании действительности и т. д. Эти процессы, в сущности, действуют в качестве *невротических процессов*, которые могут расстроить личность.

Принятие мыслей и эмоций как всего лишь мыслей и эмоций

В самом начале современной психологии Зигмунд Фрейд проницательно признал силу, которую

подавление играет в человеческой личности. Соответственно, он разработал несколько практических процедур для прекращения подавления на структуры личности, а именно, свободного ассоциативного мышления в расслабленной и не осуждающей позиции, анализе снов явного содержания и скрытого содержания, карточках Фрейда и т. д.

С тех самых пор другие теоретики признавали то же самое. Карл Роджерс говорил об этих чувствах как об «отказывающихся от осведомленности». Гарри Салливан описывал такие мысли и эмоции как аспекты «не меня». Когнитивные теоретики (Эллис, Бек и т. д.) описывали их как чьи-либо «автоматические и подсознательные мысли».

Если *сознание* действует, для того чтобы обрабатывать информацию и затем структурировать эту информацию посредством создания схем и психических карт. Следовательно, когда мы создаем психическую карту, которая изгоняет, отвергает и запрещает *осведомленность*, мы тем самым вырабатывали самопротиворечащую структуру. Мы запретили *осведомленность* по отношению к *осведомленности*. Это табу *знания* (признания, узнавания, чувствования, принятия чего-либо в расчет, принятия того, что существует и т. д.) отражается в нашем *подавлении осведомленности*. *Что* мотивирует это? *Почему* нам приходится запрещать осведомленность? Психоанализ описывает это с точки зрения нехватки «эго силы». Он предполагает, что мы не могли бы выдержать такого ошеломляющего знания, что эго потеряло бы контроль и «я» распалось бы. Другие теоретики настаивают, что это подавило бы нас эмоционально, и, таким образом, мы угнетаем, как бы выполняя «операцию безопасности» (Салливан), как бы включая защитный механизм, для того чтобы защитить нас и т. д. Какова бы ни была причина, подавление предполагает, что у нас есть *кровная заинтересованность против знания*. Мы боимся такого знания о себе и поэтому отталкиваем его. Откуда исходит этот страх? Описывает ли это врожденный страх или приобретенный страх? И насколько четко удерживается этот взгляд на подавление? «Теряют ли контроль» люди или «распадаются» из-за запрещенного знания? *Всегда* ли это происходит? Происходит ли это со *всеми* людьми? Если нет, тогда что определяет то, кто сдается, а кто нет?

Если страх не обязательно приходит от рождения, то какие факторы, влияния и опыты играют роль в его развитии?

. Установка системы взглядов страха или табу

Ввиду того, что такая *осведомленность страха* не появляется универсально, она не должна возникать как генетическое следствие человеческого существования. В конце концов, некоторые люди не боятся такого знания. Другие люди, как факт, жаждут его. Оно должно появляться как часть *обучающей среды* в семье или культуре данного человека. Затем мы затрагиваем такие вопросы:

- Как и каким способом некоторые семьи и/или культуры *запрещают* определенную осведомленность?
- Что мотивирует их таким образом накладывать *табу* на определенные мысли и чувства?
- *Какие* мысли и чувства, двигатели, потребности, опыты и т. д. мы обнаруживаем *запрещенными* определенными людьми?
- Какой эффект такое наложение табу оказывает на человеческую личность?

Типичным для большинства западных культур пару сотен лет назад мы находим наложение *табу* на такой человеческий опыт как сексуальность, гнев, смерть, страх, тревожность, печаль, нежность и мягкость. Мысли и чувства относительно этих видов опыта, следовательно, получили наибольшее отвержение и неприязнь. Общественная и культурная *поддержка* для такого подавления выражается в высказываниях, лозунгах, ценностях и убеждениях, которые преобладают:

«Мальчики не должны плакать».

«Не говори о сексе; это грязный предмет».

«Только низкий класс говорит о таких вещах».

«Ты не будешь нравиться людям, если Вы будете злиться».

«Не будьте такими эмоциональными».

И т. д.

С таким наложением *табу* люди легко и быстро *вступают в нелады с их собственной природой*.

Человек испытывает расстраивающее событие: что-то не происходит тем образом, каким бы он хотел, чтобы это происходило. Что-то попирает некую из его ценностей (что-то, что он оценивал как важное). Итак, он ощущает себя либо встревоженным, испуганным (боящимся потери), опечаленным, злым и т. д. Но *если* он не имеет внутреннего разрешения, чтобы думать и чувствовать

таким образом, то он затем перемещается на метауровень (сознательно или подсознательно) и ощущает себя плохо, стыдящимся, смущенным, виноватым и т. д. из-за испытанной одной из запрещенных отрицательных эмоций.

Итак, он *подавляет* свое знание о том, что он думает и чувствует о конкретном отрицательном чувстве. С осведомленностью или вне осведомленности, он *запрещает* самому себе признавать и сталкиваться с опытом. Но это не делает испытание его мыслей или чувств отброшенным прочь. Они не только отделяются от осведомленности и становятся недостижимыми для сознательной осведомленности. Как таковые, они становятся *подсознательными силами* (энергиями) внутри, и, как таковые, они будут принимать различные формы и выражения. Они могут стать ночными кошмарами во снах, они могут стать психосоматическими заболеваниями и недугами, они могут стать спроектированными на других, они могут стать диссоциированными в субличные «сущности» (множественные личности, демоны и т. д.). Они могут проявиться позднее в необъяснимые чувства (депрессии), мысли (вторжение мыслей), отвлеченность (неспособность концентрироваться), стресс, чрезмерное реагирование и т. д. ■

Обращивание чьих-либо психических энергий против него самого

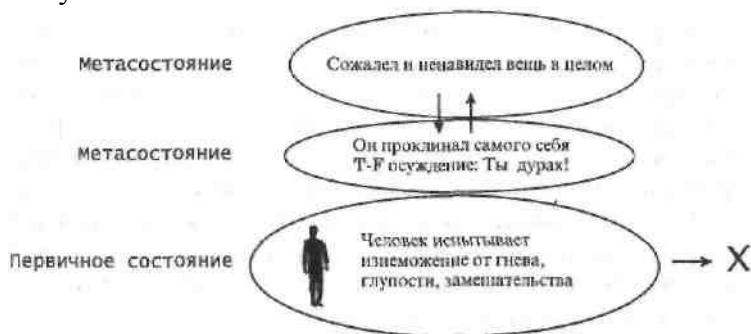
Евгений Т. Гендлин (1964) в «Изменении личности» описывает это в динамике с некоторыми аспектами, вовлеченными в это расщепление.

Один клиент проводил много бессонных часов каждую ночь с тревогой, стыдом и негодованием. Он стыдил себя за свои реакции на конкретную ситуацию. Он чувствовал себя глупо и пристыженным из-за вещи в целом. В то время как он пытался разрешить это, он поочередно чувствовал негодование (он должен был бы решиться противостоять им, бороться с этим до конца, не отступаться), и поочередно он чувствовал стыд (он был дураком и униженным этим и т. д.). Только во время психотерапии для него становилось возможным сфокусироваться непосредственно на «этом», на том, чем это было, как это ощущалось и где это «жило» в нем. В «этом» он находил доброе множество убедительных восприятий, касающихся других людей и ситуации, которые он не был способен выделить прежде, а также доброе множество персональных аспектов самого себя. В течение множества часов он непосредственно обращался к удачным прямым референтам и чувственным значениям. Хотя еще между занятиями он не был способен делать это в одиночку, а чувствовал только стыд или негодование. Только посредством временного перемещения «по» этим эмоциям он мог обращаться непосредственно к «этому», к тому, «что я чувствую»... (стр. 480).

Здесь мы имеем ситуацию общего типа, которая запустила в человеке тревожность, стыд и негодование. У него были некоторые столкновения с кем-то, кто вел себя плохо, так что он почувствовал злобу: часть его хотела противостоять человеку, объясниться с ним, бороться с этим до конца, рассмотреть это и т. д. Но другая часть всего лишь чувствовала себя плохо: униженно, глупо, смущенно.

Но что хуже всего, он «проклинал» самого себя за свои реакции... Он осуждал свой опыт как дурацкий и чувствовал стыд из-за вещи в целом. С этим он перемещается на метауровень и выводит осуждение *против* самого себя. Делая это, он привносит свои собственные психологические энергии (мысли, эмоции, убеждения, ценности и т. д.) *против* самого себя. Когда он делает это, он ставит самого себя в нелады с самим собой, так что он не может сосредоточиться на *содержании*.

Рисунок 9.1.



Как только он думает об эпизоде, его разум скачет по логическим уровням. Он прыгает вверх к разнообразным негативным значениям, которые он выставит против самого себя. Он не может остановиться и перескакивает к другому набору мыслей и чувств, желая противостоять человеку и объясниться с ним. И так всюду и везде, куда он идет. Он петляет повсюду от одной негативной

мысли и эмоции к другой, так ничего и не решив.

Почему нет? Потому что он запретил это совсем и, следовательно, «не может остановить это». И постольку, поскольку он не *принимает самого себя* и негативные эмоции и опыты, он не будет способен использовать свою эго-силу для того, чтобы посмотреть в лицо своей действительности, каковой бы она ни была, и жить с ней дальше.

Терапия по самой своей природе предполагала те самые вещи, которые человек находил целительными. Невыраженный четко и, кроме того, предполагаемый скрыто, *терапевтический процесс* принял негативные эмоции и опыт как таковой, и просто, не осуждающе, признал их, и стремился раскрыть их. Так как человек сосредоточился непосредственно на «этом» (событии со всеми его мыслями и чувствами), он вернулся обратно к опыту и составил его новую карту.

Эмоции (как метауровневые карты, когнитивные интерпретации) некоторого первичного уровня, кинестетически не являлись опытом. Его начальные эмоции представляли собой результат его мышления, восприятия и убеждения *относительно* ситуации. Но он настолько затерялся в эмоциях и почувствовал себя настолько изнеможенным *по отношению к* эмоциям, что у него не было разрешения, встретиться лицом к лицу или иметь дело с опытом как с таковым, посмотреть на него. Соответственно, его сознание начало петлять везде и всюду на метауровнях, сожалея о своем стыде, виня себя за свое замешательство, кляня и порицая свое я и т. д. И постольку, поскольку его осведомленность пришла туда, он может получить только проблески понимания относительно опыта как такового. Он становится *введенным* в свои метауровневые эмоции, ненавидя и отрицая их. Но до тех пор, пока он не сможет *принять и приветствовать* эти эмоции и мысли, которые их питают, он не может прекратить метауровневое петление и обращение его психических энергий против самого себя. Не может он сделать это в одиночку. Ему нужен терапевт, не столько для того чтобы «привести его в порядок», сколько для того чтобы установить более совершенную систему взглядов (то есть принятие, признание, спокойствие, тестирование действительности и т. д.). Терапевт привносит эти состояния (или системы взглядов), для того чтобы направить их к человеку, и затем направляет сознание обратно к опыту с особыми вопросами.

Это иллюстрирует основной формат и структуру, которая начинает *паталогический процесс*. А именно отрицание чьих-либо собственных мыслей и чувств и отрицание действительности, существующей так, как она существует.

Провал подавления

Давая этот метауровневый анализ патологии, Фрейд (1924) теоретизировал одно из возможных объяснений для невроза, а именно, *провал подавления*.

Не существует ничего нового в нашей характеристике невроза как результата подавления, которое провалилось. В качестве доказательства, он рассказал историю случая молодой женщины, которая полюбила своего зятя, которая позже стояла у смертного одра своей сестры и «была потрясена от присутствия мысли: «Теперь он свободен и может жениться на мне».

Это *потрясение от мысли* снабдило ее мотивацией сознательно забыть инцидент. Забывание этого затем привело к истерическим болям (психотическая реакция), и, следовательно, дезавуированию факта ее чувств, тогда как если бы она удерживала это в осведомленности или снова узнала бы об этом, она бы страдала от нервной реакции.

Как невроз, так и психоз представляют собой, следовательно, выражение мятежа в одной части ид против внешнего мира, его несклонности или, если кто-либо предпочитает, его неспособности, для того чтобы приспособить самого себя к неотложностям действительности, к «Anagke» [необходимости]. ...Невроз не дезавуирует действительность, он только игнорирует ее; психоз дезавуирует ее и пытается заместить ее. Мы называем поведение «нормальным» или «здоровым», если оно комбинирует конкретные черты обеих реакций: если оно дезавуирует действительность также мало, как это делает

невроз, но если оно затем проявляет само себя, как это делает психоз, для того чтобы осуществить изменение этой действительности. Конечно, это целесообразное, нормальное поведение ведет к работе, выполняемой на внешний мир; она не останавливается, как в психозе, на осуществлении внутренних изменений. *Личностное расстройство* затем появляется из плохой подстройки к давлению «действительности». Эта «действительность» включает оба внешних фактора мира во всем объеме. То, что многие вещи нуждаются в усилиях и работе, то, что опасные ситуации, люди и события существуют вне этого, то, что просто потому, что мы *хотим* чего-то, не накладывает

обязательства на вселенную дать нам это, то, что мы существуем как в целом подверженные ошибкам и смертные существа и т. д. Эта действительность также включает другие виды «действительностей»: семейную, культурную, межличностную действительности. Это включает факт того, что люди часто делают вещи, которые отменяют наши желания, что они не проживают свои жизни, для того чтобы выполнить каждое их желание, что они часто делают вещи, которые причиняют боль и скверны.

Это также включает все виды внутренних «действительностей». Это означает подстройку к природе мыслей и эмоций, к движителям, желаниям, надеждам, ожиданиям, стилям когнитивной обработки (метапрограммам), к негативным эмоциям и т. д.

Гештальт ригидности

Лоуренс С. Куби (1957) представил ранний анализ *невротического процесса*. Занимаясь этим, он заметил несколько всеобъемлющих конфигураций, резюмируя:

Сущность нормальности состоит в гибкости, в контраст к замораживанию поведения в паттернах неизменяемости, которая характеризует каждое проявление невротического процесса, либо в импульсах, действиях, мыслях или в чувствах. Является ли поведенческое событие свободным по отношению к изменению или нет, зависит не от качества действия как такового, но от природы констелляции сил, которые его произвели. Никакой момент поведения не может быть рассмотрен как невротический, до тех пор, пока процессы, которые установили его к осуществлению, также не предрешили его автоматическое повторение, вне зависимости от ситуации, полезности или последствиям действия (стр. 79-99). Присутствует *ощущение выбора* или нет, это играет основную роль в определении качества поведения как здорового или невротического. По Куби, качество *гибкости* в поведении демонстрирует здоровье, между тем, как *ригидность* и *автоматические реакции* («семантические реакции») отражают расстраивание от здоровья. Где бы подсознательные силы ни играли преобладающую роль в этой констелляции, доминируя над другими двумя [сознательной и предшествующей сознательной силами], то по разнообразию причин поведение, которое является результатом взаимодействия между этими тремя группами сил, представляет собой предмет, склоняющийся к автоматическому и обязательному повторению. Это происходит частично потому, что подсознательные конфликты и цели представлены символическими паттернами деятельности, через которую их цели никогда не смогут быть достигнуты. Механизм, который вырабатывает невротический процесс негибкости, возникает из *подсознательных конфликтов*, которые находятся в неладах с действительностью. Снова, это говорит об обращении чьих-либо психических энергий против него самого и затем о запрещении осведомленности по отношению к ним. Для контраста, здоровое *упорядочение* структур личности дает кому-либо ощущение выбора и гибкости. В контраст этому, где бы сознательные и предшествующие сознательным силы ни находились в седле, результирующие паттерны деятельности являются изменяемыми опытом. С тех пор как желаемые цели могут быть достигнуты через такие паттерны деятельности, состояние комфортного насыщения может быть достигнуто. ...Следовательно, поведение, которое определяется констелляцией процессов, в которых сознательные и предшествующие сознательным силы преобладают, является изменяемым влиянием успеха и неудачи, наград и наказаний, удовольствия и боли, аргумента, логики и увещевания. Это представляет собой дальнейшее следствие того, что такое поведение якорится в действительности и остается свободно гибким (стр. 142). Здоровая подстройка, рассмотренная здесь, действует, прежде всего, посредством процессов обратной связи того, как она взаимодействует с миром. Она открыто получает обратную связь и производит соответствующие настройки.

Если мы обобщим до концепции психического здоровья в более широком смысле, то будет легко сказать, что основное здоровье достигается каждый раз, когда важные области жизни могут быть привнесены под господство сознательных и предшествующих сознательным процессам (никогда не исключительно, но в основной степени). Поэтому цель терапии состоит в том, чтобы сузить те области жизни, которые господствуют посредством недоступных подсознательных процессов (стр. 142). Когда человек таким образом упорядочил его или ее личностные силы, так что *сознательные и предшествующие сознательным процессы преобладают*, они тем самым структурируют эти силы, так что они могут выполнить текущие настройки в их реакциях. Иными словами, они не только имеют выбор, но они имеют *выбор из выборов*. Они могут выбирать их выборы. Модель НЛП описывает это как «запуск Вашего собственного мозга» или «управление Вашим собственным

автобусом». То же самое оценивание сознательной осведомленности появляется в терапии действительности, когнитивно-поведенческой терапии и во многих других школах.

Далее, доктор Куби также заметил, что его концепция *невротического процесса* стояла «далеко смещенной от обычно пренебрежительных коннотаций термина». Он сказал, что он начал с отличной предпосылки. А именно:

Существует невротический потенциал в человеческой природе, который является универсальным, потому что он является унаследованным в нашем психологическом развитии, в зависимости от того, как он действует в особой роли, которую играют символические функции в человеческом развитии. Это представляет собой силу символического мышления и чувствования, которая наделяет человека его уникальным творческим потенциалом, а также это представляет собой *уязвимость этих символических функций по отношению к искажениям*, которые дают подъем этому аспекту невротического процесса, который является своеобразным по отношению к человеческому существу. Это представляет собой символический процесс плюс его уязвимость, которая дает подъем невротическому потенциалу (стр. 142, *добавленный акцент*). *Символическое мышление* здесь говорит о метауровне, где мы конструируем наши рамки «действительности». Доктор Куби толковал об «уязвимости этих символических функций к искажениям» и о том, что это «дает подъем-невротическому процессу». Это говорит о *расстраивании*, которое возникает на метауровне через когнитивные структуры (идеи, убеждения, ценности и т. д.), которые искажают нашу подстройку к действительности.

Иными словами, то, что мы можем сконструировать сумасбродные и токсичные убеждения, идеи, иллюзии, обманы и т. д. *В этом лежит источник невроза*. Как подверженные ошибкам человеческие существа, мы неизбежно строим все виды паттернов и систем взглядов инфантильного и детского мышления по мере нашего взросления. Если в некоторой точке мы закрываем дверь на нашем мышлении, мы можем стать психически и эмоционально *влипшими* в такие ограничения и невежество.

Как правило, мы «запираем нас самих в» такие рамки посредством *веры* в наши убеждения. Это предотвращает текущее непредубежденное любопытство по отношению к тому, «*что еще лежит вне этого?*» и «как я мог иметь это неправильным».

Куби отметил многочисленные культурные факторы, которые могут в дальнейшем заморозить и усилить искаженное символическое мышление.

Культура представляет собой одну из сил, которая определяет: если и когда пациент будет рассматривать самого себя как больного или, по крайней мере, как нуждающегося в помощи, и будет ли он искать помощи. ...Когда мы спрашиваем, какую роль играют культурные влияния в откалывании подсознательных процессов от основного течения сознательных и предшествующих сознательным функций, мы сталкиваемся с проблемой, которая еще не понята даже в размытых чертах (стр. 144). Возможно, первичный *источник* когнитивных искажений, ошибочных идей, неверии, токсичных идей и т. д. возникает из наших культурных сред. Есть ли у нас культурное *разрешение* по отношению к нашим *собственным* негативным эмоциям? Какие табу существуют в нашем семейном или культурном окружении, которые запрещают нам даже признание некоторых из наших мыслей и эмоций? Или наша культура чрезмерно разрешает и даже организует нас стать чрезмерно заинтересованными по отношению к приобретению, статусу, одобрению, материальным положениям, идеализированным физическим взглядам и т. д.? Вознаградило ли бы это нас за становление принудительно навязчивыми относительно этого? *Должны ли мы иметь* такие вещи или опыты в порядке того, чтобы чувствовать себя счастливыми и удачливыми (концептуально)?

Нехватка постижения и развитие бедного эго

В дополнение к концепции Фрейда чрезмерно подавленного супер эго или крайне строгое супер эго, О. Х. Моурер (1952) теоретизировал, что невроз, прежде всего, подразумевает *дефицит постижения* и тем самым он появляется благодаря незрелому и недоразвитому эго. Мы тем самым расстраиваем наши силы и создаем наши личностные структуры, основанные на неосторожных, плохо осведомленных, ошибочных и бедно развитых эго функций.

Полагаясь на принципы Теории Постижения, Моурер применил к неврозу принцип того, что «все постижение склонно к испытанию угасания, если его, по крайней мере, периодически не усиливать». Выполнение этого, следовательно, поднимало некоторые вопросы, как предполагалось Фрейдом (1936):

Почему нереалистичные невротические страхи долго переживают любое реальное оправдание?

Почему они упорно сохраняются и даже серьезно выводят человека из строя?

Почему не все невроты являются просто эпизодами в развитии индивидуума, которое станет закрытой главой, когда следующая стадия развития будет достигнута? Откуда исходит элемент перманентности в этих реакциях по отношению к опасности? (стр. 120). Если мы нормально склонны отучиться от идей и концепций, которые больше не доказывают своей полезности, и заместить их *новыми достижениями*, то что объясняет упорное сохранение нереалистичных идей, страхов, убеждений и т. д.? Что обеспечивает эти метауровневые феномены такой устойчивой силой, такой стабильностью и такой продолжительностью еще долго после того, как «мы узнаем лучшее»? Моурер, предполагая, что «психическое здоровье — это дело подходов», говорит, что «по отношению к *относительному достижению*, невротик наиболее недостаточен. ...Чтобы написать это высказывание как бы парадоксально, но сжато, невротик — это индивидуум, *который постиг, как не постигать...*»

(стр. 153). Это дает нам еще одну метауровневую структуру (и феномен), которая *расстраивает личность*. А именно, «*постижение того, как не постигать...*» По Моуреру, это описывает *дефицит постижения, относительную проблему и фактор, который создает перманентность старого постижения*, так что оно становится запертым на месте, тем самым оставляя человека ригидным и негибким.

Человек построил метауровневую рамку, которая организует его или ее *не постигать*, ввести в привычку постижение, предотвратить обновление старых карт. Это действует как предписание на метауровне: «Не постигай».

«Не смотри на это, не думай об этом, не говори о таком. Плохие вещи произойдут, если Вы сделаете это. Вы откроете ящик Пандоры, который сделает вещи хуже». «Чрезмерное постижение сделает Вас сумасшедшим». «Существуют вещи, о которых мы просто не должны знать или думать». «Оставьте это в покое, Вы сделаете только хуже». Моурер говорит, что это не описывает чрезмерно строгое супер эго, но просто *недостаток эго силы*, для того чтобы взглянуть и столкнуться с действительностью прямолинейно. И если наше эго ориентированное эго не может даже взглянуть действительности в лицо, то оно определено не может постигнуть, для того чтобы взаимодействовать с ней. Эта метауровневая рамка постижения, чтобы не постигать, затем предотвращает «концептуальное лидерство», необходимое для человека, для того чтобы отказаться от «сомнительного комфорта от ощущения ни ответственности, ни вины».

Цитируя Фауста, Моурер говорит, что невротик... обменял свое ощущение свободы на дьявола ради сомнительного комфорта чувства ни ответственности, ни вины (стр. 157). Это объясняет одно из *почему*, касающееся «постигания *не постигать*». Постигание ведет к осведомленности, которая ведет к *выбору*, который затем порождает *ответственность*, чтобы предпринять действие. Невротик избегает все это посредством *не знания*, в первую очередь. Это дает ему или ей фальшивое ощущение безопасности, комфорта, порядка, «в моей душе все хорошо» и т. д. Для того чтобы разрешить, постижение смешивает вещи, бросает вызов кому-то, чтобы поддерживать рост, развитие, настройку, осуществление изменений, принятие ответственности, распознавание того, что делается неправильно, и внесение поправок и т. д. Затем, более подчеркнуто, Моурер пишет:

Вдобавок к тому, что наши профессиональные усилия направлены прямо на изгнание вины, не от ощущения помощи пациент становится невинным, но от ощущения уменьшения его вместимости для вины, можем мы не вести его дальше в вид беспомощности, изоляции и порабощения, на которое невротик так часто жалуется? (стр. 157). Итак, в каком *подходе перестройки* человек здесь нуждается? Он или она нуждаются в подходе, который подразумевает изменение мышления *относительно* человеческого существования, эмоций, страдания и т. д. Оно подразумевает приветствие, принятие и признание такового. Оно подразумевает привнесение неприятных и беспокоящих мыслей и чувств в сознание, *так что* человек затем развивает навыки для эффективного выхода из такового.

Ошибочные постижения

Если мы *упорядочиваем* нашу личность через постижение, то мы *расстраиваем* личность посредством неадекватных, ошибочных и токсичных постижений. Взросление в начальном домашнем окружении, где родители моделируют и выражают слишком ошибочное воспитание по тестированию действительности, играет вредную роль в эго развитии. Если начальное домашнее

окружение содержит множественные факторы, которые создают замешательство относительно себя, тождественности, сексуальности, цели и т. д., ребенок может постигнуть разнообразные расстраивающие идеи.

Резюме

- Для того чтобы *расстроить* Ваше мышление, проявление эмоций, словесное выражение, поведение и взаимоотношение (поведения, которые создают Вашу личность), Вам только необходимо *отвергнуть эти силы*. Отвержение, ненависть, неприязнь и отказ признавать определенные аспекты действительности. Решите, что Вы не будете допускать мыслей и чувств гнева, страха, тревоги, печали, подверженности ошибкам, конфликта, разочарования, небезопасности, сексуальности, близости, нежности и т. д. Дайте таким опытам значения высшего уровня, которые Вы чувствуете высоко отвлеченными по отношению к, угрожающими через и расстроенными от. Это означает, что я — сексуальный извращенец. Это означает, что я мог бы убить кого-нибудь. Это означает, что я — плохой человек. Это означает, что — я человек низшего класса. Это означает, что я обречен, приговорен к аду...
- Наоборот, для того чтобы *заново упорядочить* личность и ее силы, нам необходимо всего лишь полностью признать и принять действительность такую, какая она есть. Это не означает, что она должна нам нравиться, мы должны попустительствовать ей или даже терпеть ее. Это всего лишь означает, что мы даем нашей сознательной осведомленности через разрешение наших мыслей и эмоций функционировать в качестве информационных процессоров и производителей энергии.
- Создание общего обязательства по отношению к действительности, к признанию правды, что бы мы ни обнаружили, *так что* мы можем затем решить, как реагировать, что подумать и почувствовать *относительно* такового, дает нам возможность использовать наши силы эффективно. Это означает, что, если мы обнаруживаем нас самих чувствующими злость или страх, мы радуемся тому, что мы имеем эти силы, и затем мы стремимся раскрыть их референты. «Относительно чего я чувствую злость или страх?» Это затем позволяет нам реально тестировать и экологично тестировать наше собственное мышление и проявление эмоций. «Должен ли я занять позицию мышления и чувствования злобы или страха по отношению к этому?» «Достигают ли такие мысли и чувства соответственно эту ситуацию?» «Какие другие мысли и эмоции я могу принять по отношению к этому?» «Какие другие мысли и эмоции выявили бы мои лучшие стороны и более продуктивно справлялись или создавали бы эту ситуацию?» Наши эмоции происходят из наших мыслей, а наши мысли являются результатом нашей истории постижения, и никакая из них не существует в качестве безошибочного абсолюта. Обе действуют как формы неврологического *картопостройки*. Мы психоэмоционально *наносим* вещи *на карту*. Таким образом, как человеческие конструкции, они существуют как высоко подверженные ошибкам карты и легко подвержены искажению, уничтожению и чрезмерному обобщению.

ГЛАВА 10

КОГДА ДЕЛА ИДУТ НЕПРАВИЛЬНО

Роль травмы в личностном расстройстве

Как мы открыли *невротический процесс* сам по себе в предыдущих двух главах, мы отметили, пока не раскрывая какую-либо глубину разнообразных видов травмы, которые мотивируют процесс. Известно, что *норма* здорового тела в здоровой окружающей среде, а здоровое воспитание двумя любящими и заботящимися родителями, развитие ребенка создает хорошие настройки для него или нее, для мира других людей, природы за пределами мира, мира работы и карьеры, школы и постижения и т. д.

Но дела могут пойти неправильно и идут неправильно.

Травматические события могут возникнуть (и возникают) в нашем окружении (стихийные бедствия, войны, преступления и т. д.), в нашем теле (болезнь, заболевание, несчастные случаи, травмы головы), в наших семьях (развод, ругань, изнасилование, заброшенность, пренебрежение, порча, финансовый крах, статус беженца и т. д.) и т. д.

Когда дела идут неправильно, каким бы то ни было способом, в каком бы то ни было домене, до какой бы то ни было степени (интенсивности), в какой бы то ни было длины период времени (острые кризисы, затянувшиеся и хронические кризисы), во сколько ни было бы слоев (один, несколько, много) и на какой бы то ни было стадии развития человека (младенчество, детство, отрочество и т.

д.), развивающийся ребенок должен *справиться с этим*, используя какие бы то ни было доступные ресурсы (внутренние и внешние). Психически мы справляемся с ситуацией, пытаемся понять и постигнуть значительность и значение кризиса. Эмоционально мы справляемся с ситуацией, взаимодействуя или не взаимодействуя с эмоциями, поднятыми событием/ями. Мы также справляемся с ситуацией вербально, через поведение и через взаимоотношения.

Типически, приспособленческие навыки ребенка будут вовлекать эти навыки *ребенка*: магическое мышление, внесение личного элемента, бегство-сражение, внушение страха, катастрофы, вспышка раздражения, каприза и т. д. Как дети мы думаем и воспринимаем как ребенок, проявляем эмоции как ребенок, говорим и реагируем как ребенок. Мы справляемся с ситуацией, исходя из незрелого состояния, с помощью навыков недоразвитой эго осведомленности, ненастойчиво и т. д. В то же время мы делаем лучшее, исходя из умений, которые у нас есть.

Тогда не удивительно, что зачастую те самые пути, с помощью которых дети пытаются справиться с теми вещами, которые идут неправильно в их мире, создают еще больше проблем. Механизмы выхода из ситуации, используемые для приспособливания, бумерангом возвращаются к человеку, тем самым насаивая проблему на проблему. «Я не могу справиться с этим... следовательно, я должен быть глупым».

■ Выход из ситуации/подстройка с помощью создания карты

Вне контекста травматических опытов, когда случаются «плохие» вещи, развивающийся человек делает то, что люди делают лучше всего: он или она реагирует, используя недостающую программу сражения/бегства и затем начинает психически наносить на карту значение ситуации. Ребенок вслед за этим выводит заключения относительно всех типов вещей:

ми, он приходит к *убеждению*, что «*это способ самовыражения*». Выведение этого заключения описывает мета-уровень мышления и чувствования. Оно говорит о создании метаперемещения, которое *устанавливает тождественную систему взглядов*, так что человек определяет (и тем самым ограничивает его или ее) в соответствии с его или ее оценками.

Эта *идентификация* может подразумевать широкий диапазон вещей: стиль выхода из ситуации или реагирования, убеждение о самом себе, некоторой ценности, некоторой идеи, некоторой потребности и т. д. Корзибский (1933—1994) подчеркнул этот самый процесс *идентификации* в качестве ядра психического нездоровья. Доказывая, что концепция «тождества» в действительности не имеет связи с чем-либо во *вселенной процессов*. Все виды *идентификации* ясно показывают неточное картопостроение и, следовательно, предотвращают соответствующие подстройки.

Это преимущественно отражается в «*является*» *идентификации*. Это касается всех форм глагола «являться» (является, являюсь, являемся, являлся, являлись, являться, являющийся и т. д.), посредством которых мы *переопределяем* (в действительности, *определяем*) наше я (метауровневую концепцию) с любыми из наших функций: нашими мыслями (убеждениями, идеями, пониманиями), нашими эмоциями, опытами (действиями, поведением, взаимоотношениями) и т. д. Иными словами, как сказал Корзибский о взаимоотношениях языка с миром: «Чем бы Вы ни сказали, *является* вещь, вещь этим не *является*», так же мы можем сказать по отношению к себе.

«Чем бы Вы ни сказали, Вы *являетесь*, Вы этим не *являетесь*»*.

Корзибский пустил в обращение этот краткий трюизм, для того чтобы заострить внимание на карте — территориальном различии. На том, что наши символы *по отношению к* миру не включают в себя тот же самый референт, что и мир. Таким образом, слово «кот» не может Вас поцарапать. Слово «гамбургер» не может удовлетворить Ваши муки голода. Слова, как таковые, действуют всего лишь как *символы* по отношению к чему-либо еще. И никогда не существуют *в качестве* этого референта. Они не могут этого.

То же самое касается правды по отношению к *языковым символам*, которые мы используем, для того чтобы создать ссылку по отношению к нашим *я как к людям*. Что бы мы ни *говорили* о нас самих, мы этим не *являемся*. Мы существуем как *намного большее*, чем наши мысли, наши эмоции, наша речь, наши поведения, наши взаимоотношения. Плюс мы никогда не остаемся «одними и теми же». Мы не можем этого. Как живущие, растущие, развивающиеся существа, мы постоянно испытываем изменения.

Более точно, наше *ощущение себя* возникает как нарастающие свойства всех из этих фактов нашей единой системы разума и тела. В то время как мы *снова задумываемся* над тем, как мы сами мыслим, проявляем эмоции, верим, ценим, испытываем, разговариваем и т. д., мы создаем уровень второго

порядка мыслей и чувств (метасостояние). А когда мы *снова задумываемся* над этим метасостоянием, наше сознание перемещается на еще один метауровень. «Я», которое выполняет эти метауровневые перемещения по осведомленности, существует в качестве *большого, чем мышление*, эмоциональное проявление, словесное выражение, поведение и т. д., и, кроме того, оно возникает вне их.

Такое понимание дает нам возможность не *идентифицироваться* с какими-либо из этих личностных функций, а распознавать наше *много большее превосходство*. Нанося на карту наше «я» как человека, так как постоянно растущее, развивающееся, отражающее себя сознание, воплощенное в определенное время и в определенном месте, дает нам возможность оставаться открытыми, восприимчивыми и гибкими. Мы больше не должны чувствовать *страх* от наших мыслей, чувств, действий и т. д. Мы можем распознать их как особые функции и энергии, принять их как таковые и не клеймить нас самих в соответствии с ними ослабляющим способом.

Когда мы не избегаем опасности *идентификации*, мы создаем ограничивающие метасостояния, запирающие нас в «тождественности», которая воспрепятствует ведению эффективного образа жизни во вселенной процессов. Следовательно, как только мы привыкнем к этому образу мышления и чувствования, так что он станет «характерологическим», затем мы будем стремиться всегда вести себя в соответствии с этой схемой, которую мы приняли. Это дает нам ощущение «безопасности». Но это также создает все виды ограничений. Эти метауровневые *тождественные* состояния обеспечивают нас нашим самоопределением и тождественностью. Они позволяют нам остановить развитие, в то время как мы утвердимся с нашим самоопределением: «Это тот, кем я являюсь!» *Тождественный процесс* вводит нас в заблуждение через мышление: «мы сделаны», «наша личность устанавливается к моменту, когда нам исполняется семь лет», «Вы не можете изменить личность человека», «это тот, кем я являюсь — примите это или оставьте это в покое».

Рисунок 8.1.



Искусство изменения самоопределений, личностного своеобразия и личности

Затвердевание возникает, когда мы устанавливаем метауровневые рамки. Это появляется, потому что высшие рамки управляют и организуют низшие рамки. Оно возникает также, потому что типически высшие рамки действуют за пределами сознательной осведомленности. Это дает им *чувство «реальности»*. «Это просто таково, каковым является».

Не удивительно, что мы испытываем затруднение по отношению к *изменению наших личностных структур*, отмене «личностных расстройств» и переделыванию нас самих. Что вызывает это? Оно возникает благодаря устойчивости метауровневых структур нашего сконструированного я. Оно возникает, потому что наши стратегии становятся упрощенными через привыкание и приводят к тому, чтобы действовать теперь в качестве *подсознательной* системы взглядов. Не удивительно, что мы находим сложным бросить этому вызов, когда у нас возникает сложность даже в определении этого! Далее, когда это происходит, то естественные *механизмы самоусиления* в рамках структур поддерживают их живыми, защищают их и усиливают их.

Изменение наших личностных структур принуждает к многочисленным вещам. Бек (1990) говорит, что нам приходится изменить и обратиться к:

- 1) *Базовой схеме жизни* — нашему стилю обработки информации и нашей основной парадигме жизни (стр. 9).
- 2) *Самоопределению*, которое теперь ощущается знакомым, и так часто укреплялось заново, а, таким образом, с течением времени наращивает множество краткосрочных выгод. Здесь нам следует обратиться к многочисленным «вторичным выгодам», которыми мы научились довольствоваться через нашу «личностную» структуру.
- 3) *Терпимости к тревожности и утомлению*. Изменение чьей-либо «личности» неизбежно пробу-

ждает тревожность. Это будет подразумевать просьбу к человеку «*вернуться лицом к Вашим тревогам относительно Вашей тождественности*» (метасостояние).

4) *Текущим самоопределениям*, которые мы стали использовать, с которыми мы стали знакомы, в то время как мы разрабатываем новые и более совершенные самоопределения.

5) *Когнитивным процессам*. В рамках всех «личностных расстройств» мы обнаружим множественные когнитивные искажения. *Когнитивные• искажения*, в действительности, действуют как указатели на схеме» (Бек, 1990, стр. 10).

Более определенно о «личностных расстройствах»

Теодор Миллон предположил следующие выводы в качестве части своих «принципов по концептуализации личности и ее расстройств». Я особенно ценю по достоинству его ударение против статичных сущностей и за системные процессы. Как один из дальновидных мыслителей в этой области, он также подчеркнул важность логических уровней, сложности и множественности или комбинированности способов вмешательства.

Принцип 1. Личностные расстройства не представляют собой заболевания.

Принцип 2. Личностные расстройства представляют собой внутренне дифференцированные функциональные и структурные системы (или состояния), а не внутренне гомогенные сущности.

Принцип 3. Личностные расстройства являются динамическими системами (включая метасостояния), а не статическими, безжизненными сущностями.

Принцип 4. Личность состоит из множественных единиц на множественных уровнях данных.

Принцип 5. Личность существует в континууме. Никакого разделения между нормой и патологией не существует.

Принцип 6. Личностный патогенез не является линейным, а последовательно интерактивным и множественно распространяемым через всю систему.

Принцип 7. Личностный критерий, посредством которого оценивается патология, должен быть логически скоординирован с моделью систем как таковой.

Принцип 8. Личностные расстройства могут быть оценены, но не определенно диагностированы.

Принцип 9. Личностные расстройства требуют стратегически спланированных и комбинационных моделей тактического вмешательства

^■ "—^■■""■"^^^

Миллон (1969) предложил модель «Теории биосоциального изучения»:

Личностные расстройства не полностью разобраны с помощью обращения к когнитивным предвзятым мнениям или подсознательным повторяющимся принуждениям или нейрохимическим дисфункциям. Скорее они преимущественно фундаментально рассмотрены как выражения эволюционных процессов, которые скверно закончились. Знания, подсознательные структуры, межличностные стили и нейрогормональная динамика рассматриваются, в такой формулировке, в качестве очевидных форм выражения или в качестве лежащих в основе механизмов, которые просто отражают и коррелируют с фундаментальными эволюционными процессами (стр. 66). По Миллону (1969), центральный континуум личности подразумевает актив/пассив, субъект/объект и удовольствие/боль. Из них он вывел *паттерны личностного выхода из ситуации*, которые окончательно близко увязаны с официальными личностными расстройствами в DSM-IV. С помощью такой дифференциации людей такими понятиями, он стремился понять их с точки зрения того, находят ли они прежде всего подкрепление в себе самих или в других (зависимость, независимость), таким образом корреспондируя с метапрограммой внутреннего/внешнего.

Согласно ему, континуум боль/удовольствие описывает нормальную, повышенную или уменьшенную способность человека испытывать боль или удовольствие. Будучи чересчур чувствительным к раздражителю (гипер реагирующим на боль, паттерны наигранности) или мало стимулируемым им (паттерны беспристрастия), приводит либо к социальной изоляции либо к одержимости.

Актив/пассив описывает еще один набор паттернов выхода из ситуации. Актив «склонен к тому, чтобы его охарактеризовали через его живость, бдительность, упорство, решительность и амбициозность в целенаправленных поведениях». Вне таких состояний приходит планирование, сканирование альтернатив, манипулирование людьми и событиями, обхождение препятствий и т. д. Пассивные личности, для контраста, «заняты в нескольких очевидно манипуляционных стратегиях, для того чтобы довести их до конца. Они зачастую проявляют кажущуюся инертность, недостаток

амбиций и упорства, податливость и смирение» (стр. 68).

Четыре компонента в его эволюционной модели включают: существование, приспособление, повторение и абстрагирование. Каждый из которых имеет различные функции выживания. *Существование* функционирует для улучшения жизни или удовольствия и сохранения жизни (избегание боли). *Приспособление* функционирует для экологической модификации (актив) и экологической аккомодации (пассив). *Повторение* функционирует для потомственного воспитания (другие) и индивидуального размножения (я сам). *Абстрагирование* функционирует для интеллектуального обоснования (мышление) и эмоционального резонанса (чувствование). Задачи развития в каждой из этих четырех категорий: развитие доверия в других, приобретение адаптивной уверенности, ассимиляция сексуальных ролей и балансирование обоснования и эмоций (стр. 110).

Ранние темпераментные склонности пробуждают контр реакции со стороны других людей, которые акцентируют исходные тенденции. Таким образом, биологическая одаренность ребенка не только формирует его или ее собственное поведение, но также поведение родителей и других людей.

Всеобъемлющие схемы личности — наши метасистемы взглядов

В то время как мы разрабатываем и конструируем наши понимания и убеждения относительно многочисленных концепций: себя, других, выхода из ситуации и адаптивных ответных реакций, боли и удовольствия, цели и назначения и т. д., мы разрабатываем наши *личностные структуры*. Эти структуры *упорядочивают* то, как мы думаем, чувствуем, говорим, действуем и относимся, и тем самым конструируют наши личностные структуры.

Следовательно, в конце концов, *личность* действует в качестве *процесса*, управляемого согласно схеме, *стратегии для существования, выхода из ситуации, создания и перемещения по миру*. Если мы принимаем или создаем концепцию: «Другие люди — неискренние, манипулирующие и контролирующие», то мы будем реагировать по отношению к другим через страх, ужас, избегание, угадывание мыслей и т. д. Таким образом, мы строим наши «личностные» стратегии, для того чтобы добиться определенных стремлений, амбиций и эмоциональных желаний. «Что я особенно хочу получить?» Чтобы я нравился, совершенство, честь, любовь, связь, релаксацию, восхищение, веселье, любопытство, открытие, безопасность, свободу, пространство и т. д.?

Если наши когнитивно-эмоциональные и поведенческие «схемы» действительно управляют «личностью», то:

- 1) Мы должны рассматривать то, как наша «личностная» структура (упорядоченная или расстроенная) и наши *само* метасостояния взаимодействуют, в то время как мы сталкиваемся и реагируем на людей, процессы, вещи, постижения, события и т. д. Как они взаимодействуют с терапевтическим процессом как таковым? (Бек, 1990, стр. 64). Какие *фильтры восприятия* они генерируют?
- 2) Мы должны раскрыть *всеобъемлющие убеждения*, которые управляют нашим ощущением нашей «личности». В рамках этих убеждений мы имеем концепции, управляющие значениями, которые проецируют на мир значения, которые мы сконструировали. Зная это, если мы будем использовать наши *эмоции в качестве сигналов* о значениях наших высших уровней (Бек, стр. 65) в рамках нас самих, то мы сможем начать исследование открытия этих значений.
- 3) Мы можем использовать *феномен «замещающих» взаимоотношений* с клиентом в качестве окна в его/ее личный мир (стр. 65). Делая это, однако, мы должны оберегаться от нашей собственной проекции (контр замещения), и тщательно поддерживать неосуждающий подход. Мы должны также избегать ярлыков (стр. 65, 83—84).
- 4) Мы можем использовать *когнитивный зонд* (стр. 81) в качестве средств для поиска автоматических мыслей клиента и, следовательно, окончательного значения человека. Это неизбежно следует из его первостепенной схемы. Какие когнитивные заблуждения и изъяны они проявляют? Какие когнитивные и языковые ошибки?

Рисунок 8.2.



Таблица личностных расстройств:

Иич. Рас. Параноидное	Копирование во взаимоотношениях Межличностные стратегии Движение от .	Процесс/ Мысль — Эмоция Я сам: недоверчивый, чрезмерно бдительный, ханжеский, злой из-за, со мной плохо обращаются. Другие: неискренни, обманчивы, притворны, вероломны. Страх: быть под контролем и оскорбленным, что тобой будут манипулировать, страх плохого обращения. Убеждение: «Люди — опасны».
Антисоциально	Препятствовать	Я сам: независимый, сильный, одиночка, злой. Мир: собака ест собаку. Другие: эксплуатируемы, созданы для того, чтобы их эксплуатировали; вправе нарушать правила. Убеждение: «Люди — слабы: одержи верх над ними».
Избегания	Перемещаться ближе, затем обратно Угнетенное эго	Видение себя — инертным, других — критичными. Дисфория. Желание быть ближе, страх быть обиженным. Тревожность и печаль Интроекция тревожности и печали, но использование когнитивного избегания — не буду смотреть на их (MP) неприятные мысли. Заниженные ожидания и нахождение поодаль.

		Убеждение: «Мне могут нанести вред. Поэтому избегай людей».
Зависимое	Движение к/вниз Тревожность и депрессия	Беспомощный, слабый. Видение других — сильными, культивирующими зависимые взаимоотношения. Убеждение: «Я — беспомощен...» «Мне нужен кто-то, кто обо мне позаботится».
Обсессивно-импульсивное	Быть над Тревожность — депрессия	Убеждение: порядок — это набожность! Контроль. Сожаления, отвращение к контрольным предмерам долженствования. Я сам: инертный, беспомощный. Самобичевание. Другие: безответственны, избалованны, некомпетентны. Страх: быть вне контроля, быть подавленным, неорганизованным. МР: мелочи. Убеждение: «Совершать ошибки, быть грязным — плохо».
Пассивно-агрессивное	Невыраженный гнев	Оппозиционный стиль: действительное желание поддержки от авторитетного лица, страх потерять независимость. Поддержание взаимоотношений через пассивность — если ощущается мятеж. Потеря власти — разрушительна. Я сам: уязвим к посягательствам других. Другие: назойливы, претендующие, вмешивающиеся. Убеждение: Если я буду следовать правилам, я потеряю свою свободу! Стиль: скрытый вызов, неискренняя оппозиция, избегание ответственности, саботирующее себя поведение. Убеждение: «Я мог бы продвинуться».
Самолюбования	Быть над Гнев Право i	Я сам: особенный, уникальный, превосходный, выбран влиятельным. Другие: Менее важны, вассалы. Стиль: показать превосходство, искать славу, почет, богатство, соперничество, исключение из правил. Убеждение: «Я — особенный, со мной должны обращаться как с особенным!»
Наигранности	Привлекать других к ним ■-	Я сам: обольстительный, заслуживающий внимания! Веселье, радость. Другие: Восхищение от них! Публика. Розыгрыш. Романтизируют ситуации. Страх: самих себя как непривлекательных, несимпатично проявляющих эмоции. Стратегия: выражать себя, следовать за чувствами, драматизировать, развлекать, впадать в приступы раздражения. МР: глобальный, импрессионистический, (с упущением мелочей) прыжок к заключениям, эмоциональное окрашивание (52—53). Убеждение: «Мне нужно впечатлить людей!»
Шизоидное	Изоляция Отдаленность Печаль	Я сам: самостоятельный, одиночка. Другие: назойливы, не желают быть обремененными. Убеждение: «Мир — опасен. Не давай шанса значительным взаимоотношениям. Вместо этого отделись от других».

как мы можем *упорядочить* нашу «личность» таким образом, который позволит нам эффективно справляться и создавать ситуации в жизни, так мы можем также *расстроить* нашу «личность». В нашем опыте и природе присутствует огромная пластичность. Мы можем сильно расстроить наши силы и обратить жизнь в настоящий ад, полный мучающих внутренних демонов.

• *Упорядочение* и *расстраивание* действуют через разнообразные механизмы:

- 1) Когнитивное создание карты территории;
- 2) Соматическое и кинестетическое создание карты;
- 3) Самовозвратное построение уровней над уровнями концепций.

• Такими способами мы можем *расстроить личность* так, что нам недостает ресурсов для эффективного выхода из разнообразных доменов действительности, с которыми мы сталкиваемся день за днем. И, кроме того, эти самые механизмы обеспечивают нас инструментами для прерывания старых стратегий и структур, которые не работают, и для построения новой карты. В этом заключается надежда и сердце психотерапии.

••■••••

...

ГЛАВА 9 МОДЕЛИРОВАНИЕ ПАТОЛОГИИ

Центральные механизмы расстройства «личности»

Из того, что мы увидели в предыдущих главах, целый диапазон способов, с помощью которых мы можем *расстроить* наши личностные силы, лежит перед нами. Мы можем спутать и исказить наше мышление, проявление эмоций, словесное выражение, поведение и взаимоотношения посредством широкого разнообразия способов.

Эта глава предлагает несколько особых и центральных способов, которые мы типически используем в расстраивании «личности», так что оно становится *патологическим*. Здесь мы раскроем роль *угнетения* — мета-уровневого подавления, направленного против чьих-либо опытов и эмоций, нехватки обучения, развития эго в тестировании действительности и т. д. Эти процессы, в сущности, действуют в качестве *невротических процессов*, которые могут расстроить личность.

Принятие мыслей и эмоций как всего лишь мыслей и эмоций

В самом начале современной психологии Зигмунд Фрейд проницательно признал силу, которую *подавление* играет в человеческой личности. Соответственно, он разработал несколько практических процедур для прекращения подавления на структуры личности, а именно, свободного ассоциативного мышления в расслабленной и не осуждающей позиции, анализе снов явного содержания и скрытого содержания, карточках Фрейда и т. д. С тех самых пор другие теоретики признавали то же самое. Карл Роджерс говорил об этих чувствах как об «отказывающихся от осведомленности». Гарри Салливан описывал такие мысли и эмоции как аспекты «не меня». Когнитивные теоретики (Эллис, Бек и т. д.) описывали их как чьи-либо «автоматические и подсознательные мысли».

Если *сознание* действует, для того чтобы обрабатывать информацию и затем структурировать эту информацию посредством создания схем и психических карт. Следовательно, когда мы создаем психическую карту, которая изгоняет, отвергает и запрещает *осведомленность*, мы тем самым вырабатывали самопротиворечащую структуру. Мы запретили *осведомленность* по отношению к *осведомленности*. Это табу *знания* (признания, узнавания, чувствования, принятия чего-либо в расчет, принятия того, что существует и т. д.) отражается в нашем *подавлении осведомленности*. *Что* мотивирует это? *Почему* нам приходится запрещать осведомленность? Психоанализ описывает это с точки зрения нехватки «эго силы». Он предполагает, что мы не могли бы выдержать такого ошеломляющего знания, что эго потеряло бы контроль и «я» распалось бы. Другие теоретики настаивают, что это подавило бы нас эмоционально, и, таким образом, мы угнетаем, как бы выполняя «операцию безопасности» (Салливан), как бы включая защитный механизм, для того чтобы защитить нас и т. д. Какова бы ни была причина, подавление предполагает, что у нас есть *кровная заинтересованность против знания*. Мы боимся такого знания о себе и поэтому отталкиваем его. Откуда исходит этот страх? Описывает ли это врожденный страх или приобретенный страх? И насколько четко удерживается этот взгляд на подавление? «Теряют ли контроль» люди или «распадаются» из-за запрещенного знания? *Всегда* ли это происходит? Происходит ли это со *всеми* людьми? Если нет, тогда что определяет то, кто сдается, а кто нет?

Если страх не обязательно приходит от рождения, то какие факторы, влияния и опыты играют роль в

его развитию?

Установка системы взглядов страха или табу

Ввиду того, что такая *осведомленность страха* не появляется универсально, она не должна возникать как генетическое следствие человеческого существования. В конце концов, некоторые люди не боятся такого знания. Другие люди, как факт, жаждут его. Оно должно появляться как часть *обучающей среды* в семье или культуре данного человека. Затем мы затрагиваем такие вопросы:

- Как и каким способом некоторые семьи и/или культуры *запрещают* определенную осведомленность?
- Что мотивирует их таким образом накладывать *табу* на определенные мысли и чувства?
- *Какие* мысли и чувства, двигатели, потребности, опыты и т. д. мы обнаруживаем *запрещенными* определенными людьми?
- Какой эффект такое наложение табу оказывает на человеческую личность?

Типичным для большинства западных культур пару сотен лет назад мы находим наложение *табу* на такой человеческий опыт как сексуальность, гнев, смерть, страх, тревожность, печаль, нежность и мягкость. Мысли и чувства относительно этих видов опыта, следовательно, получили наибольшее отвержение и неприязнь. Общественная и культурная *поддержка* для такого подавления выражается в высказываниях, лозунгах, ценностях и убеждениях, которые преобладают:

«Мальчики не должны плакать».

«Не говори о сексе; это грязный предмет».

«Только низкий класс говорит о таких вещах».

«Ты не будешь нравиться людям, если Вы будете злиться».

«Не будьте такими эмоциональными».

И т. д.

С таким наложением *табу* люди легко и быстро *вступают в нелады с их собственной природой*.

Человек испытывает расстраивающее событие: что-то не происходит тем образом, каким бы он хотел, чтобы это происходило. Что-то попирает некую из его ценностей (что-то, что он оценивал как важное). Итак, он ощущает себя либо встревоженным, испуганным (боящимся потери), опечаленным, злым и т. д. Но *если* он не имеет внутреннего разрешения, чтобы думать и чувствовать таким образом, то он затем перемещается на метауровень (сознательно или подсознательно) и ощущает себя плохо, стыдящимся, смущенным, виноватым и т. д. из-за испытания одной из запрещенных отрицательных эмоций.

Итак, он *подавляет* свое знание о том, что он думает и чувствует о конкретном отрицательном чувстве. С осведомленностью или вне осведомленности, он *запрещает* самому себе признавать и сталкиваться с опытом. Но это не делает испытание его мыслей или чувств отброшенным прочь. Они не только отделяются от осведомленности и становятся недостижимыми для сознательной осведомленности. Как таковые, они становятся *подсознательными силами* (энергиями) внутри, и, как таковые, они будут принимать различные формы и выражения. Они могут стать ночными кошмарами во снах, они могут стать психосоматическими заболеваниями и недугами, они могут стать спроектированными на других, они могут стать диссоциированными в субличные «сущности» (множественные личности, демоны и т. д.). Они могут проявиться позднее в необъяснимые чувства (депрессии), мысли (вторжение мыслей), отвлеченность (неспособность концентрироваться), стресс, чрезмерное реагирование и т. д.

Оборачивание чьих-либо психических энергий против него самого

Евгений Т. Гендлин (1964) в «Изменении личности» описывает это в динамике с некоторыми аспектами, вовлеченными в это расщепление.

Один клиент проводил много бессонных часов каждую ночь с тревогой, стыдом и негодованием. Он стыдил себя за свои реакции на конкретную ситуацию. Он чувствовал себя глупо и пристыженным из-за вещи в целом. В то время как он пытался разрешить это, он поочередно чувствовал негодование (он должен был бы решиться противостоять им, бороться с этим до конца, не отступать), и поочередно он чувствовал стыд (он был дураком и униженным этим и т. д.). Только во время психотерапии для него становилось возможным сфокусироваться непосредственно на «этом», на том, чем это было, как это ощущалось и где это «жило» в нем. В «этом» он находил доброе множество убедительных восприятий, касающихся других людей и ситуации, которые он не был способен выделить прежде, а также доброе множество персональных аспектов самого себя. В

течение множества часов он непосредственно обращался к удачным прямым референтам и чувственным значениям. Хотя еще между занятиями он не был способен делать это в одиночку, а чувствовал только стыд или негодование. Только посредством временного перемещения «по» этим эмоциям он мог обращаться непосредственно к «этому», к тому, «что я чувствую»... (стр. 480). Здесь мы имеем ситуацию общего типа, которая запустила в человеке тревожность, стыд и негодование. У него были некоторые столкновения с кем-то, кто вел себя плохо, так что он почувствовал злобу: часть его хотела противостоять человеку, объясниться с ним, бороться с этим до конца, рассмотреть это и т. д. Но другая часть всего лишь чувствовала себя плохо: униженно, глупо, смущенно.

Но что хуже всего, он «проклинал» самого себя за свои реакции... Он осуждал свой опыт как дурацкий и чувствовал стыд из-за вещи в целом. С этим он перемещается на метауровень и выводит осуждение *против* самого себя. Делая это, он привносит свои собственные психологические энергии (мысли, эмоции, убеждения, ценности и т. д.) *против* самого себя. Когда он делает это, он ставит самого себя в неладу с самим собой, так что он не может сосредоточиться на *содержании*.

Рисунок 9.1.



Как только он думает об эпизоде, его разум скачет по логическим уровням. Он прыгает вверх к разнообразным негативным значениям, которые он выставит против самого себя. Он не может остановиться и перескакивает к другому набору мыслей и чувств, желая противостоять человеку и объясниться с ним. И так всюду и везде, куда он идет. Он петляет повсюду от одной негативной мысли и эмоции к другой, так ничего и не решив.

Почему нет? Потому что он запретил это совсем и, следовательно, «не может остановить это». И постольку, поскольку он не *принимает самого себя* и негативные эмоции и опыты, он не будет способен использовать свою эго-силу для того, чтобы посмотреть в лицо своей действительности, каковой бы она ни была, и жить с ней дальше.

Терапия по самой своей природе предполагала те самые вещи, которые человек находил целительными. Невыраженный четко и, кроме того, предполагаемый скрыто, *терапевтический процесс* принял негативные эмоции и опыт как таковой, и просто, не осуждающе, признал их, и стремился раскрыть их. Так как человек сосредоточился непосредственно на «этом» (событии со всеми его мыслями и чувствами), он вернулся обратно к опыту и составил его новую карту.

Эмоции (как метауровневые карты, когнитивные интерпретации) некоторого первичного уровня, кинестетически* не являлись опытом. Его начальные эмоции представляли собой результат его мышления, восприятия и убеждения *относительно* ситуации. Но он настолько затерялся в эмоциях и почувствовал себя настолько изнеможенным *по отношению к* эмоциям, что у него не было разрешения, встретиться лицом к лицу или иметь дело с опытом как с таковым, посмотреть на него. Соответственно, его сознание начало петлять везде и всюду на метауровнях, сожалея о своем стыде, виня себя за свое замешательство, кляня и порицая свое я и т. д. И постольку, поскольку его осведомленность пришла туда, он может получить только проблески понимания относительно опыта как такового. Он становится *введенным* в свои метауровневые эмоции, ненавидя и отрицая их.

Но до тех пор, пока он не сможет *принять и приветствовать* эти эмоции и мысли, которые их питают, он не может прекратить метауровневое петление и обращение его психических энергий против самого себя. Не может он сделать это в одиночку. Ему нужен терапевт, не столько для того чтобы «привести его в порядок», сколько для того чтобы установить более совершенную систему взглядов (то есть принятие, признание, спокойствие, тестирование действительности и т. д.).

Терапевт привносит эти состояния (или системы взглядов), для того чтобы направить их к человеку, и затем направляет сознание обратно к опыту с особыми «вопросами».

Это иллюстрирует основной формат и структуру, которая начинается *паталогический процесс*. А именно отрицание чьих-либо собственных мыслей и чувств и отрицание действительности, существующей так, как она существует.

Провал подавления

Давая этот метауровневый анализ патологии, Фрейд (1924) теоретизировал одно из возможных объяснений для невроза, а именно, *провал подавления*.

Не существует ничего нового в нашей характеристике невроза как результата подавления, которое провалилось. В качестве доказательства, он рассказал историю случая молодой женщины, которая полюбила своего зятя, которая позже стояла у смертного одра своей сестры и «была потрясена от присутствия мысли: «Теперь он свободен и может жениться на мне».

Это потрясение от мысли снабдило ее мотивацией сознательно забыть инцидент. Забывание этого затем привело к истерическим болям (психотическая реакция), и, следовательно, дезавуированию факта ее чувств, тогда как если бы она удерживала это в осведомленности или снова узнала бы об этом, она бы страдала от нервной реакции.

Как невроз, так и психоз представляют собой, следовательно, выражение мятежа в одной части ид против внешнего мира, его несклонности или, если кто-либо предпочитает, его неспособности, для того чтобы приспособить самого себя к неотложностям действительности, к «Anagke»

[необходимости]. ...Невроз не дезавуирует действительность, он только игнорирует ее; психоз дезавуирует ее и пытается заместить ее. Мы называем поведение «нормальным» или «здоровым», если оно комбинирует конкретные черты обеих реакций: если оно дезавуирует действительность также мало, как это делает невроз, но если оно затем проявляет само себя, как это делает психоз, для того чтобы осуществить изменение этой действительности. Конечно, это целесообразное, нормальное поведение ведет к работе, выполняемой на внешний мир; она не останавливается, как в психозе, на осуществлении внутренних изменений. *Личностное расстройство* затем появляется из плохой подстройки к давлению «действительности». Эта «действительность» включает оба внешних фактора мира во всем объеме. То, что многие вещи нуждаются в усилении и работе, то, что опасные ситуации, люди и события существуют вне этого, то, что просто потому, что мы *хотим* чего-то, не накладывает *обязательства* на вселенную дать нам это, то, что мы существуем как в целом подверженные ошибкам и смертным существа и т. д. Эта действительность также включает другие виды «действительностей»: семейную, культурную, межличностную действительности. Это включает факт того, что люди часто делают вещи, которые отменяют наши желания, что они не проживают свои жизни, для того чтобы выполнить каждое их желание, что они часто делают вещи, которые причиняют боль и скверны.

Это также включает все виды внутренних «действительностей». Это означает подстройку к природе мыслей и эмоций, к движителям, желаниям, надеждам, ожиданиям, стилям когнитивной обработки (метапрограммам), к негативным эмоциям и т. д.

Гештальт ригидности

Лоуренс С. Куби (1957) представил ранний анализ *невротического процесса*. Занимаясь этим, он заметил несколько всеобъемлющих конфигураций, резюмируя:

Сущность нормальности состоит в гибкости, в контраст к замораживанию поведения в паттернах неизменяемости, которая характеризует каждое проявление невротического процесса, либо в импульсах, действиях, мыслях или в чувствах. Является ли поведенческое событие свободным по отношению к изменению или нет, зависит не от качества действия как такового, но от природы констелляции сил, которые его произвели. Никакой момент поведения не может быть рассмотрен как невротический, до тех пор, пока процессы, которые установили его к осуществлению, также не предрешили его автоматическое повторение, вне зависимости от ситуации, полезности или последствиям действия (стр. 79-99). Присутствует *ощущение выбора* или нет, это играет основную роль в определении качества поведения как здорового или невротического. По Куби, качество *гибкости* в поведении демонстрирует здоровье, между тем, как *ригидность* и *автоматические реакции* («семантические реакции») отражают расстраивание от здоровья. Где бы подсознательные силы ни играли преобладающую роль в этой констелляции, доминируя над другими двумя [сознательной и предшествующей сознательной силами], то по разнообразию причин поведение, которое является результатом взаимодействия между этими тремя группами сил, представляет собой предмет, склоняющийся к автоматическому и обязательному повторению. Это происходит частично потому, что

подсознательные конфликты и цели представлены символическими паттернами деятельности, через которую их цели никогда не смогут быть достигнуты. Механизм, который вырабатывает невротический процесс негибкости, возникает из *подсознательных конфликтов*, которые находятся в неладах с действительностью. Снова, это говорит об обращении чьих-либо психических энергий против него самого и затем о запрещении осведомленности по отношению к ним. Для контраста, здоровое *упорядочение* структур личности дает кому-либо ощущение выбора и гибкости.

В контраст этому, где бы сознательные и предшествующие сознательным силы ни находились в седле, результирующие паттерны деятельности являются изменяемыми опытом. С тех пор как желаемые цели могут быть достигнуты через такие паттерны деятельности, состояние комфортного насыщения может быть достигнуто. ...Следовательно, поведение, которое определяется констелляцией процессов, в которых сознательные и предшествующие сознательным силы преобладают, является изменяемым влиянием успеха и неудачи, наград и наказаний, удовольствия и боли, аргумента, логики и увещания. Это представляет собой дальнейшее следствие того, что такое поведение якорится в действительности и остается свободно гибким (стр. 142). Здоровая подстройка, рассмотренная здесь, действует, прежде всего, посредством процессов обратной связи того, как она взаимодействует с миром. Она открыто получает обратную связь и производит соответствующие настройки.

Если мы обобщим до концепции психического здоровья в более широком смысле, то будет легко сказать, что основное здоровье достигается каждый раз, когда важные области жизни могут быть принесены под господство сознательных и предшествующих сознательным процессам (никогда не исключительно, но в основной степени). Поэтому цель терапии состоит в том, чтобы сузить те области жизни, которые господствуют посредством недоступных подсознательных процессов (стр. 142). Когда человек таким образом упорядочил его или ее личностные силы, так что *сознательные и предшествующие сознательным процессы преобладают*, они тем самым структурируют эти силы, так что они могут выполнить текущие настройки в их реакциях. Иными словами, они не только имеют выбор, но они имеют *выбор из выборов*. Они могут выбирать их выборы. Модель НЛП описывает это как «запуск Вашего собственного мозга» или «управление Вашим собственным автобусом». То же самое оценивание сознательной осведомленности появляется в терапии действительности, когнитивно-поведенческой терапии и во многих других школах.

Далее, доктор Куби также заметил, что его концепция *невротического процесса* стояла «далеко смещенной от обычно пренебрежительных коннотаций термина». Он сказал, что он начал с отличной предпосылки. А именно:

Существует невротический потенциал в человеческой природе, который является универсальным, потому что он является унаследованным в нашем психологическом развитии, в зависимости от того, как он действует в особой роли, которую играют символические функции в человеческом развитии. Это представляет собой силу символического мышления и чувствования, которая наделяет человека его уникальным творческим потенциалом, а также это представляет собой *уязвимость этих символических функций по отношению к искажениям*, которые дают подъем этому аспекту невротического процесса, который является своеобразным по отношению к человеческому существу. Это представляет собой символический процесс плюс его уязвимость, которая дает подъем невротическому потенциалу (стр. 142, *добавленный акцент*). *Символьное мышление* здесь говорит о метауровне, где мы конструируем наши рамки «действительности». Доктор Куби толковал об «уязвимости этих символических функций к искажениям» и о том, что это «дает подъем-невротическому процессу». Это говорит о *расстраивании*, которое возникает на метауровне через когнитивные структуры (идеи, убеждения, ценности и т. д.), которые искажают нашу подстройку к действительности.

Иными словами, то, что мы можем сконструировать сумасбродные и токсичные убеждения, идеи, иллюзии, обманы и т. д. В *этом лежит источник невроза*. Как подверженные ошибкам человеческие существа, мы неизбежно строим все виды паттернов и систем взглядов инфантильного и детского мышления по мере нашего взросления. Если в некоторой точке мы закрываем дверь на нашем мышлении, мы можем стать психически и эмоционально *влипшими* в такие ограничения и невежество.

Как правило, мы «запираем нас самих в» такие рамки посредством *веры* в наши убеждения. Это предотвращает текущее непредубежденное любопытство по отношению к тому, «*что еще лежит вне этого?*» и «как я мог иметь это неправильным». Куби отметил многочисленные культурные

факторы, которые могут в дальнейшем заморозить и усилить искаженное символическое мышление. Культура представляет собой одну из сил, которая определяет: если и когда пациент будет рассматривать самого себя как больного или, по крайней мере, как нуждающегося в помощи, и будет ли он искать помощи. ...Когда мы спрашиваем, какую роль играют культурные влияния в откалывании подсознательных процессов от основного течения сознательных и предшествующих сознательным функций, мы сталкиваемся с проблемой, которая еще не понята даже в размытых чертах (стр. 144). Возможно, первичный источник когнитивных искажений, ошибочных идей, неверии, токсичных идей и т. д. возникает из наших культурных сред. Есть ли у нас культурное разрешение по отношению к нашим собственным негативным эмоциям? Какие табу существуют в нашем семейном или культурном окружении, которые запрещают нам даже признание некоторых из наших мыслей и эмоций? Или наша культура чрезмерно разрешает и даже организует нас стать чрезмерно заинтересованными по отношению к приобретению, статусу, одобрению, материальным положениям, идеализированным физическим взглядам и т. д.? Вознаградило ли бы это нас за становление принудительно навязчивыми относительно этого? Должны ли мы иметь такие вещи или опыты в порядке того, чтобы чувствовать себя счастливыми и удачливыми (концептуально)?

Нехватка постижения и развитие бедного эго

В дополнение к концепции Фрейда чрезмерно подавленного супер эго или крайне строгое супер эго, О. Х. Моурер (1952) теоретизировал, что невроз, прежде всего, подразумевает *дефицит постижения* и тем самым он появляется благодаря незрелому и недоразвитому эго. Мы тем самым расстраиваем наши силы и создаем наши личностные структуры, основанные на неосторожных, плохо осведомленных, ошибочных и бедно развитых эго функций.

Полагаясь на принципы Теории Постижения, Моурер применил к неврозу принцип того, что «все постижение склонно к испытанию угасания, если эго, по крайней мере, периодически не усиливать». Выполнение этого, следовательно, поднимало некоторые вопросы, как предполагалось Фрейдом (1936):

Почему нереалистичные невротические страхи долго переживают любое реальное оправдание?

Почему они упорно сохраняются и даже серьезно выводят человека из строя?

Почему не все неврозы являются просто эпизодами в развитии индивидуума, которое станет закрытой главой, когда следующая стадия развития будет достигнута? Откуда исходит элемент перманентности в этих реакциях по отношению к опасности? (стр. 120). Если мы нормально склонны отучиться от идей и концепций, которые больше не доказывают своей полезности, и заместить их *новыми постижениями* то что объясняет упорное сохранение нереалистичных идей, страхов, убеждений и т. д.? Что обеспечивает эти метауровневые феномены такой устойчивой силой, такой стабильностью и такой продолжительностью еще долго после того, как «мы узнаем лучшее»?

Моурер, предполагая, что «психическое здоровье — это дело подходов», говорит, что «по отношению к *относительному постижению*, невротик наиболее недостаточен. ...Чтобы написать это высказывание как бы парадоксально, но сжато, невротик — это индивидуум, *который постиг, как не постигать...*» (стр. 153). Это дает нам еще одну метауровневую структуру (и феномен), которая *расстраивает личность*. А именно, «*постигание того, как не постигать...*» По Моуреру, это описывает *дефицит постижения*, *относительную* проблему и фактор, который создает перманентность старого постижения, так что оно становится запертым на месте, тем самым оставляя человека ригидным и негибким.

Человек построил метауровневую рамку, которая организует его или ее *не постигать*, ввести в привычку постижение, предотвратить обновление старых карт. Это действует как предписание на метауровне: «Не постигай».

«Не смотри на это, не думай об этом, не говори о таком. Плохие вещи произойдут, если Вы сделаете это. Вы откроете ящик Пандоры, который сделает вещи хуже». «Чрезмерное постижение сделает Вас сумасшедшим». «Существуют вещи, о которых мы просто не должны знать или думать». «Оставьте это в покое, Вы сделаете только хуже». Моурер говорит, что это не описывает чрезмерно строгое супер эго, но просто *недостаток эго силы*, для того чтобы взглянуть и столкнуться с действительностью прямолинейно. И если наше эго ориентированное эго не может даже взглянуть действительности в лицо, то оно определенно не может постигнуть, для того чтобы взаимодействовать с ней. Эта метауровневая рамка постижения, чтобы не постигать, затем предотвращает «концептуальное лидерство», необходимое для человека, для того чтобы отказаться

от «сомнительного комфорта от ощущения ни ответственности, ни вины».

Цитируя Фауста, Моурер говорит, что невротик... обменял свое ощущение свободы на дьявола ради сомнительного комфорта чувства ни ответственности, ни вины (стр. 157). Это объясняет одно из *почему*, касающееся «постижения *не* постигать». Постигание ведет к осведомленности, которая ведет к *выбору*, который затем порождает *ответственность*, чтобы предпринять действие. Невротик избегает все это посредством *не знания*, в первую очередь. Это дает ему или ей фальшивое ощущение безопасности, комфорта, порядка, «в моей душе все хорошо»

и т. д. Для того чтобы разрешить, постижение смешивает вещи, бросает вызов кому-то, чтобы поддерживать рост, развитие, настройку, осуществление изменений, принятие ответственности, распознавание того, что делается неправильно, и внесение поправок и т. д. Затем, более подчеркнуто, Моурер пишет:

Вдобавок к тому, что наши профессиональные усилия направлены прямо на изгнание вины, не от ощущения помощи пациент становится невинным, но от ощущения уменьшения его вместимости для вины, можем мы не вести его дальше в вид беспомощности, изоляции и порабощения, на которое невротик так часто жалуется? (стр. 157). Итак, в каком *подходе перестройки* человек здесь нуждается? Он или она нуждаются в подходе, который подразумевает изменение мышления *относительно* человеческого существования, эмоций, страдания и т. д. Оно подразумевает приветствие, принятие и признание такового. Оно подразумевает привнесение неприятных и беспокоящих мыслей и чувств в сознание, *так что* человек затем развивает навыки для эффективного выхода из такового.

Ошибочные постижения

Если мы *упорядочиваем* нашу личность через постижение, то мы *расстраиваем* личность посредством неадекватных, ошибочных и токсичных постижений. Взросление в начальном домашнем окружении, где родители моделируют и выражают слишком ошибочное воспитание по тестированию действительности, играет вредную роль в эго развитии. Если начальное домашнее окружение содержит множественные факторы, которые создают замешательство относительно себя, тождественности, сексуальности, цели и т. д., ребенок может постигнуть разнообразные расстраивающие идеи.

Резюме

- Для того чтобы *расстроить* Ваше мышление, проявление эмоций, словесное выражение, поведение и взаимоотношение (поведения, которые создают Вашу личность), Вам только необходимо *отвергнуть эти силы*. Отвержение, ненависть, неприязнь и отказ признавать определенные аспекты действительности. Решите, что Вы не будете допускать мыслей и чувств гнева, страха, тревоги, печали, подверженности ошибкам, конфликта, разочарования, небезопасности, сексуальности, близости, нежности и т. д. Дайте таким опытам значения высшего уровня, которые Вы чувствуете высоко отвлеченными по отношению к, угрожающими через и расстроенными от. Это означает, что я — сексуальный извращенец. Это означает, что я мог бы убить кого-нибудь. Это означает, что я — плохой человек. Это означает, что — я человек низшего класса. Это означает, что я обречен, приговорен к аду...
- Наоборот, для того чтобы *заново упорядочить* личность и ее силы, нам необходимо всего лишь полностью признать и принять действительность такую, какая она есть. Это не означает, что она должна нам нравиться, мы должны попустительствовать ей или даже терпеть ее. Это всего лишь означает, что мы даем нашей сознательной осведомленности через разрешение наших мыслей и эмоций функционировать в качестве информационных процессоров и производителей энергии.
- Создание общего обязательства по отношению к действительности, к признанию правды, что бы мы ни обнаружили, *так что* мы можем затем решить, как реагировать, что подумать и почувствовать *относительно* такового, дает нам возможность использовать наши силы эффективно. Это означает, что, если мы обнаруживаем нас самих чувствующими злость или страх, мы радуемся тому, что мы имеем эти силы, и затем мы стремимся раскрыть их референты. «Относительно чего я чувствую злость или страх?» Это затем позволяет нам реально тестировать и экологично тестировать наше собственное мышление и проявление эмоций. «Должен ли я занять позицию мышления и чувствования злобы или страха по отношению к этому?» «Достигают ли такие мысли и чувства соответственно эту ситуацию?» «Какие другие мысли и эмоции я могу принять по отношению к этому?» «Какие другие мысли и эмоции выявили бы мои лучшие стороны и более

продуктивно справлялись или создавали бы эту ситуацию?» • Наши эмоции происходят из наших мыслей, а наши мысли являются результатом нашей истории постижения, и никакая из них не существует в качестве безошибочного абсолюта. Обе действуют как формы неврологического картопострое-ния. Мы психоэмоционально наносим вещи на карту. Таким образом, как человеческие конструкции, они существуют как высоко подверженные ошибкам карты и легко подвержены искажению, уничтожению и чрезмерному обобщению.

ГЛАВА 10 КОГДА ДЕЛА ИДУТ НЕПРАВИЛЬНО

Роль травмы в личностном расстройстве

Как мы открыли *невротический процесс* сам по себе в предыдущих двух главах, мы отметили, пока не раскрывая какую-либо глубину разнообразных видов травмы, которые мотивируют процесс. Известно, что *норма* здорового тела в здоровой окружающей среде, а здоровое воспитание двумя любящими и заботящимися родителями, развитие ребенка создает хорошие настройки для него или нее, для мира других людей, природы за пределами мира, мира работы и карьеры, школы и постижения и т. д.

Но дела могут пойти неправильно и идут неправильно.

Травматические события могут возникнуть (и возникают) в нашем окружении (стихийные бедствия, войны, преступления и т. д.), в нашем теле (болезнь, заболевание, несчастные случаи, травмы головы), в наших семьях (развод, ругань, изнасилование, заброшенность, пренебрежение, порча, финансовый крах, статус беженца и т. д.) и т. д.

Когда дела идут неправильно, каким бы то ни было способом, в каком бы то ни было домене, до какой бы то ни было степени (интенсивности), в какой бы то ни было длины период времени (острые кризисы, затянувшиеся и хронические кризисы), во сколько ни было бы слоев (один, несколько, много) и на какой бы то ни было стадии развития человека (младенчество, детство, отрочество и т. д.), развивающийся ребенок должен *справиться с этим*, используя какие бы то ни было доступные ресурсы (внутренние и внешние). Психически мы справляемся с ситуацией, пытаюсь понять и постигнуть значительность и значение кризиса. Эмоционально мы справляемся с ситуацией, взаимодействуя или не взаимодействуя с эмоциями, поднятыми событием/ями. Мы также справляемся с ситуацией вербально, через поведение и через взаимоотношения.

Типически, приспособленческие навыки ребенка будут вовлекать эти навыки *ребенка*: магическое мышление, внесение личного элемента, бегство-сражение, внушение страха, катастрофы, вспышка раздражения, каприза и т. д. Как дети мы думаем и воспринимаем как ребенок, проявляем эмоции как ребенок, говорим и реагируем как ребенок. Мы справляемся с ситуацией, исходя из незрелого состояния, с помощью навыков недоразвитой эго осведомленности, ненастойчиво и т. д. В то же время мы делаем лучшее, исходя из умений, которые у нас есть.

Тогда не удивительно, что зачастую те самые пути, с помощью которых дети пытаются справиться с теми вещами, которые идут неправильно в их мире, создают еще больше проблем. Механизмы выхода из ситуации, используемые для приспособления, бумерангом возвращаются к человеку, тем самым наслаивая проблему на проблему. «Я не могу справиться с этим... следовательно, я должен быть глупым».

Выход из ситуации/подстройка с помощью создания карты

Вне контекста травматических опытов, когда случаются «плохие» вещи, развивающийся человек делает то, что люди делают лучше всего: он или она реагирует, используя недостающую программу сражения/бегства и затем начинает психически наносить на карту значение ситуации. Ребенок вслед за этим выводит заключения относительно всех типов вещей:

- Мир (тип мира, в котором он или она живет, его уровень безопасности или опасности, его упорядоченность или хаос).
- Люди (природа людей, может ли кто-либо доверять им или нет, что кто-либо может считать относительно «мужчин» или «женщин» и т. д.)
- Кто-либо сам (чья-либо ценность, достоинство, способность любить, потенциалы, способности и т. д.)

Так как человек развивает такую когнитивную осведомленность за пределами опытов, причиняющих боль и вред, многие из этих психических идей, следовательно, вводят его в не ресурсные состояния, которые мы можем только описать как *травматические состояния*. Эти травматические состояния могут ранжироваться от гиперактивности и чувствительности до жесткости, оцепенения,

разобращения, презрения к самому себе, проклятия самого себя и т. д.

Эти травматические состояния действуют не благотворно, но действительно увековечивают и усиливают травму. Они также действуют, как действуют все состояния сознания, способом «зависимого состояния» с точки зрения постижения, памяти, восприятия, коммуникации, поведения и т. д. (Росси и Чик, 1988). Это обращается к новому доступу к травматическому состоянию и воспоминанию, обдумыванию и восприятию травмы, как если бы *это* была бы текущая ситуация. Мы будем чувствовать, как если бы кто-то перепрограммировал под травму. Мы будем также взаимодействовать и вести себя таким образом, как если бы все еще испытывали травму. Это описывает повреждение, которое травматические состояния могут увековечить.

Теперь одно центральное различие между индивидуумами, которые проходят через травматические опыты и становятся травмированными, и теми, которые — не становятся, но остаются жизнеспособными, жесткими, и оптимизм лежит в *заключениях, которые они выводят*.

Травмированные склоняются к тому, чтобы купиться на объяснительную модель «постигнутой беспомощности»

(Селигман, 1975). Делая это, такие люди интерпретируют ужасные вещи, которые случились с ними, используя следующие три шаблона:

- **Личный:** «Я должен быть плохим, поганым, недостойным».
- **Постоянный:** «Это будет продолжаться вечно».
- **Пронизывающий:** «Это будет влиять на каждую часть моей жизни».

Те, кто, похоже, переживают ужасные вещи без большого психологического повреждения, используют объяснительную модель «постигнутого оптимизма» (Селигман, 1991). Они интерпретируют травму, используя совершенно обратные паттерны:

- **Не личный:** «Это говорит не обо мне, а о моем окружении, людях, которые увековечили боль».
- **Временный:** «Это касается чего-то, что длится некоторый период времени и затем заканчивается».
- **Ограниченный:** «Это должно было иметь дело только с особой областью жизни».

Из травматического состояния и этого вида объяснительного стиля затем возникает гештальт, который Селигман обозначил как *постигнутая беспомощность*. «Недоброкачественность», которую мы испытываем и получаем, идет внутрь и затрагивает нашу сокровеннейшую природу (личное). И эта «недоброкачественность», кажется, покрывает все (пронизывающее) навсегда (постоянное). Сдвиг от этого вида травматического состояния к более уполномоченному состоянию разума и тела неизбежно повлечет сдвиг в мышлении и проявлении эмоций. Человек будет должен прийти к развитию новых и лучших пониманий болезненных событий, через которые он будет должен пройти. Он научится обрамлять эти опыты таким образом, что он сможет жить с ними комфортно. А это означает разрешение от травмы.

Вхождение в «негативные» метасостояния или неприятные состояния

Когда дела идут неправильно, когда возникают разнообразные виды неприятных, нежелательных и даже травматических событий, люди типически затем строят метасостояния *относительно* болезненного травматического состояния, которое затем создает еще большие и худшие трудности. К основному или первичному состоянию мы затем строим метауровневые структуры (рамки разума или рамки внутри рамок), которые увеличивают и замораживают проблему. Все мы можем очень просто сделать это. Все, что мы должны сделать, — это «поверить в нашу проблему». Если мы «поверим в ярлык», который прикрепляется к нам, это придаст большее «ощущение действительности» трудности, делая ее похожей на более твердую и менее изменяемую. Это обман языка (номинализация) и обман разума.

Рисунок 10.1.



Таким образом, человек может не только почувствовать себя оскверненным, грязным, поганым,

используемым, бессильным и т. д. (или любое заданное первичное состояние сознания), но также виновным *относительно* чувства осквернения, использования, бессилия и т. д. Чьи-либо мысли и чувства *относительно* базового опыта (перенесенная плохая вещь/и) теперь привносят некоторые очень разрушительные и негарантированные заключения (рамки) относительно состояния человека. Это описывает, где начинается реальная опасность, и делает это по множеству причин.

Преимущественно, это удерживает человека от доступа ко всем его ресурсам, для того чтобы иметь дело с базовой проблемой, и в то же самое время создает систему взглядов высшего уровня, которая наносит на карту или программирует проблему на более широком уровне.

Вхождение в метасостояние ощущения травмы клиентом

Альберт Эйнштейн часто цитируется за свое высказывание: «Вы не можете решить проблему, находясь в том же самом пространстве, в котором Вы ее создали». Это говорит о важности перемещения за пределы *травматической системы* мышления-чувствования на метауровень, на котором мы сможем приобрести лучшую перспективу. Типически, столько, сколько мы остаемся *в рамках* травмирующего состояния, мы, возможно, не будем развивать навыки мышления, чувствования и реагирования более находчивыми способами. Постижение, память, поведение, восприятие и коммуникация состояния-границы будет стремиться удерживать нас в травме.

Следовательно, в первую очередь, нам будет необходимо *переместиться на метапозицию*. Оттуда мы сможем начать развивать находчивость, с помощью которой концептуально взаимодействовать с травмой и приводить ее к хорошему решению.

«Когда Вы думаете о тех, кто моложе Вас, кто прошел через эти ужасные опыты, какие понимания, мысли и перспективы Вы развиваете?» «В то время как Вы думаете о тех старых путях восприятия, насколько точно Вы характеризуете их?» «В то время как Вы думаете о тех старых убеждениях, насколько хорошо они Вам служили?»

«Позвольте себе сидя опереться на спинку стула, занять зрительскую точку зрения, как в кинотеатре, и поместить Ваш старый черно-белый снимок, когда Вы страдали от травмы, на экран. Между тем достигните приятного состояния комфорта, зная, что Вы можете наблюдать за этим на расстоянии. Фактически, если Вам понадобится большее психологическое расстояние, вообразите себя в отдаленной проекционной будке с плексигласом между Вами и театром. И там Вы сможете почувствовать себя в безопасности, в то время как Вы будете просматривать старые воспоминания, проигрываемые в форме черно-белого фильма». После того, как человек занимает метапозицию по отношению к старым травматическим опытам, он может достигнуть разнообразных ресурсных состояний и привнести таковые для наложения (как метасообщение) на первичное травматическое состояние. «В то время как Вы просматриваете этот старый фильм, Вы можете напомнить себе, что... (снабдить новым более ресурсным осознанием)...

«...Вы сделали лучшее, что Вы могли, и что Вы выжили». «...Вы развили массу ошибочных идей, в то время как Вы восприняли вещи лично, когда ничего этого с Вами не должно было случиться».

«...это представляет собой всего лишь опыт, через который Вы прошли, а не основу Вашей жизни или личностного своеобразия». Дополнительно, этот подход дает возможность человеку достигнуть разнообразных ресурсных состояний и затем начать субъективно испытывать то, как такие ресурсы изменили бы вещи.

«В то время как Вы просматриваете старый фильм, предположите, что Вы вообразили себя действительно настойчивым... как это изменило бы вещи? (Жизнеспособным, с сильными персональными границами, способным уважать самого себя высокими и позитивными способами, уверенным относительно своих навыков и т. д.) Привнесение позитивного и мощного ресурсного состояния, для того чтобы наложить его на другое не настолько ресурсное состояние (подобное травме) изменяет печи. Оно устанавливает новую систему взглядов, так что мы можем начать видеть вещи с *точки зрения* этих ресурсных рамок.

«А теперь предположите, что Вы полностью *приняли* то, что травма... не то, чтобы она бы Вам нравилась или Вы желали бы ее, но приземленно взгляните на нее с расстояния и примите факт того, что: «Да, я прошел через это». «И как это изменило бы вещи, если бы Вы *вполне оценили высоко по достоинству* то, что Вы — тот, кто прошел через эти болезненные опыты?» Такое «вхождение в метасостояние» или установление рамки дает нам возможность построить позитивную и усовершенствованную метасистему взглядов для жизни скорее, чем негативные метасостояния презрения к самому себе, проклятия себя, зла на себя, отвержения некоторого предыдущего

травматического состояния и т. д. Ввиду того, как все мы будем думать о наших мыслях и чувствовать о наших чувствах (опыты метасостояний), мы сможем также управлять этими опытами метасостояний, так что мы сможем остановить построение психоэмоциональных драконов внутри себя.

Метауровневая математика и магия

Как метасообщения и метасостояния излечивают травму?

В провокационной работе, озаглавленной «Групповая динамика шизофрении», Грегори Бэйтсон описал «мир коммуникаций» и как он радикально отличается от мира физики и сил. Он идентифицировал «мир физики» как врожденно вовлеченные причинно-следственные процессы динамики Ньютона. В этом мире мы обнаруживаем, что действия или вещи становятся энергетически заряженными посредством передачи энергии от других действий или вещей.

В этом мире миллиарды шаров перемещаются целиком и исключительно в соответствии с физикой столкновения и гравитации. Вы ударяете по мячу Вашей палкой-кием, и мяч перемещается в соответствии с энергией, переданной этой силой.

Но абсолютно отличный ряд «динамики» возникает в «мире коммуникаций». Когда мы лягаем собаку, *результатирующее движение* этой собаки в ответ на наш пинок только частично принимает участие в «траектории Ньютона». Что происходит? Где приземляется собака? Предсказать траекторию собаки, интенсивность ее реакции в то время как она приземляется, «состояние» собаки по приземлении и т. д. не только подразумевает количество приложенной силы, но также собственный метаболизм собаки, ее внутреннюю энергетическую систему, ее историю постижения, природу взаимоотношений с пинающим ее и т. д. Предсказывание этого *только* опираясь на основу физики Ньютона, возможно, упустит самые важные факторы, которые будут способствовать ситуации.

Бэйтсон (1972), как факт, комментировал, что, в то время как мы можем использовать слово «*динамический*» при обращении к процессам в рамках психологической природы, мы должны помнить, что мы используем его в смысле, отличающемся от того смысла, в котором физики используют это слово в их домене физики (стр. 229). После установления различия между этими двумя царствами, Бэйтсон писал:

Это, я думаю, есть то, что люди подразумевают под магией. Царство феноменов, в котором мы заинтересованы (психологическое, психическое, коммуникационное и т. д.) всегда характеризуется фактом того, что «идеи» могут оказывать влияние на события (стр. 229). В таком представлении слова «*магия*» в царстве коммуникаций, Бэйтсон мог обеспечить настоящее вдохновение для языка и метафор в первой книге по НЛП «Структура магии» (1975). (Вдоль этой линии Бэйтсон также использовал другие такие фразы: «царство магии», «магическое королевство коммуникаций» (231)).

Предположим, теперь мы спрашиваем: «Что точно Бэйтсон подразумевает под термином «*магия*»? Обращался ли он к некоторому быстро фиксируемому трюку? Некоторой терапевтической «технике», для того чтобы сделать все лучше одним шикарным махом? Очевидно, нет. Удерживая этот термин в рамках контекста Бэйтсона, мы получаем в целом отличное понимание.

Это может быть довольно-таки путано, чтобы быть сказанным, что в соответствии с условиями коммуникации, используемой в данный момент, *что-то может стоять за чем-то еще*. Но это царство магии не настолько просто (стр. 230, мой акцент). Соответственно, Бэйтсон впервые использовал слово «магия» в царстве коммуникаций, для того чтобы обратиться к когнитивно-неврологическому пониманию относительно того, *как идеи оказывают влияние на события*. И в этом царстве символизации, как Бэйтсон понимал гибкость идей и пластичность символов, он предостерегал, что оно не сводится к крайней позиции, что «что-то может стоять за чем-то еще». Кроме того, используемые символы, создающие значение, подразумевают текущую, сложную и пластичную арену внутри нервной системы человека, которая выходит за пределы законов физики. Как таковая, она позволяет нам устанавливать рамки, а затем вить гнезда рамок внутри рамок так, чтобы создавать все высшие и высшие концептуальные уровни или состояния, которые управляют и контролируют информацию в пределах этих семантических контекстов. Бэйтсон (1972) обратил внимание на эту «динамику» коммуникации, когда он писал:

Все коммуникации обладают этой характеристикой: они *могут быть магически модифицированы с помощью сопровождения коммуникаций* (стр. 230, мой акцент). Как мы можем «магически»

модифицировать одно коммуникационное сообщение (набор представлений)? С помощью установления других коммуникационных сообщений над предыдущим сообщением. В качестве доказательства, Бэйтсон проиллюстрировал с помощью примеров, таких как разговор, когда Ваши пальцы скрещены у Вас за спиной. Значение этого символического представления *оценивает и модифицирует* сообщение низшего уровня, какие бы вербализации Вы ни делали. В структуре юмора «ударная линия» зачастую существует на другом логическом уровне, нежели синтаксис устройства шутки, а предрасположение устанавливает человека наравне с ожиданием. Внезапный сдвиг в логических уровнях сотрясает сознание, тем самым производя юмор. В этих примерах мы видим, как *роль метакommunikационных сигналов* может сыграть таким образом, что метасообщение модифицирует или оценивает сообщение низшего уровня «магически». Использование математических символов, для того чтобы сопровождать это понимание, метасообщения могут действовать как *сигналы* плюса (+), минуса (-), умножения (x) или деления (/) исходного состояния.

Бэйтсон (1972) утверждал, что это означает, что «мир коммуникаций является Берkeleyнским миром». Это описывает мир коммуникаций как мир психических представлений, где не существует правдивых «вещей», только *сообщения* (то есть идеи, концепции, понимания, убеждения и т. д.). «Вещи» и события не могут войти в этот мир (стр. 250).

«Я» как материальный объект (стр. 251) не может войти в него, в то время как «я» как сообщение, как часть синтаксиса моего опыта, может войти в него. Внешние объекты входят в «коммуникационный мир» только в то время как мы представляем или наносим их на карту (четко или искаженно) в коммуникационной системе. Эти представления, в свою очередь, затем ведут или управляют этим миром. Таким образом, построение наших карт может осуществляться способом, который покажется абсолютно «магическим» для нас. Это обеспечивает основу для «слова магия» и словесного выражения «колдовства», которое мы можем осуществлять с нами самими и с другими.

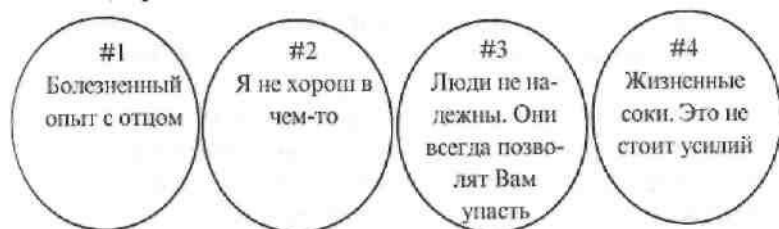
Магия металингвистических уровней

Что я нахожу увлекательным в этих идеях, подразумевает то, как сообщения и сообщения *относительно* сообщений могут структурно войти в математический ряд взаимоотношений друг с другом. Бэйтсон комментировал, что коммуникационные сигналы могут действовать в качестве либо плюсов (+), минусов (-) процессов умножения (x) или даже деления (/). Он описал, как сообщения могут *взаимодействовать друг с другом* математическим образом, согласно следующему:

Все сообщения и части сообщений подобны фразам или сегментам уравнения, который математик помещает в скобки. За пределами скобок всегда может быть определитель или множитель, который изменит всю направленность фразы (стр. 232). Я предлагаю следующую диаграмму, для того чтобы проиллюстрировать концепцию Бэйтсона.

Рисунок 10.2.

$M_b(M_5[\text{сообщение}_1 + \text{сообщение}_2 + \text{сообщение}_3 + \text{сообщение}_4])$



M_s : Если у Вас было болезненное детство, это будет докучать Вам всю Вашу оставшуюся жизнь и определит Ваше будущее

$I M_b$: Все эти старые сообщения подразумевают неверия. Это представляет лучшую вещь, которую Вы можете отбросить в этом возрасте. Кроме того, это только представляет мышление и психическое построение карты восьмилетнего.

На первичном уровне, если мы горизонтально (линейно) испытываем сообщения #1 тире #4, мы испытываем их как бы включая одно «дополнение» боли к другому. Сообщение за сообщением (каждое присоединение к первичному состоянию боли, изнеможения и негативных эмоций) предлагает сообщения дополнительного содержания, которые возникают из исходного опыта, и которые привычно увеличивают психоэмоциональную боль человека. Каждое из этих сообщений вводит страждущего в соответствующее состояние изнеможения разума и тела. И каждое из них

прибавляется к боли. Здесь мы имеем простое *сложение*. Одно состояние *добавилось* к другому состоянию и т. д.

• Затем приходит сообщение #5. Но оно не действует как еще *одно сообщение*, оно действует скорее как мета-сообщение, сообщение *относительно* всех предыдущих сообщений. По причине этого оно не функционирует тем же самым образом, как еще одно дополнительное сообщение травмы. Как сообщение *относительно* других сообщений, оно обеспечивает коммуникацию и представление еще одного болезненного сообщения на метауровне. Оно устанавливает более высокие рамки значений. Итак, скорее, чем просто *добавиться* к горю индивидуума, оно *умножает* это горе. Как метакоммуникационное сообщение, оно увеличивает первичные сообщения/состояния (#1-#4). Сообщение #5, также как это делали первые четыре сообщения, представляет болезненное сообщение о травме. Кроме того, структурно его синтаксис обеспечивает другой вид боли, такой, который действительно *усиливает* травму. Как он осуществляет это? Он осуществляет это через усиление и углубление сообщений низшего уровня, обрамляя эти сообщения низшего уровня пониманием, восприятием и убеждением, которые смыкаются в травме на высшем уровне. Следовательно, если человек позднее испытывает положительный опыт с кем-либо, он будет стремиться «не учитывать» это. Если человек позднее постигает, что он или она может сделать что-то, это также, скорее всего, будет сброшено со счета. Высшая система взглядов восприятия («Если у Вас было болезненное детство, это будет докучать Вам всю Вашу оставшуюся жизнь и определит Ваше будущее») теперь фильтрует и контролирует все текущие опыты, работая как порочное самовыполняющееся пророчество. Это иллюстрирует силу метауровневых сообщений, которые мы строим и устанавливаем в наших умах.

Наконец, мы видим еще одно метасообщение (в действительности, *мета* метасообщение). Сообщение #6 также действует образом, который *умножает* другие сообщения. Кроме того, вместо увеличения боли, оно имеет эффект *отрицания* персонального изнеможения. Структурно, это сообщение обо всех сообщениях на низших уровнях *обращает знак* из - (минуса) в + (плюс). Это сообщение отрицания *умножает* — (минус) на сообщения низшего уровня и тем самым действует как трансформационный переворот. Бэйтсон (1972) комментировал относительно этих наборов взаимоотношений:

То, что существует сегодня, представляет собой всего лишь сообщения о прошлом, которые мы называем воспоминаниями, и эти сообщения всегда могут быть обрамлены и модулированы от момента к моменту (стр. 233). Это означает, что постольку, поскольку «прошлое» не существует в качестве «вещи», а только в качестве набора внутренних воспоминаний и представлений, с помощью которых мы структурируем наши понимания, мы можем изменить эти значения посредством изменения рамки, в пределах которой они действуют. *А метасообщение всегда модифицирует сообщения низшего уровня.* Оно может делать это способом, который вызывает положительные или отрицательные результаты.

Мы можем думать об этих метасообщениях, как о действующим образом, очень похожим на образ, которым действуют *процедурные части* факсимильного сообщения. Такие процедурные сообщения по существу *указывают* получателю метайнформацию относительно источника, отправителя, назначенного получателя, дате, времени и т. д. Все эти «сообщения» в тексте взаимодействуют *относительно* текста и тем самым модифицируют текст. Иными словами, они *обрамляют текст* и создают *контекст* значения для текста. Немаркированный факс, с другой стороны, предложил бы сообщение, но такое, которое получатель мог бы найти путанным и двусмысленным, тем самым вызывая состояние сомнения.

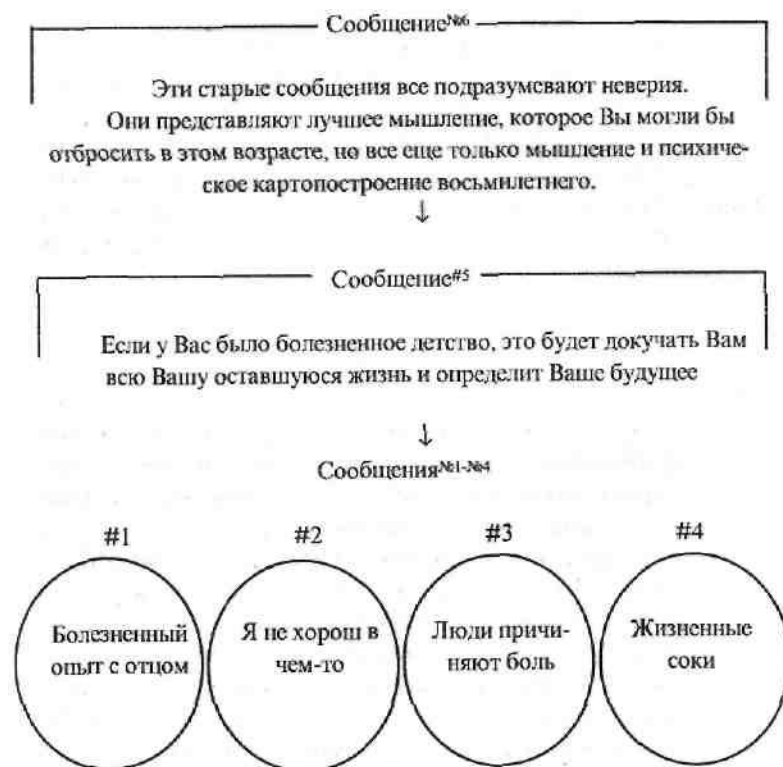
Применение

Запуск «магии» в наших умах

Так как «состояния» сознания разума и тела наследственно подразумевают внутренние представления, которые вызывают корреспондирующую психологию, мысли и чувства первичных сообщений (например, сообщения #1—#4 в нашем примере) функционируют как первичные состояния. *Над и выше* этих первичных состояний высший уровень, или метасообщение, затем создает и отражает еще одно состояние, состояние мета (от греческого для понятий «над, за, относительно») по отношению к первичному состоянию. Подобно этому, сообщение, которое определяет это, стоит на метауровне по отношению к этому и на мета метауровне по отношению к начальным мыслям и чувствам. Мы можем изобразить это следующим образом.

Бэйтсон (1972) отметил (стр. 224), что психотерапия подразумевает контекст многоуровневых коммуникаций. Она подразумевает множественные уровни значений, которые подразумевают такие множественные уровни, как непосредственное и прямое словесное выражение, которое терапевт применяет с его или ее клиентами, меньшее прямое словесное выражение, которое возникает из особой теории терапевта, выражающей особую психологическую парадигму, словесное выражение, которое обеспечивает контекст особой проблемы, роли, ожидания и т. д. (словесное выражение, вовлеченное в «сценарий» поведения в ресторане, посещения директора школы, похода на танцы, применимый для работы, занятый в разрешении конфликта с товарищем и т. д.) и словесное выражение, которое обеспечивает чья-либо обширная культура.

Рисунок 10.3. Уровни мысли или разума



Это описание породило модель *уровней мысли*, которая лежит в сердце модели *метасостояний*. По причине того, что мы можем думать о наших мыслях и чувствовать вещи *относительно* наших чувств, мы обладаем силой самовозвратности, для того чтобы установить высшие логические уровни. Эти высшие рамки затем берут *тексты* наших жизней и создают внутренние психоэмоциональные *контексты*, которые управляют значениями, которые мы испытываем. С каждой высшей рамкой мы устанавливаем еще одну систему взглядов, которая генерирует еще один слой контекстуального значения. Когда это происходит, мы испытываем большее структурирование наших нейросемантических состояний.

Резюме

- Мысль на каждом уровне устанавливает высшие контекстуальные рамки и таким образом контролирует значения и эмоции, которые мы испытываем в повседневной жизни.
- В то время как мы постигаем брать сообщения в расчет на различных логических уровнях, мы можем начать обращать внимание на то, как один уровень сообщения может «магически» повлиять на другие уровни сообщений (нижние сообщения), обеспечивающие нас способом, для того чтобы более систематически взаимодействовать с такой сложностью сообщений в человеческом опыте и субъективности.
- Эта модель теперь дает нам способность использовать наши силы коммуникационной «магии», описанной в модели метасостояний, для того чтобы изменить саму структуру нашей «личности». Используйте это объяснение, для того чтобы посеять Вашу осведомленность о том, как создавать генеративное изменение широкого уровня на метауровнях. • Это даст Вам практически магическую способность **сводить на нет** старые «сообщения», которые использовались, для того чтобы генерировать глубокую персональную боль, **разделять** старые боли детства пополам, а затем еще раз

пополам, **умножать наши уравнения представлений** с помощью новых ресурсов, **вычитать** приносящие боль и иррациональные убеждения (например, некоторые из РЕВТ иррациональных убеждений, которые делают из людей невротиков), которые не выполняют никакой полезной функции.

ГЛАВА 11 ОТКРЫТИЕ ЗАНОВО ЗДОРОВОЙ «ЛИЧНОСТИ»

Альтернативная модель подхода к «личности» через DSM-IV

■ Определение нормальности

Перед тем как мы посмотрим на некоторые особые формы «личности», «расстраивания», было бы приемлемым шагнуть назад и спросить нас самих, что мы означаем под «расстроеным», и что мы означаем под «здоровым». Греческий философ Теофраст (370-285 до нашей эры) описал 30 типов раздражающей личности (Рустен, 1994). В 1923 году немецкий психиатр Курт Шнейдер ограничил себя десятью категориями, когда он писал труд «Психопатические личности», вводя концепцию «личностных расстройств» по отношению к современному миру. Ярлыки Шнейдера, такие как «опороченная личность» и «фанатическая личность» удерживали его довольно-таки близко от традиции Теофраста. На востоке классификации личности и личностных расстройств в общем основаны на теле и разуме.

Примером является система пяти элементов традиционной китайской медицины, которую мы прежде описывали (Болстэд, 1995 С). Эта система предполагает, что для каждой личности один из главных меридианов акупунктуры и системы органов тела имеет склонность быть более уязвимым к стрессу. Результат создает как физические условия, так и психологические проблемы. Пять опорных психологических проблем, определенных этой системой, — это гнев, лихорадочная деятельность, ригидное мышление, печаль и страх.

Наиболее широко используемым диагностическим инструментом в Западном Психиатрическом попечении является руководство DSM-IV (1994) *Американской Психиатрической Ассоциации*. АПА перечисляет десять личностных расстройств в руководстве DSM-IV, в то время как Всемирная Организация Здравоохранения в настоящее время перечисляет восемь личностных расстройств в своей системе ICD-10 (ВОЗ, 1992).

В своем предыдущем руководстве АПА перечислила три категории, которые теперь она опустила, и не перечислила четыре категории, которые являются новыми в ее четвертом собрании. Это напоминает нам о том, как же все-таки непостоянны и условны такие классификационные системы. Все карты отличаются от территории, а эти классификационные системы представляют собой превосходный пример этого принципа. Это искушает нас посмеяться над перечнем Теофраста из 30 раздражающих характеров. Кроме того, наконец, «исследование» DSM-IV, согласно которому существуют личностные расстройства, опускается до опроса группы психиатров о том, с какими раздражающими личностями они сталкивались последнее время, и обнаружения, каким из них они согласны присвоить ярлыки (Каплан, 1995).

Доктор Марк Зиммерман, который работал над предостережениями DSM-IV, отметил:

Первое, что я увидел, — это несвоевременно ненаучную природу, посредством которой были выполнены изменения в официальной диагностической классификации (Каплан, 1995, стр. 232).

Взгляд многих исследователей, таких как Ханс Айзенк, состоит в том, что существует всего лишь небольшое число личностных черт (то есть метапрограмм), которые могут быть продемонстрированы исследованием. *Личностный опросник Айзенка* (Айзенк и Айзенк, 1991) выделяет только три метапрограммы:

«экстраверсия» (экстраверт <-> интроверт); «психотицизм» (эгоцентризм/творец/эксцентрик <-> контролируемое/ ригидное мышление); «невротичизм» (эмоциональный <н спокойный).

Эти три последовательности имеют огромное количество неврологических и межкультурных демографических исследований в их поддержку. В их крайних формах, настаивает Айзенк, эти черты вырабатывают клинические расстройства, а в менее выраженных, но несбалансированных формах они вырабатывают личностные расстройства (Айзенк и другие, 1993). Они также берутся в расчет в большинстве нормальных вариаций в личности. Существует, очевидно, близкая корреляция между результатами исследования Айзенка и тремя личностными последовательностями Карла Юнга (интроверт <-> экстраверт; эмоциональный <-> мыслительный; интуитивный о сенсорный).

Также было выполнено исследование, коррелирующее опросник Айзенка с самопроявляющимися симптомами личностных расстройств DSM. Корреляция была отчетливо обнаружена двумя

независимыми социологическими опросами. Это не означает, что категории DSM действительно существуют, но как писал один исследователь:

Объемные компоненты личности Айзенка могут приниматься в расчет в разнообразных личностных расстройствах (О'Бойл, 1995, стр. 564).

Айзенк предполагает, что, если мы можем учитывать диапазон человеческих отличий с помощью трех последовательностей, то это имеет намного больший смысл, нежели использование трехсот категорий в DSM-IV.

DSM-IV определяет «личность» как длительный паттерн отношения к себе и окружающей среде, а «личностное расстройство» как любой такой паттерн, который отражается на персональном изнеможении или социальном повреждении. Теория DSM-IV настаивает на том, что, если кто-то имеет «личностное расстройство», это совершенно не то же самое, если человек имеет «клиническое расстройство», такое как фобия, депрессия или психоз. Два типа условия закодированы на различных «осях» систем DSM.

Исследователи, независимые от АЛЖ, склонялись к обнаружению того, что большинство условий, перечисленных в оси II (личностные расстройства), пересекаются с условиями, установленными в оси I (клинические расстройства). Например, определение личностного расстройства шизоидного типа в реальной жизни является по большей части таким же, как определение клинического расстройства шизофрении (Мэтьюз и Диари, 1998, стр. 211—213). Исследование Айзенка предполагает, что ось I и ось II — это две различных перспективы одной и той же предметной области.

В этой работе мы таким же образом подходим к личностному расстраиванию с двух различных перспектив. В этом смысле, наши (Марго и Ричарда) главы могут быть похожи на ось I, а главы Майкла и Боба — на ось II. Взаимное переплетение этих двух перспектив дает Вам выбор в осмыслении клиентов, которым Вы помогаете, и как использовать модели и паттерны НЛП для усиления и упорядочения заново структур и стратегий «личности».

Пограничные условия в разуме

Если эксперты не могут прийти к согласию относительно того, что создает расстроенную «личность», они еще менее того соглашаются друг с другом относительно того, что создает здоровую личность.

Английское слово «здоровье» происходит от древнеанглийского «крепкий» или «здоровый» и означает «целый» или «полный и неделимый» (Мадьяр, 1985, стр. 113). Когда мы берем это значение слова, тогда здоровая личностная система должна подразумевать такую систему, где информация свободно перемещается по системе, не сталкиваясь с какими-либо барьерами или подразделениями. Квантовая физика предполагает, что вселенная функционирует в состоянии неделимой целостности (Болстэд, 1996). Следовательно, мы отталкиваемся от предпосылки, что это состояние целостности является естественным, и мы должны принимать в расчет любое отклонение от него.

В 1960-х годах провели любопытное медицинское исследование, цель которого — понять то, как личность становится нездоровой (в смысле, раздробленной, разбитой, разделенной и противоречащей). Для этого нескольким пациентам с эпилепсией была сделана хирургическая операция по разделению мозга на две полусферы в надежде на снижение эпилепсии (Газзанига, 1976). Каждая полусфера мозга задействует одну сторону тела (левая полусфера задействует правую сторону и наоборот). Две полусферы также имеют слегка различные стили функционирования, с преобладающей (как правило, левой) полусферой, запускающей диги-тальные ощущения (речь и сложную символическую коммуникацию).

В целом, пациенты функционировали после этой операции по делению мозга довольно-таки хорошо, и никаких видимых личностных изменений не произошло. Их обычные стратегии были невредимы. Однако более близкое наблюдение выявило нечто необычное. Если пациентам давали подержать предмет в левую руку, и они не могли видеть этот объект, то зачастую они заявляли, что они не в курсе, есть ли что-нибудь у них в руке. Или если они все же знали, что предмет был у них в руке, и могли указать на подобные предметы, они не могли назвать этот объект вербально.

Если левой полусфере мозга показывали картинку обнаженной женщины, человек, как правило, краснел и смеялся. Если правой полусфере мозга показывали эту картинку, человек мог покраснеть и засмеяться, но *не зная почему*. Когда им задавали вопрос об этом, они объясняли что-то вроде: «Ну, Вы знаете, это забавный эксперимент».

Дома, партнеры этих пациентов докладывали о некоторых более тревожащих проблемах. Временами, пациент мог инициировать сексуальный контакт, но затем левой рукой оттолкнуть партнера. И так, несмотря на то, что обычные стратегии человека остались невредимы, не весь их мозг имел доступ к этим обычным стратегиям. Далее, временами их мозг запускал стратегии, которые они не одобряли. Физик доктор Пол Гудвин, работая для фирмы «Усовершенствованная нейродинамика» (Advanced Neuro Dynamics), специализирующейся на НЛП, предложил модель того, как возникают функциональные (не хирургические) трещины в мозге, параллельно проводя эксперименты по делению мозга (1988, стр. 91—101). Для того чтобы понять его модель, мы должны, прежде всего, разъяснить биологическую основу памяти.

Когда в нашей жизни возникает какой-либо опыт, новые нервные сети укладываются, для того чтобы записать это событие и его значение. Для того чтобы создать эти сети, нейроны образуют множество новых дендритов (связей по отношению к другим нейронам). Каждый нейрон имеет до 20000 дендритов. Стивен Роуз (1992) дает пример из своего исследования о заново вылупившихся цыплятах. Съев серебряные бисерины с горьким покрытием, цыплята учатся избегать таких бисерин. Одного клевка достаточно, для того чтобы начать обучение. Роуз демонстрировал, что мозговые клетки цыплят мгновенно изменяются, наращивая на 60% больше дендритов за следующие 15 минут. Эти новые соединения возникают в очень специфических областях: «нервные сети горьких бисерин». Калифорнийский исследователь доктор Марион Даймонд (1988) и ее иллинойский коллега доктор Вильям Гриноу (1992) продемонстрировали, что крысы в «обогащенных» средах наращивают на 25% больше дендритных соединений, чем обычно. Исследования аутопсии людей подтверждают процесс. Студенты, оканчивающие институт, обладают на 40% больше дендритными соединениями, чем бросившие высшую школу, а те студенты, которые предъявляли к себе большие требования, обладали даже большими баллами (Якобе и другие, 1993).

Пол Гудвин предполагает, что в определенных условиях стресса, малые нервные сети становятся отделенными от остальной части мозга, посредством границы, которая интерферирует с потоком электрической информации между нейронами, больше всего, напоминая то, как темное оконное стекло интерферирует с потоком света (как схематически изображено на обороте листа).

Это оставляет нервную сеть функционально отделенной от остальной части мозга. Позднее мы обсудим действительную структуру этих границ. На настоящий момент полезно иметь представление о том, что происходит что-то вроде этого:

Рисунок 11.1.



Рисунок 11.2.



Новые техники сканирования мозга начинают давать нам более реалистичные изображения того, как это выглядит на самом деле. Психиатр Дон Конди и невробио-лог Гуочуан Тсай использовали MRI сканер, чтобы изучить мозговые паттерны женщины с «множественным личным расстройством». В этом расстройстве женщина регулярно переключалась между ее нормальной личностью и Альтер эго, названным «опекуном». Две личности имели независимые системы памяти. MRI мозговой снимок показал, что каждая из этих двух личностей использовала различные нервные

сети (различные области мозга загорались, когда возникала каждая личность). Мели женщина всего лишь претендовала быть независимым человеком, ее мозг продолжал использовать ее обычные нервные сети, но как только «опекун» действительно брал верх над ее сознанием, он активировал точные, отличные области гиппокампа и окружающей висок коры головного мозга (области мозга, ассоциирующиеся с памятью и эмоциями) (Адлер, 1999, стр. 29-30).

Самая основная граница всего: я сам

Философ Кен Уилбер обсуждает это понятие о границах несколько иначе. Он предполагает, что границы рутинно устанавливаются в мозге, как результат нашего детского тренинга в отдельности от себя и других, тела и разума, а также сознания и подсознания. Далее он предполагает, что различные терапии фокусируются на лечении условий различных границ, так что психодинамическая терапия (например, анализ Фрейда) была нацелена на лечение разъединения сознания и подсознания, гуманистическая психология (например, гештальт терапия) — на лечение разъединения тела и разума, а трансперсональная психология (например, психосинтез) — на лечение разъединения я сам и другие. Уилбер говорит, что наша человеческая попытка контролировать наш опыт приводит нас к созданию границ между тем, что мы хотим удерживать, и тем, что мы хотим отбросить. У нас не получается замечать что то, что мы хотим, и то, что мы не хотим, — это два аспекта одного единого информационного потока.

Например, когда мы испытываем жажду съесть шоколад, но у нас есть цель оставаться стройными, мы можем отбросить «жажду шоколада», для того чтобы придерживаться другой нашей цели. Мы не замечаем, что как жажда, так и цель являются частью одного и того же поиска организмом удовольствия и удовлетворения. Разделение формирует Гранину между нашим «я» (остальная часть мозга) и нервными сетями, где хранится наша стратегия жажды шоколада (Уилбер, 1985, стр. 15—21).

Один из оригинальных разработчиков психологии, отец американской психологии, Уильям Джеймс говорит, что «я сам» — это наименование процесса, который мы могли бы назвать «обладанием» или «присваиванием» или «идентификацией». Он объясняет:

Я... представляет собой мысль, в каждый момент отличающуюся от мысли в предыдущий момент, но присваивающей последнюю ко всему, что последняя называла своим собственным (1950, том 1, стр. 291—401). Информация попадает в нашу неврологию через пять чувств извне, из других областей в неврологии, а также как часть разнообразных несенсорных соединений между всей жизнью. От момента к моменту наше мышление затем делит эту информацию на две группы. Я вижу дверь, и я думаю, что это «не мое». Я вижу свою руку и думаю, что это «мое» (Я «присваиваю» руку себе, или «обладаю» ей; я «идентифицирую» себя с ней). Или, внутренне, я вижу жажду шоколада, и я думаю, что это «не мое». Я вижу способность читать эту статью и понимать ее, и я думаю, что это «мое» (снова, я присваиваю или обладаю этим; я идентифицирую себя с этим).

В действительности, все эти кусочки информации находятся в одном разуме и действуют как выражения одного разума. Мы создали представление себя и не себя как условное разделение. Используя метапрограмму (или внутреннюю Сортировку), подобную сопоставлению и несопоставимости, мы нанесли на карту вещи с точки зрения себя и не себя. В этом смысле, я — это конечная ме-тапрограмма или метасостояние, метапрограмма, которую мы затем используем, для того чтобы запустить все наши другие метапрограммы и метасостояния. Это деление себя/не себя может быть полезно метафорически, но это представляет собой деление, которое «приняло руководство» и теперь думает, что оно запускает неврологию.

Вне себя

Подобно любой метапрограмме или другой внутренней сортировке, обладание опытами, такими как «мое», и не обладание другими опытами, такими как «не мое», возникает по большей части подсознательно, хотя оно постоянно активно. В целом представление стратегий, как мы думаем о, нем в НЛП, зависит от присваивания или обладания одним сенсорным опытом за другим последовательно. Обширное множество сенсорного опыта является доступным в любой момент в наших опытах, а метапрограмма (метасостояние) *обладания* отбирает одну секцию во времени в качестве «моего».

Это выглядит, например, как если «я», прежде всего, держу книгу, а затем «я» смотрю на слова, а затем «я» произношу слова самому себе, а затем «я» создаю картинки значения. В действительности, все ощущения функционируют все время, несмотря на то, что внимание сознания постоянно

перемещается с одного ощущения на другое, как ощущение «я» присваивает или идентифицирует себя с каждым ощущением, в свою очередь.

Это ощущение себя является оригинальной моделью пограничного условия в мозге. Оно отделяет нас от целых аспектов нашего опыта, также уверенно, как хирургия по разделению мозга отделила этих эпилептических пациентов от обширных областей их опыта.

Подобные границы отделяют «сознание» от «подсознания», а наш опыт телесных ощущений (как «тела») от нашего опыта психических процессов (как «разума»). Духовные учителя указали на то, что, когда этот процесс внутреннего деления прекращается, действие окружения разума и тела в целом дает глубокий опыт радости, медитации, любви.

С точки зрения сенсорных систем, как описано в НЛП, эта «медитация» просто означает синхронное пробуждение всех ощущений. Восточный наставник Джидду Кришнамурти объясняет:

Если Вы настолько внимательны, все Ваши ощущения полностью пробуждаются. Это не только одно чувственное внимание, но совокупность всех ощущений. Иначе Вы не сможете быть внимательны.

Полная сенсорная деятельность представляет собой состояние внимания. Частичная сенсорная деятельность ведет к концентрации. ...Может ли кто-либо видеть полностью со всеми ощущениями?

Видеть не только с помощью одних глаз, но с помощью ушей; слушать, пробовать на вкус, трогать?

...Понаблюдайте за самим собой в течение одного дня. Посмотрите на солнечный свет и увидите, сможете ли Вы видеть со всеми Вашими ощущениями, полностью пробужденным и полностью свободным. Что приводит к интересному факту. Где существует дисгармония, там существует «я».

Внимание — это полная гармония. Должен существовать огромный объем энергии, собранный через гармонию. Это напоминает реку Ганг. Внимание — это движение к вечности (Джаякар, 1986, стр.

405). Человеческие существа стремились воссоздать это ощущение целостности в каждой культуре. Хэпполд (1971) обращает внимание, что такое состояние описывается во всех религиях. В христианской библии святой Павел пишет: «Я живу, еще не я, но Христос живет во мне». Ранний исламский поэт Ирана Баба Кухи пишет: «Я канул в небытие, я испарился; и вдруг, о чудо, я все еще живу, но только я увидел Бога». Индийский святой Парамаханса Йогананда объяснял: «Когда кто-то освещен, он видит себя как некоего духа, трепещущего под всеми умами и телами».

Таосистский наставник Хуай Нан Тзу говорит: «Те, кто следует естественному порядку, перетекают в струю Тао». В буддистском учебнике Самутта-никая это объясняется, что чувство «я есть» не имеет корреспондирующей действительности, и что, когда эта правда понята, то достигается состояние нирваны (Рахула, 1959). [Чтобы узнать более подробно о процессах НЛП, которые движутся по направлению к этому состоянию, смотрите «Смысл якоря», Болстэд (1998), Болстэд и Хэмблетт (1997).]

Нервные сети, зависимые от состояния

Пока что мы рассмотрели два типа пограничных условий в мозге: опыт хирургического разъединения мозга на левую и правую половину и опыт я сам и другие. В мозге возникает множество более мелких пограничных условий, и для того чтобы понять их, нам необходима более точная модель, чтобы объяснить, как на самом деле появляются границы в мозге, как в таковом.

Эрнест Росси и Дэвид Чик впервые описали психотерапевтические следствия процесса, с помощью которого нервная сеть становится отделенной от остальной части нервной системы (1988, стр. 47—68). Чтобы понять их модель, давайте, прежде всего, проясним, что трансмиссия импульсов между нейронами и дендритами возникает посредством сотен точных химических реагентов, прозванных «информационными субстанциями», таких субстанций как допамин, норадреналин (артеренол) и ацетил-хлор. Эти химические реагенты дают нам основу для того, что мы называем *эмоциональным состоянием*, и они возбуждают не только нервную систему, но и все тело, изменяя каждую систему тела. Значительное количество исследований предполагает, что определенные состояния полезно изучить.

Дж. О'Киф и Л. Надель обнаружили (Дженсен, 1995, стр. 38), что положительные эмоции улучшают способность мозга создавать когнитивные карты (то есть понимать и организовывать) новой информации. Доктор Джеймс МакКау, психобиолог в УС в Ирвине, обращает внимание, что даже инъекция крыс смесью гормонов, связанных с эмоциями, таких как энкефалин и адреналин, означает, что крысы будут помнить дольше и лучше (Дженсен, 1995). Он пишет:

Мы думаем, что эти химические реагенты являются фиксаторами памяти. Они сигнализируют мозгу: «Это важно, запомни это!». Эмоции могут улучшить и улучшают сохранение в памяти (стр. 33-34).

Однако существует еще один важный эффект эмоционального состояния на процессы памяти. Присутствует особая смесь химических реагентов, когда утверждена нервная сеть должна быть заново создана для того, чтобы нервная сеть была полностью реактивирована.

Например, если кто-то зол, когда происходит конкретное новое событие, то у него — повышенный уровень норадреналина. Будущие события, которые сказываются на высоком уровне норадреналина, реактивируют эту нервную сеть. Как результат, новое событие будет связано посредством дендритов с предыдущим событием, и даже будет существовать тенденция, для того чтобы спутать новое событие с предыдущим. Если мой воспитатель в детстве орал на меня и говорил мне, что я — глуп, я мог входить в состояние страха и сохранить это в очень важной нервной сети памяти. Когда кто-то еще орет на меня, когда я уже взрослый, если я достигну того же самого состояния страха, я могу почувствовать то, как будто бы я заново испытываю исходное событие, и могу даже услышать голос, говорящий мне, что я — глуп.

Это называется «*состояние, зависимое от памяти и постижения*». Наши воспоминания и постижения *зависимы* от состояния, в котором они созданы. Росси и Чик (1988) пишут:

Неврональные сети могут быть определены с точки зрения активации особенно локализованных областей нейронов посредством информационных субстанций, которые достигают их с помощью диффузии через внеклеточную жидкость. В наипростейшем случае 15 мм неврональная сеть может быть включена или выключена присутствием или отсутствием особой информационной субстанции. То есть деятельность этой неврональной сети будет «зависима от состояния» при присутствии или отсутствии этой информационной субстанции (стр. 57). В действительности, все постижение является зависимым от состояния, а примеры этого феномена постигались длительное время. Когда кто-то пьян, его тело наполнено алкоголем и сопутствующими ему продуктами. Нее опыты, закодированные в это время, следовательно, являются закодированными в абсолютно отличном состоянии по отношению к нормальному. Если разница достаточно велика, он может быть не в состоянии получить доступ к этим воспоминаниям, пока снова не напьется!

Память, зависимая от состояния, представляет собой биологическую основу многих других феноменов, с которыми мы работаем в НЛП. Якорение работает посредством запуска освобождения тех же самых химических реагентов, которые присутствовали в состоянии, где был установлен якорь, и посредством реактивации тех же самых нервных сетей.

Постгипнотическое внушение — подобное применение этого феномена. Его легко понять, как предмет яко-рения (например, «Когда Вы услышите, как я щелкну пальцами, Вы почувствуете глубокое ощущение покоя и релаксации»). Субмодальные сдвиги представляют собой метод реактивации нервной сети с помощью использования того же самого субмодального кодирования, или обратной деактивации сети посредством перекодирования памяти так, что память больше не запускает старые сети. Гипнотическая амнезия также объясняется структурой памяти, зависимой от состояния, так как нервные сети установлены в состоянии транса и деактивированы абсолютно отличными химическими реагентами, присутствующими, когда человек выходит из транса.

Фрейд основал свой целый подход к терапии на идее «подавления» и внутренней борьбы за контроль памяти и мышления. Эта попытка объяснить существование «подсознательных» воспоминаний и мотиваций («комплексов») теперь может быть заменена гипотезой памяти, зависимой от состояния. Никакой внутренней борьбы не требуется по отношению к любому из феноменов, описанных выше. «Комплекс» (с точки зрения Фрейда) — это просто серия стратегий, запускаемых из нервной сети, которая не активирована обычными химическими состояниями человека. Росси и Чик (1988) отмечают это:

Это приводит к провокационному пониманию, что вся история глубокой психологии и психоанализа теперь могут пониматься как продленное клиническое расследование того, как диссоциированные или зависимые от состояния воспоминания остаются активными на подсознательных уровнях, давая подъем «комплексам», которые представляют собой источник психологических и психосоматических проблем (стр. 57).

Исцеление воспоминаний, зависимых от состояния

Хорошим примером этого зависимого от состояния процесса является *посттравматическое стрессовое расстройство*. Люди с PTSD могут иметь свои воспоминания о травматическом событии, таком как автомобильная катастрофа, реактивируемые любыми будущими событиями, которые вовлекают автомобили или любые события, которые генерируют высокий уровень

адреналина в теле. Человек имел, конечно, множество других умеренно беспокоящих опытов, с которыми он эффективно справлялся в своей прежней жизни (с помощью рефрейминга значения события и с помощью диссоциации самого себя во время повторного просмотра события, например). Несмотря на это, в случае воспоминания об автомобильной катастрофе он обнаруживает самого себя неспособным использовать эти здоровые ресурсы. Это происходит по причине того, что, как только он начинает заново испытывать травматическое событие, он действует из нервной сети, которая имеет неадекватную связь по отношению к его «здоровому» состоянию. Переживая происшествие, он неспособен вспомнить свои обычные навыки. Он может только запускать стратегии, метапрограммы, ценности и убеждения (в качестве метасостояний), которые обобщаются с нервными сетями, утвержденными во время катастрофы.

Используя техники, основанные на НЛП, мы имеем несколько выборов для получения ресурсов оттуда, где они расположены в других нервных сетях человека, и сдвига их в нервную сеть, где был закодирован несчастный случай. Например:

- 1) Мы можем прямо обучить человека новой и необходимой стратегии и навыкам, кодируемым через субмодальности, для того чтобы диссоциироваться от события. Мы можем использовать *установку стратегии, паттерн травмы* НЛП или *паттерн линии времени*.
- 2) Мы можем заякорить ресурсное состояние, которого они достигнут в других случаях (создадут химические реагенты этого состояния), и увязать этот якорь с памятью о травматическом событии (создание химической связи между двумя опытами, так что полезная информация сможет втекать в нервную сеть, удерживающую несчастный случай). Мы называем этот паттерн *коллапса якорей*.
- 3) Мы можем использовать *интеграцию частей*. В этой технике мы связываем «часть» (или нервную сеть), которая запускает тревожность, и «часть» (или нервную сеть), которая является ресурсной. Мы основываем это на высшем намерении, которое они разделяют, таком как предоставлении человеку возможности почувствовать себя комфортно.
- 4) Мы можем использовать любую технику, которая позволяет (или вызывает) свободный поток информации через нервные сети (например, *десенсибилизация движения глаз и переработка*, где человек быстро получает визуальный доступ от одной стороны визуального поля к другой и обратно; см. Шاپиро, 1995).
- 5) Мы можем установить сигналы, которые позволяют нам взаимодействовать с травматической нервной сетью невербально (такие как сигналы пальцами) и лечить эту сеть как «отдельную личность» («часть» или «подсознательное»), которая имеет свои собственные стратегии и т. д. Затем мы можем предоставить ей возможность изучить более полезные стратегии.
- 6) Мы можем вербально заново обрамить значение событий. Если это кажется довольно-таки простейшим способом попытаться повлиять на такую вызывающую ситуацию, рассмотрите исследование доктора Льюиса Бэкстера (1994), который показал, что клиенты с навязчиво-принудительным расстройством вызвали деятельность в нервных сетях внутри хвостатого ядра мозга (продемонстрировано на PET снимках мозга). Транквилизаторы, такие как «Прозак», поднимают уровень серотонина, а деятельность хвостатого ядра, таким образом, снижается. Бэкстер обнаружил, что, когда клиенты повторяли простой рефрейм сами себе, PET снимок показал тот же самый подъем уровня серотонина и то же самое снижение деятельности хвостатого ядра. Точно — недобранные слова оказывают влияние на нервные сети, зависимые от состояния. Ситуация может быть выполнена довольно-таки сложнее, однако, из-за того, что остальная часть мозга человека зачастую будет иметь развитые механизмы, для того чтобы попытаться справиться с неприятным опытом обратного обобщения в несчастный случай. Один пример состоял бы в том, чтобы использовать алкоголь, для того чтобы вызвать онемение эмоционального реагирования человека и защитить его от волн адреналина. Это, в свою очередь, создает новые проблемы и новые зависимые от состояния воспоминания. Еще даже большие проблемы возникают, если человек пережил несчастный случай, когда был ребенком, и пытался решить проблему с помощью ограниченных навыков юного существа.

В нашем примере мы рассмотрели травматическое событие. Важно отметить, что проблема не обязательно появляется в очевидно «травматическом» событии. Любое событие, которое химически отделено от полезных ресурсов, может создать психологические проблемы. Рассмотрите неудачу многих детей научиться, как визуально составлять слово по буквам. Исследование НЛП показывает, что обучение их просто смотреть в левый верхний угол, когда они запоминают слово, решит

проблему (Дилтс и Эпштейн, 1995, стр. 409).

Грамотно пишущие люди научились делать это естественным образом. Нервные сети, которые дают возможность стратегии работать (визуальная память), существуют у *всех* детей (иначе, обучение смотреть их в левый верхний угол не дало бы различия!). Что-то отвело «неграмотно пишущих людей» от доступа к этой ресурсной нервной сети в контексте составления слов по буквам.

Тревожность, обобщаемая со школьными опытами, — одна из возможных причин для этой памяти, зависимой от состояния. Другая причина состоит просто в том, что человеку говорили не смотреть вверх, когда он составляет слова по буквам, и эта инструкция снова активируется (подсознательно), с помощью состояния, в которое он входит каждый раз, когда собирается составить слово по буквам. Другим важным пунктом относительно исцеления зависимых от состояния воспоминаний является то, что такое лечение, в то время как оно вовлекает свободный поток информации, не нуждается в запросе «сознательной» осведомленности. Каждый из нас запускает огромное количество наших самых изобретательных стратегий без какой-либо сознательной осведомленности, включая составление слов по буквам, чтение книг и даже дыхание. Эти вещи могут быть выполнены сознательно, но намного более свободно выполняются подсознательно. По этой причине Милтон Эриксон (1953) подчеркнул, в противоречие Фрейдю, что: Подсознание как таковое, не как трансформированное в сознание, составляет существенную часть психологического функционирования (стр. 2).

Резюме

- Исцеление «личностных расстройств» вовлекает исцеление границ между зависимыми от состояния нервными сетями. Существование таких зависимых от состояния нервных сетей обеспечивает нас альтернативной моделью для понимания феноменов, таких как угнетение, описанного ранее.
- По нашему опыту, люди, которые лечат внутренние границы таким образом, зачастую будут все еще выбирать быть более интровертивными или
- экстравертивными, более эмоциональными или более практичными, более глобальными и творческими или более детальными и утонченными. Они все еще будут получать доступ к уникальным стратегиям, которые они постигли в их жизни, основанной на уникальных ценностях и убеждениях, с которыми они выбрали продолжение. Они все еще будут иметь «личность». Но они не будут жить разбитой на куски жизнью, озадаченными, почему они двигаются из одного зависимого от состояния несчастья к другому. Их предпочтения будут менее экстремальными и более гибкими.
- В конце концов, их исцеление — это метафора для всех нас, напоминание нам отказаться принимать что-либо меньшее, нежели доступ ко всем нашим ресурсам. Мы можем оказать помощь клиентам в доступе к этим ресурсам посредством техник, таких как установка новых стратегий, разрушающие якоря, интеграция частей, коммуникация с бессознательным и рефрейминг.
- Что означает быть «нормальным» или «здоровым»? Здесь мы описали здорового человека с точки зрения качеств, таких как интеграция, выбор, изобретательность и осведомленность. Эти навыки исходят из способности пропускать свободный поток информации через мозг, интегрируя различные эмоциональные и когнитивные реакции соответственно для постоянного изменения территории мира, в котором живет каждый индивидум.

Нейросемантика и концепция «себя»

В качестве краткого дополнения к этой главе по определению, описанию и оперированию нашим пониманием относительно того, что создает *здоровую личность*, я хотел бы добавить кое-что, что отличается от точки зрения Ричарда и Марго. Я отталкиваюсь, прежде всего, от следующего: как от использования Корзибским многопорядочности, так и от понимания Бэйтсоном «разума» и «личности», в качестве производного свойства взаимосвязанной между собой системы или сети.

«Я сам» над «собой самим»

Другой способ моделирования этого приходит из обозначения лингвистического различия от *многопорядочно-сти* общей семантики. Многопорядочность обращается к феноменам на множественных уровнях разума в качестве различия, введенного Корзибским и внесенного мной в *расширенную метамоделю* («Секреты магии», Холл, 1998).

Из-за того, что у нас есть слишком много терминов, доступных для описания *психических феноменов*, *многопорядочность* дает нам способ сортировки через уровни, для того чтобы более специфически понять их структуру. *Многопорядковые термины* ничего не означают, если их забрать с их *уровня абстракции*. Мы должны подробно разобрать уровень, чтобы определить их значение.

Мы можем построить и строим *мысли на многих различных уровнях*. Когда мы не замечаем уровни, когда мы путаем уровни, когда мы желаем, чтобы уровни были бы отброшены, мы создаем беспорядок ошибок категорий. Все мысли не равны. Они не появляются на одном и том же уровне. «Мысль» появляется на многих разных уровнях, и мы маркируем такую мысль разными терминами. Это генерирует различия в эмоциях. Существуют эмоции первичного уровня (управляемые, определяемые, кодируемые и структурируемые мышлением первичного уровня). Затем существуют метачувства (определяемые и контролируемые метауровневым мышлением). Мы можем также обнаружить и отсортировать мета метачувства.

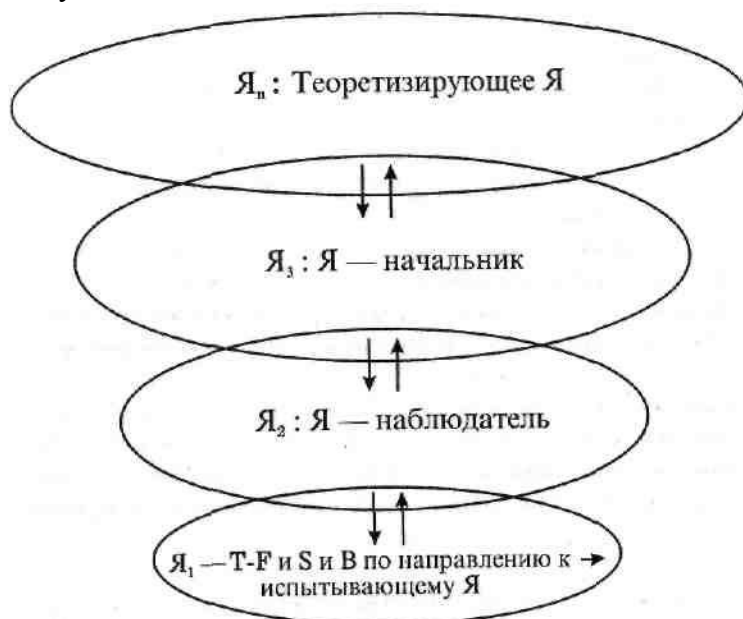
Это означает, что при запуске нашего собственного мозга и оказании помощи (обучении) кого-либо еще в запуске его или ее мозга, нам необходимо принимать в расчет как разум, так и метамыслительные уровни. Они отличаются. И они действуют посредством различных наборов принципов. Наши многопорядковые «я» тем самым обращаются к слоям «я» в самовозвратной системе. «Кто наблюдает за тем «я», которое вступает на сцену на уровне первичного состояния?» Если мы самовозвратно задаем этот вопрос, это, как правило, генерирует *замешательство многопорядочности* «Мое собственное я?» Какое я? Которое существует как мое *действительное я*, действующее лицо или наблюдатель? А кто теперь наблюдает за моим я-наблюдателем? Как многопорядковое слово, ожидайте от термина я каких-то различных значений на каждом уровне.

- 1) На уровне первичного состояния Я1 действует как действующее лицо, деятель, испытатель.
- 2) Я2 функционирует как наблюдатель за я низшего уровня.
- 3) Яз действует как руководитель для Я2 и Я1
- 4) Я4 функционирует как теоретик по отношению к другим я низшего уровня.

Теперь мы можем перефразировать все это и сказать:

- 1) На уровне первичного состояния Я *имею мысли и чувства относительно* разнообразных объектов, событий, людей и идей в мире. Исходя из этого первичного опыта, я говорю и веду себя (отсюда, я как *действующее лицо*, Я1.
- 2) И в то время как я действую, я развиваю Т-Ф (мысли и чувства) относительно *самого себя* в том опыте, который обозначает или представляет метауровневое сознание. Это генерирует еще один аспект себя — я как *наблюдатель за собой*. Я (как Я2) теперь имеет сознание Я1,
- 3) Кто затем думает и чувствует и наблюдает за *наблюдателем за собой*? Этот инфинитивный регресс возникает, потому что мы всегда можем учитывать Т-Ф относительно предыдущих состояний Т-Ф относительно состояний.

Рисунок 11.3.



Я, создающее я и т. д.

Это позволяет нам создать и испытать новое я («я» на разнообразных уровнях) каждый раз, когда мы отступаем назад, для того чтобы поговорить о нашей предыдущей концепции. Я₃ *направляет* я₂ и так далее, в то время как Я_n теоретизирует относительно я-начальника относительно я-наблюдателя относительно я-испытателя.

Я₁, Я₂, Я₃ и т. д. действует просто как стенографическая версия для «я, действующего на первом уровне», «я, действующем на втором уровне» и т. д. Эти я, функционирующие как наша «личность» во всей ее холистической и многослойной сложности, просто объясняют, как мы одновременно испытываем мультиуровни и измерения абстракций.

ГЛАВА 12

ПАТТЕРНЫ НЛП И НС АЛЯ ТРАНСФОРМИРОВАНИЯ «ЛИЧНОСТИ»

На протяжении предыдущих глав мы неоднократно ссылались на разнообразные паттерны НЛП и предлагали использовать их в работе с клиентами. Мы продолжим делать это в следующих главах. Итак, перед тем как закончить эту часть книги и начать следующую часть, которая будет адресована особым *личностным расстройствам*, мы хотим представить некоторые из самых основных паттернов НЛП. Я говорю «некоторые», потому что их слишком много, чтобы поместить все в одну главу. Холл и Белнэп (1997) собрали 77 из самых общеизвестных и используемых паттернов в своей книге «Собрание документов по магии». Также Вы можете найти паттерны НЛП во многих других источниках.

Много лет назад психоаналитический терапевт, доктор Стефен М. Джонсон взял многие из паттернов НЛП, которые Вы найдете здесь, и объединил их в своей работе. «Характерологическая трансформация: тяжелый труд чуда» (1985) использовала рефрейминг из 6 шагов (стр. 111— 115), доступ к ресурсам (стр. 116ff), рефрейминг (стр. 110— 115), V-K разобшение (стр. 119ff) и т. д. «Характерологическая трансформация» использовала те же самые паттерны при обращении к этим стабилизированным трудностям в рамках контекста психоаналитической модели.

Паттерны для личности

Специфически детализируя как «субъективный опыт» имеет структуру в предыдущих главах, мы одновременно предположили, что конкретные *состояния*, которые мы обозначаем и к которым обращаемся в психотерапии, действуют в соответствии с паттерном или стратегией. Опыты нашего разума и тела или нейролингвистические опыты *упорядочиваются, выстраиваются и управляются* в соответствии с планом некоторой сортировки. Когда мы *прекращаем* запускать конкретный план, мы больше не можем *выполнять* этот опыт. Не то, чтобы у нас не было *навыка* делать это, но, что мы *не запускаем его*.

Наоборот, *здоровое личностное упорядочивание* также имеет структуру и форму. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер инициировали НЛП на основе того, что «мозги занимают свои места», и что мы можем научиться «запускать наши собственные мозги» и научить их двигаться в направлениях, которые улучшат нашу жизнь. В этом состоит цель всех следующих паттернов.

Вы обнаружите следующие паттерны НЛП, выстроенные и описанные с точки зрения *инструкций шаг за шагом*. Они действуют как скелетные кости процессов и, по большей части, они получают выполненную работу. Конечно, знание модели и развитие работы с этими формами дает возможность человеку делать это с артистичностью, стилем и изяществом. А когда человек перемещается на этот уровень, процессы совсем не выглядят подобно «формулам», а напоминают богатые и значащие коммуникации между консультантом (терапевтом) и клиентом.

Паттерн коллапса якорей

Состояние сознания всегда вовлекает как разум, так и тело. Когда мы испытываем два состояния, которые радикально отличаются (расслабление и напряжение, испуг и радость), действующие в одно и то же время, они стремятся интерферировать друг с другом. Этот паттерн достигает оба эти состояния и затем одновременно выпаливает их, для того чтобы запустить их в *одну неврологию*. Это, как правило, вызывает разрушение каждого из состояний и, таким образом, рассеивает неврологические энергии. Это зачастую приводит к замешательству, дезориентации, прерыванию и даже некоторой легкой амнезии.

Этот паттерн работает особенно хорошо в изменении чувств и поведений, исходящих из предыдущих опытов, которые теперь бесполезны. Он использует «подсознательные» процессы и, таким образом, не зависит от понимания человеком процесса. Используйте этот паттерн, когда Вы имеете два состояния, которые конфликтуют и подрывают друг друга, или когда у Вас есть не ресурсное состояние (старый якоренный опыт), который создает серьезную интерференцию.

Паттерн

1) *Достигните не ресурсного состояния*. Пригласите, выявите или просто поймите человека в негативном состоянии и установите на него якорь. Чтобы сделать это с его сознательной осведомлен-

ностью, пригласите его поговорить о ней, включая качества их взглядов, звуков, ощущений.

2) *Разбейте состояние.* Остановите, прервите и заставьте его установить это состояние в стороне.

3) *Достигните ресурсного состояния.* Попросите человека подумать о состоянии, из которого он предпочел бы действовать. «Что бы Вы хотели испытать, когда будете в этой ситуации?» Опишите это полностью: «Что бы Вы увидели, услышали, почувствовали, учуяли, ощутили на вкус? Какие слова Вы сказали бы самому себе?»

4) *Усиьте якорь.* В то время как человек достигает ресурсного состояния, заставьте его или ее удвоить размер его или ее картинок, сделайте голос сильнее и интенсивнее, или сделайте какой бы то ни было субмодальный сдвиг, в котором он или она нуждается, для того чтобы усилить состояние. Когда он или она в итоге достигнет пика в этом ресурсном состоянии, заякорите его.

5) *Снова разбейте состояние.*

6) *Возобновите не ресурсный якорь и затем незамедлительно возобновите ресурсный якорь.*

Удерживайте каждый якорь и позвольте неврологическому процессу продолжиться. Попросите человека «просто испытывать это состояние полностью». Удерживайте позитивный якорь дольше, чем негативный якорь.

7) *Протестируйте Вашу работу.* После того, как Вы снова разбили состояние, отбросьте якорь не ресурсного состояния или попросите человека попытаться и вспомнить его предыдущее негативное состояние, для того чтобы посмотреть, вернется ли оно. Если оно не вернется, Вы преуспели в разрушении этого якоря.

8) Освежите ресурсный якорь.

Как хороший экологичный процесс, вернитесь обратно и заново достигните ресурсного состояния, делая его сильнее, ярче, больше, или выполните какое бы то ни было субмодальное усиление, которое углубит его и заново заякорит его.

Паттерн переговоров частей

Когда одна «часть» или аспект человека вступает в конфликтующие взаимоотношения с другой частью таким образом, что это инициирует подрывающие себя процессы, они создают внутреннюю «битву» между этими двумя частями. Зачастую люди могут жить годы (или даже всю жизнь) с таким внутренним конфликтом, мучающим изнутри. Это отнимает громадное количество психической энергии, подрывает эффективность и создает инконгруэнтность.

Этот паттерн дает Вам технологию, чтобы изменить это. Используйте его, чтобы остановить конфликт между частями и обсудить мир. Осмотрите каждую «часть» как имеющую обоснованную цель и функцию, такую, которая просто становится на пути и интерферирует с другой частью. Принимая это, просто сконструируйте путь, которому обе части смогут следовать в их деятельности, для того чтобы создать решение победитель/победитель для обеих. Прежде всего, найдите и получите доступ к каждой части, раскройте цель, роль и позитивное намерение каждой части, обнаружьте, как возникают прерывания, и пригласите каждую к новой последовательности.

Паттерн

1) Идентифицируйте части.

«Какая Ваша часть вызывает это поведение?» «Какая часть создает эту эмоцию или мысль?»

2) Определите желаемый результат.

Чего хочет каждая часть? И какие метарезультаты каждая часть приобретает посредством результатов первого уровня? Подробно опишите в ВАК терминах.

3) Задействуйте части.

Проверьте, чтобы посмотреть, что каждая часть понимает и ценит роль и функцию другой части. Окажите содействие каждой части в осознании того, что проблема лежит в том, как каждая из них прерывает другую (отсюда, проблема следования).

4) Определите позитивное намерение.

Если второй шаг не выявил и не идентифицировал позитивную ценность каждой части, тогда продолжайте спрашивать у каждой части: «Какой позитивной функции ты служишь?» Делайте так до тех пор, пока каждая часть не сможет увидеть и оценить важность другой части.

5) Проведите переговоры по достижению согласия.

«Ты ценишь свою собственную функцию достаточно для того, что, если другая часть согласится не прерывать тебя, ты сделаешь то же самое в свою очередь?» Заставьте человека проверить, чтобы посмотреть, есть ли у него или нее внутреннее ощущение «да» или «нет». Продолжайте до тех пор,

пока части не достигнут согласия.

б) *Заклучите сделку.*

Спросите у каждой из частей, будет ли это действительно сотрудничество на протяжении определенного количества времени. Если какая-либо часть становится неудовлетворенной по какой-либо причине, пусть это сигнализирует Вам, что пришло время обсудить это заново.

7) *Запустите экологичную проверку.*

«Играют ли роль какие-нибудь другие части в этом процессе?» «Какие-нибудь другие части прерывают эту часть?» Если так, обсудите заново.

Паттерн рамки согласия

Когда два человека конфликтуют и им не достает согласия, они будут постоянно бодаться. Несогласия возникают, когда мы смотрим на вещи с разных точек зрения и делаем это категорически. Добейтесь рамки согласия с помощью перемещения на высший логический уровень, который окружает все интересы, восприятия и системы взглядов. Этот паттерн дает нам возможность облегчить процесс, посредством которого люди или группы в конфликте достигают качественных согласий друг с другом.

Паттерн

1) *Идентифицируйте текущие рамки.*

Попросите у каждого человека специфическое описание его или ее результата. «Чего Вы хотите особенно?» «Какие ценности, убеждения и критерии приведут к этой цели?» «Как Вы оцениваете это в качестве важного?» (Эти вопросы не только собирают важную информацию, но также охватывают каждого человека так, что каждый чувствует себя услышанным и понятым. Они также начинают конструировать метарезультаты для рамки согласия).

2) *Идентифицируйте общие элементы.*

Найдите общий элемент (на высшем уровне), который объединяет результат, и посмотрите, есть ли у Вас согласие на этом уровне. «Джек хочет синий стул, а ты, Джилл, хочешь красный. По крайней мере, кажется, что вы оба пришли к согласию по приобретению стула, верно?» Охватывая желание высшего уровня, это перемещает туда стороны.

3) *Идентифицируйте категорию высшего уровня.*

Если Вы получите «нет», то переместите стороны выше, к следующей категории. В примере, Вы можете использовать «мебель». «Вы оба согласны, что Вы хотите приобрести некоторый предмет мебели?» Продолжайте до тех пор, пока Вы не обнаружите некоторый уровень (катеорию) согласия. «Итак, Вы могли бы оба согласиться на расходы для дома, верно?»

4) *Используйте метарезультаты сторон, для того чтобы сформулировать рамку согласия более широкого уровня.*

«Приобретая X, что это сделает для тебя, Джек?» «А если Вы приобретете Y, что это сделает для тебя, Джилл?» «Когда Вы получите этот результат, что это сделает для Вас?» Продолжайте это до тех пор, пока стороны не согласятся с намерением высшего уровня другого человека. «Итак, вы оба хотите комфортный и привлекательный дом?»

5) *Обрамите обсуждение, используя согласия высшего уровня.*

Переместитесь обратно вниз с общей рамки согласия к специфическим обменам. «Будет ли приобретение этого синего стула отвечать критерию комфорта и привлекательности?» «Будет ли позволение Джеку принять это решение и Джилл выполнить следующую покупку отвечать Вашему совместному критерию имения равного входа в решения?»

б) *Подтвердите согласия.*

В течение процесса, постоянно идентифицируйте и замораживайте все достигнутые уровни согласия и их важность по отношению к каждой стороне.

Паттерн реимпринтинга

Травматические эпизоды и реакции возникают из травматических опытов и из негативных историй, фильмов и воображений. И как только мы наносим на карту «травму», эти представления будут управлять нашим функционированием, убеждением, оцениванием, восприятием и т. д. Они «запечатлеваются» в нас так, что это становится очень жесткой программой. «Отпечатки» могут вовлекать как позитивные опыты, так и негативные. По определению, «отпечатки» функционируют очень закоренелым образом, который не просто изменить.

Отпечатки, как убеждения, работают самовыполняющимся образом. Когда мы пытаемся поспорить с

убеждением, человек может иметь слишком много данных, собранных с течением времени, поддерживающих убеждение. Возвращаясь к исходному впечатлению, мы приходим к моменту, до которого карты человека стали загроможденными поздними подтверждениями. В запечатлеваемых ситуациях зачастую человек переключается на страдающего человека и испытывает реальность другого.

Очевидно, дети не имеют четкого ощущения их само тождественности. Они часто претендуют думать и действовать в качестве кого-то еще. Иногда они берутся за ролевую модель: замок, обруч и бочка — это определяется с очень небольшой дискриминацией по отношению к тому, что они принимают. Наши взрослые я, во многих случаях, подразумевают объединение моделей, с которыми мы выросли. *Интроекция* значительности другого зачастую, хотя не всегда, возникает в процессе импринтинга.

Реимпринтинг работает посредством обновления внутренних карт, выделения ресурсов и изменения старых кодов. В реимпринтинге мы можем даже давать людям, которые пережили боль, ресурсы, в которых они нуждались, для того чтобы, в первую очередь, не создавать боль. Это не извиняет или не попустительствует болезненному поведению, но наносит на карту соответствующие ресурсы и поведения. Зачастую жертвы насилия строят ограничивающие убеждения, которые затем поддерживаются гневом и страхом.

. Паттерн

1) Идентифицируйте проблему.

Какое убеждение, поведение, эмоцию и т. д. Вы хотите изменить? Какие обобщенные чувства идут вместе с ним? Поинтересуйтесь о том, что человек сделал, для того чтобы объяснить это убеждение или поведение. Спросите: «Что стоит на пути?» «Что Вас останавливает?»

2) Разместите опыт.

С заякоренным чувством иницируйте поиск, используя Вашу линию времени и т. д., для того чтобы разместить запечатленный опыт. «Позвольте чувству отвести Вас обратно, пройти весь обратный путь к начальному опыту».

3) Использование путешествия по линии времени обратно с эмоцией.

Установите линию времени и отправьтесь обратно к запечатлевшемуся опыту. Заставьте человека оставаться с чувством (пока Вы удерживаете якорь) и начните вспоминать ранний опыт этого чувства. Когда человек подошел к раннему опыту, в то время как обобщился в этом состоянии регресса, заставьте его или ее словесно выразить убеждения (обобщения), сформированные, исходя из этого опыта.

«Улучите момент и подумайте о том, насколько расстраивающим (или какой бы то ни было негативной эмоцией) все было. Достигните этого чувства обратно во времени... что Вы испытываете? Вовлекает это кого-либо еще?... Вы видите человека, смотрящего на Вас?... Идите дальше и поместите самого себя внутрь «Вашего прошлого» всего лишь на мгновение. Какие убеждения Вы делаете об этом опыте?... Какие убеждения — о других, о мире, о Боге?..»

Иногда, когда человек словесно выражает убеждение, это происходит в первый раз, когда он или она стал/а осведомленным/ой о нем. Артикуляция убеждения сама по себе вызовет неверие, для того чтобы просто рассеяться.

4) Разбейте состояние и пересмотрите опыт.

Попросите человека сойти с линии времени и пересмотреть запечатлевшийся опыт, идентифицируя ситуацию и других участников.

«Я хочу, чтобы Вы теперь вернулись обратно сюда в эту комнату и оставили эти воспоминания о прошлом». Затем заставьте человека испытать эпизод, как если бы он смотрел фильм о самом себе. «Оглянитесь на тот опыт, который у Вас был, устраните его с пути, так чтобы он полностью ушел, так что бы Вы больше совсем не обнаруживали себя в нем... и наблюдайте за собой преж- ним...» «Как этот опыт повлиял на Вас с тех пор?»

Попросите человека словесно выразить любые другие убеждения, сформированные как результат этого впечатления (те убеждения, которые возникли «после факта»). Иногда люди не формируют убеждения во время появления впечатления, а делают это позже. Мы можем строить запечатлевшиеся убеждения, как в течение, так и после эпизода.

5) Найдите позитивные намерения в чувстве или в убеждении.

Определите позитивные намерения людей, вовлеченных в ситуацию. Человек может быть должен

спросить фигурантов: «Какое позитивное намерение у Вас было, когда Вы делали это?» Стремилась ли они установить это убеждение, что Вы существуете как никчемный человек? Пытались причинить Вам вред? Какое намерение было у этой стороны, когда она делала это? Понравилось ли бы ему это, если бы он знал, что с Вами теперь происходит?

6) Идентифицируйте и заякорите необходимые ресурсы.

Попросите человека идентифицировать и заякорить ресурсы и выборы, которые ей/ему необходимо вернуть потом и которых у нее/него не было. Сделайте то же самое для всех фигурантов в ситуации. «Что Вам необходимо бы дать этим людям, для того чтобы они реагировали различно?» «Больше одобрения». «Итак, им необходимо осознание того, что различные люди имеют различные модели мира».

Получите эти ресурсы. «Я хочу, чтобы Вы живо вспомнили время, когда Вы полностью имели это чувство одобрения». Найдите особый пример. Заякорите его.

7) Примените ресурс.

Попросите человека пересмотреть запечатлевшийся опыт, за пределами линии времени, с точки зрения каждого из вовлеченных фигурантов. Удерживая якорь, дайте каждому фигуранту в ситуации все ресурсы, которые были бы им необходимы, для того чтобы достигнуть желаемого результата, затем вернитесь.

«Возьмите эти источники и дайте их этому другому человеку. Этот другой человек сейчас непосредственно находится в Вашем мозгу. Это изображение или воспоминание исходит из Вашего мозга. Итак, возьмите это и дайте это ему. Что он или она делает отлично?... Какие убеждения Вы теперь строите вне этого опыта?... Просто войдите внутрь и позвольте Вашему подсознательному разуму пересмотреть каждый опыт с этим опытом, зная, что у них теперь есть все ресурсы, в которых они нуждались. Мы знаем, что у этого человека не было этого ресурса в тот момент, хотя, так как это Ваш ресурс, Вы сможете теперь обновить эту модель...»

«Существует более юное я в этом прежнем опыте, которое нуждается в ресурсах, которых у него или нее тогда не было. Какие ресурсы у Вас теперь есть, что Вы позволили бы себе тогда построить отличный набор убеждений?... Какие взгляды, навыки, способности...? Через что Ваше ближайшее «я» прошло, чтобы иметь этот ресурс? Теперь возьмите светильник и осветите им назад, пронесите его через Вашу историю. Осветите им то, Ваше прежнее «я»... так что, в то время как Ваше прежнее «я» начинает чувствовать этот ресурс, Вы можете позволить самому себе представить, как это изменило бы вещи. И теперь Вы можете позволить самому себе расслабиться и почувствовать себя в безопасности, спокойно и комфортно с самим собой в этом воспоминании... посмотрите на то Ваше прежнее «я» перед лицом Вашего построения ресурсных убеждений и способностей».

8) Обобщите и заново переживите запечатлевшийся опыт.

Становясь каждым фигурантом, заставьте человека шагнуть на линию времени (удерживая якорь) со всеми ресурсами, заранее данными этому фигуранту. Затем заставьте человека обновить и/или модифицировать убеждения, обобщенные с опытом.

9) Получите ресурсы.

Попросите человека шагнуть на линию времени в качестве его прежнего «я» и получить качества и атрибуты, которые ему необходимы, от каждого значительного фигуранта.

10) Пересмотрите и охватите будущее.

Попросите человека сойти с линии времени и пересмотреть измененный опыт. Когда он/она почувствует себя удовлетворенным результатом, заставьте человека вернуться обратно на линию времени, и затем быстро переместитесь выше в его или ее будущее. Затем остановитесь и используйте ресурсы, для того чтобы посмотреть, как они будут мыслить, чувствовать и жить новым и отличным образом.

Паттерн изменения личностной истории

«Прошлое» существует только «в нашем разуме». Во внешнем мире, «вне этого» оно больше не существует. Оно прошло. Мы держим его внутри, в нашем разуме и теле, и называем его нашей «памятью». Кроме того, даже наши воспоминания постоянно изменяются с каждым новым пониманием, развитием и опытом. Так как оно существует только как конструкция, то «никогда не слишком поздно иметь счастливое детство».

Что мы помним, почему мы помним и как мы используем наши воспоминания, вовлекает наши персональные выборы. Вы можете «четко» представить болезненные и травматические

воспоминания, но, конечно, это только уполномочит их держать все наше тело и все наши эмоции взбаламученными. Это не является мудрым путем запускать наш собственный мозг. Используйте этот паттерн, чтобы *изменить персональную историю*. Мы адаптировали следующую версию этого паттерна с точки зрения метасостояний.

Паттерн

1) Идентифицируйте проблемное событие.

Это послужит в качестве первичного состояния. «Подумайте о времени и месте в Вашей истории, которое все еще беспокоит Вас». «Как это беспокоит Вас?» «Какую проблему создает это для Вас?» «Когда Вы входите в это воспоминание, какие эмоции возникают? Какие значения?» Теперь выйдите из этого проблемного состояния.

2) Займите точку зрения наблюдателя за этим опытом.

Это представляет метасостояние относительно первичного состояния. Плывайте над Вашей линией времени (разобщайте) и вернитесь обратно к проблемному событию, и наблюдайте за ним в качестве свидетеля этому. С этой метапозиции посмотрите на то, как Ваше *прежнее* «я» проходит через это событие. (Если у Вас возникнет затруднение в том, чтобы оставаться диссоциированным, поместите Ваши представления на воображаемый экран).

3) Соберите познания об этом событии с позиции наблюдателя.

Это позволит Вам переместиться в еще одно метасостояние относительно первичного: постижение о событии. «Какие ресурсы были необходимы Вашему прежнему «я»? «Какие ресурсы были необходимы другим в этой ситуации?» Идентифицируйте необходимые ресурсы, которые изменили бы это.

4) Вернитесь к настоящему и полностью доберитесь до ресурсов.

С позиции «здесь и сейчас» доберитесь и заякорите весь и каждый необходимый ресурс. Усиьте их и затем протестируйте Ваши якоря для ресурсов.

5) Из метапозиции наблюдателя передайте ресурсы.

Когда Вы вернулись к минувшему событию, дайте тому, прежнему «я», каждый ресурс как дар от Вашего настоящего «я». Визуализируйте передачу таких ресурсов этому прежнему «я». Затем оставьте событие доиграть с ресурсами. Представьте теперь прежнее «я» действующим, мыслящим, чувствующим и т. д. трансформированным образом. С этой позиции Вы также можете дать другим в фильме ресурсы, которые им были необходимы.

6) Продвиньтесь вперед по Вашей истории с дополненными ресурсами.

Шагните в фильм и станьте тем прежним «я» на мгновение, а затем представьте самого себя перемещающимся по Вашей линии времени, испытывая ресурсы, так что, в то время как Вы перемещаетесь через каждый последующий год жизни, ресурсы трансформируют Вашу историю и обогащают Вашу жизнь. Пусть ресурсы трансформируют Вас самих и других.

7) Вернитесь к настоящему и запустите экологичную проверку.

Эта новая редакция Вашей памяти обеспечивает Вас ощущением закрытия? Лучше ли кодирует оно постижения и реакции? Улучшает ли оно Вашу жизнь? Хотели бы Вы жить с этой новой редакцией? Обеспечивает ли она Вас более пригодной к использованию картой для навигации по жизни?

8) Охватите будущее.

Загляните в Ваше будущее с точки зрения выполнения этих изменений в Вашем ощущении Вашей персональной истории и представьте их продолжающимися в Вашем будущем...

Паттерн взмаха

Так как «мозги занимают свои места» и приводят нас к мыслям и чувствам, которые могут создать проблематичные и ограничивающие состояния, этот паттерн дает нам возможность идентифицировать оттенки, которые *смахивают* мозг идти туда, куда бы он ни шел. Определение этого затем дает нам возможность перенаправить наш мозг так, что он направляется к чему-либо более полезному и продуктивному. Этот паттерн может изменить способ, которым мы себя чувствуем и ведем.

Паттерн взмаха представляет собой особенно производительный паттерн. Если Вы думаете о «поведении, которое изменило бы старую реакцию», Вы программируете на особое действие или реакцию. Кроме того, если Вы думаете обо «мне, для кого это больше не будет действовать как проблема», Вы посылаете Ваше сознание к более сильному, позитивному и уверенному «Я». Неврологически, мы уходим прочь от боли по направлению к удовольствию. Итак, когда бы мы ни

прикрепляли значение «удовольствия» к раздражителю, мы программируем самих себя на движение по направлению к этому «удовольствию». Это направляет наш разум.

Паттерн

1) Разработайте полное представление ключевой картины нежелательного поведения (или звука, ощущения, слова).

Эта репрезентация «запускает» человека в ощущение расклеивания, нехватки ресурсов или в проблематичное поведение. «Что Вы видите, слышите, чувствуете буквально перед тем, как Вы попадаете в нежелательные поведения?» Сделайте нежелательную картину *обобщенным изображением*.

2) Разработайте полностью представленное желаемое изображение себя.

Разработайте представление желаемого себя, которое больше не имеет этих проблем. Поместите в это изображение все качества и атрибуты (не поведения), которые Вы считаете необходимыми для желаемого результата. Сделайте эту картину *диссоциированной*.

3) Проверьте возражения и посмотрите, что все части хотят желаемое «я».

Успокойте самого себя, войдите внутрь и спросите: «Какая-либо моя часть возражает против этого нового изображения меня самого?»

4) Увяжите два представления.

Теперь мы хотим создать взаимосвязь между представлениями, так что ключ всегда приводит к ресурсной картине. При построение этого механизма мы будем использовать *ведущие модальности* человека. Начните с большой и яркой ключевой картины напротив человека и сконструируйте маленькое темное будущее «я» в углу или в середине этой картины. Всегда начинайте с ключевого изображения, а затем добавляйте изображение будущего «я».

5) *Взмах*. В то время как ключевое изображение становится меньше и темнее, заставьте изображение будущего «я» расти больше и ярче, пока оно не заполнит весь экран. Делайте это очень, очень быстро, буквально за пару секунд. Делайте это настолько быстро, насколько требуется времени, чтобы сказать: «Взммаааххххх». После этого, попросите человека очистить «экран».

6) *Повторите* этот взмах 5 или 6 раз, позволяя Вашему мозгу двигаться быстрее и быстрее с каждым взмахом.

7) *Тест*. Попросите человека подумать об ключевом изображении (или поведенчески протестируйте посредством создания внешнего оттенка для человека!).

8) Подстройка ключа к будущему.

[Обратите внимание: Если Вы не находите, что это работает достаточно хорошо, тогда используйте «расстояние». Сделайте обобщенное ключевое изображение большим и близким. Поместите диссоциированное изображение желаемого «я» на расстоянии. Затем, в то время как Вы позволяете ключевой картине испариться или исчезнуть, очень быстро осуществите перенос желаемого изображения на передний план, так что оно заполнит экран].

Паттерн разрушителя решений

Иногда, перемещаясь по жизни, мы просто принимаем некоторые нехорошие решения.

Впоследствии, эти решения становятся частью нашей психической карты и начинают действовать в качестве основной психологической силы в нашей жизни (как метасостояние). Этот паттерн *уничтожает* такие ограничивающие, деструктивные и некачественные решения.

«Решения» функционируют как часть наших психических карт, которые обеспечивают особые инструкции о том, что делать. И в то время как решение в одном контексте и в один момент может очень хорошо функционировать на нашу пользу, так как контексты и времена изменяются, эти решения могут стать устаревшими и бесполезными. Этот паттерн позволяет нам изменять решения, которые мы сконструировали.

Паттерн

1) Идентифицируйте ограничивающее решение, с которым Вы все еще живете.

Что Вы решили? Полностью выразите решение и его значения. Когда Вы приняли это решение? Как долго Вы жили с ним? Как оно стало ограничивать Вас? Полностью выявите эту информацию.

2) Идентифицируйте улучшающее решение, с помощью которого Вы хотели бы вести жизнь.

Посредством использования критерия хорошо сформированных решений (особых, остающихся на позитивных, небольших шагах и ступенях, что-то, что Вы можете принять по отношению к и т. д.) достигните полностью более улучшающего решения, которое теперь и в будущем служило бы Вам

лучше. Как только Вы достигните этого состояния решения, полностью заякорите его.

3) *Плывите над Вашей линией времени обратно к тому моменту, когда Вы приняли ограничивающее решение.*

Рассмотрите его диссоциированно сверху Вашей линии времени. Плывите вниз, к опыту, и рассмотрите его обобщенно. Заякорите этот опыт.

4) *Повторите.*

Плывите обратно к другим инстанциям этого ограничивающего решения до тех пор, пока Вы не доберетесь до самого раннего опыта использования этого ограничивающего убеждения.

5) *Теперь вернитесь, обратно к верху Вашей линии времени и полностью заново достигните Вашего улучшающего решения.*

6) *Вернитесь на 15 минут ранее принятия решения.*

Как только Вы полностью достигли Вашего улучшающего решения сверху линии времени, плывите обратно к моменту, который на 15 минут предшествует принятию раннего решения, затем плывите вниз, к тому, прежнему «я», неся с собой это полное и завершенное улучшающее решение.

7) *Испытайте старую ситуацию с новыми ресурсами.*

В то время как Вы делаете это, принесите с собой эти улучшающие ресурсы, позволяя им (в Вашем разуме и внутреннем опыте) полностью изменить Вашу осведомленность и чувства, в то время как Вы испытываете эффекты этого нового решения.

8) *Затем быстро вернитесь вверх через Вашу линию времени к настоящему.*

9) *Остановитесь на настоящем.*

Полностью интегрируйте опыт и сделайте подстройку к будущему.

Паттерн визуально-кинестетической диссоциации — паттерн разрешения фобии

Мы можем обрабатывать информацию *аналитически и экспериментально*. Когда мы «думаем» или читаем что-то экспериментально, мы чувствуем, как если бы мы *вошли* в рассказ так, чтобы говорить. Делая это, мы репрезентативно *кодируем* это таким образом, что мы направляем самих себя к тому, чтобы *нейролингвистически испытать* это. Наоборот, когда мы «думаем» или читаем что-то аналитически, мы держим материал «на расстоянии вытянутой руки» так, чтобы говорить. Мы анализируем его, думаем *о* нем и занимаем точку зрения зрителя по отношению к нему. В первую очередь, мы ассоциируемся с содержанием *и в* содержание; во вторую — мы диссоциируемся. *Предостережение относительно этого языка*. Мы используем термин «диссоциация» с предосторожностью, потому что мы буквально *не* выходим (и не можем выйти) из нашего тела, так что мы *не* испытываем эмоцию. Даже «диссоциация» вовлекает наше тело и возникает *в* теле, отсюда соматические ощущения и чувства. Более точно, мы *концептуально* отходим в сторону от наших эмоций и *думаем* о них *с мета* позиции.

Каждый из этих перцепционных стилей имеет свои силы и слабости. Ассоциация уполномочивает нас занять первую перцепционную позицию себя, войти в рассказ и «узнать» его изнутри.

Диссоциация позволяет нам занять вторую и третью перцепционную позицию (точки зрения других — вторая, системы — третья и т. д.), для того чтобы применить научный или персональный анализ, учиться у нее, не позволяя ей активировать наши эмоциональные реакции, узнавать ее извне.

Слишком большее обобщение и мы становимся эмоциональными калеками, истерическими, неспособными «думать», эмоционально реагирующими и т. д. Слишком большая диссоциация и мы становимся интеллектуальными умниками, эмоционально некомпетентными, неспособными взаимодействовать эмоционально и персонально и т. д.

По отношению к болям, травмам и неприятным дей-ствительностям многие люди не могут *даже подумать* о такой информации. Выполнение этого травмирует. Типично, такие индивидуумы, в конце концов, теряют их готовность даже принимать болезненные мысли; они при помощи заверениям зачастую выгорают. Другие развивают PTSD (посттравматическое стрессовое расстройство). Из-за того, что они не могут «думать» без вхождения в негативные болезненные эмоциональные состояния, они испытывают «мышление» как горестное и неприятное. Это лишает их важного ресурса: навыка *комфортного мышления о неприятных событиях*. Таким образом «действительность» причиняет им боль. Таким образом они угнетают, подавляют, отрицают, избегают и т. д.

Паттерн V-K разобщения предлагает великолепную технологию для выздоровления от травматических состояний и от PTSD. Она уполномочивает нас в постижении того, как «думать» о

неприятных вещах *без* обобщения заново и испытания заново ситуации. Мы можем остановить сигнализацию нашему телу, для того чтобы реагировать на «мысли», как если бы действительно снова в травме. Через прекращение текущей травмы-защиты заново, мы разрешаем боль и перемещаемся по жизни.

Технология в рамках этого паттерна работает с помощью перемещения ментально/концептуально на различные системы взглядов (другая позиция, третья позиция, диссоциированная точка зрения) и с помощью обзора информации с позиции расстояния. Это останавливает человека от обобщения в опыт и достижения негативных эмоциональных состояний, позволяя ему приносить новые ресурсы, чтобы наложить их на ситуацию.

Теперь мы можем развивать *гибкость сознания*, для того чтобы выбрать, когда шагнуть в опыт и когда выйти из него концептуально и эмоционально. Мы можем решить, как кодировать и испытывать информацию: аналитически, «объективно», неэмоционально или экспериментально, «субъективно» и «эмоционально». Мы можем вспомнить старые события в качестве зрителя по отношению к опыту. В качестве человека, часто посещающего кинотеатр, скорее, чем в качестве актера в фильме. Используйте эту технологию для эффективного управления «эмоциями», так что Вы постигните из прошлого скорее, чем используете это, для того чтобы почувствовать себя плохо относительно этого. Используйте ее, для того чтобы «выключить» любую сцену, которую Вам не надо больше проигрывать в Вашем внутреннем театре.

Паттерн

1) *Создайте диссоциированное представление.*

Создайте диссоциированное изображение посредством представления самого себя сидящим в кинотеатре. На экран в этом психическом театре поместите черно-белую картину Вашего прежнего «я» в ситуации, *буквально предшествующей* происшедшим травматическим событиям. Заморозьте рамку, как моментальный снимок, сцену, предшествующую фильму. Теперь откиньтесь на спинку стула, чтобы просмотреть его, зная, что Вы заняли позицию зрителя по отношению к Вашему прежнему «я». Обратите внимание, что Вы вышли из картины и заняли позицию извне. Это изменит то, как Вы чувствуете *относительно* этого.

2) *Идентифицируйте Ваши ведущие субмодальности.*

Как зритель по отношению к Вашему фильму, обратите внимание на Ваши ВАК кодировки и их субмодальности (еще одно метауровневое состояние). Поиграйте вокруг, изменяя их. В то время как Вы занимаете эту позицию по отношению к Вашему прежнему «я», посмотрите на способы, которыми Вы внутренне представляете это воспоминание...

Как только Вы начинаете работать с визуальной системой, просто обратите внимание, как Вы представляете картину: в цвете или черно-белой? Фильмом или моментальным снимком? Яркой или тусклой? Близкой или далекой? И как только Вы сделаете эти различия, Вы можете начать выбирать, какая кодировка дала бы Вам возможность *комфортно думать* об этом воспоминании, так что Вы сможете оставаться находчивым и созерцательным расслабленным и комфортным способом.

Начните проверять аудиальную систему, касающуюся звуковой дорожки Вашей памяти. У Вас даже есть звуковая дорожка? Какие звуки Вы слышите, исходящие из этого фильма? Какое качество тонов Вы слышите? На какой громкости, высоте и мелодии? Теперь проверьте Вашу языковую систему. Какие слова Вы слышите от Вашего прежнего «я»? Откуда приходящими Вы слышите эти слова? Обратите внимание на их тон, громкость и местонахождение. В то время как Вы обращаете внимание на то, как то, Ваше прежнее «я» чувствует себя, какие ощущения этот человек в его или ее теле вызывает на экран? Где и с какой интенсивностью, весом, давлением?

Какие сдвиги в этих субмодальных кодировках дают Вам возможность *комфортно размышлять* об этом старом воспоминании? В то время как Вы выполняете эти изменения в Вашем кодировании, Вы можете расслабиться в растущем ощущении расстояния и контролировать, что это дает Вам.

Обратите внимание на эффект, который это имеет для Вас, когда Вы затемняете картину Вашего неприятного воспоминания. Теперь убавляйте яркость больше, больше до тех пор, пока оно больше не будет беспокоить Вас. Отодвиньте картину на расстояние... Смягчите тональность звуковой дорожки.

3) *Переместитесь к диссоциации второго уровня.*

Представьте себя вытекающим из Вашего тела в десятом ряду в театре и переместитесь обратно в проекционную будку. С этой точки зрения Вы сможете увидеть себя сегодняшнего (в десятом ряду),

наблюдая за Вашим прежним «я» на экране. В то время как Вы замечаете взрослого себя, сидящего в театре (видя его или ее затылок), позвольте себе также увидеть это на расстоянии по отношению к неподвижной картине на экране.

На этом втором уровне, если в какой-либо момент Вы почувствуете себя некомфортно, и у Вас возникнет необходимость напомнить самому себе, что Вы не на картинке, но просто наблюдаете за ней, положите Ваши руки на плексиглас, чтобы напомнить самому себе, для того чтобы почувствовать себя в целостности и сохранности в контрольной будке.

4) Пусть старое воспоминание доиграет до конца, в то время как Вы наблюдаете за ним из проекционной будки.

Пусть начальный моментальный снимок доиграет до конца в качестве черно-белого фильма, в то время как Вы наблюдаете за воспоминанием из проекционной будки. Просмотрите его от начала до конца, затем пусть он проигрывается после окончания до момента, когда плохая сцена исчезает, и увидите то Ваше прежнее «я» во времени и месте безопасности и удовольствия. В то время как Вы сохраняете наблюдение после минования травмы, переместитесь к сцене комфорта... возникла ли она в тот же момент или Вам необходимо перемотать Ваши воспоминания к некоторому будущему событию комфорта. Когда Вы достигаете этого места, остановите действие и заморозьте рамку картины. [Если опыт становится особенно интенсивным, разобщитесь до третьего уровня].

5) Войдите и перемотайте.

Следующий шаг появится действительно быстро. Поэтому не делайте этого до тех пор, пока Вы не получите всех инструкций относительно того, что делать и как это делать. За мгновение *перемотайте этот фильм воспоминаний* в режиме ускоренной перемотки. Вы видели, как фильмы или видеозаписи прокручиваются в обратном направлении. Теперь перемотайте этот фильм в обратную сторону в режиме ускоренной перемотки. На этот раз перематывайте его, находясь внутри него. С этой выигрышной позиции Вы могли увидеть неразбериху образов и смешение звуков, в то время как все двигается с жужжанием обратно к началу.

Теперь обобщитесь с комфортной сценой в конце фильма и целиком и полностью ощутите * эти чувства комфорта и порядка, перекодируйте все в цвете, приближенно и т. д.

Вы чувствуете эту комфортную сцену? Хорошо. Теперь нажмите кнопку перемотки и испытайте, как она перематывается... вжжжииик. Все на обратном пути к началу.

Это займет всего лишь секунду или две, для того чтобы выполнить эту ускоренную перемотку, и как это ощущалось...перематываемым изнутри фильма?

Когда Вы испытываете ускоренную перемотку, все люди и их действия перемещаются в обратном направлении. Они ходят и разговаривают задом наперед. Вы ходите и говорите реверсивно. Все происходит реверсивно, напоминая перемотку фильма.

б) Повторите этот процесс пять раз.

Прибыв обратно к моментальному снимку в начале, очистите экран в Вашем разуме. Сделайте перерыв. Сместите Вашу осведомленность. Откройте Ваши глаза и оглянитесь вокруг.

Теперь снова отправьтесь к сцене комфорта в конце, и *как только* Вы войдете в нее, ощутите, увидите и услышите ее полностью... перемотайте фильм еще быстрее. Так как Вы делаете это снова и снова, Ваш мозг будет становиться более и более искусным, а перемотка будет происходить все быстрее и быстрее до тех пор, пока перемотка не будет занимать каждый раз всего лишь секунду.

Вжжжиик!

7) Протестируйте Ваши результаты.

Прервите состояние от этого упражнения. Затем спустя минуту или две, вызовите исходное воспоминание и посмотрите, сможете ли Вы опять добиться этих чувств. Попробуйте настолько интенсивно, насколько Вы сможете, войти на сцену и почувствовать полный вес эмоций.

Паттерн порога или принудительный разрыв

Иногда способ мышления и чувствования, который не служит нам должным образом, продолжает работать просто потому, что мы все еще убеждены, что он будет работать, если мы просто будем достаточно долго и упорно работать над ним. Таким образом мы остаемся в дисфункциональных взаимоотношениях, паттернах, организациях и т. д. Кроме того, паттерны мышления, проявления эмоций, словесного выражения и поведения могут столкнуться с порогом. Они могут накапливаться с течением времени в точке, которую человек имеет в качестве внутреннего ощущения: «Довольно!», «Хватит!». Мы можем испытывать «последнюю соломинку» относительно вещей. Затем мы

«начинаем решительно действовать». «Что-то защелкивается» бесповоротно.

Иногда человек бьет по порогу привычным паттерном, таким как курение, пьянство, сквернословие, остановка у товарища, продление работы и т. д. Затем что-то щелкает. Следовательно, старый паттерн не может увязываться с жизнью этого человека. Он не может даже переносить запаха сигареты. Вкус алкоголя больше не представляет никакой привлекательности. Мысль о конкретном человеке отталкивает его! Он бьет по порогу. Источник: Андреас и Андреас (1987).

Паттерн

1) Идентифицируйте Ваше состояние принуждения.

Относительно чего Вы ощущаете принуждение? Что Вас преследует психически, эмоционально и поведенчески? Идентифицируйте проблему.

2) Идентифицируйте состояние не принуждения.

Подумайте о чем-то подобном принуждению, но неравноценное в смысле того, что Вы не становитесь навязчиво-принудительными относительно этого. Например, Вы можете почувствовать себя принужденными относительно фисташек, но не по отношению к обычному арахису, относительно мороженого, но не по отношению к йогурту.

3) Запустите контрастный анализ.

Сравните различия между этими двумя пунктами с точки зрения их *ведущих* субмодальностей. Как Вы *кодируете* вещь, по отношению к которой Вы чувствуете принуждение? Как Вы кодируете подобную вещь, относительно которой Вы не чувствуете принуждения?

4) Разорвите это.

Возьмите качество представления (субмодальность), которая управляет принуждением (размер, близость, цвет и т. д.) и делайте его все больше и больше таковым (все больше и больше, все ближе и ближе, все ярче и ярче и т. д.), до тех пор, пока Вы не разорвете его! Чрезмерно увеличивайте его до тех пор, пока опыт не сможет существовать в этой форме.

Когда Вы будете делать это, ожидайте, что чувства принуждения сначала увеличатся, и будут становиться все сильнее и сильнее... затем, когда они столкнутся с порогом, они внезапно погаснут, выйдут из этого состояния, рухнут и т. д.

5) Протестируйте.

Подумайте о предмете. Как Вы себя чувствуете? Разрушился ли предмет?

6) Заприте опыт.

Альтернативный метод для достижения опытом порога подразумевает его запираение, подобно тому, как Вы ставите автомобильный домкрат, заставляя его подниматься выше и выше. Возьмите опыт и ведущие субмодальные качества, которые подаю его вверх, и снова и снова заприте его. Постоянно делайте это, до тех пор, пока Вы не оставите его за порогом. Затем прервитесь на несколько минут и протестируйте. 7) *Взмахните к Вашему новому ресурсному «я».* После того, как Вы изменили принуждение, пригласите человека подумать о «я», для которого эти контексты не составляют проблемы. Затем используйте паттерн взмаха, для того чтобы переместиться от старых нюансов, которые вызывали принуждение, к новым состояниям находчивости.

Паттерн разрушения ограничивающих синестезии

Мы можем столкнуться с некоторыми модальностями, которые комбинируются, сливаются и склеиваются вместе в представляемой информации. Мы называем это слиянием, соединением или синтезом *синестезии*. Это обращается к *перехлесту между ощущениями* видения, слышания, чувствования, восприятия запахов и т. д. Иногда это создает проблемы, так как, когда человек видит кровь и автоматически ощущает ужас, он или она имеют V-K синестезию (видеть-чувствовать). А так, это может усилить травматические воспоминания.

Этот паттерн разрушает такие синестезии и тем самым добавляет поведенческие выборы в таких контекстах, позволяя нам создавать новые реакции.

Паттерн

1) Идентифицируйте проблемный контекст.

Найдите конкретного человека, время и/или место, где Вы испытываете проблемное поведение.

2) Достигните, заякорите и откалибруйте проблему.

Как только Вы достигните проблемного поведения и состояния, заякорите его к особому месту на полу. Когда Вы делаете это, обратите внимание на физиологию, дыхание, зону видения, тон голоса и т. д. в этом проблемном состоянии.

3) *Идентифицируйте и войдите в ресурсное пространство.*

Как только Вы уточните ресурс, который сделал бы проблему необязательной, или предотвратил бы проблему, войдите в него и закорите этот ресурсный опыт в конкретном месте на полу.

Откалибруйте посредством обращения внимания на изменения, вовлеченные в достижение больших ресурсов.

4) *Войдите обратно в проблемное пространство.*

Пока Вы снова вспоминаете проблемную ситуацию, полностью приобретите психологию ресурсного состояния... включая голос, дыхание, позы тела и т. д. Продолжайте удерживать изображение проблемы, в то время как выполняете психологические изменения.

5) *Добавление большего количества опций.*

Затем, добавьте аудиально-дигитальную и визуальную конструкцию к этому ресурсному состоянию посредством фиксирования левой ноги и перемещения правого пальца к подбородку. В то время как Вы делаете это, взгляните вверх и вправо, говоря: «Ммммм...», как если бы думая о чем-то основательном. В то время как Вы делаете это, *вернитесь обратно в ресурсное пространство.*

6) *Проверьте все представления.*

Теперь подумайте о проблеме, перемещая Ваши глаза через все зоны видения, согласно конфигурации цифры 8, всегда перемещаясь вверх от центра. Затем в обратном направлении, снова перемещаясь от центра.

7) *Протестируйте и запустите экологическую проверку.*

Разбейте состояние и протестируйте, чтобы посмотреть, есть ли у Вас отличная реакция по отношению к проблеме. Запустите экологичную проверку, для того, чтобы определить, будет ли какая-либо часть возражать против использования этого более ресурсного выбора.

Метамоделирование как паттерн

Мы используем *мета-модель*, для того чтобы прислушаться к сделанным утверждениям, почтительно войдите в сконструированный лингвистический мир человека, исследуйте его и с любопытством задавайте вопросы о нем. Когда мы затем *охватываем и подтверждаем* психические карты человека, он или она ощущают себя понятыми. Это выявляет «доверие» и раппорт. Когда мы занимаемся *мета-делированием*, мы обучаем людей обогащению их карт и созданию их более ладно сформированными.

Следующие различия присутствуют в *первой мета-модели языка*. Паттерны попадают в три процесса создания карт: уничтожение, обобщение и искажение. Это подчеркивает факт того, что мы создаем наши модели мира через упущение характеристик (уничтожение), через суммирование или генерализацию черт (обобщение) и через изменение/искажение других черт (искажение).

Мета-модель языка в терапии

Паттерны/Различия

Реакции/Вызовы

Уничтожения:

1. Неконкретные существительные или референтный индекс (простые уничтожения).

«Они не слушают меня».

«Он сказал, что она не заслуживает внимания». -

Кто конкретно не слушает Вас?

Кто конкретно сказал это?

Кому он сказал то, что Вы называете ничтожным?

Что он подразумевал под «ничтожным»?

2. Неконкретные взаимоотношения (опущенные сравнительные).

«Она — лучший человек».

Лучше, чем кто? Лучше в чем? По сравнению с кем, с чем? Зная какой критерий?

3. Неконкретный референтный индекс

«Он отверг меня»

«Люди помыкают мной»

Кто конкретно отверг Вас?

Кто конкретно помыкает Вами?

4. Неконкретные глаголы

«Она отвергла меня»

«Я чувствовал, что мной действительно манипулировали»,

Как конкретно она отвергла Вас?

Манипулировали каким образом и как?

5. Номинализации (скрытые или спрятанные глаголы, двусмысленные слова).

«Давайте улучшим нашу коммуникацию» «В каком состоянии Вы проснулись этим утром?»	Чье взаимодействие Вы подразумеваете? - Как Вы хотели бы взаимодействовать? Используйте координаты, для того чтобы обозначить: Конкретно что, когда, кто, где, который, как и т.д.? Деноминализируйте номинализацию, для того чтобы раскрыть спрятанный глагол.
6. Универсальные количественные (целостность, обобщения, которые исключают исключения).	
«Она никогда не слушает меня»	Никогда?. Что произошло бы, если бы она слушала?
7. Модальные операторы (операционные режимы существования). (необходимость, возможность, невозможность, желание).	
«Я должен заботиться о ней». «Я не должен говорить ему правду».	Что произошло бы, если бы Вы заботились? Что не произошло бы, если бы Вы не заботились? Или что? Что случилось бы, если бы Вы сказали?
8. Потерянный перформатив (оценочное утверждение, которое говорящий уничтожил или не присвоил).	
«Плохо быть непоследовательным»-	Кто считает, что это плохо? В соответствии с каким стандартом? Как Вы определяете этот ярлык «негодности»?
Искажения:	
9. Чтение мыслей (приписывания значений и причинно-следственные предположения о других).	
«Я Вам не нравлюсь...»	Откуда Вы знаете, что Вы мне не нравитесь? Какое свидетельство приводит Вас к этому заключению?
10. Причина — следствие (причинные утверждения взаимоотношений между событиями, убеждениями раздражитель реакция).	
«Вы ввергаете меня в тоску».	Как мое поведение заставляет Вас почувствовать грусть? Какое свидетельство приводит Вас к этому заключению?
11. Сложная эквивалентность («является» тождественности, идентификаций).	
Она всегда вопит на меня я ей не нравлюсь» «Он — неудачник, когда дело касается бизнеса ему просто не хватает делового чутья»	Как ее вопли приводят Вас к выводу, что Вы ей не нравитесь? Можете Вы вспомнить время, когда Вы орали на кого-либо, кто Вам нравился? Как Вы создаете это равенство; в абсолютном смысле между этими вещами?
12. Предположения (молчаливые послышки).	
«Если мой муж знал бы, как сильно я страдаю он не делал бы этого»	Это утверждение предполагает, что она страдает, что поведение ее мужа вызывает ее страдание, что ему не хватает знания о ее страдании, что его намерения изменились бы если бы он знал. Как Вы выбираете страдать? Как он реагирует? Откуда Вы знаете, что он не знает?

Паттерн

1) *Прислушайтесь к большой форме или размытости в представлении.* В то время как Вы прислушиваетесь к утверждениям, наметните самому себе оставаться в сенсорной осведомленности. Выполняйте это, обращая внимание на то, позволяют ли Вам слова сами по себе видеть, слышать, чувствовать, пробовать на вкус и запах референты. Постоянно *отслеживайте* путь непосредственно от слов к созданию Ваших собственных внутренних представлений.

Когда я отслеживаю путь, есть ли у меня полное понимание референтов и значений человека? Оставил ли он что-нибудь за бортом? (уничтожение) Что? Точно не установленные существительные, глаголы, взаимоотношения и т. д.? Если так, то спросите. Продолжайте также проверять на наличие других проблем (обобщений и искажений).

Обобщил ли он что-нибудь так, что этому не достает специфики?

Исказили ли они некоторый процесс так, что я не знаю, как это работает (причина — следствие), что

это означает или как пришлось обозначить это (сложная эквивалентность), имеют ли они информацию о другом человеке (чтение мыслей) и т. д.? Для того чтобы осуществлять метамоделирование, человек должен оставаться в *сенсорной осведомленности* и не проецировать их собственные значения, ссылки, определения и т. д. на слова другого человека. Для того чтобы сделать это, примите систему взглядов «ничего не знаю».

2) *Бросьте вызов большой форме.* В любой момент, когда Вы не знаете, как работает внутренняя психическая карта действительности человека, спросите об этом.

«Как Вы представляете это «неприятие»?» «Где Вы получили эту информацию?» «Всегда ли она работает этим образом?» «Что Вы предполагали?»

3) *Продолжайте проверку на предмет наличия областей неясности и задавание вопросов до тех пор, пока у Вас не будет достаточно адекватного представления о значениях другого человека.*

Паттерн изменения метапрограмм

Метапрограммы не «высечены в камне». Мы *можем* изменять их. Фактически, в нормальном процессе роста и развития в течение нашего времени жизни мы изменяем некоторые из них. Эти стабилизирующие способы мышления развиваются с течением времени в разнообразных жизненных контекстах и становятся привычными. Итак, так как мы постигаем их, мы также можем отучиться от них и разработать более эффективные стили мышления.

Роббинс (1986) говорит, что один из способов изменить метапрограмму, подразумевает «сознательное решение сделать так». Большинство людей буквально никогда не отдаются мысли по отношению к искусству изменения их паттернов мышления и восприятия, и таким образом они не делают этого.

Метапрограммы информируют наши мозги о том *что уничтожить*. Если мы перемещаемся по направлению к ценностям, то мы уничтожаем осведомленность с тем, от чего мы перемещаемся прочь. Если мы сортируем для получения деталей, мы уничтожаем большую картину. Направление нашей осведомленности к тому, что мы нормально уничтожаем, описывает, как мы можем сместить фокус и изменить наши действующие системы. Следующее исходит от Холла и Боденхамера (1997).

Паттерн

1) ***Идентифицируйте метапрограммы, которые в настоящее время управляют Вашей сортировкой, обработкой и обслуживанием.***

Конкретно идентифицируйте когда, где и как Вы используете эту метапрограмму, которая не служит Вам должным образом. Как это подрывает Вашу эффективность некоторым образом?

2) ***Полностью опишите метапрограммы, которые Вы предпочли бы использовать в качестве Вашего исключительного стиля сортировки в данном контексте.***

Какую метауровневую обработку Вы бы предпочли, чтобы «запускать Ваше восприятие и оценивание»? Уточните когда, где и как Вы хотели бы, чтобы эта метапрограмма управляла Вашим сознанием.

3) ***Тщательно проверьте это.***

В воображении приспособьте новую метапрограмму и попытайтесь использовать ее в сортировке, восприятии, обслуживании и т. д. Обратите внимание, как она выглядит, ощущается, работает и т. д. в описанных контекстах, где, как Вы думаете, она служила бы Вам лучше. На первый взгляд, она может показаться несколько причудливой». Рассматривайте ее странность просто как должное Вашему незнакомству с взглядом на мир через этот конкретный фильтр восприятия. Обратите внимание, какие чувства Вы испытываете во время его использования.

Если Вы знаете кого-то, кто использует эту метапрограмму, исследуйте с ним его опыт до тех пор, пока Вы не сможете занять вторую позицию по отношению к нему. Затем войдите в эту позицию полностью, так что Вы сможете увидеть мир за пределами глаз метапрограммы человека, слыша, что он или она слышит, разговаривая с

собой, как он или она участвуют в диалоге с собой, и чувствуя, что этот человек чувствует.

4) ***Запустите экологичную проверку по метапрограммному изменению.***

Отправьтесь мета на еще даже высший уровень и рассмотрите, что эта метапрограмма делает по отношению к Вам и для Вас с точки зрения восприятия, оценивания, убеждения, поведения и т. д. В какой тип человека это превратило бы Вас? Какой эффект это бы имело на разнообразные аспекты Вашей жизни?

5) Дайте самому себе разрешение установить ее на какой-то период времени.

Зачастую человек может «установить» метапрограммный фильтр с помощью предоставления самому себе разрешения на его использование. После того, как Вы дадите самому себе такое разрешение, войдите внутрь и посмотрите, возражают ли какие-нибудь части. Если нет, тогда охватите будущее. Если да, тогда заново обрामите, используя возражение.

Например, предположим, Вы, как правило, использовали другую ссылочную метапрограмму (#14) и дали самому себе разрешение переместиться к самообращению. Кроме того, когда Вы делаете это, Вы слышите внутренний голос, который звучит подобно голосу Вашей матери, с соответствующим тоном и темпом: «Это эгоистично думать о самом себе. Не будь таким эгоистичным, ты потеряешь всех твоих друзей».

Этот голос неприязненно относится к двум пунктам: эгоистичности и порицанию, которое приводит к одиночеству. Таким образом перефразируйте Ваше разрешение, для того чтобы взять эти два осуждения в расчет. «Я даю самому себе разрешение видеть мир, центрально обращаясь от самого себя: моих ценностей, убеждений, желаний и т. д., зная, что мои ценности включают любовь, заботу и уважение к другим, и что это будет поддерживать меня в балансе посредством учета эффекта моих выборов по отношению к другим».

6) Охватите метапрограмму будущего.

Практикуйте в Вашем воображении использование этой метапрограммы и поступайте таким образом, пока не достигните ощущения комфорта и привычности.

Улаживание конфликта. Если у Вас есть затруднение, то выполняйте эту процедуру на Вашей линии времени. Плывайте *над* самим собой и Вашей линией к вашей металинии времени, затем *плывите обратно* вдоль линии в Ваше прошлое до тех пор, пока Вы не придете к одному или нескольким ключевым опытам, в которых Вы начали использовать старую метапрограмму.

Затем спросите у самого себя: «Если бы Вы знали, когда Вы изначально сделали выбор, для того чтобы *действовать*, исходя из другого референта (назовите метапрограмму, которую Вы хотите изменить), было бы это до, после или во время рождения? Используйте один из процессов временных линий, для того чтобы нейтрализовать старые эмоции, мысли, убеждения, решения и т. д.: техника визуально-кинестетической диссоциации, паттерн разрушения решений и т. д. Как только Вы выбросили старый паттерн, Вы можете установить новую метапрограмму.

Паттерн интеграции частей

Этот паттерн предлагает другую опцию для взаимодействия с конфликтом «частей». В этом случае конфликтующие части интегрируются в одно целое. Это целое обладает функцией соединения высшего общего намерения двух предыдущих частей. Процесс выполняется в расслабленном состоянии или в состоянии «транса».

Паттерн

1) Достигните расслабленного состояния.

Начните с входа в расслабленное, уверенное состояние. Используйте процесс релаксации, для того чтобы войти в соответствующее состояние для коммуникации с Вашим внутренним разумом. Удобно где-нибудь присядьте и удерживайте Ваши руки вытянутыми, ладонями вверх, как если бы держа в каждой из них предмет.

2) Идентифицируйте две части, с которыми Вы будете работать.

Если проблема затрагивает некоторое поведение, которое Вы хотите быть в состоянии прекратить, тогда Вы имеете одну часть, которая стремится к прекращению, и другую часть, которая заставляет Вас использовать это поведение. Если Вы можете идентифицировать одну часть, но не можете вторую, просто призовите вторую часть, «часть самого себя, которая больше всего противоречит этой первой части».

3) Начните коммуникацию с одной частью.

Возьмите какую-либо часть и поинтересуйтесь, на какой руке она бы стояла, если бы Вы знали, и где бы она стояла на этой руке. Доверьтесь Вашему подсознательному ответу. Почувствуйте это рукой: прохладная она или теплая, легкая или тяжелая? Что бы напоминала эта часть, если бы Вы могли ее видеть? Какой тип голоса она бы имела? И что бы она сказала, если бы Вы сейчас у нее спросили: «Чего ты хочешь для меня?» Какая бы часть ни отвечала на вопрос, поблагодарите ее за взаимодействие. Это очень важно постольку, поскольку Ваша цель состоит в том, чтобы раскрыть, какую еще более важную вещь она получит через стремление к тому, чего она желает. Теперь, когда

Вы спрашиваете у части, чего она желает, она может рассказать Вам что-то позитивное или негативное. Каждая предполагает, что Вы начали сортировку этого.

4) Начните коммуникацию с другой частью.

Возьмите другую часть и спросите, где на другой руке она стояла бы, если бы она была известна. Почувствуйте, посмотрите и послушайте ее там и спросите ее (как Вы делали это прежде): «Чего ты хочешь для меня?» Поблагодарите ее за взаимодействие.

5) Найдите высшие позитивные намерения.

Начните с любой части и спросите: «Если бы ты имела этот результат, чего бы ты хотела, имея его, что еще более важно?» Поднимитесь вверх по «лестнице» метауровней результатов, по крайней мере, на три ступеньки с каждой из частей, спрашивая: «Если бы ты имела этот результат, чего бы ты хотела, имея его, что еще более важно?» При выполнении этого наша цель состоит не в том, чтобы получить подробности, но в том, чтобы получить более большой, широкий и более полезный результат.

6) Найдите совместное высшее намерение.

Иногда для Вас вскоре станет очевидным, что две части имеют один и тот же высший результат. Иногда, когда Вы задали метавопрос относительно «результатов, которые еще более важны» несколько раз, Вы осознаете, что Вы находитесь слишком высоко на лестнице результатов с одной стороны, и Вам необходимо вернуться к другой стороне и подняться выше там. Например, работая с человеком, который хотел бросить курить, мы могли бы найти следующие результаты от стороны, которая курит:

Иметь лучшие дружеские взаимоотношения;

Чувствовать себя комфортно с друзьями;

Не чувствовать себя озабоченным;

Получать удовольствие от затяжек.

Затем мы могли бы отправиться к части, которая хотела бросить курить и добиться таких результатов, как следующие:

Максимально преуспеть в жизни;

Быть здоровым;

Часть, которая желает бросить курение.

Несмотря на то, что «максимально преуспеть в жизни» было только второй ступенькой по ходу вверх, мы осознаем, что это намного выше, главнее, чем «иметь лучшие дружеские взаимоотношения». Таким образом мы возвращаемся к части, которая хотела курить, и снова задаем вопрос метарезультата. Предположим, что тогда мы получим следующее:

Максимально преуспеть в жизни;

Наслаждаться самим собой;

Иметь лучшие дружеские взаимоотношения;

Чувствовать себя комфортно с друзьями;

Не чувствовать себя озабоченным;

Получать удовольствие от затяжек;

Часть, которая хочет курить.

7) Пригласите части объединиться.

Как только Вы обнаружили совместное высшее намерение, тогда задайте вопросы:

«Замечают ли эти части, что они имеют одно и то же высшее намерение?» «Осознают ли эти части,

что они являлись всего лишь частью большего целого?» «Осознает ли каждая часть, что другая часть

обладает ресурсами, которые помогли бы ей достигнуть ее высших результатов?» Как только

части идентифицируют эту правду, пригласите их позволить самим себе теперь объединиться. Не

совмещайте Ваши руки сознательно. Удерживайте их и вплотную наблюдайте за любыми еле

заметными, крохотными движениями, которые они делают по направлению к центру, и говорите:

«Это правильно», для того чтобы вознаградить эти движения, как только Вы заметите их.

Поддерживайте поощрение честного, подсознательного совмещения рук.

8) Испытайте новую целостность.

Как только руки совместятся, обратите внимание на то, что две части теперь представляют собой единое целое, обладая одним весом и температурой; целостность со всеми ресурсами, которые две части обыкновенно имели. Почувствуйте, где в Вашем теле было бы правильно разместить это

единство, и поместите туда Ваши руки, просто позволяя этой целостности распространиться оттуда по всей Вашей неврологии, по всему Вашему телу. Вы можете почувствовать тепло, разливающееся по Вашему телу. Поздравьте себя и подумайте о будущем времени, которое в прошлом было бы временем инкогруэнтности, но в котором Вы теперь можете представить самого себя, действуя как единый выровненный человек.

Паттерн установки стратегии

Стратегия представляет собой последовательность внутренних представлений, которая приводит к результату. Мы можем рассматривать каждую личностную проблему как результат серии стратегий, которая ведет к нежелательным результатам.

Например, для того чтобы создать «преждевременную тревожность», человеку необходимо запустить конкретную стратегию. Человек может начать замечать, что член семьи на тридцать минут задерживается по дороге домой (визуальный триггер для стратегии). Человек может затем сказать самому себе быстрым внутренним голосом с высокой тональностью: «Их нет; они могут никогда не прийти. Они могут быть мертвы!» (аудиально-дигитальная операционная фаза). Возможно, человек затем создает большую обобщенную картину жизни без этого человека и сравнивает это с надеждой на жизнь вместе (визуальная тестовая фаза). У человека затем может возникнуть ощущение паники по отношению к радикальному различию (кинестетический выход или фаза «результата»).

Существует интерпретация работы Ричарда Бэндлера с человеком, использующим эту стратегию (Бэндлер, 1984, стр. 1—31).

В известном смысле все процессы изменения НЛП, описанные здесь, устанавливаются новые стратегии. Мы можем также прямо разработать и установить стратегию с помощью намеренного повторения информации с целью того, чтобы временно удержать ее в памяти. Это является основой большинства обучения, основанного на навыках, и является дополнением ко многим техникам, использованным в когнитивной психологии (например, Бек и Эмери, 1985, стр. 210-231). Новая стратегия начнется с того же самого по сути триггера, но приведет к новому направлению. Она будет повторяться человеком до тех пор, пока она не будет «установлена» (то есть до тех пор, пока она автоматически не будет запускаться в вызывающей ситуации).

Паттерн

1) Идентифицируйте триггер для старой стратегии.

Проясните особое поведение или состояние чувствования, которое человек хочет изменить.

Спросите: «Что Вы видите, слышите, ощущаете на запах, вкус и прикосновение, что позволяет Вам знать, что пришло время начать это поведение или достигнуть этого чувства?» «Так как Вы не делаете это двадцать четыре часа в сутки, какое особое событие запускает это в моменты, когда это происходит?» В преждевременной тревожности человек может сказать: «Я смотрю на часы и вижу, что человек опаздывает на тридцать минут».

2) Идентифицируйте желаемый результат новой стратегии.

Спросите: «Что Вы хотели бы сделать или что Вы хотели бы почувствовать в эти моменты, когда была проблема?» Это дает нам «выход» из новой стратегии. Проверьте, что этот выход является «экологичным» (то есть он соответствует ценностям человека, другим результатам и предпочитаемым метапрограммам). С преждевременной тревожностью человек может хотеть почувствовать себя спокойным и расслабленным, предпринять любое необходимое действие, для того чтобы перепланировать его или ее время и т. д.

3) Найдите серию ступенек, которые ведут от ситуации запуска к желаемому выходу.

Существует несколько мест, чтобы обнаружить такие новые стратегии. Они включают в себя:

- Где еще в Вашей жизни Вы сталкиваетесь с подобным вызовом и, кроме того, достигаете результата, которого Вы ходите добиться здесь?

Какие внутренние шаги Вы предпринимаете, чтобы добиться результатов, которых Вы хотите? С преждевременной тревожностью это может включать в себя моменты, когда человек был в ресторане и заметил, что их еда запоздала, или на автобусной остановке и заметил, что автобус опоздал.

- Кого еще Вы знаете, кто справился бы, столкнувшись с этим вызовом, и, кроме того, достиг бы результатов, которых Вы хотите? Какие внутренние шаги в Вашем представлении они предпринимают, чтобы добиться результатов, которых Вы желаете? С преждевременной тревожностью это может включать друга, который остается спокойным и расслабленным в таких ситуациях.

- Каким простейшим путем Вы могли бы изменить внутренние шаги, которые Вы предприняли

предварительно, так что они привели бы к результату, которого Вы хотите? Бек и Эмери (1985, стр. 210-231) предлагают множество путей, для того чтобы тонко изменить стратегию преждевременной тревожности. Бэндлер (1984, стр. 1-31) демонстрирует некоторые из них, которые включают:

А) Изменение субмодальностей старой стратегии на более комфортные субмодальности. Например, смена внутреннего голоса на более медленный темп с низкой тональностью или замена изображений жизни в одиночестве на меньшие диссоциированные изображения.

Б) Преувеличение стратегии, для того чтобы создать ощущение юмора и забавы. Человек может быть проинструктирован воображать каждого в мире, как оставшегося в одиночестве на планете, потому что все умерли. Затем он может позволить себе отойти от этих изображений и подумать более реалистично о том, что он хотел бы делать прямо сейчас.

В) Прерывание старой стратегии с помощью внезапного действия (например, хлопков руками) или с помощью выкрика команды: «Эй! Давайте достигнем здесь более полезного изображения!»

Г) Помещение метакомментария в стратегию. В ситуации преждевременной тревожности это может включать задавание вопросов метамоделли: «Было ли когда-либо время, когда кто-то опоздал, и он не умер или не оставил Вас в одиночестве?» Это может включать задавание вопросов относительно результата выработанного состояния чувствования: «Что бы ни случилось, что заставило их опоздать, какая эмоция больше всего полезна для меня, чтобы иметь ее прямо сейчас?»

4) Найдите более полезное сравнение на тестовой фазе стратегии.

Финальное состояние, в котором кто-либо покидает стратегию, является результатом сравнения, которое он делает в тестовой фазе. Полезное сравнение является тем, которое сможет дать человеку либо позитивную обратную связь (я получаю то, что я хочу) или негативную обратную связь (мне необходимо изменить то, что я делаю). Вообразите, что я покупаю автомобиль. Если я сравню изображение автомобиля, который я рассматриваю, с изображением самой дорогой машины в мире, не будет возможности, что я когда-либо соберусь достигнуть позитивной обратной связи. Мне гарантировано почувствовать себя разочарованным в автомобиле, который я рассматриваю. Если я сравню изображение автомобиля, который я рассматриваю, с изображением всех вещей, от которых я хотел бы быть способным получить удовольствие, делая в своей машине, у меня есть шанс получения позитивной обратной связи. Это делает сравнение более осмысленным. Опыт большинства несчастных людей исходит из выполнения несоответствующих сравнений (например, «Привлекателен ли я так же как моя любимая кинозвезда?», «Обеспечивала ли моя сегодняшняя жизнь восторгом от моей лучшей вечеринки, посвященной дню рождению, в детстве?»).

Паника в преждевременной тревожности исходит от человека, сравнивающего изображение ведения образа жизни в одиночестве или в изгнании (ожидаемый результат его воображений) с изображением ведения образа жизни так, как он хочет. Этот вид сравнения является «установкой самого себя на неудачу». Не существует способа получить позитивную обратную связь как результат сравнения этих двух вещей.

Совершенно отличное чувство стало бы результатом, если бы человек сравнил изображение некоторого возможного непосредственного действия (то есть звонок по телефону, чтобы проверить, что случилось с родственником) с желаемым немедленным результатом (то есть видение самих себя, как делающих что-то полезное). В этом сравнении результат может быть негативной обратной связью (звонок по телефону может не выглядеть подобным тому, чтобы дать любую полезную информацию) или позитивной обратной связью (звонок по телефону может показаться полезным действием, для того чтобы его предпринять). Это было бы полезным сравнением, для того чтобы его сделать.

Вот другой пример полезного и менее полезного сравнения. Если я сравню мой финансовый успех до настоящего времени с успехом Тони Роббинса и спрошу себя: «Делаю ли я также хорошо, как Тони?», я «настраиваю самого себя» (возможно, на чувства безнадежности и депрессии). Если я сравню мои сегодняшние действия с действиями, под которыми я воображаю финансово удачливого человека, задействованного в моей ситуации, результат может быть негативной обратной связью (я мог бы быть лучше) или позитивной обратной связью (я сделал лучшее, что я мог вообразить выполненным). Это более полезное сравнение.

Еще один пример: если я сравню изображение того, насколько организованным мой офис является на данный момент, с изображением совершенно организованного офиса, согласно рекламе о новых

офисных помещениях, я могу настроить себя на навязчивое поведение. Если я сравню, насколько организованным является мой офис, с тем, насколько организованным ему необходимо быть для меня, чтобы обнаруживать большинство вещей в пределах пяти минут, я могу иметь полезное сравнение. 5) *Напишите новую стратегию и повторяйте ее до тех пор, пока она не будет запускаться естественным образом.* Хорошая стратегия проста, использует больше, чем одну сенсорную систему, обладает тестом, который проверяет, был ли достигнут результат, и подходит другим ценностям, убеждениям и желаемым метапрограммам человека.

Для человека, который испытывает преждевременную тревожность, новая стратегия может запускать:

Триггер (визуальный): Увидьте, согласно часам, что другой человек неожиданно задерживается на тридцать минут.

Операция (аудиально-дигитальной): Прервите мысли, говоря: «Расслабься!» в медленных успокаивающих субмодальностях. С любопытством спросите у себя: «Каково полезное действие, которое я мог бы предпринять сейчас, чтобы помочь себе почувствовать себя более ответственным за ситуацию?» (Визуально) Нарисуйте одно возможное действие.

Тест (кинестетический): Войдите в эту картину и сравните ощущение, которое я получаю от выполнения этого действия, с ощущением, которое я хотел бы получить (ответственный за ситуацию и выполняя что-то полезное).

Выход (кинестетический): Предпримите действие (или вернитесь обратно к операции и нарисуйте другое возможное действие). Чтобы еще раз провести человека через это, просто попросите его вообразить нахождение в этой ситуации с часами, затем заставьте его спокойно сказать самому себе: «Расслабься!». Заставьте его вслух спросить у самого себя: «Какое полезное действие я мог бы предпринять сейчас чтобы помочь самому себе чувствовать себя более ответственным за ситуацию?» Заставьте его создать фильм из одного возможного действия, шагнуть в фильм и проверить, как он ощущается. Если он ощущается хорошо, заставьте его представить себя идущим вперед и выполняющим это действие. Повторяйте это намеренное повторение до тех пор, пока видение часов в их воображении не начнет путешествие по процессу автоматически. 6) *Подстройка к будущему.* Заставьте человека проверить, на что это будет походить, чтобы использовать эту стратегию в будущем, в ситуациях, в которых они захотят ее использовать.

Нейросемантические паттерны

Neuro-Semantics® расширяет и раскрывает НЛП, так как она использует модель «уровней мысли» (или разума), которая лежит в сердце *метасостояний*. Мы включили следующие паттерны метасостояний в эту работу, так как мы часто к ним обращаемся. Смотрите библиографию, чтобы получить намного более расширенный список нахождения в метасостояний (или паттернов Meta-NLP™).

Паттерн нахождения в метасостояний

В *процессе метасостояния* мы берем одну мысль или чувство (в качестве состояния) и приносим его, чтобы наложить на другое. В таком *добавлении* одного к другому мы перемещаемся вверх и создаем логическую уровневую структуру. Это использование нашего возвратного сознания тем самым дает нам возможность установить рамку на высшем уровне для низшего уровня. Это дает нам возможность структурировать, оценивать и привносить новую сочность к нашим состояниям.

1) Достижение.

Достигните ресурсного состояния, которое Вы хотите наложить на первичное состояние (то есть радость, удовольствие, релаксация, любовь, уважение и т. д.). Достижение состояния подразумевает два первичных процесса: память и воображение. Для того чтобы использовать *память*, просто спросите о референтном опыте и пригласите человека взять его обратно. «Подумайте о времени, когда Вы чувствовали себя целиком и полностью уважаемым... и войдите обратно в это воспоминание, видя, что Вы видели, слыша, что Вы слышали, и чувствуя, что Вы чувствовали... будьте там опять полностью». В НЛП мы предпочитаем отбирать референтный опыт, который мал и прост, для того чтобы создать состояние более здравомыслящим и чистым. Для того чтобы использовать *воображение*, просто спросите и пригласите: «Вообразите, на что бы это было похоже, если бы Вы целиком и полностью расслабились, сохраняя всего лишь должный уровень бдительности. Полностью войдите в этот опыт».

2) Усиьте якорь.

Углубите кинестетику ресурсного состояния и установите на него якорь. Делайте это до тех пор, пока оно не распространится на неврологию. Для того чтобы убедиться в том, что мы имеем достаточно сильное и глубокое состояние, так что мы сможем использовать его и усиливать его, мы хотим убедиться в том, что по отношению к нему присутствует сильный эмоциональный заряд. С этой стороны, мы типически приглашаем испытателя оценить, *насколько* он или она испытывает данное состояние от 0 до 10.

3) **Наложите.**

Привнесите ресурс, чтобы наложить на первичное состояние. Это создает якорение на метауровне. Подумайте о первичном состоянии, мысли, раздражителе и т. д. *с точки зрения*, через мышление-чувствование ресурса. Или мы можем внедрить опыт первичного состояния в высшее ресурсное состояние, «в то время как Вы чувствуете эту внутреннюю силу, полностью удерживайте ее в разуме и позвольте ей расти только до той степени и величины, в которых Вы начнете думать об этой вызывающей ситуации».

4) **Присвойте.**

«Вообразите использование, обладание и испытание этого состояния через дни и недели, которые наступят, в то время как Вы перемещаетесь в Ваше будущее. На самом деле, в то время как Вы прикрепляете эти чувства и способы мышления к Вашему будущему, просто представьте эту рамку в качестве способа существования в мире».

5) **Проанализируйте.**

Проверьте экологию этой конструкции. «Вы полагаете, что она хорошо будет служить Вам? Как она улучшит Вашу жизнь? Какие проблемы она может вызвать? Какая-либо Ваша часть возражает против обладания этим состоянием разума и эмоции?»

Метаотрицание и метаутверждение

Паттерн изменения убеждений

Этот паттерн дает людям возможность *не подтвердить* старую ограничивающую мысль, которая стала «убеждением», и также принять новую мысль и продвинуть ее на уровень убеждения. Убеждение по определению отличается от мысли, в которой мы подтвердили или утвердили его. В качестве утвержденной мысли, оно затем становится «командой по отношению к нашей нервной системе» или активированной нейролингвистической программой. Подготовьтесь к этому с помощью идентификации любых ограничивающих убеждений, которые встают на Вашем пути. Затем уточните некоторую мысль, которую Вы хотели бы трансформировать в улучшающее и уполномочивающее убеждение, в такое, которое Вы действительно хотели бы запустить в Вашем разуме и эмоциях.

Паттерн

1) *Достигните достаточно сильного представления говорения «Нет!» чему-либо.* Убедитесь, что «Нет!»

человека выглядит, звучит и ощущается гармонизирующим, и что оно на самом деле совпадает с убеждениями и ценностями человека. *Заякорите* этот ресурсный опыт гармонизирующего, жесткого и определенного говорения «Нет!» чему-либо. Пригласите человека встать и произнести «Нет!».

2) *Попросите человека идентифицировать ограничивающее убеждение, что он больше не хочет запускать свои программы.*

Сметамоделируйте ограничивающее убеждение, для того чтобы оказать содействие при его выводе из рамки, высвобождении и подготовке к изменению убеждения. Поймите, как оно не служило ему должным образом, как оно спутывало вещи и т. д. Как только Вы заметите, как он представляет убеждение, охватите его позитивные намерения.

3) *Скажите мета «Нет!» ограничивающему убеждению.*

Как только человек полностью достигает ограничивающего убеждения и имеет его, пригласите его или ее *отправиться мета* к этому убеждению. Затем *по отношению* к этому убеждению заставьте их произнести их сильное и мощное «Нет!». Заставьте человека сделать это гармонично, интенсивно и неоднократно.

«И Вы можете задержаться на говорении «Нет!» по отношению к этому ограничивающему убеждению до тех пор, пока Вы не начнете чувствовать, что оно больше не имеет никакой силы, для того чтобы запускать Ваши программы».

«И сколько еще раз и с каким голосом, интонацией, жестикуляцией Вам необходимо полностью не

подтверждать это старое убеждение, так чтобы Вы знали (глубоко внутри себя), что оно больше не будет запускать Ваши программы?» 4) *Добейтесь достаточно сильного представления говорения «Да!» чему-либо.* Повторяйте, как в первом шаге, только на этот раз со всеми внутренними представлениями и неврологией «Да!*. Как только Вы сделаете это, усильте это, задавая вопрос относительно этого, и, усиливая это, так что человек имеет глубокий опыт его или ее «Да!». Заякорите с помощью прикосновения способ, которым Вы говорите «Да!», по направлению к чему Вы жестикулируете и т. д.

5) Полностью выявите у человека улучшающее убеждение, которое он или она мысленно хочет.

Что особенно человек будет думать и говорить в новом убеждении. Запишите язык этого. Получите несколько версий и убедитесь, что человек находит выражение этого непреодолимым.

6) Скажите мета «Да!» улучшающему убеждению.

После выведения из рамки старого убеждения, теперь позвольте разуму человека скользнуть к содержанию того, в чем убедиться. Заставьте человека полностью заново достигнуть улучшающего убеждения и затем *отправьтесь мета* к нему и *утвердите* его с огромным большим «Да!». Заставьте его повторить это с интенсивностью и согласованностью.

7) Завершите с помощью охвата будущего новое уполномочивающее убеждение.

Паттерн вхождения в метасостояние негативных эмоций

В целом привнесение *негативной эмоциональной энергии* (физическая энергия негативных эмоций и мышления) *против* нас самих или любого концептуального аспекта нас самих, ставит нас в разногласие с нами самими. Это обращает наши психологические энергии *против* нас самих образом, не приносящем пользы. Пока исключения возникают по отношению к этому, они действуют скорее в качестве исключения, нежели чем правила. Используйте этот паттерн в качестве главного процесса для управления «негативными эмоциями и мыслями».

Паттерн

1) Идентифицируйте эмоциональное состояние, в котором Вы имеете трудности с руководством, контролированием или управлением.

Например: гнев, страх, отвращение, сексуальное состояние, религиозное состояние и т. д. Какое негативное эмоциональное состояние мысли или эмоции Вы не любите, не можете устоять, ненавидите, желаете не испытывать? Какие негативные состояния Вы чувствуете в качестве «табу»? Опишите это состояние. Какова эта проблема? Что Вы думаете и/или чувствуете по отношению к этому?

2) Проверьте Ваш уровень разрешения.

Войдите внутрь, успокойте самого себя и скажите: «Я даю себе разрешение почувствовать X». В то время как Вы делаете эт?, обратите внимание на Ваши внутренние реакции с точки зрения Ваших ВАК и языковых реакций внутри. Идентифицируйте любые возникающие возражения. Что бы произошло, если бы Вы приняли или испытали эту негативную эмоцию?

3) Инженерно разработайте новую структуру вхождения в метасостояние.

Войдите внутрь и дайте себе разрешение, согласно с сильным и ресурсным голосом, который заново обрамляет возражения. Например. «Я даю себе разрешение почувствовать гнев, потому что это позволяет мне распознавать вещи, которые попирают мои ценности, и предусмотрительно предпринять соответствующее действие». «Я даю себе разрешение почувствовать нежные эмоции, потому что это делает меня намного более человечным».

4) Войдите в метасостояние негативной эмоции с мощным ресурсом, выходящим за рамки.

Например, Вы можете достигнуть каждого ресурсного состояния (то есть одобрение, признательность, спокойствие, задумчивость и т. д.) и затем *приложить* это состояние к первичному эмоциональному состоянию. Делая это, используйте основной формат вхождения в метасостояние: достигнуть, заякорить, усилить, заякорить. «Как только Вы почувствуете это спокойствие целиком и полностью..., чувствуя это тем способом, который Вы находите для себя самым мощным и ресурсным, ...и держа это в разуме, как свое, теперь приложите это к Вашему опыту *гнева* ...и просто обратите внимание на трансформацию, которая возникнет, в то время как Вы чувствуете спокойный гнев...»

5) Проверьте экологию и добавьте необходимые новые рамки.

Вообразите целиком и полностью перемещение в Ваши завтрашние дни за пределами этой рамки на

негативной эмоции... возражает ли какая-нибудь Ваша часть против разрешения этому действовать в качестве Вашего ориентировочного стиля? Если так, вернитесь обратно к шагу 3.

б) Подстройка к будущему.

Используйте то, что Вы знаете о паттернах языкового обоснования в НЛП (метамодель и Мил тон-модель), для того чтобы сконструировать соответствующую индукцию в более ресурсное будущее.

Паттерн сквозного падения

Эта техника подразумевает начинание с эмоционального состояния и «падение» через него на низшую или более глубокую эмоцию или состояние. Выполнение этого процесса может помочь человеку в высвобождении негативных эмоций, влипшим в которые он себя чувствует. Смотрите «Путешествия по временным линиям» (1997), частично мы вывели его из работы Тэда Джеймса и Джона Овердарфа.

Паттерн

1) *Идентифицируйте событие или эмоцию, над которыми человек желает иметь больший контроль.* «С каким воспоминанием или эмоцией Вы сражаетесь? Вам известна корневая причина этого чувства, то есть первого события, которое, когда будет разъединено, вызовет проблему, чтобы исчезнуть? Расскажите мне о первом разе, когда Вы почувствовали эту эмоцию...» Назовите состояние или эмоцию (то есть гнев, боязливость, застенчивость и т. д.).

2) *Падайте через.* «Настолько быстро, насколько Вы сможете, позвольте себе просто упасть через эмоцию, в то время как Вы выполняете вид кинестетического «свободного падения» через нее и делаете это настолько быстро, насколько Вы можете... и вслух назовите название эмоции, которую Вы найдете внизу этого первого опыта...»

3) *Продолжайте сквозное падение.* Продолжайте повторять этот процесс до тех пор, пока Вы не проплыли весь путь насквозь по направлению вниз и не достигли вакуума. Это в целом будет генерировать цепочку состояний. Идите до тех пор, пока Вы не достигните «вакуума», «ничего», не выговариваемого состояния и т. д. и направьтесь на другую сторону к позитивному кинестетическому состоянию.

«И так быстро, как Вы можете, просто падайте сквозь эту эмоцию, эмоцию, которую Вы нашли внизу исходной эмоции. И что Вы находите внизу этой эмоции? После того, как Вы достигните этого непрогнозируемого опыта, просто обратите внимание на то, как Вы направляетесь на другую сторону к позитивному опыту. Затем совершите свободное падение еще раз ко второму позитивному кинестетическому состоянию.

[Всего лишь идите к двум позитивным эмоциям. Если возникнет цикличность более, чем один раз, используйте паттерн индуктивного языка, для того чтобы выйти из цикла на более глубокий уровень значения. Закончите процесс, когда Вы достигните второй позитивной эмоции. Вы должны видеть и испытывать очевидный физиологический сдвиг. Это предполагает цепочку эмоций ниже или за эмоциями, вместе обвалившимися].

4) *Вернитесь к исходному опыту.* Затем войдите в метасостояние исходного состояния с ресурсным опытом. «И теперь, когда Вы возвращаетесь к ресурсному состоянию, которого Вы достигли в 3 шаге, просто будьте спокойны в этом опыте, в то время как Вы начнете замечать, как оно трансформировалось...»

5) *Переориентируйте себя обратно на этот настоящий момент и протестируйте.* «Теперь вернитесь к настоящему моменту и, в то время как Вы вспоминаете некоторое событие, любое событие в прошлом, где Вы привычно чувствовали эту старую эмоцию, вернитесь обратно туда и попытайтесь посмотреть, сможете ли Вы почувствовать ее, или Вы можете обнаружить, что Вы не сможете».

6) *Подстройка к будущему.* «Я хочу, чтобы Вы вышли в будущее, к точно не установленному моменту в будущем, в котором, если бы это случилось в прошлом, Вы почувствовали бы X (название эмоции), и обратите внимание, сможете ли Вы обнаружить эту старую эмоцию, или Вы можете обнаружить, что Вы не можете».

Вхождение в метасостояние «собственности» Вашей силовой зоны

Проект этого паттерна состоит в том, чтобы распознать и овладеть самыми опорными «силами» или функциями нейролингвистического функционирования. Выполняя это, мы тем самым устанавливаем основу для *персональной уполномоченности, ответственности, профилактики*, также как и многих других метасостояний высшего уровня.

Паттерн

1) *Достигните полного испытания Ваших четырех центральных сил.* Достигните осведомленности о Ваших двух частных внутренних силах. А именно: Ваших силах *мышления* (то есть представления, убеждения, оценивания, понимания, обоснования и т. д.) и Ваших силах *эмоционального выражения* (то есть чувствования, телесности, оценивания и т. д.). Подумайте о некоторой недавней ситуации, в которых Вы действовали с *Вашиими силами мышления и эмоционального выражения* и просто пригласите их в Вашу осведомленность.

Используя тот же самый опыт, признайте основную осведомленность о Ваших двух публичных и внешних силах. Они подразумевают Ваши силы *речи* (то есть словесного выражения: языковое выражение, использование и манипуляция символами, отстаивание и т. д.) и *поведения* (то есть действие, реагирование, взаимоотношение и т. д.).

Войдите в них и полностью достигните, почувствуйте их, мимически изобразите эти *силы* в Вашем собственном персональном «пространстве», для того чтобы создать Ваш *круг силы*, влияния и ответственности. 2) *Достигните и усильте ресурсное состояние собственности.* Подумайте о времени или месте, когда Вы четко чувствовали, что что-то было Ваше. Когда каждый Ваш фибр говорил: «*Мое!*» Удерживайте это маленьким и простым: «Моя рука». «Мой глаз». «Мой кот». «Моя зубная щетка». 3) *Достигните состояний признания и оценки «Моего!».* Это перемещение устанавливает два высших метасостояния *относительно* собственности состояния Вашей силовой зоны. В то время как Вы испытываете ощущение признания (то есть приветствия, допущения), примените его к Вашей силовой зоне. В то время как Вы испытываете ощущение оценки (то есть видения ценности и восхищения ей), также примените его.

4) *Усиливайте эти состояния до тех пор, пока они не распространятся на Вашу неврологию.* Собственность: «Я владею этими силами. Они принадлежат мне. Они исходят из моей неврологии, моего тела, и, следовательно, они — мои. Я распознаю их и обладаю ими».

Признание: «Я полностью принимаю и оцениваю эти силы. Я признаю, что другие, равно как и я, имеют силовую зону мышления, чувствования, словесного выражения и поведения».

Оценка: «Я оцениваю и славлю эти силы, как мои, мои для использования их, в то время как я перемещаюсь по миру. Никто не может забрать у меня эти силы».

5) *Примените эти состояния к Вашей силовой зоне.* Позвольте Вашим словам появляться, в то время как Вы эффективно выражаете это через язык.

«Это — моя зона силы. Я полностью ответственен за мои *реакции* разума, эмоций, речи и поведения...»

6) *Охватите будущее.* Вообразите перемещение в Ваше будущее с этими силами и способность эффективно делать различия между вещами, за которые Вы ответственны, и теми, *по отношению к* которым Вы ответственны.

Вхождение в метасостояние не идентификации

Когда мы отличаем наше ощущение «себя» от наших сил и опытов, это позволяет нам войти в большее соприкосновение с нашим чистым сознательным «я» (то есть нашим опорным «я»), которое может затем направлять, руководить и контролировать наши другие выражения. Выведено из труда Роберта Ассаджиоли (1963) в качестве «упражнения в не идентификации», которое начато со становления «осведомленным о факте: «Я имею тело, но я не мое тело»».

Корзибский (1933—1994) отметил, что *сверхидентификация* с временными аспектами нашего «я» или нашей ситуации ослабляет нас, создает нездоровую психику, заставляет нас становиться «захваченными» идентификацией.

Когда мы затем становимся нашими ролями, нашими масками, нашими эмоциями, нашими идеями, нашими убеждениями и т. д. А это, в свою очередь, «стремится сделать нас статичными и кристаллизированными... узниками» (стр. 121).

Используйте этот паттерн, когда Вы или другой человек стали *чересчур идентифицированными* некоторым аспектом личности, для того чтобы сконструировать карту высшего трансцендентного «я».

1) *Начните с поддерживающего убеждения.* «Вы превосходите Ваши силы и выражения личности также как и Ваши обстоятельства». Сместитесь со сбивающего с толку и идентифицируйте себя и эти аспекты разума и тела, для того чтобы выполнить это более уполномочивающее различие.

2) *Не идентифицируйте лингвистически.* Используйте лингвистическое окружение: «Я имею..., но я не являюсь...», для того чтобы обречь любую и все Ваши силы, функции и обстоятельства в

качестве не Вас. «У меня есть сила воли, но я не являюсь силой воли», совесть и т. д.

3) *Не идентифицируйте в трансе.* Достигните расслабленного и комфортного состояния и индуцируйте себя в это трансцендентное состояние *по отношению к* Вашим психологическим и физиологическим силам, для того чтобы дальше различать эти уровни опыта. «Если бы я потерял любую из этих сил, мое опорное «я» осталось бы». Следующие гипнотические языковые паттерны обеспечивают индукцию для достижения этого состояния относительно состояния (концептуальное состояние *относительно* состояния нашей тождественности, отсюда метасостояние). Я адаптировал следующее из работы Ассагиоли (1965): [К]аждый раз, когда мы идентифицируем нас самих с физическим ощущением, мы подчиняем нас самих телу... *Я обладаю* эмоциональной жизнью, но *я не являюсь* моими эмоциями или моими чувствами. *Я обладаю* интеллектом, но *я не являюсь* этим интеллектом. *Я являюсь* собой, *центром чистого сознания* (стр. 117).

Я помещаю свое тело в комфортное и расслабленное положение с закрытыми глазами. Это сделано, я утверждаю: «*Я обладаю* телом, но *я не являюсь* моим телом. Мое тело может обнаружить себя в различных состояниях здоровья или болезни; оно может быть отдохнувшим или усталым, но это ничего не делает с моим «я», моим настоящим «я». Мое тело является моим драгоценным инструментом опыта и действия во внешнем мире, но является *только* инструментом. Я хорошо с ним обращаюсь; я стремлюсь поддерживать его в добром здравии, но оно *не* является мной. *Я обладаю* телом, но *я не являюсь* моим телом.

Я обладаю эмоциями, но *я не являюсь* моими эмоциями. Эти эмоции — многочисленные, противоречащие, изменяющиеся, и, кроме того, я знаю, что я всегда остаюсь собой, *самим собой*, временами в надежде или в отчаянии, в радости или в боли, в состоянии раздражения или спокойствия. Так как я могу наблюдать, понять и судить мои эмоции, а затем в большей мере господствовать над ними, управлять ими и использовать их, это является доказательством того, что *они не являются* мной. *Я обладаю* эмоциями, но *я не являюсь* моими эмоциями. *Я имею* желания, но *я не являюсь* моими желаниями, вызванными движителями, физическими и эмоциональными, и внешними влияниями. Желания также изменчивы и противоречивы, с вариациями влечения и антипатии. *Я имею* желания, но они *не являются* мной.

Я имею интеллект, но *я не являюсь* моим интеллектом. Он более или менее развит и активен; он недисциплинирован, но прилежен; он является органом знания по отношению к внешнему миру, также как и к внутреннему; но *он не является* мной, *я имею* интеллект, но *я не являюсь* моим интеллектом. После этой не идентификации «я» от его содержания сознания (ощущения, эмоции, желания и мысли), *я узнаю и утверждаю, что я представляю собой центр чистого самосознания.* *Я являюсь* центром *воли*, способным создавать, направлять и использовать все мои психологические процессы и мое физическое тело» (стр. 118-119). «Чем я тогда являюсь? Что остается после отбраковки от моей само тождественности физического, эмоционального и психического содержания моей личности, моего эго? Это является сущностью меня самого — центр чистого самосознания и самореализации. Это является перманентным фактором в постоянно изменяющемся потоке моей персональной жизни. Это является тем, что дает мне ощущение существования, постоянства, внутренней безопасности. *Я узнаю и утверждаю* самого себя как центр чистого самосознания. *Я осознаю, что этот центр не только обладает* статической само осведомленностью, но также динамической силой; он способен наблюдать, создавать, направлять и использовать все психологические процессы и физическое тело. *Я представляю* собой центр осведомленности и силы» (стр. 119).

4) *Найдите отличия себя и функции во время нахождения в трансе.* В то время как Вы узнаете более полно о том, как каждая сила, функция, аспект, обстоятельство и т. д. отличается от Вашего опорного «я», заново обрамите его/ее значение, в качестве значения функции или инструмента, которые Вы сможете использовать в навигации по миру и в выражении самого себя без чрезмерной идентификации с ним/ней.

5) *Скользните Вашим мозгом к трансцендентной тождественности.* Уточните «я», которое существует над и за этими силами — пользователя сил, состояния «чистого сознания». Представьте это с помощью символа или слова, для того чтобы полностью заякорить это.

6) *Вообразите это высшее «я» в качестве, устойчивого центра,* вне которого Вы можете жить и выражать себя.

Резюме

- Этот краткий обзор некоторых паттернов НЛП дает Вам многие из ключевых паттернов, к

которым мы обращаемся в этой книге, а также идею о диапазоне и объеме паттернов.

• Человеческие опыты обладают структурой, и, если они имеют структуру, то существуют паттерны, которые управляют следованием и упорядочением этой структуры. Знание, как распознавать, раскрывать, изменять и устанавливать таковые, выделяет самое сердце моделей НЛП и нейросемантики.

-

ЧАСТЬ II

ОСОБЫЕ «ЛИЧНОСТНЫЕ» РАССТРОЙСТВА

ГЛАВА 13 ДВОЙНАЯ ПРИВЯЗКА И ШИЗОФРЕНИЯ

Шизоидное личностное расстройство Личностное расстройство шизоидного типа

Что мы подразумеваем под «шизоидным личностным расстройством»? DSM IV обеспечивает следующий диагностический критерий.

«Распространяющийся паттерн отчужденности от социальных взаимоотношений и ограниченный диапазон выражения эмоций в межличностных окружениях, начинающихся в ранней зрелости, и присутствующих в многообразии контекстов, как отмечено четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) ни желает получать, ни получает удовольствие от близких взаимоотношений, включая существование в качестве части семьи;
- 2) почти всегда выбирает уединенные виды деятельности;
- 3) имеет небольшой, если вообще какой-либо интерес к имению сексуальных опытов с другим человеком;
- 4) получает удовольствие от немногих, если вообще от каких-либо видов деятельности;
- 5) не имеет близких людей или наперсников иных, нежели первостепенные родственники;
- 6) проявляет безразличие к похвале или к критике других;
- 7) проявляет эмоциональную холодность, отчужденность или вялую аффективность».

Подобной категорией является категория личностного расстройства шизоидного типа. Критерий для этого диагноза включает следующее.

«Распространяющийся паттерн социального и межличностного дефицитов, отмечаемых острым дискомфортом по отношению к близким взаимоотношениям и пониженной способностью к близким взаимоотношениям, также как и когнитивными искажениями или искажениями восприятия и эксцентричностью поведения, налагающихся в ранней зрелости, и присутствующих в многообразии контекстов, как отмечено пятью (или более) пунктами следующего:

- 1) идеи соотнесения (исключая заблуждения соотнесения);
- 2) эксцентричные убеждения или магическое мышление относительно того, что влияние и поведение несовместимы с субкультурными нормами (например, суеверность, вера в ясновидение, телепатию или «шестое чувство») у детей или подростков, причудливые фантазии или предрассудки);
- 3) необычные опыты восприятия, включая телесные иллюзии;
- 4) эксцентричное мышление и речь (например, неопределенная или зависящая от обстоятельств, метафорическая, чрезмерно скрупулезная или стереотипная);
- 5) подозрительность или параноидная способность к формированию и восприятию идей;
- 6) неуместный или ограниченный аффект;
- 7) поведение или внешний вид, являющиеся странными, эксцентричными или необычными;
- 8) недостаток близких друзей или наперсников иных, нежели первостепенные родственники;
- 9) крайняя социальная тревожность, которая не уменьшается по мере знакомства, и имеет тенденцию быть обобщенными с параноидными страхами скорее, чем с негативными суждениями о себе».

Бэйтсон и группа Palo Alto

Многое из того, что теперь мы обозначаем под *подходом НЛП*, возникло из труда антрополога Грегори Бэйтсона (1972) и его команды, которые исследовали шизофрению в 1960-х годах. Грегори Бэйтсон, Джон Виклэнд, Пол Ватцлавик, Ричард Фиш, Джей Хэл ей и Дон Джексон предприняли новый подход к шизофрении. Они начали с предположения того, что язык и поведение шизофреника «имеет смысл». Предполагая это, они начали интересоваться тем, в каком конструктивном мире или социальном окружении шизофреническая реакция *имела бы смысл*. Это привело их к тому, чтобы задать контекстный вопрос: «В каком окружении или контексте эти виды реакций имели бы смысл?»

Как коммуникационные теоретики, они теоретически допустили, что речь и поведение «шизофреника» обобщает «сообщения», и таким образом вернулись к контексту, внутри которого такие «сообщения» обоснованно последовали бы. Следовательно, они также спросили: «Какой тип сообщений выявил бы эти сообщения?»

Исходя из всего этого, они сформулировали «теорию двойной привязки шизофрении». Они также предложили ключевые указания для работы с человеком, страдающим от «шизофренического личностного расстройства», в целях переупорядочения (реструктуризации) мышления, эмоционального проявления, словесного выражения, поведения и взаимоотношения этого человека. В то время как Бэйтсон (1972) работал над природой, источником и качеством шизофрении, он исследовал *контексты постижения*, в рамках которых могла бы возникнуть такая странность мысли и эмоции. Он пришел к выводу, что при шизофрении человеку не удастся распознавать и различать сообщения различной логической печати. Это подразумевает «...отсутствие метаком-муникативного обрамления», которое мы в большинстве случаев замечаем во снах, но которое, как правило, характеризует бодрствующие коммуникации шизофреника (стр. 190).

Когда шизофреник слышит сообщение и не знает, *какой сорт или порядок сообщения*, оно содержит, он или она впоследствии входит в *метакоммуникативный конфликт* посредством развития несовершенной способности дифференцировать печать сообщений. На настоящий момент в классическом и плодотворном документе, озаглавленном «По отношению к теории шизофрении», Бэйтсон написал следующее.

Наш подход основывается на той части теории коммуникаций, которую Рассел назвал теорией логических типов. Центральный тезис этой теории состоит в том, что существует брешь между классом и его членами. Этот класс не может быть членом самого себя, ни один из членов не может *быть* классом, так как термин, используемый для класса, представляет собой *отличный уровень абстракции* (отличный логический тип) от терминов, используемых для членов. Хотя в формальной логике существует попытка поддерживать эту брешь между классом и его членами, мы утверждаем, что в психологии действительных коммуникаций эта брешь непрерывно и неизбежно нарушается, и что априорно мы должны ожидать от патологии, что она возникнет в человеческом организме, когда определенные формальные паттерны нарушения возникают в коммуникации между матерью и ребенком. Мы будем доказывать, что эта патология на ее пределе будет иметь симптомы, чьи формальные характеристики привели бы патологию к классификации как шизофрении (стр. 202-203). По причине того, что человек, страдающий от шизофрении, не может распознать логические уровни, он или она также не могут сказать, «где он стоит» с другими людьми. Эта путаница становится особенно важной по отношению к эмоционально значащему и/или властному человеку. Таким образом, когда этот человек посылает противоречивые сообщения, человек не знает, что с этим делать. Контекст шизофреника подразумевает относительный/концептуальный мир, который запрещает ему или ей «идти мета» к системе взглядов, в рамках которой возникают сообщения. Это запирает человека на первичном уровне без контекстных маркеров для знания о том, «как понимать» события, которые происходят. Таким образом, человек чувствует себя «сумасшедшим». Он или она получает «утвердительные» сообщения и «отрицательные» сообщения, но не может отсортировать их. Аналогично, это означает существование в мире, где человек получает массу факсимильных и электронных сообщений, но не получает метаинформации в верхней части листов, касающейся *отправителя, его или ее цели, временной рамки, предмета, адреса и т. д.* И если эта нехватка ссылок приведет человека в замешательство, тогда он начнет получать факсимильные и электронные сообщения, противоречащие первым электронным сообщениям, а затем еще более противоречащие этим и т. д.

Теперь так как это *нарушение* формальных логических уровней проявляется в таких коммуникационных режимах, как юмор, игра, не игра, фантазия, таинство, метафора и т. д., понимание того, *как взаимодействуют сообщения и метасообщения*, позволяет нам понять и работать с таким нарушением. Иными словами, мы не только посылаем сообщения друг другу, мы посылаем сообщения о наших сообщениях (метасообщения), для того чтобы сигнализировать друг другу о том, *как принимать нас*, и сорте сообщений, которые мы отправляем.

Такие метасообщения состоят из более высокого логического типа, нежели сообщения, которые они классифицируют. И это *обрамление сообщений и действий* «достигает существенной сложности» в нас, людях, *несмотря на то*, что «наш словарь для такого разграничения все еще очень бедно

развит» (стр. 203).

По Бэйтсону, Дону Джексону, Джею Хэлею и Джону Вилкэнду, которые выполнили этот оригинальный анализ и предложили их теорию шизофрении, *двойная привязка* составляет сердце патологии. Это не только подразумевает сообщения и метасообщения, глубокие взаимоотношения, сообщение о страхе и/или опасности плюс конфликтующее сообщение о любви и/или безопасности, но и, что более важно, третичное сообщение *об* этих сообщениях, чтобы *не* просить разъяснения (!). Третичное негативное предписание, запрещающее жертве сбежать с поля (стр. 207). Результат этого? Мы строим гипотезу, что произойдет развал в способности индивидуума дифференцировать между логическими типами, когда бы ни возникала ситуация двойной привязки (стр. 208).

В качестве общего представления, здесь мы имеем картину человеческой субъективности, обе эти формы, которые подразумевают некоторые из наиболее глубокой патологии и дисфункции — шизофрении. В этом мы имеем портрет *структуры-этой субъективности*, подразумевающей логические типы или уровни.

Фактически, мы не можем понять, идентифицировать, смоделировать или повторить такие человеческие опыты без понимания роли логических уровней, рамок и мета-рамок, сообщений и метасообщений и т. д. и использования таких уровней в точном копировании таковых. Иными словами, без построения в *метапозицию* или *метане-ремещения* в наши стратегии, мы не сможем точно смоделировать эти формы человеческой субъективности, которая подразумевает слои постижения о постижении, мышления о мышлении, состояний о состояниях и т. д.

По Бэйтсону, симптомы, которые мы называем «шизофренией», вовлекают особый случай ошибки образования понятий. Человек «постиг» эту реакцию, и в рамках ее собственных контекстов она имеет смысл. Но на более широком уровне она не имеет смысла, потому что ей не удалось «пойти мета» и распознать существование логических уровней.

Затем часть контекста, которая создает шизофреническую реакцию, подразумевает *неспособность к мета-коммуникации*. В качестве результата, человеку не хватает способности рассказать или различить сорт или порядок сообщения. Затем человек следует его или ее мышлению и восприятию образом, который предотвращает шизофреника от способности подбирать более абстрактные ярлыки, которые большинство из нас используют условно (хотя мы можем быть неспособны рассказать, как мы делаем наши различия).

Среди формальных характеристик коммуникационного окружения, в котором человек не постиг бы, как дифференцировать логические уровни, следующие:

- 1) Человек не имеет разрешения или навыка в метакоммуникации.
- 2) Человек постоянно обнаруживает его или ее, поставленным «в заблуждение» относительно идентификации сообщений.
- 3) Человек живет в контексте, где другой контекст постоянно атакует их, когда он или она распознает сигналы, идентифицирующие сообщение, те сигналы, без которых мы не осмелимся дифференцировать факт от фантазии или буквальное от метафорического (стр. 199). Не важно, что человек делает, это ситуация, «не имеющая победителя».

Это по отношению к этой двойной привязке, в которой человек развивает реакции, которые мы обозначаем как шизофренические симптомы.

В прошлом психологические модели описывали шизофреника как имеющего «слабую эго функцию». Им не хватает «процесса дифференциации коммуникационных режимов либо в рамках себя, либо между собой и другими» (стр. 205). Таким образом, шизофреник «проявляет слабость» в функционировании в коммуникационном королевстве идентификации корректного режима сообщений. Путем контраста нормальные люди используют *контекст* в качестве гида для режимной дифференциации, и они постигают это из характеристических паттернов. Но не так для шизофреника. Человек должен жить во вселенной, где последовательности событий, в которых его или ее безусловные коммуникационные привычки действуют в некотором смысле как должное (то есть должное по отношению к ситуации двойной привязки).

Точное копирование личностного расстройства

Если *модель* работает, то, если мы следуем стратегии по следованию нашим сенсорным представлениям и представляем контекст, в котором мы имеем массу мотивации, для того чтобы действовать таким образом, то мы могли бы точно повторить структуру этого субъективного человеческого опыта. Давайте посмотрим, работает ли она.

Предположим, мать имеет психическую карту из ее истории, которая заставляет ее ощущать тревожность, когда ее ребенок инициирует близость, связывание, соединение, интимность и т. д. Она действует, исходя из рамки, которая предотвращает ее от испытания такой близости. Затем это действует в качестве начального контекста. Затем давайте представим, что она, как правило, отдаляется, когда ребенок реагирует на нее как на любящую мать. Далее давайте предположим, что мать не только чувствует *тревожность и враждебность* по отношению к ее ребенку, но что на метауровне она верит/чувствует, что имение таких чувств неприемлемо. «Хорошие матери должны быть близки к их детям». «Это не хорошо — чувствовать гнев, враждебность, отвращение и т. д. по отношению к ребенку».

Если мы в дальнейшем представим, что эта вторая программа действует, как такое сильное табу в ней, что она не распознает это сознательно в ней самой. Иными словами, что она имеет мотивацию подавлять свои чувства тревожности и враждебности, и таким образом будет отрицать их и не признавать их.

Если мать чувствует любовь и ведет себя в соответствии с привязанностью, к которой ребенок стремится быть ближе, тогда она, следовательно, начнет чувствовать тревожность и неприязнь. Затем она сообщит это невербально ребенку. Она может сделать это разнообразными способами: тоном, жестом, позой и т. д. Кроме того, она не позволяет себе принимать осведомленность об этом. Она должна отрицать это, прежде всего, для себя самой. Кроме того, она должна также *симулировать* привязанность и близость, потому что на более глубоком уровне другие чувства не позволят им возникнуть. Теперь этот последний опыт усвоенной привязанности существует в ином логическом порядке, нежели предшествующее сообщение (ее чувства тревожности и неприязни). Это действует в качестве сообщения о бывшем опыте.

Рисунок 13.1.



Пока мать использует реакции ребенка, для того чтобы утвердить себя как любящего человека, и одновременно симулировать эти чувства, это помещает ребенка в положение, где он или она должен не точно интерпретировать сигналы, поступающие от матери. Ребенку, для того чтобы поддерживать взаимоотношения, что-то высоко мотивированное и решающее, он или она *не должен четко проводить различия* между порядками сообщений.

Ребенок, фактически, должен систематически исказить его или ее восприятие метакоммуникативных сигналов (стр. 213—4). В этом случае ребенок учится *расщеплять* сознание, не «ходить мета» и развивать две части или аспекта «личности», которые не имеют средств коммуникации между ними. Теперь предположим, что мать чувствует неприязнь и хочет удалиться. Она может сказать ребенку: «Отправляйся в постель, ты очень устал, и я хочу, чтобы ты поспал». Откровенно это может звучать даже любяще. «Хорошие матери» говорят такие вещи. Но здесь она говорит это, чтобы отвергнуть другое чувство: «Скройся из моего поля зрения, потому что я устала от тебя. Я чувствую неприязнь по отношению к тебе». Какую болезненную действительность это создает для ребенка. Таким образом, у ребенка есть мотивированное обоснование *не* распознавать двухслойные сообщения. Если ребенок правильно выделил метакоммуникативные сигналы матери, ребенок почувствовал бы себя в угрожающем положении вне его или ее способностей управлять этим уровнем угрозы. Кроме того, это ребенка не имеет силы сделать это. Встреча факта того, что чья-либо мать *не* хочет, чтобы мы были поблизости, и что она не говорит правду, но обманывает нас своим любящим поведением, существует чересчур далеко для ребенка, чтобы управлять этим. Такая осведомленность требует намного более высоко развитого эго, которое может удерживать две противоречащие мысли в безвыходном положении одновременно, которая не персонализирует, которая может абстрагировать и т. д. Подобное просто захлестнет болью слабо развитое эго. Четкое выделение порядков сообщений и затем понимание этого существенно приложило бы массивную «боль» для разделения и постижения!

Ребенок тем самым *принимает* идею, что он чувствует себя усталым скорее, чем распознает обман матери. Кроме того, делая это, ребенок должен *обманывать* его или ее. Ребенок должен *постигнуть*, как не *знать* его или ее собственное внутреннее состояние. Выполнение этого поддерживает мать в ее обмане. Для того чтобы продолжать существовать с ней, ребенок должен притворно различать его или ее собственные внутренние сообщения, также как притворно различать сообщения других. Этот процесс создает повреждения, поскольку ребенок начинает не признавать его или ее собственную ориентацию в действительности. Он создает ложную карту, но он не подтверждает свою способность создания карты.

На поверхности это *кажется* благожелательным, что мать определяет для ребенка то, как он себя чувствует. Это *выглядит* подобно очевидному материнскому интересу. Но позднее это работает на разрушение в личности. В то время как мать делает это, она существенно контролирует определения ребенка его собственных чувств, мыслей, пониманий и т. д. Это подрывает способности реагирования ребенка для мышления, проявления эмоций, словесного выражения и поведения. Если ребенок сражается за его или ее собственное самоуверенное право знать его или ее разум: «Я не устал». Мать может ответить: «Ты нэ *на самом деле* подразумеваешь то, что говоришь». И задав ее позицию власти, ребенок может очень хорошо купиться на ее «действительность», а именно на то, что она имеет «по отношению ко мне любящие чувства, и что я всего лишь устал». Кроме того, это принятие не предлагает реального решения. В конце концов, оно создает больше проблем. За принятие ложного дифференцирования ребенок платит цену саботирования его или ее собственной способности сортировать сообщения на метауровнях.

Как ребенок может уйти из этой ситуации? Если бы он или она высказали свое мнение на противоположной позиции, в которую его ставит его мать, ребенок мог бы начать сортировать и разделять парасообщения. Бэйтсон отмечал, что ребенок должен вступать в метакоммуникации с целью того, чтобы остаться в безопасности от его искажения.

«Мам, я получаю от тебя два абсолютно различных сообщения и точно не знаю, где я нахожусь. Я получаю ощущение, что ты чувствуешь себя тревожной и злой из-за связанности маленьким ребенком, и еще что ты ценишь мышление о себе, как о любящей матери. С каким сообщением я должен идти? Как я должен объединить эти сообщения?» Кроме того, конечно, ребенок не может сказать этого. Многие взрослые не знают, как сказать это. Страх встречного обвинения будет возвращать человека обратно, даже если он или она выбросили это из его или ее собственного разума. Бэйтсон заключает:

Таким образом, предотвращая ребенка от разговора о ситуации, мать запрещает ему использование метакоммуникативного уровня — уровня, который мы используем, для того чтобы откорректировать наше восприятие коммуникационного поведения. Способность взаимодействовать относительно коммуникаций, высказывать свое мнение по значительным действиям самого себя и других является существенным для успешного социального общения (стр. 215).

Характеристики этого расстройства

Самая поразительная черта «шизоидного» личностного расстройства подразумевает незэмоциональный и немотивированный стиль человека. Такие люди типично проявляют нехватку желаний для взаимоотношений, нехватку сопереживания, ограничение привязанностей, и, таким образом, они стремятся удалиться, изолировать самих себя и стать затворниками. Мы заметили это в диагностических критериях DSM-IV, которые мы процитировали в начале этой главы.

Термин «шизоидный» происходит от греческих слов, означающих «откалывание» (шизо) и «подобный или представляемый» (-оид). Традиционно такие индивидуумы ведут себя тихим, стеснительным, замкнутым и удаляющимся образом. Это личностное расстройство отличается от расстройства *шизоидного типа* (сокращение от «шизофренического генотипа») и от самой *шизофрении*. Шизоидное личностное расстройство сегодня не отождествляется с возможным перемещением в шизофрению; скорее шизоидный индивидуум рассматривается как хронический затворник и изолированный человек (Регина Оттавиани в Беке, 1990, стр. 121).

Характеристики метапрограмм

Люди с шизоидным личностным расстройством рассматривают себя наблюдателями за миром, нежели его участниками. Это ведет их к чрезмерному использованию *диссоциированного* режима. И как «самостоятельные одиночки», которых другие ощущают, как скучных, неинтересных, невосприимчивых и людей без чувства юмора, в межличностных взаимоотношениях они используют

недемонстративную сортировку.

Когнитивно, они сортируют *глобально* и, таким образом, имеют размытость по отношению к их мышлению, которая уничтожает значительные детали и отражается в их окружении и в их взаимоотношениях. Это сказывается на «скудности мыслей», также как на «дефективном перцепционном сканировании» (Милтон, 1981). В результате этого они просто упускают множество тонких деталей.

Их невосприимчивость по отношению к вещам указывает на *неактивную сортировку* и ведет к их вялости и невыразительности в их движениях и монотонной речи (Милтон, 1981). Утрачивая так много важных деталей, что ведет к отсутствию интереса в вещах и их неактивному стилю реагирования, они остаются с бедными социальными навыками.

Всеобщий гештальт, который получается в результате, исходя из этого? Они находят очень малый интерес в жизни, и поэтому постоянно выражают недовольство вещами, событиями и людьми, как *безынтересными*. Это выражается в полном равнодушии к радостям жизни. На когнитивно-поведенческом уровне они используют *удручающий* стиль, посредством чего они могут обесценить и преуменьшить энергетику вещей, которые другие нашли бы интересными.

Как правило, только драматические события имеет тенденцию пробудить в них массу эмоциональных реакций.

Единственное исключение по отношению к этому состоит в требованиях на участие в социальных мероприятиях. Отсюда Оттавиани описывает их социальные фобии.

Шизоидные личности подвержены тревожным расстройствам, когда ситуации требуют социального взаимодействия. Хотя, как правило, они невосприимчивы к обратной связи от других, они могут стать потрясенными социальным контактом, который они рассматривают как излишний (Бек, 1990, стр. 129).

Поддержание когнитивных карт для этого образа функционирования

Следующее описывает автоматические мысли, типичные для шизоидной личности.

Мне предпочтительнее было бы сделать это самому.

Я предпочитаю быть один.

У меня нет мотивации.

Я всего лишь прохожу через движения.

Зачем беспокоиться? Кого волнует? Так что?

Такие «мысли» отбрасывают, уменьшают внимание, притупляют мотивацию и перемещают человека к избеганию и изоляции. Неудивительно, что человек, так мало чувствующий, испытывает такую нехватку эмоционального богатства и не хочет стать задействованным в процессе лечения!

Как только человек войдет в это состояние разума и тела, он или она затем неизбежно будут *размышлять над* этими мыслями с почти таким же типом мышления и проявления эмоций, какой они накладывают на их ситуацию (как они свободно вводят самих себя в метасостояния):

У меня полно недостатков, и я неудачник: что со мной не так?

Взаимодействовать с людьми слишком проблематично: это не заслуживает беспокойства.

Из-за того, что я пуст внутри, я никогда не найду чего-либо увлекательного.

Взаимоотношения с людьми делают жизнь чересчур сложной и беспорядочной: зачем беспокоиться?

Таким образом, человек применяет обесценивающее, притупляющее и упрощающее мышление к своим концепциям жизни, взаимоотношений, «я», назначения и т. д. высшего уровня. Эти конструкции описывают метауровневые форматы, которые организуют опыты, восприятия, эмоции и поведения человека.

«Хотя обычно чувствующие себя комфортно при обособленном стиле жизни, эти индивидуумы могут стать угнетенными из-за [метауровневая функция] их осведомленности о том, что они являются людьми с отклонениями от нормы, которые не вписываются в общество... Затем их убеждение в том, что жизнь бессмысленна и бесполезна [убеждение в метауровневой абстракции] может привести к депрессии или обострить ее» (Бек, 1990, стр. 129). *Неврологически* Милтон (1981) отметил, что автономная гиперактивность, дефициты в ретикулярном образовании, врожденная аплазия в лимбической системе и транзиттерные дефициты предполагались как возможные причины или сопутствующие факторы по отношению к этому состоянию.

Лечение: переупорядочение расстройства

Зная природу нехватки мотивации, ограничения эмоций, притупляющего и отбрасывающего стиля

когнитивного искажения шизоидного человека и т. д., первый и центральный вопрос в терапии подразумевает *занятие* его или ее в трансформационном процессе. Это расстройство сил человека предполагает травму во взаимоотношениях, которые он или она испытали намного более неприятными, болезненными, не вознаграждающими по сравнению с опытами удовольствия. Когнитивные и поведенческие стратегии человека (отбрасывание и изоляция) предполагают неврологическую чувствительность к «боли» и таким образом защищают «я» с помощью этих стратегий.

Это предполагает очень тонкий подход со стороны терапевта с самого начала, равняющийся на потребность человека в безопасности и защите. Затем, в этом контексте демонстрирования сопереживания, терапевт может начать активировать способность человека мыслить менее глобально и более специфично.

Так как шизоидный человек невнимателен к эмоциональным деталям, которые воспринимают и интерпретируют другие, терапевт может задавать вопросы, чтобы помочь пациенту уделить внимание этим эмоциональным деталям (Бек, 1990, стр. 131). Это предполагает использование шкалы НЛП от «своеобразия к абстракции» и приглашение человека уделить внимание вещам, образно, поместить его или ее «в» вещи, буквальное значение слова «интерес» (помещать в (inter) и действительное (esse)). Перенаправление сознания и внимания к особым деталям сдвигает типичное сознание шизоидного человека, рассматривающего вещи глобальными, неспецифическими образами, что прикрывает «различия, делающие разницу».

Учет таких деталей (деталей, в которых другие говорят и действуют, деталей, в которых другие, похоже, испытывают самих себя и т. д.) обогащает модель мира клиента, делая ее менее обедненной. Человек может начать это, охватывая свое отсутствие интереса и неприязнь к людям. «Я хочу, чтобы Вы составили перечень особых вещей, которые Вам не нравятся на этой неделе».

Состояния и метасостояния

Из состояния модели сознания опыт шизоидного человека имеет больший смысл. Мышление и внутренние представления размытости, отбрасывания, уменьшения и притупления отразятся в слабых, скучных и неинтересных фильмах. У кого была бы масса энергии или занятия, если бы внутренний мир состоял из слишком туманных, черно-белых и второсортных фильмов?

Исходя из модели метасостояний, шизоидный человек ухудшает его или ее опыт посредством привнесения состояний отсутствия интереса, бессмысленности, пустоты, «зачем беспокоиться» и т. д., для того чтобы наложить их на первичные состояния. Это нуждается в деф-рейминге и/или в аутфрейминге. Итак, мы начинаем со структурирования: «отсутствия интереса или неудовлетворенности мыслями и чувствами относительно жизни в целом» (метасостояние шизоидного человека). Затем мы можем снять рамку с этого посредством «сомнительных и скептических вопросов относительно того, что упустил человек». Мы можем обрамить это внешне с помощью состояния «интереса и любопытства».

«Каков навык — это способность становиться тотально невосприимчивым к мыслям и мнениям других. Как Вы делаете это? Могли бы Вы научить меня этому навыку?»

Или терапевт может ввести это в метасостояние с помощью экологичной проверки.

«Когда Вы отходите назад, еще дальше от этой всеобъемлющей картины Вашей жизни — способа, которым Вы мыслите и чувствуете; Вы испытываете это в качестве наиболее удовлетворяющего или улучшающего образа для жизни? Вам нравятся психические карты, которые дают Вам возможность думать и чувствовать этим образом? Как много проблем он сгенерировал для Вас? Вы хотели бы изменить это и испытывать жизнь более подобно тому, как это делают другие?» Если клиент покупается на это и хочет начать трансформационный процесс, тогда терапевт может охватить будущее и ввести в метасостояние ожидаемые трудности: «Мы знаем из опыта, что в Вашем разуме возникнут определенные виды интерферирующих мыслей и принесут Вам некоторые проблемы при стремлении к этому, верно? Какие автоматические мысли Вы можете отнести к неизбежному неожиданному возникновению и интерференции?» Этот вопрос приглашает клиента отправиться мета к метаструктурам: идентифицировать когнитивно-эмоциональные искажения и подготовиться к взаимодействию с ними.

Личностное расстройство шизоидного типа

Характеристики:

Этот проникающий паттерн дефицитов в межличностных взаимоотношениях подразумевает особенности в способности к формированию и восприятию идей, внешнему виду и поведению. DSM

требует присутствия пяти пунктов из следующего перечня, для того чтобы поставить человеку диагноз личностного расстройства шизоидного типа.

- 1) Идеи соотнесения.
- 2) Чрезмерная социальная тревожность.
- 3) Эксцентричные убеждения или магическое мышление.
- 4) Необычные перцепционные опыты.
- 5) Странное и эксцентричное поведение или внешний вид.
- 6) Отсутствие близких друзей или наперсников (или только один), за исключением первостепенных родственников.
- 7) Странная речь.
- 8) Несоответствующая или ограниченная привязанность.
- 9) Подозрительность или параноидные способности к формированию и восприятию идей.

Самая поразительная черта в этом расстройстве подразумевает странности познания. Они включают в себя «идеи соотнесения», что означает веру в то, что несвязанные события значительным образом имеют к ним отношение. Также чрезмерная подозрительность и паранойя, магическое мышление — то, что другие могут читать их мысли, и иллюзии. Они могут думать, что они могут читать мысли других, видеть людей в полумраке и т. д. Из этого расстройства тестирования действительности и искажения когнитивных способностей исходит эксцентричная речь (то есть отклоняющаяся от темы, косвенная, размытая или детально продуманная).

Метапрограммы и различия метамоделей

Так как в сердце этого расстройства лежат «странности познания», распознавание их объясняет последующие реакции в речи и эмоциях.

«Многие люди с расстройством шизоидного типа будут заняты в когнитивных искажениях эмоционального обоснования и персонализации. В эмоциональном обосновании человек верит, что из-за того, что он или она чувствует негативную эмоцию, должна существовать корреспондирующая негативная внешняя ситуация. С персонализацией индивидуум верит, что он или она ответственен за внешние ситуации, когда это не доказуемо. Эти пациенты часто очень конкретны и не способны точно достигнуть вероятности воображенного результата» (Оттавиани в Беке, 1990, стр. 138). Таким образом, *внутренне чужой* мир через их эмоции, эти индивидуумы приходят к заключению, что их чувства/эмоции всегда и только (универсальный квантификатор) говорят им правду. Следовательно, они доверяют их интуиции и верят ей посредством ощущения и опыта (сенсоры). Это подрывает их способность выполнять «тестирование действительности» или развивать то, что мы называем «это силой». Используя чрезмерно ответственную сортировку, они интерпретируют вещи «персонально» и немедленно обобщают в это положение, кляня самих себя. Их стратегия для выживания подразумевает изоляцию и удаление. Кроме того, в то время как они делают это, они увеличивают их риск потери того, что им могло бы обеспечить тестирование реальности других. В то время как они становятся все больше и больше эксцентричными в их мышлении, говорении и поведении, их социальное несоответствие возрастает. Это способствует большей изоляции и обеспечивает пространство большей фантазии.

Терапевтическая стратегия: переупорядочение расстройства

Установление раппорта и доверие играют решающую роль, как и предложение структурированного процесса, так что они смогут научиться доминировать в их отклоняющемся мышлении. Наряду с некоторыми социальными навыками тренинга, терапевт должен начать с построения большей и большей способности и навыка в тестировании действительности. Это означает распознавание «мыслей» и «эмоций» как всего лишь мыслей и эмоций, а не действительности, не территории. Это означает сдвиг от персонализации и эмоционализации к более объективному мышлению относительно мыслей человека (метасостояние).

Пациент, который иногда думает о себе как о «не реальном», будет нуждаться в постижении того, как распознать эту мысль и затем оценивать ее. Какое свидетельство я имею для этого? Что говорят другие? Затем отбросить ее, как не имеющую объективного свидетельства. Бек предлагает использование предварительно разработанных *утверждений выживания*, которые клиент может повторять, таких как: «Я снова иду туда. Даже хотя я обдумываю эту мысль, это не делает ее реальностью или правдой». Здесь человек вводит его или ее в метасостояние с осознанием «мыслей» высшего уровня, так как это просто внутренние представления.

Такие индивидуумы смогут развить большую осведомленность об их мыслях, замечая их, отмечая их и затем отслеживая их предсказания. Если человек внезапно имеет мысль о некоей отчетливо представленной ужасной вещи, которая собирается произойти (параноидная способность к формированию и восприятию идей), человек может записать это и сделать предсказание. Позднее он сможет отметить то, что произошло на самом деле.

Вместе терапевт может помочь человеку идентифицировать его или ее когнитивный стиль и затем развить адекватные реакции, для того чтобы помочь управлять таковыми и контролировать таковые. Те, кто погружаются в чрезмерную глобальность и заканчивают только размытыми впечатлениями, смогут научиться детализировать. Те, кто теряют свою точку зрения в чрезмерной скрупулезности, погружаясь все больше и больше во внешние детали, смогут научиться подводить итог и собирать воедино.

Так как чтение мыслей, как правило, сопутствует расстройству шизоидного типа, терапевт должен помогать человеку изучать вызов как таковой, распознавать их интуицию, персонализацию и эмоционализацию и строить реплики так, что он сможет переместиться к поиску свидетельства и получению совместных показаний от других.

Такие люди могут научиться распознавать опасность изоляции, погружения в чрезмерную фантазию и важность социальных навыков и соответствия.

Имея все это в виду, позвольте мне теперь передать перо Ричарду и Марго.

Шизофренические личности

В 1973 году психолог Д. Л. Розенхан опубликовал исследование, в котором его студенты-психологи группами направились в престижные психиатрические госпитали и жаловались на наличие одного симптома, выходящего за рамки нормы (например, слышание голоса в их голове). Все они были приняты и большинству был поставлен диагноз шизофрении, хотя в остальном, за исключением их одного симптома, они вели себя нормально. По истечении одной недели они сообщили, что симптом пропал, и попросили выписать их. Их эксперимент был окончен.

К сожалению, госпитали не отпустили бы их. Они не выписали бы их, если бы не позвонил Розенхан и не объяснил бы ситуацию. Розенхан сообщил в госпитали, что там были другие, кто не был назван из участвующих в эксперименте. В течение нескольких дней госпитали обнаружили и выписали других пациентов, кто, как они теперь осознали, были психически здоровы, хотя на самом деле там больше не было студентов-психологов (Розенхан, 1973). Эти другие пациенты, несомненно, также психически здоровые, как и студенты Розенхана, в противном случае оставались бы под лечением с диагнозом наличия пожизненно «неизлечимого» заболевания. В действительности может быть или не быть вещь, названная шизофренией. Но, по самой меньшей мере, все эти блестящие не являются золотом.

Самое дорогостоящее «заболевание» Запада

Шизофрения является наиболее часто обсуждаемым из психозов (расстройств, в которых человек оценивается психиатрами, как находящийся вне прикосновения с действительностью). Многие психиатры считают, что на самом деле может быть множество различных и пересекающихся синдромов, которые описываются под одним ярлыком «шизофрения» (Перрис, 1989, стр. 4). Возможно, одна из ярчайших областей согласия, тем не менее, состоит в том, что шизофрения представляет отдельное расстройство, происходящее полностью из раскола или множественной личности, с помощью которой она благоприятно была поставлена в тупик перед лицом общественного разума. Лучше всего мы можем, возможно, описать шизофрению как расстройство мысли и восприятия.

DSM-IV перечисляет его симптомы, такие как заблуждения, галлюцинации, спонтанная речь, спонтанное поведение или неподвижность и утрата эмоций или желаний. Для того чтобы был поставлен диагноз, необходимо, чтобы два из этих симптомов присутствовали, например, в повреждении достижениям в социальной области, области карьеры или заботы о себе, по крайней мере, на протяжении свыше 6 месяцев. Это требование было включено частично как результат участия в исследованиях, таких как исследование Розенхана (описанное выше).

Стоимость текущих затрат на лечение шизофрении огромна. В Соединенных Штатах 0,5% валового национального продукта идет на лечение шизофрении (Организация Всемирного Здравоохранения, 1996, стр. 3).

В Канаде (и, возможно, где-то еще на Западе) 8% всех больничных коек занято людьми с этим диагнозом, занимая больше больничных коек, чем любое другое единичное расстройство (Лонг, 1997). 6,2% заключенным в тюрьмах США был поставлен диагноз шизофрении, и предполагается, что один из трех бездомных людей страдает от нее (Копелович и Либерман, 1998, стр. 192). Шизофрения не часто приятна. Депрессия и самолечение наркотиками и алкоголем распространены среди тех, кому поставлен такой диагноз, и обобщаются с наиболее бедными шансами на улучшение. 25% шизофреников пытаются покончить с собой, и 10% это удается (Копелович и Либерман, 1998, стр. 192).

Что приводит человека к тому, чтобы ему поставили диагноз шизофрении?

Когнитивное исследование показывает, что у людей, которым поставили диагноз шизофрении, существуют значительные проблемы с когнитивными стратегиями (Перрис, 1989, стр. 22-23).

1) Жизнь в воздушных замках

В терминах НЛП мы обобщаем шизофрению с человеком, имеющим трудность в «детализации» (Перрис, 1989, стр. 43, стр. 148-151, стр. 157 и Ариети, 1948). Человек с этой проблемой не идентифицирует различия между ситуациями полностью. Скорее чем утончать и сенсорным специфическим деталям проблемного события, они говорят об этом размыто и метафорически. Один клиент, обсуждая эту самую проблему с авторами, сказал: «Иногда это причиняет боль, когда я гуляю по земле. Мне необходимо оставаться в воздухе».

Это иллюстрирует метафорическую связь. Я мог бы сказать это же самое предложение метафорически, не этот молодой человек испытал его как сенсорный факт, Он был неспособен объяснить, в какие дни конкретнее или как конкретно это причиняет боль, но он верил, что это настолько же правдиво, как человек может сказать: «Иногда мои ноги немного затекают по утрам, и мне необходимо потянуть их и размять».

Он верил, что в моменты, когда он физически плавал по воздуху из-за того, что земля была чересчур болезненна. Мы можем сказать, что этот человек был незнаком с метамоделированием своего опыта, с конкретной его индексацией. Беседа с человеком, которому поставили диагноз шизофрении, может быть похожа на погружение кого-либо в фестиваль паттернов модели Милтона (то есть чтение мыслей, многослойные предпосылки, утраченные перформативы, уничтожения, номинализации и т. д.). Мы зачастую имели опыт, где одно предложение, сказанное клиентом, занимало 15 минут, для того чтобы тщательно раскрыть его перед тем, как мы могли действительно пойти дальше с пользой. Один человек пришел к Ричарду в начале дня тренинга и сказал: «Очень благодарю Вас за то, что Вы сделали прошлым вечером. Это было прекрасно». Несмотря на то, что предыдущим вечером у Ричарда с ней не было никакого контакта.

В другом случае клиент сказал нам: «Я знаю, что Вы делаете здесь. Я знаю, что Вы кидаетесь на собак Павлова».

Согласно эриксоновским терминам, человек, которому поставлен диагноз шизофрении, испытывает состояние глубокого транса (Донан, 1985, стр. 27—28). Это типичная шутка в психиатрии, что невротик строит воздушные замки, когда психотик действительно живет в них (и психиатры собирают ренту!).

2) Не думая о мышлении

Человек, которому поставили диагноз шизофрении, зачастую также неспособен адекватно классифицировать ситуации с метапозиции. Например, они неспособны отличить действительные воспоминания от галлюцинируемых воспоминаний, или внутреннюю мысль от внешнего голоса. Многие когнитивные психологи рассматривают это как ядро расстройства (смотри Якобе, 1980). Многие из таких метакомментариев по опыту у «не психотических» людей выполняются с использованием аудиально-дигитального ощущения. Это ощущение является одним из самых распространено испытываемых как «неподконтрольных» человеком, которому поставлен диагноз шизофрении.

В противовес популярному убеждению самой распространенной формой галлюцинаций в шизофрении является аудиальная форма, а «неконтролируемые» внутренние мысли также зачастую свойственны людям с диагнозом шизофрения. Мы описали бы это в НЛП, что человеку с диагнозом шизофрения не хватает адекватных субмодальных различий между реальным и нереальным, собой и другими и т. д. В этом смысле шизофреник чересчур диссоциирован от своего внутреннего опыта (так что его собственные мысли могут не чувствоваться как «его»). Но эта диссоциация не является

четкой метапозицией.

Используя терминологию Холла (Холл, 1997), мы можем сказать, что шизофрения представляет собой расстройство, происходящее из неудачи развить адекватные метасостояния. Обсуждая это с Майклом, он указал на то, что эта точка зрения на шизофрению снова обращается к бикамеральной теории Джулиана Джейнса (1976). Джейнс предположил, что до совсем недавних пор в человеческой истории большинство людей испытывали большую часть их аудиально-дигитального разговора с собой, как исходящую из действительных, внешне существующих голосов (например, голоса «богов»), и действовали соответственно. Он предположил, что эти внешние голоса могут быть выработаны в не доминирующей полусфере (хотя теперь мы знаем, что человек, испытывающий аудиальную галлюцинацию, обладает «нормальными» речевыми областями мозгового актива). Что касается нашего обсуждения, важное заявление, сделанное Джейнсом, состояло в том, что в течение большей части человеческой истории, «галлюцинируемые» голоса не были мета объяснены слышащим, но были приняты как результат раздельно существующих разумов. Эта способность зачастую заново открывается человеком, которому поставили диагноз шизофрении, говорит Райан Де Марес (1998), который описывает свои собственные опыты с помощью аудиальной галлюцинации, используя модель Джейнса.

В) Упущение социальных тонкостей

Межличностно люди, которым поставили диагноз шизофрении, ведут себя так, как, скорее всего, Вы вели бы себя, если бы Вас неожиданно поместили в совершенно незнакомую культуру. Их попытки общаться неуловимо не сочетаются с культурными нормами. Зачастую они ошибочно предполагают, что другие разделяют их собственные уникальные сенсорные опыты, ценности, убеждения и метапрограммы. Они могут использовать «социально неожиданные» жесты, положения тела, близость, выражения лица, тональность голоса и фразы, очевидно, не замечая, что эти метакоммуникации выглядят или звучат для других странно.

Такое несоответствие определяется настолько глубоко культурно, что мы, как авторы, сомневаемся в способности человека из одной культуры точно диагностировать шизофрению у человека из другой культуры. Людям, перемещающимся из одной культуры в другую, фактически, скорее всего, поставят диагноз шизофрении (Помар и де Боер, 1988, стр. 120).

С другой стороны, многие люди, работающие с шизофренией, отмечают, что их собственный способ диагностики состояния не опирается, главным образом, на классические симптомы, но на весьма странное чувство, которое у них возникает, когда они находятся с человеком, которому поставили такой диагноз. Это чувство описывается как «недостаток аффективного резонанса» (Перрис, 1989, стр. 5) и соответствует по нашему опыту тому, что человек с диагнозом шизофрении, имеет огромное затруднение в использовании социально нормальных навыков раппорта. Зачастую эта трудность возникает в жизни достаточно рано, и некоторые когнитивные психологи рассматривают ее результаты на взаимоотношениях родителя и ребенка, как являющиеся центральными в развитии шизофрении (Перрис, 1989, стр. 33—34).

Это делает человека особенно уязвимым к путанице в любой ситуации, которая вовлекает метакоммуникации. Примером является «двойная привязка», определенная Грегори Бэйтсоном (Перрис, 1989, стр. 51—54), где человек может, например, сказать клиенту: «Подойдите и крепко обнимите меня», гримасничая над клиентом с тревожностью. Исследование впоследствии показало, что большинство семей генерируют двойные привязки, но человек с диагнозом шизофрения не может обработать две коммуникации с метапозиции.

4) Другие симптомы

У людей с диагнозом шизофрения, зачастую также присутствует пониженный объем внимания, пониженная память, ослабленный навык достижения цели, вялая эмоциональная реакция и пониженная способность постигать из вербальных источников (в то время как визуальные и кинестетические навыки кажутся относительно хорошими). Эта совокупность блокирующих симптомов может быть рассмотрена как результат первичных трудностей в метакомментировании и метамоделировании.

Шизофрения зачастую, прежде всего, диагностируется, когда человек имеет «острое» или «кричащее» состояние, где отмечаются заблуждения, беспорядочная деятельность и галлюцинации. Это острое состояние зачастую возникает в ответ на некоторый социальный стресс (такой как устройство на новую работу) и более полно приближается к общим ожиданиям от «безумия».

Затянувшийся когнитивный беспорядок и социальная «непригодность» является наиболее фундаментальным паттерном, из которого возникает это кричащее состояние. Медикаментозное лечение зачастую снижает кричащее состояние, вовсе не влияя на проблемы, лежащие в его основе.

Персональные силы

В модели персональных сил, когда Вы слышите, что клиенты говорят Вам, что они не могут дотронуться до земли, или что они знают, что Вы посылаете энергетические лучи, чтобы атаковать их, знайте, что такие клиенты демонстрируют навык обобщения и диссоциации от опыта.

Рисунок 13.2.



Причины?

Общества шизофрении, зачастую создаваемые в качестве групп поддержки для семей шизофреников, не всегда являются достоверным источником информации о шизофрении. В их побуждении снять осуждение с семей, они зачастую публиковали ошибочные и редукционистские заявления о биологических источниках расстройства.

Например, большинство говорит, что шизофрения является расстройством, увиденным в одинаково широком распространении по всему миру. Статистика Всемирной Организации Здравоохранения показывает, что шизофрения не возникает равно одинаково по всему миру. При диагностирована, придерживаясь одинаковых тщательно продуманных стандартов, ее распространение ранжируется от одного на тысячу во многих не западных странах, до одного на сотню на западе. Многие не индустриализированные общества вообще не имеют какой бы то ни было такой статистики (Клейнман, 1991).

В рамках западного общества она драматически больше всего превалирует в городах. Недавнее датское исследование следило за 1750000 людьми, рожденными датскими женщинами между 1935 и 1978 годами (Мор-тенсен и другие, 1999). В этой группе было обнаружено 2669 случаев диагноза шизофрении. «Риск, присущий населению», составлял 5,5% для семейного анамнеза шизофрении и 34,6% — для родившихся в городе. То есть проживание в городе имеет в шесть раз больший эффект на развитие расстройства, чем генетика и в сочетании с семейным воспитанием.

Даже сезон рождения был вдвойне также значителен, как факторы семьи генетики (самый высокий риск среди рожденных поздней зимой; февраль — март). Социальное и физическое окружение, в котором воспитывается человек, является крайне значительным в развитии проблемы. Теперь кажется ясным, что некоторый вид уязвимости, исходя из семейных/генетических и перинатальных (незадолго до рождения) факторов, ведет к шизофрении в присутствии социальных стрессов, которые намного больше возникают в одних культурах, нежели в других.

Скорости восстановления от шизофрении также варьируются в зависимости от того, где живут люди. Исследования Всемирной Организации Здравоохранения показывают, что в Нигерии 58% диагностированных шизофреников полностью восстанавливаются в течение двух лет, а в Индии в течение двух лет восстанавливаются 50%. В Дании в течение двух лет восстанавливаются только 8%, несмотря на наличие чрезвычайно большего медикаментозного лечения (Джабленский и другие, 1992). Однако если мы следим за теми же самыми западными людьми с «хорошо диагностированными и тяжелыми формами шизофрении», мы обнаруживаем, что в течение 20—30 лет все 50% будут функционировать нормально (Копелович и Либерман, 1998, стр. 191).

Шизофрения, несомненно, как правило, не является пожизненным расстройством. Большинство людей с шизофренией полностью восстановятся. Западные уровни медикаментозного лечения не

улучшают их восстановления (и могут препятствовать ему). Семейная и социальная поддержка, также как и простота стиля жизни четко обобщаются с большинством успешных результатов. С поддержкой, спокойным стилем жизни и полезной обратной связью человек, диагностированный как шизофреник, научится новым навыкам, которые полностью разрешат их «проблему».

Существуют различия в детском развитии людей, которым позднее поставят диагноз шизофрении (Джонс и другие, 1994). Британское исследование по национальному детскому развитию наблюдало почти за всеми детьми, рожденными в Британии в течение одной недели в марте 1959 года. Из них теперь были идентифицированы 17000 индивидуумов с диагнозом шизофрения, а результаты их детства изучены.

В возрасте 7 лет эти дети имели необычные трудности произношения слов и чтения. В возрасте 11 лет они имели меньшее преобладание полусферы, чем остальная часть населения (они могли одинаково легко отмечать квадраты как с помощью их левой, так и их правой руки). Это предполагает, что в мозгу «шизофреника» происходит что-то необычное задолго до того, как это идентифицируется как необычное, ослабляя аудиально-диги-тальные репрезентации в частности. Новые исследования сканирования мозга начинаются, для того чтобы пролить дальнейший свет на различия. Когда человек с диагнозом шизофрения имеет ау-диальные галлюцинации, область их мозга, названная полем Брока, активна (как видно из PET снимка). Это также справедливо для «нормального» человека, когда он разговаривает сам с собой. Но, что интересно, если «нормальный» человек воображает «чуждый» голос, разговаривающий с ним, область височной доли большого мозга активизируется, чтобы наблюдать и различать между внутренней и внешней речью. Это поле не активизируется мозгом человека, испытывающим слуховую галлюцинацию. Обратите внимание на то, что ничего из этого не говорит нам, «как» возникают эти проблемы. Мы знаем, что они возникают больше в сельской местности, нежели в городе, больше в Европе, нежели в Африке.

Люди также имеют различные мнения о форсирующих факторах, которые ведут к острым симптомам шизофрении. Те, кому поставлен диагноз шизофрении, склонны описывать их первичные заботы, как подразумевающие тождественные и фундаментальные убеждения о жизни; проблемы, которые могут действительно более интенсивно возникать в индустриализированных городских средах.

Психиатр Петер Бреггин говорит:

Так называемые шизофреники, особенно во время их начального кризиса, почти всегда заняты значением жизни, Бога, любви и их собственной персональной тождественности, зачастую с катастрофическими выводами о конце мира или дезинтеграции их собственных личностей. Он говорит, что их метафорическая коммуникация и поведение «могут быть поняты как конфликты или замешательство относительно индивидуальности, ценностей и стремлений скорее, чем как биологические отклонения от нормы». В этом смысле проблемы, с которыми сражается человек, представляют собой проблемы метакомментирования.

Медикаментозное лечение, кто-нибудь?

С 1954 года было использовано огромное количество медикаментозных видов лечения, для того чтобы исцелить симптомы шизофрении. В общем, американские исследования показывают, что, при принятии лекарства, прописываемого для успокоения больного, у около 20% людей с диагнозом шизофрения исчезнут их перцепционные симптомы, такие как галлюцинации (Шейтман и другие, 1998, стр. 168). Лечение с помощью «антипсихотических» наркотиков подтягивает это процентное соотношение примерно до 60%, но в целом не влияет на другие симптомы расстройства мыслей и недостатка интереса к жизни.

Более того, важно понимать, что свыше 40% тех, кто выигрывает, таким образом, от принятия наркотиков, получают только временное облегчение. Если они прекращают принимать наркотики, их симптомы, похоже, возвращаются. По этой причине, мы желаем подчеркнуть, что те, кто проходит антипсихотическое медикаментозное лечение, не должны бросать это медикаментозное лечение без медицинского наблюдения. С другой стороны, несколько исследований показывают, что те, кто лечился с помощью лекарств, прописываемых для успокоения больного, демонстрируют большее клиническое улучшение и меньшее всеобщее функциональное нарушение, чем те, кто лечился с помощью антипсихотических наркотиков (Бреггин, 1992, стр. 77-83). В одном исследовании рецидив оценивается в 8% для тех, кому назначили лекарства, прописываемые для успокоения больного, по сравнению с рецидивом, оцениваемым в 47% для тех, кому назначили настоящее медикаментозное

лечение.

Другим беспокойством относительно наркотического лечения является то, что типичные антипсихотические наркотики обобщаются с долгосрочным повреждением мозга. Руководство по клинической психофармакологии 1986 года говорит, что мозговое повреждение поздней дискинезии возникает у 50—60% хронических пользователей этих наркотиков. В июне 1990 года газета по клинической психиатрии корректирует это, говоря, что воздействие в течение 15 или более лет приводит к «почти обязательной» поздней дискинезии (Бреггин, 1992, стр. 96). Это вызывает странные раскачивающиеся движения, толчки, неестественные позы и неожиданные движения языка, которые мы зачастую представляем как характеристики долгосрочных клиентов психиатра. Это клинический конечный результат интерференции с потоком допамина и других нейрохимических веществ между нижним мозгом и передними долями мозга, процесса, который мог быть отнесен к химической лоботомии.

Долгосрочное нахождение в больничном окружении также абсолютно бесполезно при лечении шизофрении. Когда у кого-то выявляется острая шизофрения, назначение им 11 дневного госпитального лечения с доведением до конца дает им лучшие результаты, чем 60 дневное госпитальное лечение с таким же доведением до конца. Социальное функционирование даже два года спустя лучше у тех, кто возвращается в нормальные поддерживающие взаимосвязанные группы людей в сообществе (Копелович и Либерман, 1998, стр. 202).

Традиционная психодинамически ориентированная терапия (исследующая «причины» проблем человека и их подсознательную «динамику») также проявила наличие небольшого или даже неблагоприятного эффекта на курс шизофрении, хотя случающиеся время от времени, редкие случаи внезапного успеха появляются при попытках любого лечения, возможно, потому что они возникли бы так или иначе (Копелович и Либерман, 1998, стр. 202 и Перрис, стр. 64-69).

Моделирование здравомыслия в ненормальных местах

Конечно, Вы можете думать, что кто-то изучит, как подавляющее большинство людей с диагнозом шизофрении восстанавливается. Конечно, кто-то организует сельские больницы с обещанием 50% восстановления через два года. Не совсем. Однако присутствует увеличивающееся свидетельство того, что подходы, основанные на когнитивном и социальном просвещении, успешны в увеличении процентного соотношения полного «исцеления».

Что продемонстрировало себя как работающее? Исследования, начавшиеся в 1960-х годах, показывают, что поведенческая терапия (дающая вознаграждения за «соответствующее поведение») вырабатывает изменения в ситуации со стационарными больными, но победы доказывают чрезмерную трудность перемещения их в общественную жизнь, где вознаграждения больше не контролируются (Копелович и Либерман, 1998, стр. 197). Тренинг в программах жизни в обществе (где тренинг по жизненным навыкам и прямая помощь предоставляются людям, живущим в сообществе) сказались на увеличившемся социальном функционировании и меньших рецидивах. Тренинг по социальным навыкам, комбинированный с семейной помощью, зачастую снижает рецидивы до нуля (Копелович и Либерман, 1998, стр. 200—203). Тренинг по когнитивным функциям, которые повреждаются при шизофрении (объем внимания, вербальное постижение, память и т. д.) и тренинг в идентификации перцепционных искажений (такие как галлюцинации) были успешны, но на данный момент существует малое доказательство того, что это влияет на социальное взаимодействие и другие результаты. Смещение к обучению новым навыкам посредством использования (не пострадавших) визуальных и кинестетических ощущений также было опробовано с некоторым успехом (Копелович и Либерман, 1998, стр. 198-199, 205).

Традиционно терапевты избегали использования гипноза с людьми, диагностированными как психотики, на почве того, что это может увеличить их зависимость и замешательство. Что касается депрессии, психоз не нуждается в рассмотрении противопоказания для гипноза; скорее это указатель для использования гипноза с точки зрения образования, построения внутренних ресурсов и тщательного охвата и ведения человека к опытам, основанным на действительности.

Джоан Мюррей-Джобсис (первоначально публиковавшаяся под именем Джоан Скагнелли-Джобсис; смотри Скагнелли-Джобсис, 1982) просмотрела литературу по использованию гипноза при психозе и предложила (не эриксоновскую) модель помощи человеку в постижении новых способов реагирования на жизнь. Она отмечает, что, в то время как некоторые исследования обнаруживают, что люди, диагностированные как психотики, не реагируют на гипноз, другие обнаруживают, что

они реагируют на гипноз нормально, и в то же время третьи обнаруживают, что они реагируют с более широкой вариацией в отличие от нормальной вариации. Эриксоновские терапевты указывают на то, что это происходит, потому что люди, диагностированные как психотики, уже находятся в состоянии глубокого транса (Долан, 1985, стр. 128).

В истории эриксоновской и нейролингвистической психотерапии существовал диапазон вмешательств, используемых с людьми, которым поставили диагноз шизофрении. Включающее эпизоды и исследовательское свидетельство, исходя из них, предполагает несколько полезных стратегий, для того чтобы помочь человеку в создании типа успешного изменения, которое естественным образом возникает у свыше 50% «шизофреников» по всему миру.

Раппорт: средство — это сообщение

Исходя из опорных проблем, которые мы идентифицировали, наши цели с человеком, диагностированным как шизофреник, как правило, будут включать в себя помощь им:

1) детализация;

2) делать метаразличия относительно их мышления (по отношению к «проверке действительности»), как это называется в психиатрии);

3) постигать навыки раппорта.

К сожалению, когда мы встречаем этих людей, *их* цели будут зачастую обобщены, нереалистичны и совершенно вне раппорта с любым вокруг них. Кроме того, если мы реагируем на эти обобщенные, спутанные и не сочетаемые цели через наложение нашего «видения»

здравомыслия, мы реагируем безумно (нереалистичным и несоответствующим образом) по отношению к людям, которые больше всего нуждаются в здравомыслии. Терапевт вряд ли «выиграет спор» с клиентом-шизофреником относительно того, что реально. В то время как Вы можете выбрать прояснение того, что Вы сами не воспринимаете и не верите в то, что клиент воспринимает и верит, остается важным уважать их «карту мира». Самое успешное начальное перемещение должно значительно сопровождать Ваше намерение установить раппорт с клиентом.

Множество оснований успешной терапии с людьми, диагностированными как шизофреники, начинается с построения драматического раппорта. Доктор Карл Вай-тэйкер дает интересный пример такого подхода:

«Например, в одном из первых интервью с семьей, в которой была девочка-шизофреник, я повернулся к девочке после того, как поговорил довольно-таки поверхностно с родителями, и спросил: «Зачем Вы пришли сюда?» Она сказала: «Контакт хорош для мертвых». Я сказал: «Как долго Ваши родители мертвы?» И она сказала: «Двадцать лет».

Мы продолжали разговаривать как шизофреники, подобно этому, без какого-либо колебания» (Хэлей и Хоф-фман, 1967, стр. 272). Здесь Вайтэйкер использовал собственный обобщенный и диссоциированный (метафорический) стиль коммуникации девочки.

Ивонн Долан идентифицирует подобный паттерн в работе Милтона Эриксона (Долан, 1985, стр. 58—61). Один случай вовлекал человека, который сказал всего лишь шесть чувственных слов за пять лет, что он был в госпитале. Иначе он говорил в виде «словесной смеси» — длинная сумятица звуков, слов и слогов без видимого порядка. Психиатры, медсестры и прочие делали многочисленные безуспешные попытки, чтобы поговорить с ним или даже узнать его полное имя (его шесть слов включали в себя: «Меня зовут Джордж»).

Чтобы начать, Эриксон заставил своего секретаря записать стенографически образец «речи» человека. Затем Эриксон изучал этот образец до тех пор, пока он не смог сымпровизировать словесную смесь в подобной форме. Теперь он был готов. Он сел рядом с Джорджем и представился. Джордж выплеснул сердитый поток словесной смеси. Эриксон ответил равноценным потоком такого же типа шума. Джордж выглядел озадаченно и произнес еще одну словесную смесь, а Эриксон отреагировал также. Несколько дней спустя Эриксон вернулся, и снова Джордж говорил в стиле словесной смеси, на этот раз на протяжении четырех часов. Эриксон, осведомленный о том, что Джордж смотрел на настенные часы, находящиеся перед ними, отвечал таким же образом в течение еще четырех часов, пропустив свой ланч. Джордж тщательно слушал, и затем они обменивались «репликами» еще два часа. На следующий день Джордж выдал только два предложения словесной смеси. После того, как Эриксон вернул его собственные два предложения, Джордж сделал экстраординарную вещь. На четком английском он сказал: «Говорите осмысленно, доктор!» «Безусловно, я был бы рад этому. Как Ваша фамилия?» — спросил Эриксон.

«О'Донаван, и это первый раз, когда кто-то знает, как спрашивать. Свыше пяти лет в этом отвратительном заведении...», и он снова впал в словесную смесь. Но это был прорыв. Несколько месяцев спустя, Джордж О'Донаван покинул госпиталь и нашел себе работу. Эриксон следил за его прогрессом в течение нескольких лет, и у него не было рецидивов.

Охват и ведение к здравомыслию Эриксона

Джеффри Зейг идентифицирует последовательность в работе Милтона Эриксона (Эриксон М.Х. и Зейг, Дж. «Симптоматическое предписание для расширения видения мира психотика» в России, 1980).

Эриксон объясняет:

Нет двух людей непременно имеющих одни и те же идеи, но все люди будут отстаивать свои идеи, являются ли они психотически или культурно основанными, национально основанными или персонально основанными: Когда Вы понимаете, как человек действительно отстаивает свои интеллектуальные идеи, и какие эмоции у него возникают относительно этого, Вы должны осознать, что первая вещь в психотерапии состоит не в том, чтобы попытаться заставить его изменить его способность к формированию и восприятию идей; скорее Вы соглашаетесь с этим и изменяете это постепенным образом и создаете ситуации, в которых он сам добровольно изменяет свое мышление. Я думаю, мой первый настоящий эксперимент в психотерапии произошел в 1930 году. Пациент Ворчестерского Государственного Госпиталя в Массачусетсе требовал, чтобы его заперли в его палате, и он провел это время беспокойно и испуганно наматывая веревку вокруг прутьев окна палаты. Он знал, что его враги собираются прийти и убить его, а окно было единственным путем для проникновения в комнату. Толстые металлические прутья казались ему слишком слабыми, поэтому он усиливал их с помощью веревки. Я вошел в комнату и помог ему упрочнить металлические прутья с помощью веревки. Делая это, я обнаружил, что в полу были трещины, и предложил, что эти трещины следует набить газетной бумагой, так чтобы не было никакой возможности проникнуть в комнату (его врагам, охотящимся на него), а затем я обнаружил трещины вокруг двери, которые должны быть набиты газетной бумагой, и постепенно я дал ему осознать, что комната была всего лишь одной из множества комнат, находящихся под охраной, и принимать обслуживающий персонал в качестве части его защиты против его врагов; а затем и сам госпиталь как часть его защиты против его врагов; а затем отдел психического здравоохранения Массачусетса как часть, а затем полицейскую систему — губернатора. А затем я распространил это на соседствующие штаты, и, в конце концов, я сделал Соединенные Штаты частью его защитной системы; это позволило ему освободиться от запертой двери, потому что у него было так много других линий обороны. Я не пытался откорректировать его психотическую идею, что его враги убьют его. Я просто указал на то, что у него есть бесконечное число защитников. Результатом было: пациент был способен принять земные привилегии и безопасно прогуливаться по земле. Он прекратил свои безумные усилия. Он работал в больничных магазинах и стал намного меньшей проблемой (стр. 335-337). Тот же самый паттерн очевиден в работе доктора Пэтча Адамса (Адаме, 1998), как видно из фильма «Пэтч Адаме» с Робинсом Вильямсом в главной роли. Сам, являясь клиентом в психиатрическом госпитале, Адаме помогает его товарищу по палате Руди справиться с его страхом вражеских бурундуков (которых никто, кроме него, не может увидеть, но которые мешают Руди сходить в туалет или выйти из его комнаты). Убедившись в том, что он сам не может увидеть бурундуков, Адаме добивается успеха, присоединившись к Руди в воображаемой стрельбе по ним. Зейг предостерегает:

Если такое начальное вмешательство было выполнено в саркастической манере или исходя из рамки попытки обмануть пациента относительно его симптома, позитивный результат будет ограничен. Подход сочувствия и уважения со стороны терапевта является решающим, для того чтобы быть уверенным в успешном изменении (В. Росси, 1980, стр. 336). Он объясняет:

Этот паттерн может быть разделен на три основных элемента, которые возникают в следующей последовательности: 1) встреча с пациентом там, где он находится; 2) выполнение небольших модификаций, которые согласуются с и исходят из поведения и пониманий пациента; и 3) выявление поведений и пониманий у пациента в манере, которая позволит пациенту инициировать изменение.

Что, если Вы не Эриксон?

Эриксон и Адаме были оба готовы отправиться на значительные расстояния, чтобы охватить метафорический мир их клиентов. Тот же самый основной принцип может все еще применяться там, где этические или личностные ограничения препятствуют Вам произносить словесную смесь или стрелять по бурундукам с Вашим клиентом.

Стив Лэнктон приводит великолепный пример в своей работе с клиентом по имени Грег (Лэнктон и Лэнктон, 1986, стр. 128—135). Грег верил, что доктора в его больнице убивали людей в экспериментальных целях. Он никогда не назначал свиданий (он решил, что он не будет назначать свиданий, пока не получит степень магистра), и он не мог читать или писать. Но он пришел к Стиву Лэнктону не по этой причине. Он пришел, потому что хотел стать посланцем. Лэнктон взялся за эту цель. Дважды в неделю, на протяжении трехчасовых занятий погружения в транс, он заставил Грега практиковать чтение и письмо.

Одной из первых вещей, которую он заставил сделать Грега вне рамок терапевтических занятий, было пойти в ресторан и заказать два десерта. После этого он должен был написать отчет по двум десертам. В конце концов, одна из вещей, которую должен делать посол, состоит в том, чтобы приглашать других дипломатов и быть в состоянии со вкусом рекомендовать десерт. Таким образом, Лэнктон следовал эриксоновской модели:

- 1) встречи с пациентом там, где он находится;
- 2) выполнение небольших модификаций, которые согласуются с и исходят из поведения и пониманий пациента; и
- 3) выявление новых поведений и пониманий. В то время как Лэнктон писал это, Грег получил степень магистра в администрировании и политике и МБА.

Другой пример вхождения в модель мира клиента с уважением, приводится Ричардом Бэндлером в его работе с Энди (видеозаписи его трех занятий с Энди были опубликованы «NLP Comprehensive»). Бэндлер рассказывает историю таким образом (Вэндлер, 1993, стр. 107-108):

«Один шизофреник, с которым я работал, галлюцинировал людей, выходящих из телевизора и всюду преследовавших его. Подумайте об этом. Когда я услышал это, я сказал: «Вау! Здорово!» Он посмотрел на меня и сказал: «Что Вы имеете в виду, говоря, что это здорово?» Я сказал: «Ну, что Вы смотрите?» Он сказал: «Маленький дом в прерии». В этом шоу есть надменная маленькая сука по имени Мэри. Она занималась тем, что сходила с экрана и преследовала этого парня, ходя за ним повсюду: «А-а-х-х, а-а-х-х, а-а-х-х», точно также как она делает это в программе. Она будет жаловаться и стонать до тех пор, пока он не придет в возбуждение и не начнет кричать. Конечно, он был параноидным шизофреником! Я сказал ему: «Это расстройство на много миллионов долларов!» Парень посмотрел на меня и сказал: «О чем Вы говорите?» Я сказал: «Значит ли что-нибудь для тебя термин «Плейбой-канал»?»

Я сказал: «Подумайте об этом. Мы могли бы открыть курсы и обучать коммивояжеров на них. Они могли бы стать моногамными и иметь лучшее время, которое у них когда-либо было. Это расстройство на много миллионов долларов, которое дало бы людям способность никогда снова не быть одинокими». Я сказал ему: «Я хочу знать, как это сделать», И этот парень, который потратил пять лет, пытаясь избавиться от проблемы, начал с того, что сказал: «Ну, может быть, я скажу Вам, а, может быть, и нет». Теперь это показывает изменившийся подход». В этом случае Вэндлер не заявил, что люди, сходящие с телевизионного экрана являются «реальными» — просто, что видение их может быть полезным. В этом он предложил новую рамку. Таким же самым образом Ивонн Долан описывает эпизоды рефрейминга бессознательной неподвижности как прекрасный способ для клиента предоставить ему самому некоторое пространство. Это сказывается на том, что клиент почти сразу же уменьшает свои бессознательные занятия с 4—5 часов до 15 минут за раз, а затем даже обнаруживает, что он мог разговаривать, в то время как все еще «предоставлял самому себе некоторое пространство» (Долан, 1985, стр. 90-106).

Этот охват и рефрейминг «проблемы» может быть выполнен очень легко. Когда терапевт демонстрирует, что он может понять внутренний мир клиента, ему не следует говорить, как если он идет по яичной скорлупе. Карло Перрис поощряет терапевтов, которые бросают вызов когнитивной способности шизофреника, чтобы ободрить.

Если клиент жалуется, что его расстройство «присутствует всегда», например, он спрашивает: «Вы имеете в виду, что Вы сумасшедший, даже когда Вы спите?» Когда клиент говорит во время телефонного разговора, что она заблаговременно полагала, что она — телепат, но теперь находится под заблуждением, Перрис говорит: «Тогда Вы могли сохранить стоимость телефонного разговора и связаться со мной телепатически». В то время как спор с «заблуждениями» человека очевидно контр-продуктивен, присоединение к человеку, чтобы рассмотреть заблуждения беззаботно, может быть очень эффективно. Это говорит о том, что терапевт волен «действовать нормально» по отношению к

клиенту (Перрис, 1989, стр. 141, 138).

Построение раппорта с метафорической коммуникацией

Как упоминалось ранее, коммуникация шизофреника сама по себе может быть осмыслена как метафорическая. Ивонн Долан обсуждает терапевтическое использование метафоры с психотическими клиентами (1985, стр. 128—140). Ее цели включают в себя расслабление человека, обеспечение контекста, чтобы распространить указания, и позволить клиенту не реагировать на указания в их собственном охвате.

Она подчеркивает два практических пункта относительно говорения метафор людям, которым поставили диагноз шизофрении. Первый состоит в том, что расслабленное состояние и уверенность в себе являются наиболее значительными для начала. Способность психотических клиентов «улавливать» тревожность или ин-конгруэнтность терапевтов и других людей (их сенсорная острота) хорошо известна. Второй пункт состоит в том, что тема метафоры, сказанная клиенту-шизофренику, является самым полезным действительным событием жизни, нежели чем «волшебная сказка» или фантастический/теоретический рассказ.

Долан приводит пример ее работы с клиентом по имени Натан, чей первый психотический эпизод произошел, когда ему было 17 лет. Натан галлюцинировал опыт, где он получал сообщение, гласящее: «Твое будущее — это твое прошлое».

Он верил, что это указывает на то, что он движется по жизни в обратном направлении, и стал чрезмерно тревожным и мучился из-за этого. Долан рассказала ему историю о другом терапевте, Кэйт, которая жила в сельской местности, когда ей было 17. В то время ее родители уехали на выходные, оставив ей инструкции не использовать семейную машину, чтобы отправиться на вечеринку. Кэйт и ее друзья в конечном итоге нашли способ, как отправиться на вечеринку без регистрации на одометре автомобиля. Они осторожно ехали задним ходом по тихим деревенским дорогам. Долан (1985) подчеркивает:

Вы знаете сельские дороги, следовательно, Вы знаете, что Вы можете осторожно и очень комфортно достаточно долго ехать задним ходом, в то время как движетесь в противоположно потенциальному направлении, в котором Вы действительно хотите и нуждаетесь ехать вперед (стр. 136). Сразу же после того, как эта история была рассказана, Натан получил свой первый хороший ночной сон с момента того, как он начал испытывать галлюцинации.

Его навязчивая идея прекратила свое существование с этой точки зрения.

Основной принцип терапии с клиентами, диагностированными как шизофреники, тот же самый, как и со всеми клиентами: охватить и вести. До сих пор мы рассмотрели четыре главных пути выполнения этого:

- ***Принять метафорическую коммуникацию с клиентом и войти в нее с ним.***

Например, использование Эриксоном словесной смеси с Джорджем и комментарий Вайтэйкера о том, как долго были мертвы родители девочки.

- ***Помогать клиенту в достижении его целей***

(как бы «обманчивыми» они не могли казаться) таким образом, чтобы предложить тонкий сдвиг в фокусе к более полезным навыкам. Например, присоединение Адамса к борьбе с бурундуками, помощь Эриксона человеку усилить его окна с помощью веревки и принуждение Грега Лэнктоном написать отчет по двум десертам.

- ***Принять стратегии, с помощью которых человек генерирует «симптомы шизофреника».***

Затем заново обрмить их как полезные навыки. Например, предложение Бэндлера продавать галлюцинируемый навык Энди и совет Долан бессознательно человеку предоставить самому себе некоторое пространство.

- ***Использовать истории из реальной жизни как метафорическую коммуникацию.***

Например, история Долан перемещение задним ходом в будущее.

Обзор терапии с клиентами, диагностированными как шизофреники

Из наших ранних комментариев о природе шизофрении ясно, что три центральных цели консультирования человека с диагнозом шизофрения, вероятно, состоят в следующем:

Научиться детализировать.

Делать метаразличия.

Использовать навыки раппорта.

Процесс успешной терапии с клиентами, диагностированными как шизофреники (как описано

Лэнктоном и Лэнктоном, 1986; Долан, 1989; или Бэндлером, 1993), является просветительным процессом, нежели чем терапевтическим процессом в традиционном медицинском смысле. В следующих трех разделах мы рассмотрим каждую из этих трех центральных целей по очереди и приведем примеры более детализированных «просветительных задач», которые могут помочь человеку достигнуть их. Просвещение представляет собой почтительный процесс. Оно не требует от терапевта предполагать, что их клиент «болен» или «поврежден». Просто то, что существуют вещи, которые они могли бы постигнуть.

1) Детализация

Когнитивные терапевты, такие как Карло Перрис, рекомендовали научить клиента структуре его мышление, так чтобы он смог бросить вызов его собственным паттернам метамоделей. Перрис (1989, стр. 148—151) рекомендует начать с менее эмоционально обремененных областей, нежели чем с центральных заблуждений.

Например, ранее мы упоминали одного человека (диагностированного как шизофреник), которая посещала наш тренинг и однажды утром подошла к Ричарду, чтобы поблагодарить его за то, «что он сделал прошлой ночью» (время, когда у Ричарда не было с ней контакта). Так как Ричард выглядел озадаченным, она быстро отреагировала, используя знание, которое она получила во время тренинга, сказав: «О, я знаю! Я использую чтение мыслей, думая, что Вы знаете то, о чем я думала прошлой ночью, не так ли?».

Практикуя вопросы метамоделей в нейтральных ситуациях, она была способна быстро раскрыть и сметамоделировать то, что предварительно было сбивающим с толку «заблуждением».

Гэрис Хэнгстром (1981) изучал использование такой конфронтации терапевтом, работающим с одиноким клиентом-шизофреником на протяжении двухлетнего периода. Коммуникация анализировалась для паттернов метамоделей НЛП.

Позднее занятия в терапии показали, что коммуникация клиента изменилась к включению более полных структур предложений (меньшее использование опущений, искажений и обобщений), равно как и более согласованной связи невербальных и вербальных сигналов. Некоторые исследования когнитивной терапии показывают, что степень обманчивости мышления может быть заметно снижена на менее чем за десять занятий (Перрис, 1989, стр. 162-163). Это обеспечивает доказательство того, что люди с диагнозом шизофрении могут значительно выиграть от мета-моделирования их собственных коммуникаций. Перрис идентифицирует несколько типов «расстройства мысли», которые особенно выигрывают от вызовов стилю метамоделей. Они включают в себя:

Обобщение. Перрис указывает на то, что на вопрос о том, как он приходит к тому, чтобы оставаться в кровати весь день, человек с диагнозом шизофрении просто ответит: «Потому что я ленив». Или «потому что я — шизофреник». Такие комментарии очень податливы запросам на своеобразное использование метамоделей.

Тождественность, предположенная на основе идентичных утверждений. Этот тип мышления действительно является основой метафоры. Человек может сказать, используя этот тип мышления, что: а) люди растут и размножаются, б) цветы растут и размножаются, следовательно, в) люди — это цветы. В мышлении шизофреника это трактуется не как метафора, а как факт. 3 предложения «Люди растут и размножаются», «растут и размножаются» — это «предикат». Человек, использующий этот тип мышления, предполагает, что если предикаты одинаковы, то предметы этих предложений — идентичны.

Один из наших клиентов привел простой пример этого, когда он заявил, что он — Джим Моррисон из рок-группы «Doors». Он объяснил, что пришел к этому заключению, потому что Джим Моррисон родился 8-ого декабря, и у него тоже было значительное испытание 8-ого декабря. Мы описываем этот тип мышления как сложную эквивалентность.

Необдуманное присвоение значения. В то время как человек начинает произносить предложение, человек, использующий этот тип мышления, быстро предполагает, что он знает конец предложения и реагирует на свою догадку как, если бы она была реальностью. Это — форма чтения мыслей. Одно и то же необдуманное присвоение значения может быть выполнено в ответ на любую сенсорную информацию (например, видя автомобиль с надписью на нем, человек может предположить, что эта машина является полицейской машиной). В таких случаях результату должен быть брошен вызов как сложной эквивалентности.

Эгоцентричное чрезмерное включение. Это обращается к тенденции шизофреника предполагать,

что все события имеют значение по отношению к нему (как, например, комментарий нашего клиента о дате рождения Джима Моррисона). Этот паттерн также будет установлен как сложная эквивалентность.

Неудача отличать персональные значения от причин. Это представляет собой причинно-следственные паттерны. В мысли шизофреника человек предполагает, что некоторое качество, которое они приписывают ситуации, действительно служит причиной событий в этой ситуации. Они могут предположить, что причина, по которой они «не выиграли в лотерею» (событие), заключается в том, что существует «всемирная оппозиция духовным правдам, которые они провозглашают» (качество, которое они приписывают ситуации).

Потеря символического мышления. Метафорические утверждения могут быть восприняты буквально. Например, нечаянно услышав как кто-то говорит: «Я могу видеть сквозь тебя», клиент предполагает, что это относится к конкретному факту.

Мысли, трансформированные в восприятия.

Прямо как в состоянии транса, мысли вырабатывают ощущения и моторную деятельность (подобно сигналам пальцев); следовательно, в шизофреническом мышлении мысли вырабатывают сенсорные изображения, звуки и ощущения, которые кажутся реальными и произведенными извне. В этом смысле мышление шизофреника подобно трансу. Перрис перечисляет это с другими когнитивными паттернами, которые должны быть сметамоделированы. Мы должны также подчеркнуть, что все эти мыслительные паттерны также возникают у людей, не диагностированных как шизофреники. Они представляют собой нормальные результаты обобщения, уничтожения и искажения. Ничего из того, что делает человек с диагнозом шизофреника, не является «эксцентричным» само по себе. Любой нормальный человек может научиться вырабатывать все результаты шизофреники; как правило, он находит лучшие вещи для осуществления в своей жизни.

Что является целью бросания вызова этим паттернам? Для того чтобы дать клиенту способность бросить вызов его или ее собственным убеждениям и восприятиям, распознавать их как карты. Это не спорит со специфическими заблуждениями, с которыми мы, как терапевты, не согласны. Спорить с заблуждениями, которые по определению представляют собой «зафиксированные идеи», редко полезно.

Одного из наших клиентов преследовало убеждение, что в его прошлой жизни он был нацистом. Он верил в это, потому что у него был ночной кошмар, где он присутствовал на фашистском митинге. В попытке доказать, насколько неправдоподобно было его заключение, Ричард спросил его, как он чувствовал себя на митинге. Он сказал, что он был напуган.

Затем Ричард сказал: «Нацисты не чувствуют себя напугано на своих собственных митингах. Сон может быть выражением страха, который у Вас есть, но это непохоже на вывод, исходя из которого, Вы были фашистом в какой-то другой жизни».

Мужчина согласился. На следующей неделе он вернулся, занятый своим новым заблуждением в том, что он был немецким евреем в своей прошлой жизни.

2) Делать метаразличия

Все из нас при случае погружаются в мечты и полеты фантазии. Когда мы общаемся с другими, или когда мы выполняем установленную задачу, мы обычно умеем обнаруживать и останавливать такие мысленные потоки. Это требует *формы метаосведомленности*, которую улучшает НЛП тренинг по самой своей природе. (Метаосведомленность обращается к осведомленности о собственных внутренних стратегиях, состояниях человека и качествах наших модальностей).

Несколько исследовательских работ из когнитивной психологии также показывают, что в рамках десяти или около того занятий клиенты, диагностированные как шизофреники, могут быть научены идентифицировать когнитивные искажения (такие как заблуждения и галлюцинации), в то время как они происходят, и прерывать их. Они, как правило, называют этот тренинг в метаосведомленности «когнитивным намеренным повторением какой-либо информации для того, чтобы временно удержать ее в памяти» (Перрис, 1989, стр. 178—182).

Использование этого также открывает присутствие стратегии для галлюцинации (Перрис, 1989, стр. 166-167). Например, слуховые галлюцинации начинаются с ожидающего «подхода слушания».

Клиент действительно усиливает субмодальности своего внутреннего голоса до тех пор, пока он не сможет быть услышан. Как только они станут осведомлены об этом, они могут быть сразу же легко обучены убавить голос или даже выключить его. Это может практиковаться во время

терапевтического занятия, до тех пор пока человек не поднатореет в прерывании его старой стратегии.

В его работе с молодым человеком, диагностированным как шизофреник, по имени Энди (Бэндлер, 1988), Ричард Бэндлер заставляет его экспериментировать с его субмодальностями «Мэри», недружелюбной персоной, которую он мог видеть и слышать в стрессовых ситуациях. Бэндлер пригласил Энди сдвинуть визуальную позицию Мэри, поместить ее на экран и разбить экран вдребезги и иначе изменить субмодальности.

В книге «Время для перемен» Бэндлер описывает процесс обучения клиента-шизофреника Милтона Эриксона, для того чтобы делать метаразличия между реальным и нереальным (Бэндлер, 1993, стр. 7-9). Женщина и ее психиатр совершили двухчасовое путешествие на самолете вплоть до Феникса, чтобы посетить Эриксона. Однако когда Эриксон сказал ей: «И Вы покинули свой дом и ехали сюда в зеленом автомобиле-универсале и видели по дороге сельскую местность, и сколько времени это заняло у Вас, чтобы добраться сюда?»

Она ответила: «Двадцать шесть часов».

Таким образом, Мил тон определил, **что** женщина была не в состоянии делать различия между изображениями, которые она создала, когда он рассказывал ей его историю, и изображениями, которые она видела, когда вспоминала действительные события. Для контраста, Эриксон сказал ее психиатру просмотреть в уме три вещи, которые, как он знал, были правдой, затем войти внутрь и создать три других события. Затем Эриксон спросил мужчину, откуда он знал, где были какие события.

Терапевт сказал о реальных событиях: «Они кажутся четкими, в то время как другие размыты и прозрачны и не имеют формы».

Эриксон снова переместился к женщине. Он повернулся кругом и начал инструктировать ее, как просматривать события, которые затем происходили. Он сказал ей помещать их в четкие картины. Затем он создал фантазии и сказал ей сделать их размытыми и прозрачными и без какой-либо формы. Он начал инструктировать ее подсознательный разум, для того чтобы начать сортировать все события таким образом. «В наши дни телевизоры по большей части квадратные, я рекомендую Вам убедиться в том, что у Вас есть другие способы отсортировать реальное от нереального». В некоторой степени стандартные НЛП техники могут быть использованы, для того чтобы менять субмодальные различия таким способом.

Один человек, с которым мы работали, и которому поставили диагноз шизофрении и депрессии, обнаружил чрезмерно раздражающим слышать (то есть «галлюцинировать») голос его отца, вопящий в его левое ухо, говоря ему, что он не хорош. После запуска слухового взмаха несколько раз (заставляя постепенно исчезнуть голос его отца на расстоянии, в то время как его собственный, более уверенный голос появлялся на сцене с той же самой стороны) он сообщил, что его чувство депрессии испарилось. Это поднимает важный вопрос. Ничего в правилах не говорит о том, что человек, который использует шизофренические стили мышления, также не может использовать стратегии депрессии и тревожности. У нас есть другие главы для работы с этими проблемами в отдельности. Кроме того, мы часто обнаруживали, что, когда тревожность разрешается, диагностические симптомы шизофрении также драматически снижаются.

3) Используйте навыки раппорта

Большая часть страданий человека с диагнозом шизофрении исходит из их затрудненности в построении и удержании раппорта. Это возникает в особой ситуации разговора с кем-либо и в более общей ситуации жизни в социальном сообществе. Люди с диагнозом шизофрении зачастую озадачены их неспособностью «уживаться» с людьми. Когда обращается внимание на их актуальное несоответствие, они могут стать чересчур отстаивающими его. Примеры социального несоответствия включают в себя не стирку или одевание в соответствии со стандартами социальной группы, к которой они принадлежат, а избегание контакта с людьми, весь день не вставая с кровати или оставаясь дома, и использование социально необычных манер и способов разговора.

Для «социально либерального» терапевта легко предположить, что такие поведения представляют собой уникальный способ существования человека и не должны рассматриваться. Пока каждый имеет право быть эксцентричным, вопрос представляет собой те результаты, которые он действительно хочет получить. Человек с диагнозом шизофрении не всегда осознает, насколько точно его игра в «социальные правила» для него необходима, чтобы получить те социальные

результаты, которые он хочет. К сожалению, очень немногие люди в социальном мире клиента открыто бросят вызов этим несоответствующим поведением. Чем более необычно поведение, тем менее полезную обратную связь они получают! Далее, клиенты, которые избавились от шизофрении, зачастую говорят нам, что избежание раппорта было способом, которым они защищали себя от страшного поглощения другими (метасостояние).

Тщательное установление целей является решающим для терапевта, чтобы получить разрешение бросить вызов этому социальному несоответствию от имени клиента скорее, чем попытка изменить его как некоторый род «социального полицейского патрулирования». Там, где человек не дает сам себе установить «навыки раппорта» в качестве цели, тренинг в этой области должен иметь смысл для других целей клиента (как в истории Стива Лэнктона, работавшего с человеком, который хотел стать посланцем). Как только цели согласованы, человека можно научить стратегиям, которые ему необходимы, для того чтобы достичь цели.

Например, Перрис описывает выявление стратегии человека на то, чтобы оставаться весь день в постели, и ее замещение с помощью повторения новой мотивационной стратегии (Перрис, 1989, стр. 144). Он также описывает когнитивное повторение и ролевые игры по отношению к особым социальным навыкам. В нашем опыте человек с диагнозом шизофрении зачастую нуждается в немалой практике, чтобы закрепить основные навыки раппорта, такие как соответствие позиции тела. Эти навыки могут практиковаться как во время терапевтического занятия, так и затем (как только они станут достаточно беглыми) во время работы над домашними заданиями.

Важно уважать вызов, который такие новые навыки предъявляют человеку, который никогда их не использовал. В частности способность усвоить вторую позицию в социальных ситуациях может быть довольно-таки устрашающим опытом.

Когнитивные терапевты обращают внимание на то, что человек с диагнозом шизофрении зачастую будет предполагать, что он знает, как себя чувствуют другие, и что они думают, потому что другие чувствуют и думают также как и они (Перрис, 1989, стр. 174). Большинство случаев паранойи являются результатом предположения, что внимание других фокусируется на клиенте с той же самой интенсивностью, как и их собственное. Это страх (который мы все имеем или имели время от времени, особенно в социальных ситуациях) того, что пятно на нашей одежде также очевидно и привлекает восприятие других, как оно очевидно для нас и привлекает наше восприятие.

Большинство из нас могут выйти из этого когнитивного искажения с помощью краткого напоминания о том, что другие люди живут в их собственном мире и имеют их собственные интересы; что люди, как правило, не проводят весь вечер, пристально рассматривая каждую деталь на каждом человеке, находящемся в комнате. Люди с диагнозом шизофрении имеют меньшую практику по отношению к этой способности занимать вторую позицию и развивать самозаверение.

Другая важная помощь для достижения социального успеха подразумевает якорение ресурсных состояний для социального использования. Кроме того, это может создать особые трудности для пациентов-шизофреников. Когнитивные искажения «шизофренического мышления» делают доступ к ресурсам более вызывающим. Ивонн Долан приводит множество полезных предложений (Долан, 1985, стр. 74-89). Они включают в себя мо-

делирование терапевтом желаемого состояния, подробное описание желаемого состояния клиенту, задавание гипотетического вопроса: «На что бы это было похоже, если бы Вы могли вспомнить эти хорошие чувства?», описание кому-либо еще состояния релаксации и чувствования себя хорошо (то, что Эриксон назвал техникой «Мой друг Джон») и спрашивание о том, что клиент делает ради «забавы». Долан подчеркивает, что, когда клиент эффективно разобщается от позитивных опытов, лучшим способом достигнуть одного из них может быть действительно отправиться с ним на прогулку, в ресторан, на спортивное мероприятие и т. д.

Подобно человеку, который находится в депрессии или в тревожности, человек с диагнозом шизофрении зачастую имеет метапрограмму сортировки для проблем. Следовательно, ключом к терапии становится помощь ему идентифицировать небольшие успехи и преувеличивать их. Я упоминал ранее, что множество раз я встречал клиентов, говорящих мне, что «ничего не изменилось» в один момент. Затем, минуто спустя, я слышал, как они говорили о том, что действительно достигали каждой цели, которую они устанавливают на наших занятиях. Я облегчаю этот сдвиг, используя свою готовность *не* предполагать, что их память о событиях *представляет собой*

реальность, но вместо этого упорно спрашивать о том, что изменилось в Вашей жизни и затем утверждать это.

Пример трансформации

При подготовке этой главы нам посчастливилось получить помощь опытного дипломированного практика НЛП, которому ранее был поставлен диагноз шизофреника. Мы назовем его *Джон*. На протяжении его детства у Джона были проблемы, идентифицированные в исследовании по развитию ребенка: он был не в состоянии составлять слова по буквам, несмотря на многочисленные попытки специалистов научить его; и отличие лева от права было случайным, до тех пор, пока он не стал подростком. Во время ранней зрелости он находился под влиянием значительного стресса, живя в городе без денег и практически не имея пропитания, но имея доступ к огромным количествам марихуаны и галлюциногенным грибам. Он сказал, что он чувствовал себя, как на пороховой бочке, и что в любой момент она может взорваться. Как результат этого, он осознал, что его лучшим выбором сопротивления давлению в то время было «безумие». Оно создало более безопасный, более приемлемый внутренний мир для Джона, в котором он мог жить.

Все больше и больше погружаясь в «свой собственный мир», Джон, прежде всего, стал озабочен безнадежностью политической ситуации в мире, а затем убеждением, что он был одним из святой троицы Отца, Сына и Святого Духа. Таким образом, он отправился на поиски, чтобы создать единство этой троицы и исцелить мир. Музыка и телевидение казались ему содержащими визуальные и слуховые сообщения, направленные ему лично. Он слышал от различных лирических стихов до песен и видел различные начертанные слова. Он также опасался кинестетических галлюцинаций, в которых он верил, что он убивает себя электрическим током (метафора относительно взрыва пороховой бочки в такие моменты становилась физической реальностью). После эпизода, когда Джон с ожесточением набросился на человека, ему было назначено психиатрическое лечение и, в конце концов, был поставлен диагноз шизофрении. Он возмутился подходом его психиатра, который, как он чувствовал, откровенно пытался построить с ним раппорт (манипулируя в пространстве и т. д.), для того чтобы изменить его. Первый наркотик, который был ему прописан (хлорпромазин) оказал на него парадоксальное воздействие, заставляя его бодрствовать и не давая заснуть ночью. Второй, стелазин, произвел поразительное снижение его галлюцинаций. Он также высоко ценил тех индивидуумов, которых он встречал в рамках психиатрической системы, которые казались мотивированными настоящей любовью к человеческим существам; людей, которые были с ним рядом, когда он нуждался в поддержке.

Спустя почти год, Джон начал постепенно «утрачивать способность» галлюцинировать. Мы спросили его, что происходит теперь, когда он представляет странный голос, говорящий внутри его головы. Он объяснил, что он никогда не представляет его теперь; на самом деле он *не может* сделать этого! Любой голос, который он представляет, даже любая песня или музыка, которую он напевает, обращается в его собственный внутренний голос. Таким образом, он не поддается сбивающему с толку воображению по отношению к внешней действительности. Его единственное сожаление состоит в том, что он также снизил свое аудиально-визуальное воображение.

В настоящее время обнаружение здоровых способов, чтобы улучшить его, представляет собой один из его интересов. История Джона представляет собой драматический и очевидно кратчайший пример перекодирования субмодальностей воображаемых опытов отлично и использования аудиально-дигитальной системы в качестве метасистемы. Когда ему задавали вопрос, как он изменился, Джон объяснял, что он знал, в то время как был «шизофреником», что именно он сам запускал эту стратегию. Это дало ему ощущение власти над его собственным разумом, которое, в конце концов, привело его к открытию новых путей запуска его мозга и новых путей взаимодействия с другими людьми. В конце концов, это привело его к изучению когнитивных навыков НЛП и навыков построения раппорта.

Теперь психиатр Джона сказал ему, что он не мог быть шизофреником, и поставил новый диагноз его проблеме, как психоз, вызываемый наркотиками. Фактически, Джон четко соответствовал определению шизофрении DSM-IV. Постановка нового диагноза представляет собой способ избегания принятия факта того, что человек может быть диагностирован как шизофреник и затем снова стать полностью «нормальным» пару лет спустя. Это сравнимо с ситуацией с раком, который, «спонтанно» исцеленный в результате работы НЛП, зачастую будет заново диагностирован как доброкачественная опухоль. Для того, кто понимает НЛП,

выздоровление Джона не представляется настолько таинственным. Это дань навыку человеческих существ постигать все более лучшие пути, чтобы решить внутренние вызовы и обрести счастье.

Резюме

- Модель метауровней, управляющая уровнями коммуникации, представляет собой аспект наслоения и структурирования «личности». Уровни сообщений, которые мы структурируем в нашем мышлении и чувствовании, очевидно, решающим образом влияют на то, как мы испытываем нашу личность.
- Эти метауровни мысли (метасостояния) также обеспечивают нас способом высвобождать метапутаницы, в которые могут попасть наш разум и эмоции. Это подчеркивает роль, которую коммуникация сама по себе играет в структурировании и реструктурировании личности.
- Шизофрения является психиатрической номинализацией для совокупности мыслительных процессов, включая трудность детализации, недостаток метамышления, дающего делать различия между реальным и нереальным, утрату навыков раппорта и отражение на ухудшении жизни. Она меньше возникает и быстрее исчезает в сельских обществах и может быть обострена долгосрочной психотерапией.
- Работа с человеком, диагностированным как шизофреник, требует способности охватывать необычные поведения, цели и метафорические коммуникации. Она подразумевает способность вести клиента к новым возможностям.
- Новые возможности включают в себя способность метамоделлировать собственные мысли человека, способность заново кодировать субмодальности опыта, так чтобы с пользой отличать реальное от нереального, и способность соответствовать поведению других и реагировать, основываясь на реалистической оценке опыта других.

Используя модель РЕШЕНИЯ для терапии, последовательность шагов включает в себя следующее:

1) Ресурсное состояние:

Оставайтесь спокойным, в то время как Вы ожидаете изменения, так как клиенты уловят Ваши состояния, уверенность, эмоции и т. д. Помните, что шизофрения спонтанно исчезнет у большинства людей с таким диагнозом.

2) Установите раппорт:

Нацельтесь соответствовать необычному поведению, такому как словесная смесь и метафорическая коммуникация. Войдите в мир идей, убеждений, чувств и рамок человека.

3) Специорицируйте результаты:

Прежде всего, это может подразумевать принятие необычных целей (например, быть посланцем). Это требует достижения соглашения по некоторому типу результата, который дает возможность научиться «детализировать», развивать метаразличия и постигать навыки раппорта.

4) Откройте модель мира:

В то время как Вы рассматриваете «шизофренический процесс» в качестве использования когнитивных стратегий, это подразумевает, что эти стратегии могут быть изменены и/или помещены в полезные контексты.

5) Ведение:

Ведение обращается к просветительному процессу, включающему в себя точное индексирование (или мета-моделлирование) коммуникаций, которые клиент задействует по отношению к самому себе, также как и к другим, особенно что касается обобщений, тождественности, основанной на предикатах, непродуманного присвоения значения, эгоцентричного чрезмерного присоединения, неразберихи в персональных значениях с реальными случаями, потери символического мышления. Это также подразумевает выделение нереальности из галлюцинаций и заблуждений, используя различия модальностей (субмодальностей). С помощью них Вы станете в состоянии изменить проблемные стратегии, такие как критический внутренний голос, используя паттерн взмаха и другие паттерны НЛП. Научите использовать реалистическую вторую позицию в социальных ситуациях, выявите и усовершенствуйте мотивационные стратегии, достигните ресурсных состояний и воспоминаний об успехе, согласованно используйте навыки раппорта НЛП.

6) Определите изменение:

Научите человека праздновать успехи, пусть и небольшие, и сосредотачиваться на решениях.

7) Выход:

, Используя модель терапии в качестве просветительной, подготовьтесь к автономии клиента.

ГЛАВА 14

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ПАРАНОЙЮ

Теперь мы обращаемся к *расстройству* личности, которое подразумевает нанесение на карту территории мира с точки зрения страха и опасности. Это отражается в том, чему мы присвоили ярлык параноидного личностного расстройства. Мы сократили эту главу, благодаря тому факту, что недавно мы завершили работу «Создавая Ваши страхи» (Боденхамер и Холл), которая теперь используется в качестве тренинга и вскоре обретет форму книги.

Характеристики параноидного состояния

DSM-IV описывает это расстройство следующим образом: Распространяющееся недоверие и подозрительность к другим, так что их мотивы интерпретируются как недоброжелательные, начиная с ранней зрелости и присутствуя в разнообразии контекстов, как указано четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) Подозревает, без достаточного основания, что другие эксплуатируют, причиняют вред или обманывают его или ее.
- 2) Озабочен неоправданными сомнениями относительно верности или надежности друзей или товарищей.
- 3) Сопrotивляется тому, чтобы положиться на других, потому что боится не гарантированное™ того, что информация не будет злонамеренно использована против него или нее.
- 4) Читает скрытые унижающие или угрожающие значения в добрых замечаниях или событиях.
- 5) Упорно сохраняет недовольство, то есть не прощает оскорблений, несправедливости или пренебрежения.
- 6) Воспринимает атаки по отношению к его или ее характеру или репутации, которые не очевидны для других, и мгновенно гневно реагирует или контратакует.
- 7) Обладает периодически повторяющимися подозрениями без оправдания, что касается супружеской верности супруга или сексуального партнера.

Большинство характеристик мышления и проявления эмоций тех, кто страдает от этого расстройства, подразумевает их привычное принятие неизменной и нереалистичной тенденции *интерпретировать* намерения и действия других как унижающие или угрожающие. Это имеет смысл. Также имеет смысл то, как человек может таким образом наносить мир на карту. Клиенты имеют, как правило, испытанные окружения, где они действительно обнаружили других людей причиняющими вред, угрожающими, запугивающими и с садистскими наклонностями. Затем они используют эти референты, чтобы построить карту о людях, событиях, ситуациях и т. д. как содержащих опасность и угрозу.

Центральная проблема по отношению к этому лежит в неудаче специфически индексировать *кто, где, когда, при каких условиях и т. д.* инициировал этот вред. Не строя карту с такой точностью, человек склоняется к чрезмерному обобщению «ощущения угрозы» и создает в результате этого его или ее фильтр восприятия для всех людей и ситуаций.

Поступая таким образом, такие индивидуумы используют *схему опасности* в качестве их центральной модели для навигации в межличностных взаимоотношениях. Как следствие этой рамки, они имеют склонность *мысленно читать* мотивы, мысли, чувства и программы других как злонамеренные по смыслу. Они проецируют это на других. И, в то время как это превращается в привычку, они становятся все более нерасположенными даже рассматривать альтернативные объяснения.

Рассматривая мир и других людей как угрожающих и опасных, они тем самым принимают *бдительность за основной механизм выживания* (и гипербдительность). Это метасостояние страха, подозрения и негативного предчувствия затем становится их метапрограммой по сортировке их основных восприятий.

«Являются ли этот человек, событие или ситуация опасными?»

«Что может пойти не так в этой ситуации?» «Как этот человек мог бы попытаться обмануть меня, манипулировать или контролировать меня?» Параноидная карта в дальнейшем поощряет людей смотреть не за самими собой на предмет источника проблем или трудностей, а на других и на внешние события. Это символизирует и устанавливает метапрограмму внешнего (скорее, чем внутреннего) с точки зрения их положения контроля и власти.

Джеймс Претзер (Бек, 1990) пишет:

Параноидные индивидуумы имеют сильную тенденцию *обвинять* других в межличностных проблемах, как правило, могут ссылаться на множество опытов, которые, кажется, подтверждают их взгляды на то, что обвинять следует других, мгновенно отрицают или минимизируют их собственные проблемы и зачастую имеют малое представление о способах, в которых их поведение способствует их проблемам (стр. 99). Зная этот объяснительный стиль по отношению к проблемам и конфликтам между людьми, они стремятся наталкиваться на конфликтные ситуации, как упрямцы, спорщики, защитники и люди, несклонные к доверию. Почему? Потому что они действуют (почти постоянно), исходя из состояния угрозы и опасности. Их «оборона» придает смысл их модели мира, даже если это кажется абсолютно абсурдным другим. Кэмерон (1959) писал:

Взрослый человек, который особенно уязвим по отношению к параноидному поведению, является тем, в ком этот процесс социализации был серьезно поврежден. Его неадекватное социальное познание и бедно развитые социальные навыки оставляют его неспособным адекватно понять мотивации, подходы и намерения других. Когда он становится взбудораженным или пораженным в условиях стресса, он должен действовать в условиях нескольких серьезных барьеров, навязанным пожизненной неспособностью свободно и эффективно общаться, приостанавливать порицание достаточно надолго, чтобы поделить его экспериментальными интерпретациями с кем-либо еще, реалистически представлять подходы, которые могут иметь другие по отношению к его ситуации и ему самому, и представлять их роли и тем самым делиться их перспективой (стр. 53). Из-за того, что те, кто использует параноидную карту, так сильно чувствуют угрозу и опасность в мире, прежде всего они действуют над тем, чтобы *отдалиться от* угрозы и опасности (стыда, унижения, повергания какому-либо воздействию, уязвимости, контроля, манипулирования). Как правило, они не кажутся хорошо организованными, для того чтобы *двигаться по направлению к* их ценностям или целям. Как результат, это дает им «внимание» к тому, что не представляет ценности. И это отражается на «негативном» подходе, отсюда метапрограмма *пессимизма* (скорее, чем оптимизма). Они видят мир с точки зрения негатива, и, таким образом, они не обращают внимания на позитив. Другие застывшие метасостояния, которые стали мета-программами, которые в дальнейшем способствуют формулированию паттерна этого расстройства, включают в себя:

- **Ассоциированное** (скорее, чем диссоциированное). Они действительно и глубоко *чувствуют* опасность (даже когда опасности на самом деле не существует), потому что они представляют и, таким образом, кодируют ее. Затем это делает ее частью их нейросемантической реальности.
- **Оборонительное** в пассивно-агрессивных образах, благодаря их ощущению угрозы.

Вербально и лингвистически этот паттерн расстройства проявляется в нескольких метамодельных отличиях. Психически такие люди занимаются *чтением мыслей* и необоснованными заключениями *глобальным* образом.

Они развили навык восприятия любого маленького знака угрозы, контроля, манипулирования и т. д. в качестве знака опасности. Межличностно они действуют, исходя из сортировки, основанной на *недоверии*, и из *недемонстративной* сортировки, так что они затрудняются в выражении теплых, нежных чувств, когда находятся в параноидном состоянии.

Психоаналитическое зрение видит параноидное личностное расстройство в качестве неточного восприятия в других того, «что является действительно справедливым для него или нее, и, как результат, испытывает меньшее душевное страдание, чем то страдание, которое могло бы произойти из более реалистичного зрения на себя и других людей». Отсюда мы обнаруживаем, что этим расстройством управляет *проецирование*. *Когнитивно-поведенческая модель* видит это как набор стратегий, «направленных на минимизацию или предотвращение стыда и унижения» (Бек, 1990, стр. 101).

Источники происхождения

Мы уже обращали внимание на некоторые возможные источники для этого типа картопостроения. Что еще может положить начало этому расстройству? Какие факторы и компоненты способствуют созданию параноидного расстройства? Источники происхождения для этого расстройства могут произойти от родителей, которые учат детей вселяющим страх идеям об опасном мире других людей. «Ты должен быть осторожен относительно совершения ошибок».

«Ты отличаешься от других». «За пределами дома жестокий и холодный мир — будь очень, очень осторожен».

«Не доверяй людям — они будут манипулировать тобой, если смогут».

«Люди жестоки, недоброжелательны и обманчивы. Не доверяй никому».

Опыты боли, измены, изгнания, унижения, стыда и т. д. очевидно действуют в качестве плодородной почвы, в рамках которой любой из нас мог бы вывести такие заключения и затем обобщить их по отношению ко всем людям.

Бандура (1977) разрабатывает конструкцию, известную как *самоэффективность*. Она обращается к субъективному оцениванию того, что мы обладаем способностью эффективно справляться с миром, с людьми и с проблемами.

Бек (1990) переносит эту конструкцию в понимание центральной потребности параноидной личности, расстраивающей человека. Он или она нуждаются в большем ощущении персональной уверенности относительно видения насквозь обманов других, разрушения их манипуляций, высказывания, управления проблемами и т. д. Без ощущения самоэффективности человек допускает, что он или она «должен быть постоянно настороже по отношению к знакам опасности». Затем это приводит к постоянному сканированию на предмет тонких намеков, каждый из которых затем усиливает взгляд на жизнь в мире, где «собака поедает собаку».

Постижение, память, восприятие, поведение и коммуникация, зависимые от состояния, блокируются, когда человек входит в параноидное состояние.

Когда человек находится постоянно на страже по отношению к знакам угрозы или нападения и предполагает недоброжелательные намерения, это приводит к тому, что любые проявления пренебрежительного равнодушия или плохого обращения становятся намеренными и недоброжелательными и заслуживают возмездия. Когда другие протестуют против этого, говоря, что их действия были непреднамеренными, случайными или оправданными, их протесты видятся как доказательство обмана и как свидетельство их недоброжелательных намерений (Претзер в Беке, 1990, стр. 105). С подходом подобным этому неудивительно, что межличностные конфликты, в конечном счете, проявляются в том, как параноидный человек воздерживается, отдалается, подозрительно смотрит на других, относит к ним с подозрением, приписывает им негативные мотивы, читает их мысли и т. д. Когда затем к ним начинаю! неблагоприятно или плохо относиться, они воспринимают это как подтверждение безнравственности человека и не могут видеть интерактивную систему, в которой они участвовали.

Лечение: переупорядочение расстройства

Как мы приступаем к переупорядочению и приведению в порядок искажений в мышлении-чувствовании, речи, поведении и взаимоотношении, вовлеченных в это «личностное расстройство»? При лечении этого конкретного расстройства, как терапевты, мы должны начать с полного принятия и приветствия параноидной системы. Стараясь понять ее, как она создает смысл, как человек разработал ее, позитивные высшие намерения безопасности, защиты и устойчивости, которых человек стремится достигнуть, мы делаем ее безопасной для исследования и рассмотрения. Это означает также включение принятия недоверия клиента к нам, открытие этого, с любопытством и уважением задавая массу вопросов относительно этого. Поступая таким образом, мы медленно начинаем дефрагментацию параноидной системы как таковой.

Прежде всего, через увеличение ощущения самоэффективности человека по отношению к проблемным ситуациям

Это отразится на чувстве человека обоснованной угнетенности при управлении проблемами, тем самым, снижая интенсивность симптоматики человека. Бек (1990) пишет:

Первичная стратегия в когнитивном лечении параноидного личностного расстройства состоит в том, чтобы *работать* над увеличением ощущения самоэффективности человека, до того как попытаться модифицировать другие аспекты автоматических мыслей, межличностного поведения и основных предположений клиента (стр. 108). В НЛП мы распознаем эту стратегию как обеспечивающую нас центральным *средством достижения цели в системе*. Впоследствии мы можем нацелиться на выполнение других вещей, которые будут способствовать развитию большего ощущения самоэффективности.

1) Различие человека/поведения

Снизьте у клиента сильное ощущение бытия намного большим, чем его или ее чувства и мысли. То есть отделите человека от поведения. Этот вид *не идентификации* является центральным в НЛП и нейросемантике и дает человеку возможность отойти от процессов и распознать картопостроение ради *картопостроения*. «Вы — намного больше, чем Ваши мысли, не так ли? Или могло ли быть так,

что Вы действительно думаете, что Вы — *всего лишь* Ваши мысли?» «Это *все*, что Вы собой представляете?» «Кем, как Вы *думаете*, Вы являетесь?» Используйте паттерны метасостояния не идентификации и владения силовой зоной человека.

2) Метаосведомленность об убеждениях

Как только мы создали различие между *человеком* и картопостроением на всех уровнях (в мыслях, в чувствах и т. д.), тогда мы можем снизить у клиента осведомленность широкого уровня о его или ее убеждениях. «Вы представляете собой большее, нежели чем какие-либо из идей, в которых Вы убеждены, не так ли? Или они — это *все*, что Вы собой представляете?»

Это может затем уполномочить нас помочь клиенту в идентификации и вызове убеждениям (схемам, моделям), которые управляют его или ее мышлением и проявлением эмоций.

Теперь мы можем начать отсортировывать *ограничивающие* убеждения от *уполномочивающих* убеждений и обучать человека взгляду на выбор. «Какое убеждение Вы бы предпочли принять в расчет и использовать в качестве Вашего навигационного гида, в то время как Вы перемещаетесь по жизни?» «Вы действительно хотели бы это убеждение?»: «Как это убеждение поддержало бы Вас?» «Итак, Вы хотели бы сказать «Да!» этому убеждению?»

Так как убеждение отличается от простой «мысли», будучи на более высоком логическом уровне *утвердительных мыслей* относительно первичной мысли, мы трансформируем «мысли» в убеждения, подтверждая их. Используйте паттерн метасостояния *метаутверждения* и *метаотрицания*.

3) Снимите рамки со старых убеждений человека, содержащих сомнения

Мы можем фрагментировать способ человека утверждения и «обоснования» ограничивающих восприятий и убеждений, сея массу сомнений и вопросов относительно этого. Мы можем спросить о его действительности, полезности, пригодности, специфичности, обобщенности и т. д. Задавая вопросы и насаждая сомнения, мы начинаем разрушать высшую рамку абсолютной действительности для идеи. Мы можем ограничить масштаб событий, приемлемых для доказательства. Или мы можем привести контр-примеры по отношению к обобщениям и поинтересоваться о том, как контр-пример приспособляется к обширной схеме.

4) Контролируйте качество параноидного убеждения

Процесс НЛП запуска «экологичной проверки», к которому мы обращаемся как к процессу, устанавливающему систему взглядов контроля качества в метасостояниях, приглашает клиента отойти, «отправиться мета» к полной параноидной парадигме и проверить ее экологию. Исходя из этого высшего уровня осведомленности, мы можем также быть задействованы в некотором тестировании реальности и оценки ее полезности.

Образец терапевтической беседы

Я адаптировал следующее из Бека (1990), кто, как когнитивный терапевт, столкнулся с Энн, которая рассматривала свою ситуацию на работе между ней (секретарем) и ее сотрудниками параноидным образом. Терапевт, прежде всего, постарался оценить, насколько большую опасность она чувствовала и почему.

Подстройка и оценка опасности —

Т: Вы реагируете будто это — очень опасная ситуация. Какие риски Вы видите?

Э: Они прячут вещи и создают шум, чтобы досадить мне.

Т: Вы уверены, что ничем больше не рискуете?

Э: Да.

Т: Таким образом, Вы не думаете, что у них есть больше шансов напасть на Вас или что-либо в этом роде?

Э: Нет, они бы этого не сделали.

Градирование опасности —

Т: Если они прячут вещи и создают шум, насколько это плохо?

Э: Подобно тому, что я сказала Вам, это на самом деле невыносимо. Это действительно преследует меня.

Т: Таким образом, это будет продолжаться почти вечно, так как это происходит теперь годами.

Э: Да, это преследует меня, но я могу преодолеть это.

Построение ощущения находчивости и самоэффективности —

Т: И Вы знаете, что если это будет продолжаться происходить, по самой крайней мере, Вы сможете

справляться с этим тем образом, который Вы применяете: сдерживание усугубления ситуации, а затем вымещение этого на Вашем муже, когда Вы приходите домой. Предположим, мы смогли бы обнаружить некоторые еще лучшие способы, как справиться с усугублением ситуации, или которые заставят их оказывать на Вас меньшее влияние. Есть ли в этом что-либо, в чем Вы заинтересовались бы?

Э: Да, это звучит неплохо.

Т: Еще один риск, который Вы упомянули ранее, состоял в том, что они могут поговорить с Вашим смотрителем и настроить ее против Вас. Как Вы видите это, как долго они пытаются сделать это?

Э: Всегда, с тех пор как я там.

Т: Каковы их успехи на настоящий момент при осуществлении этого?

Э: Не очень большие.

Т: Вы видите какие-либо признаки того, что они собираются теперь достичь сколько-либо больших успехов, чем они имеют на данный момент?

Э: Нет, я так не думаю.

Т: Таким образом, Ваша внутренняя реакция такова будто ситуация на работе действительно опасна. Но когда Вы останавливаетесь и тщательно обдумываете ее, Вы приходите к заключению, что самое худшее, что они собираются сделать — это быть действительно невыносимыми, и это так, даже если мы не предпримем чего-нибудь нового, Вы сможете достаточно хорошо справиться с этим, чтобы уклониться от этого».

Так как мы нацеливаемся на то, чтобы облегчить построение ощущения самоэффективности человека, мы уполномочиваем клиента так, что он или она начнут чувствовать себя все более и более находчивыми, уверенными и способными. Это делает *параноидную парадигму* менее и менее важной и мотивирующей. Мы начинаем с уважения того, что человеку необходимо видеть мир, других, ситуации вселяющими страх, с черно-белой точки зрения, как угрожающих, и, таким образом, он занимается меньшей персонализацией, чтением мыслей и негативной фильтрацией. Так как это расстраивает способность человека быть открытым, принимать риски, пробовать новые вещи, это снижает новые познания. Обучение новым уровням доверия к себе и самоэффективности приглашает клиента выйти и исследовать мир возможностей. Это способствует клиенту в построении нового способа упорядочить его или ее силы мышления, эмоционального проявления, говорения, поведения и взаимоотношения.

Благодаря неотъемлемому ухудшению социальной коммуникации, *переупорядочение* параноидного личностного расстройства нуждается во включении коммуникационного тренинга, развития сопереживания, приостановки осуждения и т. д.

Резюме

В сердце всего исследования, раскрытия, понимания и переупорядочения личности лежит поиск структуры. *Как она работает?* Когда, где и с помощью каких мыслей и чувств Вы создаете ее? При полном понимании структуры или стратегии мы можем прервать и/или усовершенствовать ее. Работа с параноидным личностным расстройством является особенно вызывающей для терапевта ввиду того, что клиент неизбежно будет использовать эту самую программу, чтобы реагировать на терапевтические утверждения и вмешательства. Это вызывает консультанта или терапевта установить сильный раппорт.

Магия изменения лежит в том, как мы кодируем и перекодируем наши мысли. Перекодирование наших воспоминаний и представлений о минувших событиях или воображаемых будущих событиях дает нам способность создавать новые референтные структуры.

ГЛАВА 15

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ АНТИСОЦИАЛЬНЫЕ РАМКИ

В то время как некоторые личностные *расстройства* возникают из *чрезмерного подчинения и чувствительности* к социальным нравам, правилам, осведомленности и т. д., другие возникают от прямо противоположного — из *слишком малого*. Это особенно отражается в расстройстве, которое подпадает под ярлык **антисоциального личностного расстройства**.

Те, кто страдают от этой стратегии, могут проявить потрясающую безответственность и недальновидность суждения, наряду с импульсивностью, мелочностью, неспособностью учиться на опыте и т. д. Этого достаточно, чтобы спровоцировать и вызвать раздражение даже у наиболее опытных психотерапевтов. Фактически, это зачастую является игрой, которая поддерживается та-

кими индивидуумами. И, кроме того, в конечном счете, страдание человека от этого образа мышления, чувствования, действия и говорения является большим, чем эти рамки. Когда личностная структура человека становится деформированной таким образом, это накладывает реальную нагрузку на раппорт и типичные терапевтические вмешательства. И, очевидно, это конкретное расстройство приводит нас прямо в сердце того, что называется *преступным умыслом*.

Характеристики

На протяжении лет было выведено несколько различных видов формулировок, теоретизирующих о том, что, прежде всего, управляет антисоциальным личностным расстройством. Они ранжируются от определенных физиологических характеристик генов, недостатков в моральном/совестном развитии, недостатков в когнитивно-эмоциональном развитии и т. д.

Работа Бен-Арона, Хакера и Вебстера «Клиническая криминология» предлагает следующую контрольную таблицу для определения психопатии:

1. Поверхностность/внешнее обаяние.
2. Претенциозное ощущение собственного достоинства.
3. Потребность в стимулировании/склонности к скуке.
4. Патологическая ложь.
5. Управление/манипулирование.
6. Недостаток угрызений совести или вины.
7. Поверхностные эмоции.
8. Бесчувственность/недостаток сопереживания.
9. Паразитический стиль жизни.
10. Скудный контроль за поведением.
11. Неразборчивое сексуальное поведение.
12. Ранние поведенческие проблемы.
13. Недостаток реалистичных, долгосрочных планов.
14. Импульсивность.
15. Безответственность.
16. Неудача принять ответственность.
17. Множество краткосрочных брачных взаимоотношений.
18. Подростковая преступность.
19. Отмена условного освобождения.
20. Преступное непостоянство.

Сравните эти характеристики с диагностическими критериями в DSM-IV для антисоциального личностного расстройства.

Существует распространяющийся паттерн пренебрежения к правам других и нарушения прав других, возникающий с 15 летнего возраста, как отмечается тремя (или более) пунктами следующего:

- 1) неудача подчиняться социальным нормам по отношению к законопослушным поведением как отмечается совершением повторяющихся действий, являющихся основой для ареста;
- 2) лживость, как отмечается постоянным враньем, использованием вымышленных имен или управлением другими в целях персональной выгоды или удовольствия;
- 3) импульсивность или неудача планировать наперед;
- 4) раздражительность и агрессивность, как отмечается повторяющимися физическими драками или нападениями;
- 5) необдуманное пренебрежение к собственной безопасности или безопасности других;
- 6) устойчивая безответственность, как отмечается повторяющимися неудачами поддерживать устойчивое рабочее поведение или платить в срок по финансовым обязательствам;
- 7) нехватка угрызений совести как отмечается присутствием безразличия к или объяснением наличия боли, плохого обращения или воровства у других.

Эти описания раскрывают основные характеристики тех, кто думает и чувствует образами, которые создают это расстройство. Существует структура в расстройстве. Оно не «происходит просто так».

Введение в метасостояние нас самих с этими видами мыслей и чувств неизбежно генерирует определенный образ взгляда на мир (метапрограммы), и Вы можете услышать его в языке человека (метамодель) так же, как и в наборе рамок высшего уровня, который управляет разумом (метасостояния).

Структурирование метапрограмм этого расстройства

1) *Разобщенный от сопереживания, не сочувствующе обобщенный*

Большинство теоретиков и терапевтов отметили *недостаток тревожности* в паттерне психопатической реакции, касающегося последствий действий как на других, так и для себя. Зная эту *забычивость* по отношению к вине, сожалению, угрызению совести, стыду, раскаянию или потребности брать на себя ответственность за собственное поведение человека, мы испытываем человека как производящего впечатление без особых эмоций. Эмоции или подход, которые мы ощущаем, состоят в бытие грубым и бессердечным, незаботливым, несимпатичным, эгоистичным и т. д. Из этого недостатка сопереживания возникает *низкая добросовестность* относительно соответствующих поведений, манер, этики и т. д. Это также подрывает сильное ощущение владения или *ответственности*. А без этих направляющих подходов (метасостояний) становится трудным играть по тем же самым правилам, что и остальное общество.

2) *Обращение к самому себе, не обращение к другим*

В сердце этого *расстройства* личностных функций мы имеем крайнюю форму *обращения к самому себе*. Я говорю «крайнюю», потому что почти все восприятия, мысли и эмоции такого человека обращаются к нему самому и редко — к другим. «Что в этом есть для меня?» «Я ненавижу несправедливость... по отношению ко мне!» Как *управляющее когнитивное влияние* это выражается в самолюбовании и поддерживает недостаток сопереживания. Он или она действуют, исходя из своекорыстия в кажущемся пренебрежении к другим или эффектах, которые их действия оказывают на других. В этом индивидуумы кажутся почти неспособными занять перцепционную позицию другого человека (вторая перцепционная позиция).

3) *Ориентированный на настоящее*

К дальнейшему осложнению вещей психопатическое личностное расстройство также подразумевает крайнюю форму *ориентации на настоящее время*. Такие люди стремятся ориентироваться только на «сейчас» и таким образом демонстрируют потерю будущей временной перспективы. В результате это ведет к чувству не заинтересованности в будущем, так как это одновременно подрывает способность планировать на будущее. Гештальт, который возникает из этого, представляет собой импульсивность и неспособность препятствовать удовлетворению. Большинство показывает недостаток сдерживания так же, как и низкую терпимость к разочарованию. Здесь им не хватает метауровневой системы взглядов, для того чтобы *сдерживать* их реакции.

4) *Неполноценно реагирующий*

Давайте добавим еще одну характеристику к • этим стилям сортировки — *неполноценно реагирующий*. С точки зрения ответственности они, кажется, считают других, мир, систему и т. д. ответственными за проблемы и трудности, но не самих себя. Это ведет к порицанию. Такие люди не действуют, как если бы «по причине» по отношению к их собственным жизням. Таким образом, когда такие индивидуумы взаимодействуют с другими, они стремятся принять коммуникационный стиль порицания и атаки, такой, который управляется потребностью «всегда быть правым». Признание ошибки в мысли и эмоции для таких индивидуумов дается очень непросто. Большинство действует как, если бы обычные законы и ограничения к ним не применяются. «Я имею на это право». «Мир обязан мне».

5) *Не доверяющий*

Эти идеи как убеждения дают им возможность пренебрегать обычными правилами. С точки зрения межличностных взаимоотношений они типично будут действовать, исходя из сортировки *недоверия*. Поддерживающие убеждения о глупости других, что они существуют для того, чтобы их использовать, и т. д. преобладают.

6) *Черно-белое, конкретное мышление*

Более типично, чем нет, мы обнаруживаем, что многие, кто попадают в эту категорию, действуют на очень простой *стадии конкретного мышления*, и не разбираются хорошо в навыках абстрактного мышления: распознавание чувств других, персональная ответственность, взвешивание возможностей, распознавание того, что слова и символы не «являются» референтами, рассмотрение будущего «времени» и т. д.

Метамоделирование и убеждения

С точки зрения когнитивных искажений, которые типично управляют этим способом упорядочения личности, мы обнаруживаем, что распространен вызов эмоций. Это подразумевает обоснование того,

что если человек *чувствует подобно тому*, что делает что-то, то человек должен выполнить эту вещь, обязан выполнить ее или не может выполнить ее. Такие люди принимают их мысли и чувства как справедливые, реальные, отражающие «действительность», и поступают таким образом до такой степени, что они очень редко задаются вопросом об этом. Здесь мы имеем процесс метасостояния веры в каждую мысль и эмоцию человека.

«А, таким образом, Вы *должны* принять совет каждого гнева, ощущения несправедливости, критики и т. д.? У Вас нет другого выбора?» С точки зрения личностных навыков и ограничений это отражается на непроницаемости к обратной связи, даже корректирующей обратной связи. Затем это обнаруживается в кажущейся неспособностью учиться на ошибках или даже на болезненных последствиях. Когда они сталкиваются с обратной связью их ошибок, они отклоняют такой вход от других как неподходящий к их целям.

Если они занимают оборонительные позиции, они будут обвинять и упрекать говорящего в попытке навредить им (персонализация).

Как правило, они разработали системы убеждений, которые поддерживают их поведение. Они могут рассматривать их как «умные», для того чтобы «взять то, с чем Вы можете устроиться».

Это демонстрирует «использование Ваших мозгов». Они могут даже считать за мастерство надувательство других как знак различия. И, конечно, с метауровневыми рамками значения, подобными этому, они обладают абсолютно отличным образом видения и взаимоотношения с миром людей.

Дениз Дэвис (в Беке, 1990, стр. 154) представил следующий перечень из шести убеждений, которые кажутся особенно важными по отношению к этому образу мышления и действия:

1. *Оправдание*: «Хотение чего-то или хотение избежать чего-то оправдывает мои действия».
2. *Мышление представляет собой убеждение*: «Мои мысли и чувства — совершенно точны, просто потому что они возникают у меня».
3. *Персональная непогрешимость*: «Я всегда делаю хороший выбор».
4. *Чувства создают факты*: «Я знаю, что я прав, потому что я чувствую себя правым относительно того, что я делаю».
5. *Бессилие других*: «Точки зрения других неуместны по отношению к моим решениям, пока они прямо не контролируют мои непосредственные последствия».
6. *Мало влияющие последствия*: «Нежелательные последствия не возникнут или не будут иметь отношения ко мне».

Как правило, индивидуумы с антисоциальным личностным расстройством испытывают недостаток твердого ощущения себя. Это ведет к *раздуванию эго*. Иными словами, почти ненасытная потребность «быть кем-то», «иметь лучшее», «удовлетворять...» некоторого референтного человека и т. д. Такая ненадежность вызывает у таких людей чувство, управляющее хвастовством о самих себе, и создание из самих себя большего, нежели их достижения позволяют им в действительности.

Из-за того, что антисоциальные личностные восприятия настолько выборочно и оборонительно ориентированы на самозащиту, это оставляет таких индивидуумов с очень неадекватной частной картой мира. И эта карта сама по себе мешает новому постижению и росту. Она препятствует таким людям в получении преимущества от нормального тренинга и реабилитации. Это не возникает, потому что человек обладает неспособностью постигать совсем. Зачастую такие индивидуумы очень интеллигентны. Но, постигая неправильные вещи, антисоциальное расстройство препятствует принятию новой или отличной информации. Только обращение к себе, действие, исходя из повестки доказательства своей адекватности, и не принятие в расчет других описывает вид рамок, которые саботируют постижение.

Развитие дефективного суперэго этого человека также препятствует новому постижению: постижению, которое сделало бы его или ее «неправыми». Не имея вооружения или ресурса для того, чтобы справиться с действительной виной, этот человек не может позволить развитие такого сознания.

Источники происхождения

Адлер описал психопата на основе опыта как разновидность «рецептивного типа» «избалованного стиля жизни», соответственно, распознавая определяющие факторы получения чего-то ни за что в ситуациях будучи избалованным (стр. 2).

Тхорн (1959) утверждает:

Физически привлекательное дитя интеллекта в нормальных пределах рано учится капитализировать на поведенческой привлекательности в социальных взаимоотношениях, в частности с противоположным полом. Он рано учится использовать его мозги во влиянии и манипулировании другими людьми.

В типичной эволюционной последовательности привлекательный ребенок учится очаровывать людей, вести себя настолько привлекательно, что другие простят недостатки и воздержатся от наказания, которого другой ребенок не смог бы избежать. ...Или если он не настолько привлекателен по поведению, он может постигнуть то, что если он будет вести себя достаточно агрессивно, он сможет выйти сухим из воды, потому что он знает, что его родственники не будут преследовать его. Типичная последовательность состоит в том, что развивающийся психопат преждевременно знакомится с удовольствиями взрослых. ...[Он] учится использовать его мозги, чтобы избежать тяжелой работы (слишком медлителен, чтобы удовлетворить краткосрочным радостям) и, как правило, терпит неудачу в приобретении солидной образовательной основы, которая служит в качестве позитивного ресурса для нормального ребенка (стр. 319—330). Как правило, чрезмерно терпимые родители и властные органы, которые прощают в большей степени серьезное дурное поведение, надеясь, что человек с возрастом отделается от него, *в действительности усиливают его*, делая его «работающим». Так как они постоянно выручают ребенка из трудностей, позволяя ребенку избежать нормальных карательных последствий аномального поведения, они учатся тому, что они могут выходить сухими из воды. В конце концов, это становится *образом действия* индивидуума. Они желают брать то, что другие распознают, как должное заработать. Поступая таким образом, они пренебрегают принципом действительности.

Мы можем даже установить антисоциальное личностное расстройство невысказанным моделированием. Гиф-фин и другие (1954) писали:

Вполне интегрированная зрелая мать *не* сразу же проверяет ребенка, следующего приказу или просьбе; она подсознательно предполагает, что приказ будет выполнен. Невротическая мать, которая сразу же проверяет или предупреждает, что если работа не выполняется, последуют жуткие последствия, просто передавая ребенку, что в разуме матери существует не сформулированная альтернатива. Зачастую это то альтернативное изображение в мыслях матери, которое более сильно идентифицирует ребенок. Следовательно, ребенок усваивает не только позитивные социально совместимые подходы родителя, но также зачастую невыраженные, амбивалентные антисоциальные чувства (стр. 668—684).

Терапия: переупорядочение расстройства

Зная этот анализ человека с антисоциальным личностным расстройством, нам необходимо подействовать ему или ей, помогая осуществить сдвиг с ригидной исключительности *первой перцепционной позиции* в порядке, чтобы испытать некоторую другую перцепционную позицию. Мы также захотим помочь таким индивидуумам сместиться с ригидности мышления «сейчас» и сбалансировать его с помощью развития навыков последовательного мышления, планирования, тестирования действительности, взвешивания последствий, информированного проблемного решения и т. д. Это должно подразумевать развитие сопереживания и социальных навыков в порядке, чтобы принять большую персональную ответственность и развивать уважение к правам, потребностям и желаниям других.

1) Подстройте интересы человека, обращающиеся к себе

Если подстройка нормально дает нам возможность войти в мир рамок и убеждений и эмоций другого человека в целях понимания, доверия, раппорта и т. д., оно становится сомнительно справедливым для расстройства антисоциальной рамки. Такие индивидуумы *не* доверяют. Они *не* слишком обращаются к тому, что другие называют периодом. Тогда начните с охватывания их интересов для того, чтобы они получили что-то важное для них, посредством ведения терапевтического интервью вокруг этого предмета и постоянно спрашивая о последствиях этого или того выбора.

«Будет ли это соответствовать Вашему желанию в течение продолжительного периода?»

«Какие возможные неприятные последствия могут возникнуть?»

«Какой шанс Вы бы дали этой схеме для работы?» «Насколько опасен это может быть?» Это вводит другую проблему при работе с такими индивидуумами. Такие индивидуумы, как правило, не рассматривают и даже не будут рассматривать, как они могли быть не правы или ошибаться.

Приглашение к такому обдумыванию с начала почти всегда вызовет обратную вспышку и разбудит

оборонительную реакцию. Прежде всего, такие люди должны прийти к взгляду на то, что их выборы на протяжении длительного периода вызвали больше проблем, чем, если бы они всего лишь «ушли вместе с системой» и «играли в жизнь по правилам». Поэтому содействие человеку думать с точки зрения преимуществ/недостатков и оценки эффективности выборов начинает заставлять их думать этими образами. В этом мы должны, прежде всего, *использовать* их собственные рамки обращения к себе и применить их к терапевтическому процессу.

Приглашение таких индивидуумов в процесс абстрактного мышления как такового часто достигнет наибольшего вызова, так как он не будет иметь для них смысла, они будут чувствовать себя нетерпеливыми относительно этого, и это может пробудить оборонительную реакцию, если они будут думать, что они думали неправильно (метасостояние). В конце концов, однако, так как навыки абстрактного мышления развиваются... Может также быть указано на то, что антисоциальное личностное расстройство представляет собой скрытую угрозу, потому что люди, страдающие от этого расстройства, обычно не могут распознать симптомы в них самих и, как правило, не чувствуют никакого дискомфорта до тех пор, пока расстройство полностью не будет развито (Бек, 1990, стр. 156).

2) Мягко распознайте чрезмерную идентификацию человека с мыслями, чувствами, бытием правыми и т. д.

Другой вызов подразумевает снабжение полномочиями человека разбить мертвую хватку в отношении мета-состояния веры в то, «что человек думает или чувствует, то он должен делать». Это указывает на то, что это расстройство происходит из древнего аристотелевского образования понятий: «Моя карта — это территория». Это не делает различия между картой и территорией. Зная, что это антисоциальное расстройство видит и интерпретирует пренебрежение и недружелюбие в других настолько легко, терапевт должен осуществлять заботу, чтобы избежать пробуждения такового. Это означает избежание поучения, осуждающих комментариев, спора, наказания или помещения на неприступный фасад прочности. Зная, что такие индивидуумы зачастую любят возбуждение от аферы — надувательство терапевта может стать источником удовольствия. Терапевт может выдернуть коврик у них из-под ног, допуская уязвимость к манипулированию. Это сделает игру «теперь я сделал тебя, ты SOB...» менее привлекательной.

«Я часто не угадываю клиентов. В конце концов, я не могу читать мысли. Таким образом, если кто-то лжет, он лжет. Я даже не хочу становиться моральным полицейским относительно лжи».

Используйте паттерн НЛП и нейросемантики *не идентификации, владения Вашей силовой зоной*, построения круга превосходства и т. д.

3) Распознайте недостаток полномочия человека

Более часто, чем нет, недостаток действительного полномочия фактически управляет и действует в качестве одной из метарамок в жизни антисоциального человека. В конце концов, рассмотрите следующие программы или стратегии с точки зрения личного полномочия. Уполномочивает ли какая-нибудь из них?

- Скучный импульсный контроль.
- Неспособность планировать.
- Недостаток дисциплины самого себя для будущего удовлетворения.
- Неспособность понять других или сопереживать другим.
- Пренебрежение к последствиям действий.
- Реактивность.
- Неспособность быть неправым.

Никакая из этих характеристик не описывает личное полномочие. Эти вещи скорее описывают нехватку настоящей персональной силы.

4) Распознайте и обратитесь к внутренней боли и обороне против таковой

Разнообразные боли и травмы усилили это расстройство. Большинство считает, что они уже обманулись в жизни и, таким образом, чувствуют себя беспомощными и безнадежными, чтобы «играть в ту же самую игру». Они воспринимают то, что все системы (семья, школа, бизнес, церковь и т. д.) организовываются против них, так что они не могут выиграть. Следовательно, они предполагают, что принятие вызова и

«битие системы» представляют их единственный жизнеспособный выбор.

Испытав разнообразные травматические опыты с нехорошей развязкой, они справляются с таковым

посредством «не чувствования» (по крайней мере, диссоциация от боли), не заботы, не желания «думать», бытия гиперактивными по отношению к возможным уловкам и схемам других, бояться почувствовать заботу или нежные чувства, бояться думать или чувствовать моральным или этическим образом и т. д. Их «защита» по отношению к старым неразрешенным болям подразумевает перемещение по миру в качестве *правомочных жертв*, с которыми так плохо обошлись, которые никогда не бывают не правы, всегда правы и готовы отомстить. Ни приятное зрелище, ни полномочный способ, чтобы жить!

Соответственно, они действуют, исходя из перспективы «выиграть/проиграть» или «проиграть/проиграть». Сама идея «выиграть/выиграть» (сотрудничество, кооперация, взаимоуважение) кажется нереалистичной — красивая сказочка для них.

Из-за этой гиперчувствительности становится полезным использование разнообразных паттернов НЛП для перекодирования боли: паттерн фобии, реимпринтинг, разрушитель решений. И из-за того, что все они подразумевают процессы вхождения в метасостояния, мы можем запускать эти паттерны во время разговора, в то время как мы рассказываем истории, раскрываем подобную, изоморфную ситуацию в нашей собственной жизни и говорим поверхностно.

5) *Взаимодействуйте со скудно интегрированными запрещенными импульсами*

Когда мы устанавливаем рамку, которая переоценивает наши мысли, чувства и опыты, и предполагаем, что, «если я чувствую что-то (гнев, несправедливость, жадность, похоть и т. д.), то я *должен* действовать в соответствии с этим», мы уполномочиваем каждое реактивное и импульсивное чувство господствовать над нашими жизнями. Это фактически снижает нашу человеческую природу и заставляет нас действовать более подобно низшим животным. Более высоко развитая человеческая реакция подразумевает обдумывание последствий, долгосрочных результатов и рассмотрение больших факторов и влияний, чем просто эмоции или мгновенное удовольствие.

Это нуждается в паттернах НЛП, которые дают нам возможность развить навыки управления состоянием:

- Оценивать качество и экологию наших состояний и действий.
- Развивать некоторые способы, чтобы прерывать состояния.
- Вводить в метасостояние опыт, для того чтобы структурировать первичное эмоциональное состояние с помощью вида качеств и характеристик, которые сделают их здоровыми и сбалансированными (например, спокойный гнев, почтительный гнев).

Используйте основной паттерн введения в метасостояние, чтобы построить и установить состояния более широкого уровня и более сложные состояния (семантические состояния), подобные профилактике, внимательности, устойчивости и т. д.

Резюме

- Легко попасть в капкан предположения, что что-то настолько фундаментально неверно с психопатами, что они являются некорректными человеческими существами без совести. Здесь мы начали с отличного в корне предположения: они просто не построили внутренние карты и рамки, которые позволят им рассматривать влияние действий на других. Этот недостаток сопереживаемого картопостроения для большего сознания о благополучии других мог возникнуть из скудного воспитания детей, недостатка дисциплины, травмы и широкого диапазона других вещей.
- Те, кто расстроили их личность посредством утрирования обращения к себе, делания «справедливости» чересчур семантически нагруженной, неудачей занять перцепционную позицию с точки зрения другого человека и т. д., создают широкий гештальт антисоциального личностного расстройства.
- По мере того, как они балансируют эти процессы и развивают рамки разума, которые позволяют им рассматривать других, заботиться о социальных правилах, отойти в сторону от их собственных интересов, чтобы рассмотреть широкую картину и т. д., человек может снизить антисоциальную ориентацию.

ГЛАВА 16

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ УГНЕТАНИЕ

Эпидемия депрессии

DSM-IV (1994) идентифицирует основной депрессивный эпизод с помощью человека, имеющего симптомы, такие как чувство печали или опустошенности, недостаток интереса или удовольствия, усталость, чувства негодности или вины, неспособность думать, периодически повторяющиеся

мысли о смерти, бессонница или повышенная сонливость, потеря веса или приобретение веса, а также телесное возбуждение или упадок.

Это представляет собой угрожающее жизни психофизиологическое расстройство. Исследования показывают, что люди, которые набирают высокие баллы по этим показателям депрессии, обладают пониженной реактивностью лимфоцитов и пониженным уровнем иммуноглобулина в их крови, то есть их иммунные системы повреждаются, и они более склонны к заболеваниям (Тайер, 1996, стр. 30-31). Далее, уровень депрессии варьируется от социальной группы к социальной группе и время от времени. Тщательно выверенные исследования (Селигман, 1991, стр. 64-65) показывают, что доля депрессии возросла более чем в десять раз за последнее столетие. Это достигло отметки, в которой в любой заданный момент 25% людей являются, по крайней мере, умеренно депрессивными (Селигман, 1991, стр. 55). Эта и другая статистика указывает на то, что большинство «случаев депрессии» является результатом опыта, а не генетики (Япко, 1992, стр. 3—4).

Параллельно этой очевидной эпидемии депрессии пришла эпидемия использования наркотиков, для того чтобы попытаться исцелить депрессию. Исследования показывают, что даже когда медикаментозное лечение считается успешным, «рецидивы» (последующие возвраты депрессии) более распространены, нежели когда психотерапия или психотерапия плюс медикаментозное лечение считаются успешными (Япко, 1992, стр. 4). Это жестко предполагает, что медикаментозное лечение как таковое является несоответствующим решением (несоответствующим в смысле того, что оно подвергает человека более высокому риску рецидива).

Через исследование мы знаем многое о том, какой вид внешней помощи работает с депрессией, а какой вид «помощи» не работает. Мы также знаем, что 80% индивидуумов, страдающих глубокой депрессией «спонтанно» прекратят быть депрессивными в диапазоне между 4-10 месяцами (Япко, 1992, стр. 16). Люди нормально находят их собственный путь выхода из депрессии. Это также означает, что если какой-либо тип «помощи» продолжается на протяжении 10 месяцев, будет казаться, что проблема решена в 80% случаев. Неподдельно успешные стратегии для помощи представляют собой те, которые могут показать положительные результаты за короткий срок.

Деноминализация депрессии

Существует множество вещей, которые люди могут сделать, что приведет их к ощущению себя депрессивными. Решения, основанные на НЛП, станут скорее очевидными, по мере того как мы опишем эти депрессионные стратегии, используя понятия НЛП. Не читайте это как значащее, что покончить с депрессией легко. Большинство из этих решений были поблизости на протяжении тысячелетий. Вызов лежит в том, чтобы заставить людей фактически прекратить делать вещи, которые не работают, и начать делать вещи, которые работают. И это должно быть нашим фокусом. Депрессивные индивидуумы используют те самые *стили мышления*, которые вызывают депрессию уверить их самих, что они не могут или не должны изменяться. Фактически, депрессия могла бы быть определена как убеждение в том, что «человек не может или не должен изменяться». Профессор психологии Мартин Селигман называет это убеждение «*постоянным распространяющимся разъяснительным стилем*» (1991, стр. 40—48). Он описывает это как часть структуры «постигнутого пессимизма». И это является самой первой вещью, которой мы захотим бросить вызов при работе с депрессивными людьми. Это также объясняет (по нашему мнению), почему разговор об «одном человеке, осуществляющем терапию по отношению к другому человеку» не является приемлемой метафорой при помощи кому-либо заново открыть счастье.

Эриксоновский терапевт доктор Майкл Япко описывает депрессию как результат сочетания двух вещей. Одна из них — это *стиль мышления*, который включает в себя постоянный распространяющийся объяснительный стиль. Другая — жизнь. Мы сделаем шаг к определению этих двух вещей.

Давайте начнем с «*жизни*». Вы можете думать, что это было бы легко определить. Это не так. Не бывает сколько-либо более общих номинализаций, чем «жизнь». Япко подчеркивает, что *жизнь* сама по себе напоминает гигантскую роршаховскую чернильную кляксу. Она настолько неопределенна, что Вы не можете ничего прочесть в ней. Разделя историю Вашей жизни на определенные куски, Вы можете удостовериться, что события в жизни всегда оказываются к лучшему. А, разделяя их другим образом, депрессивный человек может удостовериться, что события в целом оказываются к худшему.

Конечно, никакая карта не является территорией. Никакая из карт не является объективно

«реальной». Обе из них представляют стратегии для создания нашей субъективной реальности, и, следовательно, обе представляют собой формы самогипноза. Стефен Гиллиган (1987, стр. 44—46) объясняет, что одни и те же стратегии, которые могут быть использованы, для того чтобы произвести терапевтический транс (гипноз), могут быть неправильно применены, для того чтобы создать «симптоматические состояния транса». Депрессивный человек может негативно галлюцинировать (то есть не замечать) любящих индивидуумов, находящихся рядом с ними, и может галлюцинировать препятствия, которые никто больше не видит. Они могут вызвать оцепенение их тела, так что прикосновение не будет больше комфортным, и мысленно возвращать самих себя в более ранний период жизни, так что они переживают болезненный момент миллион раз. Это представляет собой очень мощные феномены транса.

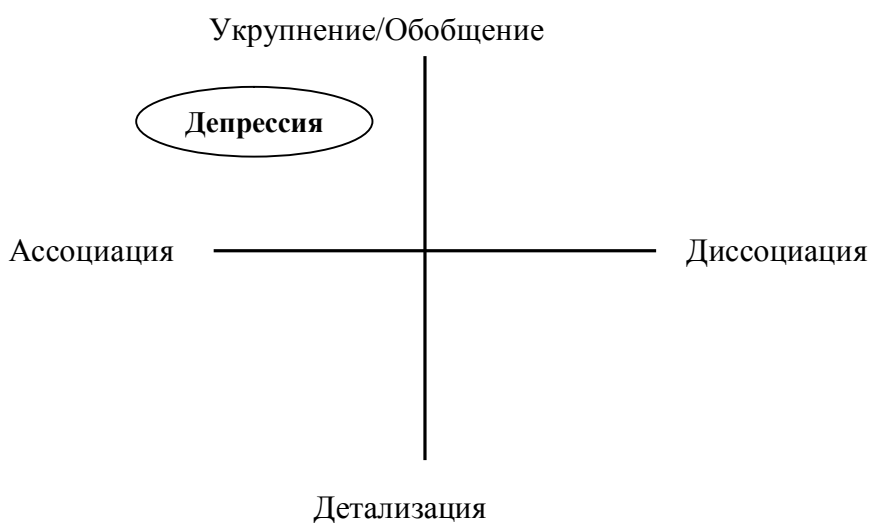
То, что жизнь циклична, представляет собой важную вещь для понимания относительно жизни, перед тем как мы переместимся к рассмотрению стиля постигнутого пессимизма. Вызовы происходят время от времени. Неприятие, разочарование, потеря и препятствие возникают и будут возникать в жизни каждого из нас. Когда это будет происходить, человек со стилем мышления «постигнутого пессимизма» будет впадать в депрессию.

В одном из исследований Селигмана (1997, стр. 78-79) он наблюдал за группой из 400 школьных студентов на протяжении нескольких лет жизни. Те, кто начинал с пессимистического стиля, были теми, кто, когда случалось событие подобное разводу, были склонны впасть в депрессию. Развод (то есть жизненное событие) не вызывал эту депрессию сам по себе. Те, у кого был оптимистический стиль, быстро возвращались в нормальное состояние после таких событий. То, что вызывало депрессию, было сочетанием болезненных *жизненных событий плюс стиля мышления*. Из-за того, что такие события происходят время от времени, человек проявит обладание проблемой цикличного настроения. То, что циклично, — это не депрессия; это жизнь. Вера в «цикличную природу депрессии» представляет собой часть постоянного распространяющегося объяснительного стиля определенных психиатров (Япко, 1992, стр. 124). Этот стиль сам по себе является частью причины депрессии.

Персональные силы

В модели персональных сил, когда люди говорят, что их жизнь ощущается безнадежной, они в этот момент демонстрируют *навык обобщения* (генерализации по отношению к «их жизни») и ассоциации в болезненные воспоминания опыта, используя постоянный распространяющийся объяснительный стиль или рамку.

Рисунок 16.1.



Метапрограммы и стратегии депрессии

В терминах НЛП (и более широко принятой терминологии в скобках) шесть ключевых метапрограмм и стратегий (включая метауровневые стратегии), которые генерируют негативный транс постигнутого пессимизма, включают в себя следующее. Это исходит из исследования в Япко (1992) и Селигмане (1997):

- *Обобщение в проблемные ситуации* (постоянный распространяющийся объяснительный стиль).

- *Ассоциация в боль и диссоциация от удовольствия* (травматическая реакция).
- *Ориентация во времени по направлению к прошлому.*
- *Аудиально-дигитальная — > кинестетическая петля* (негативный разговор с самим собой).
- *Кинестетическое отключение* (психомоторная задержка).
- *Построение карты самого себя, чтобы не быть «по причине»* (нехватка ощущения контроля).

Обобщение в проблемные ситуации

(Постоянный и распространяющийся объяснительный стиль)

Вообразите ситуацию, где человек пытается устроиться на работу и у него это не получается. Если человек действует с постоянным распространяющимся объяснительным стилем, он или она скажут: «Никто не наймет меня». Или «Почему я всегда делаю что-то не так?» В контраст этому, человек с временным специфическим объяснительным стилем может сказать: «Группа специалистов не поняла, насколько опытен я в этой области». Или «Я не оставил себе времени, чтобы достаточно хорошо подготовиться к интервью».

Человек, который подвержен депрессии, использует постоянный распространяющийся объяснительный стиль, взаимодействуя с проблемами. Так как такие люди преимущественно думают о проблемах, они специализируются на укрупнении, используя лингвистическую форму универсальных квантификаторов (все, всегда, никогда и т. Д.).

Цель терапии состоит в том, чтобы не заставить таких людей верить в то, что «все» чудесно.

Попытка «взбодрить» депрессивного человека таким образом оставляет его ранимым к тому же самому стилю мышления, который вызвал их проблему («однородность» мышления). Депрессивный человек зачастую «обобщает» в своих целях для терапии также, устанавливая нереалистичные исходы для постоянного бесконечного счастья (Япко, 1992, стр. 11). Успешная терапия нацеливается научить человека делать больше различий относительно того, что случилось, и что могло случиться *специфически*.

Ассоциироваться в боль, диссоциироваться от удовольствия

(Проблемный фокус)

Существуют несметные *субмодальные различия* между депрессивным когнитивным стилем и когнитивными стилями счастливого человека. Счастливый человек стремится иметь свои приятные опыты, «плотно» закодированными с помощью обширных, близких и трехмерных картинок, в которые он может полностью обобщиться. Они кодируют их неприятные опыты с помощью диссоциированных, маленьких и отдаленных субмодальностей. Для счастливого человека это означает, что приятные воспоминания обрамляются как очень реальные и очень значительные. Депрессивные люди делают это совершенно другим образом. Они имеют свои неприятные опыты, закодированные как реальные, а неприятные опыты кажутся почти подобно фальшивым воспоминаниям (потому что человек не находится внутри своего собственного тела, в то время как он вспоминает их). Таким образом, они «видят» и «чувствуют» их проблемы большую часть времени.

Решения и позитивные опыты труднее найти и в них труднее поверить. Это представляет собой первую часть субмодальной структуры позади постоянного распространяющегося негативного объяснительного стиля. И из-за того, что депрессивный человек преимущественно заново испытывает неприятные воспоминания, требуемое ключевое изменение подразумевает обучение навыку диссоциации от них. Понятно, что депрессивный человек зачастую опасается, что это подразумевает «вмешательство в реальность» («реальность» несчастья, как противоположное «нереальности» счастья).

Ориентация во времени по направлению к прошлому

Вторая часть субмодальной структуры позади постоянного распространяющегося негативного объяснительного стиля подразумевает *временную ориентацию*. Япко (1992, стр. 118-121) предполагает, что это ключ к пониманию депрессии: депрессивные люди застревают, смотря в обратном направлении в сторону прошлого.

В виде контраста, в расстройстве тревожности люди застревают, смотря по направлению к будущему, тогда как люди с импульсивным расстройством (например, пристрастием) застревают, смотря исключительно на «сейчас». Психическое здоровье подразумевает значительную степень *гибкости* во временной ориентации. Депрессивный человек думает о настоящем и будущем с точки зрения прошлого:

«Я знаю, почему я несчастлив; это потому что я никогда не свыкнусь с мыслью о смерти моей матери». «Мое будущее обрушивается, потому что я всегда буду страдать от замешательства, которое я почувствовал во время сексуального надругательства». Япко подчеркивает, что психотерапевты, которые поощряют временную ориентацию на прошлое, очень привлекательны для депрессивного человека. И, кроме того, они также поощряют их делать больше из того, что они уже делают, и что не работало. Проведение первого занятия такой терапии посредством обсуждения прошлого представляет собой однозначный способ *усилить* безнадежность депрессивного человека. Ключ к исцелению неизбежно подразумевает заставить человека обернуться вокруг и взглянуть по направлению к будущему.

Аудиально-дигитальная -> кинестетическая петля

(*Негативный разговор с самим собой, размышление*) Селигман указал на то, что люди отличаются в итоге тем, чему они уделяют внимание в их внутреннем разговоре с самими собой. Те, кто весьма уделяют внимание языковому измерению, называются «мыслителями» в когнитивной психологии. *Размышление* как таковое (использование и зависимость от аудиально-дигитальной репрезентации) не является проблемой. Но в сочетании с постоянным распространяющимся объяснительным стилем этот паттерн цементирует депрессию на место. Селигман (1997) говорит:

Ожидание беспомощности может возникать всего лишь изредка, или оно может возникать все время. Чем больше Вы предрасположены размышлять, тем больше оно возникает. Чем больше оно возникает, тем более депрессивными Вы будете. Задумчивость, размышление о том, насколько плохи будут дела, открывает последовательность. Мыслители держат эту цепочку продолжающейся все время (стр. 82—83). В НЛП мы называем это *аудиально-дигитальной* —> *кинестетической петлей*. Человек чувствует некомфортное чувство (К). Затем он или она говорит о том, насколько постоянно оно будет и отчитывает его или ее (Ad). Дальше они проверяют, как они чувствуют себя относительно этого (К). Не удивительно, что они чувствуют себя хуже. Затем они говорят об этом (Ad). Депрессивные люди четко показывают эту стратегию в их движениях, доступных глазу. И это представляет вызов в использовании разнообразных НЛП процессов ввиду того, что депрессивные клиенты будут стремиться разговаривать с самими собой о том, как процесс «не будет работать для них», даже в то время как они задействованы в процессе.

Кинестетическое отключение

(*Психомоторная задержка*)

Психомоторная задержка (Япко, 1992, стр. 94) обращается к замедлению моторных реакций у депрессивных людей. Депрессивные клиенты зачастую страхуют это замедление моторных реакций, в то время как они избегают заниматься. Это устанавливает на место цикл, где недостаток упражнений увеличивает бессонницу, которая увеличивает изнеможение, которое вызывает дальнейшее снижение в упражнениях.

В НЛП мы распознаем, что это самое состояние подвергается влиянию обоих внутренних представлений и физиологии. Спустя всего лишь десять минут оживленной прогулки, большинство настроений поднимется на следующие 60-90 минут после этого (Тайер, 1996, стр. 23-24).

Депрессивные клиенты обычно приходят на консультацию в не ресурсной физиологии. Мы можем увидеть это в сползании на стул, поверхностном дыхании, бросании глаз вниз вправо и обнаружении того, что человек едва перемещался на протяжении последних двадцати четырех часов. Попытка работать с такими людьми в этом состоянии напоминает попытку работать с наркотическим пристрастием в момент наркотического кайфа.

Картопостроение самого себя, как существующего не «по причине»

(*Недостаток контроля*)

Япко указывает (1992, стр. 130), что люди, находящиеся в депрессии, зачастую не имеют ощущения самих себя как способных *инициировать причины* будущих результатов. Такие люди не думают: «Если я задействован в этом поведении, это последствие абсолютно очевидно, поскольку если я задействован в этом другом поведении, это другое последствие абсолютно очевидно». Вместо этого они думают:

«Это поведение случится, и я просто пострадаю от последствий». Это является результатом постоянного распространяющегося объяснительного стиля по отношению к проблемам, в сочетании с недостатком ориентации на будущее. Так как иногда происходят неудачные вещи, депрессивные

люди становятся убеждены в том, что они «всегда» будут происходить. Глобальный стиль мышления означает, что депрессивным людям не удастся взглянуть на более точные различия относительно того, как они могли бы настроить их поведение, основанное на обратной связи, которую они получают, в порядке, чтобы достигнуть их цели. Они могут пожаловаться: «Какой смысл в том, чтобы влюбляться; мужчины (или женщины) всегда оставят Вас в конце концов, не важно, насколько сильно Вы стараетесь». Попытка помочь человеку измениться наталкивается на тот же самый вопрос. «Какой смысл для нас заниматься процессами НЛП? Я всегда оказываюсь на том же самом месте».

Содействие гибели депрессии: как мы это делаем?

1) Пригласите человека в состояние бытия «по причине»

Ясно, что структура позади депрессии представляет дилемму для человека, желающего помочь депрессивному человеку. Депрессия, как генерируется, так и увековечивается с помощью убеждения, что вещи не могут измениться. Таким образом, первая задача (и в этом смысле, единственная задача) при помощи депрессивному человеку подразумевает то, чтобы заставить человека испытывать самого себя как существующего «по причине» в его жизни.

По этой причине зачастую наш первый комментарий с клиентом состоит в том, чтобы объяснить, что мы не намереваемся заниматься «психотерапией» или давать «советы», как они это понимают.

Вместо этого мы планируем действовать в качестве тренера или консультанта человека. Мы говорим таким людям, что они нанимают нас, для того чтобы обеспечивать совет и поддержку, чтобы ввести в действие план, который изменит вещи. Это будет совместным сотрудничеством, в котором человек будет нуждаться не только в «помощи», но также в экспериментальном следовании совету, который мы даем. У нас нет магического способа решения проблем для депрессивных людей. Но если человек будет следовать вещам, которые мы предлагаем, мы верим в то, что он или она испытает изменение. Это отражает то же самое дело, в котором мы задействованы как консультант в постановке бизнеса. Здесь мы говорим: «НЛП не работает. *Вы* работаете. НЛП всего лишь объясняет, как *Вы* работаете, полностью». Другая сторона этого состоит в том, что, если мы не наняты в качестве консультантов, мы принимаем это, не пытаемся спасти их или убедить их. В конце концов, другие в жизни депрессивного человека уже пытались спасти его от депрессии. Они могли пытаться взбодрить их, преподнести им дары времени и целей, снять груз с их плеч, убедить их, что жизнь стояща, защитить их от тех, кто требовал от них большего и т. д. Это еще не работало.

Ни одно человеческое существо не может *сделать* другое человеческое существо счастливым. В конце концов, такие попытки приводят только к более возмущенному ощущению избавителя, а депрессивный человек чувствует себя более безнадежным. И это устанавливает игру. *Избавление* — это действительно опасная игра, чтобы играть в нее. Она ведет к увеличению риска суицида, так как депрессивный человек стремится еще более неистово обозначить его потребность в большей помощи или доказать, что помощь не сработала. Таким образом, повторим, что никто не может *заставить* другого человека почувствовать себя хорошо. Даже все уловки и технология НЛП не может сделать этого.

Убеждение депрессивного человека в том, что он *нуждается* в другом человеке для его спасения, определяет, описывает и увековечивает «депрессию». Это не является побочным эффектом. Это также объясняет, почему сотрудничество с этим удерживает человека в депрессии, несмотря на добрые намерения избавителя.

2) Подстройте навыки и заякорите ресурсы

Как отмечалось на протяжении этой работы, основной принцип НЛП состоит в том, что мы почти всегда начинаем с подстройки навыков и состояний, которые человек уже использует. Затем мы развиваем их. В случае депрессии человек имеет навыки в обобщении в опыты, в укрупнении и в обращении внимания на прошлый опыт.

Заякорите ресурсные состояния из прошлых опытов.

Это зачастую отнимает у человека время, чтобы обнаружить какие-либо опыты, относительно которых они могут почувствовать себя хорошо. Несмотря на то, что ни у одного человека не было 100% несчастных дней на протяжении каждого дня жизни. В некоторое время (даже давайте скажем в их детстве) этот человек смеялся, чувствовал себя гордым за что-то, что он делал, и получал удовольствие от опытов. В конце концов, они могут гулять, использовать язык при разговоре и одевать самих себя. Гипноз представляет собой превосходную ситуацию, в которой заново достигаются такие ресурсные состояния (Япко, 1992, стр. 144-148). Как только человек достигает

ресурсов, изменение может стать стремительным. У нас была одна женщина, посещавшая вводный тренинг НЛП и научившаяся процессу свертыванию якорей. Она снова позвонила нам девять месяцев спустя, чтобы сказать, что это были первые девять месяцев в ее жизни, когда она не чувствовала себя депрессивной. Она сказала, что она никогда прежде не искала помощи, потому что у ее матери была также пожизненная депрессия, и дочь предположила, что проблема была генетической. Она звонила нам, чтобы организовать занятие для ее матери.

3) Интегрируйте части и развейте внимательную осведомленность.

В паттерне *интеграции частей* мы ассоциируемся в каждую из двух противоположных частей (например, часть, которая впадает в депрессию, и часть, которая хочет наслаждаться жизнью) и спрашиваем у каждой части: «Каково высшее намерение этой части?» Мы делаем это до тех пор, пока не будет обнаружено разделяемое высшее намерение. Это обеспечит рамку высшего согласия для интеграции.

Дайте человеку задание вести депрессионный дневник в течение первой недели, каталогизируя все случаи, когда он или она почувствовали себя депрессивными, и оценивать их по шкале от 1-10. Это обеспечивает полезную основу, чтобы позднее обнаружить «исключения» (моменты, когда они были менее депрессивными).

4) Обучите человека «детализации» (разукрупнению) для большей точности

Используйте вопросы *метамодели*, чтобы сместить мышление человека к более точным деталям. В качестве серии вопросов, точно подобранных к определенным типам комментариев клиентов, метамодель позволяет нам «утончать». Вопросы задаются для получения сенсорной специфической информации. Таким образом, когда клиент жалуется: «Никто не любит меня!» с помощью метамоделирования мы интересуемся: «Что конкретно Вы видите или слышите, что приводит Вас к тому, чтобы поверить в это?» Или: «Все? Какие конкретно люди, как Вы полагаете, не любят Вас?»

Мы не только сами используем метамодель, мы также показываем нашим клиентам, *как бросить вызов* их глобальному мышлению. Риск с использованием метамодели состоит в том, что многие вопросы могут поддерживать проблемный фокус депрессивного человека. Таким образом, нежели чем спрашивать: «Никто не нанял бы Вас?», вместо этого мы задаем вопрос, который сосредотачивается на контр примерах. «Когда был раз, когда кто-то нанял Вас?» Нежели чем спрашивать: «Как конкретно все идет не так в Вашей жизни?», мы спрашиваем: «Как конкретно что-то не «шло бы не так» в Вашей жизни, если бы Вы преуспевали?»

Самые полезные вопросы, которые следует задавать депрессивным людям, — это вопросы, сфокусированные на решении. На этой основе Стив де Шаза, Инсу Ким Берг и другие разработали модель, названную *подходом, сфокусированном на решении* (Шевалье, 1995). Следующие категории представляют собой примеры вопросов, которые руководят человеком, чтобы идентифицировать, *что* он хочет и *как* этого добиться. Когда кто-то имеет «отрицательную реакцию» на использование какого-либо паттерна НЛП, мы используем вопросы, сфокусированные на решении. Де Шаза докладывает, что это отражается в 75% успехе по прошествии от четырех до шести занятий.

• Попросите описание результата.

Так обычно выявляют результат в НЛП.

Вопросы могут включать в себя: «Что должно быть отлично как результат Вашего разговора со мной?»

«Чего Вы хотите достигнуть?» «Что необходимо произойти для Вас, чтобы почувствовать, что эта проблема решена?»

«Как Вы узнаете, что эта проблема решается?»

«Когда эта проблема будет решаться, что Вы будете делать и чувствовать вместо того, что Вы привыкли делать и чувствовать?»

Спросите о том, когда проблема не возникает(исключения).

Например:

«Когда был момент, когда Вы заметили, что эта проблема не была так уж плоха?»

«Что происходило в это время? Что Вы делали отлично?»

Спросите о гипотетических исключениях с помощью «волшебного» вопроса.

Если не существует исключений, используйте волшебный вопрос.

«Предположим, однажды ночью произойдет чудо, пока Вы спите, и эта проблема решится. Так как Вы спите, Вы не знаете, что произошло чудо, или что Ваша проблема решается. Что, как Вы

предполагаете, Вы заметите, что будет отличным утром, и что позволит Вам узнать о том, что проблема решается?»

После волшебного вопроса Вы можете задать другие последующие вопросы, такие как:

«Что заметили бы другие люди вокруг Вас, что было бы отлично относительно Вас?»

«Что бы другие люди вокруг Вас делали отлично после этого?»

«Что стало претендовать бы на то, что произошло это чудо?»

Поместите вопросы, сфокусированные на решении, на место в повседневной жизни человека.

Мы устанавливаем это в качестве стандартного задания для всех депрессивных клиентов. Перед тем, как они встанут утром с кровати, они должны спросить самих себя:

«Каковы три вещи, к которым я стремлюсь сегодня?»

Когда они ложатся спать ночью, они должны спросить самих себя: «Каковы три вещи, которые я оценил в том, что произошло сегодня?»

У нас было два случая полного избавления от депрессии, где единственным использованным вмешательством было поставить перед человеком задачу идентификации трех вещей, к которым они стремились каждый день. Мы нашли потенциал этих вопросов экстраординарным. Человеку необходимо знать, что объединенные убеждения продолжают представлять собой риск даже после осуществления изменений. Вера в то, что «Я применил немного НЛП сейчас, следовательно, я никогда не почувствую себя плохо снова», устанавливает человека на провал. Используйте метамоделю, чтобы поощрить паттерны более специфичного ожидания.

5) Измените субмодальности, чтобы сместить фокус к счастью.

Зная предыдущее описание, обучите депрессивных людей изменять субмодальные характеристики их приятных опытов в более полезные качества. Это может подразумевать обучение их тому, как *входить* в приятные опыты (ассоциироваться в них), привносить изображения и звуки ближе, прояснять память и т. д. После выполнения двух или трех примеров, предложите генерализацию этого процесса. Это обучит депрессивных людей тому, как достигать ресурсы с помощью психического перекодирования мыслей.

Используйте *паттерн травмы НЛП*, чтобы разобщить человека от травматических или причиняющих боль воспоминаний. Этот метод перепрограммирует мозг, в то время как он приглашает человека пересмотреть причиняющее боль воспоминание с диссоциированной позиции, во время занятия которой он просто смотрит фильм о событии с позиции комфорта и интереса. Прodelайте это с двумя или тремя примерами и снова просто предложите генерализацию процесса как такового.

Одна пожилая женщина, с которой мы работали, была еврейским ребенком в Германии в 1930-ых годах. Когда мы запустили паттерн разрешения травмы по двум случаям в ее детстве, ее депрессия пропала. На следующей неделе она сообщила, что теперь спала всю ночь (кошмары мешали ей спать), была более энергична и чувствовала себя более уверенно. Ее линия времени также изменила направление как результат этого вмешательства, так что прошлое сместилось к нахождению позади нее (оно было в той же самой позиции, что и ее будущее). Этот единственный процесс существенно решил ее «посттравматическую депрессию».

Продолжайте задавать предположительные вопросы, которые помогают клиентам в сортировке на предмет того, что идет хорошо. С каждым следующим контактом после первого занятия спрашивайте их о том, что прошло хорошо с момента, когда Вы последний раз встречались или разговаривали. Это программирует на новую ориентацию — по направлению к ценным и хорошим вещам, которые имеют значение.

«Итак, что изменилось в Вашей жизни (или в Вашем опыте ситуации), что было проблемой? Неважно, насколько малыми изменения кажутся на первый взгляд, что отлично?» Во-вторых, искренне поздравьте их.

«Вау, это здорово. Как Вы это сделали?» Затем, в-третьих, продолжайте спрашивать: «А что еще изменилось?»

6) Создайте более гибкую временную ориентацию.

Продолжайте также использовать вопросы, сфокусированные на решении, которые имеют ориентацию на будущее:

«Каковы три вещи, к которым Вы стремитесь сегодня?»

«Чего Вы хотите добиться сегодня?» «Что позволит Вам добиться этого?»

Подобным образом, эти вопросы научат человека планировать вперед. Все приобретения, полученные на консультационном занятии, могут быть тщательно охвачены в будущем в реальной жизни.

«Представьте время в будущем, когда в прошлом это было бы проблемой, и расскажите мне, как это чувствуется теперь иначе».

Техники временных линий, такие как *терапия временных линий*, представляют собой огромный охват и, соответственно, ведут к временной ориентации. Процесс для исцеления прошлого в процессах терапии временных линий начинается с предположения, что проблема нуждается там во взаимодействии (как предполагают депрессивные люди). Но, что удивительно, человек плывет в прошлое, а затем оборачивается и смотрит по направлению будущего. Это точно представляет собой реверс ориентации, которую они утратили перед этим. Процессы терапии временных линий могут быть использованы, чтобы очистить эмоции гнева, печали и депрессии из временной линии.

Что интересно, у нас был один случай, где депрессия закончилась после того, как человек всего лишь убрал гнев с временной линии. Никаких других вмешательств использовано не было. Женщина позвонила нам снова неделю спустя, чтобы доложить, что ее настроение немедленно поднялось и осталось стабильным. Намеренное изменение направления временной линии было эффективным также при проведении курса лечения, состоящего из одного занятия, по крайней мере, для одного из наших клиентов (где линия времени прошлого была в том же самом месте, где и будущее). Как отмечалось выше, лечение депрессии другими средствами стремится к изменению направления временной линии в любом случае.

Также важно создать богатые изображения целей и установить их на временную линию будущего. Иногда депрессивные люди сообщают, что у них нет временной линии будущего, а создание таковой посылает важный сигнал в мозг. В одном случае наш коллега работал с женщиной, которой сказали, что ей осталось жить всего несколько недель. Следовательно, наряду с другими вмешательствами, он помог ей установить временную линию будущего. Она прожила еще три года и сообщила, что представление временной линии будущего сразу же вдохновило ее и дало ей надежду.

7) Измените аудиально-дигитальные стратегии клиента.

Как правило, это также помогает изменить субмодальности внутреннего голоса депрессивного человека. Япко (1992, стр. 177) сообщает, что использование субмодальных сдвигов в разговоре человека с самим собой представляет собой эффективное вмешательство для депрессии. Это может подразумевать создание депрессивного голоса подобно голосу Дональда Дака. Мы работали с одним депрессивным клиентом, в отношении которого единственной явной техникой НЛП, которая была использована, было то, чтобы заставить его выполнить паттерн аудиального взмаха. Мы сделали это после того, как человек сообщил, что он впадает в депрессию, когда слышит голос его отца со стороны левой руки, говорящий ему, «что он никогда не будет сколько-нибудь хорош». Взмах в этом случае подразумевал угасание этого голоса на расстоянии, в то время как его собственный голос, мощный и утверждающий, вступал на сцену, говоря ему более рациональные убеждения. Повторение этого взмаха несколько раз разрешило проблему на занятии. Затем Ричард проверил это, крича комментарии его отца в его левое ухо. Человек объяснил, что он запускал взмах самостоятельно несколько раз после занятия, и почувствовал, что, хотя его депрессия была все еще «возможна», у него был способ решить ее сейчас же немедленно.

Мы можем также создать новую стратегию для аудиально-дигитального входа. Наш коллега, тренер НЛП Линн Тимпани, разработала всесторонний процесс для выполнения этого. Она называет его *генератор оценки*.

Многие из наших студентов сообщают, что он дал им возможность покончить с депрессивными процессами, которые были непреклонны перед лицом других вмешательств.

Генератор оценки имеет три шага.

1) Измените аудиальные субмодальности.

Начните с не поддерживающего внутреннего голоса и экспериментально, прежде всего, раскройте, как Вы можете ослабить депрессивную стратегию.

2) Идентифицируйте позитивное намерение внутреннего голоса.

Каково позитивное намерение голоса? Когда этот голос получает свой результат, чего он хочет, что является даже более важным, чем этот первый результат? Продолжайте эту последовательность («Опорное трансформационное опрашивание», Андреас, 1992) в порядке, чтобы взаимодействовать с

частью, которая генерирует голос.

Критический внутренний голос может иметь позитивное намерение, такое как «мотивирование меня быть лучшим, чем я могу быть» или «защита меня от бытия сбитым с толку». Новые, более эффективные способы могут быть обнаружены, чтобы встретить эти намерения.

3) Установите новую стратегию.

Начните со старых триггеров для не поддерживающего голоса и пригласите человека произнести ключевую прерывающую фразу (то есть «Думай позитивно!» или «Эй, погоди!»). Заставьте человека сказать что-то более ресурсное внутри. Поздравьте его с этим, так что он постигнет, как испытывать позитивное чувство относительно изменения старого мышления. Линн приглашает таких людей пройти через эту последовательность с каждым примером, который они могут вспомнить, в то время как она устанавливает якоря и прикрепляет их к их суставам.

8) Создайте физиологию счастья.

При обучении не депрессивной стратегии также важно работать с клиентами, чтобы разработать программу упражнений, которая подразумевает, что они будут заниматься физическими упражнениями, по крайней мере, по 15 минут в день. Тайер (1996, стр. 191) цитирует исследование, где депрессивным женщинам дали задание живо прогуливаться по 15 минут в день. Те, кто выполняли задание, докладывали об улучшении настроения, но всего лишь 50% выполняли задание. Это подчеркивает важность тщательного охватывания и ведения, также как и убеждения в том, что клиенты испытывают самих себя как «по причине».

Также важно создать программу, в которой любой заданный клиент имеет план для энергичного смеха на ежедневной основе. Один из наших коллег работал с депрессивным и суицидным молодым человеком. Он обсуждал безнадежность его жизни в таких мрачных понятиях и так долго, что ситуация начала чувствоваться абсурдной для нашего коллеги.

Она начала неконтролируемо смеяться. Ее клиент сначала был шокирован. Затем он почувствовал себя озадаченным. В конце концов, он полностью присоединился к ее смеху. Когда он остановился, его глаза загорелись, и он сказал: «Спасибо! Это то, что мне было необходимо!» и ушел.

Доктор Роберт Холден (1993) запускает *Клинику Смеха* в Органах Здравоохранения Западного Бирмингема в Британии. Он цитирует понимание Уильяма Джеймса:

Мы не смеемся, потому что мы счастливы. Мы счастливы, потому что мы смеемся. Холден цитирует свидетельство того, что смех повышает уровни иммуноглобулина, восстанавливает энергию, снижает кровяное давление, массирует сердце и снижает стресс (1993, стр. 33-42). 100 смешинок в день эквивалентно 10 минутам пробежки.

9) Держите человека по причине.

Мы начали с этого и теперь мы возвращаемся к этому. Необходимо построить ожидание изменения с первого занятия. Косвенное предложение делает это намного более эффективным, чем прямое предложение, или попытка поспорить с человеком (Япко, 1992, стр. 139—142). Установка временного предела по процессу консультирования дает важное косвенное сообщение: «Я ожидаю, что это решится через четыре занятия».

Также Вы можете использовать парадоксальные предложения.

«Вы можете быть всего лишь достаточно самокритичны, чтобы действительно захотеть большего для себя из вида вещей, относительно которых Вы можете почувствовать себя действительно хорошо».

«Не принимайте во внимание даже на миг, что Вы могли бы почувствовать себя лучше скорее, чем Вы можете ожидать».

Эмпирическое свидетельство возможности изменения может быть дано, используя упражнение.

Ранее мы описывали визуализацию упражнения, которую мы используем на наших тренингах, которая подразумевает попросить человека обернуться кругом и указать на точку, затем представить выполнение этого и продвигаться дальше, а затем выполнить это. Люди всегда идут дальше (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 81). Когда мы делаем это, мы неизбежно завершаем дискуссией о том, как наши представления определяют то, как мы чувствуем себя и чего мы достигаем. Это позволяет людям начать нанесение на карту идеи существования «по причине».

Также важно поощрить человека устанавливать и достигать целей. Исходы для занятий устанавливаются с человеком, основываясь на специфических проблемах, которые он имеет, и специфических метапрограммах и стратегиях, которые он использует, чтобы создать эти проблемы.

Это представляет собой также важное постижение для человека, чтобы устанавливать малые и более

чем реалистичные цели и иметь неоспоримый опыт достижения их.

Для нас помощь депрессивному человеку без выполнения человеком заданий подразумевает несовместимость понятий. Клиенты не приходят к нам, чтобы заставить улучшить их консультационные занятия; они приходят, чтобы заставить улучшить их жизни. Это объясняет, почему постановка задач, таких как идентификация трех вещей, достигнуть которые они стремятся каждый день, создает новую ориентацию и напоминает нам о том, что мы действуем как консультанты, а не как избавители.

Заново обрамите опыты, основанные на предпосылке существования «по причине». Начиная с самого первого комментария, который Вы делаете, до самых усовершенствованных метафор и техник НЛП, которые Вы используете, все, сказанное депрессивному человеку, подразумевает *рефрейминг*. Это происходит частично из-за того, что вся идея, благодаря которой *может произойти изменение*, представляет радикальный рефрейм для депрессивного человека. Кроме того, однажды принятое, это предвещает конец депрессии. А самая мощная помощь по отношению к успешному рефреймингу подразумевает Ваше собственное глубоко поддерживаемое убеждение в том, что человек может измениться, что он неизбежно изменится, что жизнь сама по себе подразумевает постоянное изменение.

10) Предпримите шаги, чтобы предотвратить суицид.

Из-за присутствия потенциала суицида не стоит рисковать спрашивать о негативных реакциях. Приемлемо проверить, насколько далеко человек зашел по тропе суицидального мышления, исходя из ощущения, что ему лучше было бы умереть > решения покончить со своей жизнью > суицидальных фантазий > конкретных подготовительных мер к действию. Если человек рассматривает суицид, рассмотрите, какие безопасные действия и меры предосторожности Вам необходимо будет предпринять. Проконсультируйтесь с Вашим инспектором или другим опытным человеком, чтобы обсудить Ваши решения и их юридические выводы.

В качестве консультанта Вы имеете право просить, чтобы *в течение периода Вашего консультирования* человек оставался в живых (иначе Ваша помощь напрасна).

Заключите **«Контракт на то, чтобы, оставаться в живых»** и проверьте, что они сообразно соглашаются с ним. Что интересно, депрессивные люди стремятся поддерживать такие договоренности. Контракт будет включать в себя метод, посредством которого они могут контактировать с кем-то во время кризиса. Решите, является ли этот человек консультантом, телефон консультационной службы или друга или родственника. На занятии повторите этот кризисный контакт (например, заставьте их действительно позвонить человеку). Заставьте их охватывать в будущем любые возможные извинения, которые они могут привести, чтобы не делать этого («Что может, заставить Вас решить не поддерживать этот контракт?») истройте в рефреймы, чтобы убедиться, что даже эта ситуация приведет их к контакту с человеком.

Если клиент пропускает занятие, не уведомив Вас перед этим, и является суицидальным, свяжитесь с ним, чтобы заново утвердить «Контракт на то, чтобы оставаться в живых», или спланируйте другие вмешательства, такие как звонок в консультационную службу. Хотя как консультант Вы не можете, разумеется, *заставить* кого-либо оставаться в живых, этот контракт максимизирует шансы, что это произойдет.

Резюме

Модель РЕШЕНИЯ и депрессия

Теперь мы знаем депрессионную стратегию. Депрессия проявляется, когда человек «утолщает» в обобщениях и обобщает в проблемные ситуации, в ориентацию по направлению к прошлому, в то время как останавливает кинестетические реакции и скручивает себя в негативные аудиально-дигитальные кинестетические петли. Чтобы подвести итог использованию модели РЕШЕНИЯ, рекомендуемые вмешательства представляют собой следующее:

1) Достигните и действуйте, исходя из Вашего собственного ресурсного состояния.

Установите совместные, консультативные взаимоотношения скорее, чем избавляющие взаимоотношения.

2) Установите раппорт.

Начните с признания боли человека, в то время как достигаете и охватываете метапрограммы «по направлению к»/«движение от», «временной ориентации», «оптимистический/пессимистический приписываемый стиль», «уровня толщины», «паттернов ассоциации и диссоциации».

3) Уточните результаты.

Установите консультационный контракт, ограниченный во времени, с результатами. Постройте ожидание изменения и объясните необходимость в заданиях. Определите Необходимость в контракте не то, чтобы «оставаться в живых».

4) Раскройте модель мира клиента.

Продемонстрируйте силу внутренних представлений (например, устанавливаемого упражнения), просветите о предположениях НЛП и рефреймах для находчивости, сметамоделируйте «утолщенные» описания, чтобы вернуть их обратно к сенсорным специфическим данным, а затем поместите их внутрь новой рамки. Дайте задания повторить будущую ориентацию и позитивный приписываемый стиль. Идентифицируйте три вещи, к которым стремиться каждое утро, а затем обобщитесь в них. Каждый вечер идентифицируйте три вещи, которые Вы оцениваете относительно Вашего дня. Используйте вопросы, сфокусированные на решении.

5) Ведите к желаемому состоянию.

Охватите и ведите к более мотивированному состоянию невербально. Заново достигните и закорите ресурсные состояния. Используйте разнообразные аспекты модели терапии временных линий для глубоких эмоций, включая «депрессию». Используйте паттерн разрешения травмы для выделяющихся событий (особенно рано в жизни). Повторите новые стратегии; например, генератор оценки, чтобы разбить петли негативного разговора с самим собой. Используйте субмодальные сдвиги, чтобы сохранить позитивные воспоминания в мощных субмодальностях. Поместите цели на временную линию будущего человека. Планируйте для рутины ежедневных упражнений и занятий смеха.

6) Определите изменение.

Обучите человека искать и праздновать отличия в их жизни.

7) Выход: охватите будущее.

Научите человека ограничивать обобщения (особенно те, которые уравнивают прошлое с будущим) и обучите человека строить более реалистичные ожидания. Определите успех в достижимых терминах. И четко обсудите окончание занятий.

ГЛАВА 17 ГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ»

В граничном личностном расстройстве мы находим самый трудный паттерн. Сам ярлык этого расстройства, *«граница»*, делает трудным оперирование этим стилем мышления, чувствования и действия в поведенческих терминах. Изначально, термин возник, чтобы обозначить смесь невротических и психотических симптомов, отсюда «на границе» между неврозом и психозом. Затем, по прошествии периода времени термин эволюционировал, так как он использовался психологическим сообществом, особенно психоаналитиками. Различные авторы использовали термин самыми разными способами, иногда в качестве диагноза «мусорного ящика» для тех, кого терапевт не мог особенно идентифицировать. Конечно, это не вносило ясности! Один автор зашел так далеко, что описывал его как «границу шизоидного типа, который проявил психотическую структуру».

В сердце этого расстройства мы находим непостоянство симптомов, разнообразие настроений и множество глубоких эмоциональных реакций в качестве центральных по отношению к идентификации «границы». Такие индивидуумы будут неожиданно перемещаться из распространяющегося депрессивного настроения к тревожному возбуждению или глубокому гневу, или они могут импульсивно заниматься действиями, которые они позднее распознают как иррациональные и контр продуктивные. Это, кажется, коррелирует с тем, что Сатир, в Семейных системах, описывает в качестве «отвлекающего внимание».

DSM IV предлагает следующие диагностические критерии для граничного личностного расстройства:

Распространяющийся паттерн нестабильности межличностных взаимоотношений, представления о себе и аффектов, отмечающийся импульсивностью, начиная с ранней зрелости, и присутствующий в разнообразии контекстов как отмечается *пятью* (или более) пунктами:

- 1) Яростные попытки избежать реального или воображаемого оставления.
- 2) Паттерн нестабильных и напряженных межличностных взаимоотношений, характеризующийся перемещением между крайностями чрезмерной идеализации и обесценивания.

- 3) Отличительное беспокойство: явно постоянное нестабильное представление о себе или ощущение себя.
- 4) Импульсивность в, по крайней мере, двух областях, которые потенциально самоуправляются (например, расходы, секс, употребление веществ, безрассудное вождение, кутежи).
- 5) Периодически повторяющиеся суицидальные угрозы, жесты или угрозы или поведение членовредительства.
- 6) Аффективная нестабильность, благодаря отмеченной реактивности настроения (например, глубокая эпизодическая дисфория, раздражительность или тревожность, как правило, длящаяся несколько часов и только изредка более чем несколько дней).
- 7) Хронические чувства опустошенности.
- 8) Несоответствующий, глубокий гнев или трудность контролирования гнева (например, частые проявления неуравновешенности, постоянного гнева, периодически повторяющиеся физические драки).
- 9) Кратковременная, взаимосвязанная со стрессом, параноидная способность к формированию и восприятию идей или сильные диссоциативные симптомы.

С *непостоянством* как таковым в качестве ключевого признака граничного личностного расстройства мы нуждаемся в раскрытии когнитивно-эмоциональных и оведенческих факторов, которые управляют таким непостоянством. Очевидно, знаки такого непостоянства когнитивно обнаружатся в перемене решений, метании с одной стороны в другую (полярные прыжки), когнитивных крайностях, мышлении «или/или» и т. д. Эмоциональные знаки будут подразумевать подобные край-миг резкие повороты между глубокими верхами и низами, радостями и гневами, абсолютной тоской, опустошенностью, одиночеством и затем восторгами. Поведенчески мы увидим импульсивные поведения, где человек «разыгрывает» свои эффективные состояния. Относительно, это создаст нестабильность и неустойчивые взаимоотношения. «Граничный» человек интенсивно желает интимных взаимоотношений и, таким образом, движется по направлению к ним, затем радикально боится их и затем удаляется прочь. Это генерирует паттерн: «Подойди ближе! Нет, уйди прочь».

Концептуализация

Психоаналитический подход занял точку зрения, что граничная личность возникает из проблем с объектными взаимоотношениями, которые подразумевают незаконченную работу с прежними опекунами, и которые проявляются в нереалистичных ожиданиях. Теория социального изучения предполагает недостаток четкого, непротиворечивого ощущения тождественности «я», который затем выражается в недостатке четких целей.

Когнитивно-поведенческая модель фокусируется на ведущих схемах человека (психических картах). Это в целом подразумевает три центральные психические карты:

- 1) *Мир как опасный и недоброжелательный;*
- 2) *«Я» как относительно бессильное, уязвимое, ничего не стоящее, неприемлемое; и*
- 3) *Огромный страх неприятия и заброшенности.*

Джеймс Претзер (в Беке, 1990) представил следующий сценарий, который иллюстрирует гештальт, который выражается:

«Граничные индивидуумы» верят в то, что они слабы и бессильны и, таким образом, блокируют [решение надеяться на их собственные силы и способности при взаимодействии с угрозами в мире]. Другие индивидуумы, которые верят, что они не способны эффективно взаимодействовать с требованиями повседневной жизни, решают их дилемму с помощью становления зависимым от кого-то, кого они видят, как способных позаботиться о них. ...Однако, убеждение граничащих людей, что для них, по сути, неприемлемо блокировать эту опцию, так как это убеждение приводит их к заключению, что зависимость влечет за собой серьезный риск неприятия, отклонения или нападения, если эта присущая неприемлемость раскрывается. Граничные индивидуумы сталкиваются с действительной дилеммой: Уверенные, что они относительно беспомощны во враждебном мире, но без источника безопасности, они подвергаются колебанию между автономией и зависимостью, не будучи способными надеяться на что-либо» (стр. 187). С этой диалектикой, на которой колеблется человек, приходит расстройство: они чувствуют тягу по отношению к людям, но затем отступают в страхе бытия контролируемыми, незащищенными, пристыженными, подчиненными и т. д. Они чувствуют боязнь опасностей мира, но недостаток какого-либо внутреннего центрирования их

собственной тождественности, ценностей и убеждений и, таким образом, не нравятся самим себе и боятся подверженности какому-либо воздействию.

Два самых центральных аспекта, управляющих граничными людьми, рассматривают их дихотомическое мышление (то есть мышление «или/или») и недостаток твердого ощущения себя (низкая самооценка и недостаток самоэффективности). Ядро слабого, беспомощного, неприемлемого и ничего не стоящего ощущения себя (метасостояние) генерирует очень сильные и глубокие чувства: страх, ужас, стыд, зависимость и т. д. Затем они фильтруют это через паттерн крайнего мышления, мышления «или/или». Результат: крайние сдвиги и изменения, импульсивность, любовь и ненависть, зависимость и отвержение и т. д.

Недостаток четкого ощущения себя делает трудным для граничащих людей решить, что делать в двусмысленных ситуациях и выражается в низкой терпимости к двойственности (Бек, 1990, стр. 189). Так как это вызывает сильное ощущение себя по отношению к встрече с принятием сильных негативных эмоций (то есть гнев, горе, страх и т. д.), граничащие люди испытывают неспособность контролировать глубокие эмоции и, таким образом, они блокируют их от осведомленности. Кроме того, то, что следует из этого, не является большим контролем или большим ощущением самоуправления, но меньшим. Это выражается в большем ощущении неадекватности навыков человека в эмоциональном регулировании. Такие индивидуумы, соответственно, боятся и даже ненавидят глубокие негативные эмоции (метасостояние). Посредством пренебрежения их эмоциями, они не приветствуют их, когда они малы и управляемы, но держат их подавленными, пока они не столкнутся с порогом и не взорвутся в осведомленности ошеломляющим образом. Таким образом, когда негативные эмоции осуществляют прорыв в сознание, они чувствуют ошеломление и разрушение жизни. И, конечно, это усиливает убеждение, что негативные эмоции опасны.

По мере того как граничащие люди распознают эти опыты, они применяют все большее и большее пренебрежение и карательный подход по отношению к их собственным эмоциям, по отношению к прямоте, по отношению к интимности и по отношению к ранимости. Они перемещаются по миру с предосторожностью: избегая рисков, предусмотрительны, всегда настороже, боящиеся быть «контролируемыми» и т. д.

Бек (1976) говорит, что одно из частных когнитивных искажений граничащих людей состоит в дихотомическом мышлении.

Дихотомическое мышление представляет собой склонность оценивать опыты с точки зрения взаимно исключаящих категорий (например, хорошо или плохо, удача или провал, заслуживающее доверия или вводящее в заблуждение), скорее, чем видение опытов в качестве наступающих согласно последовательности. Эффект этого «черно-белого» мышления состоит в принуждении к крайним интерпретациям по событиям, которые нормально попали бы в промежуточный диапазон последовательности, так как здесь не существует промежуточных категорий (стр. 187). Это ведет к постоянной *поляризации*, которую мы находим у граничащих людей. Прежде всего, они рассматривают человека как абсолютно заслуживающего доверия, затем происходит одна ошибка, и человек становится абсолютно не заслуживающим доверия в их глазах. Этот способ восприятия управляет их внезапным колебанием настроения и драматическими поведенческими сдвигами. Он управляет их навыками выживания в мире, который они рассматривают время от времени как полностью благоприятный или убийственный. Используя эту перцепционную решетку на самих себе, они скачут между бытием абсолютно безупречными человеческими существами до подонков! Мышление «или/или» также подрывает их навыки выживания постольку, поскольку оно создает чувство разочарования от абсолютно «без проблемного» до «конца света» для них.

Также и с взаимоотношениями. Они полностью желают других или полностью не могут переносить их! Лайнхэн (1987б) говорит, что граничные индивидуумы зачастую колеблются между стремлением к зависимости и активного избегания ее «скорее, чем способны надеяться на других в умеренной степени». Относительно все это колебание создает «способствующий сумасшествию» стиль во взаимоотношениях, оставляя других «никогда не знающими, где они находятся» с человеком.

Переупорядочение расстройства

Концептуализации, представленные Миллоном (1981, 1987b), Лайнхэном (1981, 1987a,б) и Юнгом (1983, 1987; Юнг и Свифт, 1988) предполагают, соответственно, что вмешательство должно сосредотачиваться на установлении более четкого ощущения тождественности, улучшении навыков

в контролировании эмоций или измененш плохо приспособляющихся убеждений и предположений (Претзер, Бек, 1990, стр. 189).

1) Получение раппорта, чтобы опровергнуть высшие рамки опасности

Зная акцент на роли *дихотомического, «или/или» мышления* в расстройстве, чем раньше мы обращаемся к этому когнитивному стилю, тем скорее мы сможем обучить человека более эффективному управлению крайними реакциями и внезапными колебаниями настроения. Кроме того, если мы просто атакуем такое мышление, предварительно не установив прочные и доверительные терапевтические взаимоотношения, эта стратегия даст обратную вспышку. Таким образом, прежде всего, подойдите к обеспечению легкой и прочной структуры для терапии, которая сама по себе противодействует убеждению об опасности и враждебности мира, которую включает терапевт. Здесь, как терапевтов, наш спокойный прием глубоких негативных эмоций человека и внезапных перемен, а также основанное на фактах раскрытие им этого простым путем начинает вызов.

2) Рефрейминг терапевтических взаимоотношений и процесса

Те, кто страдают от граничного расстройства, как правило, не имеют четкого ощущения, где они находятся с другими. Им не хватает ясного ощущения и карты об их межличностной действительности, включая терапевтические взаимоотношения. Следовательно, по мере того как мы подготавливаем клиента к исцеляющему процессу терапии, это помогает ему взаимодействовать с его страхом двойственности. Это позволяет им знать, «где они находятся» и чего ожидать. По мере того как мы метакомментируем по глубокому предчувствию отвержения человека и глубоким эмоциональным реакциям, которые исходят из этого, мы приглашаем таких индивидуумов отойти в сторону от их старого картопостроения в порядке, чтобы рассмотреть его. Это начинает процесс различия между картой и территорией. Это также пересекается с очень важной рамкой, а именно: «Просто то, что я чувствую определенным образом, не делает это таковым».

3) Установление четкого ощущения направления и цели

Терапия должна начинаться с фокуса на поведении, где человек нуждался бы в небольшом самонаблюдении, чтобы добиться успеха. Граничащие люди будут испытывать таковое намного меньше угрожающим, нежели чем сосредоточение на мыслях и эмоциях. Это строит небольшие успехи и создает полезный импульс. В дальнейшем это помогает с построением ясного ощущения, где мы находимся друг с другом.

Мы можем ожидать от граничных клиентов колебания взад и вперед, желания близости терапевтических взаимоотношений и затем страха, «знания наверняка», что мы близки к чему-то запутанному, перемещения ближе, перемещения прочь и т. д. Это является частью расстройства. Знание об этом дает нам возможность, как терапевтам, знать, что происходит, и не обмануться оборонительной или заботливой позой.

4) Постепенное и мягкое введение в действие понятий и значения

В конечном счете, мы должны мягко бросить вызов дихотомическому мышлению клиента. Не делая этого, мы оставляем человека в очень ограниченном и сжатом мире «или/или» с только двумя выборами. Одновременно, вводя «запрещенную середину» и мир всех промежуточных выборов, мы приглашаем их к обработке этого с точки зрения страха и ужаса двойственности. Это требует очень мягкого подхода, по мере того как мы постепенно открываем мир по отношению к их перспективе больших выборов, пока мы одновременно обучаем их большему ресурсному ощущению себя и ценностей. По мере того как мы метамоделируем специфику слов, языка и концептуального картопостроения граничащих людей, мы приглашаем их начать вводить в действие то, что означает доверие и недоверие (вероломство), безопасность и не безопасность. Мы приглашаем их нанести на карту, как они будут знать. Это также обеспечивает для них возможности, чтобы протестировать реальность их нового картопостроения посредством предложения контр-примеров из их собственных опытов. Постепенно это начнет деноминализировать их чрезмерно генерализованную карту, которая не в состоянии видеть вещи в степенях, шагах и стадиях.

5) Моделирование притяжения негативных эмоций

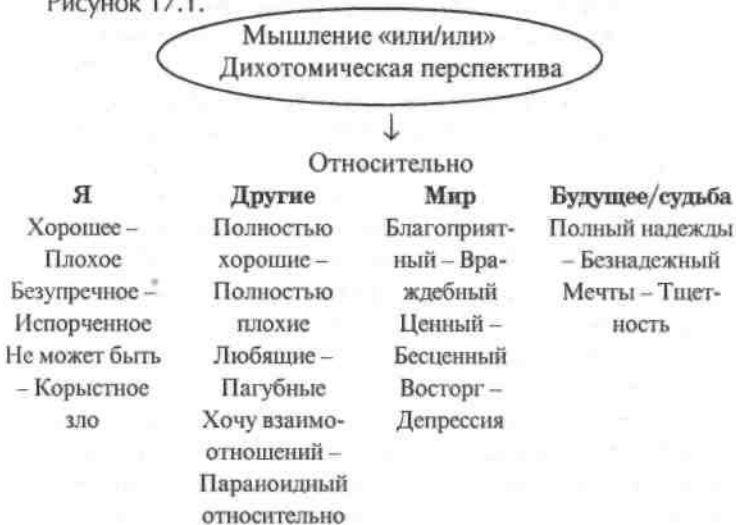
Зная, что граничащие люди так сильно опасаются и боятся негативных эмоций и имеют малую концепцию того, как сделать это, одно из самых мощных терапевтических вмешательств подразумевает *моделирование* того, как сделать это для них. Как терапевты, если мы демонстрируем то, что мы можем *принять* и *принимать* наши собственные негативные эмоции, и глубокие

негативные эмоции, и что мы можем всего лишь говорить о них, и о том как мы являемся в нашем опорном «я» намного большим, чем наши эмоции, это приглашает клиента начать строить подобные карты.

Таким образом, в моделировании нашего собственного приятия, даже уважения, негативных эмоций, нашей подверженности ошибкам и построении наших состояний с разнообразными ресурсами, мы моделируем искусство управления состояниями и контроля импульсов. Это разделяет «я» и эмоции, «я» и мысли, «я» и функции или силы чьего-либо *я». По мере того как это происходит, это делает пространство таковым, что человек может просто замечать мысли и эмоции, признавать таковые и приветствовать их. Построение этого метасостояния начинает снимать рамки со старых метасостояний, которые составляют граничное расстройство.

Структурно, чтобы испытать граничное расстройство, человек привносит состояние дихотомического мышления «или/или», чтобы наложить на «я» человека, на других, на мир и т. д. Это создает две полярных противоположности в каждой из этих концептуальных категорий. Это объясняет, где человек входит в свою внезапную поляризацию от одной стороны к другой.

Рисунок 17.1.



6) Различение карты/территории

Чтобы снять рамки с этого формата сложного метасостояния, мы снимаем рамки с мышления «или/или» как такового, качественно контролируем это, по мере того как мы «запускаем экологичную проверку» по этому, тестируем на действительность это и т. д. Любой паттерн НЛП и нейросемантики, который подчеркивает различие карты/территории, способствует этому постижению.

7) Установление метарамок для находчивости

Так как граничные клиенты также ввели себя в метасостояние с отклонением и ненавистью относительно их эмоций, мы захотим обучить их многочисленным метауровневым перемещениям. Это «опасно*» для их старых рамок расстройства. Это приглашает массу отклонения себя, и опасность состоит в том, что они будут поступать таким образом, исходя из старых рамок презрения к себе, страха, ужаса и т. д.

Таким образом, нам необходимо предварительно обрмить метауровневое перемещение с помощью комфорта, удовольствия, «всего лишь упражнения» при простом наблюдении и замечании, делая это более добрым и мягким образом и т. д. Как только мы установим это, мы сможем, следовательно, пригласить наших клиентов отклонить их отвержение эмоций, принять их отвержение и принять их негативные эмоции посредством реф-рейминга их в качестве «всего лишь эмоций», «всего лишь соматических реакций тела на мысли» и в качестве «всего лишь энергий, которые приходят и происходят». Все это начинает разрушать старые рамки, которые вместе поддерживали граничное расстройство.

Аутфрейминг с точки зрения привнесения мыслей и чувств ценности, принятия, достоинства и т. д., чтобы наложить их на их «ощущение себя», обеспечивает мощное вмешательство. Здесь снова метамоделирование самоопределения, введение в действие того, как они будут знать, чтобы определять что-то, в то время как они делают это, раскрытие того, где они получили эту карту,

насколько хорошо она им служит и т. д. наносит встречный удар по текущему расстройству себя. Это облегчает развитие у клиента более четкого ощущения тождественности, распознавание самих себя как часть, исходя из их функций. Затем это создает обратную связь более безопасной и, следовательно, приемлемой. Теперь перейдем к Ричарду и Марго.

Когда граничащие люди говорят: «Ваша терапия не будет работать со мной!»

Когда люди чувствуют себя депрессивными или тревожными, они зачастую ищут терапевтическую помощь. А когда люди психотически разрывают отношения с «действительностью», другие зачастую ищут помощь для них. Но когда кто-то зол или гиперкритичен (с самим собой и с другими), он не обязательно верит в то, что ему нужна помощь. А другие не обязательно захотят помочь им. Если они ищут помощь, их терапевты зачастую желают, чтобы они не делали этого из-за их «критического», «враждебного», «напряженного» подхода. Снова и снова они сообщают, в сущности: «Ваша терапия — ерунда, и Ваши уловки не будут работать со мной!»

Ранее в нашей работе с НЛП мы наивно полагали, что процессы изменения НЛП будут работать со всеми нашими клиентами, как они работали с нами самими. Клиенты будут выполнять процесс, и, следовательно, они будут меняться. Затем они будут благодарить нас и уходить. Вместо этого, то, что мы обнаружили, было тем, что малая группа людей говорила нам, что ни один из процессов не работает, и что НЛП — это «всего лишь набор уловок», что они чувствовали себя действительно злыми на нас за обещание вещей, которые мы не обеспечиваем, и что они хотят вернуться и сделать что-нибудь еще. Это удивило нас. Мы будем извиняться. Мы будем обещать попытаться сделать лучше. Кроме того, даже говорение таких вещей только ухудшало проблему. С того времени мы научились обнаруживать такие реакции раньше и реагируем образами, которые быстро позволяют этим людям развернуться на 180 градусов.

Ища не слишком вопиюще оскорбительное название, психиатры нарекли его «*граничным личностным расстройством*», чтобы описать этот вид реагирования. Майкл обратил внимание, цитируя DSM-IV, что граничное расстройство определяется с точки зрения эмоциональной импульсивности, нестабильности, опустошенности и гнева, как на себя, так и на других.

Большинство из того, что мы здесь имеем, будет также полезным в работе с людьми, диагностированными как страдающие от зависимого, антисоциального, наигранного, самолюбленного или навязчиво-принудительного личностных расстройств.

Термин «граница» обращается к старому, предшествующему DSM убеждению, что человек с этим расстройством был на *границе между здравомыслием и безумием*. Пока мы сомневаемся, что граничное личностное расстройство «существует» как отдельное физическое состояние, мы предполагаем, что существуют процессы, которые могут помочь человеку, страдающему от эмоциональной импульсивности и смущающих чувств опустошенности и гнева.

«Что настолько отвратительно, как не бытие с граничащим человеком?»

В НЛП мы видим опорную характеристику людей, диагностированных с наличием «граничного личностного расстройства», в качестве *жесткой последовательной непоследовательности*. Во внешних взаимоотношениях это выражается в колебаниях от обоготворения другого человека и отчаянного желанья быть с ним до презрения его и желанья избежать взаимоотношений. Такие взаимоотношения человека с самим собой проявляются в колебаниях от очевидно самоуверенного само продвижения до ненависти к себе и отвращения. Когнитивно, это означает постоянно полярные реакции; человек постоянно не соответствует своему собственному опыту и опыту других.

Эмоционально это создает замешательство относительно того, кем они являются, и чего они хотят, отражаясь в чувствах разочарования, тревожности, депрессии, опустошенности и безнадежности.

Конечное поведение человека может быть сознательно само разрушительным (например, попытки суицида, увечья себя), разрушающим других (например, физические драки, сокрушение объектов, несдержанный крик) или опасно импульсивным (например, токсикомания, попойки, безрассудное вождение). Это выглядит, как если они находятся на войне с самими собой и с кем-либо еще, кто встает на пути этой первичной цели.

Люди с высокими баллами «враждебности» по широко используемому многофазному личностному вопроснику Миннесоты (МЛВМ) более склонны к курению, чрезмерному употреблению алкоголя, ожирению, наличию высокого уровня холестерина и поглощению большего количества кофеина (Вильяме и Вильяме, 1993, стр. 80). Они также в пять раз больше склонны умирать, не достигнув возраста пятидесяти лет (Вильяме и Вильяме, 1993, стр. 54).

Это совпадает с результатами, которые мы видим в людях, диагностированных в качестве «граничащих» людей. 56% имеют расстройства тревожности, 41% имеют глубокую депрессию (Критц-Кристоф, 1998, стр. 545), и 69% имеют расстройство пристрастия (Санторо и Кохен, 1997, стр. 90). Эти прочие проблемы, которые, прежде всего, могут привести человека к терапевту, также сложнее изменить, используя когнитивную (стиль НЛП) терапию, когда человек диагностирован как граничащий человек (Критц-Кристоф, 1998, стр. 549), потому что они не будут соответствовать терапевтическому процессу как таковому, как отмечалось ранее.

«Почему это дерьмо всегда происходит со мной?»

Исследование до настоящего времени исключает даже генетический *компонент* в развитии ГЛР (Критц-Кристоф). Неврологические исследования показывают, что граничный человек имеет преимущественно правостороннюю деятельность мозга (возможно, большую эмоциональную обработку, чем логическую обработку) и чрезмерно реагирующую норадреналиновую систему. Кроме того, это всего лишь еще один путь говорения, что такие индивидуумы злобны! Самая значительная вещь, известная о происхождении проблемы, состоит в том, что 70-79% этих людей пострадали от жестокого физического или сексуального насилия или подверглись серьезной травме в очень раннем детстве (Критц-Кристоф, 1998, стр. 545; Санторо и Кохен, 1997, стр. 4).

Традиционные психотерапевты предположили (Керн-берг, 1986, стр. 142), что во время этих ранних травматических событий здоровое подавление (или здоровая диссоциация) не было возможно, потому что ребенок не выработал навыки, чтобы справиться с этим, всего лишь отойдя в сторону от эмоции и просто рассматривая это. Вместо этого, воспоминание, зависимое от состояния, о каждом травматическом событии полностью отделилось от остальной «личности». Это выражается в обширной совокупности конфликтов «частей». Такое психоаналитическое предположение действительно точно соответствует НЛП.

Рассмотрев проблему с этой точки зрения, можно сделать предположение о дальнейших действиях. Результаты лечения с помощью антидепрессантов, антитревожных и антипсихотических медикаментов в лучшем случае были несовместимы, а в худшем — бесполезны (Бу-Минг и Сивер, 1998, стр. 562-564). Поведенческая терапия продемонстрировала снижение импульсивного поведения, но не эмоциональной нестабильности людей с ГЛР (Критц-Кристоф, 1998, стр. 547-548).

"Что интересно, одно исследование раскрыло, что 12 месяцев спустя год психодинамической терапии (основанной на модели «психологии «я»»), 30% клиентов больше не подпадали под граничные критерии (Критц-Кристоф, 1998, стр. 548). Это впечатляющий результат, и подчеркивает несколько пунктов, которые когнитивные терапевты (терапевты, использующие техники, подобные НЛП) вывели относительно расстройства.

Они описывают его как расстройство уровня тождественности (Лэйден и другие, 1993, стр. 7), основанное на опорных убеждениях о себе, таких как: «Я непривлекателен» и «Я разбит». Потому что человек верит: «Это то, кем я являюсь», — он возмущается терапевтическими попытками изменить менее центральные убеждения, такие как: «Я не могу справиться с этой конкретной задачей». Они предрасположены говорить: «Если Вы думаете, что человек типа меня может изменить это, Вы не знаете, насколько это серьезно!» В этом описании мы имеем множество метауровневых состояний и рамок, которые устанавливают и защищают расстройство.

Модель психологии «я» (Кохат, 1971) видит проблемы, такие как «граничное личностное расстройство», в качестве результирующих из повреждения в здоровом развитии «любви к себе». Модель поддерживает то, когда трехлетний ребенок говорит: «Посмотрите на меня! Разве я не великолепен!», функциональные родителиотреагируют отражением этого восторга (например, «Вау — это изумительно!»). Но когда доступное отражение серьезно неадекватно, ребенок фиксируется на этом «уровне развития». Создавая сочувствующее окружение, практик психологии «я» нацеливается создать взаимоотношения, в которых клиенты смогут раскрыть их колебания между идеализированием других и грандиозной, овладевающей «я» яростью, и вырасти из соответствующих детям реакций.

Когнитивные терапевты подчеркивают, что «граничные» люди имеют целые области жизни, где они функционируют успешным и взрослым образом. С другой стороны, воспоминания, зависящие от состояния, которые отделились («части» разума, которые генерируют граничные симптомы), функционируют со стилем мышления, подобным тому, который присутствует у дошкольника. Даже сенсорная система (ВАК представления), используемая для хранения травматических реакций,

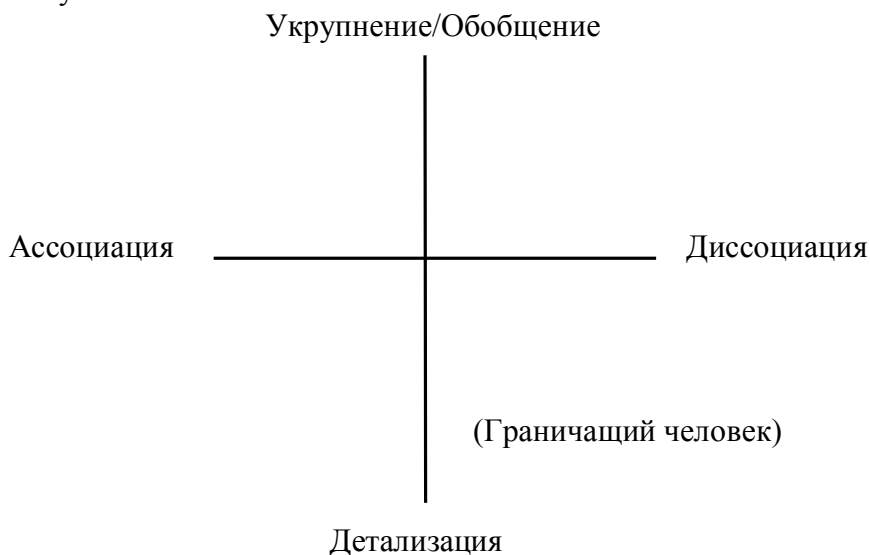
определяется ранним возрастом событий, которые ее создали (Лэйден и другие, 1993, стр. 28-33). События до 12 месячного возраста, как правило, сохраняются кинестетически и аудиально тонально, а события до 2 летнего возраста сохраняются кинестетически, аудиально тонально и визуально. Только после этого времени эффективная аудиально-дигитальная информация начинает наслаиваться в воспоминания. Мэри Энн Лэйден и коллеги рекомендуют использование кинестетических опытов (таких как релаксация и кинестетические якоря), управляемых визуальным воображением (таких как паттерн травмы НЛП) и техник, основанных на тоне голоса (например, транс), чтобы достигнуть и исцелить ранние воспоминания.

Вообразите клиента, одну минуту говорящего Вам, что он или она хочет, чтобы Вы спасли его или ее от программы дерьмовых ситуаций, а в следующую минуту, что *Вы* и являетесь тем, кто вызывает одну из этих ситуаций. Какие *навыки* демонстрирует этот человек? Диагностируя это, исходя из *модели персональных сил*, мы видим демонстрируемые навыки в детализации (до «дерьмовых подробностей») и диссоциации от опыта.

«Не говорите мне, что я не соответствую!»

Некоторые ключевые метапрограммы и стратегические переменные управляют людьми, диагностированными как граничащие люди. Они включают в себя следующее:

Рисунок 17.2.



1) Сортировка по себе

Человек убежден, что почти все происходящее происходит *для* него. Это ведет временами к паранойе: «Почему Вы сказали это? Что Вы пытаетесь сказать мне?» В другие моменты это приводит к межличностному конфликту: «Вы знали, что я не хочу, чтобы Вы делали это. Почему Вы сделали это?» Человек полностью не отделяет первую позицию (видение через свои собственные глаза) от второй позиции (видение через глаза другого человека). С точки зрения коммуникационной теории, они спутали проблему собственности (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 73-77). С точки зрения традиционной психотерапии, они имеют «расплывчатые границы».

2) Сортировка на предмет различий (несоответствие)

Человек сортирует на предмет того, с чем он не соглашается, и что не соответствует. Это означает, что он постоянно осведомлен о том, как жизнь *не* живет в соответствии с идеалом. В терапевтических взаимоотношениях это выражается в идентификации ими даже очень маленьких различий между тем, что терапевт сказал и сделал: «Вы сказали, Вы будете говорить мне правду; как я пришел, Вы ни разу не упомянули, что Вы...»

Даже большинство языковой (аудиально-дигитальной) обработки человека рассматривается с несоответствием ему самому (порицание себя). В их ранней жизни несоответствие изначально служило в качестве важного навыка, который защищал их от бытия полностью ошеломленными властными другими. Но теперь это стало неконтролируемой рефлексивной реакцией почти на каждое событие. Как метапрограмма, *сортировка на предмет различий* представляет собой полезную и существенную метапрограмму для творчества и психологической независимости. Кроме того, как с любой метапрограммой, ее маниакальное использование создает проблемы.

3) Утолщение поперек и мышление «или/или»

Часть процесса несоответствия подразумевает то, что называется в когнитивной психологии «трансдукционным обоснованием» (Лэйден и другие, 1993, стр. 38). В то время как человек скачет от одного состояния к другому и от одного мнения к другому, ему не удается утолщать и идентифицировать общие принципы позади этих отдельных событий. Существует недостаток метаанализа и в терминологии метасостояний отсутствие метасостояний, таких как сильное ощущение себя (Холл, 1996).

Другой результат несоответствия и мышления, основанного на полярности, подразумевает восприятие вещей в качестве *либо совершенных, либо опустошенных*. «Моя стрижка была катастрофой сегодня. Я собираюсь убить себя». Это связывается с обобщением поперек, потому что человек не имеет высшей категории, чтобы испытывать специфическое событие в качестве «части чего-либо». Например, стрижка представляет собой *все, что существует*. Не существует «я» над и за событиями момента, так что плохая стрижка является только свидетельством «я», чтобы измерить успех посредством ее.

Когда человек спрашивает: «Привлекателен ли я?» или «Компетентен ли я?» в картопостроении этих стратегий, оценивается только непосредственное свидетельство. Какова здесь опасность? Она лежит в том, что в отношении к другим людям одна «ошибка» может обеспечить достаточное свидетельство для граничного человека, чтобы почувствовать, что сама их жизнь под угрозой.

4) Представление временного фокуса

Предыдущий пример демонстрирует, как человек оценивает большинство решений посредством обращения только к настоящему моменту. «Хочу ли я использовать этот героин? Почему нет? Он остановит боль прямо сейчас!» Они реагируют, основываясь на принципе: «Прочь из глаз — из сердца вон». С точки зрения развития, это описывается в качестве «недостатка объектного постоянства».

Тот же самый процесс зачастую создает тревожность относительно взаимоотношений, потому что как только другой человек во взаимоотношениях покидает комнату, граничные люди чувствуют себя покинутыми. Это также выражается в человеке, имеющем «стратегию последовательного убеждающего» (то есть недостаток доверия), которая подразумевает, что он или она никогда не чувствует себя полностью убежденным посредством предыдущих опытов.

5) Прочь от мотивации

Многие решения, такие как решения совершить суицид или употребить наркотики, являются результатом перемещения прочь от боли без какой-либо оценки того, что человек действительно хочет взамен.

6) Последовательная непоследовательность

Сочетание вышеперечисленных метапрограмм делает это более сложным для человека удерживать в уме две различающихся реакции (например, бытие раздраженным из-за того, что кто-то сделал, в то же самое время как любит их). Они испытывают такие полярности последовательно, каждую из них приводя к несоответствию и перемещая прочь от предыдущей реакции. Они зачастую чувствуют отделение от («позитивной» или «негативной») частей их собственного опыта.

«Помогите мне измениться (но не заставляйте меня делать что-либо иначе!)»

Система граничного расстройств, описанная выше, представляет собой в действительности очень эластичную систему. Она должна быть в порядке, чтобы дать возможность человеку с ограниченными ресурсами младого ребенка пережить жестокую травму. Далее, человек не идентифицирует эту *личностную систему* как проблему. Он или она будут скорее идентифицировать чувства тревожности, разочарования, опустошенности, депрессии или даже бесконечной последовательности абсолютных подделок, которые, кажется, вторгаются в качестве «проблемы».

1) Получите разрешение, чтобы идентифицировать несоответствие

Для нас первый шаг в помощи таким людям, чтобы осуществить длительное изменение, подразумевает *идентификацию этого стиля крайнего несоответствия*. Это также подразумевает установку консультационных взаимоотношений, в которых мы имеем разрешение помочь им идентифицировать и изменить этот стиль, что актуально генерирует неприятные состояния, которые они хотят изменить.

Боб (так мы будем называть его) пришел на один из наших воскресных тренингов. Мы использовали упражнение визуализации, которое подразумевало, что индивидуумы поворачивались кругом и

указывали впереди их с помощью их руки. Затем они вернулись бы к фасаду и представили себя идущими дальше, и обращающими внимание на то,, что они бы увидели, почувствовали и сказали самим себе, если бы их тело было бы более гибким, и они могли бы кружиться дальше. Затем они поворачиваются кругом снова и обращают внимание, насколько дальше они продвигаются (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 81). Кроме того, в отличие от преимущественного большинства тех, кто делает это со значительными результатами, Боб не был впечатлен.

Боб: Ну, я думаю, я продвинулся дальше в первый раз. Это не сработало для меня совсем.

Марго: Верно, это не сработало, потому что Вы не выполняли процесс образом, которым я описала его. Я сказала представить, на чем бы это выглядело, чувствовалось и звучало подобно продвижению дальше, а Вы внутренне говорили с собой о том, как это, возможно, не сработает для Вас... Верно?

Боб: Х-м-м-м. Возможно. Да, я догадываюсь, это так.

Марго: И это, возможно, способ, которым Вы делаете массу других вещей тоже. Вы достаточно хороши в скептическом разговоре с самим собой. Если Вы хотите получить *отличный* результат в Вашей жизни, тогда стоит использовать эти упражнения образом, которым мы актуально описываем их, и делать *только* то, что мы описываем. Вы всего лишь проделали больше работы, чем Вам было необходимо поделаться. Теперь давайте сделаем это еще раз, новым способом.

Перед использованием центральных процессов изменения мы используем «процесс указания» в качестве возможности для людей, чтобы не соответствовать. Это действует как «детектор несоответствия». В порядке, чтобы не соответствовать заданным инструкциям, человеку необходимо аннулировать внутренние предложенные визуальные, аудиальные и кинестетические представления. Так как наиболее правдоподобный способ сделать это состоит в разговоре с самими собой, Марго привлекла внимание Боба к этому и затем попросила Боба не соответствовать его несоответствию (ввести в мета-состояние его несоответствие с несоответствием). Она прокомментировала, что, если он сохранит несоответствие, он всего лишь будет делать ту же самую старую вещь каждый раз. Единственный способ не соответствовать состоит в том, чтобы следовать нашему (новому) методу. Это простое применение техники Милтона Эриксона, идентифицированной для использования в этой ситуации. Эриксон (1980) писал:

Когда достаточный материал был получен от агрессивных, враждебных, антагонистичных, оборонительных, не сотрудничающих пациентов, чтобы оценить их неудачливое поведение и подходы и осудить их тип личностей, они прерываются вводным параграфом смешанных позитивных и негативных, кажущихся соответствующими и значимыми ремарками, адресованными к ним в той форме языка, которую они смогут лучше понять в этот момент. Однако скрытое и замаскированное в этих ремарках представляет собой разнообразные прямые, косвенные и терпимые предположения, нацеленные на направление их реакций в рецептивное и ответственное поведение (стр. 301).

2) Сместитесь к консультационному режиму

Мы предпочитаем недвусмысленно информировать наших клиентов о том, что им необходимо изменить в их метапрограммах в порядке, чтобы получить их желаемые результаты. Поступая таким образом, мы устанавливаем очень специфический тип «терапевтического союза» или «консультирования».

В этом оформлении мы делаем предположения, касающиеся процессов, которые они могли бы использовать, чтобы измениться. Если они следуют этим процессам, они получают результаты, которых они хотят. Если они хотят сохранить нас нанятыми в качестве консультантов, им необходимо действительно следовать рекомендациям. Мы подчеркиваем, что процессам они должны следовать точно в порядке, чтобы получить желаемые результаты. Нам нравится четко описывать это консультационное оформление перед тем, как начать «формальные» вмешательства НЛП.

Последовательно, мы обнаружили «граничных» людей способными быть более ресурсными, когда они помогают измениться кому-то еще, скорее чем, когда они пытаются изменить самих себя.

Соответственно, мы учим их использовать это *состояние ресурсной помощи* посредством становления их собственными терапевтами. Мы просто обеспечиваем наблюдение за их терапией.

Например, помогая человеку постигнуть, как сортировать на предмет того, что происходит хорошо в их жизни, мы можем попросить их в качестве задания выделять время каждый вечер и идентифицировать три вещи, которые прошли хорошо в их дне. Мы затем говорим, что у нас были люди, которые возвращались, чтобы сказать нам, что они пробовали это, и это только лишь заставило

их почувствовать себя плохо. Очевидно, они не выполняли задание так, как были проинструктированы. Вместо этого они думали о первой вещи, которая прошла хорошо, а затем думали о том, *как трудно* было думать об этой одной вещи (один метауровень), а затем они *беспокоились*, что они не смогут быть способны думать больше о второй (другой метауровень), и затем интересовались, что это *значило о них как о людях* (третий метауровень). Понятно, они чувствовали себя плохо относительно всего этого. Кроме того, они не выполнили заданную задачу.

Чтобы быть этим «конфронтационным», мы должны использовать навыки раппорта очень тонко, потому что такие люди будут настороже по отношению к «уловкам» и будут не соответствовать положению тела, если они обнаружат попытку терапевта присоединиться. Мы также должны искренне рассказать человеку, какие *поведения* они осуществляли, которые указали нам на функциональные области их жизни. Это отличается от говорения: «Вы чудесны», заявления, которое прямо противоречило бы убеждениям уровня тождественности человека (Лэйден и другие, 1993, стр. 60). Вместо этого мы говорим: «Я был впечатлен временем, которое Вы потратили, помогая другим участникам курса. Это облегчило нашу работу». Эта позитивная обратная связь обеспечивает модель сортировки на предмет позитивов, которые мы хотим, чтобы человек постиг. Даже когда человек пренебрегает этим, это все еще имеет полезность в качестве искренней обратной связи и в качестве примера того, как мы приходим к убеждению, что человек может измениться.

3) Признайте и используйте ограничения несоответствия

Как для консультантов, для нашей помощи существуют ограничения. Когда человек принудительно должен не соответствовать, это зачастую предотвращает нас от проведения его или ее через некоторый стандартный паттерн НЛП. В таких случаях мы нашли полезным просить человека запустить их собственные процессы НЛП, пока мы служим в качестве наставника.

Вместо говорения: «Увидьте себя в кинотеатре и переместитесь в проекционную кабинку», — мы говорим: «Вот как работает паттерн травмы НЛП. Теперь просто пропускайте его через самого себя, пока Вы не решите проблему, и приходите обратно и тогда проверьте это с нами».

Конечно, нам необходимо установить ограничения по тому, как много времени мы намереемся проводить с этим человеком, который, помните, способен требовать и объявлять закрытым «бесконечное» убеждение и заверение. Прежде всего, мы нацеливаемся смоделировать новые стратегии, такие как самозаверение, а затем заставить человека запускать эти стратегии самостоятельно.

Следующие процессы изменения применяются только в рамках контекста консультационных взаимоотношений, как описано здесь. С ними мы обнаружили, что многие «личностные расстройства» могут быть обращены через несколько недель скорее, чем через несколько лет. Без предварительного обрамления этих взаимоотношений с самого начала, мы зачастую теряем способность эффективно помогать, так как наше присутствие как таковое становится мощным триггером для несоответствия.

4) Проверьте на наличие суицидального мышления

Люди в кризисе, которые могут испытывать крайнюю тревожность, депрессию или чувство разочарования, зачастую обращаются к терапевтам (смотри Болстэда и Хэмлетт, 1999а, b и c). В такие моменты следует проверить, насколько далеко человек мог зайти по тропе суицидального мышления, также как и в какую жестокость человек предварительно был вовлечен или созерцал. С этой точки зрения, определите для себя самого, чувствуете ли Вы себя в безопасности, работая с этим человеком. Бытие консультантом не означает бытие мучеником. Попросите, чтобы в течение периода Вашего консультирования человек обязался перед самим собой оставаться в живых и взять тайм-аут от нахождения с другими, если он чувствует гнев, опасно обостряющийся. Чтобы заставить эти контракты работать, требуется повторение человеком (и, возможно, другими, которые живут с ним) процесса получения помощи в кризисе. Мы зачастую просим людей, чтобы, пока они находятся с нами на занятии, они практиковали связь с поддерживающим человеком по телефону.

Пока мы окончательно не сможем «заставить» человека оставаться в живых, или гарантировать, что он не будет причинять зло другим, в качестве людей в терапевтической роли мы юридически ответственны за принятие всех обоснованных шагов, чтобы поддерживать клиентов и других людей в безопасности. По мере того как Вы знакомитесь с этим аспектом этой работы, разработайте настолько много процессов безопасности, насколько это возможно.

5) Достижение ресурсов

Одна из наших основных целей в работе с граничными клиентами подразумевает генерализацию навыков из функциональных областей жизни в области, где иницируются их не ресурсные состояния (Лэйден и другие, 1993, стр. 38). Вызов здесь подразумевает то, как даже начать разговаривать позитивно с кем-то, кто не соответствует. Ивонн Долан (1985, стр. 29-43) обсуждает множество способов, чтобы сделать это без инициирования не соответствующего поведения. Они включают в себя использование рассеянных вкрапленных предположений и предположительного языка. Возможно, самый известный пример исходит от Эриксона, который обращался к злему молодому человеку с диагнозом личностного расстройства.

«Насколько удивлены Вы будете, когда на следующей неделе Вы обнаружите, что Вы полностью изменились?» Молодой человек ответил: «Я буду чертовски удивлен!»

В таком ответе мы тем самым приняли все позитивные предпосылки в комментарии Эриксона. Долан объясняет ее метод использования такого языка с метафорами, чтобы дать человеку возможность сделать внутренние представления приятных опытов, не чувствуя, что он него «требуется» как часть некоторой «техники». Такие приятные опыты могут быть заякорены и заново достигнуты позднее на занятии.

Даже прямое использование самых очевидных ресурсов человека может сделать значительное различие. Долан рассказывает историю Элис, 25 лет, с насилием и попытками суицида в прошлом (Долан, 1985, стр. 146—149). В то время как она отказывалась обсуждать «терапевтические» темы с Долан, Элис увлеченно обсуждала ее интерес к шитью и рукоделию.

Долан сказала ей: «Вы действительно можете найти способ использовать Ваши способности образом, который позволит Вам выиграть».

По отношению к чему реакция Элис была характерна: «Вы — чокнутые!»

Однако после этого она начала улыбаться и социально взаимодействовать более часто, а затем однажды пришла в возбуждении, чтобы объявить, что она нашла работу в качестве вышибалы в скандальном местном баре. Ее первичный навык в борьбе сослужил ей хорошую службу! В течение этого года она работала в том же самом баре в качестве бармена, и начала работать над степенью бакалавра в психологии.

б) Обучите способности соответствовать и двигаться по направлению к

Обучение человека сортировке на предмет согласия и позитивных результатов представляет собой важную основу, исходя из которой, процессы изменения могут действительно работать, скорее, чем бытие внедренным в длинную череду неудач. Долан объясняет (1985, стр. 50—57), как конвертировать привычные человеку ответы «Нет» на ответы «Да», тщательно переставляя несогласие клиента и заключая вопросом негативной марки.

Предположим, человек говорит: «Я скорее просто перестал бы верить в это».

Мы можем ответить: «Вы скорее не были бы здесь?» или «Существует масса лучших мест, где быть, не так ли?» В нашем опыте несоответствие может быть прямо противопоставлено и заново обрамлено в качестве выбора, который, несмотря на важность в детстве, теперь стал чрезмерно используемым. Мы устанавливаем человеку сознательную задачу обдуманной сортировки на предмет согласия, спрашивая «Что происходит хорошо для меня?» и «В чем я согласен здесь?» Мы зачастую будем просить человека воздерживаться от обсуждения любых негативных реакций или опытов в течение определенных временных периодов, создавая обязательство обсуждать только то, что происходит хорошо, и с чем они соглашаются. Вопросы терапии, сфокусированной на решении, также фокусируют нашу беседу в этом направлении. Два типа вопросов, сфокусированных на решении, могут быть использованы, чтобы выявить такие моменты, и обсуждаются более полно в главе по депрессии (Шевалье, 1995).

1) Попросите человека описать результат.

2) Спросите, когда проблема не возникает (то есть исключения по отношению к жалобе). Если исключений не существует, тогда спросите о гипотетических исключениях, используя «волшебный» вопрос. «Предположим, однажды ночью, пока Вы спите, произойдет чудо, и эта проблема решится. Так как Вы спите, Вы не знаете, что произошло чудо, или что Ваша проблема решается. Что, как Вы предполагаете, Вы заметите, что будет отличным утром, что позволит Вам узнать, что проблема решается?»

Мы можем прерывать языковое или вербальное несоответствие, по мере того как они запускают его множеством способов. Один подразумевает попросить человека переставить инструкции терапевта

по отношению к ним в их собственный внутренний голос. Другой состоит в том, чтобы перезагрузить внутренний аудиальный канал языка, заставляя человека считать в обратном порядке от 1000 в инкрементах семи, во время запуска процесса. Мы обнаружили, что клиенты становятся крайне возбужденными находить, что техники действительно работают для них, как только они вводят в действие их аудиально-дигитальный процесс полезным образом, скорее, чем для самокритики.

7) Исцеление ранней травмы

Используйте стандартные техники НЛП для исцеления травмы, такие как *паттерн диссоциации от травмы* (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 109-112, 118-120), техники *терапии временных линий* (Джеймс и Вудсмолл, 1988; Холл и Боденхамер, 1997) и *паттерн реимпринтинга* (Дилтс, Холлбом и Смит, 1990).

Эти техники обращаются к тому, что, как соглашается когнитивная психология и психология «я», является исходной проблемой в большинстве случаев граничного расстройства. Эти техники будут успешны только, если были установлены консультационные взаимоотношения, и эффективно справились с несоответствием.

Визуализация и якорение отвечают требованию доступа к невербальным методам для изменения в ГЛР, как отмечается когнитивными психологами (Лэйден и другие, 1993, стр. 86—94). Эти техники также дают человеку временную гибкость (способность взглянуть в прошлое, настоящее и будущее), которая является ключом к исцелению депрессии и тревожности, также как и импульсивного поведения (смотри Болстэд и Хэмблетт, 1999d, стр. 6).

8) Тренировка людей обобщать (идти мета), чтобы интегрировать

Процесс интеграции «частей» и процесс глубинного результата (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 44-49) дают людям возможность интегрировать отколовшиеся области неврологии, которые действовали раздельно от ресурсов взрослого человека. Это подразумевает попросить человека идентифицировать высшее позитивное намерение любой отколовшейся «части». Чтобы ответить на следующие вопросы, они должны генерализировать. Они должны самостоятельно повторять важный навык, зачастую недоразвитый в граничном расстройстве. «Что Вы получаете через это поведение?» «Какому высшему намерению оно служит?» «А когда Вы получаете это, что это дает Вам, что даже более важно?»

Из-за того, что эти отколовшиеся части предварительно последовательно выразили себя, один вызов в интеграции их подразумевает убеждение в том, что они доступны и доступно готовы к интеграции. Иногда люди, которые изучают НЛП и другие модели, создающие позитивную ориентацию, зачастую становятся настолько опытными в достижении ресурсных состояний, что у них нет полного контакта с «частями», которые генерируют повреждение в их жизни. В качестве руководства, полезно проверить, что Вы фактически заново полностью достигли часть, которая была отделена (например, заставляя человека вернуться обратно во время, когда эта часть, «которая вызвала проблемы» запускала вещи).

9) Содействие четкой «первой и второй позициям» Четкое понимание этого паттерна является, как правило, приоритетом в управлении консультационным контрактом с кем-то, диагностированным в качестве «граничащего» человека. Эти взаимоотношения обеспечивают огромную возможность для обоих разработать более эффективные способы испытания взаимоотношений в целом.

Мы предпочитаем, прежде всего, обучать *модели проблемной собственности* для сотруднических взаимоотношений (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 73-77). Эта модель предлагает важный момент, чтобы иметь на борту, по мере того как Вы будете обращать внимание на то, что последует.

Очевидно, если мы потеряем тропу проблемной собственности, мы поставим себя в рискованное положение разнообразных сортов деструктивных взаимоотношений с клиентами (то есть сбивающие с толку сексуальные взаимоотношения, взрывные конфликты и еще более безумные попытки клиента «сбежать» от его собственной личности).

Модель говорит, что клиент, который чувствует себя расстроеным, обеспокоенным, обиженным, разочарованным, злым, напуганным, или, иначе, несчастливым по отношению к консультационной ситуации или некоторому личному вопросу, который *овладеет* проблемой». Каков подходящий подход с этой точки зрения? Сместиться на вторую позицию, так что мы начинаем думать с точки зрения клиента. Это включает в себя использование навыков, которые поддерживают раппорт (то есть соответствие поведению клиента, признание его или ее интересов и слушание). Это включает в

себя использование вербальных навыков, которые помогают клиенту выявить результат и безопасно создать его или ее собственные решения.

Предоставление советов, критика, чтение лекций, допрашивание и другие директивные навыки, которые могут быть совершенно безопасны в не проблемной ситуации, *не* являются *подходящими* реакциями, когда клиент подает сигналы, что он не «владеет проблемой». Они будут сопротивляться. Два самых эффективных вербальных навыка в этой ситуации представляют собой:

Рефлексивное слушание

«Итак, проблема, которую Вы испытываете, представляет собой...» «Вы хотите...»

Открытые, сфокусированные на решении, вопросы

«Чего бы это стоило для Вас решить это?» «Могу ли я всего лишь проверить, что здесь нуждается в отличии?»

С другой стороны, когда мы расстроены, обеспокоены, обижены, разочарованы, злы, напуганы, или, иначе, несчастливы по отношению к консультационной ситуации или некоторому личному вопросу, мы «*владеем* проблемой». Это не равнозначно «промаху». Это означает только, что *мы* являемся теми, кто *хочет изменить что-то*. Когда моя проблема относится к некоторому вопросу, не связанному с консультационной ситуацией, я использую свои собственные навыки, генерирующие решение, чтобы решить его. Но, когда моя проблема связана с некоторым поведением клиента, я выберу общение с этим человеком некоторым образом. В этом случае я реагирую с первой позиции (мышление, исходя из моей собственной перспективы).

Предоставление советов, осуждающая критика, чтение лекций, допрашивание и другие подобные навыки опять-таки *не* очень эффективны. Самый полезный вербальный навык для ситуации, где я «*владею* проблемой», состоит в том, чтобы четко описать мою проблему. Выполнение этого дает клиенту информацию о сенсорном специфическом поведении, которое генерирует проблему, скорее, чем моя теория об их внутренних намерениях, или мое осуждение этого поведения. Вместо говорения:

«Вы были беспечны относительно наших соглашений», —я связываюсь более специфично:

«Вы прибыли на полчаса позже назначенного стартового времени для этого занятия». Я могу также рассказать клиенту о любых конкретных эффектах, которые оказывает на меня поведение, и о природе моего нежелательного состояния. Я связываюсь с помощью сообщения «я» формата:

«У меня проблема, я хотел бы немного помощи в... X, когда... Воздействие на меня состоит в том, что... и я чувствую...»

«У меня проблема, в которой я хотел бы немного помощи. Когда Вы прибываете на занятие с опозданием, я обнаруживаю, что мне необходимо перепланировать то, что мы делаем. Я чувствую себя совершенно разбитым». В реальной жизни проблемная собственность постоянно изменяется. В середине курса помощи клиенту, чтобы решить ее проблемы взаимоотношений, я могу обнаружить, что у нее есть ценности и подходы, которые глубоко меня возмущают. Мне необходимо просмотреть ситуацию, идентифицировать, когда становится подходящим сместиться с рефлексивного слушания к «я» сообщению. Конечно, если я посылаю «я» сообщение, мой клиент может запросто почувствовать себя некомфортно относительно этого; они могут даже почувствовать себя «злыми», «униженными» или «оскорбленными». Следовательно, перед новой посылкой или новым объяснением моего «я» сообщения, теперь мне необходимо отреагировать на эту новую проблему клиента посредством рефлексивного слушания. Я делаю это до тех пор, пока клиент не покажет, что он чувствует себя понятым (как правило, посредством кивания). Затем мы возвращаемся в раппорт, достаточный для меня, чтобы послать отредактированное «я» сообщение. Результатом является своего рода «танец», который мы называем «двух шаговый», и который ведет по направлению к разрешению конфликта «победитель-победитель». Этот танец четко перемещается между второй и первой позициями. Здесь пример:

Консультант: «Существует кое-что, что я хотел упомянуть перед тем, как мы начнем.

Последние два занятия мы начинали на полчаса позднее, чем условленно, и мне было необходимо перепланировать то, что мы делаем. Это начинает раздражать меня».

[Описание проблемы в «я» сообщении с первой позиции].

Клиент: «Чушь собачья! Таким образом, теперь я должен начинать вовремя или доплачивать за это? Что за вздор!»

[Клиент указывает, что теперь он владеет проблемой, услышав «я» сообщение].

Консультант: «Вы думаете, я преувеличиваю».

[Рефлексивное слушание со второй позиции].

Клиент: Кивает.

[Чувствует себя понятым и, таким образом, возвращается в раппорт].

Консультант: «Ну, я догадываюсь, это может показаться глупым. Я хочу найти способ получить чувство, что мы достигаем того, что мы планировали достичь».

• [Новая отправка усовершенствованного «я» сообщения].

Клиент: «Ну, я просто не могу справиться с этим. Это напоминает школу. Иногда у меня бывает плохой день, и я не считаю легким встать из-за этих ранних утренних занятий».

[Клиент указывает на то, что он все еще владеет проблемой].

Консультант: «Это утренние занятия делают это наиболее трудным?»

[Рефлексивное слушание].

Клиент: Кивает.

[Чувствует себя понятым и, таким образом, возвращается в раппорт].

Консультант: «Хорошо; я действительно хотел бы решить это, так чтобы это работало на обоих из нас. Таким образом, одним из способов было бы изменить время занятий. Какие другие решения работали бы для Вас?»

[Начало разрешения конфликта «победитель-победитель»].

Резюме

• Этот последний взаимный обмен демонстрирует, как помощь людям, диагностированным как имеющим «границное» расстройство (и другие резкие реакции несоответствия), может быть очень вызывающей. Но помните, *вызов* невозможен. Создание безопасных и сознательных терапевтических взаимоотношений с такими индивидуумами дает им возможность стать осведомленными о «несоответствии» как о стиле, качественно контролировать его и выбирать его, когда оно улучшает вещи.

• Так как «границное» расстройство подразумевает, что человек *не знает* его или ее мир, мы хотим обеспечить четкие и определенные границы, руководства и коммуникации. Это означает приглашение клиентов «на борт» и позволение им выиграть, иметь «контроль» за процессами исцеления.

• Границное расстройство может показаться очень трудным, но, несмотря на это, НЛП и нейросемантика имеют много паттернов, которые могут эффективно уполномочить таких людей трансформировать их внутреннее картопостроение и паттерны внешних реакций.

• Ричард и Марго отмечали, что многие из их клиентов выражали искреннюю благодарность за персональную трансформацию, которую они инициировали и испытали. Они сместились от чувства отчаяния относительно их жизни к чувству уверенности, что они могут иметь все выгоды, которые, они видят, получают другие вокруг них.

Ресурсное состояние

Идентифицируйте сильно несоответствующих клиентов. Будьте точно относительно Ваших собственных вопросов проблемной собственности.

Проверьте Вашу собственную безопасность, работая с этим человеком.

Примите и смоделируйте принятие негативных эмоций.

Установите раппорт

Тонко используйте навыки раппорта. Используйте маркированные вопросы, когда переставляете интересы человека.

ОПРЕДЕЛИТЕ результаты

Договаривайтесь как консультант скорее, чем как терапевт.

Установите ограничения на Ваш вход, установите крепкие границы.

Удостоверьтесь в разрешении любых неотложных кризисов.

Включите условия безопасности в Ваш контракт.

Используйте вопросы, сфокусированные на решении.

Откройте модель мира человека

Достигните положительных ресурсов, косвенно используя метафоры, конгруэнтные комплименты, предположительный язык и вкрапленные предположения.

Обучите клиентов идентифицировать стратегию несоответствия.

Заново обрмите несоответствие и другие метапро-граммы в качестве лучшего выбора в ранние времена.

Ведение (измените техники)

Исцелите травму с помощью паттерна травмы, процессов временных линий, реимпринтинга. Исцелите конфликты «частей», используя паттерны интеграции частей, процессов опорных результатов, интеграции вхождения в метасостояния.

Способствуйте гибкости сознания во второй и в первой позициях, проблемной собственности, навыков коммуникации и т. д.

Установите человеку задачи устанавливая более полезные метапрограммы.

Определите изменение

Пригласите клиентов определить их собственное изменение, используя вопросы, сфокусированные на решении.

Выход/подстройка к будущему

Пригласите клиентов подстроить к будущему их собственные изменения в качестве задачи.

ГЛАВА 18 РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ НАИГРАННОЕ РАССТРОЙСТВО

Характеристики

Диагностический критерий в DSM-IV для наигранного личностного расстройства подразумевает следующее:

Проникающий паттерн чрезмерной эмоциональности и поиска внимания, начинающийся с ранней зрелости и представленный в разнообразии контекстов, как отмечено пятью (или более) пунктами следующего:

- 1) чувствует себя некомфортно в ситуациях, в которых он или она не является центром внимания;
- 2) взаимодействие с другими зачастую характеризуется несоответствующим сексуально привлекательным или провокационным поведением;
- 3) проявляет быстрый сдвиг и поверхностное выражение эмоций;
- 4) постоянно использует физический вид, чтобы привлечь внимание к себе;
- 5) имеет стиль речи, который крайне импрессионистичен и которому не хватает подробностей;
- 6) показывает драматизацию себя, театральность и преувеличенное выражение эмоций;
- 7) поддается внушению, то есть легко подвержен влиянию других людей или обстоятельств;
- 8) рассматривает взаимоотношения как более интимные, чем они действительно есть.

Как результат этого вида персональной драмы и эмоциональности в их базовом стиле жизни, они стремятся жить на «эмоциональных американских горках» с множеством взлетов и падений. Во взаимоотношениях другие воспринимают их как очаровательных, но поверхностных, восхищающих, но требующих, теплых, но чрезмерно зависимых. Таким образом, они испытывают межличностные взаимоотношения как бурные и неблагодарные. В сердце этого упорядочения себя лежит «чрезмерно драматичное или наигранное представление себя». Слэвни (1978) обнаружил, что драматизация себя, поиск внимания, эмоциональная нестабильность и привлекательность были ранжированы в качестве самых диагностически важных и самых уверенно признаваемых. В этих рамках лежит этот частный вид расстройства.

Управление метапрограммами для наигранного расстройства

Наигранный человек стремится сортировать *глобально* и, следовательно, говорить с точки зрения «все включено». «Эти вещи, кажется, просто всегда происходят со мной». В такой генерализации они оставляют массу контрфактов вне рассмотрения, и все слишком быстро прыгают к заключениям. Зная этот способ чрезмерной генерализации, что происходит со вниманием и мышлением таких индивидуумов? Оно становится рассеянным и импрессионистическим.

Дополнительно, в этом расстройстве люди, как правило, говорят сильными драматическим образами, с огромной долей гиперболизации. Зачастую они будут использовать театральную интонацию с драматическими невербальными жестами и выражениями лица. Это отражает, возможно, *реактивный стиль, очень обобщенный* в немедленные реакции и *нетерпеливый*.

Как следствие недостатка фокуса на деталях, такие индивидуумы стремятся устанавливать импрессионистское знание вещей. Таким образом, вместо мышления о вещах рефлексивным образом, они стремятся прыгать к поспешным заключениям и эмоционально реагировать, не подумав. Их мысли скачут к преувеличенным глобальным идеям, тем самым, делая их эмоции очень глубокими и лабильными.

Это отражается в испытании общей отвлекаемости, внушаемости и неполноценности общего знания. И эти вещи создают слабый стиль решения проблем. Флеминг (в Беке, 1990) пишет: Характеристический мыслительный стиль наигранного пациента ведет к некоторым когнитивным искажениям, обрисованным Бекем (1976). Так как эти пациенты стремятся подвергаться впечатлениям скорее, чем осмысливать вещи, они особенно восприимчивы к дихотомическому мышлению. Они реагируют резко и неожиданно, прыгая к крайним заключениям, позитивным или негативным. Таким образом, один человек видится немедленно как чудесный, в то время как кто-то еще видится как абсолютно ужасный человек. Из-за того, что они чувствуют их эмоции настолько сильно, и им не хватает острого внимания к подробностям и логике, наигранные пациенты также подвержены искажению чрезмерной генерализации (стр. 218). Наигранные клиенты принимают романтические виды на взаимоотношения, которые затем устанавливают их на высокие ожидания. Когда они чувствуют себя разочарованными в них, они действуют посредством драматических вспышек, вспышек раздражения и манипуляционными применениями гнева. Прежде всего, ведомое эмоциональным желанием *одобрения*, в то время как одновременно чувствуя базовую неадекватность, наигранное расстройство углубляет отчаянное чувство для одобрения. Это ведет к чрезмерному использованию изящности, физической привлекательности, шарма, притягательности, игривости и т. д. в качестве их «представления», разработанного для получения одобрения. И, что заманчиво, это, как правило, работает — *сперва*. В конце концов, однако, это теряет обаяние. Те, кто расстроены наигранным паттерном, становятся чрезмерно требующими внимания и постоянного заверения. *Косвенность* управляет их стилем скорее, чем утвердительная прямота при спрашивании о том, чего они хотят. Что управляет их отчаянными внутренними чувствами для одобрения? Их недостаток ясного ощущения тождественности, которое устанавливает их поодаль от других. Их чрезмерное использование обращения к другим как различие метапрограммы. Они видят самих себя, прежде всего, по отношению к другим и стремятся избегать углубления их собственного знания о себе через отражение себя. •

Терапия: переупорядочение расстройства

Постольку, поскольку глобальное, импрессионистическое и эмоциональное мышление и обоснование («придание эмоциональности») управляет этим упорядочением личностных сил, терапевтическое вмешательство должно фокусироваться на этих когнитивных аспектах и помогать таким людям смещаться к отличному образу нанесения на карту вещей. Это будет включать в себя развитие гибкости сознания, чтобы балансировать их текущие силы и стратегии с помощью более детализированного, систематического, сфокусированного на решениях мышления, обращения к себе за ценностями и видениями, самооценки и более рефлексивного подхода.

1) Пригласите и пробудите созерцание Аллен (1977) комментировал, что нам необходимо «научить истерика мыслить, а навязчивого — чувствовать» (стр. 317).

Барбара Флеминг (Бек, 1990) добавляет:

Однако сама природа дисфункционального мыслительного стиля наигранного человека подразумевает, что он или она приходит на занятие с подходом к жизни, диаметрально противоположным систематической, структурированной природе когнитивной терапии (стр. 218). Это требует обучения человека шагнуть на *первую перцепционную позицию* и постижения, как рассматривать мир, других, время и т. д. через собственные глаза, уши и кожу человека. Зная природу этого расстройства, раппорт и доверие, как правило, приходят легко. С большинством, они даруются. В конце концов, наигранные клиенты *нуждаются* в нашем одобрении. Используйте это. «Я хочу, чтобы Вы сделали кое-что для меня. Это может показаться очень странным и причудливым поначалу, но, поверьте мне, это уполномочит Вас образами, которые я не могу полностью объяснить прямо сейчас».

Построение раппорта, которое выполняется с таким населением, состоит в том, чтобы соответствовать или охватить их убеждение, мышление и чувство, которое они «имеют», чтобы иметь одобрение. По мере того как мы таким образом охватываем, затем мы можем начать вести их к новому и неразвитому навыку обращения к себе, всестороннего мышления об их собственных ценностях, видениях и исходах. С этой точки зрения, одной из первых задач становится изменение того, как мы воздаем должное человеку и за что. Прежде всего, это означает смещение прочь от предоставления внимания, интереса или одобрения, исходя из их лелеемой драмы (включая их драматические рассказы), изящности, эмоционально впитывающих сказок о горе, приключении и т.

д., и воздаяние должного детализированному и рефлексивному мышлению, сфокусированному вниманию, компетентности, утвердительности, вниманию к специфике.

Здесь мы используем принципы якорения НЛП, чтобы *сформировать* поведение и способность к реагированию клиента. Посредством предоставления внимания, проявления интереса и «воздаяния должного» с помощью «ага» и «м-м-м-м» мы мягко подталкиваем их к новой ориентации. Фокус нашей терапевтической работы с такими людьми будет подразумевать отталкивание их от драмы (и обольщения) избегания ими их проблем, по мере того, как мы даем им возможность и уполномочиваем их начать использовать их собственные ресурсы.

С этой точки зрения существует несколько опасностей. Как терапевты, мы можем легко стать обольщенными ролью избавителя и спасителя. Опасность существует также для наигранного человека. В конце концов, сама идея *не* играть в старые игры (те, которые защищали и охраняли их до настоящего времени) и перемещение к незнакомой территории персонального полномочия может ощущаться очень пугающей.

Из-за того, что проблемы наигранного человека становятся обостренными их глобальным, импрессионистским стилем мышления, еще одно терапевтическое вмешательство, подразумевающее помощь им просматривать их мысли и идентифицировать специфические когнитивные искажения, становится важным инструментом. Флеминг пишет:

Процесс идентификации мыслей и чувств представляет собой первый шаг по направлению к осуществлению постепенных изменений в проблематичном мыслительном стиле наигранных людей, в то время как также служат функции фокусирования внимания на их эмоциях, желаниях и предпочтениях (стр. 223). Метамоделирование глобальной ориентации со специфическими вопросами начинает строить специфическую сортировку. «Как Вы сможете сказать, если Вы достигните Вашей цели?» «Что Вы увидите, услышите или почувствуете?» «Какие критерии Вы будете применять к этому?»

2) Используйте точное мышление, чтобы установить желаемые результаты

Мы можем пригласить к более рефлексивному способу мышления, во время обеспечения ощущения безопасности, используя паттерн НЛП для хорошо сформированных результатов. Охрана соглашения о том, на что была бы похожа полная и сбалансированная жизнь, которая может балансировать целостность с самим собой и здоровые взаимоотношения с другими, дает ощущение безопасности и начало нового образа мышления, то есть точное определение результата и «обобщение его» в процессе шаг за шагом.

Так как наигранные люди не замечают того, что отвлекает внимание, но психически шатаются повсюду, построение навыка сконцентрированного фокуса становится важным. Мы выполняем это, обучая клиента относительно того, как фокусироваться на одном вопросе в одно время, как объединять все рассеянное *внимание* с его или ее высшими *намерениями* (паттерн вхождения в метасостояние), и как объединять все высшие уровни с поведением первичного уровня.

По отношению к их страсти, желанию и навыку к вспышкам, охватите это, поощряя их записывать рациональные драматические реакции по отношению к их когнитивным искажениям. Они могут замещать их с помощью более живых и неотразимых реакций.

Из-за того, что наигранные люди очень часто чрезмерно используют *визуальную* систему (например, живое воображение, импрессионистические картины и фильмы в их голове), еще один терапевтический процесс подразумевает помощь им балансировать их внутреннюю обработку с помощью слов. Это помогает человеку прекратить перегрузку воображения в качестве схемы «видеть-слышать». Мы можем также научить клиента *облекать в конкретную форму* любые внутренние *голоса*, по отношению к которым человек может реагировать драматическим образом. Воплощение голоса обеспечивает мощный метод для создания более рациональной реакции на чьи-либо собственные мысли.

3) Введение в метасостояние наигранной структуры

В этом расстройстве человек испытывает ощущение неадекватности относительно «себя» и убеждение в важности «осуществления» использования драматизма, обольщения, лелеемой драмы и т. д. Это убеждение, в свою очередь, означает, что такие индивидуумы устанавливают «потребность в осуществлении, чтобы получить одобрение» в качестве метауровневого состояния *относительно* их «я». Это предполагает, кроме того, еще одну высшую рамку: «Мое самообладание и ценность — условны. Они обуславливаются одобрением людей. Без их одобрения я — ничто». Это представляет

собой ту структуру убеждений и идей о «себе», которая управляет программой, которая отражается в этом расстройстве.

Признавая это, имеет смысл, что сами процессы, которые могут вылечить расстройство, могут показаться очень устрашающими и неприемлемыми для них. Флеминг отмечала эту структуру метасостояний в следующем как «напуганную идеей... «обоснованности»».

Даже пациенты, которые приходят увидеть преимущества мышления более четко и использование утвердительности, могут стать напуганными идеей, что, если они научатся становиться более «обоснованными», они потеряют весь восторг в их жизни и станут пресными, скучными людьми. Наигранные люди могут быть живыми, энергичными и с ними весело находиться, и они сопротивляются потерять многое, если они прекратят их эмоциональность полностью (Бек, 1990, стр. 230).

Это предполагает, кроме того, еще одно метауровневое состояние (убеждения), которое удерживает систему на месте. Что бы это значило прекратить всю эмоциональность и драму? Это значило бы, что моя жизнь стала бы более скучной. Это значит, что я не знаю, кем я буду. Не удивительно, что такое изменение кажется настолько страшным.

Структурно, наличие регулярных травм, драм и больших эмоциональных сцен предлагает наигранным людям способ испытывать эмоциональность в жизни. Это, как правило, *не* сознательная осведомленность, даже если они могут чувствовать и даже настаивать на том, что им необходимо «позволить этому всему выветриться» временами. Такие индивидуумы также зачастую настаивают на том, что у них нет выбора, кроме как становиться ужасно депрессивными и расстроенными относительно всех ужасных вещей, которые произошли с ними. «Мне приходится. Это всего лишь образ, которым я являюсь».

Мы можем использовать это. Мы можем заставить их «составить график травмы». Флеминг замечает:

Пациенты могут брать конкретное время каждый день (или неделю), в течение которого они будут сдаваться их сильным чувствам (депрессии, гневу, вспышкам раздражения и т. д.). Скорее чем бытие ошеломленным когда бы такие чувства ни возникали, они учатся откладывать чувства на подходящее время и удерживать их в пределах согласованной временной рамки. Это зачастую имеет парадоксальный эффект (стр. 230).

4) Мягко обучите их процессам

Наигранные люди зачастую могут потерять интерес и очень легко утомиться. Поэтому принятие вещей малыми шагами позволяет им постигнуть, как «осуществлять контакт» с миром и использовать их сознание, чтобы занять интерес. Это развивает их собственную профилактику и снижает реактивность.

Тренинг утвердительности обеспечивает еще один очень важный навык для наигранного человека. Он строит большее ощущение себя, по мере того как они постигают узнавать их собственный разум и эмоции, чего они хотят и прямо просить об этом. Это увеличивает их ощущение самоэффективности и снижает их чувства неадекватности и нуждаемости.

Существуют многочисленные паттерны НЛП и ней-росемантики, которые мы можем использовать: от реим-принтинга, используя паттерн взмаха, чтобы создать «меня, для которого неодобрение — не проблема», до разрушителя решений, вводя в метасостояние самого себя с обращением к себе образом, который поддерживает хорошие взаимоотношения, до паттерна удовольствия и неудовольствия для навязчиво-принудительных людей.

Резюме

- Какую бы карту мы ни построили на протяжении лет роста, она приведет нас куда-либо. Все они работают. Но огромное множество приводит нас к западням отчаяния, а другие — в тупики, которые ограничивают наши выборы. Картопостроение моего ощущения себя как неадекватного и нуждающегося в постоянном одобрении неизбежно приводит меня к отчаянию или к драме.
- Кроме того, если это — всего лишь карта, то она может быть изменена. Мы можем отказаться и отвергнуть старые токсичные карты, которые мешают нашему персональному полномочию, и выбрать новые карты. Новое картопостроение крайнего обращения к другим наигранного личностного расстройства подразумевает несколько простых, но очень базовых трансформаций.
- Предвидение и переживание страха приглашения человека, зависимого от одобрения, является

центральным и подчеркивает важность установления устойчивых терапевтических взаимоотношений. Затем мы можем научить человека становиться осведомленным о виде мышления, который создал душевное страдание, наряду со всеми «вторичными приобретениями» или позитивными намерениями позади такового. Мы делаем это для особой цели охраны этих, пока добавляем новые плюсы.

ГЛАВА 19 РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ САМОВЛЮБЛЕННОСТЬ

Самовлюбленное личностное расстройство

Характеристики

DSM-IV описывает самовлюбленное личностное расстройство, используя следующие диагностические критерии.

Распространяющийся паттерн грандиозности (в фантазии или в поведении), потребности в восхищении и не-• недостатка сопереживания, начинающийся в ранней зрелости и представленный в разнообразии контекстов, как отмечается пятью (или более) пунктами следующего:

- 1) имеет грандиозное ощущение собственной важности (например, преувеличивает достижения и таланты, ожидает быть узнаваемым как превосходный, не соизмеря достижения);
- 2) занят фантазиями о неограниченном успехе, власти, блеске, красоте или идеальной любви;
- 3) верит, что он или она — «особенный» и уникальный и может быть понят только или должен обобщаться с другими особыми или высокопоставленными людьми (или институтами);
- 4) требует чрезмерного восхищения;
- 5) имеет ощущение наименования, то есть необоснованные ожидания особенно благоприятного обращения или автоматического согласия с его или ее ожиданиями;
- 6) межличностно эксплуататорский, то есть пользуется преимуществами других, чтобы достичь его или ее собственных целей;
- 7) недостаток сопереживания: нежелание распознавать или идентифицировать с чувствами и потребностями других;
- 8) зачастую завидуют другим или верят, что другие завидуют ему или ей;
- 9) показывают заносчивое, высокомерное поведение или подходы.

Зная эти общие характеристики, самовлюбленный человек расстраивает его или ее силы вокруг трех центральных характеристик: грандиозности, гиперчувствительности к оценке и недостатка сопереживания. Думая, веря и чувствуя самих себя особенными и уникальными, они отдалают самих себя от других и преувеличивают их собственную важность, навыки и предназначение. Этот способ мышления также перемещает их в надменную позицию, по мере того как это делает других второстепенными, тем самым, подтравливая их способность ставить самих себя на место других. Кроме того, из-за того, что их самооценка условно *зависит* от распознавания и признания другими их превосходства и центральной важности: любой вид негативной обратной связи становится очень угрожающим по отношению к ним. В этом лежит один из парадоксов относительно этого частного расстройства личности.

Метапрограммы, которые управляют самовлюбленностью

До почти той же самой крайности, только в противоположном направлении наигранному человеку, самовлюбленный человек чрезмерно преувеличивает и гиперболизирует *обращение к себе* эксклюзивным образом. Этот гиперболизированный стиль обращения к себе предотвращает их от смещения сознания, чтобы осуществлять некоторое обращение к другим. Это параллельно противоположно борьбе по отношению к наигранному расстройству. Разнообразные теории, большинство из них из психоаналитической области, возникли в попытке объяснить, почему и как человек застревает в таком обращении к себе. Милтон (1969), используя теорию социального постижения, утверждает, что оно возникает не из материального лишения, но из чрезмерной родительской оценки. Оно начинается с родителей, которые обращаются с их ребенком образом, который *чрезмерно усиливает* ощущение себя ребенком (собственное достоинство, собственная ценность, собственная особенность). Ребенок затем усваивает это и, таким образом, использует внешнее утверждение (например, похвала, одобрение, признание и т. д.), как сигнализацию их особенности.

Самовлюбленное расстройство также подразумевает *индивидуализирующие* события. Такие люди интерпретируют время, пространство, причинность, взаимоотношения и т. д. высоко персональным

образом. Этот ошибочный образ обработки информации ведет их к чрезмерному слежению за похвалой и критикой других. Веря в их особенность, они чувствуют себя настолько исключительными, что они *ожидают* восхищения, уважения и одобрения от других. И это ожидание может легко соскользнуть в *требование* этого. Далее, они, как правило, принимают любой недостаток сотрудничества с их грандиозными фантазиями в качестве персонального оскорбления. По мере того как они все больше и больше расстраивают самих себя через чрезмерное оценивание себя над другими, они все больше и больше приходят к жизни ради лести, потакания, фаворитизма и имени. Это становится их центральными рамками разума. Они воспринимают самих себя как отличных от других важными образами. Если им случается иметь актуальный или культурно ценный талант или физический атрибут, это склонно к усилению их схемы или рамки превосходства/особенности (которая, конечно, действует в качестве метасостояний).

Самовлюбленное расстройство зависит также от *черно-белого мышления*, которое поляризует и делит на две части. Это дает им возможность разделять людей на тех, которых они считают особенными, и затем на обычных и средних людей, которых они презирают. Этот стиль мышления «все или ничего» питает их колебания настроения из крайности в крайность и предотвращает их от принятия вещей, находящихся «между» высочайшим из высоких или низжайшим из низких.

Из-за того, что они принимают негативные взаимоотношения по отношению к обратной связи, они будут *отбрасывать* любую негативную обратную связь или искажать ее или беситься из-за нее, как из-за несправедливой и невежественной. Вместо этого они всегда принимают совет высшей рамки, их особенности и потребности в признании. Зачастую они могут напасть на кого-то, кого они воспринимают как угрожающего их превосходству. Это может дать многим из самовлюбленных людей переменчивые и разрушительные импульсы. Дэвис (в Веке, 1990) говорит, что «личностные расстройства, которые больше всего перехлестываются с самовлюбленностью, — это наигранное, антисоциальное и граничное».

Хотя они воспринимают обращенным к себе или обращенным вовнутрь образом, они больше всего ценят не внутренний мир, а внешний мир. Они ценят лучшие одежды, дома, машины, работы и т. д. Это делает их внешне ориентированными с точки зрения их ценностей и, следовательно, зачастую неосведомленными об их внутреннем мире мыслей, идей, эмоций или таковых у других людей. Они, как правило, думают о самих себе, как о «чувствительных» людях, но только чувствительных к самим себе, а не к другим. Их ощущение имени также вызывает их не очень хорошо выносить дискомфорт. Это иллюстрирует еще одну метапрограмму: *безответственность*. Они берут на себя небольшую ответственность за самих себя или по отношению к другим, так как они действуют, исходя из высокомерия имени. Это приводит их к заключению, что другие остаются ответственными по отношению к ним и ради них. Другие «должны» быть внимательны к ним, признавать их особенность, делать специальные допущения для них и т. д.

Внешние признаки самовлюбленного расстройства подразумевают массу постоянного внимания к туалету, физической форме и гардеробу. Они имеют гиперинтерес к персональной внешности и комфорту. И из-за того, что они рассматривают себя как особенных, они будут просить (или требовать) особых интересов. Далее, вспышки раздражения, вербальные разглагольствования и разнообразные виды оскорбления могут свидетельствовать об убеждении человека, что другие должны, прежде всего, интересоваться ими самими, делая их счастливыми и комфортными.

Синдром имени ведет к допущению, что он существует над регулярными правилами, которые управляют обществом. Их особенность освобождает их. Это может вызвать их вести себя антисоциальными образами. Это перемещает их к мысли, что у них есть право критиковать каждого, но они находятся выше того, чтобы получать то же самое взамен.

Лечение для переупорядочения этого расстройства

1) Установите объединенные взаимоотношения

Более часто, чем нет, это проблемы с взаимоотношениями и депрессией, которые направляют индивидуумов, страдающих от самовлюбленности, к терапии. Следовательно, работа с самовлюбленным расстройством означает, что мы должны работать, чтобы развить сотрудничество с тем, кто делает эмоциональное вложение в «бытие превосходным».

Мы можем начать подстройку посредством обосновывания и раскрытия потребности таких людей преуспевать и достигать, по мере того как мы заставляем их думать о выполнении этого с точки зрения долгосрочного гедонизма скорее, чем краткосрочного удовольствия.

«В долгом сроке даст ли Вам это то, чего Вы хотите?» «В долгом сроке люди будут работать совместно, чтобы поддержать Ваши цели?»

Используя это, чтобы ударить по мотивации таких людей, мы можем затем начать идентификацию когнитивных искажений, недостатка сопереживания и т. д., и как такие черты не служат им в долгом сроке. Выполнение этого позволяет нам начать терапевтический процесс.

2) *Снизьте когнитивные искажения*

Лечение должно подразумевать снижение когнитивных и перцепционных искажений. Мы делаем это, привнося ограничивающие убеждения, которые расстраивают силы человека и строят новые навыки. Они включают в себя занятие второй перцепционной позиции в порядке, чтобы развить сопереживание к другим, обращение к ценностям и эмоциям других, распознавание их особенности и сотрудничество в качестве игрока команды.

Как терапевты, мы будем нуждаться бросить вызов и вывести из рамки мышление человека «все или ничего». Использование этого вида мышления и применение его к ощущению себя человека, мышлению о других, жизни, назначении, важности одобрения и т. д., создает некоторые жесткие ограничения в ощущении возможностей. Постоянное приглашение клиента «запустить экологичную проверку» по этому мышлению важно. Таково же обучение человека занятию в навыках мышления континуума. «До какой степени эта обратная связь может иметь некоторую точность?»

3) *Усиьте эго силу*

Так как эти индивидуумы действуют, исходя из фобии критики (гиперчувствительность к оценке), парадокс состоит в том, что, уполномочивая их, они имеют меньшую потребность оставаться сосредоточенными на себе и большую способность расширяться вне их границ тонкого эго. Мы можем использовать для этого паттерн взмаха, владение нашей силовой зоной, развитие круга совершенства и т. д.

Как только мы достигли этого, затем мы можем работать с человеком по отношению к уменьшению чувствительности этой автоматической семантической реакции к критике, изменяя их убеждения относительно обратной связи, так что они смогут научиться использовать ее и получать выгоду от нее. Дэвис (Бек, 1991) предложил:

Пациент мог намеренно планировать запрашивать обратную связь от других. В структурировании этого разоблачения было бы выгодно начать с обратной связи, которая, похоже, позитивна. Позитивная обратная связь представляет собой более терпимую точку зрения, исходя из которой, начинается принятие эмоциональных рисков и рассмотрения роли персональных мыслей и интерпретаций (стр. 250). Упражнения, которые помогают человеку разрушить мышление «все или ничего», тем самым дают им возможность стать более проницательными во внимании, которое они передают оценке. Это может дать им возможность прекратить их чтение мыслей и прямо спросить об обратной связи.

4) *Развитие навыка сопереживания*

Помощь человеку с развитием сопереживания подразумевает помощь им выполнить некоторые «ролевые инверсии» и упражнения ролевых игр, так что они смогут получить практику смещения их сознания от обращения к себе к обращению к другим. Использование ряда паттернов НЛП для вхождения в разнообразные перцепционные позиции и выхода из них поддерживает это в качестве идентификации транса и рамки «как будто».

Новые постановки убеждений могут помочь в реф-рейминге и изменении перспектив: «Чувства других людей тоже имеют значение». «Сделайте комплимент кому-то еще». «Позвольте кому-то пройти впереди Вас в очереди». «Каждый уникален в некотором роде».

Дэвис (Бек, 1990) предлагает следующий перечень «альтернативных убеждений», которые будут противодействовать самовлюбленности. Установка и затвердевание этих видов идей обеспечивает вид психических и эмоциональных рамок, которые переупорядочивают все.

Будьте заурядным. Заурядные вещи могут быть очень приятны.

Человек может быть гуманным, любить всех остальных и все еще быть уникальным.

Могут быть вознаграждения за бытие командным игроком.

Я могу наслаждаться бытием, подобным другим скорее, чем всегда быть лучше.

Я могу выбирать быть членом группы, а не всегда исключением.

Я могу стремиться к долгосрочному уважению от других, вместо краткосрочного восхищения.

Другие люди имеют потребности и мнения, которые тоже имеют значение.

Коллеги могут быть ресурсами, а не только соперниками. Обратная связь может быть действенной и полезной. Это всего лишь опустошает, если я воспринимаю ее этим образом.

Никто не обязан мне ничем в жизни. Мышление о реальных ситуациях может быть здоровее, чем бытие занятым преувеличенными мечтами. Мне действительно не нужно постоянное внимание и восхищение от каждого, чтобы существовать и быть счастливым.

Превосходство и неполноценность среди людей представляют собой ценные суждения и, таким образом, всегда являются предметом к изменению. Каждый имеет недостатки. Каждый является особенным в некотором роде. Я могу выбирать быть ответственным за мои собственные настроения. Позволение оценки других контролировать мои настроения делает меня зависимым от них и вне контроля.

Резюме

- Самовлюбленность как личностное расстройство не является близкой к бытию «эгоистичным», она является близкой к нехватке вида эго силы и ощущению себя, которые уполномочивают нас владеть и утверждать нас самих, без необходимости опускать других. Прячась за всем безумием и драмой самовлюбленного человека, находится очень напуганный и неуверенный человек, который выставляет его или ее ценность и достоинство на условиях признания особенности и превосходства.
- Ликвидация расстройства в рамках этого паттерна означает установление жесткого ощущения себя, помещение его на безусловную основу, а затем
- придание себе полномочий, так что человек может напрячь себя ради других.
- Опасность во взаимодействии со многими из личностных расстройств лежит в забывании о том, что существует структура и стратегия по отношению к этим опытам. Когда мы забываем, мы можем также попасться в западню простого присваивания ярлыков и морализации.
- Все из личностных расстройств возникают из неправильного построения карты вещей. Кроме того, каждое построение карты имело некоторое позитивное исходное намерение. Объединение нас самих с этим дает нам возможность стать коллегой и компаньоном по отношению к человеку, расстроенному таким образом, так что мы сможем способствовать намного лучшему структурированию мыслей и чувств, речи и поведений.

ГЛАВА 20 РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ВОЗДЕРЖАНИЕ

Характеристики

То, что, прежде всего, управляет расстройством личности, которому мы присваиваем ярлык воздерживающегося личностного расстройства, подразумевает распространяющееся воздержание на уровне поведения, эмоций и познаний. Таким образом, DSM-IV дает следующий диагностический критерий:

Распространяющийся паттерн социального подавления, чувств неадекватности и гиперчувствительности к негативной оценке, начинающийся с ранней зрелости и представленный в разнообразии контекстов, как отмечается четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) избегает профессиональных видов деятельности, которые подразумевают значительный межличностный контакт, из-за страхов критики, неодобрения или отвержения; •
- 2) не желает быть вовлеченным с людьми, пока не имеет определенного бытия понравившимся;
- 3) показывает ограниченность в рамках интимных взаимоотношений из-за страха бытия осужденным или осмеянным;
- 4) занят бытием критикуемым или отверженным в социальных ситуациях;
- 5) закомплексован в новых межличностных ситуациях из-за чувств неадекватности;
- 6) рассматривает себя как социально инертного, персонально непривлекательного или нижестоящего по отношению к другим;
- 7) необычно сопротивляется принятию персональных рисков или занятию в любых новых видах деятельности из-за того, что он может подвергнуться стеснению.

Карен Хорни (1945) описала этот тип личностного расстройства в качестве человека, который «межличностно воздерживающийся».

Существует недопустимая нагрузка в обобщении с людьми, и уединение становится, прежде всего, средством избегания этого... Существует общая тенденция подавлять все чувства, даже отрицать их существование (стр. 73-82).

Одна небольшая или вообще никакой провокации, и он чувствует, что другие смотрят на него сверху вниз, не воспринимают его всерьез, не любят его компанию и, • фактически, пренебрегают

им. Его презрение к самому себе... делает его... глубоко неуверенным относительно подходов других по направлению к нему. Будучи неспособным принять самого себя таковым, каков он есть, он, возможно, не может поверить в то, что другие, зная все его недостатки, могут принять его в дружеском и уважительном духе (1950, стр. 134). Зная этот образ функционирования в мире, расстройство этого воздерживающегося стиля мотивирует человека чрезмерно использовать избегание в качестве механизма выживания для взаимодействия с его или ее страхами отвержения, оставления, критики и неприятных негативных эмоций. В то время как человек думает и верит, что избегание вещей представляет собой лучшую стратегию, ценит ее, знает только ее в качестве механизма выживания и начинает определять самого себя с помощью этого, человек упорядочивает и структурирует себя и реакции в изображении воздерживающегося стиля.

Управление метапрограммами и метамоделными различиями

В сердце воздерживающегося личностного расстройства лежит метасостояние *условной самооценки*. Человек рассматривает его или ее «я» в качестве условно ценного или стоящего и зависимого от подтверждения, одобрения или принятия другими. Это дает массу силы и значения по отношению к ошибкам, критике, негативным чувствам и т. д., чтобы полностью истощить ощущение себя человека. В отличие от наигранного человека, который подобно чувствует неадекватность и необходимость в одобрении и стремится к нему, воздерживающееся расстройство решает, что это слишком опасно воспользоваться этим шансом.

Наряду с этим приходит *персонализация и придание эмоциональности* проблемам, конфликтам и негативной обратной связи. Действуя, исходя из адаптационной сортировки *суждения*, такие люди воспринимают, что бы ни происходило в их жизненном поле как рефлексивное к ним, их ценности, привлекательности, достоинства и т. д. Эти индивидуумы затем *судят* каждую негативную эмоцию (исходя из смущения по отношению к стыду, чувству отверженности и т. д.) в качестве индикатора их общей неприемлемости. Исходя из страха этого, они перемещаются прочь от событий и опытов, которые пробуждают этот ужас. Это также ведет их в суждение и презрение к их «я» как к неадекватному, ничего не стоящему и неприемлемому.

Зная эту схему само неадекватности, они затем, как правило, занимаются *чтением мыслей* других, так как они предполагают, что другие также презирают, не уважают и отвергают их. По отношению к любому виду раскрытия или проявления их человечности (то есть подверженности ошибкам), они чувствуют себя уязвимыми к отвержению и неодобрению. Следовательно, они принимают *умиротворяющий* коммуникационный стиль, пытаясь угодить людям в порядке, чтобы получить одобрение. Это делает их неуверенными во взаимоотношениях, живущими позади фасадов и всегда *перемещающимися прочь от* вещей. Эта мотивация «*прочь от*» ведет их не только к физическому и поведенческому избеганию страшных ситуаций, но они также избегают их внутренних состояний мыслей и эмоций. Это делает их не очень психологически проницательными относительно их состояний или их когнитивных искажений.

Эта низкая терпимость к дисфории (негативным эмоциональным состояниям) перемещает их к немедленному избеганию эмоциональной осведомленности, которая тем самым вызывает их *не* постигать из них или не использовать их для роста. Они развивают метауровневую структуру внутри *отвращения и отвержения негативных эмоций*, особенно гнева, стресса, раздражения, но также дискомфорта, страха, смущения и т. д. Они верят, что они должны всегда чувствовать себя хорошо, что другие люди редко чувствуют себя напуганными, смущенными, плохими, расстроенными и т. д. Они верят, что если они позволят самим себя почувствовать себя в подавленном настроении, такие негативные эмоции полностью поглотят их и они никогда не оправятся от них.

Подобно другим расстройствам, это также отражает использование и действие *черно-белого*, «*или/или*» перцепционного фильтра. Они либо существуют как хорошие любящие и адекватные люди, либо как полностью неадекватные, плохие и неприемлемые люди.

Терапия: переупорядочение расстройства

Этот образ «создания личности» или испытания наших сил нашего человека действует, прежде всего, исходя из метауровневого убеждения неадекватности и бесполезности «я», и затем использует механизм выживания **воздержания**, чтобы всегда и исключительно *перемещаться прочь от* чего-либо и всего, что подчеркивает это. Это действует «*или/или*» образом, *судя* себя и внутренние мысли и эмоции других (чтение мыслей) в качестве неадекватных.

1) Постройте твердое ощущение себя

Первое и самое главное в переупорядочении людей в этой ситуации заключается в том, что мы должны реструктурировать когнитивный формат человека. В сердце схемы «я» воздерживающегося расстройства мы имеем такие ограничивающие карты убеждения как следующие: «Я — дефектный», «я — непривлекательный», «я — отличный», «люди не заботятся обо мне», «если бы люди действительно знали меня, они бы меня отвергли» и т. д. Как правило, ранние опыты с высоко критичным и отвергающим родителем могут установить этот вид когнитивного искажения. Когда это происходит, тогда, кроме того, возникает еще одно убеждение, а именно, то, что эта критика, неодобрение или отвержение «являются» ужасными, кошмарными, неприемлемыми и т. д. Таким образом, исходя из «тождественности «является»», в которой человек чрезмерно идентифицирует его или ее «я» и самоопределения с реакциями других, и требованием полного принятия как единственной основы для принятия себя, тогда приходит «является» предикация, предикация как процесс (утверждение), что любая информация о неадекватности и подверженности ошибкам «является» ужасной.

Реструктуризация самоопределения будет очевидно играть самую решающую роль.

«На какой основе Вы цените или не цените человеческое существо?»

«Что делает человека привлекательным, притягательным и приемлемым?»

«Из какого источника Вы вывели этот критерий?» «Насколько хорошо он служит Вам?» «Улучшает ли он Вашу жизнь?» Затем обеспечение инструкций по тому, как *безусловно* ценить и оценивать «я» человека, или удалить рейтинг «я» полностью как непродуктивный, позволяет человеку демонтировать старое условное оценивание.

Для проектирования и проектирования зангово самоопределения человека мы можем использовать просвети-тельный подход, как мы различаем между «я» человека как человеческого *существа* и «способностями» человека как человеческого *создания*. Это разделяет метауровневые структуры «самооценки» (достоинство, ценность, гордость) как бытие и «самоуверенность» как вера, которую мы имеем в наших способностях, чтобы действительно *делать* что-то.

Из-за того, что те, кто расстроились таким образом через суждение их «я» как неадекватное, с готовностью верят в их неадекватность.

«Если кто-то судит меня негативно, критика должна быть справедливой».

«Если другие действительно знали бы меня таковым, каковым я являюсь, я бы им не понравился».

«Для людей опасно становиться слишком близкими; они могут увидеть реального меня».

«Если я сделаю ошибку, я разонравлюсь другим». Следовательно, мы можем использовать разнообразные процессы НЛП паттерна взмаха, круга совершенства, паттерны изменения убеждений, вводя «я» в метасо-стояние с принятием, уважением и оценкой и т. д.

2) Обучите рефлексивности по ошибкам

Это структурирование личности делает взаимоотношения, дружбу и терапию экспериментальными постольку, поскольку такие люди будут постоянно оставаться бдительными по отношению к чему-либо, что они, возможно, могут прочитать как неодобрение, критику или: отвержение.

Следовательно, первый шаг в помощи подразумевает помощь воздерживающимся людям стать рефлексивными по отношению к этому скорее, чем реактивными.

Мы можем делать это посредством привнесения и обращения со страхами человека отвержения как с источником когнитивного искажения. Мы можем осуществить тот же самый вид *аутфрейминга* по отношению к чрезмерно используемому механизму выживания воздержания человека. По мере того как мы «запускаем экологичную проверку» по этим способам реагирования, мы контролируем качество, насколько полезными, продуктивными, улучшающими и т. д. они являются.

«Насколько хорошо это служит Вам, чтобы перегружаться с помощью значения принятия или отвержения других?» «Насколько хорошо воздерживающиеся вещи служат Вам?» Возбуждая и идентифицируя степень, в которой такие люди судят самих себя, мы можем сдвинуться на еще высший уровень. Мы можем снять рамку с суждения, судя суждение.

«Что за глупый и осуждающий образ, чтобы обращаться с человеческим существом!»

«Я откажусь судить и оценивать мое общее «я», основываясь на нескольких аспектах себя». «То, что другие думают или говорят обо мне, не устанавливает «последнее слово» обо мне. Я представляю собой намного большее, чем мои мысли и эмоции». И из-за того, что ожидание отвержения может стать настолько привычным, человек может нуждаться постоянно привносить *принятие* и *признание*, чтобы накладывать на это.

«Я могу ожидать, что мой разум и эмоции будут стремиться судить меня жестоко, и я принимаю это как результаты некоторого старого дисфункционального программирования».

3) Переориентация человека от «движение от» к «по направлению к»

Часть переупорядочения также подразумевает смещение драйвера метапрограммы «*движение от*», так что человек сможет также иметь выбор перемещения «*по направлению к*». Юдит Бек и Кристин Падески (в Беке, 1990) писали об этом:

Пациенты осведомлены, по крайней мере, до некоторой степени об их поведенческом воздержании. Они неизменно критикуют самих себя глобальными, устойчивыми терминами: «я — ленив», «я — уперт», «я — пассивно-агрессивен». Такие заявления усиливают убеждения о бытии неадекватным или дефектным и ведут к безнадежности. Пациенты не видят, что их воздержание представляет собой их образ выживания по отношению к некомфортным эмоциям. Они, в общем, не осведомлены об их когнитивном и поведенческом воздержании до тех пор, пока такой паттерн не разъяснен для них (стр. 264). Они развили метауровневую структуру *ненависти* к их негативным эмоциям. Это проявляется в таких убеждениях, как: «Плохо чувствовать себя плохо». «Я не должен чувствовать тревогу». «Человек должен всегда чувствовать себя хорошо». Таким образом, не позволяя самим себе испытывать негативные эмоции и постигать из них — они всегда перемещаются прочь от таких опытов. Теперь им необходимо дать самим себе шаг за шагом начать испытывать негативные эмоции, зная, что они существуют *только как эмоции*, и что у них нет надобности читать их как означающие что-либо большее.

Это изменяет упорядочение вещей. Теперь они могут начать *подходить* к их негативным мыслям и эмоциям, возвращать их на высший уровень идей и убеждений, из которых они выходят, рефлексивно тестировать их на действительность на предмет точности и сознательно выбирать, когда перемещаться прочь от них и когда подходить. Затем они смогут использовать научный подход тестирования их автоматических мыслей, чтобы проверять их действительность. Они могут проверять их мышление на предмет когнитивных искажений. «Сюда я иду снова, пытаюсь избежать мышления о негативной осведомленности, которое создает эти негативные эмоции».

4) Подъем уровней неудовлетворенности посредством принятия

Теперь они могут практиковать парадокс «воздержания от старых воздержаний!» Выполнение этого приводит их к подъему их терпимости к негативным эмоциям относительно критики, неодобрения и отвержения. Теперь они могут практиковать «оставаться с эмоциями» в порядке, чтобы постичь из них, и вернуть их к мыслям, которые их породили. Бек и Падески пишут:

Повторяемые опыты, подобные этому, могут быть необходимы, чтобы построить терпимость к дисфории и ослабить дисфункциональные убеждения пациентов об испытании некомфортных эмоций. Чтобы снять комплекс с пациентов, может быть сконструирована иерархия, которая все-больше и больше обрисовывает болезненные темы, чтобы обсудить их в терапии. Терапевт может выявить прогнозы пациентов о том, что, как они боятся, случится до того, как они обсудят каждую следующую тему, протестируют прогнозы и накопят свидетельства, которые будут противоречить их ошибочным убеждениям (например, «Это будет слишком болезненно обсуждать», «Если я начну чувствовать себя плохо, я никогда не выберусь из этого чувства» и т. д.). Пациенты могут также конструировать иерархии для распределения за пределами терапии, чтобы увеличить терпимость к негативным эмоциям. Такие распределения могут быть маркированы «практикой дисфории» или «видами деятельности против воздержания» (стр. 271). Как результат постижения по отношению к «ответили автоматическим мыслям» (метасостояние), человек постигает *не* избегать мыслей и эмоций, которые проскакивают через сознание, но обращается к ним и тестирует их на действительность. Таким образом, человек может практиковать использование сильного уверенного анти-воздерживающегося внутреннего голоса, чтобы говорить и вставать по отношению к привычному когнитивному нонсенсу.

«Просто потому, что я чувствую что-то, не делает это таковым».

«Просто потому, что я имею негативную мысль неадекватности или чувство бытия критикуемым кем-то, не означает, что мне необходимо бежать и избегать вещей».

«Если я уступаю этому страху, я только усиливаю его. Каждый раз, когда я встаю по отношению к нему и избегаю этого воздержания, я усиливаю мою смелость».

«Я отказываюсь упустить всю мою силу по отношению к мыслям и мнениям других обо мне — я оцениваю себя как имеющего ценность и привлекательность». Таким образом, полное

реструктурирование относительно себя и роли подверженности ошибкам возникает, так что человек развивает хорошие взаимоотношения с их реализацией (в мыслях и чувствах) относительно ошибок, принятия, критики и т. д. По мере того как это демонтирует их фобию по отношению к неодобрению, это позволяет человеку строить новый вид центра для него или для нее.

Резюме

- Еще раз мы увидели, как базовое восприятие и стиль выхода из ситуации могут быть возвышены до места, где они приобретут расстраивающее влияние. Нет ничего неправильного в избегании вещей. Многих вещей следует избегать. Но, когда *избежание* становится нашим *образом действия*, нашим основным и единственным навыком выживания и способом, которым мы определяем нас самих, — мы расстраиваем всю остальную часть наших сил мышления, проявления эмоций, говорения и поведения, делая нас все менее и менее эффективными.
- Переупорядочение в этом случае, как в случае стольких многих других номинализованных «личностных расстройств», подразумевает идентификацию полностью чрезмерно используемой и чрезмерно оцениваемой рамкой, объединение с ее позитивными намерениями, а затем балансирование ее с другими ресурсами и реакциями. Это делается для большего ощущения возможностей, выборов и контроля.
- Работа с теми, кто расстроен избеганием, может быть трудной в том, что чрезмерная прямота может активировать программу избегания *Вас*. Как терапевта, позвольте этому предостеречь Вас приобрести раппорт, построить поддерживающие терапевтические взаимоотношения, обеспечить понимание желаемых ресурсов, а затем, прежде всего, медленно и мягко продвигаться.

ГЛАВА 21 РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ЗАВИСИМОСТЬ

Характеристики зависимого личностного расстройства

Самая очевидная характеристика, которая управляет этим расстройством личности, происходит из мыслей и чувств *зависимости* от других. Люди с этой внутренней организацией смотрят на других как на более компетентных, интеллигентных, одаренных, важных и ценных людей, чем они сами. Таким образом, внутреннее ощущение *неадекватности* также управляет этим образом мышления и чувствования. А из-за этой схемы неадекватности зависимый человек чересчур захватывается зависимостью и прикреплению к другим.

DSM-IV описывает зависимое личностное расстройство, используя следующие диагностические критерии: Проникающая и чрезмерная потребность быть под присмотром, которая приводит к покорному и цепляющемуся поведению и боится расставания, начиная с ранней зрелости, и выражается во множестве контекстов, как указано пятью (или большими) пунктами следующего:

- 1) имеет трудность выполнения каждодневных решений без чрезмерного количества советов или заверений от других;
- 2) нуждается в других, чтобы принимать ответственность за большинство основных областей его или ее жизни;
- 3) имеет трудность выражения несогласия с другими из-за страхов потери поддержки или одобрения;
- 4) имеет трудность инициации проектов или выполнения вещей самостоятельно (из-за недостатка самоуверенности в рассуждениях или способностях скорее, чем недостатка мотивации или энергии);
- 5) отправляется на чересчур дальние расстояния, чтобы получить воспитание и поддержку от других, на пункты благотворительности, чтобы заняться вещами, которые неприятны;
- 6) чувствует себя некомфортно или беспомощно в одиночестве из-за преувеличенных страхов быть неспособным позаботиться о себе;
- 7) настойчиво добивается новых взаимоотношений в качестве источника заботы и поддержки, когда разваливаются близкие взаимоотношения;
- 8) нереалистично занят страхом одиночества, когда придется самому заботиться о себе.

Управление метапрограммами и различиями метамоделей

Зная это описание зависимого расстройства личности, сразу же становится очевидным, что такие люди действуют, прежде всего, через различие метапрограммы *другого референта*. Они ссылаются на других и к внешним источникам и имеют довольно-таки слабую способность обращаться к их собственным мыслям, эмоциям, ценностям, убеждениям и т. д. Что-то удерживает их в стороне от этого. Некоторое табу предотвращают их от этого вида доверия самому себе и/или запрещают им этот вид доверия самому себе.

Далее, с точки зрения реакции на стресс, они выбирают *паттерн пассивной реакции* скорее, чем паттерн агрессивной реакции, они, как правило, будут *уходить прочь от ценностей* больше, чем достигать ценности. Они уходят от того, где их могут отвергнуть или не одобрить. Они уходят от принятия знаний, навыка, информации, ресурсов и т. д. И они делают это, для того чтобы идти по направлению к защищенности, сохранности и безопасности и по направлению к вещам, которые прекрасно выполняются другими.

Такие люди также, как правило, действуют *обобщающим образом* при испытании их эмоций, а это, в свою очередь, приводит их к тому, чтобы «эмоционально окрашивать» и «персонализировать» с наибольшей готовностью и эффективностью. Таким образом, с точки зрения «приспособления» к миру, они действуют, исходя из *ме-тапрограммы судящего*, и таким образом они применяют жесткие суждения к самим себе, но не к другим. Это уводит их от порицания к *умиротворению* в качестве их коммуникационного стиля и стиля взаимоотношений.

В отличие от других, которые действуют, исходя их страха, - эти индивидуумы более типично *наивно доверяют* и верят людям и, следовательно, хотят привязаться к ним и зависеть от них. Зная эту рамку и стиль жизни, они будут действовать недостаточно самоуверенными способами, не равняясь на свои мысли и эмоции или желания, и не принимая ответственности поступать таким образом, отсюда *недостаточная ответственность*.

Схема неадекватности также поощряет чрезмерное использование *модальных операторов невозможности*. «Я не могу выносить критику». «Я не могу высказываться за себя». «Я не могу оставаться в одиночестве».

Далее, мышление с помощью дуализмов «*один из двух/или*» и «*черное и белое*» (дихотомическое мышление), как правило, характеризует это расстройство. «Человек является либо полностью компетентным и независимым или полностью беспомощным». «Человек либо абсолютно прав либо абсолютно не прав».

На метауровне один из худших страхов тех, кто расстроен идеями и чувствами зависимости, подразумевает страх автономии, страх независимости и даже страх не нужды в других. Мышление «*один из двух/или*» помогает чрезмерно преувеличить эти страхи, так как человек не воспринимает себя как частично зависимого в некоторых вопросах от других и частично независимого в других вопросах. Для них выборы кажутся дихотомическими. «Либо Вы зависите от других, тогда удовлетворяйте их, не приводите их в ярость, или Вы остаетесь сами по себе, в одиночестве и без хороших взаимоотношений».

• **Лечение: переупорядочение расстройства**

Многочисленные проблемы и диагнозы I оси могут привести человека с зависимым личностным расстройством к терапии. Самым главным среди них является депрессия, затем тревожные расстройства, сомнения в себе, чувства не безопасности, психосоматические проблемы, алкоголизм, проблемы взаимоотношений, проблемы приспособления и т. д.

1) Обучите активизировать собственную способность к реагированию человека

Для того чтобы вылечить это расстройство, мы должны, прежде всего, обратиться к схеме само неадекватности, которая управляет паттерном избавления от чрезмерного прикрепления, привязывания и зависимости, который затем, в свою очередь, отражается в неуверенном намеке, пассивности, пассивно агрессивности, мышлении жертвы и т. д. Одновременно, если мы можем обратиться к черно-белому мышлению, тогда такие люди могут начать думать с точки зрения шагов, стадий и последовательности для того, чтобы стать более ресурсными. Затем они могут начать учиться постепенно становиться более независимыми от значительных других людей и увеличить их собственное ощущение самооценки и само эффективности.

Здесь *мета моделирование с задаванием вопросов со-кратового типа*, которые пробуждают собственное мышление, принятие решений, делание выводов, обоснование, эмоциональное выражение и т. д., будут все больше и больше способствовать полномочию и доверию к себе. В этом смещение все больше и больше в роль *наставника* или *носителя функций, облегчающих выполнение чего-либо*, становится полезным. Опасность для терапевта в работе с этим населением возникает из слишком покорного, кооперативного, приятного и умиротворенного стиля зависимого расстройства. Такие клиенты могут легко поймать потребности терапевта во власти и заставить его или ее играть в «*большого эксперта*», если терапевт не внимателен. Таким образом, приманкой станет: «Все, что я хочу, — это всего лишь, чтобы Вы рас-

сказали мне, что мне необходимо делать». Как Вы можете дать им *это? То*, зачем они пришли, или так *они* думают.

Зная структуру этого расстройства, мы знаем, что они действительно пришли за чем-то большим, чем-то более важным, чем-то более главным. Они пришли, чтобы избавиться от паттернов зависимости и установить новые и высшие рамки для их собственного персонального полномочия, чего-то, что в настоящее время отпугивает их, так что они не могут туда направиться. Следовательно, чтобы *не* играть в большого эксперта, это становится терапевтическим вмешательством, но скорее, чтобы разочаровать таких клиентов в этой самой вещи и *не* давать им ответов. Это требует достаточного количества навыка и еще даже больше — *искусства*. Как терапевты, мы захотим пригласить и способствовать *их* мыслям и чувствам, удерживать их ответственными за их восстановление и даже провоцировать их раскрыть их силы через упражнения и задачи.

2) Способствуйте метаперемещению на высший уровень осведомленности

Для того чтобы помочь индивидуумам, которые страдают от этого расстройства, раскрыть их силы и войти в высшие рамки автономии, индивидуальности, полномочия и т. д., нам необходимо пригласить их «отправиться мета» к их когнитивному стилю, когнитивным искажениям, к старым рамкам, которые становятся все менее и менее эффективными, и занять намеренную позицию, так что они построят новую карту относительно независимости и взаимной зависимости.

Выполнение этого метаперемещения уполномочит таких клиентов также видеть, распознавать и прерывать старые схемы, которые управляли их опытами зависимости. Такие люди, как правило, не имеют большей части интроспективной осведомленности об их мыслях и чувствах, так как они в целом избавляются от нее, в то время как они уступают другим. Таким образом, тренинг самоуправления для них будет подразумевать само мониторинг, самооценку и само усиление на метауровнях.

3) Пригласите реакцию метаотрицания на некоторые из старых рамок

Содействие метаперемещению также даст возможность этим клиентам поймать их само неуважение, их самоопределение неадекватности, их взыскательные стандарты, их мышление «один из двух/или» и т. д. Затем, с этого уровня, они смогут научиться запускать экологичную проверку по их *стилю мышления и чувствования, а также выхода из ситуаций*.

В когнитивных терапиях и в НЛП мы зачастую используем задачу написания перечня преимуществ/недостатков по этим паттернам. Выполнение этого, как правило, отгоняет вторичные выгоды, которые выпадают на долю людей через зависимость и прикрепление. Они зачастую подразумевают принуждение кого-либо заботиться о них. И более часто, чем нет, это подразумевает тонкую форму «власти».

Барбара Флеминг пишет:

Для зависимого человека часто существуют некоторые непреодолимые причины, чтобы быть амбивалентным относительно изменения. Хотя человек, сражающийся с беспомощностью, может почувствовать, что у него или нее нет силы, принятие беспомощной роли может действительно быть очень мощным и усиливающим... и эту роль может быть трудно прекратить выполнять. Если пациенту можно помочь идентифицировать, что пропало бы, если бы он или она были менее беспомощны, это могло бы стать возможным, чтобы обнаружить более конструктивный заместитель (Бек, 1990, стр. 303). Далее Флеминг рекомендует вывести континуум от зависимости к независимости, как более полезный при помощи клиенту распознавать многие шаги между крайностями полной зависимости и полной независимости. Выполнение этого разрушает мышление «один из двух/или» и делает менее пугающим осуществление прогресса маленькими шагами.

Системные проблемы возникают с этим расстройством, так как семья и друзья могут не хотеть, чтобы человек стал более автономным, независимым и самоуверенным. Им может нравиться система взаимодействий с человеком, который всегда подчиняется, покоряется и умиротворен. Поэтому подготовка их к таким разрывам становится другой проблемой терапии.

Резюме

- Этот краткий обзор некоторых паттернов НЛП дает Вам многие из ключевых паттернов, к которым мы обращаемся в этой книге, а также идею о диапазоне и объеме паттернов.
- Человеческие опыты обладают структурой, и, если они имеют структуру, то существуют паттерны, которые управляют следованием и упорядочением этой структуры. Знание, как распознавать, раскрывать, изменять и устанавливать таковые, выделяет самое сердце моделей НЛП и

нейросемантики.

- Все мы испытываем «зависимость» и мы испытываем ее на протяжении наших жизней в одной форме или другой. Вид *зависимости*, описанной в этой главе, однако, который расстраивает личность, подразумевает зависимость от других для одобрения, принятия решений, мышления и т. д. Иными словами, зависимость человека, который еще не распознал, не заявил и не взял в полное владение его или ее силами личности: мышлением и чувствованием (частные силы), а также словесным выражением и действием (публичные силы). Не заставляя себя достаточно дифференцировать, такие люди затем расстраивают самих себя провалом развивать достаточную зависимость, так что они смогут затем войти во взаимоотношения с позиции силы и опытной взаимной зависимости.
- Это расстройство не является генетическим, унаследованным или предопределенным. Оно возникает в качестве функции эволюционного построения карты, которое выполняет человек, который ставит под вопрос и сомневается в чьих-либо правах, привилегиях и ответственности, чтобы дать одобрение чьим-либо собственным ценностям и видениям. • Для терапевта, чтобы способствовать клиенту в этом переупорядочении этого паттерна, он или она должен быть внимательным, чтобы *не* увековечить зависимость. Вступление в тайный сговор и простая передача чувства зависимости клиента терапевту только усложняет положение вещей и показывает недостаток профессионального понимания и поведения

ГЛАВА 22

НАВЯЗЧИВО-ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО

Характеристики навязчиво-принудительного личностного расстройства

В недавнем фильме с Джеком Николсоном «Настолько хорошо, насколько это получается» мы имеем классическую картину человека, страдающего от навязчиво-принудительного образа движения по миру. Он хотел «контролировать» свой мир и сделать его «совершенным» и, таким образом, развил массу особенностей, которые сделали его эксцентричным и таким, с которым было «трудно» ладить. Он знал, что была проблема, искал выхода, хотя этого не было до тех пор, пока более широкая система взглядов (например, женщина) не пришла в его жизнь, так что он начал приводить в порядок свою навязчиво-принудительную карту. В конце концов, это «всего лишь карта», хотя те, кто оказались беспомощными в этом конкретном «рамочном мире», испытывают ее как «реальность», «способ, которым она существует» и самоувековечивание. И это, между прочим, действительно описывает каждое из этих «личностных расстройств».

DSM-IV описывает центральные черты этого расстройства, используя следующие диагностические критерии:

Проникающий паттерн озабоченности упорядоченностью, стремлением добиваться совершенства во всем, а также психическим и межличностным контролем, ценой непреклонности, открытости и эффективности, начиная с ранней зрелости, и представляемый в разнообразии контекстов, как указано четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) озабочен деталями, правилами, перечнями, порядком, организацией или расписаниями вдобавок к тому, что основной пункт деятельности утрачен;
- 2) демонстрирует стремление добиваться совершенства во всем, которое интерферирует с выполнением задачи (например, неспособен завершить проект, потому что его или ее собственные чрезмерно требовательные стандарты не соответствуют);
- 3) крайне предан работе и производительности, за исключением проведения досуга и дружбы (не считая тех, которые выполняются ради очевидной экономической необходимости);
- 4) чрезмерно сознательный, скрупулезный и непреклонный по отношению к вопросам морали, этики или ценностей (не считая тех, которые относятся к культурной и религиозной идентификации);
- 5) неспособен избавиться от избитых и никчемных объектов, даже когда они не имеют сентиментальной ценности;
- 6) вынужден поручать задачи или работать с другими, до тех пор пока они не подчинятся точно его или ее способу выполнения вещей;
- 7) принимает стиль скупых трат как по отношению к себе, так и к другим; деньги рассматриваются как что-то, что должно накапливаться для будущих катастроф;
- 8) демонстрирует ригидность и упрямство.

Источник его происхождения

Предполагаемых идей по происхождению этого расстройства множество. Начиная с

психоаналитической деи, что оно возникает из несоответствующего и неадекватного туалетного тренинга, это генерировало настоящее распространенное понимание «заднепроходного характера» и характеризовалось такими навыками как упорство, упорядоченность и скарденность. Другие психоаналитики сфокусировались на чрезмерно ригидном и карательном туалетном тренинге вместе с чрезмерным контролем и конфликтом. Хэрри Стэк Салливан теоретизировал, что эти проблемы развиваются из межличностных взаимоотношений и низкой самооценки. Поэтому, чтобы выжить, такие индивидуумы становятся суеверными и верят в вербальную магию и ритуальную магию. Тема межличностной и внутриличностной не безопасности преобладает у других теоретиков. Это обращаться к безысходным чувствам не безопасности человека, его потребности в безопасности и разнообразным механизмам, используемым, для того чтобы приобрести контроль над собой и окружением. Чрезмерная ригидность, требование слаженности, болезненность ошибок и т. д. питает эту не безопасность. Ранние опыты сексуального оскорбления также зачастую используются в качестве причины для необходимости постоянно мыть руки.

Когнитивно-поведенческие модели видят эти влияния, как происходящие из схем и в схемах стремления добиваться совершенства во всем, ригидности и нетерпимости к ошибкам. Как результат, такие люди уделяют чрезмерное внимание деталям, чрезмерно контролируют их собственное мышление и проявление эмоций, развивают ригидную и непреклонную позицию относительно того, как следует/должно выполнять вещи, становятся моралистами и чрезмерно требовательными, догматиками, стремящимися добиваться совершенства во всем, нерешительными и эмоционально замкнутыми. Подобное описывает этот способ расстроить человеческое мышление и чувствование, словесное выражение и поведение, которое, в свою очередь, создает многочисленные ограничения и трудности.

Управление метапрограммами и различиями метамоделей

Зная это описание, что управляет этим навязчиво-принудительным расстройством? Оно действует, прежде всего, исходя из психоэмоционального состояния *условной самооценки*, перспективы, которая затем сортирует на предмет угроз и опасностей по отношению к «я». В то время как затем она принимает положение *«движение от»*, такие люди затем оборонительно смотрят на мир, используя *аристотелевский стиль мышления и проявления эмоций*. Они хотят знать «верный путь», чтобы делать вещи. Они воспринимают вещи с точки зрения «один из двух»/или, в черно-белых категориях. Конечно, затем это создает стиль *методической процедуры* с точки зрения того, как такие индивидуумы приспособляются к жизни. Скорее чем перемещением по миру в качестве наблюдателя и простым восприятием, они приспособляются, заставляя мир соответствовать их психическим картам относительно того, как «должны» быть вещи. И они фокусируются на *деталях и спецификах*, используя их фильтрацию *черно-белого* восприятия.

Зная эти метапрограммы, такие люди также используют (и чрезмерно используют) *модальные операторы необходимости*. Вы можете слышать это в их разговоре с самими собой. Их речь будет полна словами «следует», «должен» и «следовало бы».

«Я не должен делать ошибок». «Я всегда должен быть под самоконтролем». «Мне следует отлично выполнить это задание». «Мне следовало бы сохранить эту старую лампу; как-нибудь она может мне понадобиться». «Мне следовало бы заняться чем-нибудь более продуктивным, нежели тратить время на чтение этого романа».

Зная обо всем этом внутреннем давлении, требовании и упорядочении, такие люди затем чрезмерно сознательно (и добросовестно) совершенствуются относительно морали, правил и процедур. Они последовательно сортируют большинство вещей с точки зрения концепций «правильного и неправильного», «хорошего и плохого» и «морального и аморального». Зная это, они двигаются по направлению к целям и выполнению целей *стремящимся добиваться совершенства во всем* образом, то есть они требуют безупречного выполнения или выполнения, которое отвечает нереалистично высоким стандартам. И, конечно, это может генерировать разочарование, депрессию, упадок духа и негативный подход.

Карен Симон и Джеймс Мейер (у Бека, 1990) описывают навязчиво-принудительную личность как действующую, исходя из следующих предположений:

«Существуют верные и неверные поведения, решения и эмоции».

«Я должен избегать ошибок, чтобы быть стоящим».

«Сделать ошибку — значит провалиться» и

«Провал — недопустим».

«Сделать ошибку — значит заслужить критику». «Я должен быть полностью под контролем моего окружения, также как и самого себя», «Потеря контроля недопустима» и «Потеря контроля опасна». «Если что-то является опасным или может быть опасным, человек должен быть ужасно расстроен этим». «Человек достаточно властен, чтобы инициировать или предотвращать возникновение катастроф с помощью магических ритуалов или навязчивых размышлений». «Если совершенный курс действия не идеален, лучше ничего не делать».

«Без моих правил и ритуалов я рухну в инертную грудку» (стр. 314-316). Эти ведущие когнитивные схемы далее иллюстрируют метапрограмму *судящего*, которую такие индивидуумы используют в адаптации самих себя к жизни. С точки зрения метасостояний вот то, что управляет их жизнями: их чрезмерное оценивание контроля, безопасности, превосходства и морали формируют их первичные системы взглядов. Их черно-белое мышление помещает выборы «все или ничего» в их карту мира, и это лежит в основе их ригидности, промедления и стремления добиваться совершенства во всем.

Лечение: переупорядочение расстройств

Что приводит таких индивидуумов к терапии? Некоторые из «проблем», которые приносят навязчиво-принудительные люди в терапию, включают в себя проблемы тревожности, нерешительности, промедления, психосоматические проблемы (головные боли, боли в спине, запор, язвы и т. д.), сексуальные расстройства и депрессию. Иногда другие заставляют их идти благодаря их ригидности, требовательности и недостатку гибкости. Они почти никогда не рассматривают их подход их сфокусированного внимания, необходимости в контроле или страха ошибок как проблему. И *это*, конечно, только подтверждает структуру их расстройства и предотвращает структуру как таковую от того, чтобы ей задавали вопросы.

1) Качественно контролируйте результаты и исходы

Люди, которые учатся и высоко развивают навыки психического навязывания и эмоционального принуждения, едва ли когда-нибудь думают о том, что *это* представляет собой проблему. Они рассматривают *эти поведения* как всего лишь необходимые требования для «обеспечения вещей», «защиты самого себя от опасностей», «гарантирования, что вещи идут должным образом» и т. д. Им могут не нравиться результаты и последствия, но они «просто знают, что их образ мышления» правилен и необходим.

Тогда начните с помощи им в *качественном контроле* их жизней. Запустите экологичную проверку, непрерывно проверяя:

«Вам нравится это чувство необходимости проверять двери по двенадцать раз каждый раз, когда Вы уходите с работы?» «Насколько это проверочное поведение улучшает Вашу жизнь и позволяет Вам достигать вещей, которых Вы хотите добиться?» Как только у нас есть приверженность относительно этого, тогда мы можем установить рамку, что, если что-то не работает, и мы знаем, что это не работает, мы не будем осуществлять проверку ее нефункционирующей и дисфункциональной природы. Мы попробуем что-то еще. Мы попробуем что-то новое и отличное: что-нибудь, кроме вещи, которая, как мы знаем, не работает.

2) Приветствие подверженной ошибкам природы человеческого существования

Структурирование метауровней, которое генерирует навязывание и принуждение, в первую очередь, с точки зрения «стратегии», которая заставляя это работать, подразумевает неприятие не безопасности, подверженности ошибкам и гуманности. Откажитесь знать и принимать самого себя как подверженного ошибкам человеческого существа, и Вы начнете расстраивать самого себя из-за небезопасных и защитных движений. Те, кто страдают из-за навязчиво-принудительного стиля, чувствуют себя некомфортно относительно их эмоций тревожности и беспокойства, и поэтому они отвергают таковое. Мы можем видеть это структурирование метауровней в следующих утверждениях:

«Я не хочу работать над этим заданием, потому что не в состоянии выполнить его превосходно».

«Я чувствую, что должен избегать ошибок, если мне следует чувствовать себя стоящим и в безопасности».

«Я не могу оставить мысли о том, чтобы оставить вещи непроверенными».

Эти чувства, идеи и убеждения устанавливают рамку на метауровне и, таким образом, определяют мир, в котором они живут. В сердце этого расстройства, следовательно, лежит это когнитивное искажение. Люди думают об их «я» как о человеческом *творении* нежели, чем о подверженном ошибкам человеческом существе. Они отвергают и отрицают факт человеческой не безопасности. В

этом заключается парадокс. Чем больше я принимаю свою подверженность ошибкам, то, что у меня есть подверженный ошибкам мозг и, отсюда, не восприятие, не раздумье, неверие, непонимание и т. д., тем больше я принимаю мои подверженные ошибкам эмоции и то, что я неэмоционален, а также мое подверженное ошибкам словесное выражение и поведение, тем более комфортно я чувствую себя с моей подверженностью ошибкам. Наоборот, чем больше я отказываюсь принимать свою подверженную ошибкам не безопасность, тем в большей не безопасности я себя чувствую.

Самая основная не безопасность, которая управляет всем выживанием тех, кто навязывается и принуждается, подразумевает метарамку, которая требует, что они «поступают» правильно и «являются» правыми. А так как «бытие неправым» подвергается табу, отвержению, ненависти, презрению и т. д., не безопасность возрастает. Парадоксально, испытание разрешения быть «неправым» и все еще сохранять персональное достоинство, целостность, ценность, уверенность и т. д. снижает потребность быть абсолютно правым и находиться в безопасности.

Когда люди «не могут» быть неправыми, когда они не могут признать их не безопасность, страхи, беспокойства, ошибки и т. д., а, следовательно, базируют их «самооценку» на бытие правыми, они устанавливают рамки, которые предотвращают их от бытия человеческими, от бытия неподдельными и от принятия их человечности.

Наоборот, когда они достигают мыслей и чувств обусловленности и применяют таковые к их концепции своего «я», они становятся *условно оцененными* человеческими существами. Если они *идентифицируют* их «я» как полноценный продукт их действий, мыслей, эмоций и т. д., им тем самым никогда не позволено почувствовать себя в безопасности как человеческим существам во всех их изумительных погрешностях. Здесь также мы можем ввести в метасостояние навязывание с ощущением «изыщества», безусловной любви и ценности.

Это объясняет, почему столь многие, отсюда, начнут фокусироваться на внешних вещах: ритуалах, словах, процедурах, правилах, деньгах, статусе, вещах, степенях и т. д. Такие индивидуумы отказываются позволить самим себе расслабиться. Они приписывают релаксации значение того, что они «тратят время» и не продуктивны. А превыше всех вещей они должны производить. Большинство также высоко ценит их беспокойство и размышление, думая, что таковое действительно помогает им.

Переупорядочение этой структуры подразумевает привнесения *принятия* в чье-либо «я» и воссоздание человека на абсолютно новой основе. Это подразумевает принятие и оценку *безусловности* «я» человека. Впоследствии *разрешение* принять и приветствовать несовершенство, человечность и ошибочность, кажется, центрально управляет этим расстройством, обращая эти средства возрождения разрешения и давая новые значения заблуждению, ошибкам, подверженности ошибкам и т. д.

«Я даю себе разрешение принять мою не безопасность, подверженность ошибкам и ошибки». «Это означает, что я не должен бороться за совершенство». «Это означает, что я могу принять мою тревожность о таковом, осознавая, что таковое исходит из старых убеждений измерения самого себя моими внешними действиями».

Паттерны, которые дают нам возможность терапевтически обучить человека этому новому переупорядочению, включают в себя использование паттерна метасо-стояния для принятия себя и самооценки, использование паттерна взмаха по отношению ко «мне, для которого бытие подверженному ошибкам не является проблемой» и рефрейминг значения двусмысленности, не безопасности и т. д.

3) *Сметамоделируйте обобщения и необходимости*

Так как рамки навязывания и принуждения подразумевают как высокого уровня и, как правило, туманные концепции, так и модальные операторы необходимости, мы можем обучить и просветить клиентов о таковом посредством метамоделирования. Это подразумевает вызов и обсуждение старого паттерна мышления «один из двух/или», так что такие индивидуумы смогут использовать их мозги, для того чтобы мыслить с точки зрения степеней, шагов, стадий и последовательности.

Далее, данный паттерн мышления «все или ничего», который применяет «целостность» к вещам, давая человеку разрешение научиться утончать вещи на меньшие и более управляемые кусочки, и мысля с точки зрения выполнения этого с помощью шагов и стадий, позволяет человеку медленно переобучить их способ выживания в мире.

Занятие метапозиции по отношению к дихотомическому мышлению «один из двух/или» помогает

человеку снизить осуждение по отношению к себе и другим за несовершенство. Как результат это ведет к новым уровням терпимости, принятия и гибкости. Это освобождает человека от ригидности и догматизма.

4) Задание на несовершенство

Парадоксальное и в то же время мощное терапевтическое вмешательство подразумевает дать задачу клиентам целенаправленно совершать «три ошибки каждый день» и отмечать возникающие мысли и эмоции, прислушиваться к внутренним голосам, которые могут быть активированы, в то время как они дают самим себе разрешение быть человеческими скорее, чем пытаются играть в роль Бога. Это упражнение типично выплеснет разнообразные внутренние голоса, о которых человек потерял осведомленность, внутренние критикующие голоса матери и отца, которые отдаляют принятие разрешения и требуют совершенства. Затем они могут изменить кодирование этих голосов (уменьшая громкость, помещая голос в мизинец, слыша их как Элмер Фадд и т. д.), отвечая голосам с новыми рамками значений и/или интегрируя голоса в качестве легитимных частей с позитивными намерениями.

Резюме

Существует позитивное намерение позади навыков, которые формируют стратегию навязчиво-принудительного расстройств. Это настоящее искусство. Не каждый сможет сделать это. Это требует определенной структуры с точки зрения того, как думать, чувствовать, верить, ценить и т. д. с целью, чтобы добиться этого.

Кроме того, эта стратегия также может быть приведена в беспорядок, который находится на пути того, за выполнение которого клиенты платят терапевтам. «Приведите в беспорядок эту стратегию, так чтобы она стала всего лишь одной из многих выборов, которые у меня есть. Помогите мне расширить мои возможности». Навязчиво-принудительное расстройство, подобно многим другим «персональным расстройствам» подразумевает утрирование некоторых хороших вещей и нехватку баланса с некоторыми другими навыками. Находя структуру по отношению к опыту, мы можем прервать его и заново спроектировать новые и лучшие способы, чтобы перемещаться по жизни продуктивным и счастливым образом.

ГЛАВА 23

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ПРИВЫКАНИЕ

Определение пагубной привычки

Согласно О'Брайану и МакКэю (1998) в любой заданный момент от 6 до 7% американцев проявляют диагностические признаки зависимости от вещества (стр. 127). В этом исследовании вещество используется в ограниченном смысле веществ, таких как алкоголь, кокаин, гашиш или снотворное. Исследование не включало в себя никотиновую и кофеиновую зависимость, также как и поведенческую зависимость, такую как понуждение к участию в азартной игре.

В то время как мы здесь фокусируемся на *использовании вещества*, те же самые вмешательства будут работать с любой проблемой пристрастия. Сегодня мы больше не задаем вопроса, какой уровень пристрастия в наших обществах является серьезной проблемой. Алкоголь сам по себе влечет за собой половину всех смертельных случаев, связанных с вождением автомобиля, четверть всех суицидов, треть всех случаев насилия и медицинской причиной смерти для 100000 американцев в год (Дорсман, 1997, стр. 2).

Пытаясь определить зависимость, психиатры и прочие обращаются к большему, чем просто к неумеренному использованию, и к большему, чем к психологическому смыслу необходимости в веществе (Американская Психиатрическая Ассоциация, 1994, стр. 108-9). Они обращаются к тому, что советники называют амбивалентностью (Миллер и Роллник, 1991, стр. 36-47), и что в НЛП мы называем *последовательной непоследовательностью* (Бэндлер и Гриндер, 1982, стр. 179-188). Это означает, что в текущей последовательности человек получает доступ к части его неврологии, которая хочет использовать вещество, а затем к части, которая не хочет его использовать.

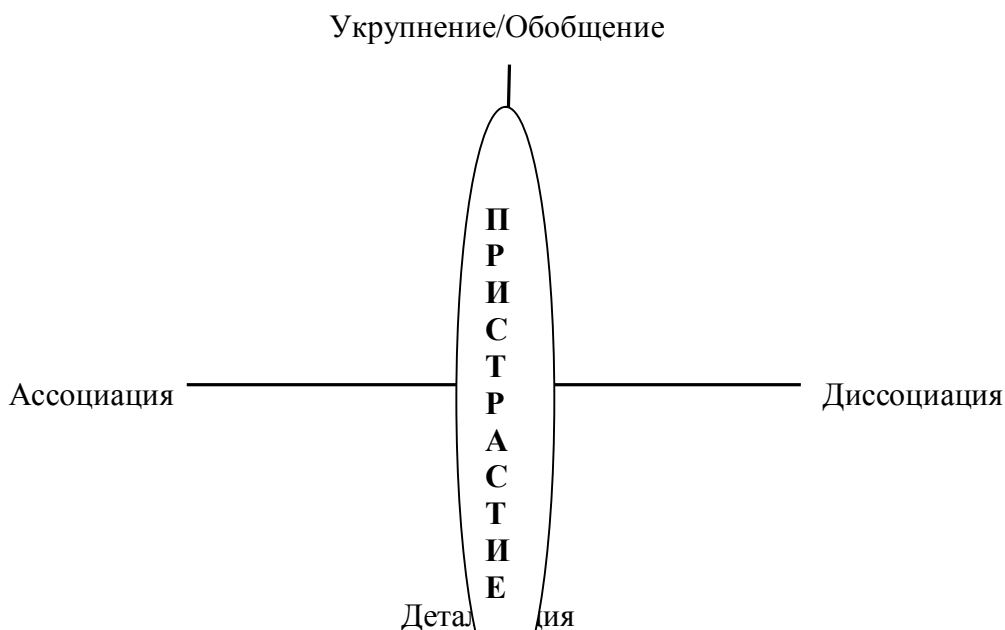
Например, он может взять больше вещества, чем он изначально планировал взять. Он может предпринимать попытки остановиться или сказать, что он хочет прекратить использовать вещество, а затем продолжать использовать его. Он может отказаться от других видов деятельности, важных для него, в качестве результата использования вещества. Он может продолжать использовать вещество, несмотря на то, что действительно страдает от постоянных, болезненных проблем в качестве результата его использования. Он мог даже пытаться остановиться использовать вещество и

испытывал крайний дискомфорт (названный «прекращением приема наркотиков»). Вкратце, пагубная привычка возникает там, где одна часть человека хочет прекратить что-то, но (и это слово «но» используется намеренно) другая, по-видимому, более сильная часть не хочет прекратить это.

Персональные силы

Какую «силу» имеет человек с пристрастием? Такой человек может иметь любое количество общих личностных профилей. Ключ лежит в тенденции обобщаться в процесс пристрастия и из процесса пристрастия последовательно. При использовании модели персональных сил более приемлемо работать с более неповрежденными навыками «обобщения и детализации».

Рисунок 23.1.



Люди естественным образом расстаются с большинством пагубных привычек. Существует обширное количество программ, которые помогают людям в прекращении использования пагубных веществ, включая знаменитые программы «12 шагов», такие как АА (Анонимные Алкоголики). Однако в противоположность популярному убеждению, *большинство людей освобождаются от пагубных привычек самостоятельно.*

Несколько обзоров, проведенных институтом по Здравоохранению и старению (Университет Калифорнии) демонстрируют, что проблемы пьянства вплоть до уровня, где возникает полное отключение, почти всегда исчезают незадолго до среднего возраста, без медицинской помощи, как происходит с большинством подростков, принимающих наркотики (Пил, 1989, стр. 66). Свыше двух третей таких людей с пагубными привычками, которые прекращают употреблять алкоголь, поступают так самостоятельно без какой-либо помощи. 95% из 30 миллионов американцев, которые бросили курить за последнюю декаду или около того, поступили таким образом без медицинской помощи или помощи в стиле АА (Прочаска и другие, 1994, стр. 36). Эти люди достигли более долгосрочного успеха, нежели те, кто выбрал программы лечения: 81% из тех, кто прекратил курение по их собственной воле воздерживаются от него в течение следующих десяти лет, по сравнению со всего лишь 32% из тех, кто собирается в АА. То же самое, похоже, справедливо для «*пристрастий*», основанных на *стиле жизни*. В 1982 году Стэнли Шачтер объявил результаты долгосрочного исследования по ожирению. В начале 1970-ых годов он выступил с идеей, что, в то время как большинство людей с излишним весом могут сбросить вес, немногие надолго воздерживаются от него. В двух независимых исследованиях, основанных на общности, то, что он действительно обнаружил, было то, что 62% тучных людей, достигших успеха в потере 34,7 фунтов в среднем, сохраняли эту потерю в среднем 11,2 лет. Те, кто никогда не посещал программ по потере веса, показали более долгосрочные результаты в потере веса. Случайно, он споткнулся об обнаружение того, что многие курильщики отказываются от курения самостоятельно. Он также довел до конца эту переменную и снова обнаружил, что те, кто посещал программы лечения, не так хорошо справлялся с этой пагубной привычкой, как те, кто прекратил курить самостоятельно!

Что по отношению к так называемым «тяжелым» наркотикам?

В исследовании 1982 года по употреблению морфия 50 пациентам хирургии дали неконтролируемое использование морфия на 6 дней. Хотя они использовали его намного больше, чем уличные наркоманы, все они снизили использование наркотика и прекратили его использование без проблем после их выписки из больницы. Из солдат США, употреблявших героин в течение Вьетнамской войны (а так поступало большинство), 73% стали наркоманами и продемонстрировали прекращение приема наркотиков по возвращению. Власти были напуганы, ожидая огромного пополнения рядов наркоманов.

Фактически, 90% просто остановились, как только они вернулись в Америку. Исследователи отметили:

Общепринято полагается, что после реабилитации от пагубной привычки, человек должен избегать любого дальнейшего контакта с героином. Мысль заключается в том, что проба героина, даже единожды, быстро приведет к повторному пристрастию... Половина мужчин, которые во Вьетнаме пристрастились к героину, использовали героин по их возвращении, но только один из восьми стали снова привязанными к героину (Пил, 1989, стр. 167-168; Тримпей, 1996, стр. 78).

Как медицинское лечение усиливает пристрастие

Пристрастие было описано АА как неконтролируемое физическое заболевание, а об алкоголиках говорится, что «всего лишь один глоток вызывает процесс неконтролируемого заболевания снова». Исследование, однако, последовательно сводит на нет это заявление.

В 1973 году психолог Алан Марлатт дал алкоголикам весьма благоухающие алкогольные напитки и обнаружил, что постольку, поскольку они *поверили*, что напитки были безалкогольные, они выпили только нормальное количество. С другой стороны, алкоголики, которым *сказали*, что их напиток содержал алкоголь, начали маниакально пить, несмотря на то, что их безалкогольный напиток ничего не содержал. Такие исследования повторялись бесчисленное количество раз в варьирующихся условиях. Те, кто *верят*, что они бессильны, как только они сделали глоток алкоголя, становились намного хуже в долгосрочных исследованиях.

Одно четырехлетнее исследование следило за 548 диагностированными алкоголиками, изначально прошедшими лечение в 8 различных АА центрах, и обнаружили, что, в то время как всего лишь 7% управляли полным отказом от алкоголя, 18% выпивали теперь на вечеринках, не доходя до случаев опьянения. В этом исследовании те, кто наиболее четко соглашались с «моделью заболевания» алкоголизмом АА, почти наверняка все еще имели наиболее тяжелые проблемы с пьянством четыре года спустя (Рэгги, 1998, стр. 32-34).

Обратите внимание, что 90% ветеранов Вьетнама прекратили использовать героин после их возвращения. Что заставило их стать пристрастными в первую очередь? Имели ли они заболевание, ген которых отсутствовал у других американцев их возраста? Нет.

Они были помещены в ситуацию, которая выработала крайнюю непоследовательность. Одна их часть держала их в зоне боевых действий, где другая их часть страдала от чрезмерной боли. Они подавляли осведомленность об этой боли с помощью героина, точно также как пациенты хирургии в больничном исследовании, на которое мы ссылались выше, подавляли их боль с помощью морфия. После их возвращения в Соединенные Штаты 90% ветеранов обнаружили, что у них нет больше боли. Немногим больше 10% все еще имели сильные неудовлетворенные потребности по их возвращению. Другие просто остановились, потому что нужда прекратилась. Они никогда не были «бессильны» по отношению к наркотику, они были ошеломлены их собственными внутренними сильными желаниями; поразительно здоровыми, понятными сильными желаниями. Мы не нуждаемся в идее «заболевания», чтобы объяснить этот процесс.

Стэнтон Пил (1989) подчеркивает это:

Когда наркотики ослабляют боль, или когда кокаин вырабатывает чувство оживления, или когда алкоголь или тяга к азартным играм создает ощущение силы, или когда осуществление покупок или еда указывают людям, что о них заботятся, это является чувством, к которому человек становится пристрастным. Никакого другого объяснения относительно предполагаемых химических уз или врожденных биологических дефектов не требуется. И ни одна из этих других теорий не подбирается близко к смыслу самых очевидных аспектов пристрастия (стр. 151). *Медицинское лечение пристрастия* имеет еще даже более плачевные побочные эффекты, когда человек действительно прекращает употребление и завершает лечение. Затем им говорят, что само их чувство полного прихода в норму есть доказательство того, что у них есть заболевание! Это является классической

двойной привязкой, которая опровергается преимущественным большинством наркоманов, которые перманентно восстановились самостоятельно.

Как «конфронтация» усиливает пристрастие

Представьте психотерапевта, работающего с клиентом, который имеет последовательную непоследовательность. Клиент напивается, а затем желает, чтобы он или она не делали этого.

Терапевт решает, что та их часть, которая хочет остановиться — «права», и начинает спорить и «сопоставляет» клиента с этой точки зрения. Что произойдет?

Результат предсказуем. Клиент будет приводить доводы с другой стороны. Это затем приведет к убеждению, что «отказ» и «рационализация» — «личностные характеристики» людей, страдающих от пристрастий. Кроме того, пять декад исследования не выявило корреляции между отказом и пристрастием (Миллер и Ролл-ник, 1991, стр. 9-10). На самом деле единственной характерной чертой, обобщаемой с пристрастием, является чувство амбивалентности относительно вещества пристрастия. Учтите это!

Однако было отражено увеличение отказа как результат программ конфронтационного лечения. Фактически, чем дольше человек задерживается в программе пристрастий «12 шагов», тем больше очков они набирают по шкалам вины, поражения, страха и других личностных характеристик, обычно обобщаемых с пристрастием (Рэгги, 1998, стр. 25).

В НЛП мы начинаем действовать из предпосылки, что *противодействие отражает недостаток раппорта*. Некоторые метаобзоры исследовательских социологических опросов показывают, что в упреждающих исходах с пристрастием, *терапевтический стиль* играет более важную роль, нежели содержание терапии. И самый эффективный стиль — менее конфронтационный, более сочувствующий, и использует больше коммуникационные навыки. Даже в рамках одного занятия использование «конфронтации» и присваивание ярлыков («Примиритесь с этим! Вы — алкоголик!») отразится на увеличении аргументации и отказа клиента (Миллер и Роллник, 1991, стр. 9-10). Это крайне важно понимать. Как минимум, одна книга, претендующая представить «эриксоновский подход» к советам по пристрастиям, убеждает использовать крайнюю конфронтацию (Ловерн, 1991). Кроме того, пристрастие само по себе не является свидетельством личности, основанной на отказе и аргументационной рационализации. Таким образом, агрессивные подходы, такие как подход Джона Ловерна, действительно создают проблему, которую они претендуют разрешить.

Что работает?

Блестящие отчеты по успеху в центрах, занимающихся лечением пристрастий, зачастую скрывают факт, что свыше 80% клиентов не завершают программы (Трим-пей, 1996, стр. 78). По той причине, что их собственная реклама настолько распространяющаяся, программы «12 шагов» стремятся выглядеть успешными, хотя этот успех трудно продемонстрировать в исследовании.

Доктор Кейт Дитман, глава Клиники Исследования Алкоголизма в Университете Калифорнии, изучал три группы преступников-алкоголиков, случайно назначенных судом в АА, в медицинскую клинику или в качестве контроля (без лечения). В последующий период 69% клиентов АА заново осуществляли преступления, также поступали 68% клиентов клиники. Всего лишь 56% находившихся под контролем совершали преступление (Рэгги, 1998, стр. 21—22). В то время как два исследования появились в 1997 году, предполагая, что группы АА достигли такого же результата, как когнитивные поведенческие подходы, не существует оправдания заявлению, что группы «12 шагов» являются единственно эффективным разрешением от пристрастия. Они представляют собой один из нескольких выборов, доступных в настоящий момент для социальной поддержки в процессе изменения.

Нам необходимо помнить, что большинство людей избавились от своих пагубных привычек самостоятельно. Это вызывает несколько вопросов. Что произошло в жизнях этих людей? Исследование по 2700 британским курильщикам показало, что, в тот момент, когда они прекратили курить, они зачастую меняли их работу, сменили их взаимоотношения или иначе решали некоторую проблему стиля жизни. Также они прекращают курить, когда они «теряют веру в то, что, как они привыкли думать, курение давало им», во время создания «мощного нового набора убеждений о том, что воздержание от курения является само по себе желательным и стоящим состоянием» (Марш, 1984).

Программа, которая показывает высшую эффективность в метаанализе исследования по пристрастию, представляет собой *тренинг социальных навыков* (вид тренинга, который мы

предлагаем в нашем *курсе по трансформирующим коммуникациям* (Болстэд и Хэмблетт, 1998)). Используя ролевые игры и репетиторство, этот тренинг обучает людей, как устанавливать их собственные интересы четко и не осуждающе, как эффективно прислушиваться к интересам других и как работать по направлению к решениям, которые устроят как их, так и других. Самый эффективный подход к пристрастию заключается не в факте того, чтобы взаимодействовать с «пристрастием», но чтобы решить межличностные проблемы в жизни человека (Финней и Мус, 1998, стр. 157). Для того чтобы использовать аналогию, большинство видов лечения пристрастий подобно основанию АА клиник для солдат во Вьетнаме. То, что действительно работает — это *возвращение их домой*.

Второй самой успешной программой лечения пристрастия в метаанализе исследования является *краткое мотивационное интервьюирование* (Финней и Мус, 1998, стр. 157). Это основано на модели, разработанной Джеймсом Прочаска, Джоном Норкроссом и Карло Дик-лементе. Эти исследователи интервьюировали 200 людей, которые бросили курение, для того чтобы обнаружить, что произошло (Прочаска и другие, 1994). Затем они продолжили социологические опросы людей, которые завязали с рядом других пристрастий, и, поступая таким образом, они обнаружили очень сходные паттерны. Поразительно, мотивационное интервьюирование предоставляется в формате из четырех занятий, что делает его кратчайшим лечением, доступным в этой области. Методология мотивационного интервьюирования не фокусируется на содержании пристрастия (например, просвещении людей об опасности пьянства), но на процессе становления мотивированным бросить.

Шесть стадий изменения

Прочаска и Диклементе (Прочаска и другие, 1994; Миллер и Роллник, 1991, стр. 14-18) обнаружили, что те, кому *удается изменить себя*, проходят через цикл из шести стадий. Помощь человеку на одной стадии требует совершенно иного подхода, для того чтобы оказать кому-либо помощь на другой стадии. Авторы описывают сопротивление, как результат применения стратегии изменения, предназначенной для ошибочной стадии изменения (например, лечение человека на стадии созерцания, как если бы он был готов к действию). Мы представили эти стадии на диаграмме ниже.

Рисунок 23.2.



Резюме модели

Мы вкратце более глубоко рассмотрим, как использовать вмешательства НЛП в этой последовательности, которая была отражена, для того чтобы работать с пристрастиями. Мы также обсудим, как идентифицировать стадию, на которой находится человек. Подводя итоги эффективных реакций на каждой стадии, мы имеем:

- 1) *Предварительное созерцание*. Человек не рассматривает пристрастие как проблему на этой стадии и поэтому отказывается участвовать в заговоре против проблемы, а просто ищет разрешения, для того чтобы дать информацию.
- 2) *Созерцание*. Человек метается между желанием измениться и желанием употреблять. Раскройте с человеком ценности и используйте НЛП процессы принятия решений.
- 3) *Приверженность*. Человек говорит, что он или она действительно хочет измениться. Помогите установить цели и обеспечьте человеку задачи, для того чтобы проверить намерение действовать.

4) *Действие*. Как только человек становится готовым действовать, выявите и измените старую стратегию для использования, а затем объедините конфликтующие части, для того чтобы разрешить проблему.

5) *Поддержка*. Постройте новый стиль жизни с помощью интегрирования изменения на уровне миссии, ценностей и линий времени. Затем обучите межличностным навыкам, установите навыки изменения и навыки здоровья.

6) *Рецикл*. Подстройте будущее человека через возможные будущие упущения по отношению к жизни после «восстановления», для того чтобы убедиться в том, что он сможет быстро реагировать на любые новые вызовы.

1) *Предварительное созерцание*

На этой стадии человек не сознательно осведомлен о последовательной непоследовательности, которую другие могут рассматривать как «пристрастие». На этой стадии люди не «обладают проблемой». Полезная помощь на этой стадии нацеливается на создание ситуации, где человек принимает помощь. Что мы можем сделать?

- Получить разрешение обеспечить информацию и действовать в качестве консультанта. Эффективный консультант знает их факты, почтительно разделяет информацию, прислушивается к реакции человека и оставляет принятие решений ему или ей.
- Отказываться прикрывать непоследовательность для человека, пока не попытаюсь «убедить их» действовать над этим. Просто нацельтесь помогать клиентам в становлении более осведомленными о том, что происходит. Использование эффективных коммуникационных навыков становится решающим в этот момент. Это включает в себя способность послать четкое *сообщение о себе*: «Когда Вы прибыли домой на два часа позднее, чем Вы планировали, это означает, что я оставил всякую надежду пойти на фильм, на который мы собирались пойти. Я почувствовал себя действительно разочарованным, потому что я с нетерпением ожидал этого момента, чтобы пойти с Вами». Это включает в себя способность отвечать на реакцию человека через возвратное слушание перед тем, как заново выставить Ваш интерес в новом сообщении о себе: «Вы думаете, я чересчур реагирующий. Вы просто забыли, и Вы чувствуете сожаление по этому поводу» («Трансформирующие коммуникации», Болстэд и Хэмблетт, 1998).
- Представьте преимущества для изменения скорее, чем просто для использования «*прочь от*» мотивации. Исследование показывает, что «по направлению к» мотивации крайне важно в сдвиге от предварительного созерцания к созерцанию, в то время как снижение внутреннего конфликта более значительно в перемещении от созерцания к действительной приверженности.

2) *Созерцание*

На этой стадии последовательная непоследовательность наиболее очевидна. Теперь человек становится занятым в процессе изменения и колеблется между желанием измениться и желанием игнорировать проблему. Он может сказать: «Несомненно, это препятствие; но я думаю, я могу управлять этим». На этой стадии мы помогаем с созерцанием. Это искушает попытаться стремительно провести человека через весь процесс изменения, несмотря на то, что это, как правило, безуспешно.

Где существует жесткая непоследовательность, человек зачастую может представить правдоподобную демонстрацию готовности к действию через 30-60 минут консультационного занятия, но все еще демонстрировать полную незаинтересованность в изменении вне занятия. Особенно там, где человек имел опыт конфронтационных «восстановительных» программ, он зачастую учился представлять только часть, которая желает измениться в рамках занятия. Для того чтобы оказать помощь, занятие нуждается в контакте с обеими сторонами их амбивалентности:

- Выявите ценности и установите цели, для того чтобы помочь человеку идентифицировать то, что он хочет сделать по отношению к проблеме.
- Не пытаюсь форсировать решение, раскройте риски продолжения проблемного поведения, для того чтобы выявить «*прочь от*» мотивацию и снизить воспринимаемые риски изменения.
- Пригласите человека установить, почему изменение было бы полезным. Сделайте это, указывая на все преимущества продолжающегося использования, и задавая вопрос, почему он хотел бы измениться.
- Используйте НЛП процесс интеграции частей, для того чтобы позволить человеку достигнуть и объединить обе стороны амбивалентности относительно изменения.

3) Приверженность

Время от времени окно возможности открывается в рамках стадии созерцания, когда человек показывает свидетельство приверженности. Такое свидетельство может включать в себя: Прекращение представления причин, почему проблемное поведение является «нормой». Делание мотивационных заявлений (например, «Мне необходимо изменить это!»).

Обсуждение того, на что это было бы похоже, если бы изменилось. Экспериментирование с процессами изменения или с прекращением проблемного поведения. Мы можем усилить *приверженность* множеством способов:

- Идентифицировать и использовать обычные мо-тивационные стратегии и метапрограммы человека. Кэрол Хэррис (1999) предлагает превосходное руководство по определению и использованию в контексте работы над потерей веса с более чем десятью опорными метапрограммами. Она предлагает охватывать каждую из них, во время разработки установки и визуализации целей.
- Обучите человека устанавливать цели для изменения. Здесь исключительно полезны вопросы, сфокусированные на решении: «Как Вы узнаете, что эта проблема решена?» «Когда был тот момент, в который Вы заметили, что эта проблема не была так уж плоха? Что происходило в это время? Что Вы делали отлично?»
- Заново обрамите проблему как поддающуюся изменениям.
- Обсудите стратегию для изменения.
- Установите достижимые задачи, которые предполагают приверженность. Такие задачи могут включать в себя мониторинг поведения, для того чтобы идентифицировать, насколько часто оно возникает и когда оно не возникает. Реакция человека на эти задачи позволит Вам установить, готов ли он уже перейти к стадии действия .

4) Действие

Как только у нас есть свидетельство о том, что человек начал предпринимать действия, стадия действия подразумевает замещение старой «проблемной» стратегии человека на новую стратегию (названо Прочаской «встречным действием»). Это может быть выполнено на множестве различных уровней, включая:

- Выявите стратегию или стратегии человека для употребления пагубного вещества (Овердарф и Сильвертхорн, 1995 А, стр. 32-34). Какова последовательность мыслей, которую человек постоянно использует, начиная с начала (когда он не думает об употреблении) и до самого употребления?

Стратегии вызываются некоторым внешним событием, которое он видит или слышит или физическим ощущением. Зачастую это будет подразумевать некоторую последовательную непоследовательность (например, говорение самому себе, что он не должен употреблять вещество, а затем доведение до стресса, до тех пор, пока он не почувствует, что он «вправе» уступить своему желанию употребить его). Используя стратегию условных обозначений, пример человека, который курит сигареты после каждого приема пищи, стратегия может выглядеть наподобие чего-то следующего: $V^e \rightarrow V^* \setminus K^1 \rightarrow A_d \setminus K^l \rightarrow K^l / K^j \rightarrow A_d \rightarrow K^e$

РигунПК 2Ч.Ч

Триггер	Операция	Полярная операция	Тест (сравнение)	Выход (А)	Выход (Б)
V^e Увидеть, что трапеза завершена	$\rightarrow V^* \setminus aK^1$ Вспомнить сигарету и ощутить приятное чувство	Сказать себе: «Курить — плохо! Это ужасно!» и почувствовать вину	$\rightarrow K^* / K^1$ Сравнить ощущение вины с чувством курения	$\rightarrow A_a$ Сказать себе: «Черт побери! Почему я должен чувствовать себя плохо!»	$\rightarrow K^e$ Выкурить сигарету

возможная стратегия пагубной привычки

Мы можем прервать эту стратегию в ряде различных мест:

- Спроектируйте визуальный взмах от изображения триггера к изображению себя, как ресурсного человека, который больше не курит. Сила и риск этого метода демонстрируются случаем мужчины, который пришел увидиться с нами, потому что он курил во время игры на пианино. После визуального взмаха с изображения пианино, он сообщил, что он больше не чувствовал ничего, напоминающего о курении, когда думал о старом триггере. Год спустя мы встретились с ним и узнали, что он никогда не курил, когда снова играл на пианино (он нашел для этого другие места!). Важно избавиться от всех возможных триггеров.
- Напрямую измените стратегию ключевым образом, таким как заставляя человека выкурить сигарету перед едой или всегда заставляя его выкурить две сигареты тогда, когда он выкурил бы одну. Что бы то ни было, что разрушает стратегию, будет стремиться работать таким образом, как если бы человек действительно решил бросить курить. Милтон Эриксон, зная, что алкоголику необходимо было быть «искренним» перед тем, как его работа завершилась бы успехом, приводит несколько примеров. В одном случае (Лэнктон и Лэнктон, 1986, стр. 26-27) он работал с мужчиной, который пришел за лечением от алкоголизма. Эриксон выявил его стратегию пьянства и обнаружил, что он будет сидеть в баре и пить пиво, запивая его бокалом виски, и повторять этот процесс до тех пор, пока не напьется, один стакан за раз. Эриксон сказал ему, чтобы в следующий раз, когда он придет в бар, он заказал бы три виски и три пива и выстроил бы их в ряд. Как только он выпивал каждый стакан, он должен был проклинать Эриксона установленными способами. Предписание было следующим: «Вот этому проклятому доктору Эриксону; пусть он потонет в своем собственном плевке!» Это был конец терапии. Мужчина вернулся три месяца спустя, чтобы поблагодарить Эриксона за исцеление его пристрастия. Он был не в состоянии пить с этими поправками в его стратегии.

- Подведите человека к более мощным навыкам рефрейминга и метамоделирования, так чтобы человек смог бросить вызов его или ее собственным аудиальным реакциям либо на стадии полярной операции или на выходе. Например, вместо того, чтобы говорить самому себе о том, как плохо курить, человек может научиться говорить о том, как хорошо было бы иметь здоровые легкие. Или вместо говорения: «Почему я должен чувствовать себя плохо?» человек мог бы спросить: «Как я мог бы почувствовать себя еще лучше, чем я чувствую себя, когда курю?» Использование этих навыков привело бы стратегию к абсолютно отличному направлению. Когнитивная поведенческая терапия наиболее полно фокусируется на этом сорте языковых вызовов (Льюис, 1994, стр. 117-146). Система рационального восстановления для изменения пристрастий заставляет человека идентифицировать внутренние субмодальности голоса, с которыми разговаривает пристрастная «часть» (например, когда он говорит: «Черт побери, почему я должен чувствовать себя плохо!»). Этот голос называется «чудовищем». Затем человек учится идентифицировать, что, когда он говорит это, это подразумевает его самого по себе или часть, которая на стороне пагубной привычки, скорее, чем человека'. Эта техника в дальнейшем разобщает человека от пристрастной части. Согласно терминам НЛП, единственным обоснованием для выполнения этого было бы подготовиться к следующему вмешательству. А именно:

- Преобразуйте сравнение в интеграцию двух конфликтующих частей. Используйте паттерн интеграции частей, для того чтобы интегрировать часть, которая чувствует вину от курения, с одной стороны, с частью, которая получает удовольствие от чувства курения, с другой стороны. Вы можете делать это лингвистически, используя многочисленные лингвистические паттерны Тэда Джеймса (Джеймс, 1996, стр. 58). Практик НЛП однажды спросила меня, как она могла бы бросить курить, что она пыталась сделать несколько раз. Я спросил ее, каково было намерение части, которая курила. Она ответила, что это намерение состоит в том, чтобы помочь ей расслабиться. Затем я сказал: «Пожалуйста, слушайте внимательно. Осознает ли эта часть, что что-либо меньшее, чем полное прекращение курения полностью не доставит Вам расслабления, которого Вы хотите?» Она действительно не могла услышать то, что я сказал. Почему? Потому что для того, чтобы понять вопрос, требуется одновременный доступ двух конфликтующих сторон. После того, как я повторил вопрос несколько раз, она ушла, сознательно несколько не став мудрее, и, несколько месяцев спустя, сообщила, что она не курила с того самого момента.

Обратите внимание на структуру того, что я сказал: «Что-либо меньшее, чем полное прекращение [проблемное поведение] полностью не доставит Вам [высшее позитивное намерение этого поведения] по отношению к тому, чего Вы хотите».

Третий метод НЛП разрешения конфликта частей состоит в старейшем рефрейминге из шести шагов, описанном в контексте из 12 шагов Челли Стерманом (1991). • Используйте терапию временных линий или ре-импринтинг, для того чтобы убрать причину пристрастия с временной линии человека. Джон Овердарф и Джули Сильверторн освобождаются от трех вещей, используя этот метод: представление о первом употреблении вещества, корневая причина пристрастия и подсознательное решение стать наркоманом (1995 В, стр. 31-32). Они могли возникнуть в один и тот же момент, или они могут быть широко разбросаны во времени. Мы имели опыт простого избавления от корневой причины пристрастия и заставляли человека стать неспособным достигнуть тяги к сигаретам когда-либо в дальнейшем.

5) Поддержка

Поддержание изменения требует различных навыков от выполнения начального сдвига. Человек может, соответственно, прекратить распивать алкоголь в офисе, а затем обнаружить его или ее без каких бы то ни было ресурсов, для того чтобы справиться с межличностными конфликтами дома. Это объясняет, почему на самом деле навыки обучающих коммуникаций и разрешения конфликтов предлагают настолько эффективную технику для того, чтобы покончить с пристрастиями. Поддержка подразумевает построение новой жизни без процесса пристрастия. Соответственно, мы можем:

- Обучить навыкам разрешения конфликтов (Бол-стэд и Хэмлетт, 1998), включая: проблемное владение, возвратное слушание, сообщения о себе, обнаружение решения «победитель-победитель» и навыки для разрешения столкновений ценностей. Это вмешательство само по себе зачастую является самой успешной программой изменения, известной за расставание с пристрастием.
- Освободить любые другие вредящие эмоции, решения или убеждения с линии времени, используя некоторый процесс *временной линии* или *ре-импринтинг*. Альберт Эллис указывает на то, что пристрастившийся человек может иметь само налагаемые ограничения на нескольких уровнях модели неврологических уровней Дилтса (Льюис, 1994, стр. 153). Они могут включать в себя ограничения окружающей среды (имение только тех друзей, кто употребляет проблемное вещество), ограничения поведения и способностей (например, незнание, как реагировать на чувство тяги), ограничения убеждений (например, «Это не очевидно, что я не смогу пить алкоголь, когда я захочу»). и ограничения тождественности (например, «Я — испорченный человек»). Мы можем выявить эти ограничивающие убеждения, убрать их с линии времени и/или заменить их, используя любой процесс НЛП по изменению убеждений.
- Научить человека создавать новое ощущение миссии для его или ее жизни и присоединять ценности и цели, для того чтобы поддержать эту миссию. Убеждение АА состоит в том, что это ощущение миссии необходимо, для того чтобы вовлечь присоединение к «высшей силе». В своей работе, которая бросает вызов АА и ее программе из двенадцати шагов, Шарлотт Дэвис Кэсл (1992) пригласила клиентов переписать двенадцать шагов. Однако даже ее исправления последнего шага кажутся удивительно похожими на оригинал (который был следующим: «Шаг 12: Обладая духовным пробуждением в качестве результата этих шагов, мы попытались передать это сообщение другим и практиковать эти принципы во всех наших делах»).
- Обучите клиента *навыкам изменения состояния*, таким как использование расслабляющего якоря. Важно проверить, что разрешение от пристрастия действительно решит проблемы человека. Вполне возможно для человека иметь тревожные трудности или депрессию в то же самое время, что и пристрастие. В таком случае использование исцеления травмы НЛП, для того чтобы вылечить источник тревоги, может разрешить от пристрастия. Вспомните, что 90% ветеранов Вьетнама были исцелены от пристрастия к героину просто возвращением домой.
- Помогите человеку открыть, как поддерживать его тело в здоровье. Потому что чувство здоровья само по себе является психологически позитивным мотивирующим фактором, многие авторы предполагают, что проблемы физического здоровья могут поощрять тягу к нездоровым веществам (Кэсл, 1992, стр. 186-211).
- Запустите старую стратегию человека для пристрастия с новым содержанием здоровья. Например, используя предыдущий пример, стратегия курильщика после еды заключалась в том, чтобы подумать о том, как хорошо было бы почувствовать сигарету, а затем сказать себе отключиться. Затем, чувствуя вину, он сравнивал бы этот дискомфорт с воображаемым удовольствием от курения, говоря: «Почему нет!» и, таким образом, прикуривая. Для того чтобы перезапустить эту стратегию здоровым образом, мы можем сказать во время

погружения в транс: «Иногда Вы можете обнаружить себя настаивающим на успехи в Вашей жизни и представляющим достижения еще более здорового стиля жизни. Вы можете возражать против этого, говоря себе, что Вы не должны просить слишком многого у жизни, но, когда Вы сравниваете, насколько удушающими чувствуются эти ограничения, Вы, возможно, всего лишь скажете: «Черт побери; почему я должен чувствовать себя плохо, прося от жизни большего!» и обнаружите себя тянущимся к дневнику-планировщику!»

б) Рецикл

В целом необычно в НЛП рекомендовать планирование, для того чтобы заново пройти процесс изменения в будущем времени. Еще Ричард Бэндлер точно предложил это для лечения пристрастия (Бэндлер, 1989, запись 3; Овер-дарф и Сильвертхорн, 1995 В, стр. 33). В подстройке будущего вне возможности будущего «упущения» мы заново обрамляем любой момент, который человек снова «использует» как часть долгосрочного успеха. В той же самой концепции «упущения», на которую указывает Бэндлер, он предполагает, что человек не будет использовать некоторое время. Джеймс Прочаска (1994) просто говорит:

Упущение это не повторение. Если одна ласточка не создаст лета, то один промах не приведет к падению (стр. 227).

Прочтите снова это последнее высказывание. Для того чтобы в будущем охватить успех, Вы можете:

- Организовать дополнительное занятие через несколько месяцев в будущем.
- Спланировать стратегии, для того чтобы взаимодействовать со стрессовыми событиями, включая новое обращение к Вам за помощью.
- Спроектировать новые рамки, для того чтобы напомнить человеку, что он может легко начать заново свою новую жизнь с силой, которая придет из его нового постижения.

Охват будущего — это одно, но контекст успешного изменения состоит в том, что когда Вы оглядываетесь на него, то это кажется почти глупым — беспокоиться о том, как сохранить его. 95% курильщиков, которые прекратили курить без какой-либо помощи, не проводят остаток своей жизни в «восстановлении». У них есть вещи получше, чтобы заняться ими! Шарлотт Дэвис Кэсл говорит, что она предпочитает термин «*раскрытие*» для этого финального состояния, нежели восстановление. «Раскрытие предполагает открытие, расширение и рост».

Резюме

- Пристрастие подразумевает глубокую амбивалентность по отношению к поведению, выражающуюся в последовательной непоследовательности. Кроме того, большинство людей, столкнувшихся с такой ситуацией, восстановятся самостоятельно.
- Исследование показывает, что успешная помощь кому-либо, желающему покончить с пристрастием, абсолютно отлична от бесконечного, конфронтационного, навешивающего ярлыки подхода реабилитационной индустрии.

Стадии модели мотивационного интервьюирования параллельны модели РЕШЕНИЯ для работы с использованием НЛП (Болстэд и Хэмлетт, 1998, стр. 107-108). Они включают в себя:

1) Ресурсные состояния для консультанта (Предварительное созерцание).

Человек не осведомлен об инконгруэнтности.

Получите разрешение, для того чтобы консультировать, перед тем как начать.

Используйте четкие коммуникации, для того чтобы прояснить интересы.

Представьте позитивные преимущества изменения.

2) Установите раппорт (Созерцание).

Человек амбивалентно колеблется между желанием измениться и нежеланием изменяться.

Поразмыслите над опытом и амбивалентностью относительно изменения (например, используя интеграцию частей и выявляя ценности).

3) ОПРЕДЕЛИТЕ результат (Приверженность).

В то время как человек говорит о действительном желании измениться, помогите ему или ей установить цели.

Используйте соответствующие метапрограммы.

Заново обрамите проблему как поддающуюся изменениям и обсудите стратегию для изменения.

Обеспечьте задачи для человека, для того чтобы проверить его намерение.

4) Раскройте модель мира человека (Действие; А). Как только человек становится готовым действовать, выявите и измените старую стратегию для использования.

'Смета моделируйте и заново обрмите старые языковые реакции.

5) *Ведение* (Действие; Б). Объедините части.

Используйте процессы линии времени или ре-импринтинг.

6) *Установите изменение* (Поддержка). Подтвердите, что человек построил новый стиль жизни.

Обучите навыкам разрешения конфликтов.

Объедините изменение на уровне миссии, ценностей и линии времени.

Обучите навыкам, как изменению состояний, так и ведения здорового образа жизни.

Запустите новое содержание через старые стратегии.

6) *Выход* (Рецикл).

Подстройте будущее человека через возможные упущения по отношению к раскрытию и удовлетворению.

ГЛАВА 24

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ТРЕВОЖНОСТЬ

Нездоровое пристрастие к тревожности

Как эмоциональное состояние, *тревожность* приводит больше людей к психиатрическому лечению, чем любое другое расстройство (Белетсис, 1989, стр. 264). 33% всех людей, посещающего своего врача, имеют тревожность в качестве ключевой жалобы. Подобное процентное соотношение основной массы населения разовьет «клинически значительное тревожное расстройство» в некоторый период их жизни (Бэрлоу, Эслер и Витали, 1998, стр. 312). Психиатрическое руководство DSM-IV (1994) описывает тревожность тремя способами.

1) Затянувшаяся тревожность включает в себя симптомы, такие как ощущение беспокойства, усталости, психологической готовности, раздражительности, страдания от сильной напряженности и неспособности спать или концентрироваться.

2) Припадки острой тревожности (паника) представляют собой еще более глубокие реакции и включают в себя сильное сердцебиение, потение, тряску, затрудненное дыхание, боль в животе и грудной клетке, тошноту, головокружение и чрезмерный страх (смерти, безумия или потери контроля).

3) Многие люди страдают от одного из вышеперечисленных типов тревожности, но справляются с ним способами, которые перерастают в другие симптомы: употребление алкоголя и наркотиков, реакцию чрезмерной и произвольной диссоциации, расстройства прожорливости или голодания, принудительные ритуалы, насилие и другие поведения, предназначенные, для того чтобы избежать тревожности. В два раза больше женщин, чем мужчин сообщают о тревожности, как таковой, и это кажется связанным с предпочтением мужчин некоему из этих других типов поведения (Бэрлоу, Эслер и Витали, 1998, стр. 290). Понятно, что избыток медикаментов, таких как валиум (диазепам) использовались, для того чтобы вылечить тревожность. Кроме того, существует малое доказательство того, что наркотики, используемые сами по себе, снижают частоту и серьезность тревожности, а пользователи показали проявление того же самого уровня страха и поведения избегания после лечения наркотиками, как прежде (Франклин, 1996, стр. 7). Хотя снова и снова когнитивные процессы изменения в стиле НЛП были сравнены с диазепамом и аналогичными наркотиками и проявили себя намного более удачными (Бэрлоу, Эстер и Витали, 1998, стр. 310). К сожалению, тяга к быстрому кайфу (такому как, кажется, таблетки могут предложить) присуща самой природе тревожности. Наоборот, долгосрочная психотерапия проникает в самую природу проблемы через создание зависимости (Бек и Эмери, 1985, стр. 171). То, что работает, — это то, что предлагает НЛП: краткосрочные процессы изменения, которые возвращают человеку контроль над их собственным состоянием.

Деноминализация тревожности

Мы начнем с определения тревожности как состояния. Обратите внимание на то, что критерии DSM-IV для тревожности описываются почти всецело *внутренними кинестетическими* индикаторами. Кроме того, когда DSM-IV необходим синоним для тревожности, она использует чисто когнитивный синоним: «ожидание, полное страха». Это важно. Мы испытываем тревожность, как психическую реакцию, и, кроме того, она не может быть выработана без сконструированных определенным образом внутренних представлений (визуальных, аудиальных или кинестетических) «возможных» будущих событий.

Человек, видя паука, может составить огромную внутреннюю картину паука, ползущего по

направлению к нему, а затем почувствовать исходящий из этого страх ($V^c \setminus K^1$). Другой человек может создать звук полного зала людей, смеющихся и орущих над его унижением, и почувствовать страх этого ($A^c \setminus K^1$). Другой человек может создать чувство соскальзывания с высокого места и падения настолько хорошо, что он почувствует себя, как если бы он падал, и почувствовать страх этого ($V^c \setminus K^1$).

Это *синестезии*. Этот термин описывает представление в одной сенсорной системе, которая одновременно связана с представлением в другой системе. Картины, звуки или физические ощущения одновременно вырабатывают внутренний набор ощущений, описываемых человеком как «тревожность». Долгосрочная тревожность может поддерживаться стратегиями, которые помещают Ad (язык разговора с собой) в последовательности. Человек может вообразить провал экзамена, говорить самому себе о том, как ужасно это было бы, и подхватить увеличивающееся ощущение паники относительно того, что он говорит ($V^c \leftarrow A^c \setminus K^1$).

Мы также можем вернуть в систему начальные результаты оригинальных синестезий. Биение сердца, исходящее из раздумья о пауке, может привести к размышлению о сердечном приступе и к увеличению сердцебиения ($V^c \setminus K^1 \leftrightarrow A_j \setminus K^1$). Такое физическое обострение является источником приступов паники, как противопоставление долгосрочной тревожности.

Бэндлер и Гриндер (1976, стр. 101) идентифицировали такие *синестезии* как источник большинства страхов и тревог. Они заметили, что человек с тревожностью не обязательно знает о том, что вызывает его кинестетические реакции. Реакция кажется ему «автоматической». Временами его сознательная теория о причине совершенно отлична от подсознательной стратегии, которую мы выявили. Человек может сказать Вам, что она боится «успеха», но на самом деле выработать панику посредством внутренних изображений социального неприятия и публичного провала (Бек и Эмери, 1985, стр. 213).

Подобно всем таким якореным реакциям оригинальный триггер для тревожности может обобщиться с аналогичными ситуациями. DSM-IV имеет категорию, названную *расстройством обобщенной тревожности*. Здесь мы рассматриваем тревожность, для того чтобы «свободно плыть* и не быть привязанными к любому специфическому триггеру. Исследование, проведенное когнитивными психологами (Бек и Эмери, 1985, стр. 94), предполагает, что вся эта категория мифологична.

Триггеры всегда существуют, но не всегда сознательно вспоминаются человеком. Почему?

Тревожность может быть вызвана рядом ситуаций, которые, по-видимому, не взаимосвязаны (хотя все они зачастую приводят к одним и тем же конечным последствиям страха для человека, например, к унижению, смерти).

Другая причина состоит в том, что зачастую внутренние представления, используемые, для того чтобы выработать тревожность, представляют собой представления о событиях, которые не существуют или не существовали в реальном мире. Человек может иметь фобию от змей, несмотря на то, что он никогда не видел настоящей змеи. Он создает ее с помощью воображения того, на что это было бы похоже, если бы он был пагубно атакован змеей, вхождения в это изображение и ощущения страха, как если бы это произошло. За фильмом типа «Челюсти» зачастую следует волна страждущих от новой фобии по этой причине. Фильм абсолютно безопасен, но внутренние изображения — нет.

Персональные силы

С точки зрения *модели персональных сил*, когда человек говорит нам о фобии от лифтов, мы распознаем демонстрацию навыка «детализации» (по отношению к деталям лифта) и «ассоциации в» опыт. Синестезии действуют, исходя из кодирования опытов как ассоциированных (то есть психического входа в крушение плоскости). Чересчур специфические (детализированные) оттеночные ситуации производят этот результат (как в контраст депрессии, где «все» ощущается плохим).

Рисунок 24.1.

Укрупнение/Обобщение



Тревожность

Детализация

Мир «как будто бы»

Почему «страждущие» от тревожности запускают эти раздражающие синестезии?

Эриксоновский терапевт Давид Хиггинс (в Япко, издание, 1989, стр. 245-263) указывает на то, что все мы живем в мире «как будто бы». Для того чтобы действовать, мы делаем определенные догадки относительно того, что произойдет. Технически, пока все эти догадки являются «галлюцинациями», они имеют потенциал выработать надежду или страх, счастье или боль. Это представляет собой активный текущий процесс самогипноза и является потенциально здоровым.

В порядке упреждения будущих вызовов мы оцениваем значительность вызова и силу наших ресурсов, чтобы ответить на этот вызов (Бек и Эмери, стр. 3-53). Некоторый страх реалистично оценивает уровень серьезности вызова и успешно мобилизует тело для взаимодействия с таким вызовом с помощью увеличения частоты пульса и дыхания и мобилизации мускулов и т. д. Сильная тревожность, однако, представляет собой расстройство *процесса «как будто бы»*. Тревожный человек (в противоположность человеку, который реалистично боится текущей угрозы) демонстрирует определенные «когнитивные искажения». Они создают определенную ключевую субмодальность, и стратегия смещается, чтобы осуществить ее. Какие именно? Типично следующее:

- 1) **Сортировка по отношению к будущему.** Уделяя внимание потенциальным будущим событиям за исключением настоящих и прошедших, человек становится неспособным добраться до ресурсных воспоминаний или эффективно использовать ресурсы, находящиеся под рукой. Человек, который разговаривал с толпой из 1000 человек и любил ее на прошлой неделе, может запаниковать, как только подумает о том, чтобы повторить это завтра.
- 2) **Сортировка на предмет опасности.** Человек уделяет больше внимания потенциальным рискам и меньше — потенциальным шансам. Он делает это с помощью использования сфокусированного «резко суженного поля зрения» и его аудиальных и кинестетических аналогов. Например, человек, боящийся выступать на публике, может заметить только одного злобно глядящего человека, уставившегося на него, и не замечать тех, кто улыбается. Человек с напряженной грудной клеткой может уделять внимание этому и размышлять над этим обстоятельством скорее, чем чувствовать комфорт в своих руках.
- 3) **Обобщение во внутренние представления опасности.** Это описывает абсолютно противоположный субмодальный сдвиг, с которым мы работаем, когда мы используем НЛП паттерн разрешения фобии/травмы.
- 4) **Увеличение значительности опасности.** Тревожные люди увеличивают субмодальности, такие как размер и близость объекта страха или ситуации страха. Это заставляет угрозу выглядеть серьезнее ресурсов человека. В то же самое время эти люди также преуменьшают субмодальности их собственных ресурсов и воспоминаний об успехе. Человек, боящийся выступать на публике, может увидеть комнату, полную огромных глаз, уставившихся на него, и поэтому прятаться на полу. Он может делать это посредством «превозношения» силы аудитории отвергать и унижать его.
- 5) **Нереалистичные оценки как результат увеличения ощущения опасности.** Скорее, чем классифицируя риск (например, «По шкале от 1 до 10 насколько это рискованно?»), тревожные люди действуют, как будто бы любая опасность равняется тотальной опасности. Люди с фобией авиаперелетов, например, могут оценивать в нормальные моменты, что риск повреждения от полета составляет один к миллиону (1:1000000). В момент, когда самолет взлетает, они могут оценивать его как 50:50, а при незначительной турбулентности — 100:1 в пользу катастрофы (Бек и Эмери, 1985, стр. 128). Затем они могут ввести в игру серии убеждений о том, что «должно случиться» в таких ситуациях (например, «Я должен выбраться отсюда». «Я должен принять свое лекарство»). Другой такой набор убеждений может подразумевать оценку важности того, что о них и их реакциях

думают другие люди. Совершение чего-то неудобного на людях может быть расценено как подобное отражению в физических последствиях каждый день в течение следующих шести-десяти лет. В состоянии тревожности человек генерирует целый самостоятельный ряд убеждений, на которые он реагирует. Мы называем это последовательной непоследовательностью.

6) Не существование «по причине». В то время как мы все можем создавать паттерны синестезии, тревожные люди запускают их более часто и с меньшей сознательной осведомленностью. Это ведет к убеждению, что их чувства просто происходят или вызываются окружающей средой скорее, чем будучи результатом их внимания к представлениям «опасности».

7) Физиологическая активизация. Тревожные люди действуют несколькими способами, чтобы активировать их тело. Они уделяют внимание их вдоху скорее, чем их выдоху. Они больше гуляют и двигаются и зачастую оставляют меньше времени на сон, чем другие индивидуумы. Они дышат через их преобладающую ноздрю (Росси, 1996, стр. 171-2). Эрнест Росси указывает на то, что это частично удерживает их в фазе бодрствования нормального цикла отдых-активность продолжительное время. Когда тревожность достигает своего пика в определенное время дня, это указывает на то, что поврежденный цикл отдыха достиг критического уровня в этот момент.

Тревожность и депрессия

Ранее мы рассмотрели структуру и методы лечения депрессии. Человек может запускать стратегии, которые генерируют тревожность, и те, которые генерируют депрессию. Оба условия подразумевают сортировку по отношению к тому, что неправильно, и обобщение в неприятные опыты. Однако два набора отличаются, и это может помочь различить их до того, как мы рассмотрим, как разрешить тревожность.

В случае депрессии фокус лежит на прошлых опытах: неудачах, потерях и поражениях, которые уже произошли, и которые представляют собой зафиксированные факты. Депрессивный человек может даже не иметь будущей линии времени, относительно которой чувствовать себя тревожным, не говоря о той, в которой формулируются цели. Комментарии этого человека о жизни и себе будут тем самым основаны на «перманентном проникающем стиле» объяснения:

«Это образ, которым я и другие вещи существуют; все подобно этому, и это будет всегда».

Депрессивный человек имеет понятный малый интерес в выполнении чего-либо, потому что он или она ожидает неудачу:

«Какова бы ни была точка отправления, она всего лишь приведет Вас в то же самое место, где я всегда был... в никуда». Такой человек может стать обнадеженным относительно конкретных задач (и тогда использовать паттерны, которые мы называем «тревожностью»), но в целом депрессивный человек прекратил пытаться избегать разновидностей боли, от которой бежит тревожный человек. Тревожный человек фокусируется на потенциальных будущих поражениях, провалах и потерях. Тревожный человек рассматривает эти бедствия как будущие возможные избежать, если только он или она сможет вырваться некоторым образом из определенных событий страха. Это ведет к стилю объяснения существования более экспериментальным, условным и более сфокусированным на конкретных событиях:

«Если я только смогу избежать лифтов (или толпы, размышления о смерти и т. д.), тогда я смогу быть способным избежать этого кошмара». Это означает, что тревожный человек имеет цели, но неспособен достигнуть их. Такие люди боятся неудачи. Они не прекращают делать что-либо (до тех пор, пока они окончательно не впадут в депрессию относительно их тревожности), но прекращают делать те вещи, которых они боятся — триггеры для тревожности.

Как мы разрушаем тревожность?

Существует нечто большее по отношению к этому вопросу, чем привлечение внимания. Тревожность сама по себе управляется *попыткой избежать* некоторого последствия страха. «Простым» решением по отношению к тревожности для человека с фобией пауков, похоже, было бы никогда не думать о пауках или не вступать в контакт с пауками, не делать с пауками что бы то ни было. Для человека с тревожностью о потере самоконтроля «простым» решением было бы никогда не попадать в ситуацию, где потеря самоконтроля была бы даже слегка невозможна.

Конечно, это неосуществимые цели. Кроме того, многие люди с тревожностью хватаются за иллюзию таких решений в форме наркотиков, отвлечения внимания, стилей жизни, полностью организованных вокруг страхов и вокруг зависимых взаимоотношений, где они не смогут выпустить другого человека из поля их зрения или досягаемости. То, что мы обычно называем «второстепенной

выгодой» (случайные преимущества, которые проблема привносит в жизнь с точки зрения симпатии, избежания вызовов и т. д.), является на самом деле первостепенной выгодой в условиях тревожности. Это зачастую является непосредственной целью человека с тревожностью.

Как терапевтам, нам, прежде всего, необходима абсолютная ясность относительно интересов человека, касающихся нашей роли. Мы не хотим создавать такие иллюзорные решения, как представление НЛП в качестве серии инструментов, которые *автоматически* решат проблему, вне зависимости от того, что человек делает. Другим примером было бы предложение стать тотальной системой жизненной поддержки человека: «Звоните мне в любое время!» Это не мудро.

Бытие «волшебником» может быть очень удовлетворяющим. Кроме того, оно бледнеет по сравнению с радостью наделения полномочиями тех, кто управляется тревожностью, так что они учатся осуществлять свое собственное волшебство. Наша роль должна сосредоточиваться на становлении наставником или консультантом для человека.

Обрамите это, как если бы тревожный человек просто нанял Вас, чтобы получить совет или поддержку во внедрении плана в действие, что изменит вещи. Сделайте это совместным сотрудничеством, в котором человек будет нуждаться в «помощи» и экспериментально следовать пониманию и паттернам, которые мы обеспечиваем. Мы не обладаем магическим способом решения проблем людей. Кроме того, если наши тревожные клиенты будут практиковать и выполнять вещи, которые мы предлагаем, они испытают позитивные изменения. Так как мероприятие ограничено во времени, важно договориться с начала встречаться определенное количество занятий с целью конечного результата (как правило, два или четыре).

Существует другая сторона этого. Если клиент не нанимает нас в качестве консультантов, мы полностью принимаем это и не вступаем в терапевтические взаимоотношения. На практике это становится важным. Если мы предлагаем некоторую задачу (такую как заставить человека идентифицировать три вещи, которых они достигли в этот день), а человек в действительности *не выполняет* задачу, мы не предлагаем любые другие задачи в надежде «обнаружения такого, которое будет работать». В таких ситуациях мы раскроем, *что он или она делали* вместо этой задачи, и будем искать, чтобы обнаружить то, как это создало нежелательные результаты.

Следующие пять наборов инструментов НЛП предназначены, для того чтобы использовать их внутри этого контекста, для того чтобы обратить «когнитивные искажения» тревожности.

- Обрамите заново тревожность и ее симптомы.
- Достигните ресурсов и решений.
- Научите трансу и установите расслабляющие якоря.
- Измените субмодальные кодировки.
- Создайте более интегрированные убеждения.

1) *Обрамите заново тревожность и ее симптомы*

Мы начинаем с образовательного подхода. Прежде всего, мы подчеркиваем *ценность* реакций нормального страха, в то время как мы разъясняем структуру проблематичной тревожности как сгенерированную искажениями восприятия и синестезиями. Это позволяет тревожности просто стать сигналом, в котором нуждаются клиенты, для того чтобы идентифицировать с целью привести в порядок восприятия ситуаций и затем вести себя иначе.

Затем мы выявляем триггеры, которые человек использует, чтобы генерировать тревожность, и ищем субмодальные искажения, которые увеличивают значительность угрозы. Мы разрешали тревожность относительно выступления на публике в ряде случаев, просто заставляя человека обратить внимание на изображение, которое он держит в уме, когда он думает о таковом. Они, как правило, узко фокусировали их восприятия на конкретных людях образом, который искажал размер их глаз, так что они чересчур увеличивались. Зачастую, как только люди достигают своих триггеров, они могут изменить их без дальнейшего объяснения. Нереалистичные оценки, выполняемые человеком, могут быть выявлены в это время. Эластичные убеждения потребуют некоторых из более поздних техник, но люди, тревожащиеся обо всех вещах, которые им «необходимо выполнить немедленно», могут быть заинтересованы узнать, что они неправильно оценили потребность.

Один из забавных способов выполнить субмодальные сдвиги даже при этом начальном исследовании, подразумевающим использование шуточного типа вмешательства, Ричард Бэндлер демонстрирует в работе «Магия в действии» (1984). Работая с Сьюзан, женщиной, которая испытывает панику, когда ее семья запаздывает домой, Бэндлер говорит: «Давайте представим, что

я должен заполнить за Вас один день. Таким образом, одна из частей моей работы состояла бы в том, что если кто-либо задерживался, я должен был бы за Вас прийти в панику. Что я создаю внутри моей головы, для того чтобы прийти в панику?» (стр. 9).

Сьюзан отвечает: «Вы начинаете говорить самому себе предложения типа...»

Ричард прерывает: «Я должен говорить самому себе».

Она продолжает: «...так и этак поздно, посмотри, их все еще нет. Это значит, что они могут никогда не прийти».

Бэндлер спрашивает: «Я говорю это беззаботным тоном голоса?»

Тэд Джеймс смоделировал этот паттерн и объединил с паттерном, который он называет «Логические уровни терапии», который относительно недавно был усовершенствован Холлом

Мы можем также заново обрмить кинестетические триггеры, которые вызывают цикл паники (например, $V^c \setminus K^1 - \# Ad \setminus K^1$). Подчеркните, что чувство обморока точно такое же, как чувство «головокружения» от волнения; что чувство затрудненного дыхания и головокружения точно такое же, как чувство, когда Вы танцуете под быструю музыку; что чувство вспышек жара и холода подобно чувству нахождения в сауне и в холодном бассейне; что оцепенение в руках или в челюсти, основанное на тревожности, подобно неподвижности затекшей руки, пока Вы опираетесь на нее, поглощенный просмотром телепрограммы и т. д. (смотри статью Рассела Боурна «От паники к спокойствию: распознавая последовательность», в Япко, издание, 1989, стр. 214).

2) Достигните ресурсов и решений

Затем мы помогаем клиентам через идентификацию и построение внутренних ресурсных опытов, для того чтобы справиться с ситуациями, найденными трудными. Тревожные люди сортируют на предмет опасности, и, следовательно, когда их просят найти ресурсный опыт, они зачастую достигают их самых вызывающих и жут-

ких случаев. Это то, куда направляется их мозг. Мы сообщаем им, что это просто представляет собой метапро-граммый выбор, и что они могут изменить это простым намеренным повторением какой-либо информации, для того чтобы удержать ее в памяти. Мы описали два типа вопросов, сфокусированных на решении, для того чтобы выявить такие случаи, которые мы описали позднее в главе по депрессии (Шевалье, 1995).

1) *Вопросы, направленные на результат:* Попросите описание результата человека.

2) *Вопросы об исключениях:* Спросите о том, когда проблема не возникает (исключения).

Если человек не может обнаружить каких-либо исключений, тогда спросите о гипотетических исключениях, используя вопрос о «чуде».

«Предположим, однажды ночью во время Вашего сна произойдет чудо, и проблема разрешится. Так как Вы спите, Вы не знаете, что произошло чудо или что Ваша проблема решена. Что, как Вы предполагаете, Вы заметите иное утром, что позволит Вам узнать, что проблема решена?»

Пригласите клиентов начать использовать вопросы, сфокусированные на решении, в повседневной жизни. Перед тем, как встать утром с кровати, они должны спросить у самих себя: «Каковы три вещи, которые мне необходимо сделать сегодня?» До того, как вечером лечь спать, они должны задать себе вопрос: «Каких трех вещей я сегодня достиг?» Вы обнаружите, что мощь этих вопросов экстраординарна.

3) Обучите трансу и установите расслабляющие якоря

Один из простых способов построения ресурсов состоит в том, чтобы научить клиентов расслабляться физиологически. Это включает демонстрирование им, как на самом деле прекратить сокращать мышечные группы, обращать внимание скорее на выдох, чем на вдох, дышать через не доминирующую ноздрю (Росси, 1996, стр. 171-2) и ориентироваться по направлению к приятному внутреннему воображению. Здесь мы нацеливаемся научить клиентов входить в транс самостоятельно, используя якоря под их контролем. Такие якоря могут быть установлены человеком в терапии.

Работая со студентами, которые имеют тревожность во время экзамена, например, мы зачастую решали проблему введением в транс, заставляя человека сделать жестикуляционный якорь при помощи не преобладающей руки (которая будет свободна в то время, когда они записывают) и впоследствии тестируя якорь. Затем человек использует якорь на экзамене. Как правило, люди сообщали нам: «Это был самый ненапряженный экзамен, который когда-либо был у меня в жизни». Якорение подстраивает персональную силу обобщения в опыты тревожного человека.

Многие из наших в целом наиболее тревожных клиентов докладывали после начального 15-минутного погружения в транс: «Это самое расслабленное состояние, которое у меня когда-либо было». Более того, для них это всего лишь начало. Человек также нуждается в выполнении использования этого процесса на регулярной основе. А «регулярный», подчеркивает Эрнест Росси (Росси, 1996, стр. 279-313), означает несколько раз в день. Это заново устанавливает естественный ультрадианный цикл отдыха. С Росси, мы обнаружили, что многие тревожные клиенты не будут иметь дальнейших проблем, если они организуют каждые 90 минут десятиминутный отдых, лежа на преобладающей стороне (тем самым, открывая не доминирующую ноздрю). Учитель йоги, Дебра Ледерер с Майклом Холлом (1999) представили целую серию упражнений йоги для релаксации («Мгновенная релаксация»). Они обеспечивают способ построения и усиления релаксационного ответа по отношению к точке, где он может быть использован в качестве источника в огромном множестве других контекстов.

4) *Измените субмодальные кодировки* Техники субмодального изменения дают нам феноменальную гибкость в снятии триггеров тревожности. Мы уже обсуждали изменение субмодальностей опыта, так что они кодируются более нормальным образом (например, так что мы видим глаза людей в аудитории, которой мы боимся, нормального размера, нежели огромного и свирепого). Мы можем использовать другие субмодальные изменения, для того чтобы делать это со вкусом. В работе «Магия в действии» Бэндлер демонстрирует использование визуального взмаха, чтобы разрушить панику женщины относительно ее семьи, погибающей в катастрофе. То есть он заставил ее подробно пройти через видение изображения катастрофы, *немедленно заменяемого* изображением ее как намного более ресурсной и уверенной. Затем он использовал паттерн диссоциации от травмы, для того чтобы разрешить агорафобию другой женщины. Версии этих процессов также были использованы вне области НЛП когнитивными психологами (смотри Бек и Эмери, 1985, стр. 215-231) и эриксоновскими терапевтами (смотри Рассела Боурна в Япко, издание, 1989, стр. 217). Мы можем решить большинство моментных тревожных проблем (например, экзаменационную тревожность), просто изменяя субмодальность временной перспективы. Техника из терапии временных линий (Джеймс и Вуд-смолл, 1988), которую Джеймс использует, состоит в использовании факта того, что тревожный человек смотрит по направлению к будущему. Если Вы хотели бы, я хотел бы, чтобы Вы подумали о событии, которого Вы боитесь,... боитесь или относительно которого у Вас есть тревожность. Когда Вы представите его, я хотел бы, чтобы Вы еще раз проплыли над Вашей линией времени. Выйдите в будущее, одну минуту спустя после успешного завершения события, о котором Вы тревожились (конечно, убедитесь в том, что событие обратилось так, как Вы хотите). И я хотел бы, чтобы Вы обернулись и теперь посмотрели вперед. Где теперь тревожность? Обратите внимание на то, как Вы радуетесь. Страх и тревога не существуют вне времени (стр. 45).

Паттерн диссоциации травмы является самым прекрасно достигаемым из всех вмешательств НЛП для паники (смотри Эйнспруч, Аллен, Деннхолз и Манн, Козей и МакКлео, а также Мусс, в качестве примеров). Мы обучили этому процессу психиатров в Сараево для использования с оставшимися в живых после одной из самых ужасающих войн в истории.

Марго провела одну женщину через паттерн разрешения травмы по всему опыту войны. Она пришла в абсолютный ужас, сообщая по-английски: «Я ненавижу войну; и я ненавижу говорить об этом!» Она сказала, что она переживала кошмары каждую ночь после войны. Для нее звуки были мощными якорями, а звук взрывов производил неконтролируемую панику.

На прошлой неделе кто-то организовал показательный фейерверк в Сараево. Разумно, она знала, что была в безопасности, но ее паника вернула ее прямо в ситуацию войны. Она побежала в близлежащий дом и пряталась в его подвале до тех пор, пока салют не закончился. После безуспешной попытки объяснить ей процесс травмы (ее знание английского было ограниченным), Марго просто попросила ее представить пребывание в кинотеатре и запустила процесс. Ее фильм прошел со времени до войны до момента после нее, период свыше трех лет.

Затем Марго попросила подумать ее о фейерверках и найти, как они ощущаются теперь.

Она засмеялась.

Затем Марго попросила ее вспомнить некоторые из худших времен войны и проверить, какими они были. Она пристально посмотрела вперед с оцепеневшим выражением.

«Так как оно?» — проверили мы.

«Ну», — сказала она с улыбкой, — «Я вижу картинки, и они выглядят, как если бы они были всего лишь там, а я — здесь».

Весь процесс занял двадцать минут.

5) *Создайте более интегрированные убеждения* Реакции тревоги и паники делают людей инконгруэнтными с остальной их жизнью. В НЛП мы описываем эту непоследовательность как результат «частей». То есть как будто бы часть человека, которая находится под контролем, в момент паники или тревоги, который имеет свои собственные намерения, свои собственные убеждения и свои собственные поведенческие выборы. И все они совершенно отличны по отношению к намерениям, убеждениям и выборам, когда человек чувствует себя спокойным.

На поверхности не существует причины, для того чтобы взрослый мужчина или женщина боялись лифтов. Кроме того, когда тревожный человек приближается к лифту, абсолютно иной набор убеждений о том, что может случиться, активизирует конкретную тревожную реакцию. Затем человек выбирает из диапазона поведений, не то, которое используется обычно, а то, когда у него *нет* доступа к навыкам, которые он или она обычно ценит. Некоторые техники позволяют информации течь из остальной неврологии человека в области, где он генерирует тревожность. Одной из простейших является *интегратор движений глаз* (Андреас, 1992, стр. 9-11), в которой человек получает доступ к его воспоминанию о ситуации тревожности (визуально, аудиально и кинестетически) и следует за движениями пальцев практика, в то время как они перемещаются с одной стороны лица клиента к другой, горизонтально, вертикально и наискосок.

Подобной техникой, продаваемой вне НЛП, является *EMDR* (Шапиро, 1995). Франсин Шапиро объясняет:

Один из простейших путей описания EMDR выражается в том, чтобы сказать, что целевое событие осталось необработанным, потому что непосредственные биохимические реакции на траз^ду оставили его изолированным в нейробиологическом застое. Когда клиент следит за перемещающимся пальцем или следит за ручным метчиком, тоном или даже фиксированной точкой на стене, инициируется активная информационная обработка, для того чтобы наблюдать за присутствующим раздражителем. Иными словами, Ваш мозг знает, как фиксировать материю, как только Вы достигните ее обеих сторон одновременно. В нашем опыте даже высоко тревожные индивидуумы могут быть обучены обрабатывать их собственный материал дома, используя вариацию техники, такую как доступ к триггерам тревожности во время жонглирования.

Несколько других техник в НЛП генерируют интеграцию, начиная с поведений «части», которая активна во время тревожности, и утолщая до тех пор, пока основные ресурсы всей неврологии не будут достигнуты. Одной из них является *техника возвращения разума* (Холл и Боденхамер, 1997, стр. 35), в которой Вы начинаете с иррациональной аудиально-дигитальной мысли и неоднократно спрашиваете:

«А позади этой мысли, вращающейся в Вашем разуме, лежит другая мысль. Итак, как Вы позволяете себе заметить, какую мысль Вы обнаруживаете там?» Нашей собственной версией этого процесса являются *восходящие состояния* (Полстад, 1998, стр. 17), в которой человек следит за кинестетическим опытом тревожности и неоднократно спрашивает: «Так как Вы осведомлены об этом, что появляется из-под этого?» Мы также использовали это в качестве лечения тревожности, состоящего из одного занятия.

Другой набор интеграционных техник включает в себя *трансформацию ядра* (Андреас, 1992, стр. 3—5), *метатрансформацию* (тот же самый процесс, реструктурированный с точки зрения метауровней) и *интеграцию частей*. В них человек идентифицирует намерение проблемных поведений, а затем неоднократно спрашивает:

«А если у Вас целиком и полностью есть это намерение, какую еще более важную вещь Вы получаете через именование этого?» Техника *генератора оценок* нашего коллеги Линна Тимпани комбинирует это с установкой новой аудиально-дигитальной стратегии для тех, кто запустил самокритикующий внутренний голос. Новая стратегия Линна начинает со старых триггеров для не поддерживающего голоса, заставляет человека сказать ключевую прерывающую фразу (типа «Думай позитивно!» или «Эй, погоди!»), заставляет человека сказать что-то более ресурсное самому себе, а затем заставляет его поздравить самого себя и дать самому себе позитивное чувство о том, как он изменил свое мышление. Линн заставляет человека пройти через эту последовательность с каждым

примером, который он может вспомнить. Использование этой техники, до того как мы заставляем людей делать групповые представления в нашем курсе умелого практика, решило большинство проблем тревожности, с которыми нам приходилось справляться.

В конце концов, изобилие техник НЛП для изменения убеждений может быть использовано, для того чтобы изменять иррациональные убеждения, как только они были достигнуты (обратите внимание, что пока они хранятся отдельно в паникующей части человека, человек не испытывает их как реальные и не «нуждается» в их изменении). Необходимо, чтобы возник некоторый уровень интеграции для изменения убеждений, чтобы добраться до части неврологии, генерирующей проблемное убеждение.

Резюме

- Как самое распространенное нежелательное состояние в психотерапии, тревожность генерируется множеством синестезий от представлений потенциальных будущих опасностей до кинестетической активации.

- Структура тревожности подразумевает сортировку на предмет потенциальных будущих опасностей, обобщения в них и преувеличения их важности через субмодальности «реального», «близкого», «настоящего», «непреодолимого» и т. д. Все это отражается в нереалистичных оценках опасности и в ощущении эмоционального состояния человека, находящегося вне его контроля. > Используя модель *РЕШЕНИЯ в терапии* (Бол-стэд и Хэмблетт, 1998, стр. 107—198), мы подводим итог реакциям, которые мы обнаружили, соответственно, эффективными:

1) *Ресурсное состояние*

Установите объединенные, консультативные взаимоотношения, нежели чем магические или зависимые взаимоотношения.

2) *Установите раппорт*

Признайте трудность человека.

Достигните и охватите метапрограммы (особенно, «по направлению к» и «движение от», временную ориентацию, ассоциацию против диссоциации) и психологическое пробуждение.

3) *Определите результаты*

Установите консультационный контракт с результатами, ограниченный во времени.

Постройте ожидание изменения и разъясните необходимость выполнения задач дома.

4) *Раскройте модель мира клиента* Просветите относительно структуры тревожности и выявите используемые триггеры.

Заново обрмите тревожность и ее физические симптомы как управляемые.

Используйте вопросы, сфокусированные на решении, чтобы построить ресурсы.

5) *Ведение к желаемому состоянию* Практикуйте и научите психологической релаксации, включая контроль за мускулами и дыханием.

Установите расслабляющие якоря.

Измените субмодальности триггеров, используя взмахи.

Примените паттерн разрешения травмы ко всем триггерам.

Обучите человека изменять временную перспективу, для того чтобы оглянуться назад из будущего.

Научите человека интегратору движений глаз или варианту такового.

Используйте технику, которая утолщает по отношению к опорным состояниям (возражение разума, восходящие состояния, трансформация ядра, интеграция частей).

Рассмотрите использование изменения убеждений или установку стратегии, для того чтобы завершить установку новой реакции.

6) *Определите изменение*

Научите человека праздновать его новую способность расслабляться.

7) *Выход: подстройка к будущему* Используйте новую временную перспективу,

для того чтобы заставить человека в будущем оглянуться назад по направлению к настоящему моменту и увидеть изменения.

ГЛАВА 25

ВЫ И ВАША «ЛИЧНОСТЬ»

«Я никогда не выхожу из дома без своей личности»

Каждый день, когда мы просыпаемся я движемся по миру, мы проявляем выражение нас самих в том, как мы гуляем, разговариваем, взаимодействуем и жестикулируем. Мы проявляем его с помощью тех

вещей, которые мы делаем, мест, в которые мы ходим, людей, которых мы выбираем себе в окружение. Мы проявляем его в манере одеваться, нашем образе жизни, в том, как ухаживаем за собой. Мы проявляем его в том, что мы называем «личностным» стилем.

Мы отмечали на протяжении этих глав, что мы не настолько «имеем» *личность*, насколько мы *проявляем* личность. Способ, которым мы *упорядочиваем* и расстраиваем наше мышление, проявление чувств или эмоций, наше использование и управление нашим телом, наше словесное выражение и поведение создает и формирует вид и качество «личности», которую мы ощущаем. К тому времени, когда мы входим во взрослую жизнь, мы имеем затвердевшими в значительной степени большинство из наших центральных и высших убеждений, идей, ценностей, видений и идентификаций. Так как эти высшие рамки застывают, и мы обращаемся с ними как с «реальными», они кажутся устойчивыми и иногда даже постоянными или неизменными. Это находится вне того гештальта, который вызывает ощущение того, что «наша личность в значительной степени устанавливается к пяти или восемнадцати» или до некоторого другого раннего возраста.

Как мы уже видели, это только так *кажется*. То, что большинство из нас *чувствует* это таковым, только свидетельствует о власти и устойчивости высших рамок разума и о том, как мы можем удерживать их в течение многих лет практически без изменения. На самом деле даже высшая система взглядов, благодаря которой, как мы *думаем и полагаем*, что «личность» является твердой «вещеподобной» сущностью, только далее укрывает ее от нашего исправления и преобразования и защищает ее в рамке, позволяющей незначительное изменение. Это иллюстрирует дальше самоорганизующееся влияние высшей рамки, которая работает в качестве притягивающего фактора в системе.

В то время как мы применили когнитивную поведенческую модель НЛП и нейросемантику к «личности» в данной работе, мы неоднократно подчеркивали, что «личность» является чем-то, что мы *постигаем*, чем-то, что мы *делаем*, и чем-то, что мы *увековечиваем*, образом, которым мы устанавливаем рамки с точки зрения убеждений, ценностей и ожиданий. Задав это, мы можем *разучиться, переделать и заново обрамить* «личность» и заново изобрести нас самих. Мы показали и проиллюстрировали многочисленные паттерны НЛП в качестве технологии трансформации для того, чтобы задействовать их в этом процессе личностного изменения.

Где находитесь Вы с Вашей «личностью»? До какой степени Вам нравится «личность», которую Вы постигли, чтобы составить карту для самого себя? Насколько хорошо она Вам служит? Насколько хорошо она продолжает улучшать Вашу жизнь? Как Вы хотели бы изменить, трансформировать и усовершенствовать Вашу «личность»?

Отследив многие из моделей НЛП и нейросемантики для того, чтобы взглянуть на саму структуру опыта, мы только инициировали начинания того, как обращаться с этой не вещной «личностью» как с настоящим процессом. Существует стратегия по отношению к «личности». Она имеет порядок, элементы, составные куски и части подпроцессов мышления, эмоционального выражения, обращения, словесного выражения и действия. Она также имеет метауровневую структуру, которая действует как система из интерактивных частей. Метасостояния обеспечивают способ, чтобы отследить не линейную природу процессов обратной и прямой связи, вовлеченную в то, как мы составляем карту из опыта по отношению к высшим рамкам разума.

Эта книга была далека от истощения. Она скорее напоминает всего лишь начало в построении карты дикого и чудесного домена того, как мы узнаем нас самих как *людей*, и затем замораживаем наше ощущение себя на протяжении времени для того, чтобы создать нашу «личность». Зная, что *Вы* намного большее, чем любой из этих опытов, что-либо, через что Вы прошли, что-либо, о чем Вы подумали или могли бы подумать, что-либо, что Вы почувствовали или могли бы почувствовать, можете ли Вы позволить самому себе построить новые структуры, которые будут использованы в Ваших полных ресурсах, и уполномочат Вас быть на высоте. Жизнь — это путешествие, Вы можете прожить ее со страстью и состраданием, сосредоточенностью и практичностью, весельем и продуктивностью.

ми, он приходит к *убеждению*, что «*это способ самовыражения*». Выведение этого заключения описывает мета-метауровень мышления и чувствования. Оно говорит о создании метаперемещения, которое *устанавливает тождественную систему взглядов*, так что человек определяет (и тем самым

ограничивает его или ее) в соответствии с его или ее оценками.

Эта *идентификация* может подразумевать широкий диапазон вещей: стиль выхода из ситуации или реагирования, убеждение о самом себе, некоторой ценности, некоторой идеи, некоторой потребности и т. д. Корзибский (1933—1994) подчеркнул этот самый процесс *идентификации* в качестве ядра психического нездоровья. Доказывая, что концепция «тождества» в действительности не имеет связи с чем-либо во *вселенной процессов*. Все виды *идентификации* ясно показывают неточное карто-построение и, следовательно, предотвращают соответствующие подстройки.

Это преимущественно отражается в «*является*» *идентификации*. Это касается всех форм глагола «*являться*» (является, являюсь, являемся, являлся, являлись, являться, являющийся и т. д.), посредством которых мы *переопределяем* (в действительности, *определяем*) наше я (метауровневую концепцию) с любыми из наших функций: нашими мыслями (убеждениями, идеями, пониманиями), нашими эмоциями, опытами (действиями, поведением, взаимоотношениями) и т. д. Иными словами, как сказал Корзибский о взаимоотношениях языка с миром: «Чем бы Вы ни сказали, *является* вещь, вещь этим не *является*», так же мы можем сказать по отношению к себе.

«Чем бы Вы ни сказали, Вы *являетесь*, Вы этим не *являетесь**».

Корзибский пустил в обращение этот краткий трюизм, для того чтобы заострить внимание на карте — территориальном различии. На том, что наши символы *по отношению к* миру не включают в себя тот же самый референт, что и мир. Таким образом, слово «*кот*» не может Вас поцарапать. Слово «*гамбургер*» не может удовлетворить Ваши муки голода. Слова, как таковые, действуют всего лишь как *символы* по отношению к чему-либо еще. И никогда не существуют *в качестве* этого референта. Они не могут этого.

То же самое касается правды по отношению к *языковым символам*, которые мы используем, для того чтобы создать ссылку по отношению к нашим *я как к людям*. Что бы мы ни *говорили* о нас самих, мы этим не *являемся*. Мы существуем как *намного большее*, чем наши мысли, наши эмоции, наша речь, наши поведения, наши взаимоотношения. Плюс мы никогда не остаемся «одними и теми же». Мы не можем этого. Как живущие, растущие, развивающиеся существа, мы постоянно испытываем изменения.

Более точно, наше *ощущение себя* возникает как нарастающие свойства всех из этих фактов нашей единой системы разума и тела. В то время как мы *снова задумываемся* над тем, как мы сами мыслим, проявляем эмоции, верим, ценим, испытываем, разговариваем и т. д., мы создаем уровень второго порядка мыслей и чувств (метасостояние). А когда мы *снова задумываемся* над этим метасостоянием, наше сознание перемещается на еще один метуровень. «Я», которое выполняет эти метауровневые перемещения по осведомленности, существует в качестве *большого, чем мышление*, эмоциональное проявление, словесное выражение, поведение и т. д., и, кроме того, оно возникает вне их.

Такое понимание дает нам возможность не *идентифицироваться* с какими-либо из этих личностных функций, а распознавать наше *много большее превосходство*. Нанося на карту наше «я» как человека, так как постоянно растущее, развивающееся, отражающее себя сознание, воплощенное в определенное время и в определенном месте, дает нам возможность оставаться открытыми, восприимчивыми и гибкими. Мы больше не должны чувствовать *страх* от наших мыслей, чувств, действий и т. д. Мы можем распознать их как особые функции и энергии, принять их как таковые и не клеймить нас самих в соответствии с ними ослабляющим способом.

Когда мы не избегаем опасности *идентификации*, мы создаем ограничивающие метасостояния, запирающие нас в «тождественности», которая воспрепятствует ведению эффективного образа жизни во *вселенной процессов*. Следовательно, как только мы привыкнем к этому образу мышления и чувствования, так что он станет «характерологическим», затем мы будем стремиться всегда вести себя в соответствии с этой схемой, которую мы приняли. Это дает нам ощущение «безопасности». Но это также создает все виды ограничений. Эти метауровневые *тождественные* состояния обеспечивают нас нашим самоопределением и тождественностью. Они позволяют нам остановить развитие, в то время как мы утвердимся с нашим самоопределением: «Это тот, кем я являюсь!» *Тождественный процесс* вводит нас в заблуждение через мышление: «мы сделаны», «наша личность устанавливается к моменту, когда нам исполняется семь лет», «Вы не можете изменить личность человека», «это тот, кем я являюсь — примите это или оставьте это в покое».

Рисунок 8.1.



Искусство изменения самоопределений, личностного своеобразия и личности

Затвердевание возникает, когда мы устанавливаем метауровневые рамки. Это появляется, потому что высшие рамки управляют и организуют низшие рамки. Оно возникает также, потому что типически высшие рамки действуют за пределами сознательной осведомленности. Это дает им *чувство* «реальности». «Это просто таково, каковым является».

Не удивительно, что мы испытываем затруднение по отношению к *изменению наших личностных структур*, отмене «личностных расстройств» и переделыванию нас самих. Что вызывает это? Оно возникает благодаря устойчивости метауровневых структур нашего сконструированного я. Оно возникает, потому что наши стратегии становятся упрощенными через привыкание и приводят к тому, чтобы действовать теперь в качестве *подсознательной* системы взглядов. Не удивительно, что мы находим сложным бросить этому вызов, когда у нас возникает сложность даже в определении этого! Далее, когда это происходит, то естественные *механизмы самоусиления* в рамках структур поддерживают их живыми, защищают их и усиливают их.

Изменение наших личностных структур принуждает к многочисленным вещам. Бек (1990) говорит, что нам приходится изменить и обратиться к:

- 1) *Базовой схеме жизни* — нашему стилю обработки информации и нашей основной парадигме жизни (стр. 9).
- 2) *Самоопределению*, которое теперь ощущается знакомым, и так часто укреплялось заново, а, таким образом, с течением времени наращивает множество краткосрочных выгод. Здесь нам следует обратиться к многочисленным «вторичным выгодам», которыми мы научились довольствоваться через нашу «личностную» структуру.
- 3) *Терпимости к тревожности и утомлению*. Изменение чьей-либо «личности» неизбежно пробуждает тревожность. Это будет подразумевать просьбу к человеку «*вернуться лицом к Вашим тревогам относительно Вашей тождественности*» (метасостояние).
- 4) *Текущим самоопределениям*, которые мы стали использовать, с которыми мы стали знакомы, в то время как мы разрабатываем новые и более совершенные самоопределения.
- 5) *Когнитивным процессам*. В рамках всех «личностных расстройств» мы обнаружим множественные когнитивные искажения. *Когнитивные• искажения*, в действительности, действуют как указатели на схеме» (Бек, 1990, стр. 10).

Более определенно о «личностных расстройствах»

Теодор Миллон предположил следующие выводы в качестве части своих «принципов по концептуализации личности и ее расстройств». Я особенно ценю по достоинству его ударение против статичных сущностей и за системные процессы. Как один из дальновидных мыслителей в этой области, он также подчеркнул важность логических уровней, сложности и множественности или комбинированности способов вмешательства.

Принцип 1. Личностные расстройства не представляют собой заболевания.

Принцип 2. Личностные расстройства представляют собой внутренне дифференцированные функциональные и структурные системы (или состояния), а не внутренне гомогенные сущности.

Принцип 3. Личностные расстройства являются динамическими системами (включая метасостояния), а не статическими, безжизненными сущностями.

Принцип 4. Личность состоит из множественных единиц на множественных уровнях данных.

Принцип 5. Личность существует в континууме. Никакого разделения между нормой и патологией не существует.

Принцип 6. Личностный патогенез не является линейным, а последовательно интерактивным и множественно распространяемым через всю систему.

Принцип 7. Личностный критерий, посредством которого оценивается патология, должен быть

логически скоординирован с моделью систем как таковой.

Принцип 8. Личностные расстройства могут быть оценены, но не определенно диагностированы.

Принцип 9. Личностные расстройства требуют стратегически спланированных и комбинационных моделей тактического вмешательства

^■ "—^■■""■■"^^^

Миллон (1969) предложил модель «Теории биосоциального изучения»:

Личностные расстройства не полностью разобраны с помощью обращения к когнитивным предвзятым мнениям или подсознательным повторяющимся принуждениям или нейрохимическим дисфункциям. Скорее они преимущественно фундаментально рассмотрены как выражения эволюционных процессов, которые скверно закончили-лись. Знания, подсознательные структуры, межличностные стили и нейрогормональная динамика рассматриваются, в такой формулировке, в качестве очевидных форм выражения или в качестве лежащих в основе механизмов, которые просто отражают и коррелируют с фундаментальными эволюционными процессами (стр. 66). По Миллону (1969), центральный континуум личности подразумевает актив/пассив, субъект/объект и удовольствие/боль. Из них он вывел *паттерны личностного выхода из ситуации*, которые окончательно близко увязаны с официальными личностными расстройствами в DSM-IV. С помощью такой дифференциации людей такими понятиями, он стремился понять их с точки зрения того, находят ли они прежде всего подкрепление в себе самих или в других (зависимость, независимость), таким образом корреспондируя с метапрограммой внутреннего/внешнего.

Согласно ему, континуум боль/удовольствие описывает нормальную, повышенную или уменьшенную способность человека испытывать боль или удовольствие. Будучи чересчур чувствительным к раздражителю (гипер реагирующим на боль, паттерны наигранности) или мало стимулируемым им (паттерны беспристрастия), приводит либо к социальной изоляции либо к одержимости.

Актив/пассив описывает еще один набор паттернов выхода из ситуации. Актив «склонен к тому, чтобы его охарактеризовали через его живость, бдительность, упорство, решительность и амбициозность в целенаправленных поведении». Вне таких состояний приходит планирование, сканирование альтернатив, манипулирование людьми и событиями, обхождение препятствий и т. д. Пассивные личности, для контраста, «заняты в нескольких очевидно манипуляционных стратегиях, для того чтобы довести их до конца. Они зачастую проявляют кажущуюся инертность, недостаток амбиций и упорства, податливость и смирение» (стр. 68).

Четыре компонента в его эволюционной модели включают: существование, приспособление, повторение и абстрагирование. Каждый из которых имеет различные функции выживания. *Существование* функционирует для улучшения жизни или удовольствия и сохранения жизни (избегание боли). *Приспособление* функционирует для экологической модификации (актив) и экологической аккомодации (пассив). *Повторение* функционирует для потомственного воспитания (другие) и индивидуального размножения (я сам). *Абстрагирование* функционирует для интеллектуального обоснования (мышление) и эмоционального резонанса (чувствование). Задачи развития в каждой из этих четырех категорий: развитие доверия в других, приобретение адаптивной уверенности, ассимиляция сексуальных ролей и балансирование обоснования и эмоций (стр. 110).

Ранние темпераментные склонности пробуждают контр реакции со стороны других людей, которые акцентируют исходные тенденции. Таким образом, биологическая одаренность ребенка не только формирует его или ее собственное поведение, но также поведение родителей и других людей.

Всеобъемлющие схемы личности — наши метасистемы взглядов

В то время как мы разрабатываем и конструируем наши понимания и убеждения относительно многочисленных концепций: себя, других, выхода из ситуации и адаптивных ответных реакций, боли и удовольствия, цели и назначения и т. д., мы разрабатываем наши *личностные структуры*. Эти структуры *упорядочивают* то, как мы думаем, чувствуем, говорим, действуем и относимся, и тем самым конструируют наши личностные структуры.

Следовательно, в конце концов, *личность* действует в качестве *процесса*, управляемого согласно схеме, *стратегии для существования, выхода из ситуации, создания и перемещения по миру*. Если мы принимаем или создаем концепцию: «Другие люди — неискренние, манипулирующие и контролируемые», то мы будем реагировать по отношению к другим через страх, ужас, избегание,

угадывание мыслей и т. д. Таким образом, мы строим наши «личностные» стратегии, для того чтобы добиться определенных стремлений, амбиций и эмоциональных желаний. «Что я особенно хочу получить?» Чтобы я нравился, совершенство, честь, любовь, связь, релаксацию, восхищение, веселье, любопытство, открытие, безопасность, свободу, пространство и т. д.?

Если наши когнитивно-эмоциональные и поведенческие «схемы» действительно управляют «личностью», то:

- 1) Мы должны рассматривать то, как наша «личностная» структура (упорядоченная или расстроенная) и наши *само* метасостояния взаимодействуют, в то время как мы сталкиваемся и реагируем на людей, процессы, вещи, постижения, события и т. д. Как они взаимодействуют с терапевтическим процессом как таковым? (Бек, 1990, стр. 64). Какие *фильтры восприятия* они генерируют?
- 2) Мы должны раскрыть *всеобъемлющие убеждения*, которые управляют нашим ощущением нашей «личности». В рамках этих убеждений мы имеем концепции, управляющие значениями, которые проецируют на мир значения, которые мы сконструировали. Зная это, если мы будем использовать наши *эмоции в качестве сигналов* о значениях наших высших уровней (Бек, стр. 65) в рамках нас самих, то мы сможем начать исследование открытия этих значений.
- 3) Мы можем использовать *феномен «замещающих» взаимоотношений* с клиентом в качестве окна в его/ее личный мир (стр. 65). Делая это, однако, мы должны оберегаться от нашей собственной проекции (контр замещения), и тщательно поддерживать неосуждающий подход. Мы должны также избегать ярлыков (стр. 65, 83—84).
- 4) Мы можем использовать *когнитивный зонд* (стр. 81) в качестве средств для поиска автоматических мыслей клиента и, следовательно, окончательного значения человека. Это неизбежно следует из его первостепенной схемы. Какие когнитивные заблуждения и изъяны они проявляют? Какие когнитивные и языковые ошибки?

Рисунок 8.2.

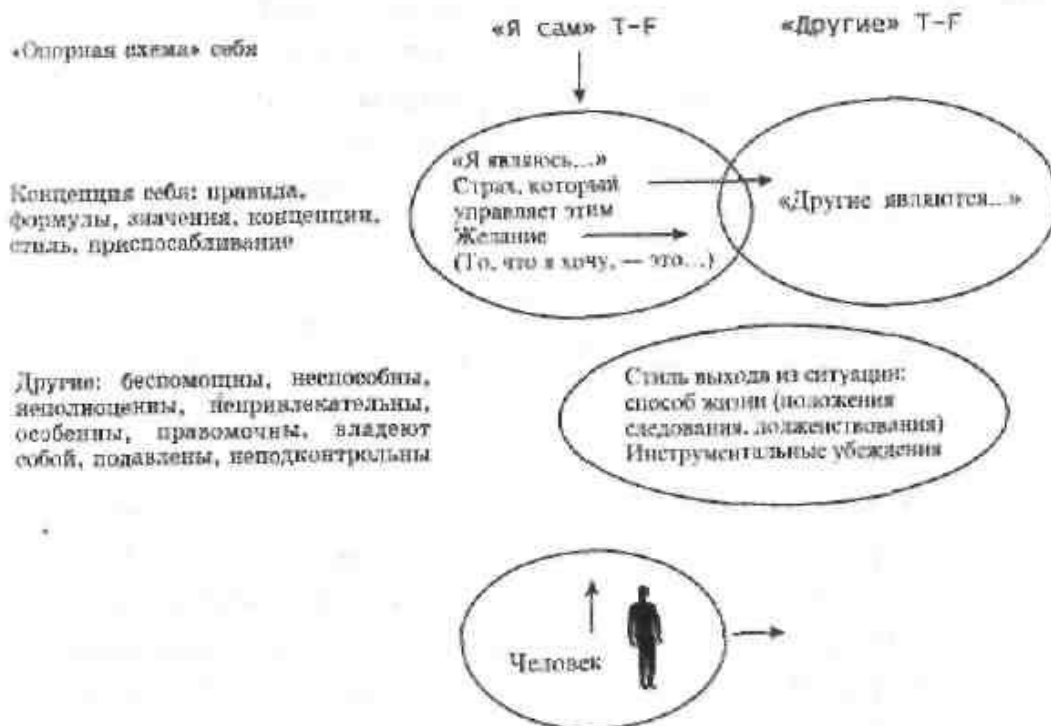


Таблица личностных расстройств:

<p>Иич. Рас. Параноидное</p>	<p>Копирование во взаимоотношениях Межличностные стратегии Движение от .</p>	<p>Процесс/ Мысль — Эмоция Я сам: недоверчивый, чрезмерно бдительный, ханжеский, злой из-за, со мной плохо обращаются. Другие: неискренни, обманчивы, притворны, вероломны. Страх: быть под контролем и оскорбленным, что тобой будут манипулировать, страх плохого обращения. Убеждение: «Люди — опасны».</p>
<p>Антисоциально</p>	<p>Препятствовать</p>	<p>Я сам: независимый, сильный, одиночка, злой. Мир: собака ест собаку. Другие: эксплуатируемы, созданы для того, чтобы их эксплуатировали; вправе нарушать правила. Убеждение: «Люди — слабы: одержи верх над ними».</p>
<p>Избегания</p>	<p>Перемещаться ближе, затем обратно Угнетенное эго</p>	<p>Видение себя — инертным, других — критичными. Дисфория. Желание быть ближе, страх быть обиженным. Тревожность и печаль Интроспекция тревожности и печали, но использование когнитивного избегания — не буду смотреть на их (МР) неприятные мысли. Заниженные ожидания и нахождение поодаль. Убеждение: «Мне могут нанести вред. Поэтому избегай людей».</p>
<p>Зависимое</p>	<p>Движение к/вниз Тревожность и депрессия</p>	<p>Беспомощный, слабый. Видение других — сильными, культивирующими зависимые взаимоотношения. Убеждение: «Я — беспомощен...» «Мне нужен кто-то, кто обо мне позаботится».</p>
<p>Обсессивно-импульсивное</p>	<p>Быть над Тревожность — депрессия</p>	<p>Убеждение: порядок — это набожность! Контроль. Сожаления, отвращение к контрольным предмерам долженствования. Я сам: инертный, беспомощный. Самобичевание. Другие: безответственны, избалованны, некомпетентны. Страх: быть вне контроля, быть подавленным, неорганизованным. МР: мелочи. Убеждение: «Совершать ошибки, быть грязным — плохо».</p>
<p>Пассивно-агрессивное</p>	<p>Невыраженный гнев</p>	<p>Оппозиционный стиль: действительное желание поддержки от авторитетного лица, страх потерять независимость. Поддержание взаимоотношений через пассивность — если ощущается мятеж. Потеря власти — разрушительна. Я сам: уязвим к посягательствам других. Другие: назойливы, претендующие, вмешивающиеся. Убеждение: Если я буду следовать правилам, я потеряю свою свободу! Стиль: скрытый вызов, неискренняя оппозиция, избегание ответственности, саботирующее себя поведение. Убеждение: «Я мог бы продвинуться».</p>

Самолюбования	Быть над Гнев Право i	Я сам: особенный, уникальный, превосходный, выбран влиятельным. Другие: Менее важны, вассалы. Стиль: показать превосходство, искать славу, почет, богатство, соперничество, исключение из правил. Убеждение: «Я — особенный, со мной должны обращаться как с особенным!»
Играгранности	Привлекать других к ним ■-	Я сам: обольстительный, заслуживающий внимания! Веселье, радость. Другие: Восхищение от них! Публика. Розыгрыш. Романтизируют ситуации. Страх: самих себя как непривлекательных, несимпатично проявляющих эмоции. Стратегия: выражать себя, следовать за чувствами, драматизировать, развлекать, впадать в приступы раздражения. МР: глобальный, импрессионистический, (с упущением мелочей) прыжок к заключениям, эмоциональное окрашивание (52—53). Убеждение: «Мне нужно впечатлить людей!»
Пизоидное	Изоляция Отдаленность Печаль	Я сам: самостоятельный, одиночка. Другие: назойливы, не желают быть обремененными. Убеждение: «Мир — опасен. Не давай шанса значительным взаимоотношениям. Вместо этого отделись от других».

Резюме

как мы можем *упорядочить* нашу «личность» таким образом, который позволит нам эффективно справляться и создавать ситуации в жизни, так мы можем также *расстроить* нашу «личность». В нашем опыте и природе присутствует огромная пластичность. Мы можем сильно расстроить наши силы и обратить жизнь в настоящий ад, полный мучающих внутренних демонов.

- *Упорядочение* и *расстраивание* действуют через разнообразные механизмы:

- 1) Когнитивное создание карты территории;
- 2) Соматическое и кинестетическое создание карты;
- 3) Самовозвратное построение уровней над уровнями концепций.

- Такими способами мы можем *расстроить личность* так, что нам не хватает ресурсов для эффективного выхода из разнообразных доменов действительности, с которыми мы сталкиваемся день за днем. И, кроме того, эти самые механизмы обеспечивают нас инструментами для прерывания старых стратегий и структур, которые не работают, и для построения новой карты. В этом заключается надежда и сердце психотерапии.

••■••••

...

ГЛАВА 9 МОДЕЛИРОВАНИЕ ПАТОЛОГИИ

Центральные механизмы расстройств «личности»

Из того, что мы увидели в предыдущих главах, целый диапазон способов, с помощью которых мы можем *расстроить* наши личностные силы, лежит перед нами. Мы можем спутать и исказить наше мышление, проявление эмоций, словесное выражение, поведение и взаимоотношения посредством широкого разнообразия способов.

Эта глава предлагает несколько особых и центральных способов, которые мы типически используем в расстраивании «личности», так что оно становится *патологическим*. Здесь мы раскроем роль *угнетения* — мета-уровневого подавления, направленного против чьих-либо опытов и эмоций, нехватки обучения, развития эго в тестировании действительности и т. д. Эти процессы, в сущности, действуют в качестве *невротических процессов*, которые могут расстроить личность.

Принятие мыслей и эмоций как всего лишь мыслей и эмоций

В самом начале современной психологии Зигмунд Фрейд пронизательно признал силу, которую *подавление* играет в человеческой личности. Соответственно, он разработал несколько практических процедур для прекращения подавления на структуры личности, а именно, свободного

ассоциативного мышления в расслабленной и не осуждающей позиции, анализе снов явного содержания и скрытого содержания, карточках Фрейда и т. д. С тех самых пор другие теоретики признавали то же самое. Карл Роджерс говорил об этих чувствах как об «отказывающихся от осведомленности». Гарри Салливан описывал такие мысли и эмоции как аспекты «не меня». Когнитивные теоретики (Эллис, Бек и т. д.) описывали их как чьи-либо «автоматические и подсознательные мысли».

Если *сознание* действует, для того чтобы обрабатывать информацию и затем структурировать эту информацию посредством создания схем и психических карт. Следовательно, когда мы создаем психическую карту, которая изгоняет, отвергает и запрещает *осведомленность*, мы тем самым вырабатывали самопротиворечащую структуру. Мы запретили *осведомленность* по отношению к *осведомленности*. Это табу *знания* (признания, узнавания, чувствования, принятия чего-либо в расчет, принятия того, что существует и т. д.) отражается в нашем *подавлении осведомленности*. *Что* мотивирует это? *Почему* нам приходится запрещать осведомленность? Психоанализ описывает это с точки зрения нехватки «эго силы». Он предполагает, что мы не могли бы выдержать такого ошеломляющего знания, что эго потеряло бы контроль и «я» распалось бы. Другие теоретики настаивают, что это подавило бы нас эмоционально, и, таким образом, мы угнетаем, как бы выполняя «операцию безопасности» (Салливан), как бы включая защитный механизм, для того чтобы защитить нас и т. д. Какова бы ни была причина, подавление предполагает, что у нас есть *кровная заинтересованность против знания*. Мы боимся такого знания о себе и поэтому отталкиваем его. Откуда исходит этот страх? Описывает ли это врожденный страх или приобретенный страх? И насколько четко удерживается этот взгляд на подавление? «Теряют ли контроль» люди или «распадаются» из-за запрещенного знания? *Всегда* ли это происходит? Происходит ли это со *всеми* людьми? Если нет, тогда что определяет то, кто сдается, а кто нет?

Если страх не обязательно приходит от рождения, то какие факторы, влияния и опыты играют роль в его развитии?

Установка системы взглядов страха или табу

Ввиду того, что такая *осведомленность страха* не появляется универсально, она не должна возникать как генетическое следствие человеческого существования. В конце концов, некоторые люди не боятся такого знания. Другие люди, как факт, жаждут его. Оно должно появляться как часть *обучающей среды* в семье или культуре данного человека. Затем мы затрагиваем такие вопросы:

- Как и каким способом некоторые семьи и/или культуры *запрещают* определенную осведомленность?
- Что мотивирует их таким образом накладывать *табу* на определенные мысли и чувства?
- *Какие* мысли и чувства, двигатели, потребности, опыты и т. д. мы обнаруживаем *запрещенными* определенными людьми?
- Какой эффект такое наложение табу оказывает на человеческую личность?

Типичным для большинства западных культур пару сотен лет назад мы находим наложение *табу* на такой человеческий опыт как сексуальность, гнев, смерть, страх, тревожность, печаль, нежность и мягкость. Мысли и чувства относительно этих видов опыта, следовательно, получили наибольшее отвержение и неприязнь. Общественная и культурная *поддержка* для такого подавления выражается в высказываниях, лозунгах, ценностях и убеждениях, которые преобладают:

«Мальчики не должны плакать».

«Не говори о сексе; это грязный предмет».

«Только низкий класс говорит о таких вещах».

«Ты не будешь нравиться людям, если Вы будете злиться».

«Не будьте такими эмоциональными».

И т. д.

С таким наложением *табу* люди легко и быстро *вступают в нелады с их собственной природой*. Человек испытывает расстраивающее событие: что-то не происходит тем образом, каким бы он хотел, чтобы это происходило. Что-то попирает некую из его ценностей (что-то, что он оценивал как важное). Итак, он ощущает себя либо встревоженным, испуганным (боящимся потери), опечаленным, злым и т. д. Но *если* он не имеет внутреннего разрешения, чтобы думать и чувствовать таким образом, то он затем перемещается на метауровень (сознательно или подсознательно) и ощущает себя плохо, стыдящимся, смущенным, виноватым и т. д. из-за испытания одной из

запрещенных отрицательных эмоций.

Итак, он *подавляет* свое знание о том, что он думает и чувствует о конкретном отрицательном чувстве. С осведомленностью или вне осведомленности, он *запрещает* самому себе признавать и сталкиваться с опытом. Но это не делает испытание его мыслей или чувств отброшенным прочь. Они не только отделяются от осведомленности и становятся недостижимыми для сознательной осведомленности. Как таковые, они становятся *подсознательными силами* (энергиями) внутри, и, как таковые, они будут принимать различные формы и выражения. Они могут стать ночными кошмарами во снах, они могут стать психосоматическими заболеваниями и недугами, они могут стать спроектированными на других, они могут стать диссоциированными в субличные «сущности» (множественные личности, демоны и т. д.). Они могут проявиться позднее в необъяснимые чувства (депрессии), мысли (вторжение мыслей), отвлеченность (неспособность концентрироваться), стресс, чрезмерное реагирование и т. д.

Оборачивание чьих-либо психических энергий против него самого

Евгений Т. Гендлин (1964) в «Изменении личности» описывает это в динамике с некоторыми аспектами, вовлеченными в это расщепление.

Один клиент проводил много бессонных часов каждую ночь с тревогой, стыдом и негодованием. Он стыдил себя за свои реакции на конкретную ситуацию. Он чувствовал себя глупо и пристыженным из-за вещи в целом. В то время как он пытался разрешить это, он поочередно чувствовал негодование (он должен был бы решиться противостоять им, бороться с этим до конца, не отступать), и поочередно он чувствовал стыд (он был дураком и униженным этим и т. д.). Только во время психотерапии для него становилось возможным сфокусироваться непосредственно на «этом», на том, чем это было, как это ощущалось и где это «жило» в нем. В «этом» он находил доброе множество убедительных восприятий, касающихся других людей и ситуации, которые он не был способен выделить прежде, а также доброе множество персональных аспектов самого себя. В течение множества часов он непосредственно обращался к удачным прямым референтам и чувственным значениям. Хотя еще между занятиями он не был способен делать это в одиночку, а чувствовал только стыд или негодование. Только посредством временного перемещения «по» этим эмоциям он мог обращаться непосредственно к «этому», к тому, «что я чувствую»... (стр. 480).

Здесь мы имеем ситуацию общего типа, которая запустила в человеке тревожность, стыд и негодование. У него были некоторые столкновения с кем-то, кто вел себя плохо, так что он почувствовал злобу: часть его хотела противостоять человеку, объясниться с ним, бороться с этим до конца, рассмотреть это и т. д. Но другая часть всего лишь чувствовала себя плохо: униженно, глупо, смущенно.

Но что хуже всего, он «проклинал» самого себя *за свои реакции*... Он осуждал свой опыт как дурацкий и чувствовал стыд из-за вещи в целом. С этим он перемещается на метауровень и выводит осуждение *против* самого себя. Делая это, он привносит свои собственные психологические энергии (мысли, эмоции, убеждения, ценности и т. д.) *против* самого себя. Когда он делает это, он ставит самого себя в неладу с самим собой, так что он не может сосредоточиться на *содержании*.

Рисунок 9.1.



Как только он думает об эпизоде, его разум скачет по логическим уровням. Он прыгает вверх к разнообразным негативным значениям, которые он выставит против самого себя. Он не может остановиться и перескакивает к другому набору мыслей и чувств, желая противостоять человеку и объясниться с ним. И так всюду и везде, куда он идет. Он петляет повсюду от одной негативной мысли и эмоции к другой, так ничего и не решив.

Почему нет? Потому что он запретил это совсем и, следовательно, «не может остановить это». И

постольку, поскольку он не *принимает самого себя* и негативные эмоции и опыты, он не будет способен использовать свою эго-силу для того, чтобы посмотреть в лицо своей действительности, каковой бы она ни была, и жить с ней дальше.

Терапия по самой своей природе предполагала те самые вещи, которые человек находил целительными. Невыраженный четко и, кроме того, предполагаемый скрыто, *терапевтический процесс* принял негативные эмоции и опыт как таковой, и просто, не осуждающе, признал их, и стремился раскрыть их. Так как человек сосредоточился непосредственно на «этом» (событии со всеми его мыслями и чувствами), он вернулся обратно к опыту и составил его новую карту.

Эмоции (как метауровневые карты, когнитивные интерпретации) некоторого первичного уровня, кинестетически* не являлись опытом. Его начальные эмоции представляли собой результат его мышления, восприятия и убеждения *относительно* ситуации. Но он настолько затерялся в эмоциях и почувствовал себя настолько изнеможенным *по отношению к* эмоциям, что у него не было разрешения, встретиться лицом к лицу или иметь дело с опытом как с таковым, посмотреть на него.

Соответственно, его сознание начало петлять везде и всюду на метауровнях, сожалея о своем стыде, виня себя за свое замешательство, кляня и порицая свое я и т. д. И постольку, поскольку его осведомленность пришла туда, он может получить только проблески понимания относительно опыта как такового. Он становится *введенным* в свои метауровневые эмоции, ненавидя и отрицая их.

Но до тех пор, пока он не сможет *принять и приветствовать* эти эмоции и мысли, которые их питают, он не может прекратить метауровневое петление и обращение его психических энергий против самого себя. Не может он сделать это в одиночку. Ему нужен терапевт, не столько для того чтобы «привести его в порядок», сколько для того чтобы установить более совершенную систему взглядов (то есть принятие, признание, спокойствие, тестирование действительности и т. д.).

Терапевт привносит эти состояния (или системы взглядов), для того чтобы направить их к человеку, и затем направляет сознание обратно к опыту с особыми «опросами».

Это иллюстрирует основной формат и структуру, которая начинается *паталогический процесс*. А именно отрицание чьих-либо собственных мыслей и чувств и отрицание действительности, существующей так, как она существует.

Провал подавления

Давая этот метауровневый анализ патологии, Фрейд (1924) теоретизировал одно из возможных объяснений для невроза, а именно, *провал подавления*.

Не существует ничего нового в нашей характеристике невроза как результата подавления, которое провалилось. В качестве доказательства, он рассказал историю случая молодой женщины, которая полюбила своего зятя, которая позже стояла у смертного одра своей сестры и «была потрясена от присутствия мысли: «Теперь он свободен и может жениться на мне».

Это потрясение от мысли снабдило ее мотивацией сознательно забыть инцидент. Забывание этого затем привело к истерическим болям (психотическая реакция), и, следовательно, дезавуированию факта ее чувств, тогда как если бы она удерживала это в осведомленности или снова узнала бы об этом, она бы страдала от нервной реакции.

Как невроз, так и психоз представляют собой, следовательно, выражение мятежа в одной части ид против внешнего мира, его несклонности или, если кто-либо предпочитает, его неспособности, для того чтобы приспособить самого себя к неотложностям действительности, к «Anagke»

[необходимости]. ...Невроз не дезавуирует действительность, он только игнорирует ее; психоз дезавуирует ее и пытается заместить ее. Мы называем поведение «нормальным» или «здоровым», если оно комбинирует конкретные черты обеих реакций: если оно дезавуирует действительность также мало, как это делает невроз, но если оно затем проявляет само себя, как это делает психоз, для того чтобы осуществить изменение этой действительности. Конечно, это целесообразное, нормальное поведение ведет к работе, выполняемой на внешний мир; она не останавливается, как в психозе, на осуществлении внутренних изменений. *Личностное расстройство* затем появляется из плохой подстройки к давлению «действительности». Эта «действительность» включает оба внешних фактора мира во всем объеме. То, что многие вещи нуждаются в усилиях и работе, то, что опасные ситуации, люди и события существуют вне этого, то, что просто потому, что мы *хотим* чего-то, не накладывает *обязательства* на вселенную дать нам это, то, что мы существуем как в целом подверженные ошибкам и смертным существам и т. д. Эта действительность также включает другие виды «действительностей»: семейную, культурную, межличностную действительности.

Это включает факт того, что люди часто делают вещи, которые отменяют наши желания, что они не проживают свои жизни, для того чтобы выполнить каждое их желание, что они часто делают вещи, которые причиняют боль и скверны.

Это также включает все виды внутренних «действительностей». Это означает подстройку к природе мыслей и эмоций, к движителям, желаниям, надеждам, ожиданиям, стилям когнитивной обработки (метапрограммам), к негативным эмоциям и т. д.

Гештальт ригидности

Лоуренс С. Куби (1957) представил ранний анализ *невротического процесса*. Занимаясь этим, он заметил несколько всеобъемлющих конфигураций, резюмируя:

Сущность нормальности состоит в гибкости, в контраст к замораживанию поведения в паттернах неизменяемости, которая характеризует каждое проявление невротического процесса, либо в импульсах, действиях, мыслях или в чувствах. Является ли поведенческое событие свободным по отношению к изменению или нет, зависит не от качества действия как такового, но от природы констелляции сил, которые его произвели. Никакой момент поведения не может быть рассмотрен как невротический, до тех пор, пока процессы, которые установили его к осуществлению, также не предрешили его автоматическое повторение, вне зависимости от ситуации, полезности или последствиям действия (стр. 79-99). Присутствует *ощущение выбора* или нет, это играет основную роль в определении качества поведения как здорового или невротического. По Куби, качество *гибкости* в поведении демонстрирует здоровье, между тем, как *ригидность* и *автоматические реакции* («семантические реакции») отражают расстраивание от здоровья. Где бы подсознательные силы ни играли преобладающую роль в этой констелляции, доминируя над другими двумя [сознательной и предшествующей сознательной силами], то по разнообразию причин поведение, которое является результатом взаимодействия между этими тремя группами сил, представляет собой предмет, склоняющийся к автоматическому и обязательному повторению. Это происходит частично потому, что подсознательные конфликты и цели представлены символическими паттернами деятельности, через которую их цели никогда не смогут быть достигнуты. Механизм, который вырабатывает невротический процесс негибкости, возникает из *подсознательных конфликтов*, которые находятся в неладах с действительностью. Снова, это говорит об обращении чьих-либо психических энергий против него самого и затем о запрещении осведомленности по отношению к ним. Для контраста, здоровое *упорядочение* структур личности дает кому-либо ощущение выбора и гибкости. В контраст этому, где бы сознательные и предшествующие сознательным силы ни находились в седле, результирующие паттерны деятельности являются изменяемыми опытом. С тех пор как желаемые цели могут быть достигнуты через такие паттерны деятельности, состояние комфортного насыщения может быть достигнуто. ...Следовательно, поведение, которое определяется констелляцией процессов, в которых сознательные и предшествующие сознательным силы преобладают, является изменяемым влиянием успеха и неудачи, наград и наказаний, удовольствия и боли, аргумента, логики и увещевания. Это представляет собой дальнейшее следствие того, что такое поведение якорится в действительности и остается свободно гибким (стр. 142). Здоровая подстройка, рассмотренная здесь, действует, прежде всего, посредством процессов обратной связи того, как она взаимодействует с миром. Она открыто получает обратную связь и производит соответствующие настройки.

Если мы обобщим до концепции психического здоровья в более широком смысле, то будет легко сказать, что основное здоровье достигается каждый раз, когда важные области жизни могут быть привнесены под господство сознательных и предшествующих сознательным процессам (никогда не исключительно, но в основной степени). Поэтому цель терапии состоит в том, чтобы сузить те области жизни, которые господствуют посредством недоступных подсознательных процессов (стр. 142). Когда человек таким образом упорядочил его или ее личностные силы, так что *сознательные и предшествующие сознательным процессы преобладают*, они тем самым структурируют эти силы, так что они могут выполнить текущие настройки в их реакциях. Иными словами, они не только имеют выбор, но они имеют *выбор из выборов*. Они могут выбирать их выборы. Модель НЛП описывает это как «запуск Вашего собственного мозга» или «управление Вашим собственным автобусом». То же самое оценивание сознательной осведомленности появляется в терапии действительности, когнитивно-поведенческой терапии и во многих других школах.

Далее, доктор Куби также заметил, что его концепция *невротического процесса* стояла «далеко сме-

щенной от обычно пренебрежительных коннотаций термина». Он сказал, что он начал с отличной предпосылки. А именно:

Существует невротический потенциал в человеческой природе, который является универсальным, потому что он является унаследованным в нашем психологическом развитии, в зависимости от того, как он действует в особой роли, которую играют символические функции в человеческом развитии. Это представляет собой силу символического мышления и чувствования, которая наделяет человека его уникальным творческим потенциалом, а также это представляет собой *уязвимость этих символических функций по отношению к искажениям*, которые дают подъем этому аспекту невротического процесса, который является своеобразным по отношению к человеческому существу. Это представляет собой символический процесс плюс его уязвимость, которая дает подъем невротическому потенциалу (стр. 142, *добавленный акцент*). *Символическое мышление* здесь говорит о метауровне, где мы конструируем наши рамки «действительности». Доктор Куби толковал об «уязвимости этих символических функций к искажениям» и о том, что это «дает подъем-невротическому процессу». Это говорит о *расстраивании*, которое возникает на метауровне через когнитивные структуры (идеи, убеждения, ценности и т. д.), которые искажают нашу подстройку к действительности. Иными словами, то, что мы можем сконструировать сумасбродные и токсичные убеждения, идеи, иллюзии, обманы и т. д. *В этом лежит источник невроза*. Как подверженные ошибкам человеческие существа, мы неизбежно строим все виды паттернов и систем взглядов инфантильного и детского мышления по мере нашего взросления. Если в некоторой точке мы закрываем дверь на нашем мышлении, мы можем стать психически и эмоционально *влипшими* в такие ограничения и невежество.

Как правило, мы «запираем нас самих в» такие рамки посредством *веры* в наши убеждения. Это предотвращает текущее непредубежденное любопытство по отношению к тому, «*что еще лежит вне этого?*» и «как я мог иметь это неправильным». Куби отметил многочисленные культурные факторы, которые могут в дальнейшем заморозить и усилить искаженное символическое мышление. Культура представляет собой одну из сил, которая определяет: если и когда пациент будет рассматривать самого себя как больного или, по крайней мере, как нуждающегося в помощи, и будет ли он искать помощи. ...Когда мы спрашиваем, какую роль играют культурные влияния в откалывании подсознательных процессов от основного течения сознательных и предшествующих сознательным функций, мы сталкиваемся с проблемой, которая еще не понята даже в размытых чертах (стр. 144). Возможно, первичный *источник* когнитивных искажений, ошибочных идей, неверии, токсичных идей и т. д. возникает из наших культурных сред. Есть ли у нас культурное *разрешение* по отношению к нашим *собственным* негативным эмоциям? Какие табу существуют в нашем семейном или культурном окружении, которые запрещают нам даже признание некоторых из наших мыслей и эмоций? Или наша культура чрезмерно разрешает и даже организует нас стать чрезмерно заинтересованными по отношению к приобретению, статусу, одобрению, материальным положениям, идеализированным физическим взглядам и т. д.? Вознаградило ли бы это нас за становление принудительно навязчивыми относительно этого? *Должны ли мы иметь* такие вещи или опыты в порядке того, чтобы чувствовать себя счастливыми и удачливыми (концептуально)?

Нехватка постижения и развитие бедного эго

В дополнение к концепции Фрейда чрезмерно подавленного супер эго или крайне строгое супер эго, О. Х. Моурер (1952) теоретизировал, что невроз, прежде всего, подразумевает *дефицит постижения* и тем самым он появляется благодаря незрелому и недоразвитому эго. Мы тем самым расстраиваем наши силы и создаем наши личностные структуры, основанные на неосторожных, плохо осведомленных, ошибочных и бедно развитых эго функций.

Полагаясь на принципы Теории Постижения, Моурер применил к неврозу принцип того, что «все постижение склонно к испытанию угасания, если его, по крайней мере, периодически не усиливать». Выполнение этого, следовательно, поднимало некоторые вопросы, как предполагалось Фрейдом (1936):

Почему нереалистичные невротические страхи долго переживают любое реальное оправдание?

Почему они упорно сохраняются и даже серьезно выводят человека из строя?

Почему не все неврозы являются просто эпизодами в развитии индивидуума, которое станет закрытой главой, когда следующая стадия развития будет достигнута? Откуда исходит элемент перманентности в этих реакциях по отношению к опасности? (стр. 120). Если мы нормально склонны

отучиться от идей и концепций, которые больше не доказывают своей полезности, и заместить их *новыми достижениями* — то что объясняет упорное сохранение нереалистичных идей, страхов, убеждений и т. д.? Что обеспечивает эти метауровневые феномены такой устойчивой силой, такой стабильностью и такой продолжительностью еще долго после того, как «мы узнаем лучшее»? Моурер, предполагая, что «психическое здоровье — это дело подходов», говорит, что «по отношению к *относительному достижению*, невротик наиболее недостаточен. ... Чтобы написать это высказывание как бы парадоксально, но сжато, невротик — это индивидуум, *который постиг, как не постигать...*» (стр. 153). Это дает нам еще одну метауровневую структуру (и феномен), которая *расстраивает личность*. А именно, «*достижение того, как не постигать...*» По Моуреру, это описывает *дефицит достижения, относительную* проблему и фактор, который создает перманентность старого достижения, так что оно становится запертым на месте, тем самым оставляя человека ригидным и негибким.

Человек построил метауровневую рамку, которая организует его или ее *не* постигать, ввести в привычку постижение, предотвратить обновление старых карт. Это действует как предписание на метауровне: «Не постигай».

«Не смотри на это, не думай об этом, не говори о таком. Плохие вещи произойдут, если Вы сделаете это. Вы откроете ящик Пандоры, который сделает вещи хуже». «Чрезмерное достижение сделает Вас сумасшедшим». «Существуют вещи, о которых мы просто не должны знать или думать». «Оставьте это в покое, Вы сделаете только хуже». Моурер говорит, что это не описывает чрезмерно строгое супер эго, но просто *недостаток эго силы*, для того чтобы взглянуть и столкнуться с действительностью прямолинейно. И если наше эго ориентированное эго не может даже взглянуть действительности в лицо, то оно определенно не может постигнуть, для того чтобы взаимодействовать с ней. Эта метауровневая рамка достижения, чтобы не постигать, затем предотвращает «концептуальное лидерство», необходимое для человека, для того чтобы отказаться от «сомнительного комфорта от ощущения ни ответственности, ни вины».

Цитируя Фауста, Моурер говорит, что невротик... обменял свое ощущение свободы на дьявола ради сомнительного комфорта чувства ни ответственности, ни вины (стр. 157). Это объясняет одно из *почему*, касающееся «достижения *не* постигать». Достижение ведет к осведомленности, которая ведет к *выбору*, который затем порождает *ответственность*, чтобы предпринять действие. Невротик избегает все это посредством *не знания*, в первую очередь. Это дает ему или ей фальшивое ощущение безопасности, комфорта, порядка, «в моей душе все хорошо»

и т. д. Для того чтобы разрешить, достижение смешивает вещи, бросает вызов кому-то, чтобы поддерживать рост, развитие, настройку, осуществление изменений, принятие ответственности, распознавание того, что делается неправильно, и внесение поправок и т. д. Затем, более подчеркнуто, Моурер пишет:

Вдобавок к тому, что наши профессиональные усилия направлены прямо на изгнание вины, не от ощущения помощи пациент становится невинным, но от ощущения уменьшения его вменяемости для вины, можем мы не вести его дальше в вид беспомощности, изоляции и порабощения, на которое невротик так часто жалуется? (стр. 157). Итак, в каком *подходе перестройки* человек здесь нуждается? Он или она нуждается в подходе, который подразумевает изменение мышления *относительно* человеческого существования, эмоций, страдания и т. д. Оно подразумевает приветствие, принятие и признание такового. Оно подразумевает привнесение неприятных и беспокоящих мыслей и чувств в сознание, *так что* человек затем развивает навыки для эффективного выхода из такового.

Ошибочные достижения

Если мы *упорядочиваем* нашу личность через достижение, то мы *расстраиваем* личность посредством неадекватных, ошибочных и токсичных достижений. Взросление в начальном домашнем окружении, где родители моделируют и выражают слишком ошибочное воспитание по тестированию действительности, играет вредную роль в эго развитии. Если начальное домашнее окружение содержит множественные факторы, которые создают замешательство относительно себя, тождественности, сексуальности, цели и т. д., ребенок может постигнуть разнообразные расстраивающие идеи.

Резюме

- Для того чтобы *расстроить* Ваше мышление, проявление эмоций, словесное выражение, пове-

дение и взаимоотношение (поведения, которые создают Вашу личность), Вам только необходимо *отвергнуть эти силы*. Отвержение, ненависть, неприязнь и отказ признавать определенные аспекты действительности. Решите, что Вы не будете допускать мыслей и чувств гнева, страха, тревоги, печали, подверженности ошибкам, конфликта, разочарования, небезопасности, сексуальности, близости, нежности и т. д. Дайте таким опытам значения высшего уровня, которые Вы чувствуете высоко отвлеченными по отношению к, угрожающими через и расстроенными от.

Это означает, что я — сексуальный извращенец. Это означает, что я мог бы убить кого-нибудь. Это означает, что я — плохой человек. Это означает, что — я человек низшего класса. Это означает, что я обречен, приговорен к аду...

- Наоборот, для того чтобы *заново упорядочить* личность и ее силы, нам необходимо всего лишь полностью признать и принять действительность такую, какая она есть. Это не означает, что она должна нам нравиться, мы должны попустительствовать ей или даже терпеть ее. Это всего лишь означает, что мы даем нашей сознательной осведомленности через разрешение наших мыслей и эмоций функционировать в качестве информационных процессоров и производителей энергии.
- Создание общего обязательства по отношению к действительности, к признанию правды, что бы мы ни обнаружили, *так что* мы можем затем решить, как реагировать, что подумать и почувствовать *относительно* такового, дает нам возможность использовать наши силы эффективно. Это означает, что, если мы обнаруживаем нас самих чувствующими злость или страх, мы радуемся тому, что мы имеем эти силы, и затем мы стремимся раскрыть их референты. «Относительно чего я чувствую злость или страх?» Это затем позволяет нам реально тестировать и экологично тестировать наше собственное мышление и проявление эмоций. «Должен ли я занять позицию мышления и чувствования злобы или страха по отношению к этому?» «Достигают ли такие мысли и чувства соответственно эту ситуацию?» «Какие другие мысли и эмоции я могу принять по отношению к этому?» «Какие другие мысли и эмоции выявили бы мои лучшие стороны и более продуктивно справлялись или создавали бы эту ситуацию?»
- Наши эмоции происходят из наших мыслей, а наши мысли являются результатом нашей истории постижения, и никакая из них не существует в качестве безошибочного абсолюта. Обе действуют как формы неврологического *картопострое-ния*. Мы психоэмоционально *наносим* вещи *на карту*. Таким образом, как человеческие конструкции, они существуют как высоко подверженные ошибкам карты и легко подвержены искажению, уничтожению и чрезмерному обобщению.

ГЛАВА 10 КОГДА ДЕЛА ИДУТ НЕПРАВИЛЬНО

Роль травмы в личностном расстройстве

Как мы открыли *невротический процесс* сам по себе в предыдущих двух главах, мы отметили, пока не раскрывая какую-либо глубину разнообразных видов травмы, которые мотивируют процесс. Известно, что *норма* здорового тела в здоровой окружающей среде, а здоровое воспитание двумя любящими и заботящимися родителями, развитие ребенка создает хорошие настройки для него или нее, для мира других людей, природы за пределами мира, мира работы и карьеры, школы и постижения и т. д.

Но дела могут пойти неправильно и идут неправильно.

Травматические события могут возникнуть (и возникают) в нашем окружении (стихийные бедствия, войны, преступления и т. д.), в нашем теле (болезнь, заболевание, несчастные случаи, травмы головы), в наших семьях (развод, ругань, изнасилование, заброшенность, пренебрежение, порча, финансовый крах, статус беженца и т. д.) и т. д.

Когда дела идут неправильно, каким бы то ни было способом, в каком бы то ни было домене, до какой бы то ни было степени (интенсивности), в какой бы то ни было длины период времени (острые кризисы, затянувшиеся и хронические кризисы), во сколько ни было бы слоев (один, несколько, много) и на какой бы то ни было стадии развития человека (младенчество, детство, отрочество и т. д.), развивающийся ребенок должен *справиться с этим*, используя какие бы то ни было доступные ресурсы (внутренние и внешние). Психически мы справляемся с ситуацией, пытаемся понять и постигнуть значительность и значение кризиса. Эмоционально мы справляемся с ситуацией, взаимодействуя или не взаимодействуя с эмоциями, поднятыми событием/ями. Мы также справляемся с ситуацией вербально, через поведение и через взаимоотношения.

Типически, приспособленческие навыки ребенка будут вовлекать эти навыки *ребенка*: магическое мышление, внесение личного элемента, бегство-сражение, внушение страха, катастрофы, вспышка

раздражения, каприза и т. д. Как дети мы думаем и воспринимаем как ребенок, проявляем эмоции как ребенок, говорим и реагируем как ребенок. Мы справляемся с ситуацией, исходя из незрелого состояния, с помощью навыков недоразвитой эго осведомленности, ненастойчиво и т. д. В то же время мы делаем лучшее, исходя из умений, которые у нас есть.

Тогда не удивительно, что зачастую те самые пути, с помощью которых дети пытаются справиться с теми вещами, которые идут неправильно в их мире, создают еще больше проблем. Механизмы выхода из ситуации, используемые для приспособливания, бумерангом возвращаются к человеку, тем самым насаждая проблему на проблему. «Я не могу справиться с этим... следовательно, я должен быть глупым».

Выход из ситуации/подстройка с помощью создания карты

Вне контекста травматических опытов, когда случаются «плохие» вещи, развивающийся человек делает то, что люди делают лучше всего: он или она реагирует, используя недостающую программу сражения/бегства и затем начинает психически наносить на карту значение ситуации. Ребенок вслед за этим выводит заключения относительно всех типов вещей:

- Мир (тип мира, в котором он или она живет, его уровень безопасности или опасности, его упорядоченность или хаос).
- Люди (природа людей, может ли кто-либо доверять им или нет, что кто-либо может считать относительно «мужчин» или «женщин» и т. д.)
- Кто-либо сам (чья-либо ценность, достоинство, способность любить, потенциалы, способности и т. д.)

Так как человек развивает такую когнитивную осведомленность за пределами опытов, причиняющих боль и вред, многие из этих психических идей, следовательно, вводят его в не ресурсные состояния, которые мы можем только описать как *травматические состояния*. Эти травматические состояния могут ранжироваться от гиперактивности и чувствительности до жесткости, оцепенения, разобщения, презрения к самому себе, проклятия самого себя и т. д.

Эти травматические состояния действуют не благотворно, но действительно увековечивают и усиливают травму. Они также действуют, как действуют все состояния сознания, способом «зависимого состояния» с точки зрения постижения, памяти, восприятия, коммуникации, поведения и т. д. (Росси и Чик, 1988). Это обращается к новому доступу к травматическому состоянию и воспоминанию, обдумыванию и восприятию травмы, как если бы *это* была бы текущая ситуация. Мы будем чувствовать, как если бы кто-то перепрограммировал под травму. Мы будем также взаимодействовать и вести себя таким образом, как если бы все еще испытывали травму. Это описывает повреждение, которое травматические состояния могут увековечить.

Теперь одно центральное различие между индивидуумами, которые проходят через травматические опыты и становятся травмированными, и теми, которые — не становятся, но остаются жизнеспособными, жесткими, и оптимизм лежит в *заключениях, которые они выводят*.

Травмированные склоняются к тому, чтобы купиться на объяснительную модель «постигнутой беспомощности»

(Селигман, 1975). Делая это, такие люди интерпретируют ужасные вещи, которые случились с ними, используя следующие три шаблона:

- **Личный:** «Я должен быть плохим, поганым, недостойным».
- **Постоянный:** «Это будет продолжаться вечно».
- **Пронизывающий:** «Это будет влиять на каждую часть моей жизни».

Те, кто, похоже, переживают ужасные вещи без большого психологического повреждения, используют объяснительную модель «постигнутого оптимизма» (Селигман, 1991). Они интерпретируют травму, используя совершенно обратные паттерны:

- **Не личный:** «Это говорит не обо мне, а о моем окружении, людях, которые увековечили боль».
- **Временный:** «Это касается чего-то, что длится некоторый период времени и затем заканчивается».
- **Ограниченный:** «Это должно было иметь дело только с особой областью жизни».

Из травматического состояния и этого вида объяснительного стиля затем возникает гештальт, который Селигман обозначил как *постигнутая беспомощность*. «Недоброкачественность», которую мы испытываем и получаем, идет внутрь и затрагивает нашу сокровеннейшую природу (личное). И эта «недоброкачественность», кажется, покрывает все (пронизывающее) навсегда (постоянное).

Сдвиг от этого вида травматического состояния к более уполномоченному состоянию разума и тела неизбежно повлечет сдвиг в мышлении и проявлении эмоций. Человек будет должен прийти к развитию новых и лучших пониманий болезненных событий, через которые он будет должен пройти. Он научится обрамлять эти опыты таким образом, что он сможет жить с ними комфортно. А это означает разрешение от травмы.

Вхождение в «негативные» метасостояния или неприятные состояния

Когда дела идут неправильно, когда возникают разнообразные виды неприятных, нежелательных и даже травматических событий, люди типически затем строят метасостояния *относительно* болезненного травматического состояния, которое затем создает еще большие и худшие трудности. К основному или первичному состоянию мы затем строим метауровневые структуры (рамки разума или рамки внутри рамок), которые увеличивают и замораживают проблему. Все мы можем очень просто сделать это. Все, что мы должны сделать, — это «поверить в нашу проблему». Если мы «поверим в ярлык», который прикрепляется к нам, это придаст большее «ощущение действительности» трудности, делая ее похожей на более твердую и менее изменяемую. Это обман языка (номинализация) и обман разума.

Рисунок 10.1.



Таким образом, человек может не только почувствовать себя оскверненным, грязным, поганым, используемым, бессильным и т. д. (или любое заданное первичное состояние сознания), но также виновным *относительно* чувства осквернения, использования, бессилия и т. д. Чьи-либо мысли и чувства *относительно* базового опыта (перенесенная плохая вещь/и) теперь привносят некоторые очень разрушительные и негарантированные заключения (рамки) относительно состояния человека. Это описывает, где начинается реальная опасность, и делает это по множеству причин.

Преимущественно, это удерживает человека от доступа ко всем его ресурсам, для того чтобы иметь дело с базовой проблемой, и в то же самое время создает систему взглядов высшего уровня, которая наносит на карту или программирует проблему на более широком уровне.

Вхождение в метасостояние ощущения травмы клиентом

Альберт Эйнштейн часто цитируется за свое высказывание: «Вы не можете решить проблему, находясь в том же самом пространстве, в котором Вы ее создали». Это говорит о важности перемещения за пределы *травматической системы* мышления-чувствования на метауровень, на котором мы сможем приобрести лучшую перспективу. Типически, столько, сколько мы остаемся в *рамках* травмирующего состояния, мы, возможно, не будем развивать навыки мышления, чувствования и реагирования более находчивыми способами. Постигание, память, поведение, восприятие и коммуникация состояния-границы будет стремиться удерживать нас в травме.

Следовательно, в первую очередь, нам будет необходимо *переместиться на метапозицию*. Оттуда мы сможем начать развивать находчивость, с помощью которой концептуально взаимодействовать с травмой и приводить ее к хорошему решению.

«Когда Вы думаете о тех, кто моложе Вас, кто прошел через эти ужасные опыты, какие понимания, мысли и перспективы Вы развиваете?» «В то время как Вы думаете о тех старых путях восприятия, насколько точно Вы характеризуете их?» «В то время как Вы думаете о тех старых убеждениях, насколько хорошо они Вам служили?»

«Позвольте себе сидя опереться на спинку стула, занять зрительскую точку зрения, как в кинотеатре, и поместить Ваш старый черно-белый снимок, когда Вы страдали от травмы, на экран. Между тем достигните приятного состояния комфорта, зная, что Вы можете наблюдать за этим на расстоянии. Фактически, если Вам понадобится большее психологическое расстояние, вообразите себя в отдаляющей проекционной будке с плексигласом между Вами и театром. И там Вы сможете почувствовать себя в безопасности, в то время как Вы будете просматривать старые воспоминания, проигрываемые в форме черно-белого фильма». После того, как человек занимает метапозицию по

отношению к старым травматическим опытам, он может достигнуть разнообразных ресурсных состояний и привнести таковые для наложения (как метасообщение) на первичное травматическое состояние. «В то время как Вы просматриваете этот старый фильм, Вы можете напомнить себе, что... (снабдить новым более ресурсным осознанием)...

«...Вы сделали лучшее, что Вы могли, и что Вы выжили». «...Вы развили массу ошибочных идей, в то время как Вы восприняли вещи лично, когда ничего этого с Вами не должно было случиться».

«...это представляет собой всего лишь опыт, через который Вы прошли, а не основу Вашей жизни или личностного своеобразия». Дополнительно, этот подход дает возможность человеку достигнуть разнообразных ресурсных состояний и затем начать субъективно испытывать то, как такие ресурсы изменили бы вещи.

«В то время как Вы просматриваете старый фильм, предположите, что Вы вообразили себя действительно настойчивым... как это изменило бы вещи? (Жизнеспособным, с сильными персональными границами, способным уважать самого себя высокими и позитивными способами, уверенным относительно своих навыков и т. д.) Привнесение позитивного и мощного ресурсного состояния, для того чтобы наложить его на другое не настолько ресурсное состояние (подобное травме) изменяет вещи. Оно устанавливает новую систему взглядов, так что мы можем начать видеть вещи с точки зрения этих ресурсных рамок.

«А теперь предположите, что Вы полностью *приняли* то, что травма... не то, чтобы она бы Вам нравилась или Вы желали бы ее, но приземленно взгляните на нее с расстояния и примите факт того, что: «Да, я прошел через это». «И как это изменило бы вещи, если бы Вы *вполне оценили высоко по достоинству* то, что Вы — тот, кто прошел через эти болезненные опыты?» Такое «вхождение в метасостояние» или установление рамки дает нам возможность построить позитивную и усовершенствованную метасистему взглядов для жизни скорее, чем негативные метасостояния презрения к самому себе, проклятия себя, зла на себя, отвержения некоторого предыдущего травматического состояния и т. д. Ввиду того, как все мы будем думать о наших мыслях и чувствовать о наших чувствах (опыты метасостояний), мы сможем также управлять этими опытами метасостояний, так что мы сможем остановить построение психоэмоциональных драконов внутри себя.

Метауровневая математика и магия

Как метасообщения и метасостояния излечивают травму?

В провокационной работе, озаглавленной «Групповая динамика шизофрении», Грегори Бэйтсон описал «мир коммуникаций» и как он радикально отличается от мира физики и сил. Он идентифицировал «мир физики» как врожденно вовлеченные причинно-следственные процессы динамики Ньютона. В этом мире мы обнаруживаем, что действия или вещи становятся энергетически заряженными посредством передачи энергии от других действий или вещей.

В этом мире миллиарды шаров перемещаются целиком и исключительно в соответствии с физикой столкновения и гравитации. Вы ударяете по мячу Вашей палкой-кием, и мяч перемещается в соответствии с энергией, переданной этой силой.

Но абсолютно отличный ряд «динамики» возникает в «мире коммуникаций». Когда мы лягаем собаку, *результатирующее движение* этой собаки в ответ на наш пинок только частично принимает участие в «траектории Ньютона». Что происходит? Где приземляется собака? Предсказать траекторию собаки, интенсивность ее реакции в то время как она приземляется, «состояние» собаки по приземлении и т. д. не только подразумевает количество приложенной силы, но также собственный метаболизм собаки, ее внутреннюю энергетическую систему, ее историю постижения, природу взаимоотношений с пинающим ее и т. д. Предсказывание этого *только* опираясь на основу физики Ньютона, возможно, упустит самые важные факторы, которые будут способствовать ситуации.

Бэйтсон (1972), как факт, комментировал, что, в то время как мы можем использовать слово «*динамический*» при обращении к процессам в рамках психологической природы, мы должны помнить, что мы используем его в смысле, отличающемся от того смысла, в котором физики используют это слово в их домене физики (стр. 229). После установления различия между этими двумя царствами, Бэйтсон писал:

Это, я думаю, есть то, что люди подразумевают под магией. Царство феноменов, в котором мы заинтересованы (психологическое, психическое, коммуникационное и т. д.) всегда

характеризуется фактом того, что «идеи» могут оказывать влияние на события (стр. 229). В таком представлении слова «магия» в царстве коммуникаций, Бэйтсон мог обеспечить настоящее вдохновение для языка и метафор в первой книге по НЛП «Структура магии» (1975). (Вдоль этой линии Бэйтсон также использовал другие такие фразы: «царство магии», «магическое королевство коммуникаций» (231)).

Предположим, теперь мы спрашиваем: «Что точно Бэйтсон подразумевает под термином «магия»? Обращался ли он к некоторому быстро фиксируемому трюку? Некоторой терапевтической «технике», для того чтобы сделать все лучше одним шикарным махом? Очевидно, нет. Удерживая этот термин в рамках контекста Бэйтсона, мы получаем в целом отличное понимание.

Это может быть довольно-таки путано, чтобы быть сказанным, что в соответствии с условностями коммуникации, используемой в данный момент, *что-то может стоять за чем-то еще*. Но это царство магии не настолько просто (стр. 230, мой акцент). Соответственно, Бэйтсон впервые использовал слово «магия» в царстве коммуникаций, для того чтобы обратиться к когнитивно-неврологическому пониманию относительно того, *как идеи оказывают влияние на события*. И в этом царстве символизации, как Бэйтсон понимал гибкость идей и пластичность символов, он предостерегал, что оно не сводится к крайней позиции, что «что-то может стоять за чем-то еще».

Кроме того, используемые символы, создающие значение, подразумевают текущую, сложную и пластичную арену внутри нервной системы человека, которая выходит за пределы законов физики. Как таковая, она позволяет нам устанавливать рамки, а затем вить гнезда рамок внутри рамок так, чтобы создавать все высшие и высшие концептуальные уровни или состояния, которые управляют и контролируют информацию в пределах этих семантических контекстов. Бэйтсон (1972) обратил внимание на эту «динамику» коммуникации, когда он писал:

Все коммуникации обладают этой характеристикой: они *могут быть магически модифицированы с помощью сопровождения коммуникаций* (стр. 230, мой акцент). Как мы можем «магически» модифицировать одно коммуникационное сообщение (набор представлений)? С помощью установления других коммуникационных сообщений над предыдущим сообщением.

В качестве доказательства, Бэйтсон проиллюстрировал с помощью примеров, таких как разговор, когда Ваши пальцы скрещены у Вас за спиной. Значение этого символического представления *оценивает и модифицирует* сообщение низшего уровня, какие бы вербализации Вы ни делали. В структуре юмора «ударная линия» зачастую существует на другом логическом уровне, нежели синтаксис устройства шутки, а предрасположение устанавливает человека наравне с ожиданием. Внезапный сдвиг в логических уровнях сотрясает сознание, тем самым производя юмор.

В этих примерах мы видим, как *роль метакоммуникационных сигналов* может сыграть таким образом, что метасообщение модифицирует или оценивает сообщение низшего уровня «магически». Использование математических символов, для того чтобы сопровождать это понимание, метасообщения могут действовать как *сигналы* плюса (+), минуса (-), умножения (x) или деления (/) исходного состояния.

Бэйтсон (1972) утверждал, что это означает, что «мир коммуникаций является Беркелеянским миром». Это описывает мир коммуникаций как мир психических представлений, где не существует правдивых «вещей», только *сообщения* (то есть идеи, концепции, понимания, убеждения и т. д.). «Вещи» и события не могут войти в этот мир (стр. 250).

«Я» как материальный объект (стр. 251) не может войти в него, в то время как «я» как сообщение, как часть синтаксиса моего опыта, может войти в него. Внешние объекты входят в «коммуникационный мир» только в то время как мы представляем или наносим их на карту (четко или искаженно) в коммуникационной системе. Эти представления, в свою очередь, затем ведут или управляют этим миром. Таким образом, построение наших карт может осуществляться способом, который покажется абсолютно «магическим» для нас. Это обеспечивает основу для «слова магия» и словесного выражения «колдовства», которое мы можем осуществлять с нами самими и с другими.

Магия металингвистических уровней

Что я нахожу увлекательным в этих идеях, подразумевает то, как сообщения и сообщения *относительно* сообщений могут структурно войти в математический ряд взаимоотношений друг с другом. Бэйтсон комментировал, что коммуникационные сигналы могут действовать в качестве либо плюсов (+), минусов (-) процессов умножения (x) или даже деления (/). Он описал, как сообщения могут *взаимодействовать друг с другом* математическим образом, согласно следующему:

Все сообщения и части сообщений подобны фразам или сегментам уравнения, который математик помещает в скобки. За пределами скобок всегда может быть определитель или множитель, который изменит всю направленность фразы (стр. 232). Я предлагаю следующую диаграмму, для того чтобы проиллюстрировать концепцию Бэйтсона.

Рисунок 10.2.

Мб(М5[сообщение1 + сообщение2 + сообщение? + сообщение^])



Ms: Если у Вас было болезненное детство, это будет докучать Вам всю Вашу оставшуюся жизнь и определит Ваше будущее

Мб: Все эти старые сообщения подразумевают неверия. Это представляет лучшую вещь, которую Вы можете отбросить в этом возрасте. Кроме того, это только представляет мышление и психическое построение карты восьмилетнего.

На первичном уровне, если мы горизонтально (линейно) испытываем сообщения #1 и #4, мы испытываем их как бы включая одно «дополнение» боли к другому. Сообщение за сообщением (каждое присоединение к первичному состоянию боли, изнеможения и негативных эмоций) предлагает сообщения дополнительного содержания, которые возникают из исходного опыта, и которые привычно увеличивают психоэмоциональную боль человека. Каждое из этих сообщений вводит страждущего в соответствующее состояние изнеможения разума и тела. И каждое из них *прибавляется* к боли. Здесь мы имеем простое сложение. Одно состояние *добавилось* к другому состоянию и т. д.

• Затем приходит сообщение #5. Но оно не действует как еще одно сообщение, оно действует скорее как мета-сообщение, сообщение *относительно* всех предыдущих сообщений. По причине этого оно не функционирует тем же самым образом, как еще одно дополнительное сообщение травмы. Как сообщение *относительно* других сообщений, оно обеспечивает коммуникацию и представление еще одного болезненного сообщения на метауровне. Оно устанавливает более высокие рамки значений. Итак, скорее, чем просто *добавиться* к горю индивидуума, оно *умножает* это горе. Как метакоммуникационное сообщение, оно увеличивает первичные сообщения/состояния (#1-#4). Сообщение #5, также как это делали первые четыре сообщения, представляет болезненное сообщение о травме. Кроме того, структурно его синтаксис обеспечивает другой вид боли, такой, который действительно *усиливает* травму. Как он осуществляет это? Он осуществляет это через усиление и углубление сообщений низшего уровня, обрамляя эти сообщения низшего уровня пониманием, восприятием и убеждением, которые смыкаются в травме на высшем уровне.

Следовательно, если человек позднее испытывает положительный опыт с кем-либо, он будет стремиться «не учитывать» это. Если человек позднее постигает, что он или она может сделать что-то, это также, скорее всего, будет сброшено со счета. Высшая система взглядов восприятия («Если у Вас было болезненное детство, это будет докучать Вам всю Вашу оставшуюся жизнь и определит Ваше будущее») теперь фильтрует и контролирует все текущие опыты, работая как порочное самовыполняющееся пророчество. Это иллюстрирует силу метауровневых сообщений, которые мы строим и устанавливаем в наших умах.

Наконец, мы видим еще одно метасообщение (в действительности, *мета* метасообщение).

Сообщение #6 также действует образом, который умножает другие сообщения. Кроме того, вместо увеличения боли, оно имеет эффект *отрицания* персонального изнеможения. Структурно, это сообщение обо всех сообщениях на низших уровнях *обращает знак* из - (минуса) в + (плюс).

Это сообщение отрицания умножает — (минус) на сообщения низшего уровня и тем самым действует как трансформационный переворот. Бэйтсон (1972) комментировал относительно этих наборов взаимоотношений:

То, что существует сегодня, представляет собой всего лишь сообщения о прошлом, которые мы называем воспоминаниями, и эти сообщения всегда могут быть обрамлены и модулированы от

момента к моменту (стр. 233). Это означает, что постольку, поскольку «прошлое» не существует в качестве «вещи», а только в качестве набора внутренних воспоминаний и представлений, с помощью которых мы структурируем наши понимания, мы можем изменить эти значения посредством изменения рамки, в пределах которой они действуют. *А метасообщение всегда модифицирует сообщения низшего уровня.* Оно может делать это способом, который вызывает положительные или отрицательные результаты.

Мы можем думать об этих метасообщениях, как о действующих образом, очень похожим на образ, которым действуют *процедурные части* факсимильного сообщения. Такие процедурные сообщения по существу *указывают* получателю метайнформацию относительно источника, отправителя, назначенного получателя, дате, времени и т. д. Все эти «сообщения» в тексте взаимодействуют *относительно* текста и тем самым модифицируют текст. Иными словами, они *обрамляют текст* и создают *контекст* значения для текста. Немаркированный факс, с другой стороны, предложил бы сообщение, но такое, которое получатель мог бы найти путанным и двусмысленным, тем самым вызывая состояние сомнения.

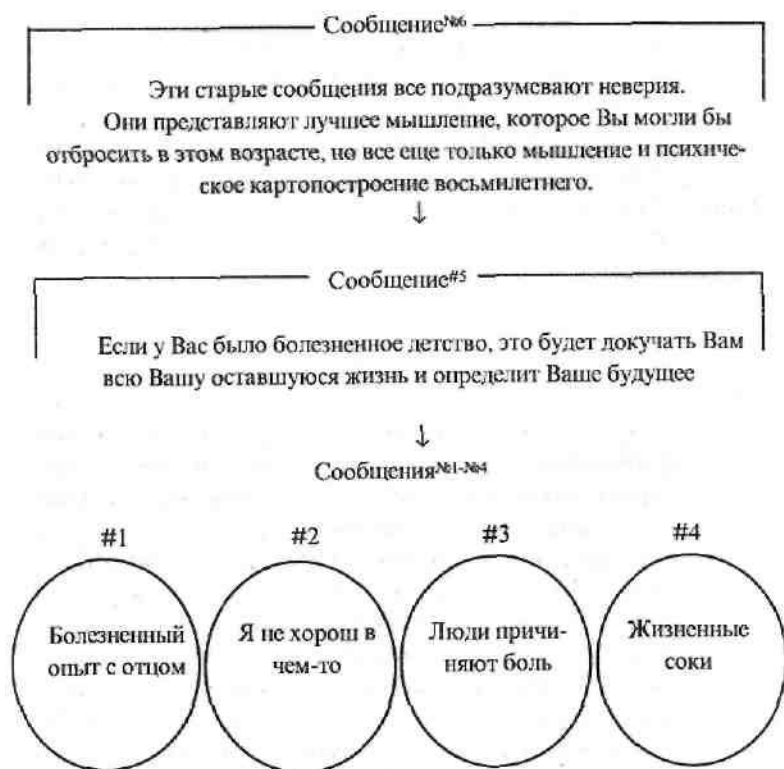
Применение

Запуск «магии» в наших умах

Так как «состояния» сознания разума и тела наследственно подразумевают внутренние представления, которые вызывают корреспондирующую психологию, мысли и чувства первичных сообщений (например, сообщения #1—#4 в нашем примере) функционируют как первичные состояния. *Над и выше* этих первичных состояний высший уровень, или метасообщение, затем создает и отражает еще одно состояние, состояние мета (от греческого для понятий «над, за, относительно») по отношению к первичному состоянию. Подобно этому, сообщение, которое определяет это, стоит на метауровне по отношению к этому и на мета метауровне по отношению к начальным мыслям и чувствам. Мы можем изобразить это следующим образом.

Бэйтсон (1972) отметил (стр. 224), что психотерапия подразумевает контекст многоуровневых коммуникаций. Она подразумевает множественные уровни значений, которые подразумевают такие множественные уровни, как непосредственное и прямое словесное выражение, которое терапевт применяет с его или ее клиентами, меньшее прямое словесное выражение, которое возникает из особой теории терапевта, выражающей особую психологическую парадигму, словесное выражение, которое обеспечивает контекст особой проблемы, роли, ожидания и т. д. (словесное выражение, вовлеченное в «сценарий» поведения в ресторане, посещения директора школы, похода на танцы, применимый для работы, занятый в разрешении конфликта с товарищем и т. д.) и словесное выражение, которое обеспечивает чья-либо обширная культура.

Рисунок 10.3. **Уровни мысли или разума**



Это описание породило модель *уровней мысли*, которая лежит в сердце модели *метасостояний*. По причине того, что мы можем думать о наших мыслях и чувствовать вещи *относительно* наших чувств, мы обладаем силой самовозвратности, для того чтобы установить высшие логические уровни. Эти высшие рамки затем берут *тексты* наших жизней и создают внутренние психоэмоциональные *контексты*, которые управляют значениями, которые мы испытываем. С каждой высшей рамкой мы устанавливаем еще одну систему взглядов, которая генерирует еще один слой контекстуального значения. Когда это происходит, мы испытываем большее структурирование наших нейросемантических состояний.

Резюме

- Мысль на каждом уровне устанавливает высшие контекстуальные рамки и таким образом контролирует значения и эмоции, которые мы испытываем в повседневной жизни.
- В то время как мы постигаем брать сообщения в расчет на различных логических уровнях, мы можем начать обращать внимание на то, как один уровень сообщения может «магически» повлиять на другие уровни сообщений (низшие сообщения), обеспечивающие нас способом, для того чтобы более систематически взаимодействовать с такой сложностью сообщений в человеческом опыте и субъективностью.
- Эта модель теперь дает нам способность использовать наши силы коммуникационной «магии», описанной в модели метасостояний, для того чтобы изменить саму структуру нашей «личности». Используйте это объяснение, для того чтобы посеять Вашу осведомленность о том, как создавать генеративное изменение широкого уровня на метауровнях. • Это даст Вам практически магическую способность **сводить на нет** старые «сообщения», которые использовались, для того чтобы генерировать глубокую персональную боль, **разделять** старые боли детства пополам, а затем еще раз пополам, **умножать наши уравнения представлений** с помощью новых ресурсов, **вычитать** приносящие боль и иррациональные убеждения (например, некоторые из РЕВТ иррациональных убеждений, которые делают из людей невротиков), которые не выполняют никакой полезной функции.

ГЛАВА 11 ОТКРЫТИЕ ЗАНОВО ЗДОРОВОЙ «ЛИЧНОСТИ»

Альтернативная модель подхода к «личности» через DSM-IV

■ Определение нормальности

Перед тем как мы посмотрим на некоторые особые формы «личности», «расстройства», было бы приемлемым шагнуть назад и спросить нас самих, что мы означаем под «расстроенным», и что мы означаем под «здоровым». Греческий философ Теофраст (370-285 до нашей эры) описал 30 типов раздражающей личности (Рустен, 1994). В 1923 году немецкий психиатр Курт Шнейдер ограничил

себя десятью категориями, когда он писал труд «Психопатические личности», вводя концепцию «личностных расстройств» по отношению к современному миру. Ярлыки Шнейдера, такие как «опороченная личность» и «фанатическая личность» удерживали его довольно-таки близко от традиции Теофраста. На востоке классификации личности и личностных расстройств в общем основаны на теле и разуме.

Примером является система пяти элементов традиционной китайской медицины, которую мы прежде описывали (Болстэд, 1995 С). Эта система предполагает, что для каждой личности один из главных меридианов акупунктуры и системы органов тела имеет склонность быть более уязвимым к стрессу. Результат создает как физические условия, так и психологические проблемы. Пять опорных психологических проблем, определенные этой системой, — это гнев, лихорадочная деятельность, ригидное мышление, печаль и страх.

Наиболее широко используемым диагностическим инструментом в Западном Психиатрическом попечении является руководство DSM-IV (1994) *Американской Психиатрической Ассоциации*. АПА перечисляет десять личностных расстройств в руководстве DSM-IV, в то время как Всемирная Организация Здравоохранения в настоящее время перечисляет восемь личностных расстройств в своей системе ICD-10 (ВОЗ, 1992).

В своем предыдущем руководстве АПА перечислила три категории, которые теперь она опустила, и не перечислила четыре категории, которые являются новыми в ее четвертом собрании. Это напоминает нам о том, как же все-таки непостоянны и условны такие классификационные системы. Все карты отличаются от территории, а эти классификационные системы представляют собой превосходный пример этого принципа. Это искушает нас посмеяться над перечнем Теофраста из 30 раздражающих характеров. Кроме того, наконец, «исследование» DSM-IV, согласно которому существуют личностные расстройства, опускается до опроса группы психиатров о том, с какими раздражающими личностями они сталкивались последнее время, и обнаружения, каким из них они согласны присвоить ярлыки (Каплан, 1995).

Доктор Марк Зиммерман, который работал над предостережениями DSM-IV, отметил: Первое, что я увидел, — это несвоевременно ненаучную природу, посредством которой были выполнены изменения в официальной диагностической классификации (Каплан, 1995, стр. 232). Взгляд многих исследователей, таких как Ханс Айзенк, состоит в том, что существует всего лишь небольшое число личностных черт (то есть метапрограмм), которые могут быть продемонстрированы исследованием. *Личностный опросник Айзенка* (Айзенк и Айзенк, 1991) выделяет только три метапрограммы:

«экстраверсия» (экстраверт <-> интроверт); «психотицизм» (эгоцентрик/творец/эксцентрик <-> контролируемое/ ригидное мышление); «невротизм» (эмоциональный <н спокойный).

Эти три последовательности имеют огромное количество неврологических и межкультурных демографических исследований в их поддержку. В их крайних формах, настаивает Айзенк, эти черты вырабатывают клинические расстройства, а в менее выраженных, но несбалансированных формах они вырабатывают личностные расстройства (Айзенк и другие, 1993). Они также берутся в расчет в большинстве нормальных вариаций в личности. Существует, очевидно, близкая корреляция между результатами исследования Айзенка и тремя личностными последовательностями Карла Юнга (интроверт <-> экстраверт; эмоциональный <-> мыслительный; интуитивный о сенсорный).

Также было выполнено исследование, коррелирующее опросник Айзенка с самопроявляющимися симптомами личностных расстройств DSM. Корреляция была отчетливо обнаружена двумя независимыми социологическими опросами. Это не означает, что категории DSM действительно существуют, но как писал один исследователь:

Объемные компоненты личности Айзенка могут приниматься в расчет в разнообразных личностных расстройствах (О'Бойл, 1995, стр. 564).

Айзенк предполагает, что, если мы можем учитывать диапазон человеческих отличий с помощью трех последовательностей, то это имеет намного больший смысл, нежели использование трехсот категорий в DSM-IV .

DSM-IV определяет «личность» как длительный паттерн отношения к себе и окружающей среде, а «личностное расстройство» как любой такой паттерн, который отражается на персональном изнеможении или социальном повреждении. Теория DSM-IV настаивает на том, что, если кто-то имеет «личностное расстройство», это совершенно не то же самое, если человек имеет «клиническое

расстройство», такое как фобия, депрессия или психоз. Два типа условия закодированы на различных «осях» систем DSM.

Исследователи, независимые от АЛА, склонялись к обнаружению того, что большинство условий, перечисленных в оси II (личностные расстройства), пересекаются с условиями, установленными в оси I (клинические расстройства). Например, определение личностного расстройства шизоидного типа в реальной жизни является по большей части таким же, как определение клинического расстройства шизофрении (Мэтьюз и Диари, 1998, стр. 211—213). Исследование Айзенка предполагает, что ось I и ось II — это две различных перспективы одной и той же предметной области.

В этой работе мы таким же образом подходим к личностному расстраиванию с двух различных перспектив. В этом смысле, наши (Марго и Ричарда) главы могут быть похожи на ось I, а главы Майкла и Боба — на ось II. Взаимное переплетение этих двух перспектив дает Вам выбор в осмыслении клиентов, которым Вы помогаете, и как использовать модели и паттерны НЛП для усиления и упорядочения заново структур и стратегий «личности».

Пограничные условия в разуме

Если эксперты не могут прийти к согласию относительно того, что создает расстроенную «личность», они еще менее того соглашаются друг с другом относительно того, что создает здоровую личность.

Английское слово «*здоровье*» происходит от древнеанглийского «крепкий» или «здоровый» и означает «целый» или «полный и неделимый» (Мадьяр, 1985, стр. 113). Когда мы берем это значение слова, тогда здоровая личностная система должна подразумевать такую систему, где информация свободно перемещается по системе, не сталкиваясь с какими-либо барьерами или подразделениями. Квантовая физика предполагает, что вселенная функционирует в состоянии неделимой целостности (Болстэд, 1996). Следовательно, мы отталкиваемся от предпосылки, что это состояние целостности является естественным, и мы должны принимать в расчет любое отклонение от него.

В 1960-х годах провели любопытное медицинское исследование, цель которого — понять то, как личность становится нездоровой (в смысле, раздробленной, разбитой, разделенной и противоречащей). Для этого нескольким пациентам с эпилепсией была сделана хирургическая операция по разделению мозга на две полусферы в надежде на снижение эпилепсии (Газзанига, 1976). Каждая полусфера мозга задействует одну сторону тела (левая полусфера задействует правую сторону и наоборот). Две полусферы также имеют слегка различные стили функционирования, с преобладающей (как правило, левой) полусферой, запускающей диги-тальные ощущения (речь и сложную символическую коммуникацию).

В целом, пациенты функционировали после этой операции по делению мозга довольно-таки хорошо, и никаких видимых личностных изменений не произошло. Их обычные стратегии были невредимы. Однако более близкое наблюдение выявило нечто необычное. Если пациентам давали подержать предмет в левую руку, и они не могли видеть этот объект, то зачастую они заявляли, что они не в курсе, есть ли что-нибудь у них в руке. Или если они все же знали, что предмет был у них в руке, и могли указать на подобные предметы, они не могли назвать этот объект вербально.

Если левой полусфере мозга показывали картинку обнаженной женщины, человек, как правило, краснел и смеялся. Если правой полусфере мозга показывали эту картинку, человек мог покраснеть и засмеяться, но *не зная почему*. Когда им задавали вопрос об этом, они объясняли что-то вроде: «Ну, Вы знаете, это забавный эксперимент».

Дома, партнеры этих пациентов докладывали о некоторых более тревожащих проблемах. Временами, пациент мог инициировать сексуальный контакт, но затем левой рукой оттолкнуть партнера. Итак, несмотря на то, что обычные стратегии человека остались невредимы, не весь их мозг имел доступ к этим обычным стратегиям. Далее, временами их мозг запускал стратегии, которые они не одобряли. Физик доктор Пол Гудвин, работая для фирмы «Усовершенствованная нейродинамика» (Advanced Neuro Dynamics), специализирующейся на НЛП, предложил модель того, как возникают функциональные (не хирургические) трещины в мозге, параллельно проводя эксперименты по делению мозга (1988, стр. 91—101). Для того чтобы понять его модель, мы должны, прежде всего, разъяснить биологическую основу памяти.

Когда в нашей жизни возникает какой-либо опыт, новые нервные сети укладываются, для того чтобы записать это событие и его значение. Для того чтобы создать эти сети, нейроны образуют множество

новых дендритов (связей по отношению к другим нейронам). Каждый нейрон имеет до 20000 дендритов. Стивен Роуз (1992) дает пример из своего исследования о заново вылупившихся цыплятах. Съев серебряные бисерины с горьким покрытием, цыплята учатся избегать таких бисерин. Одного клевка достаточно, для того чтобы начать обучение. Роуз демонстрировал, что мозговые клетки цыплят мгновенно изменяются, наращивая на 60% больше дендритов за следующие 15 минут. Эти новые соединения возникают в очень специфических областях: «нервные сети горьких бисерин». Калифорнийский исследователь доктор Марион Даймонд (1988) и ее иллинойский коллега доктор Вильям Гриноу (1992) продемонстрировали, что крысы в «обогащенных» средах наращивают на 25% больше дендритных соединений, чем обычно. Исследования аутопсии людей подтверждают процесс. Студенты, оканчивающие институт, обладают на 40% больше дендритными соединениями, чем бросившие высшую школу, а те студенты, которые предъявляли к себе большие требования, обладали даже большими баллами (Якобе и другие, 1993).

Пол Гудвин предполагает, что в определенных условиях стресса, малые нервные сети становятся отделенными от остальной части мозга, посредством границы, которая интерферирует с потоком электрической информации между нейронами, больше всего, напоминая то, как темное оконное стекло интерферирует с потоком света (как схематически изображено на обороте листа).

Это оставляет нервную сеть функционально отделенной от остальной части мозга. Позднее мы обсудим действительную структуру этих границ. На настоящий момент полезно иметь представление о том, что происходит что-то вроде этого:

Рисунок 11.1.



Рисунок 11.2.



Новые техники сканирования мозга начинают давать нам более реалистичные изображения того, как это выглядит на самом деле. Психиатр Дон Конди и невробио-лог Гуочуан Тсай использовали MRI сканер, чтобы изучить мозговые паттерны женщины с «множественным личным расстройством». В этом расстройстве женщина регулярно переключалась между ее нормальной личностью и Альтер эго, названным «опекуном». Две личности имели независимые системы памяти. MRI мозговой снимок показал, что каждая из этих двух личностей использовала различные нервные сети (различные области мозга загорались, когда возникала каждая личность). Мели женщина всего лишь претендовала быть независимым человеком, ее мозг продолжал использовать ее обычные нервные сети, но как только «опекун» действительно брал верх над ее сознанием, он активировал точные, отличные области гиппокампа и окружающей висок коры головного мозга (области мозга, ассоциирующиеся с памятью и эмоциями) (Адлер, 1999, стр. 29-30).

Самая основная граница всего: я сам

Философ Кен Уилбер обсуждает это понятие о границах несколько иначе. Он предполагает, что границы рутинно устанавливаются в мозге, как результат нашего детского тренинга в отдельности от себя и других, тела и разума, а также сознания и подсознания. Далее он предполагает, что различные терапии фокусируются на лечении условий различных границ, так что психодинамическая терапия (например, анализ Фрейда) была нацелена на лечение разъединения сознания и подсознания, гумани-

стическая психология (например, гештальт терапия) — на лечение разъединения тела и разума, а трансперсональная психология (например, психосинтез) — на лечение разъединения я сам и другие. Уилбер говорит, что наша человеческая попытка контролировать наш опыт приводит нас к созданию границ между тем, что мы хотим удерживать, и тем, что мы хотим отбросить. У нас не получается замечать что то, что мы хотим, и то, что мы не хотим, — это два аспекта одного единого информационного потока.

Например, когда мы испытываем жажду съесть шоколад, но у нас есть цель оставаться стройными, мы можем отбросить «жажду шоколада», для того чтобы придерживаться другой нашей цели. Мы не замечаем, что как жажда, так и цель являются частью одного и того же поиска организмом удовольствия и удовлетворения. Разделение формирует Гранину между нашим «я» (остальная часть мозга) и нервными сетями, где хранится наша стратегия жажды шоколада (Уилбер, 1985, стр. 15—21).

Один из оригинальных разработчиков психологии, отец американской психологии, Уильям Джеймс говорит, что «я сам» — это наименование процесса, который мы могли бы назвать «обладанием» или «присваиванием» или «идентификацией». Он объясняет:

Я... представляет собой мысль, в каждый момент отличающуюся от мысли в предыдущий момент, но присваивающей последнюю ко всему, что последняя называла своим собственным (1950, том 1, стр. 291—401). Информация попадает в нашу неврологию через пять чувств извне, из других областей в неврологии, а также как часть разнообразных несенсорных соединений между всей жизнью. От момента к моменту наше мышление затем делит эту информацию на две группы. Я вижу дверь, и я думаю, что это «не мое». Я вижу свою руку и думаю, что это «мое» (Я «присваиваю» руку себе, или «обладаю» ей; я «идентифицирую» себя с ней). Или, внутренне, я вижу жажду шоколада, и я думаю, что это «не мое». Я вижу способность читать эту статью и понимать ее, и я думаю, что это «мое» (снова, я присваиваю или обладаю этим; я идентифицирую себя с этим).

В действительности, все эти кусочки информации находятся в одном разуме и действуют как выражения одного разума. Мы создали представление себя и не себя как условное разделение. Используя метапрограмму (или внутреннюю Сортировку), подобную сопоставлению и несопоставимости, мы нанесли на карту вещи с точки зрения себя и не себя. В этом смысле, я — это конечная ме-тапрограмма или метасостояние, метапрограмма, которую мы затем используем, для того чтобы запустить все наши другие метапрограммы и метасостояния. Это деление себя/не себя может быть полезно метафорически, но это представляет собой деление, которое «приняло руководство» и теперь думает, что оно запускает неврологию.

Вне себя

Подобно любой метапрограмме или другой внутренней сортировке, обладание опытами, такими как «мое», и не обладание другими опытами, такими как «не мое», возникает по большей части подсознательно, хотя оно постоянно активно. В целом представление стратегий, как мы думаем о нем в НЛП, зависит от присваивания или обладания одним сенсорным опытом за другим последовательно. Обширное множество сенсорного опыта является доступным в любой момент в наших опытах, а метапрограмма (метасостояние) *обладания* отбирает одну секцию во времени в качестве «моего».

Это выглядит, например, как если «я», прежде всего, держу книгу, а затем «я» смотрю на слова, а затем «я» поизношу слова самому себе, а затем «я» создаю картинки значения. В действительности, все ощущения функционируют все время, несмотря на то, что внимание сознания постоянно перемещается с одного ощущения на другое, как ощущение «я» присваивает или идентифицирует себя с каждым ощущением, в свою очередь.

Это ощущение себя является оригинальной моделью пограничного условия в мозге. Оно отделяет нас от целых аспектов нашего опыта, также уверенно, как хирургия по разделению мозга отделила этих эпилептических пациентов от обширных областей их опыта.

Подобные границы отделяют «сознание» от «подсознания», а наш опыт телесных ощущений (как «тела») от нашего опыта психических процессов (как «разума»). Духовные учителя указали на то, что, когда этот процесс внутреннего деления прекращается, действие окружения разума и тела в целом дает глубокий опыт радости, медитации, любви.

С точки зрения сенсорных систем, как описано в НЛП, эта «медитация» просто означает синхронное пробуждение всех ощущений. Восточный наставник Джидду Кришнамурти объясняет:

Если Вы настолько внимательны, все Ваши ощущения полностью пробуждаются. Это не только одно чувственное внимание, но совокупность всех ощущений. Иначе Вы не сможете быть внимательны. Полная сенсорная деятельность представляет собой состояние внимания. Частичная сенсорная деятельность ведет к концентрации. ...Может ли кто-либо видеть полностью со всеми ощущениями? Видеть не только с помощью одних глаз, но с помощью ушей; слушать, пробовать на вкус, трогать? ...Понаблюдайте за самим собой в течение одного дня. Посмотрите на солнечный свет и увидите, сможете ли Вы видеть со всеми Вашими ощущениями, полностью пробужденным и полностью свободным. Что приводит к интересному факту. Где существует дисгармония, там существует «я». Внимание — это полная гармония. Должен существовать огромный объем энергии, собранный через гармонию. Это напоминает реку Ганг. Внимание — это движение к вечности (Джаякар, 1986, стр. 405). Человеческие существа стремились воссоздать это ощущение целостности в каждой культуре. Хэпполд (1971) обращает внимание, что такое состояние описывается во всех религиях. В христианской библии святой Павел пишет: «Я живу, еще не я, но Христос живет во мне». Ранний исламский поэт Ирана Баба Кухи пишет: «Я канул в небытие, я испарился; и вдруг, о чудо, я все еще живу, но только я увидел Бога». Индийский святой Парамаханса Йогананда объяснял: «Когда кто-то освещен, он видит себя как некоего духа, трепещущего под всеми умами и телами». Таосистский наставник Хуай Нан Тзу говорит: «Те, кто следует естественному порядку, перетекают в струю Тао». В буддистском учебнике Самутта-никая это объясняется, что чувство «я есть» не имеет корреспондирующей действительности, и что, когда эта правда понята, то достигается состояние нирваны (Рахула, 1959). [Чтобы узнать более подробно о процессах НЛП, которые движутся по направлению к этому состоянию, смотрите «Смысл якоря», Болстэд (1998), Болстэд и Хэмблетт (1997).]

Нервные сети, зависимые от состояния

Пока что мы рассмотрели два типа пограничных условий в мозге: опыт хирургического разъединения мозга на левую и правую половину и опыт я сам и другие. В мозге возникает множество более мелких пограничных условий, и для того чтобы понять их, нам необходима более точная модель, чтобы объяснить, как на самом деле появляются границы в мозге, как в таковом.

Эрнест Росси и Дэвид Чик впервые описали психотерапевтические следствия процесса, с помощью которого нервная сеть становится отделенной от остальной части нервной системы (1988, стр. 47—68). Чтобы понять их модель, давайте, прежде всего, проясним, что трансмиссия импульсов между нейронами и дендритами возникает посредством сотен точных химических реагентов, прозванных «информационными субстанциями», таких субстанций как допамин, норадреналин (артеренол) и ацетил-хлор. Эти химические реагенты дают нам основу для того, что мы называем *эмоциональным состоянием*, и они возбуждают не только нервную систему, но и все тело, изменяя каждую систему тела. Значительное количество исследований предполагает, что определенные состояния полезно изучить.

Дж. О'Киф и Л. Надель обнаружили (Дженсен, 1995, стр. 38), что положительные эмоции улучшают способность мозга создавать когнитивные карты (то есть понимать и организовывать) новой информации. Доктор Джеймс МакКау, психобиолог в UC в Ирвине, обращает внимание, что даже инъекция крыс смесью гормонов, связанных с эмоциями, таких как энкефалин и адреналин, означает, что крысы будут помнить дольше и лучше (Дженсен, 1995). Он пишет:

Мы думаем, что эти химические реагенты являются фиксаторами памяти. Они сигнализируют мозгу: «Это важно, запомни это!». Эмоции могут улучшить и улучшают сохранение в памяти (стр. 33-34). Однако существует еще один важный эффект эмоционального состояния на процессы памяти.

Присутствует особая смесь химических реагентов, когда утвержденная нервная сеть должна быть заново создана для того, чтобы нервная сеть была полностью реактивирована.

Например, если кто-то зол, когда происходит конкретное новое событие, то у него — повышенный уровень норадреналина. Будущие события, которые сказываются на высоком уровне норадреналина, реактивируют эту нервную сеть. Как результат, новое событие будет связано посредством дендритов с предыдущим событием, и даже будет существовать тенденция, для того чтобы спутать новое событие с предыдущим. Если мой воспитатель в детстве орал на меня и говорил мне, что я — глуп, я мог входить в состояние страха и сохранить это в очень важной нервной сети памяти. Когда кто-то еще орет на меня, когда я уже взрослый, если я достигну того же самого состояния страха, я могу почувствовать то, как будто бы я заново испытываю исходное событие, и могу даже услышать голос,

говорящий мне, что я — глуп.

Это называется «*состояние, зависимое от памяти и постижения*». Наши воспоминания и постижения *зависимы* от состояния, в котором они созданы. Росси и Чик (1988) пишут:

Неврональные сети могут быть определены с точки зрения активации особенно локализованных областей нейронов посредством информационных субстанций, которые достигают их с помощью диффузии через внеклеточную жидкость. В наипростейшем случае 15 мм неврональная сеть может быть включена или выключена присутствием или отсутствием особой информационной субстанции.

То есть деятельность этой неврональной сети будет «зависима от состояния» при присутствии или отсутствии этой информационной субстанции (стр. 57). В действительности, все постижение является зависимым от состояния, а примеры этого феномена постигались длительное время. Когда кто-то пьян, его тело наполнено алкоголем и сопутствующими ему продуктами. Нее опыты, закодированные в это время, следовательно, являются закодированными в абсолютно отличном состоянии по отношению к нормальному. Если разница достаточно велика, он может быть не в состоянии получить доступ к этим воспоминаниям, пока снова не напьется!

Память, зависимая от состояния, представляет собой биологическую основу многих других феноменов, с которыми мы работаем в НЛП. Якорение работает посредством запуска освобождения тех же самых химических реагентов, которые присутствовали в состоянии, где был установлен якорь, и посредством реактивации тех же самых нервных сетей.

Постгипнотическое внушение — подобное применение этого феномена. Его легко понять, как предмет яко-рения (например, «Когда Вы услышите, как я щелкну пальцами, Вы почувствуете глубокое ощущение покоя и релаксации»). Субмодальные сдвиги представляют собой метод реактивации нервной сети с помощью использования того же самого субмодального кодирования, или обратной деактивации сети посредством перекодирования памяти так, что память больше не запускает старые сети. Гипнотическая амнезия также объясняется структурой памяти, зависимой от состояния, так как нервные сети установлены в состоянии транса и деактивированы абсолютно отличными химическими реагентами, присутствующими, когда человек выходит из транса.

Фрейд основал свой целый подход к терапии на идее «подавления» и внутренней борьбы за контроль памяти и мышления. Эта попытка объяснить существование «подсознательных» воспоминаний и мотиваций («комплексов») теперь может быть заменена гипотезой памяти, зависимой от состояния.

Никакой внутренней борьбы не требуется по отношению к любому из феноменов, описанных выше.

«Комплекс» (с точки зрения Фрейда) — это просто серия стратегий, запускаемых из нервной сети, которая не активирована обычными химическими состояниями человека. Росси и Чик (1988) отмечают это:

Это приводит к провокационному пониманию, что вся история глубокой психологии и психоанализа теперь могут пониматься как продленное клиническое расследование того, как диссоциированные или зависимые от состояния воспоминания остаются активными на подсознательных уровнях, давая подъем «комплексам», которые представляют собой источник психологических и психосоматических проблем (стр. 57).

Исцеление воспоминаний, зависимых от состояния

Хорошим примером этого зависимого от состояния процесса является *посттравматическое стрессовое расстройство*. Люди с PTSD могут иметь свои воспоминания о травматическом событии, таком как автомобильная катастрофа, реактивируемые любыми будущими событиями, которые вовлекают автомобили или любые события, которые генерируют высокий уровень адреналина в теле. Человек имел, конечно, множество других умеренно беспокоящих опытов, с которыми он эффективно справлялся в своей прежней жизни (с помощью рефрейминга значения события и с помощью диссоциации самого себя во время повторного просмотра события, например). Несмотря на это, в случае воспоминания об автомобильной катастрофе он обнаруживает самого себя неспособным использовать эти здоровые ресурсы. Это происходит по причине того, что, как только от начинает заново испытывать травматическое событие, он действует из нервной сети, которая имеет неадекватную связь по отношению к его «здоровому» состоянию. Переживая происшествие, он неспособен вспомнить свои обычные навыки. Он может только запускать стратегии, метапрограммы, ценности и убеждения (в качестве метасостояний), которые обобщаются с нервными сетями, утвержденными во время катастрофы.

Используя техники, основанные на НЛП, мы имеем несколько выборов для получения ресурсов

оттуда, где они расположены в других нервных сетях человека, и сдвига их в нервную сеть, где был закодирован несчастный случай. Например:

- 1) Мы можем прямо обучить человека новой и необходимой стратегии и навыкам, кодируемыми через субмодальности, для того чтобы диссоциироваться от события. Мы можем использовать *установку стратегии, паттерн травмы НЛП* или *паттерн линии времени*.
- 2) Мы можем заякорить ресурсное состояние, которого они достигнут в других случаях (создадут химические реагенты этого состояния), и увязать этот якорь с памятью о травматическом событии (создание химической связи между двумя опытами, так что полезная информация сможет втекать в нервную сеть, удерживающую несчастный случай). Мы называем этот паттерн *коллапса якорей*.
- 3) Мы можем использовать *интеграцию частей*. В этой технике мы связываем «часть» (или нервную сеть), которая запускает тревожность, и «часть» (или нервную сеть), которая является ресурсной. Мы основываем это на высшем намерении, которое они разделяют, таком как предоставлении человеку возможности почувствовать себя комфортно.
- 4) Мы можем использовать любую технику, которая позволяет (или вызывает) свободный поток информации через нервные сети (например, *десенсибилизация движения глаз и переработка*, где человек быстро получает визуальный доступ от одной стороны визуального поля к другой и обратно; смотри Шапиро, 1995).
- 5) Мы можем установить сигналы, которые позволяют нам взаимодействовать с травматической нервной сетью невербально (такие как сигналы пальцами) и лечить эту сеть как «отдельную личность» («часть» или «подсознательное»), которая имеет свои собственные стратегии и т. д. Затем мы можем предоставить ей возможность изучить более полезные стратегии.
- 6) Мы можем вербально заново обрмить значение событий. Если это кажется довольно-таки простейшим способом попытаться повлиять на такую вызывающую ситуацию, рассмотрите исследование доктора Льюиса Бэкстера (1994), который показал, что клиенты с навязчиво-принудительным расстройством вызвали деятельность в нервных сетях внутри хвостатого ядра мозга (продемонстрировано на РЕТ снимках мозга). Транквилизаторы, такие как «Прозак», поднимают уровень серотонина, а деятельность хвостатого ядра, таким образом, снижается. Бэкстер обнаружил, что, когда клиенты повторяли простой рефрейм сами себе, РЕТ снимок показал тот же самый подъем уровня серотонина и то же самое снижение деятельности хвостатого ядра. Точно недобранные слова оказывают влияние на нервные сети, зависимые от состояния. Ситуация может быть выполнена довольно-таки сложнее, однако, из-за того, что остальная часть мозга человека зачастую будет иметь развитые механизмы, для того чтобы попытаться справиться с неприятным опытом обратного обобщения в несчастный случай. Один пример состоял бы в том, чтобы использовать алкоголь, для того чтобы вызвать онемение эмоционального реагирования человека и защитить его от волн адреналина. Это, в свою очередь, создает новые проблемы и новые зависимые от состояния воспоминания. Еще даже большие проблемы возникают, если человек пережил несчастный случай, когда был ребенком, и пытался решить проблему с помощью ограниченных навыков юного существа.

В нашем примере мы рассмотрели травматическое событие. Важно отметить, что проблема не обязательно появляется в очевидно «травматическом» событии. Любое событие, которое химически отделено от полезных ресурсов, может создать психологические проблемы. Рассмотрите неудачу многих детей научиться, как визуально составлять слово по буквам. Исследование НЛП показывает, что обучение их просто смотреть в левый верхний угол, когда они запоминают слово, решит проблему (Дилтс и Эпштейн, 1995, стр. 409).

Грамотно пишущие люди научились делать это естественным образом. Нервные сети, которые дают возможность стратегии работать (визуальная память), существуют у *всех* детей (иначе, обучение смотреть их в левый верхний угол не дало бы различия!). Что-то отвело «неграмотно пишущих людей» от доступа к этой ресурсной нервной сети в контексте составления слов по буквам.

Тревожность, обобщаемая со школьными опытами, — одна из возможных причин для этой памяти, зависимой от состояния. Другая причина состоит просто в том, что человеку говорили не смотреть вверх, когда он составляет слова по буквам, и эта инструкция снова активизируется (подсознательно), с помощью состояния, в которое он входит каждый раз, когда собирается составить слово по буквам. Другим важным пунктом относительно исцеления зависимых от состояния воспоминаний является то, что такое лечение, в то время как оно вовлекает свободный поток информации, не нуждается в

запросе «сознательной» осведомленности. Каждый из нас запускает огромное количество наших самых изобретательных стратегий без какой-либо сознательной осведомленности, включая составление слов по буквам, чтение книг и даже дыхание. Эти вещи могут быть выполнены сознательно, но намного более свободно выполняются подсознательно. По этой причине Милтон Эриксон (1953) подчеркнул, в противоречие Фрейдю, что: Подсознание как таковое, не как трансформированное в сознание, составляет существенную часть психологического функционирования (стр. 2).

Резюме

- Исцеление «личностных расстройств» вовлекает исцеление границ между зависимыми от состояния нервными сетями. Существование таких зависимых от состояния нервных сетей обеспечивает нас альтернативной моделью для понимания феноменов, таких как угнетение, описанного ранее.
- По нашему опыту, люди, которые лечат внутренние границы таким образом, зачастую будут все еще выбирать быть более интровертивными или
- экстравертивными, более эмоциональными или более практичными, более глобальными и творческими или более детальными и утонченными. Они все еще будут получать доступ к уникальным стратегиям, которые они постигли в их жизни, основанной на уникальных ценностях и убеждениях, с которыми они выбрали продолжение. Они все еще будут иметь «личность». Но они не будут жить разбитой на куски жизнью, озадаченными, почему они двигаются из одного зависимого от состояния несчастья к другому. Их предпочтения будут менее экстремальными и более гибкими.
- В конце концов, их исцеление — это метафора для всех нас, напоминая нам отказаться принимать что-либо меньшее, нежели доступ ко всем нашим ресурсам. Мы можем оказать помощь клиентам в доступе к этим ресурсам посредством техник, таких как установка новых стратегий, разрушающие якоря, интеграция частей, коммуникация с бессознательным и рефрейминг.
- Что означает быть «нормальным» или «здоровым»? Здесь мы описали здорового человека с точки зрения качеств, таких как интеграция, выбор, изобретательность и осведомленность. Эти навыки исходят из способности пропускать свободный поток информации через мозг, интегрируя различные эмоциональные и когнитивные реакции соответственно для постоянного изменения территории мира, в котором живет каждый индивидум.

Нейросемантика и концепция «себя»

В качестве краткого дополнения к этой главе по определению, описанию и оперированию нашим пониманием относительно того, что создает *здоровую личность*, я хотел бы добавить кое-что, что отличается от точки зрения Ричарда и Марго. Я отталкиваюсь, прежде всего, от следующего: как от использования Корзибским многопорядочности, так и от понимания Бэйтсоном «разума» и «личности», в качестве производного свойства взаимосвязанной между собой системы или сети.

«Я сам» над «собой самим»

Другой способ моделирования этого приходит из обозначения лингвистического различия от *многопорядочно-сти* общей семантики. Многопорядочность обращается к феноменам на множественных уровнях разума в качестве различия, введенного Корзибским и внесенного мной в *расширенную метамоделю* («Секреты магии», Холл, 1998).

Из-за того, что у нас есть слишком много терминов, доступных для описания *психических феноменов*, *многопорядочность* дает нам способ сортировки через уровни, для того чтобы более специфически понять их структуру. *Многопорядковые термины* ничего не означают, если их забрать с их *уровня абстракции*. Мы должны подробно разобрать уровень, чтобы определить их значение.

Мы можем построить и строим *мысли на многих различных уровнях*. Когда мы не замечаем уровни, когда мы путаем уровни, когда мы желаем, чтобы уровни были бы отброшены, мы создаем беспорядок ошибок категорий. Все мысли не равны. Они не появляются на одном и том же уровне. «Мысль» появляется на многих разных уровнях, и мы маркируем такую мысль разными терминами. Это генерирует различия в эмоциях. Существуют эмоции первичного уровня (управляемые, определяемые, кодируемые и структурируемые мышлением первичного уровня). Затем существуют метачувства (определяемые и контролируемые метауровневым мышлением). Мы можем также обнаружить и отсортировать мета метачувства.

Это означает, что при запуске нашего собственного мозга и оказании помощи (обучении) кого-либо еще в запуске его или ее мозга, нам необходимо принимать в расчет как разум, так и метамыслительные уровни. Они отличаются. И они действуют посредством различных наборов

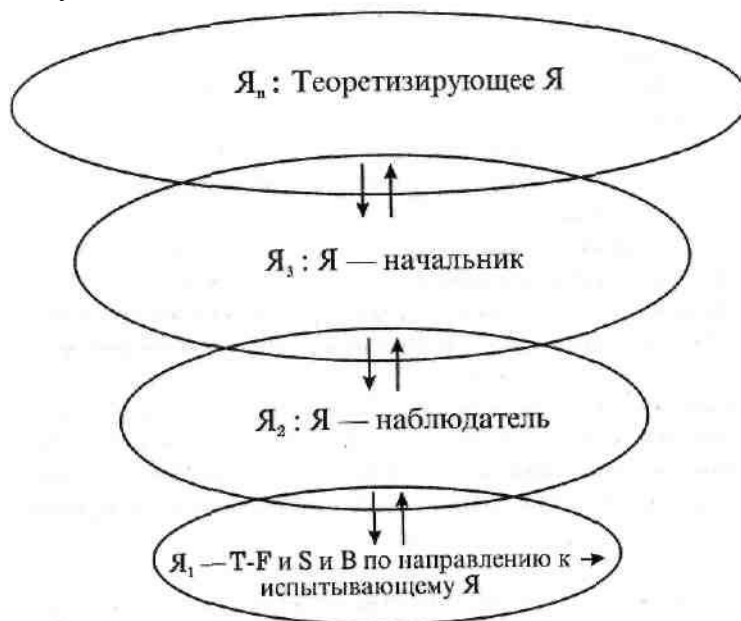
принципов. Наши многопорядковые «я» тем самым обращаются к слоям «я» в самовозвратной системе. «Кто наблюдает за тем «я», которое вступает на сцену на уровне первичного состояния?» Если мы самовозвратно задаем этот вопрос, это, как правило, генерирует *замешательство многопорядочности* («Мое собственное я?») Какое я? Которое существует как мое *действительное я*, действующее лицо или наблюдатель? А кто теперь наблюдает за моим я-наблюдателем? Как многопорядковое слово, ожидайте от термина *я* каких-то различных значений на каждом уровне.

- 1) На уровне первичного состояния Я1 действует как действующее лицо, деятель, испытатель.
- 2) Я2 функционирует как наблюдатель за я низшего уровня.
- 3) Я3 действует как руководитель для Я2 и Я1
- 4) Я4 функционирует как теоретик по отношению к другим я низшего уровня.

Теперь мы можем перефразировать все это и сказать:

- 1) На уровне первичного состояния Я *имею мысли и чувства относительно* разнообразных объектов, событий, людей и идей в мире. Исходя из этого первичного опыта, я говорю и веду себя (отсюда, я как *действующее лицо, Я1*).
- 2) И в то время как я действую, я развиваю Т-Ф (мысли и чувства) относительно *самого себя* в том опыте, который обозначает или представляет метау-ровневое сознание. Это генерирует еще один аспект себя — я как *наблюдатель за собой*. Я (как Я2) теперь имеет сознание Я1,
- 3) Кто затем думает и чувствует и наблюдает за *наблюдателем за собой*? Этот инфинитивный регресс возникает, потому что мы всегда можем учитывать Т-Ф относительно предыдущих состояний Т-Ф относительно состояний.

Рисунок 11.3.



Я, создающее я и т. д.

Это позволяет нам создать и испытать новое я («я» на разнообразных уровнях) каждый раз, когда мы отступаем назад, для того чтобы поговорить о нашей предыдущей концепции. Я₃ *направляет* я₂ и так далее, в то время как Я_n теоретизирует относительно я-начальника относительно я-наблюдателя относительно я-испытателя.

Я_n, Я₂, Я₃ и т. д. действует просто как стенографическая версия для «я, действующего на первом уровне», «я, действующем на втором уровне» и т. д. Эти я, функционирующие как наша «личность» во всей ее холистической и многослойной сложности, просто объясняют, как мы одновременно испытываем мультиуровни и измерения абстракций.

ГЛАВА 12

ПАТТЕРНЫ НЛП И НС АЛЯ ТРАНСФОРМИРОВАНИЯ «ЛИЧНОСТИ»

На протяжении предыдущих глав мы неоднократно ссылались на разнообразные паттерны НЛП и предлагали использовать их в работе с клиентами. Мы продолжим делать это в следующих главах. Итак, перед тем как закончить эту часть книги и начать следующую часть, которая будет адресована особым *личностным расстройствам*, мы хотим представить некоторые из самых основных паттернов НЛП. Я говорю «некоторые», потому что их слишком много, чтобы поместить все в одну

главу. Холл и Белнэп (1997) собрали 77 из самых общеизвестных и используемых паттернов в своей книге «Собрание документов по магии». Также Вы можете найти паттерны НЛП во многих других источниках.

Много лет назад психоаналитический терапевт, доктор Стефен М. Джонсон взял многие из паттернов НЛП, которые Вы найдете здесь, и объединил их в своей работе. «Характерологическая трансформация: тяжелый труд чуда» (1985) использовала рефрейминг из 6 шагов (стр. 111— 115), доступ к ресурсам (стр. 116ff), рефрейминг (стр. 110— 115), V-K разобшение (стр. 119ff) и т. д. «Характерологическая трансформация» использовала те же самые паттерны при обращении к этим стабилизированным трудностям в рамках контекста психоаналитической модели.

Паттерны для личности

Специфически детализируя как «субъективный опыт» имеет структуру в предыдущих главах, мы одновременно предположили, что конкретные *состояния*, которые мы обозначаем и к которым обращаемся в психотерапии, действуют в соответствии с паттерном или стратегией. Опыты нашего разума и тела или нейролингвистические опыты *упорядочиваются, выстраиваются и управляются* в соответствии с планом некоторой сортировки. Когда мы *прекращаем* запускать конкретный план, мы больше не можем *выполнять* этот опыт. Не то, чтобы у нас не было *навыка* делать это, но, что мы *не запускаем его*.

Наоборот, *здоровое личностное упорядочивание* также имеет структуру и форму. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер инициировали НЛП на основе того, что «мозги занимают свои места», и что мы можем научиться «запускать наши собственные мозги» и научить их двигаться в направлениях, которые улучшат нашу жизнь. В этом состоит цель всех следующих паттернов.

Вы обнаружите следующие паттерны НЛП, выстроенные и описанные с точки зрения *инструкций шаг за шагом*. Они действуют как скелетные кости процессов и, по большей части, они получают выполненную работу. Конечно, знание модели и развитие работы с этими формами дает возможность человеку делать это с артистичностью, стилем и изяществом. А когда человек перемещается на этот уровень, процессы совсем не выглядят подобно «формулам», а напоминают богатые и значащие коммуникации между консультантом (терапевтом) и клиентом.

Паттерн коллапса якорей

Состояние сознания всегда вовлекает как разум, так и тело. Когда мы испытываем два состояния, которые радикально отличаются (расслабление и напряжение, испуг и радость), действующие в одно и то же время, они стремятся интерферировать друг с другом. Этот паттерн достигает оба эти состояния и затем одновременно выпаливает их, для того чтобы запустить их в *одну неврологию*. Это, как правило, вызывает разрушение каждого из состояний и, таким образом, рассеивает неврологические энергии. Это зачастую приводит к замешательству, дезориентации, прерыванию и даже некоторой легкой амнезии.

Этот паттерн работает особенно хорошо в изменении чувств и поведений, исходящих из предыдущих опытов, которые теперь бесполезны. Он использует «подсознательные» процессы и, таким образом, не зависит от понимания человеком процесса. Используйте этот паттерн, когда Вы имеете два состояния, которые конфликтуют и подрывают друг друга, или когда у Вас есть не ресурсное состояние (старый якоренный опыт), который создает серьезную интерференцию.

Паттерн

1) *Достигните не ресурсного состояния.* Пригласите, выявите или просто поймите человека в негативном состоянии и установите на него якорь. Чтобы сделать это с его сознательной осведомленностью, пригласите его поговорить о ней, включая качества их взглядов, звуков, ощущений.

2) *Разбейте состояние.* Остановите, прервите и заставьте его установить это состояние в стороне.

3) *Достигните ресурсного состояния.* Попросите человека подумать о состоянии, из которого он предпочел бы действовать. «Что бы Вы хотели испытать, когда будете в этой ситуации?» Опишите это полностью: «Что бы Вы увидели, услышали, почувствовали, учуяли, ощутили на вкус? Какие слова Вы сказали бы самому себе?»

4) *Усиьте якорь.* В то время как человек достигает ресурсного состояния, заставьте его или ее удвоить размер его или ее картинок, сделайте голос сильнее и интенсивнее, или сделайте какой бы то ни было субмодальный сдвиг, в котором он или она нуждается, для того чтобы усилить состояние. Когда он или она в итоге достигнет пика в этом ресурсном состоянии, закройте его.

5) *Снова разбейте состояние.*

6) *Возобновите не ресурсный якорь и затем незамедлительно возобновите ресурсный якорь.* Удерживайте каждый якорь и позвольте неврологическому процессу продолжиться. Попросите человека «просто испытывать это состояние полностью». Удерживайте позитивный якорь дольше, чем негативный якорь.

7) *Протестируйте Вашу работу.* После того, как Вы снова разбили состояние, отбросьте якорь не ресурсного состояния или попросите человека попытаться и вспомнить его предыдущее негативное состояние, для того чтобы посмотреть, вернется ли оно. Если оно не вернется, Вы преуспели в разрушении этого якоря.

8) *Освежите ресурсный якорь.* Как хороший экологичный процесс, вернитесь обратно и заново достигните ресурсного состояния, делая его сильнее, ярче, больше, или выполните какое бы то ни было субмодальное усиление, которое углубит его и заново заякорит его.

Паттерн переговоров частей

Когда одна «часть» или аспект человека вступает в конфликтующие взаимоотношения с другой частью таким образом, что это инициирует подрывающие себя процессы, они создают внутреннюю «битву» между этими двумя частями. Зачастую люди могут жить годы (или даже всю жизнь) с таким внутренним конфликтом, мучающим изнутри. Это отнимает громадное количество психической энергии, подрывает эффективность и создает инконгруэнтность.

Этот паттерн дает Вам технологию, чтобы изменить это. Используйте его, чтобы остановить конфликт между частями и обсудить мир. Осмотрите каждую «часть» как имеющую обоснованную цель и функцию, такую, которая просто становится на пути и интерферирует с другой частью. Принимая это, просто сконструируйте путь, которому обе части смогут следовать в их деятельности, для того чтобы создать решение победитель/победитель для обеих. Прежде всего, найдите и получите доступ к каждой части, раскройте цель, роль и позитивное намерение каждой части, обнаружьте, как возникают прерывания, и пригласите каждую к новой последовательности.

Паттерн

1) *Идентифицируйте части.* «Какая Ваша часть вызывает это поведение?» «Какая часть создает эту эмоцию или мысль?»

2) *Определите желаемый результат.* Чего хочет каждая часть? И какие метарезультаты каждая часть приобретает посредством результатов первого уровня? Подробно опишите в ВАК терминах.

3) *Задействуйте части.* Проверьте, чтобы посмотреть, что каждая часть понимает и ценит роль и функцию другой части. Окажите содействие каждой части в осознании того, что проблема лежит в том, как каждая из них прерывает другую (отсюда, проблема следования).

4) *Определите позитивное намерение.* Если второй шаг не выявил и не идентифицировал позитивную ценность каждой части, тогда продолжайте спрашивать у каждой части: «Какой позитивной функции ты служишь?» Делайте так до тех пор, пока каждая часть не сможет увидеть и оценить важность другой части.

5) *Проведите переговоры по достижению согласия.* «Ты ценишь свою собственную функцию достаточно для того, что, если другая часть согласится не прерывать тебя, ты сделаешь то же самое в свою очередь?» Заставьте человека проверить, чтобы посмотреть, есть ли у него или нее внутреннее ощущение «да» или «нет». Продолжайте до тех пор, пока части не достигнут согласия.

6) *Заключите сделку.* Спросите у каждой из частей, будет ли это действительно сотрудничеством на протяжении определенного количества времени. Если какая-либо часть становится неудовлетворенной по какой-либо причине, пусть это сигнализирует Вам, что пришло время обсудить это заново.

7) *Запустите экологичную проверку.* «Играют ли роль какие-нибудь другие части в этом процессе?» «Какие-нибудь другие части прерывают эту часть?» Если так, обсудите заново.

Паттерн рамки согласия

Когда два человека конфликтуют и им не достает согласия, они будут постоянно бодаться.

Несогласия возникают, когда мы смотрим на вещи с разных точек зрения и делаем это категорически. Добейтесь рамки согласия с помощью перемещения на высший логический уровень, который окружает все интересы, восприятия и системы взглядов. Этот паттерн дает нам возможность облегчить процесс, посредством которого люди или группы в конфликте достигают качественных согласий друг с другом.

Паттерн

- 1) *Идентифицируйте текущие рамки.* Попросите у каждого человека специфическое описание его или ее результата. «Чего Вы хотите особенно?» «Какие ценности, убеждения и критерии приведут к этой цели?» «Как Вы оцениваете это в качестве важного?» (Эти вопросы не только собирают важную информацию, но также охватывают каждого человека так, что каждый чувствует себя услышанным и понятым. Они также начинают конструировать метарезультаты для рамки согласия).
- 2) *Идентифицируйте общие элементы.* Найдите общий элемент (на высшем уровне), который объединяет результат, и посмотрите, есть ли у Вас согласие на этом уровне. «Джэк хочет синий стул, а ты, Джилл, хочешь красный. По крайней мере, кажется, что вы оба пришли к согласию по приобретению стула, верно?» Охватывая желание высшего уровня, это перемещает туда стороны.
- 3) *Идентифицируйте категорию высшего уровня.* Если Вы получите «нет», то переместите стороны выше, к следующей категории. В примере, Вы можете использовать «мебель». «Вы оба согласны, что Вы хотите приобрести некоторый предмет мебели?» Продолжайте до тех пор, пока Вы не обнаружите некоторый уровень (катеорию) согласия. «Итак, Вы могли бы оба согласиться на расходы для дома, верно?»
- 4) *Используйте метарезультаты сторон, для того чтобы сформулировать рамку согласия более широкого уровня.* «Приобретая X, что это сделает для тебя, Джек?» «А если Вы приобретете Y, что это сделает для тебя, Джилл?» «Когда Вы получите этот результат, что это сделает для Вас?» Продолжайте это до тех пор, пока стороны не согласятся с намерением высшего уровня другого человека. «Итак, вы оба хотите комфортный и привлекательный дом?»
- 5) *Обрамите обсуждение, используя согласия высшего уровня.* Переместитесь обратно вниз с общей рамки согласия к специфическим обменам. «Будет ли приобретение этого синего стула отвечать критерию комфорта и привлекательности?» «Будет ли позволение Джеку принять это решение и Джилл выполнить следующую покупку отвечать Вашему совместному критерию имения равного входа в решения?»
- 6) *Подтвердите согласия.* В течение процесса, постоянно идентифицируйте и замораживайте все достигнутые уровни согласия и их важность по отношению к каждой стороне.

Паттерн реимпринтинга

Травматические эпизоды и реакции возникают из травматических опытов и из негативных историй, фильмов и воображений. И как только мы наносим на карту «травму», эти представления будут управлять нашим функционированием, убеждением, оцениванием, восприятием и т. д. Они «запечатлеваются» в нас так, что это становится очень жесткой программой. «Отпечатки» могут вовлекать как позитивные опыты, так и негативные. По определению, «отпечатки» функционируют очень закоренелым образом, который не просто изменить.

Отпечатки, как убеждения, работают самовыполняющимся образом. Когда мы пытаемся поспорить с убеждением, человек может иметь слишком много данных, собранных с течением времени, поддерживающих убеждение. Возвращаясь к исходному отпечатку, мы приходим к моменту, до которого карты человека стали загроможденными поздними подтверждениями. В запечатлеваемых ситуациях зачастую человек переключается на страдающего человека и испытывает реальность другого.

Очевидно, дети не имеют четкого ощущения их само тождественности. Они часто претендуют думать и действовать в качестве кого-то еще. Иногда они берутся за ролевую модель: замок, обруч и бочка — это определяется с очень небольшой дискриминацией по отношению к тому, что они принимают. Наши взрослые я, во многих случаях, подразумевают объединение моделей, с которыми мы выросли. *Интроекция* значительности другого зачастую, хотя не всегда, возникает в процессе импринтинга.

Реимпринтинг работает посредством обновления внутренних карт, выделения ресурсов и изменения старых кодов. В реимпринтинге мы можем даже давать людям, которые пережили боль, ресурсы, в которых они нуждались, для того чтобы, в первую очередь, не создавать боль. Это не извиняет или не попустительствует болезненному поведению, но наносит на карту соответствующие ресурсы и поведения. Зачастую жертвы насилия строят ограничивающие убеждения, которые затем поддерживаются гневом и страхом.

. Паттерн

- 1) *Идентифицируйте проблему.* Какое убеждение, поведение, эмоцию и т. д. Вы хотите изменить?

Какие обобщенные чувства идут вместе с ним? Поинтересуйтесь о том, что человек сделал, для того чтобы объяснить это убеждение или поведение. Спросите: «Что стоит на пути?» «Что Вас останавливает?»

2) *Разместите опыт.* С заякоренным чувством инициируйте поиск, используя Вашу линию времени и т. д., для того чтобы разместить запечатленный опыт. «Позвольте чувству отвести Вас обратно, пройти весь обратный путь к начальному опыту».

3) *Использование путешествия по линии времени обратно с эмоцией.* Установите линию времени и отправьтесь обратно к запечатлевшемуся опыту. Заставьте человека оставаться с чувством (пока Вы удерживаете якорь) и начните вспоминать ранний опыт этого чувства. Когда человек подошел к раннему опыту, в то время как обобщился в этом состоянии регресса, заставьте его или ее словесно выразить убеждения (обобщения), сформированные, исходя из этого опыта.

«Улучите момент и подумайте о том, насколько расстраивающим (или какой бы то ни было негативной эмоцией) все было. Достигните этого чувства обратно во времени... что Вы испытываете? Вовлекает это кого-либо еще?... Вы видите человека, смотрящего на Вас?... Идите дальше и поместите самого себя внутрь «Вашего прошлого» всего лишь на мгновение. Какие убеждения Вы делаете об этом опыте?... Какие убеждения — о других, о мире, о Боге?..»

Иногда, когда человек словесно выражает убеждение, это происходит в первый раз, когда он или она стал/а осведомленным/ой о нем. Артикуляция убеждения сама по себе вызовет неверие, для того чтобы просто рассеяться.

4) *Разбейте состояние и пересмотрите опыт.* Попросите человека сойти с линии времени и пересмотреть запечатлевшийся опыт, идентифицируя ситуацию и других участников.

«Я хочу, чтобы Вы теперь вернулись обратно сюда в эту комнату и оставили эти воспоминания о прошлом». Затем заставьте человека испытать эпизод, как если бы он смотрел фильм о самом себе. «Оглянитесь на тот опыт, который у Вас был, устраните его с пути, так чтобы он полностью ушел, так что бы Вы больше совсем не обнаруживали себя в нем... и наблюдайте за собой преж-¹ ним...» «Как этот опыт повлиял на Вас с тех пор?»

Попросите человека словесно выразить любые другие убеждения, сформированные как результат этого отпечатка (те убеждения, которые возникли «после факта»). Иногда люди не формируют убеждения во время появления отпечатка, а делают это позже. Мы можем строить запечатлевшиеся убеждения, как в течение, так и после эпизода.

5) *Найдите позитивные намерения в чувстве или в убеждении.* Определите позитивные намерения людей, вовлеченных в ситуацию. Человек может быть должен спросить фигурантов: «Какое позитивное намерение у Вас было, когда Вы делали это?» Стремилась ли она установить это убеждение, что Вы существуете как никчемный человек? Пытались причинить Вам вред? Какое намерение было у этой стороны, когда она делала это? Понравилось ли бы ему это, если бы он знал, что с Вами теперь происходит?

6) *Идентифицируйте и заякорите необходимые ресурсы.* Попросите человека идентифицировать и заякорить ресурсы и выборы, которые ей/ему необходимо вернуть потом и которых у нее/него не было. Сделайте то же самое для всех фигурантов в ситуации.

«Что Вам необходимо бы дать этим людям, для того чтобы они реагировали различно?» «Больше одобрения». «Итак, им необходимо осознание того, что различные люди имеют различные модели мира».

Получите эти ресурсы. «Я хочу, чтобы Вы живо вспомнили время, когда Вы полностью имели это чувство одобрения». Найдите особый пример. Заякорите его.

7) *Примените ресурс.* Попросите человека пересмотреть запечатлевшийся опыт, за пределами линии времени, с точки зрения каждого из вовлеченных фигурантов. Удерживая якорь, дайте каждому фигуранту в ситуации все ресурсы, которые были бы им необходимы, для того чтобы достигнуть желаемого результата, затем вернитесь.

«Возьмите эти источники и дайте их этому другому человеку. Этот другой человек сейчас непосредственно находится в Вашем мозгу. Это изображение или воспоминание исходит из Вашего мозга. Итак, возьмите это и дайте это ему. Что он или она делает отлично?... Какие убеждения Вы теперь строите вне этого опыта?... Просто войдите внутрь и позвольте Вашему подсознательному разуму пересмотреть каждый опыт с этим опытом, зная, что у них теперь есть все ресурсы, в которых они нуждались. Мы знаем, что у этого человека не было этого ресурса в тот момент, хотя, так как это

Ваш ресурс, Вы сможете теперь обновить эту модель...»

«Существует более юное я в этом прежнем опыте, которое нуждается в ресурсах, которых у него или нее тогда не было. Какие ресурсы у Вас теперь есть, что Вы позволили бы себе тогда построить отличный набор убеждений?... Какие взгляды, навыки, способности...? Через что Ваше ближайшее «я» прошло, чтобы иметь этот ресурс? Теперь возьмите светильник и осветите им назад, пронесите его через Вашу историю. Осветите им то, Ваше прежнее «я»... так что, в то время как Ваше прежнее «я» начинает чувствовать этот ресурс, Вы можете позволить самому себе представить, как это изменило бы вещи. И теперь Вы можете позволить самому себе расслабиться и почувствовать себя в безопасности, спокойно и комфортно с самим собой в этом воспоминании... посмотрите на то Ваше прежнее «я» перед лицом Вашего построения ресурсных убеждений и способностей».

8) *Обобщите и заново переживите запечатлевшийся опыт.* Становясь каждым фигурантом, заставьте человека шагнуть на линию времени (удерживая якорь) со всеми ресурсами, заранее данными этому фигуранту. Затем заставьте человека обновить и/или модифицировать убеждения, обобщенные с опытом.

9) *Получите ресурсы.* Попросите человека шагнуть на линию времени в качестве его прежнего «я» и получить качества и атрибуты, которые ему необходимы, от каждого значительного фигуранта.

10) *Пересмотрите и охватите будущее.* Попросите человека сойти с линии времени и пересмотреть измененный опыт. Когда он/она почувствует себя удовлетворенным результатом, заставьте человека вернуться обратно на линию времени, и затем быстро переместитесь выше в его или ее будущее. Затем остановитесь и используйте ресурсы, для того чтобы посмотреть, как они будут мыслить, чувствовать и жить новым и отличным образом.

Паттерн изменения личностной истории

«Прошлое» существует только «в нашем разуме». Во внешнем мире, «вне этого» оно больше не существует. Оно прошло. Мы держим его внутри, в нашем разуме и теле, и называем его нашей «памятью». Кроме того, даже наши воспоминания постоянно изменяются с каждым новым пониманием, развитием и опытом. Так как оно существует только как конструкция, то «никогда не слишком поздно иметь счастливое детство».

Что мы помним, почему мы помним и как мы используем наши воспоминания, вовлекает наши персональные выборы. Вы можете «четко» представить болезненные и травматические воспоминания, но, конечно, это только уполномочит их держать все наше тело и все наши эмоции взбаламученными. Это не является мудрым путем запускать наш собственный мозг. Используйте этот паттерн, чтобы изменить персональную историю. Мы адаптировали следующую версию этого паттерна с точки зрения метасостояний.

Паттерн

1) *Идентифицируйте проблемное событие.* Это послужит в качестве первичного состояния. «Подумайте о времени и месте в Вашей истории, которое все еще беспокоит Вас». «Как это беспокоит Вас?» «Какую проблему создает это для Вас?» «Когда Вы входите в это воспоминание, какие эмоции возникают? Какие значения?» Теперь выйдите из этого проблемного состояния.

2) *Займите точку зрения наблюдателя за этим опытом.* Это представляет метасостояние относительно первичного состояния. Плывайте над Вашей линией времени (разобщайте) и вернитесь обратно к проблемному событию, и понаблюдайте за ним в качестве свидетеля этому. С этой метапозиции посмотрите на то, как Ваше прежнее «я» проходит через это событие. (Если у Вас возникнет затруднение в том, чтобы оставаться диссоциированным, поместите Ваши представления на воображаемый экран).

3) *Соберите познания об этом событии с позиции наблюдателя.* Это позволит Вам переместиться в еще одно метасостояние относительно первичного: постижение о событии. «Какие ресурсы были необходимы Вашему прежнему «я»? «Какие ресурсы были необходимы другим в этой ситуации?» Идентифицируйте необходимые ресурсы, которые изменили бы это.

4) *Вернитесь к настоящему и полностью доберитесь до ресурсов.* С позиции «здесь и сейчас» доберитесь и заякорите весь и каждый необходимый ресурс. Усиьте их и затем протестируйте Ваши якоря для ресурсов.

5) *Из метапозиции наблюдателя передайте ресурсы.* Когда Вы вернулись к минувшему событию, дайте тому, прежнему «я», каждый ресурс как дар от Вашего настоящего «я». Визуализируйте передачу таких ресурсов этому прежнему «я». Затем оставьте событие доиграть с ресурсами. Представьте

теперь прежнее «я» действующим, мыслящим, чувствующим и т. д. трансформированным образом. С этой позиции Вы также можете дать другим в фильме ресурсы, которые им были необходимы.

6) *Продвиньтесь вперед по Вашей истории с дополненными ресурсами.* Шагните в фильм и станьте тем прежним «я» на мгновение, а затем представьте самого себя перемещающимся по Вашей линии времени, испытывая ресурсы, так что, в то время как Вы перемещаетесь через каждый последующий год жизни, ресурсы трансформируют Вашу историю и обогащают Вашу жизнь. Пусть ресурсы трансформируют Вас самих и других.

7) *Вернитесь к настоящему и запустите экологичную проверку.* Эта новая редакция Вашей памяти обеспечивает Вас ощущением закрытия? Лучше ли кодирует оно постижения и реакции? Улучшает ли оно Вашу жизнь? Хотели бы Вы жить с этой новой редакцией? Обеспечивает ли она Вас более пригодной к использованию картой для навигации по жизни?

8) *Охватите будущее.* Загляните в Ваше будущее с точки зрения выполнения этих изменений в Вашем ощущении Вашей персональной истории и представьте их продолжающимися в Вашем будущем...

Паттерн взмаха

Так как «мозги занимают свои места» и приводят нас к мыслям и чувствам, которые могут создать проблематичные и ограничивающие состояния, этот паттерн дает нам возможность идентифицировать оттенки, которые *смахивают* мозг идти туда, куда бы он ни шел. Определение этого затем дает нам возможность перенаправить наш мозг так, что он направляется к чему-либо более полезному и продуктивному. Этот паттерн может изменить способ, которым мы себя чувствуем и ведем.

Паттерн взмаха представляет собой особенно производительный паттерн. Если Вы думаете о «поведении, которое изменило бы старую реакцию», Вы программируете на особое действие или реакцию. Кроме того, если Вы думаете обо *мне*, для кого это больше не будет действовать как проблема», Вы посылаете Ваше сознание к более сильному, позитивному и уверенному «Я». Неврологически, мы уходим прочь от боли по направлению к удовольствию. Итак, когда бы мы ни прикрепляли значение «удовольствия» к раздражителю, мы программируем самих себя на движение по направлению к этому «удовольствию». Это направляет наш разум.

Паттерн

1) *Разработайте полное представление ключевой картины нежелательного поведения (или звука, ощущения, слова).* Эта репрезентация «запускает» человека в ощущение расклеивания, нехватки ресурсов или в проблематичное поведение. «Что Вы видите, слышите, чувствуете буквально перед тем, как Вы попадаете в нежелательные поведения?» Сделайте нежелательную картину *обобщенным изображением*.

2) *Разработайте полностью представленное желаемое изображение себя.* Разработайте представление желаемого себя, которое больше не имеет этих проблем. Поместите в это изображение все качества и атрибуты (не поведения), которые Вы считаете необходимыми для желаемого результата. Сделайте эту картину *диссоциированной*.

3) *Проверьте возражения* и посмотрите, что все части хотят желаемое «я». Успокойте самого себя, войдите внутрь и спросите: «Какая-либо моя часть возражает против этого нового изображения меня самого?»

4) *Увяжите два представления.* Теперь мы хотим создать взаимосвязь между представлениями, так что ключ всегда приводит к ресурсной картине. При построении этого механизма мы будем использовать *ведущие модальности* человека. Начните с большой и яркой ключевой картины напротив человека и сконструируйте маленькое темное будущее «я» в углу или в середине этой картины. Всегда начинайте с ключевого изображения, а затем добавляйте изображение будущего «я».

5) *Взмах.* В то время как ключевое изображение становится меньше и темнее, заставьте изображение будущего «я» расти больше и ярче, пока оно не заполнит весь экран. Делайте это очень, очень быстро, буквально за пару секунд. Делайте это настолько быстро, насколько требуется времени, чтобы сказать: «Взммаааххххх». После этого, попросите человека очистить «экран».

6) *Повторите* этот взмах 5 или 6 раз, позволяя Вашему мозгу двигаться быстрее и быстрее с каждым взмахом.

7) *Тест.* Попросите человека подумать об ключевом изображении (или поведенчески протестируйте посредством создания внешнего оттенка для человека!).

8) *Подстройка ключа к будущему.*

[Обратите внимание: Если Вы не находите, что это работает достаточно хорошо, тогда используйте «расстояние». Сделайте обобщенное ключевое изображение большим и близким. Поместите диссоциированное изображение желаемого «я» на расстоянии. Затем, в то время как Вы позволяете ключевой картине испариться или исчезнуть, очень быстро осуществите перенос желаемого изображения на передний план, так что оно заполнит экран].

Паттерн разрушителя решений

Иногда, перемещаясь по жизни, мы просто принимаем некоторые нехорошие решения. Впоследствии, эти решения становятся частью нашей психической карты и начинают действовать в качестве основной психологической силы в нашей жизни (как метасостояние). Этот паттерн *уничтожает* такие ограничивающие, деструктивные и некачественные решения.

«Решения» функционируют как часть наших психических карт, которые обеспечивают особые инструкции о том, что делать. И в то время как решение в одном контексте и в один момент может очень хорошо функционировать на нашу пользу, так как контексты и времена изменяются, эти решения могут стать устаревшими и бесполезными. Этот паттерн позволяет нам изменять решения, которые мы сконструировали.

Паттерн

- 1) *Идентифицируйте ограничивающее решение, с которым Вы все еще живете.* Что Вы решили? Полностью выразите решение и его значения. Когда Вы приняли это решение? Как долго Вы жили с ним? Как оно стало ограничивать Вас? Полностью выявите эту информацию.
- 2) *Идентифицируйте улучшающее решение, с помощью которого Вы хотели бы вести жизнь.* Посредством использования критерия хорошо сформированных решений (особых, остающихся на позитивных, небольших шагах и ступенях, что-то, что Вы можете принять по отношению к и т. д.) достигните полностью более улучшающего решения, которое теперь и в будущем служило бы Вам лучше. Как только Вы достигните этого состояния решения, полностью заякорите его.
- 3) *Плывайте над Вашей линией времени обратно к тому моменту, когда Вы приняли ограничивающее решение.* Рассмотрите его диссоциированно сверху Вашей линии времени. Плывайте вниз, к опыту, и рассмотрите его обобщенно. Заякорите этот опыт.
- 4) *Повторите.* Плывайте обратно к другим инстанциям этого ограничивающего решения до тех пор, пока Вы не доберетесь до самого раннего опыта использования этого ограничивающего убеждения.
- 5) *Теперь вернитесь, обратно к верху Вашей линии времени и полностью заново достигните Вашего улучшающего решения.*
- 6) *Вернитесь на 15 минут ранее принятия решения.* Как только Вы полностью достигли Вашего улучшающего решения сверху линии времени, плывите обратно к моменту, который на 15 минут предшествует принятию раннего решения, затем плывите вниз, к тому, прежнему «я», неся с собой это полное и завершенное улучшающее решение.
- 7) *Испытайте старую ситуацию с новыми ресурсами.* В то время как Вы делаете это, принесите с собой эти улучшающие ресурсы, позволяя им (в Вашем разуме и внутреннем опыте) полностью изменить Вашу осведомленность и чувства, в то время как Вы испытываете эффекты этого нового решения.
- 8) *Затем быстро вернитесь вверх через Вашу линию времени к настоящему.*
- 9) *Остановитесь на настоящем.* Полностью интегрируйте опыт и сделайте подстройку к будущему.

Паттерн визуально-кинестетической диссоциации — паттерн разрешения фобии

Мы можем обрабатывать информацию *аналитически и экспериментально*. Когда мы «думаем» или читаем что-то экспериментально, мы чувствуем, как если бы мы *вошли* в рассказ так, чтобы говорить. Делая это, мы репрезентативно *кодируем* это таким образом, что мы направляем самих себя к тому, чтобы *нейролингвистически испытать* это. Наоборот, когда мы «думаем» или читаем что-то аналитически, мы держим материал «на расстоянии вытянутой руки» так, чтобы говорить. Мы анализируем его, думаем *о* нем и занимаем точку зрения зрителя по отношению к нему. В первую очередь, мы ассоциируемся с содержанием *и в* содержание; во вторую — мы диссоциируемся. *Предостережение относительно этого языка.* Мы используем термин «диссоциация» с предосторожностью, потому что мы буквально *не* выходим (и не можем выйти) из нашего тела, так что мы *не* испытываем эмоцию. Даже «диссоциация» вовлекает наше тело и возникает *в* теле, отсюда

соматические ощущения и чувства. Более точно, мы *концептуально* отходим в сторону от наших эмоций и *думаем* о них с *мета* позиции.

Каждый из этих перцепционных стилей имеет свои силы и слабости. Ассоциация уполномочивает нас занять первую перцепционную позицию себя, войти в рассказ и «узнать» его изнутри.

Диссоциация позволяет нам занять вторую и третью перцепционную позицию (точки зрения других — вторая, системы — третья и т. д.), для того чтобы применить научный или персональный анализ, учиться у нее, не позволяя ей активировать наши эмоциональные реакции, узнавать ее извне.

Слишком большее обобщение и мы становимся эмоциональными калекками, истерическими, неспособными «думать», эмоционально реагирующими и т. д. Слишком большая диссоциация и мы становимся интеллектуальными умниками, эмоционально некомпетентными, неспособными взаимодействовать эмоционально и персонально и т. д.

По отношению к болям, травмам и неприятным дей-ствительностям многие люди не могут *даже подумать* о такой информации. Выполнение этого травмирует. Типично, такие индивидуумы, в конце концов, теряют их готовность даже принимать болезненные мысли; они при помощи заверениям зачастую выгорают. Другие развивают PTSD (посттравматическое стрессовое расстройство). Из-за того, что они не могут «думать» без вхождения в негативные болезненные эмоциональные состояния, они испытывают «мышление» как горестное и неприятное. Это лишает их важного ресурса: навыка *комфортного мышления о неприятных событиях*. Таким образом «действительность» причиняет им боль. Таким образом они угнетают, подавляют, отрицают, избегают и т. д.

Паттерн V-K разобцения предлагает великолепную технологию для выздоровления от травматических состояний и от PTSD. Она уполномочивает нас в постижении того, как «думать» о неприятных вещах *без* обобщения заново и испытания заново ситуации. Мы можем остановить сигнализацию нашему телу, для того чтобы реагировать на «мысли», как если бы действительно снова в травме. Через прекращение текущей травми-зации заново, мы разрешаем боль и перемещаемся по жизни.

Технология в рамках этого паттерна работает с помощью перемещения ментально/концептуально на различные системы взглядов (другая позиция, третья позиция, диссоциированная точка зрения) и с помощью обзора информации с позиции расстояния. Это останавливает человека от обобщения в опыт и достижения негативных эмоциональных состояний, позволяя ему приносить новые ресурсы, чтобы наложить их на ситуацию.

Теперь мы можем развивать *гибкость сознания*, для того чтобы выбрать, когда шагнуть в опыт и когда выйти из него концептуально и эмоционально. Мы можем решить, как кодировать и испытывать информацию: аналитически, «объективно», неэмоционально или экспериментально, «субъективно» и «эмоционально». Мы можем вспомнить старые события в качестве зрителя по отношению к опыту. В качестве человека, часто посещающего кинотеатр, скорее, чем в качестве актера в фильме. Используйте эту технологию для эффективного управления «эмоциями», так что Вы постигните из прошлого скорее, чем используете это, для того чтобы почувствовать себя плохо относительно этого. Используйте ее, для того чтобы «выключить» любую сцену, которую Вам не надо больше проигрывать в Вашем внутреннем театре.

Паттерн

1) *Создайте диссоциированное представление.* Создайте диссоциированное изображение посредством представления самого себя сидящим в кинотеатре. На экран в этом психическом театре поместите черно-белую картину Вашего прежнего «я» в ситуации, *буквально предшествующей* происшедшим травматическим событиям. Заморозьте рамку, как моментальный снимок, сцену, предшествующую фильму. Теперь откиньтесь на спинку стула, чтобы просмотреть его, зная, что Вы заняли позицию зрителя по отношению к Вашему прежнему «я». Обратите внимание, что Вы вышли из картины и заняли позицию извне. Это изменит то, как Вы чувствуете *относительно* этого.

2) *Идентифицируйте Ваши ведущие субмодальности.* Как зритель по отношению к Вашему фильму, обратите внимание на Ваши ВАК кодировки и их субмодальности (еще одно метауровневое состояние). Поиграйте вокруг, изменяя их. В то время как Вы занимаете эту позицию по отношению к Вашему прежнему «я», посмотрите на способы, которыми Вы внутренне представляете это воспоминание...

Как только Вы начинаете работать с визуальной системой, просто обратите внимание, как Вы

представляете картину: в цвете или черно-белой? Фильмом или моментальным снимком? Яркой или тусклой? Близкой или далекой? И как только Вы сделаете эти различия, Вы можете начать выбирать, какая кодировка дала бы Вам возможность *комфортно думать об* этом воспоминании, так что Вы сможете оставаться находчивым и созерцательным расслабленным и комфортным способом. Начните проверять аудиальную систему, касающуюся звуковой дорожки Вашей памяти. У Вас даже есть звуковая дорожка? Какие звуки Вы слышите, исходящие из этого фильма? Какое качество тонов Вы слышите? На какой громкости, высоте и мелодии? Теперь проверьте Вашу языковую систему. Какие слова Вы слышите от Вашего прежнего «я»? Откуда приходящими Вы слышите эти слова? Обратите внимание на их тон, громкость и местонахождение. В то время как Вы обращаете внимание на то, как то, Ваше прежнее «я» чувствует себя, какие ощущения этот человек в его или ее теле вызывает на экран? Где и с какой интенсивностью, весом, давлением? Какие сдвиги в этих субмодальных кодировках дают Вам возможность *комфортно размышлять об* этом старом воспоминании? В то время как Вы выполняете эти изменения в Вашем кодировании, Вы можете расслабиться в растущем ощущении расстояния и контролировать, что это дает Вам. Обратите внимание на эффект, который это имеет для Вас, когда Вы затемняете картину Вашего неприятного воспоминания. Теперь убавляйте яркость больше, больше до тех пор, пока оно больше не будет беспокоить Вас. Отодвиньте картину на расстояние... Смягчите тональность звуковой дорожки.

3) *Переместитесь к диссоциации второго уровня.* Представьте себя вытекающим из Вашего тела в десятом ряду в театре и переместитесь обратно в проекционную будку. С этой точки зрения Вы сможете увидеть себя сегодняшнего (в десятом ряду), наблюдая за Вашим прежним «я» на экране. В то время как Вы замечаете взрослого себя, сидящего в театре (видя его или ее затылок), позвольте себе также увидеть это на расстоянии по отношению к неподвижной картине на экране. На этом втором уровне, если в какой-либо момент Вы почувствуете себя некомфортно, и у Вас возникнет необходимость напомнить самому себе, что Вы не на картинке, но просто наблюдаете за ней, положите Ваши руки на плексиглас, чтобы напомнить самому себе, для того чтобы почувствовать себя в целостности и сохранности в контрольной будке.

4) *Пусть старое воспоминание доиграет до конца, в то время как Вы наблюдаете за ним из проекционной будки.* Пусть начальный моментальный снимок доиграет до конца в качестве черно-белого фильма, в то время как Вы наблюдаете за воспоминанием из проекционной будки. Просмотрите его от начала до конца, затем пусть он проигрывается после окончания до момента, когда плохая сцена исчезает, и увидите то Ваше прежнее «я» во времени и месте безопасности и удовольствия. В то время как Вы сохраняете наблюдение после минования травмы, переместитесь к сцене комфорта... возникла ли она в тот же момент или Вам необходимо перемотать Ваши воспоминания к некоторому будущему событию комфорта. Когда Вы достигаете этого места, остановите действие и заморозьте рамку картины. [Если опыт становится особенно интенсивным, разобщитесь до третьего уровня].

5) *Войдите и перемотайте.* Следующий шаг появится действительно быстро. Поэтому не делайте этого до тех пор, пока Вы не получите всех инструкций относительно того, что делать и как это делать. За мгновение *перемотайте этот фильм воспоминаний* в режиме ускоренной перемотки. Вы видели, как фильмы или видеозаписи прокручиваются в обратном направлении. Теперь перемотайте этот фильм в обратную сторону в режиме ускоренной перемотки. На этот раз перемотывайте его, находясь внутри него. С этой выигрышной позиции Вы могли увидеть неразбериху образов и смешение звуков, в то время как все двигается с жужжанием обратно к началу.

Теперь обобщитесь с комфортной сценой в конце фильма и целиком и полностью ощутите * эти чувства комфорта и порядка, перекодируйте все в цвете, приближенно и т. д.

Вы чувствуете эту комфортную сцену? Хорошо. Теперь нажмите кнопку перемотки и испытайте, как она перемотывается... вжжжиииик. Все на обратном пути к началу.

Это займет всего лишь секунду или две, для того чтобы выполнить эту ускоренную перемотку, и как это ощущалось... перемотываемым изнутри фильма?

Когда Вы испытываете ускоренную перемотку, все люди и их действия перемещаются в обратном направлении. Они ходят и разговаривают задом наперед. Вы ходите и говорите реверсивно. Все происходит реверсивно, напоминая перемотку фильма.

6) *Повторите этот процесс пять раз.* Прибыв обратно к моментальному снимку в начале, очистите экран в Вашем разуме. Сделайте перерыв. Сместите Вашу осведомленность. Откройте Ваши глаза и

оглядитесь вокруг.

Теперь снова отправьтесь к сцене комфорта в конце, и *как только* Вы войдете в нее, ощутите, увидите и услышите ее полностью... перемотайте фильм еще быстрее. Так как Вы делаете это снова и снова, Ваш мозг будет становиться более и более искусным, а перемотка будет происходить все быстрее и быстрее до тех пор, пока перемотка не будет занимать каждый раз всего лишь секунду. Вжжжжж!

7) *Протестируйте Ваши результаты.*

Прервите состояние от этого упражнения. Затем спустя минуту или две, вызовите исходное воспоминание и посмотрите, сможете ли Вы опять добиться этих чувств. Пытайтесь настолько интенсивно, насколько Вы сможете, войти на сцену и почувствовать полный вес эмоций.

Паттерн порога или принудительный разрыв

Иногда способ мышления и чувствования, который не служит нам должным образом, продолжает работать просто потому, что мы все еще убеждены, что он будет работать, если мы просто будем достаточно долго и упорно работать над ним. Таким образом мы остаемся в дисфункциональных взаимоотношениях, паттернах, организациях и т. д. Кроме того, паттерны мышления, проявления эмоций, словесного выражения и поведения могут столкнуться с порогом. Они могут накапливаться с течением времени в точке, которую человек имеет в качестве внутреннего ощущения: «Довольно!», «Хватит!». Мы можем испытывать «последнюю соломинку» относительно вещей. Затем мы «начинаем решительно действовать». «Что-то защелкивается» бесповоротно.

Иногда человек бьет по порогу привычным паттерном, таким как курение, пьянство, сквернословие, остановка у товарища, продление работы и т. д. Затем что-то щелкает. Следовательно, старый паттерн не может увязываться с жизнью этого человека. Он не может даже переносить запаха сигареты. Вкус алкоголя больше не представляет никакой привлекательности. Мысль о конкретном человеке отталкивает его! Он бьет по порогу. Источник: Андреас и Андреас (1987).

Паттерн

- 1) *Идентифицируйте Ваше состояние принуждения.* Относительно чего Вы ощущаете принуждение? Что Вас преследует психически, эмоционально и поведенчески? Идентифицируйте проблему.
- 2) *Идентифицируйте состояние не принуждения.* Подумайте о чем-то подобном принуждению, но неравноценное в смысле того, что Вы не становитесь навязчиво-принудительными относительно этого. Например, Вы можете почувствовать себя принужденными относительно фисташек, но не по отношению к обычному арахису, относительно мороженого, но не по отношению к йогурту.
- 3) *Запустите контрастный анализ.* Сравните различия между этими двумя пунктами с точки зрения их *ведущих* субмодальностей. Как Вы *кодируете* вещь, по отношению к которой Вы чувствуете принуждение? Как Вы кодируете подобную вещь, относительно которой Вы не чувствуете принуждения?
- 4) *Разорвите это.* Возьмите качество представления (субмодальность), которая управляет принуждением (размер, близость, цвет и т. д.) и делайте его все больше и больше таковым (все больше и больше, все ближе и ближе, все ярче и ярче и т. д.), до тех пор, пока Вы не разорвете его! Чрезмерно увеличивайте его до тех пор, пока опыт не сможет существовать в этой форме. Когда Вы будете делать это, ожидайте, что чувства принуждения сначала увеличатся, и будут становиться все сильнее и сильнее... затем, когда они столкнутся с порогом, они внезапно погаснут, выйдут из этого состояния, рухнут и т. д.
- 5) *Протестируйте.* Подумайте о предмете. Как Вы себя чувствуете? Разрушился ли предмет?
- 6) *Заприте опыт.* Альтернативный метод для достижения опытом порога подразумевает его запрещение, подобно тому, как Вы ставите автомобильный домкрат, заставляя его подниматься выше и выше. Возьмите опыт и ведущие субмодальные качества, которые подают его вверх, и снова и снова заприте его. Постоянно делайте это, до тех пор, пока Вы не оставите его за порогом. Затем прервитесь на несколько минут и протестируйте. 7) *Взмахните к Вашему новому ресурсному «я».* После того, как Вы изменили принуждение, пригласите человека подумать о «я», для которого эти контексты не составляют проблемы. Затем используйте паттерн взмаха, для того чтобы переместиться от старых нюансов, которые вызывали принуждение, к новым состояниям находчивости.

Паттерн разрушения ограничивающих синестезии

Мы можем столкнуться с некоторыми модальностями, которые комбинируются, сливаются и склеиваются вместе в представляемой информации. Мы называем это слиянием, соединением или

синтезом *синестезии*. Это обращается к *перехлесту между ощущениями* видения, слышания, чувствования, восприятия запахов и т. д. Иногда это создает проблемы, так как, когда человек видит кровь и автоматически ощущает ужас, он или она имеют V-K синестезию (видеть-чувствовать). А так так, это может усилить травматические воспоминания.

Этот паттерн разрушает такие синестезии и тем самым добавляет поведенческие выборы в таких контекстах, позволяя нам создавать новые реакции.

Паттерн

- 1) *Идентифицируйте проблемный контекст.* Найдите конкретного человека, время и/или место, где Вы испытываете проблемное поведение.
- 2) *Достигните, заякорите и откалибруйте проблему.* Как только Вы достигните проблемного поведения и состояния, заякорите его к особому месту на полу. Когда Вы делаете это, обратите внимание на физиологию, дыхание, зону видения, тон голоса и т. д. в этом проблемном состоянии.
- 3) *Идентифицируйте и войдите в ресурсное пространство.* Как только Вы уточните ресурс, который сделал бы проблему необязательной, или предотвратил бы проблему, войдите в него и заякорите этот ресурсный опыт в конкретном месте на полу. Откалибруйте посредством обращения внимания на изменения, вовлеченные в достижение больших ресурсов.
- 4) *Войдите обратно в проблемное пространство.* Пока Вы снова вспоминаете проблемную ситуацию, полностью приобретите психологию ресурсного состояния... включая голос, дыхание, позы тела и т. д. Продолжайте удерживать изображение проблемы, в то время как выполняете психологические изменения.
- 5) *Добавление большего количества опций.* Затем, добавьте аудиально-дигитальную и визуальную конструкцию к этому ресурсному состоянию посредством фиксирования левой ноги и перемещения правого пальца к подбородку. В то время как Вы делаете это, взгляните вверх и вправо, говоря: «Мммм...», как если бы думая о чем-то основательном. В то время как Вы делаете это, *вернитесь обратно в ресурсное пространство.*
- 6) *Проверьте все представления.* Теперь подумайте о проблеме, перемещая Ваши глаза через все зоны видения, согласно конфигурации цифры 8, всегда перемещаясь вверх от центра. Затем в обратном направлении, снова перемещаясь от центра.
- 7) *Протестируйте и запустите экологическую проверку.* Разбейте состояние и протестируйте, чтобы посмотреть, есть ли у Вас отличная реакция по отношению к проблеме. Запустите экологическую проверку, для того, чтобы определить, будет ли какая-либо часть возражать против использования этого более ресурсного выбора.

Метамоделирование как паттерн

Мы используем *мета-модель*, для того чтобы прислушаться к сделанным утверждениям, почтительно войдите в сконструированный лингвистический мир человека, исследуйте его и с любопытством задавайте вопросы о нем. Когда мы затем *охватываем и подтверждаем* психические карты человека, он или она ощущают себя понятыми. Это выявляет «доверие» и раппорт. Когда мы занимаемся *мета-делированием*, мы обучаем людей обогащению их карт и созданию их более ладно сформированными.

Следующие различия присутствуют в *первой мета-модели языка*. Паттерны попадают в три процесса создания карт: уничтожение, обобщение и искажение. Это подчеркивает факт того, что мы создаем наши модели мира через упущение характеристик (уничтожение), через суммирование или генерализацию черт (обобщение) и через изменение/искажение других черт (искажение).

Мета-модель языка в терапии

Паттерны/Различия

Реакции/Вызовы

Уничтожения:

1. Неконкретные существительные или референтный индекс (простые уничтожения).

«Они не слушают меня».

«Он сказал, что она не заслуживает внимания».

Кто конкретно не слушает Вас?

Кто конкретно сказал это?

Кому он сказал то, что Вы называете ничтожным?

Что он подразумевал под «ничтожным»?

2. Неконкретные взаимоотношения (опущенные сравнительные).

«Она — лучший человек».

Лучше, чем кто? Лучше в чем? По сравнению с

	кем, с чем? Зная какой критерий?
3. Неконкретный референтный индекс	
«Он отверг меня» «Люди помывают мной»	Кто конкретно отверг Вас? Кто конкретно помывает Вами?
4. Неконкретные глаголы	
«Она отвергла меня» «Я чувствовал, что мной действительно манипулировали»,	Как конкретно она отвергла Вас? Манипулировали каким образом и как?
5. Номинализации (скрытые или спрятанные глаголы, двусмысленные слова).	
«Давайте улучшим нашу коммуникацию» «В каком состоянии Вы проснулись этим утром?»	Чье взаимодействие Вы подразумеваете? - Как Вы хотели бы взаимодействовать? Используйте координаты, для того чтобы обозначить: Конкретно что, когда, кто, где, который, как и т.д.? Деноминализируйте номинализацию, для того чтобы раскрыть спрятанный глагол.
6. Универсальные количественные (целостность, обобщения, которые исключают исключения).	
«Она никогда не слушает меня»	Никогда?. Что произошло бы, если бы она слушала?
7. Модальные операторы (операционные режимы существования). (необходимость, возможность, невозможность, желание).	
«Я должен заботиться о ней». «Я не должен говорить ему правду».	Что произошло бы, если бы Вы заботились? Что не произошло бы, если бы Вы не заботились? Или что? Что случилось бы, если бы Вы сказали?
8. Потерянный перформатив (оценочное утверждение, которое говорящий уничтожил или не присвоил).	
«Плохо быть непоследовательным»-	Кто считает, что это плохо? В соответствии с каким стандартом? Как Вы определяете этот ярлык «негодности»?
Искажения:	
9. Чтение мыслей (приписывания значений и причинно-следственные предположения о других).	
«Я Вам не нравлюсь...»	Откуда Вы знаете, что Вы мне не нравитесь? Какое свидетельство приводит Вас к этому заключению?
10. Причина — следствие (причинные утверждения взаимоотношений между событиями, убеждениями раздражитель реакция).	
«Вы ввергаете меня в тоску».	Как мое поведение заставляет Вас почувствовать грусть? Какое свидетельство приводит Вас к этому заключению?
11. Сложная эквивалентность («является» тождественности, идентификаций).	
Она всегда вопит на меня я ей не нравлюсь» «Он — неудачник, когда дело касается бизнеса ему просто не хватает делового чутья»	Как ее вопли приводят Вас к выводу, что Вы ей не нравитесь? Можете Вы вспомнить время, когда Вы орали на кого-либо, кто Вам нравился? Как Вы создаете это равенство; в абсолютном смысле между этими вещами?
12. Предположения (молчаливые послышки).	
«Если мой муж знал бы, как сильно я страдаю он не делал бы этого»	Это утверждение предполагает, что она страдает, что поведение ее мужа вызывает ее страдание, что ему не хватает знания о ее страдании, что его намерения изменились бы если бы он знал. Как Вы выбираете страдать? Как он реагирует? Откуда Вы знаете, что он не знает?

Паттерн

1) *Прислушайтесь к больной форме или размытости в представлении.* В то время как Вы прислушиваетесь к утверждениям, наметните самому себе оставаться в сенсорной осведомленности.

Выполняйте это, обращая внимание на то, позволяют ли Вам слова сами по себе видеть, слышать, чувствовать, пробовать на вкус и запах референты. Постоянно *отслеживайте* путь непосредственно от слов к созданию Ваших собственных внутренних представлений.

Когда я отслеживаю путь, есть ли у меня полное понимание референтов и значений человека? Оставил ли он что-нибудь за бортом? (уничтожение) Что? Точно не установленные существительные, глаголы, взаимоотношения и т. д.? Если так, то спросите. Продолжайте также проверять на наличие других проблем (обобщений и искажений).

Обобщил ли он что-нибудь так, что этому не достаёт спецификации?

Исказили ли они некоторый процесс так, что я не знаю, как это работает (причина — следствие), что это означает или как пришлось обозначить это (сложная эквивалентность), имеют ли они информацию о другом человеке (чтение мыслей) и т. д.? Для того чтобы осуществлять метамоделирование, человек должен оставаться в *сенсорной осведомленности* и не проецировать их собственные значения, ссылки, определения и т. д. на слова другого человека. Для того чтобы сделать это, примите систему взглядов «ничего не знаю».

2) *Бросьте вызов большой форме.* В любой момент, когда Вы не знаете, как работает внутренняя психическая карта действительности человека, спросите об этом.

«Как Вы представляете это «неприятие»?» «Где Вы получили эту информацию?» «Всегда ли она работает этим образом?» «Что Вы предполагали?»

3) *Продолжайте проверку на предмет наличия областей неясности и задавание вопросов до тех пор, пока у Вас не будет достаточно адекватного представления о значениях другого человека.*

Паттерн изменения метапрограмм

Метапрограммы не «высечены в камне». Мы *можем* изменять их. Фактически, в нормальном процессе роста и развития в течение нашего времени жизни мы изменяем некоторые из них. Эти стабилизирующие способы мышления развиваются с течением времени в разнообразных жизненных контекстах и становятся привычными. Итак, так как мы постигаем их, мы также можем отучиться от них и разработать более эффективные стили мышления.

Роббинс (1986) говорит, что один из способов изменить метапрограмму, подразумевает «сознательное решение сделать так». Большинство людей буквально никогда не отдаются мысли по отношению к искусству изменения их паттернов мышления и восприятия, и таким образом они не делают этого.

Метапрограммы информируют наши мозги о том *что уничтожить*. Если мы перемещаемся по направлению к ценностям, то мы уничтожаем осведомленность с тем, от чего мы перемещаемся прочь. Если мы сортируем для получения деталей, мы уничтожаем большую картину. Направление нашей осведомленности к тому, что мы нормально уничтожаем, описывает, как мы можем сместить фокус и изменить наши действующие системы. Следующее исходит от Холла и Боденхамера (1997).

Паттерн

1) *Идентифицируйте метапрограммы*, которые в настоящее время управляют Вашей сортировкой, обработкой и обслуживанием. Конкретно идентифицируйте когда, где и как Вы используете эту метапрограмму, которая не служит Вам должным образом. Как это подрывает Вашу эффективность некоторым образом?

2) *Полностью опишите метапрограммы, которые Вы предпочли бы использовать в качестве Вашего исключительного стиля сортировки в данном контексте.* Какую метауровневую обработку Вы бы предпочли, чтобы «запускать Ваше восприятие и оценивание»? Уточните когда, где и как Вы хотели бы, чтобы эта метапрограмма управляла Вашим сознанием.

3) *Тщательно проверьте это.* В воображении приспособьте новую метапрограмму и попытайтесь использовать ее в сортировке, восприятии, обслуживании и т. д. Обратите внимание, как она выглядит, ощущается, работает и т. д. в описанных контекстах, где, как Вы думаете, она служила бы Вам лучше. На первый взгляд, она может показаться несколько причудливой». Рассматривайте ее странность просто как должное Вашему незнакомству с взглядом на мир через этот конкретный фильтр восприятия. Обратите внимание, какие чувства Вы испытываете во время его использования. Если Вы знаете кого-то, кто использует эту метапрограмму, исследуйте с ним его опыт до тех пор, пока Вы не сможете занять вторую позицию по отношению к нему. Затем войдите в эту позицию полностью, так что Вы сможете увидеть мир за пределами глаз метапрограммы человека, слыша, что

он или она слышит, разговаривая с собой, как он или она участвуют в диалоге с собой, и чувствуя, что этот человек чувствует.

4) *Запустите экологичную проверку по метапро-граммному изменению.* Отправьтесь мета на еще даже высший уровень и рассмотрите, что эта метапрограмма сделает по отношению к Вам и для Вас с точки зрения восприятия, оценивания, убеждения, поведения и т. д. В какой тип человека это превратило бы Вас? Какой эффект это бы имело на разнообразные аспекты Вашей жизни?

5) *Дайте самому себе разрешение установить ее на какой-то период времени.* Зачастую человек может «установить» метапрограммный фильтр с помощью предоставления самому себе разрешения на его использование. После того, как Вы дадите самому себе такое разрешение, войдите внутрь и посмотрите, возражают ли какие-нибудь части. Если нет, тогда охватите будущее. Если да, тогда заново обрямите, используя возражение.

Например, предположим, Вы, как правило, использовали другую ссылочную метапрограмму (#14) и дали самому себе разрешение переместиться к самообращению. Кроме того, когда Вы делаете это, Вы слышите внутренний голос, который звучит подобно голосу Вашей матери, с соответствующим тоном и темпом: «Это эгоистично думать о самом себе. Не будь таким эгоистичным, ты потеряешь всех твоих друзей».

Этот голос неприязненно относится к двум пунктам: эгоистичности и порицанию, которое приводит к одиночеству. Таким образом перефразируйте Ваше разрешение, для того чтобы взять эти два осуждения в расчет. «Я даю самому себе разрешение видеть мир, центрально обращаясь от самого себя: моих ценностей, убеждений, желаний и т. д., зная, что мои ценности включают любовь, заботу и уважение к другим, и что это будет поддерживать меня в балансе посредством учета эффекта моих выборов по отношению к другим».

6) *Охватите метапрограмму будущего.* Практикуйте в Вашем воображении использование этой метапрограммы и поступайте таким образом, пока не достигните ощущения комфорта и привычности.

Улаживание конфликта. Если у Вас есть затруднение, то выполняйте эту процедуру на Вашей линии времени. Плывайте *над* самим собой и Вашей линией к вашей металинии времени, затем *плывите обратно* вдоль линии в Ваше прошлое до тех пор, пока Вы не придете к одному или нескольким ключевым опытам, в которых Вы начали использовать старую метапрограмму.

Затем спросите у самого себя: «Если бы Вы знали, когда Вы изначально сделали выбор, для того чтобы *действовать, исходя из другого референта (назовите метапрограмму, которую Вы хотите изменить)*, было бы это до, после или во время рождения? Используйте один из процессов временных линий, для того чтобы нейтрализовать старые эмоции, мысли, убеждения, решения и т. д.: техника визуально-кинестетической диссоциации, паттерн разрушения решений и т. д. Как только Вы выбросили старый паттерн, Вы можете установить новую метапрограмму.

Паттерн интеграции частей

Этот паттерн предлагает другую опцию для взаимодействия с конфликтом «частей». В этом случае конфликтующие части интегрируются в одно целое. Это целое обладает функцией соединения высшего общего намерения двух предыдущих частей. Процесс выполняется в расслабленном состоянии или в состоянии «транса».

Паттерн

1) *Достигните расслабленного состояния.* Начните с входа в расслабленное, уверенное состояние. Используйте процесс релаксации, для того чтобы войти в соответствующее состояние для коммуникации с Вашим внутренним разумом. Удобно где-нибудь присядьте и удерживайте Ваши руки вытянутыми, ладонями вверх, как если бы держа в каждой из них предмет.

2) *Идентифицируйте две части, с которыми Вы будете работать.* Если проблема затрагивает некоторое поведение, которое Вы хотите быть в состоянии прекратить, тогда Вы имеете одну часть, которая стремится к прекращению, и другую часть, которая заставляет Вас использовать это поведение. Если Вы можете идентифицировать одну часть, но не можете вторую, просто призовите вторую часть, «часть самого себя, которая больше всего противоречит этой первой части».

3) *Начните коммуникацию с одной частью.* Возьмите какую-либо часть и поинтересуйтесь, на какой руке она бы стояла, если бы Вы знали, и где бы она стояла на этой руке. Доверьтесь Вашему подсознательному ответу. Почувствуйте это рукой: прохладная она или теплая, легкая или тяжелая? Что бы напоминала эта часть, если бы Вы могли ее видеть? Какой тип голоса она бы имела? И что бы

она сказала, если бы Вы сейчас у нее спросили: «Чего ты хочешь для меня?» Какая бы часть ни отвечала на вопрос, поблагодарите ее за взаимодействие. Это очень важно постольку, поскольку Ваша цель состоит в том, чтобы раскрыть, какую еще более важную вещь она получит через стремление к тому, чего она желает. Теперь, когда Вы спрашиваете у части, чего она желает, она может рассказать Вам что-то позитивное или негативное. Каждая предполагает, что Вы начали сортировку этого.

4) *Начните коммуникацию с другой частью.* Возьмите другую часть и спросите, где на другой руке она стояла бы, если бы она была известна. Почувствуйте, посмотрите и послушайте ее там и спросите ее (как Вы делали это прежде): «Чего ты хочешь для меня?» Поблагодарите ее за взаимодействие.

5) *Найдите высшие позитивные намерения.* Начните с любой части и спросите: «Если бы ты имела этот результат, чего бы ты хотела, имея его, что еще более важно?» Поднимитесь вверх по «лестнице» метауровней результатов, по крайней мере, на три ступеньки с каждой из частей, спрашивая: «Если бы ты имела этот результат, чего бы ты хотела, имея его, что еще более важно?» При выполнении этого наша цель состоит не в том, чтобы получить подробности, но в том, чтобы получить более большой, широкий и более полезный результат.

6) *Найдите совместное высшее намерение.* Иногда для Вас вскоре станет очевидным, что две части имеют один и тот же высший результат. Иногда, когда Вы задали метавопрос относительно «результатов, которые еще более важны» несколько раз, Вы осознаете, что Вы находитесь слишком высоко на лестнице результатов с одной стороны, и Вам необходимо вернуться к другой стороне и подняться выше там. Например, работая с человеком, который хотел бросить курить, мы могли бы найти следующие результаты от стороны, которая курит:

Иметь лучшие дружеские взаимоотношения;

Чувствовать себя комфортно с друзьями;

Не чувствовать себя озабоченным;

Получать удовольствие от затяжек.

Затем мы могли бы отправиться к части, которая хотела бросить курить и добиться таких результатов, как следующие:

Максимально преуспеть в жизни;

Быть здоровым;

Часть, которая желает бросить курение.

Несмотря на то, что «максимально преуспеть в жизни» было только второй ступенькой по ходу вверх, мы осознаем, что это намного выше, главнее, чем «иметь лучшие дружеские взаимоотношения». Таким образом мы возвращаемся к части, которая хотела курить, и снова задаем вопрос метарезультата. Предположим, что тогда мы получим следующее:

Максимально преуспеть в жизни;

Наслаждаться самим собой;

Иметь лучшие дружеские взаимоотношения;

Чувствовать себя комфортно с друзьями;

Не чувствовать себя озабоченным;

Получать удовольствие от затяжек;

Часть, которая хочет курить.

7) *Пригласите части объединиться.* Как только Вы обнаружили совместное высшее намерение, тогда задайте вопросы:

«Замечают ли эти части, что они имеют одно и то же высшее намерение?» «Осознают ли эти части, что они являлись всего лишь частью большего целого?» «Осознает ли каждая часть, что другая часть обладает ресурсами, которые помогли бы ей достигнуть ее высших результатов?» Как только части идентифицируют эту правду, пригласите их позволить самим себе теперь объединиться. Не совмещайте Ваши руки сознательно. Удерживайте их и вплотную наблюдайте за любыми еле заметными, крохотными движениями, которые они делают по направлению к центру, и говорите: «Это правильно», для того чтобы вознаградить эти движения, как только Вы заметите их.

Поддерживайте поощрение честного, подсознательного совмещения рук.

8) *Испытайте новую целостность.* Как только руки совместятся, обратите внимание на то, что две части теперь представляют собой единое целое, обладая одним весом и температурой; целостность со всеми ресурсами, которые две части обыкновенно имели. Почувствуйте, где в Вашем теле было бы

правильно разместить это единство, и поместите туда Ваши руки, просто позволяя этой целостности распространиться оттуда по всей Вашей неврологии, по всему Вашему телу. Вы можете почувствовать тепло, разливающееся по Вашему телу. Поздравьте себя и подумайте о будущем времени, которое в прошлом было бы временем инкогруэнтности, но в котором Вы теперь можете представить самого себя, действуя как единый выровненный человек.

Паттерн установки стратегии

Стратегия представляет собой последовательность внутренних представлений, которая приводит к результату. Мы можем рассматривать каждую личностную проблему как результат серии стратегий, которая ведет к нежелательным результатам.

Например, для того чтобы создать «преждевременную тревожность», человеку необходимо запустить конкретную стратегию. Человек может начать замечать, что член семьи на тридцать минут задерживается по дороге домой (визуальный триггер для стратегии). Человек может затем сказать самому себе быстрым внутренним голосом с высокой тональностью: «Их нет; они могут никогда не прийти. Они могут быть мертвы!» (аудиально-дигитальная операционная фаза). Возможно, человек затем создает большую обобщенную картину жизни без этого человека и сравнивает это с надеждой на жизнь вместе (визуальная тестовая фаза). У человека затем может возникнуть ощущение паники по отношению к радикальному различию (кинестетический выход или фаза «результата»).

Существует интерпретация работы Ричарда Бэндлера с человеком, использующим эту стратегию (Бэндлер, 1984, стр. 1—31).

В известном смысле все процессы изменения НЛП, описанные здесь, устанавливают новые стратегии. Мы можем также прямо разработать и установить стратегию с помощью намеренного повторения информации с целью того, чтобы временно удержать ее в памяти. Это является основой большинства обучения, основанного на навыках, и является дополнением ко многим техникам, использованным в когнитивной психологии (например,

Бек и Эмери, 1985, стр. 210-231). Новая стратегия начнется с того же самого по сути триггера, но приведет к новому направлению. Она будет повторяться человеком до тех пор, пока она не будет «установлена» (то есть до тех пор, пока она автоматически не будет запускаться в вызывающей ситуации).

Паттерн

1) *Идентифицируйте триггер для старой стратегии.* Проясните особое поведение или состояние чувствования, которое человек хочет изменить. Спросите: «Что Вы видите, слышите, ощущаете на запах, вкус и прикосновение, что позволяет Вам знать, что пришло время начать это поведение или достигнуть этого чувства?» «Так как Вы не делаете это двадцать четыре часа в сутки, какое особое событие запускает это в моменты, когда это происходит?» В преждевременной тревожности человек может сказать: «Я смотрю на часы и вижу, что человек опаздывает на тридцать минут».

2) *Идентифицируйте желаемый результат новой стратегии.* Спросите: «Что Вы хотели бы сделать или что Вы хотели бы почувствовать в эти моменты, когда была проблема?» Это дает нам «выход» из новой стратегии. Проверьте, что этот выход является «экологичным» (то есть он соответствует ценностям человека, другим результатам и предпочитаемым метапрограммам). С преждевременной тревожностью человек может хотеть почувствовать себя спокойным и расслабленным, предпринять любое необходимое действие, для того чтобы перепланировать его или ее время и т. д.

3) *Найдите серию ступенек, которые ведут от ситуации запуска к желаемому выходу.* Существует несколько мест, чтобы обнаружить такие новые стратегии. Они включают в себя:

• Где еще в Вашей жизни Вы сталкиваетесь с подобным вызовом и, кроме того, достигаете результата, которого Вы ходите добиться здесь?

Какие внутренние шаги Вы предпринимаете, чтобы добиться результатов, которых Вы хотите? С преждевременной тревожностью это может включать в себя моменты, когда человек был в ресторане и заметил, что их еда запоздала, или на автобусной остановке и заметил, что автобус опоздал.

• Кого еще Вы знаете, кто справился бы, столкнувшись с этим вызовом, и, кроме того, достиг бы результатов, которых Вы хотите? Какие внутренние шаги в Вашем представлении они предпринимают, чтобы добиться результатов, которых Вы желаете? С преждевременной тревожностью это может включать друга, который остается спокойным и расслабленным в таких ситуациях.

• Каким простейшим путем Вы могли бы изменить внутренние шаги, которые Вы предприняли

предварительно, так что они привели бы к результату, которого Вы хотите? Бек и Эмери (1985, стр. 210-231) предлагают множество путей, для того чтобы тонко изменить стратегию преждевременной тревожности. Бэндлер (1984, стр. 1-31) демонстрирует некоторые из них, которые включают:

А) Изменение субмодальностей старой стратегии на более комфортные субмодальности. Например, смена внутреннего голоса на более медленный темп с низкой тональностью или замена изображений жизни в одиночестве на меньшие диссоциированные изображения.

Б) Преувеличение стратегии, для того чтобы создать ощущение юмора и забавы. Человек может быть проинструктирован воображать каждого в мире, как оставшегося в одиночестве на планете, потому что все умерли. Затем он может позволить себе отойти от этих изображений и подумать более реалистично о том, что он хотел бы делать прямо сейчас.

В) Прерывание старой стратегии с помощью внезапного действия (например, хлопков руками) или с помощью выкрика команды: «Эй! Давайте достигнем здесь более полезного изображения!»

Г) Помещение метакомментария в стратегию. В ситуации преждевременной тревожности это может включать задавание вопросов метамоделли: «Было ли когда-либо время, когда кто-то опоздал, и он не умер или не оставил Вас в одиночестве?» Это может включать задавание вопросов относительно результата выработанного состояния чувствования: «Что бы ни случилось, что заставило их опоздать, какая эмоция больше всего полезна для меня, чтобы иметь ее прямо сейчас?» 4) *Найдите более полезное сравнение на тестовой фазе стратегии.* Финальное состояние, в котором кто-либо покидает стратегию, является результатом сравнения, которое он делает в тестовой фазе. Полезное сравнение является тем, которое сможет дать человеку либо позитивную обратную связь (я получаю то, что я хочу) или негативную обратную связь (мне необходимо изменить то, что я делаю).

Вообразите, что я покупаю автомобиль. Если я сравню изображение автомобиля, который я рассматриваю, с изображением самой дорогой машины в мире, не будет возможности, что я когда-либо соберусь достигнуть позитивной обратной связи. Мне гарантировано почувствовать себя разочарованным в автомобиле, который я рассматриваю. Если я сравню изображение автомобиля, который я рассматриваю, с изображением всех вещей, от которых я хотел бы быть способным получить удовольствие, делая в своей машине, у меня есть шанс получения позитивной обратной связи. Это делает сравнение более осмысленным. Опыт большинства несчастных людей исходит из выполнения несоответствующих сравнений (например, «Привлекателен ли я также как моя любимая кинозвезда?», «Обеспечивала ли моя сегодняшняя жизнь восторгом от моей лучшей вечеринки, посвященной дню рождению, в детстве?»).

Паника в преждевременной тревожности исходит от человека, сравнивающего изображение ведения образа жизни в одиночестве или в изгнании (ожидаемый результат его воображений) с изображением ведения образа жизни так, как он хочет. Этот вид сравнения является «установкой самого себя на неудачу». Не существует способа получить позитивную обратную связь как результат сравнения этих двух вещей.

Совершенно отличное чувство стало бы результатом, если бы человек сравнил изображение некоторого возможного непосредственного действия (то есть звонок по телефону, чтобы проверить, что случилось с родственником) с желаемым немедленным результатом (то есть видение самих себя, как делающих что-то полезное). В этом сравнении результат может быть негативной обратной связью (звонок по телефону может не выглядеть подобным тому, чтобы дать любую полезную информацию) или позитивной обратной связью (звонок по телефону может показаться полезным действием, для того чтобы его предпринять). Это было бы полезным сравнением, для того чтобы его сделать.

Вот другой пример полезного и менее полезного сравнения. Если я сравню мой финансовый успех до настоящего времени с успехом Тони Роббинса и спрошу себя: «Делаю ли я также хорошо, как Тони?», я «настраиваю самого себя» (возможно, на чувства безнадежности и депрессии). Если я сравню мои сегодняшние действия с действиями, под которыми я воображаю финансово удачливого человека, задействованного в моей ситуации, результат может быть негативной обратной связью (я мог бы быть лучше) или позитивной обратной связью (я сделал лучшее, что я мог вообразить выполненным). Это более полезное сравнение.

Еще один пример: если я сравню изображение того, насколько организованным мой офис является на данный момент, с изображением совершенно организованного офиса, согласно рекламе о новых офисных помещениях, я могу настроить себя на навязчивое поведение. Если я сравню, насколько

организованным является мой офис, с тем, насколько организованным ему необходимо быть для меня, чтобы обнаруживать большинство вещей в пределах пяти минут, я могу иметь полезное сравнение. 5) *Напишите новую стратегию и повторяйте ее до тех пор, пока она не будет запускаться естественным образом.* Хорошая стратегия проста, использует больше, чем одну сенсорную систему, обладает тестом, который проверяет, был ли достигнут результат, и подходит другим ценностям, убеждениям и желаемым метапрограммам человека.

Для человека, который испытывает преждевременную тревожность, новая стратегия может запускаться:

Триггер (визуальный): Увидьте, согласно часам, что другой человек неожиданно задерживается на тридцать минут.

Операция (аудиально-дигитальной): Прервите мысли, говоря: «Расслабься!» в медленных успокаивающих субмодальностях. С любопытством спросите у себя: «Каково полезное действие, которое я мог бы предпринять сейчас, чтобы помочь себе почувствовать себя более ответственным за ситуацию?» (Визуально) Нарисуйте одно возможное действие.

Тест (кинестетический): Войдите в эту картину и сравните ощущение, которое я получаю от выполнения этого действия, с ощущением, которое я хотел бы получить (ответственный за ситуацию и выполняя что-то полезное).

Выход (кинестетический): Предпримите действие (или вернитесь обратно к операции и нарисуйте другое возможное действие). Чтобы еще раз провести человека через это, просто попросите его вообразить нахождение в этой ситуации с часами, затем заставьте его спокойно сказать самому себе: «Расслабься!». Заставьте его вслух спросить у самого себя: «Какое полезное действие я мог бы предпринять сейчас чтобы помочь самому себе чувствовать себя более ответственным за ситуацию?» Заставьте его создать фильм из одного возможного действия, шагнуть в фильм и проверить, как он ощущается. Если он ощущается хорошо, заставьте его представить себя идущим вперед и выполняющим это действие. Повторяйте это намеренное повторение до тех пор, пока видение часов в их воображении не начнет путешествовать по процессу автоматически. 6) *Подстройка к будущему.* Заставьте человека проверить, на что это будет походиться, чтобы использовать эту стратегию в будущем, в ситуациях, в которых они захотят ее использовать.

Нейросемантические паттерны

Neuro-Semantics® расширяет и раскрывает НЛП, так как она использует модель «уровней мысли» (или разума), которая лежит в сердце *метасостояний*. Мы включили следующие паттерны метасостояний в эту работу, так как мы часто к ним обращаемся. Смотрите библиографию, чтобы получить намного более расширенный список нахождения в метасостояний (или паттернов Meta-NLPTM).

Паттерн нахождения в метасостояний

В *процессе метасостояния* мы берем одну мысль или чувство (в качестве состояния) и приносим его, чтобы наложить на другое. В таком *добавлении* одного к другому мы перемещаемся вверх и создаем логическую уровневую структуру. Это использование нашего возвратного сознания тем самым дает нам возможность установить рамку на высшем уровне для низшего уровня. Это дает нам возможность структурировать, оценивать и приносить новую сочность к нашим состояниям.

1) *Достижнице.* Достигните ресурсного состояния, которое Вы хотите наложить на первичное состояние (то есть радость, удовольствие, релаксация, любовь, уважение и т. д.). Достижение состояния подразумевает два первичных процесса: память и воображение. Для того чтобы использовать *память*, просто спросите о референтном опыте и пригласите человека взять его обратно. «Подумайте о времени, когда Вы чувствовали себя целиком и полностью уважаемым... и войдите обратно в это воспоминание, видя, что Вы видели, слыша, что Вы слышали, и чувствуя, что Вы чувствовали... будьте там опять полностью». В НЛП мы предпочитаем отбирать референтный опыт, который мал и прост, для того чтобы создать состояние более здравомыслящим и чистым. Для того чтобы использовать *воображение*, просто спросите и пригласите: «Вообразите, на что бы это было похоже, если бы Вы целиком и полностью расслабились, сохраняя всего лишь должный уровень бдительности. Полностью войдите в этот опыт».

2) *Усиьте якорь.* Углубите кинестетику ресурсного состояния и установите на него якорь. Делайте это до тех пор, пока оно не распространится на неврологию. Для того чтобы убедиться в том, что мы имеем достаточно сильное и глубокое состояние, так что мы сможем использовать его и усилить

его, мы хотим убедиться в том, что по отношению к нему присутствует сильный эмоциональный заряд. С этой стороны, мы типически приглашаем испытателя оценить, *насколько* он или она испытывает данное состояние от 0 до 10.

3) *Наложите*. Привнесите ресурс, чтобы наложить на первичное состояние. Это создает якорение на метауровне. Подумайте о первичном состоянии, мысли, раздражителя и т. д. с *точки зрения*, через мышление-чувствование ресурса. Или мы можем внедрить опыт первичного состояния в высшее ресурсное состояние, «в то время как Вы чувствуете эту внутреннюю силу, полностью удерживайте ее в разуме и позвольте ей расти только до той степени и величины, в которых Вы начнете думать об этой вызывающей ситуации».

4) *Присвойте*. «Вообразите использование, обладание и испытание этого состояния через дни и недели, которые наступят, в то время как Вы перемещаетесь в Ваше будущее. На самом деле, в то время как Вы прикрепляете эти чувства и способы мышления к Вашему будущему, просто представьте эту рамку в качестве способа существования в мире».

5) *Проанализируйте*. Проверьте экологию этой конструкции. «Вы полагаете, что она хорошо будет служить Вам? Как она улучшит Вашу жизнь? Какие проблемы она может вызвать? Какая-либо Ваша часть возражает против обладания этим состоянием разума и эмоции?»

Метаотрицание и метаутверждение

Паттерн изменения убеждений

Этот паттерн дает людям возможность *не подтвердить* старую ограничивающую мысль, которая стала «убеждением», и также принять новую мысль и продвинуть ее на уровень убеждения. Убеждение по определению отличается от мысли, в которой мы подтвердили или утвердили его. В качестве утвержденной мысли, оно затем становится «командой по отношению к нашей нервной системе» или активированной нейролингвистической программой. Подготовьтесь к этому с помощью идентификации любых ограничивающих убеждений, которые встают на Вашем пути. Затем уточните некоторую мысль, которую Вы хотели бы трансформировать в улучшающее и уполномочивающее убеждение, в такое, которое Вы действительно хотели бы запустить в Вашем разуме и эмоциях.

Паттерн

1) *Достигните достаточно сильного представления говорения «Нет!»* чему-либо. Убедитесь, что «Нет!» человека выглядит, звучит и ощущается гармонирующим, и что оно на самом деле совпадает с убеждениями и ценностями человека. *Заякорите* этот ресурсный опыт гармонирующего, жесткого и определенного говорения «Нет!» чему-либо. Пригласите человека встать и произнести «Нет!».

2) *Попросите человека идентифицировать ограничивающее убеждение, что он больше не хочет запускать свои программы*. Сметамоделируйте ограничивающее убеждение, для того чтобы оказать содействие при его выводе из рамки, высвобождении и подготовке к изменению убеждения.

Поймите, как оно не служило ему должным образом, как оно спутывало вещи и т. д. Как только Вы заметите, как он представляет убеждение, охватите его позитивные намерения.

3) *Скажите мета «Нет!» ограничивающему убеждению*. Как только человек полностью достигает ограничивающего убеждения и имеет его, пригласите его или ее *отправиться мета* к этому убеждению. Затем *по отношению к* этому убеждению заставьте их произнести их сильное и мощное «Нет!». Заставьте человека сделать это гармонично, интенсивно и неоднократно.

«И Вы можете задержаться на говорении «Нет!» по отношению к этому ограничивающему убеждению до тех пор, пока Вы не начнете чувствовать, что оно больше не имеет никакой силы, для того чтобы запускать Ваши программы».

«И сколько еще раз и с каким голосом, интонацией, жестикуляцией Вам необходимо полностью не подтверждать это старое убеждение, так чтобы Вы знали (глубоко внутри себя), что оно больше не будет запускать Ваши программы?»

4) *Добейтесь достаточно сильного представления говорения «Да!»* чему-либо. Повторяйте, как в первом шаге, только на этот раз со всеми внутренними представлениями и неврологией «Да!»*. Как только Вы сделаете это, усильте это, задавая вопрос относительно этого, и, усиливая это, так что человек имеет глубокий опыт его или ее «Да!».

Заякорите с помощью прикосновения способ, которым Вы говорите «Да!», по направлению к чему Вы жестикулируете и т. д.

5) *Полностью выявите у человека улучшающее убеждение, которое он или она мысленно хочет*.

Что особенно человек будет думать и говорить в новом убеждении. Запишите язык этого. Получите

несколько версий и убедитесь, что человек находит выражение этого непреодолимым.

б) *Скажите мета «Да!» улучшающему убеждению.* После выведения из рамки старого убеждения, теперь позвольте разуму человека скользнуть к содержанию того, в чем убедиться. Заставьте человека полностью заново достигнуть улучшающего убеждения и затем *отправьтесь мета* к нему и *утвердите* его с огромным большим «Да!». Заставьте его повторить это с интенсивностью и согласованностью.

7) *Завершите с помощью охвата будущего новое уполномочивающее убеждение.*

Паттерн вхождения в метасостояние негативных эмоций

В целом привнесение *негативной эмоциональной энергии* (физическая энергия негативных эмоций и мышления) *против* нас самих или любого концептуального аспекта нас самих, ставит нас в разногласие с нами самими. Это обращает наши психологические энергии *против* нас самих образом, не приносящем пользы. Пока исключения возникают по отношению к этому, они действуют скорее в качестве исключения, нежели чем правила. Используйте этот паттерн в качестве главного процесса для управления «негативными эмоциями и мыслями».

Паттерн

1) *Идентифицируйте эмоциональное состояние, в котором Вы имеете трудности с руководством, контролированием или управлением.* Например: гнев, страх, отвращение, сексуальное состояние, религиозное состояние и т. д. Какое негативное эмоциональное состояние мысли или эмоции Вы не любите, не можете устоять, ненавидите, желаете не испытывать? Какие негативные состояния Вы чувствуете в качестве «табу»? Опишите это состояние. Какова эта проблема? Что Вы думаете и/или чувствуете по отношению к этому?

2) *Проверьте Ваш уровень разрешения.* Войдите внутрь, успокойте самого себя и скажите: «Я даю себе разрешение почувствовать X». В то время как Вы делаете эт?, обратите внимание на Ваши внутренние реакции с точки зрения Ваших ВАК и языковых реакций внутри. Идентифицируйте любые возникающие возражения. Что бы произошло, если бы Вы приняли или испытали эту негативную эмоцию?

3) *Инженерно разработайте новую структуру вхождения в метасостояние.* Войдите внутрь и дайте себе разрешение, согласно с сильным и ресурсным голосом, который заново обрамляет возражения. Например. «Я даю себе разрешение почувствовать гнев, потому что это позволяет мне распознавать вещи, которые попирают мои ценности, и предусмотрительно предпринять соответствующее действие». «Я даю себе разрешение почувствовать нежные эмоции, потому что это делает меня намного более человечным». 4) *Войдите в метасостояние негативной эмоции с мощным ресурсом, выходящим за рамки.* Например, Вы можете достигнуть каждого ресурсного состояния (то есть одобрение, признательность, спокойствие, задумчивость и т. д.) и затем *приложить* это состояние к первичному эмоциональному состоянию. Делая это, используйте основной формат вхождения в метасостояние: достигнуть, заякорить, усилить, заякорить. «Как только Вы почувствуете это спокойствие целиком и полностью..., чувствуя это тем способом, который Вы находите для себя самым мощным и ресурсным, ...и держа это в разуме, как свое, теперь приложите это к Вашему опыту *гнева* ...и просто обратите внимание на трансформацию, которая возникнет, в то время как Вы чувствуете спокойный гнев...»

5) *Проверьте экологию и добавьте необходимые новые рамки.* Вообразите целиком и полностью перемещение в Ваши завтрашние дни за пределами этой рамки на негативной эмоции... возражает ли какая-нибудь Ваша часть против разрешения этому действовать в качестве Вашего ориентировочного стиля? Если так, вернитесь обратно к шагу 3.

б) *Подстройка к будущему.* Используйте то, что Вы знаете о паттернах языкового обоснования в НЛП (метамодель и Мил тон-мод ель), для того чтобы сконструировать соответствующую индукцию в более ресурсное будущее.

Паттерн сквозного падения

Эта техника подразумевает начинание с эмоционального состояния и «падение» через него на низшую или более глубокую эмоцию или состояние. Выполнение этого процесса может помочь человеку в высвобождении негативных эмоций, влипшим в которые он себя чувствует. Смотрите «Путешествия по временным линиям» (1997), частично мы вывели его из работы Тэда Джеймса и Джона Овердарфа.

Паттерн

1) *Идентифицируйте событие или эмоцию, над которыми человек желает иметь больший контроль.* «С каким воспоминанием или эмоцией Вы сражаетесь? Вам известна корневая причина этого чувства, то есть первого события, которое, когда будет разъединено, вызовет проблему, чтобы исчезнуть? Расскажите мне о первом разе, когда Вы почувствовали эту эмоцию...» Назовите состояние или эмоцию (то есть гнев, боязливость, застенчивость и т. д.).

2) *Падайте через.* «Настолько быстро, насколько Вы сможете, позвольте себе просто упасть через эмоцию, в то время как Вы *выполняете вид кинестетического «свободного падения»* через нее и делаете это настолько быстро, насколько Вы можете... и вслух назовите название эмоции, которую Вы найдете внизу этого первого опыта...»

3) *Продолжайте сквозное падение.* Продолжайте повторять этот процесс до тех пор, пока Вы не проплыли весь путь насквозь по направлению вниз и не достигли вакуума. Это в целом будет генерировать цепочку состояний. Идите до тех пор, пока Вы не достигните «вакуума», «ничего», не выговариваемого состояния и т. д. и направьтесь на другую сторону к позитивному кинестетическому состоянию.

«И так быстро, как Вы можете, просто падайте сквозь эту эмоцию, эмоцию, которую Вы нашли внизу исходной эмоции. И что Вы находите внизу этой эмоции? После того, как Вы достигните этого непроносимого опыта, просто обратите внимание на то, как Вы направляетесь на другую сторону к позитивному опыту. Затем совершите свободное падение еще раз ко второму позитивному кинестетическому состоянию.

[Всего лишь идите к двум позитивным эмоциям. Если возникнет цикличность более, чем один раз, используйте паттерн индуктивного языка, для того чтобы выйти из цикла на более глубокий уровень значения. Закончите процесс, когда Вы достигните второй позитивной эмоции. Вы должны видеть и испытывать очевидный физиологический сдвиг. Это предполагает цепочку эмоций ниже или за эмоциями, вместе обвалившимися].

4) *Вернитесь к исходному опыту.* Затем войдите в метасостояние исходного состояния с ресурсным опытом. «И теперь, когда Вы возвращаетесь к ресурсному состоянию, которого Вы достигли в 3 шаге, просто будьте спокойны в этом опыте, в то время как Вы начнете замечать, как оно трансформировалось...»

5) *Переориентируйте себя обратно на этот настоящий момент и протестируйте.* «Теперь вернитесь к настоящему моменту и, в то время как Вы вспоминаете некоторое событие, любое событие в прошлом, где Вы привычно чувствовали эту старую эмоцию, вернитесь обратно туда и попытайтесь посмотреть, сможете ли Вы почувствовать ее, или Вы можете обнаружить, что Вы не сможете».

6) *Подстройка к будущему.* «Я хочу, чтобы Вы вышли в будущее, к точно не установленному моменту в будущем, в котором, если бы это случилось в прошлом, Вы почувствовали бы X (название эмоции), и обратите внимание, сможете ли Вы обнаружить эту старую эмоцию, или Вы можете обнаружить, что Вы не можете».

Вхождение в метасостояние «собственности» Вашей силовой зоны

Проект этого паттерна состоит в том, чтобы распознать и овладеть самыми опорными «силами» или функциями нейролингвистического функционирования. Выполняя это, мы тем самым устанавливаем основу для *персональной уполномоченности, ответственности, профилактики*, также как и многих других метасостояний высшего уровня.

Паттерн

1) *Достигните полного испытания Ваших четырех центральных сил.* Достигните осведомленности о Ваших двух частных внутренних силах. А именно: Ваших силах *мышления* (то есть представления, убеждения, оценивания, понимания, обоснования и т. д.) и Ваших силах *эмоционального выражения* (то есть чувствования, телесности, оценивания и т. д.). Подумайте о некоторой недавней ситуации, в которых Вы действовали с *Вашиими силами мышления и эмоционального выражения* и просто пригласите их в Вашу осведомленность.

Используя тот же самый опыт, признайте основную осведомленность о Ваших двух публичных и внешних силах. Они подразумевают Ваши силы *речи* (то есть словесного выражения: языковое выражение, использование и манипуляция символами, отстаивание и т. д.) и *поведения* (то есть действие, реагирование, взаимоотношение и т. д.).

Войдите в них и полностью достигните, почувствуйте их, мимически изобразите эти *силы* в Вашем собственном персональном «пространстве», для того чтобы создать Ваш *круг силы*, влияния и

ответственности. 2) *Достигните и усильте ресурсное состояние собственности.* Подумайте о времени или месте, когда Вы четко чувствовали, что что-то было Ваше. Когда каждый Ваш фибр говорил: «*Мое!*» Удерживайте это маленьким и простым: «Моя рука». «Мой глаз». «Мой кот». «Моя зубная щетка». 3) *Достигните состояний признания и оценки «Моего!».* Это перемещение устанавливает два высших метасостояния *относительно* собственности состояния Вашей силовой зоны. В то время как Вы испытываете ощущение признания (то есть приветствия, допущения), примените его к Вашей силовой зоне. В то время как Вы испытываете ощущение оценки (то есть видения ценности и восхищения ей), также примените его.

4) *Усиливайте эти состояния до тех пор, пока они не распространятся на Вашу неврологию.* Собственность: «Я владею этими силами. Они принадлежат мне. Они исходят из моей неврологии, моего тела, и, следовательно, они — мои. Я распознаю их и обладаю ими».

Признание: «Я полностью принимаю и оцениваю эти силы. Я признаю, что другие, равно как и я, имеют силовую зону мышления, чувствования, словесного выражения и поведения».

Оценка: «Я оцениваю и славлю эти силы, как мои, мои для использования их, в то время как я перемещаюсь по миру. Никто не может забрать у меня эти силы».

5) *Примените эти состояния к Вашей силовой зоне.* Позвольте Вашим словам появляться, в то время как Вы эффективно выражаете это через язык.

«Это — моя зона силы. Я полностью ответственен за мои *реакции* разума, эмоций, речи и поведения...»

6) *Охватите будущее.* Вообразите перемещение в Ваше будущее с этими силами и способность эффективно делать различия между вещами, за которые Вы ответственны, и теми, по отношению к которым Вы ответственны.

Вхождение в метасостояние не идентификации

Когда мы отличаем наше ощущение «себя» от наших сил и опытов, это позволяет нам войти в большее соприкосновение с нашим чистым сознательным «я» (то есть нашим опорным «я»), которое может затем направлять, руководить и контролировать наши другие выражения. Выведено из труда Роберта Ассаджиоли (1963) в качестве «упражнения в не идентификации», которое начато со становления «осведомленным о факте: «Я имею тело, но я не мое тело»».

Корзибский (1933—1994) отметил, что *сверхидентификация* с временными аспектами нашего «я» или нашей ситуации ослабляет нас, создает нездоровую психику, заставляет нас становиться «захваченными» идентификацией.

Когда мы затем становимся нашими ролями, нашими масками, нашими эмоциями, нашими идеями, нашими убеждениями и т. д. А это, в свою очередь, «стремится сделать нас статичными и кристаллизированными... узниками» (стр. 121).

Используйте этот паттерн, когда Вы или другой человек стали *чересчур идентифицированными* некоторым аспектом личности, для того чтобы сконструировать карту высшего трансцендентного «я».

1) *Начните с поддерживающего убеждения.* «Вы превосходите Ваши силы и выражения личности также как и Ваши обстоятельства». Сместитесь со сбивающего с толку и идентифицируйте себя и эти аспекты разума и тела, для того чтобы выполнить это более уполномочивающее различие.

2) *Не идентифицируйте лингвистически.* Используйте лингвистическое окружение: «Я имею..., но я не являюсь...», для того чтобы обречь любую и все Ваши силы, функции и обстоятельства в качестве не Вас. «У меня есть сила воли, но я не являюсь силой воли», совесть и т. д.

3) *Не идентифицируйте в трансе.* Достигните расслабленного и комфортного состояния и индуцируйте себя в это трансцендентное состояние *по отношению к* Вашим психологическим и физиологическим силам, для того чтобы дальше различать эти уровни опыта. «Если бы я потерял любую из этих сил, мое опорное «я» осталось бы». Следующие гипнотические языковые паттерны обеспечивают индукцию для достижения этого состояния относительно состояния (концептуальное состояние *относительно* состояния нашей тождественности, отсюда метасостояние). Я адаптировал следующее из работы Ассаджиоли (1965): [К]аждый раз, когда мы идентифицируем нас самих с физическим ощущением, мы подчиняем нас самих телу... Я обладаю эмоциональной жизнью, но я не являюсь моими эмоциями или моими чувствами. Я обладаю интеллектом, но я не являюсь этим интеллектом. Я являюсь собой, центром чистого сознания (стр. 117).

Я помещаю свое тело в комфортное и расслабленное положение с закрытыми глазами. Это сделано, я

утверждаю: «Я *обладаю* телом, но я *не являюсь* моим телом. Мое тело может обнаружить себя в различных состояниях здоровья или болезни; оно может быть отдохнувшим или усталым, но это ничего не делает с моим «я», моим настоящим «я». Мое тело является моим драгоценным инструментом опыта и действия во внешнем мире, но является *только* инструментом. Я хорошо с ним обращаюсь; я стремлюсь поддерживать его в добром здравии, но оно *не* является мной. Я *обладаю* телом, но я *не являюсь* моим телом.

Я *обладаю* эмоциями, но я *не являюсь* моими эмоциями. Эти эмоции — многочисленные, противоречащие, изменяющиеся, и, кроме того, я знаю, что я всегда остаюсь собой, *самим собой*, временами в надежде или в отчаянии, в радости или в боли, в состоянии раздражения или спокойствия. Так как я могу наблюдать, понять и судить мои эмоции, а затем в большей мере господствовать над ними, управлять ими и использовать их, это является доказательством того, что *они не являются мной*. Я *обладаю* эмоциями, но я *не являюсь* моими эмоциями. Я *имею* желания, но я *не являюсь* моими желаниями, вызванными движителями, физическими и эмоциональными, и внешними влияниями. Желания также изменчивы и противоречивы, с вариациями влечения и антипатии. Я *имею* желания, но они *не являются* мной.

Я *имею* интеллект, но я *не являюсь* моим интеллектом. Он более или менее развит и активен; он недисциплинирован, но прилежен; он является органом знания по отношению к внешнему миру, также как и к внутреннему; но *он не является мной*, я *имею* интеллект, но я *не являюсь* моим интеллектом. После этой не идентификации «я» от его содержания сознания (ощущения, эмоции, желания и мысли), я *узнаю и утверждаю*, что я *представляю собой центр чистого самосознания*. Я являюсь центром *воли*, способным создавать, направлять и использовать все мои психологические процессы и мое физическое тело» (стр. 118-119). «Чем я тогда являюсь? Что остается после отбраковки от моей само тождественности физического, эмоционального и психического содержания моей личности, моего эго? Это является сущностью меня самого — центр чистого самосознания и самореализации. Это является перманентным фактором в постоянно изменяющемся потоке моей персональной жизни. Это является тем, что дает мне ощущение существования, постоянства, внутренней безопасности. Я *узнаю и утверждаю* самого себя как центр чистого самосознания. Я осознаю, что этот центр не только обладает статической само осведомленностью, но также динамической силой; он способен наблюдать, создавать, направлять и использовать все психологические процессы и физическое тело. Я представляю собой центр осведомленности и силы» (стр. 119).

4) *Найдите отличия себя и функции во время нахождения в транссе*. В то время как Вы узнаете более полно о том, как каждая сила, функция, аспект, обстоятельство и т. д. отличается от Вашего опорного «я», заново обрамите его/ее значение, в качестве значения функции или инструмента, которые Вы сможете использовать в навигации по миру и в выражении самого себя без чрезмерной идентификации с ним/ней.

5) *Скользните Вашим мозгом к трансцендентной тождественности*. Уточните «я», которое существует над и за этими силами — пользователя сил, состояния «чистого сознания». Представьте это с помощью символа или слова, для того чтобы полностью заякорить это.

6) *Вообразите это высшее «я» в качестве, устойчивого центра*, вне которого Вы можете жить и выражать себя.

Резюме

- Этот краткий обзор некоторых паттернов НЛП дает Вам многие из ключевых паттернов, к которым мы обращаемся в этой книге, а также идею о диапазоне и объеме паттернов.
- Человеческие опыты обладают структурой, и, если они имеют структуру, то существуют паттерны, которые управляют следованием и упорядочением этой структуры. Знание, как распознавать, раскрывать, изменять и устанавливать таковые, выделяет самое сердце моделей НЛП и нейросемантики.

ЧАСТЬ II

ОСОБЫЕ «ЛИЧНОСТНЫЕ» РАССТРОЙСТВА

ГЛАВА 13

ДВОЙНАЯ ПРИВЯЗКА И ШИЗОФРЕНИЯ

Шизоидное личностное расстройство Личностное расстройство шизоидного типа

Что мы подразумеваем под «шизоидным личностным расстройством»? DSM IV обеспечивает

следующий диагностический критерий.

«Распространяющийся паттерн отчужденности от социальных взаимоотношений и ограниченный диапазон выражения эмоций в межличностных окружениях, начинающихся в ранней зрелости, и присутствующих в многообразии контекстов, как отмечено четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) ни желает получать, ни получает удовольствие от близких взаимоотношений, включая существование в качестве части семьи;
- 2) почти всегда выбирает уединенные виды деятельности;
- 3) имеет небольшой, если вообще какой-либо интерес к имению сексуальных опытов с другим человеком;
- 4) получает удовольствие от немногих, если вообще от каких-либо видов деятельности;
- 5) не имеет близких людей или наперсников иных, нежели первостепенные родственники;
- 6) проявляет безразличие к похвале или к критике других;
- 7) проявляет эмоциональную холодность, отчужденность или вялую аффективность».

Подобной категорией является категория личностного расстройства шизоидного типа. Критерий для этого диагноза включает следующее.

«Распространяющийся паттерн социального и межличностного дефицитов, отмечаемых острым дискомфортом по отношению к близким взаимоотношениям и пониженной способностью к близким взаимоотношениям, также как и когнитивными искажениями или искажениями восприятия и эксцентричностью поведения, налагающихся в ранней зрелости, и присутствующих в многообразии контекстов, как отмечено пятью (или более) пунктами следующего:

- 1) идеи соотнесения (исключая заблуждения соотнесения);
- 2) эксцентричные убеждения или магическое мышление относительно того, что влияние и поведение несовместимы с субкультурными нормами (например, суеверность, вера в ясновидение, телепатию или «шестое чувство» у детей или подростков, причудливые фантазии или предрассудки);
- 3) необычные опыты восприятия, включая телесные иллюзии;
- 4) эксцентричное мышление и речь (например, неопределенная или зависящая от обстоятельств, метафорическая, чрезмерно скрупулезная или стереотипная);
- 5) подозрительность или параноидная способность к формированию и восприятию идей;
- 6) неуместный или ограниченный аффект;
- 7) поведение или внешний вид, являющиеся странными, эксцентричными или необычными;
- 8) недостаток близких друзей или наперсников иных, нежели первостепенные родственники;
- 9) крайняя социальная тревожность, которая не уменьшается по мере знакомства, и имеет тенденцию быть обобщенными с параноидными страхами скорее, чем с негативными суждениями о себе».

Бэйтсон и группа Palo Alto

Многое из того, что теперь мы обозначаем под *подходом НЛП*, возникло из труда антрополога Грегори Бэйтсона (1972) и его команды, которые исследовали шизофрению в 1960-х годах. Грегори Бэйтсон, Джон Виклэнд, Пол Ватцлавик, Ричард Фиш, Джей Хэл ей и Дон Джексон предприняли новый подход к шизофрении. Они начали с предположения того, что язык и поведение шизофреника «имеет смысл». Предполагая это, они начали интересоваться тем, в каком конструктивном мире или социальном окружении шизофреническая реакция *имела бы смысл*. Это привело их к тому, чтобы задать контекстный вопрос: «В каком окружении или контексте эти виды реакций имели бы смысл?» Как коммуникационные теоретики, они теоретически допустили, что речь и поведение «шизофреника» обобщает «сообщения», и таким образом вернулись к контексту, внутри которого такие «сообщения» обоснованно последовали бы. Следовательно, они также спросили: «Какой тип сообщений выявил бы эти сообщения?»

Исходя из всего этого, они сформулировали «теорию двойной привязки шизофрении». Они также предложили ключевые указания для работы с человеком, страдающим от «шизофренического личностного расстройства», в целях переупорядочения (реструктуризации) мышления, эмоционального проявления, словесного выражения, поведения и взаимоотношения этого человека. В то время как Бэйтсон (1972) работал над природой, источником и качеством шизофрении, он исследовал *контексты постижения*, в рамках которых могла бы возникнуть такая странность мысли

и эмоции. Он пришел к выводу, что при шизофрении человеку не удастся распознавать и различать сообщения различной логической печати. Это подразумевает «...отсутствие метаком-муникативного обрамления», которое мы в большинстве случаев замечаем во снах, но которое, как правило, характеризует бодрствующие коммуникации шизофреника (стр. 190).

Когда шизофреник слышит сообщение и не знает, *какой сорт или порядок сообщения*, оно содержит, он или она впоследствии входит в *метакоммуникативный конфликт* посредством развития несовершенной способности дифференцировать печать сообщений. На настоящий момент в классическом и плодотворном документе, озаглавленном «По отношению к теории шизофрении», Бэйтсон написал следующее.

Наш подход основывается на той части теории коммуникаций, которую Рассел назвал теорией логических типов. Центральный тезис этой теории состоит в том, что существует брешь между классом и его членами. Этот класс не может быть членом самого себя, ни один из членов не может *быть* классом, так как термин, используемый для класса, представляет собой *отличный уровень абстракции* (отличный логический тип) от терминов, используемых для членов. Хотя в формальной логике существует попытка поддерживать эту брешь между классом и его членами, мы утверждаем, что в психологии действительных коммуникаций эта брешь непрерывно и неизбежно нарушается, и что априорно мы должны ожидать от патологии, что она возникнет в человеческом организме, когда определенные формальные паттерны нарушения возникают в коммуникации между матерью и ребенком. Мы будем доказывать, что эта патология на ее пределе будет иметь симптомы, чьи формальные характеристики привели бы патологию к классификации как шизофрении (стр. 202-203). По причине того, что человек, страдающий от шизофрении, не может распознать логические уровни, он или она также не могут сказать, «где он стоит» с другими людьми. Эта путаница становится особенно важной по отношению к эмоционально значащему и/или властному человеку. Таким образом, когда этот человек посылает противоречивые сообщения, человек не знает, что с этим делать. Контекст шизофреника подразумевает относительный/концептуальный мир, который запрещает ему или ей «идти мета» к системе взглядов, в рамках которой возникают сообщения. Это запирает человека на первичном уровне без контекстных маркеров для знания о том, «как понимать» события, которые происходят. Таким образом, человек чувствует себя «сумасшедшим». Он или она получает «утвердительные» сообщения и «отрицательные» сообщения, но не может отсортировать их. Аналогично, это означает существование в мире, где человек получает массу факсимильных и электронных сообщений, но не получает метаинформации в верхней части листов, касающейся *отправителя, его или ее цели, временной рамки, предмета, адреса и т. д.* И если эта нехватка ссылок приведет человека в замешательство, тогда он начнет получать факсимильные и электронные сообщения, противоречащие первым электронным сообщениям, а затем еще более противоречащие этим и т. д.

Теперь так как это *нарушение* формальных логических уровней проявляется в таких коммуникационных режимах, как юмор, игра, не игра, фантазия, таинство, метафора и т. д., понимание того, *как взаимодействуют сообщения и метасообщения*, позволяет нам понять и работать с таким нарушением. Иными словами, мы не только посылаем сообщения друг другу, мы посылаем сообщения о наших сообщениях (метасообщения), для того чтобы сигнализировать друг другу о том, *как принимать нас*, и сорте сообщений, которые мы отправляем.

Такие метасообщения состоят из более высокого логического типа, нежели сообщения, которые они классифицируют. И это *обрамление сообщений и действий* «достигает существенной сложности» в нас, людях, *несмотря на то*, что «наш словарь для такого разграничения все еще очень бедно развит» (стр. 203).

По Бэйтсону, Дону Джексону, Джею Хэлю и Джону Виклэнду, которые выполнили этот оригинальный анализ и предложили их теорию шизофрении, *двойная привязка* составляет сердце патологии. Это не только подразумевает сообщения и метасообщения, глубокие взаимоотношения, сообщение о страхе и/или опасности плюс конфликтующее сообщение о любви и/или безопасности, но и, что более важно, третичное сообщение *об* этих сообщениях, чтобы *не* просить разъяснения (!). Третичное негативное предписание, запрещающее жертве сбежать с поля (стр. 207). Результат этого? Мы строим гипотезу, что произойдет развал в способности индивидуума дифференцировать между логическими типами, когда бы ни возникла ситуация двойной привязки (стр. 208).

В качестве общего представления, здесь мы имеем картину человеческой субъективности, обе эти

формы, которые подразумевают некоторые из наиболее глубокой патологии и дисфункции — шизофрении. В этом мы имеем портрет *структуры-этой субъективности*, подразумевающей логические типы или уровни.

Фактически, мы не можем понять, идентифицировать, смоделировать или повторить такие человеческие опыты без понимания роли логических уровней, рамок и мета-рамок, сообщений и метасообщений и т. д. и использования таких уровней в точном копировании таковых. Иными словами, без построения в *метапозицию* или *метанепремещения* в наши стратегии, мы не сможем точно смоделировать эти формы человеческой субъективности, которая подразумевает слои постижения о постижении, мышления о мышлении, состояний о состояниях и т. д.

По Бэйтсону, симптомы, которые мы называем «шизофренией», вовлекают особый случай ошибки образования понятий. Человек «постиг» эту реакцию, и в рамках ее собственных контекстов она имеет смысл. Но на более широком уровне она не имеет смысла, потому что ей не удалось «пойти мета» и распознать существование логических уровней.

Затем часть контекста, которая создает шизофреническую реакцию, подразумевает *неспособность к мета-коммуникации*. В качестве результата, человеку не хватает способности рассказать или различить сорт или порядок сообщения. Затем человек следует его или ее мышлению и восприятию образом, который предотвращает шизофреника от способности подбирать более абстрактные ярлыки, которые большинство из нас используют условно (хотя мы можем быть неспособны рассказать, как мы делаем наши различия).

Среди формальных характеристик коммуникационного окружения, в котором человек не постиг бы, как дифференцировать логические уровни, следующие:

- 1) Человек не имеет разрешения или навыка в метакоммуникации.
- 2) Человек постоянно обнаруживает его или ее, поставленным «в заблуждение» относительно идентификации сообщений.
- 3) Человек живет в контексте, где другой контекст постоянно атакует их, когда он или она распознает сигналы, идентифицирующие сообщение, те сигналы, без которых мы не осмелимся дифференцировать факт от фантазии или буквальное от метафорического (стр. 199). Не важно, что человек делает, это ситуация, «не имеющая победителя».

Это по отношению к этой двойной привязке, в которой человек развивает реакции, которые мы обозначаем как шизофренические симптомы.

В прошлом психологические модели описывали шизофреника как имеющего «слабую эго функцию». Им не хватает «процесса дифференциации коммуникационных режимов либо в рамках себя, либо между собой и другими» (стр. 205). Таким образом, шизофреник «проявляет слабость» в функционировании в коммуникационном королевстве идентификации корректного режима сообщений. Путем контраста нормальные люди используют *контекст* в качестве гида для режимной дифференциации, и они постигают это из характеристических паттернов. Но не так для шизофреника. Человек должен жить во вселенной, где последовательности событий, в которых его или ее безусловные коммуникационные привычки действуют в некотором смысле как должное (то есть должное по отношению к ситуации двойной привязки).

Точное копирование личностного расстройств

Если *модель* работает, то, если мы следуем стратегии по следованию нашим сенсорным представлениям и представляем контекст, в котором мы имеем массу мотивации, для того чтобы действовать таким образом, то мы могли бы точно повторить структуру этого субъективного человеческого опыта. Давайте посмотрим, работает ли она.

Предположим, мать имеет психическую карту из ее истории, которая заставляет ее ощущать тревожность, когда ее ребенок инициирует близость, связывание, соединение, интимность и т. д. Она действует, исходя из рамки, которая предотвращает ее от испытанья такой близости. Затем это действует в качестве начального контекста. Затем давайте представим, что она, как правило, отдаляется, когда ребенок реагирует на нее как на любящую мать. Далее давайте предположим, что мать не только чувствует *тревожность и враждебность* по отношению к ее ребенку, но что на метауровне она верит/чувствует, что имение таких чувств неприемлемо. «Хорошие матери должны быть близки к их детям». «Это не хорошо — чувствовать гнев, враждебность, отвращение и т. д. по отношению к ребенку».

•

Если мы в дальнейшем представим, что эта вторая программа действует, как такое сильное табу в ней, что она не распознает это сознательно в ней самой. Иными словами, что она имеет мотивацию подавлять свои чувства тревожности и враждебности, и таким образом будет отрицать их и не признавать их.

Если мать чувствует любовь и ведет себя в соответствии с привязанностью, к которой ребенок стремится быть ближе, тогда она, следовательно, начнет чувствовать тревожность и неприязнь. Затем она сообщит это невербально ребенку. Она может сделать это разнообразными способами: тоном, жестом, позой и т. д. Кроме того, она не позволяет себе принимать осведомленность об этом. Она должна отрицать это, прежде всего, для себя самой. Кроме того, она должна также *симулировать* привязанность и близость, потому что на более глубоком уровне другие чувства не позволят им возникнуть. Теперь этот последний опыт усвоенной привязанности существует в ином логическом порядке, нежели предшествующее сообщение (ее чувства тревожности и неприязни). Это действует в качестве сообщения о бывшем опыте.

Рисунок 13.1.



Пока мать использует реакции ребенка, для того чтобы утвердить себя как любящего человека, и одновременно симулировать эти чувства, это помещает ребенка в положение, где он или она должен не точно интерпретировать сигналы, поступающие от матери. Ребенку, для того чтобы поддерживать взаимоотношения, что-то высоко мотивированное и решающее, он или она *не должен четко проводить различия* между порядками сообщений.

Ребенок, фактически, должен систематически исказить его или ее восприятие метакоммуникативных сигналов (стр. 213—4). В этом случае ребенок учится *расцеплять* сознание, не «ходить мета» и развивать две части или аспекта «личности», которые не имеют средств коммуникации между ними. Теперь предположим, что мать чувствует неприязнь и хочет удалиться. Она может сказать ребенку: «Отправляйся в постель, ты очень устал, и я хочу, чтобы ты поспал». Откровенно это может звучать даже любяще. «Хорошие матери» говорят такие вещи. Но здесь она говорит это, чтобы отвергнуть другое чувство: «Скройся из моего поля зрения, потому что я устала от тебя. Я чувствую неприязнь по отношению к тебе». Какую болезненную действительность это создает для ребенка. Таким образом, у ребенка есть мотивированное обоснование *не* распознавать двухслойные сообщения.

Если ребенок правильно выделил метакоммуникативные сигналы матери, ребенок почувствовал бы себя в угрожающем положении вне его или ее способностей управлять этим уровнем угрозы. Кроме того, это ребенка не имеет силы сделать это. Встреча факта того, что чья-либо мать *не* хочет, чтобы мы были поблизости, и что она не говорит правду, но обманывает нас своим любящим поведением, существует чересчур далеко для ребенка, чтобы управлять этим. Такая осведомленность требует намного более высоко развитого эго, которое может удерживать две противоречащие мысли в безвыходном положении одновременно, которая не персонализирует, которая может абстрагировать и т. д. Подобное просто захлестнет болью слабо развитое эго. Четкое выделение порядков сообщений и затем понимание этого существенно приложило бы массивную «боль» для разделения и постижения!

Ребенок тем самым *принимает* идею, что он чувствует себя усталым скорее, чем распознает обман матери. Кроме того, делая это, ребенок должен *обманывать* его или ее. Ребенок должен *постигнуть*, как *не* знать его или ее собственное внутреннее состояние. Выполнение этого поддерживает мать в ее обмане. Для того чтобы продолжать существовать с ней, ребенок должен притворно различать его или ее собственные внутренние сообщения, также как притворно различать сообщения других. Этот процесс создает повреждения, поскольку ребенок начинает не признавать его или ее собственную ориентацию в действительности. Он создает ложную карту, но он не подтверждает свою способность создания карты.

На поверхности это *кажется* благожелательным, что мать определяет для ребенка то, как он себя

чувствует. Это *выглядит* подобно очевидному материнскому интересу. Но позднее это работает на разрушение в личности. В то время как мать делает это, она существенно контролирует определения ребенка его собственных чувств, мыслей, пониманий и т. д. Это подрывает способности реагирования ребенка для мышления, проявления эмоций, словесного выражения и поведения. Если ребенок сражается за его или ее собственное самоуверенное право знать его или ее разум: «Я не устал». Мать может ответить: «Ты нэ на самом деле подразумеваешь то, что говоришь». И задав ее позицию власти, ребенок может очень хорошо купиться на ее «действительность», а именно на то, что она имеет «по отношению ко мне любящие чувства, и что я всего лишь устал». Кроме того, это принятие не предлагает реального решения. В конце концов, оно создает больше проблем. За принятие ложного дифференцирования ребенок платит цену саботирования его или ее собственной способности сортировать сообщения на метауровнях.

Как ребенок может уйти из этой ситуации? Если бы он или она высказали свое мнение на противоположной позиции, в которую его ставит его мать, ребенок мог бы начать сортировать и разделять парасообщения. Бэйтсон отмечал, что ребенок должен вступать в метакоммуникации с целью того, чтобы остаться в безопасности от его искажения.

«Мам, я получаю от тебя два абсолютно различных сообщения и точно не знаю, где я нахожусь. Я получаю ощущение, что ты чувствуешь себя тревожной и злой из-за связанности маленьким ребенком, и еще что ты ценишь мышление о себе, как о любящей матери. С каким сообщением я должен идти? Как я должен объединить эти сообщения?» Кроме того, конечно, ребенок не может сказать этого. Многие взрослые не знают, как сказать это. Страх встречного обвинения будет возвращать человека обратно, даже если он или она выбросили это из его или ее собственного разума. Бэйтсон заключает:

Таким образом, предотвращая ребенка от разговора о ситуации, мать запрещает ему использование метакоммуникативного уровня — уровня, который мы используем, для того чтобы откорректировать наше восприятие коммуникационного поведения. Способность взаимодействовать относительно коммуникаций, высказывать свое мнение по значительным действиям самого себя и других является существенным для успешного социального общения (стр. 215).

Характеристики этого расстройства

Самая поразительная черта «шизоидного» личностного расстройства подразумевает неэмоциональный и немотивированный стиль человека. Такие люди типично проявляют нехватку желания для взаимоотношений, нехватку сопереживания, ограничение привязанностей, и, таким образом, они стремятся удалиться, изолировать самих себя и стать затворниками. Мы заметили это в диагностических критериях DSM-IV, которые мы процитировали в начале этой главы.

Термин «шизоидный» происходит от греческих слов, означающих «откалывание» (шизо) и «подобный или представляемый» (-оид). Традиционно такие индивидуумы ведут себя тихим, стеснительным, замкнутым и удаляющимся образом. Это личностное расстройство отличается от расстройства *шизоидного типа* (сокращение от «шизофренического генотипа») и от самой *шизофрении*. Шизоидное личностное расстройство сегодня не отождествляется с возможным перемещением в шизофрению; скорее шизоидный индивидуум рассматривается как хронический затворник и изолированный человек (Регина Оттавиани в Беке, 1990, стр. 121).

Характеристики метапрограмм

Люди с шизоидным личностным расстройством рассматривают себя наблюдателями за миром, нежели его участниками. Это ведет их к чрезмерному использованию *диссоциированного* режима. И как «самостоятельные одиночки», которых другие ощущают, как скучных, неинтересных, невосприимчивых и людей без чувства юмора, в межличностных взаимоотношениях они используют *недемонстративную сортировку*.

Когнитивно, они сортируют *глобально* и, таким образом, имеют размытость по отношению к их мышлению, которая уничтожает значительные детали и отражается в их окружении и в их взаимоотношениях. Это сказывается на «скудности мыслей», также как на «дефективном перцепционном сканировании» (Милтон, 1981). В результате этого они просто упускают множество тонких деталей.

Их невосприимчивость по отношению к вещам указывает на *неактивную сортировку* и ведет к их вялости и невыразительности в их движениях и монотонной речи (Милтон, 1981). Утрачивая так много важных деталей, что ведет к отсутствию интереса в вещах и их неактивному стилю

реагирования, они остаются с бедными социальными навыками.

Всеобщий гештальт, который получается в результате, исходя из этого? Они находят очень малый интерес в жизни, и поэтому постоянно выражают недовольство вещами, событиями и людьми, как *безынтересными*. Это выражается в полном равнодушии к радостям жизни. На когнитивно-поведенческом уровне они используют *удручающий* стиль, посредством чего они могут обесценить и преуменьшить энергетику вещей, которые другие нашли бы интересными.

Как правило, только драматические события имеет тенденцию пробудить в них массу эмоциональных реакций.

Единственное исключение по отношению к этому состоит в требованиях на участие в социальных мероприятиях. Отсюда Оттавиани описывает их социальные фобии.

Шизоидные личности подвержены тревожным расстройствам, когда ситуации требуют социального взаимодействия. Хотя, как правило, они невосприимчивы к обратной связи от других, они могут стать потрясенными социальным контактом, который они рассматривают как излишний (Бек, 1990, стр. 129).

Поддержание когнитивных карт для этого образа функционирования

Следующее описывает автоматические мысли, типичные для шизоидной личности.

Мне предпочтительнее было бы сделать это самому.

Я предпочитаю быть один.

У меня нет мотивации.

Я всего лишь прохожу через движения.

Зачем беспокоиться? Кого волнует? Так что?

Такие «мысли» отбрасывают, уменьшают внимание, притупляют мотивацию и перемещают человека к избеганию и изоляции. Неудивительно, что человек, так мало чувствующий, испытывает такую нехватку эмоционального богатства и не хочет стать задействованным в процессе лечения!

Как только человек войдет в это состояние разума и тела, он или она затем неизбежно будут *размышлять над* этими мыслями с почти таким же типом мышления и проявления эмоций, какой они накладывают на их ситуацию (как они свободно вводят самих себя в метасостояния):

У меня полно недостатков, и я неудачник: что со мной не так?

Взаимодействовать с людьми слишком проблематично: это не заслуживает беспокойства.

Из-за того, что я пуст внутри, я никогда не найду чего-либо увлекательного.

Взаимоотношения с людьми делают жизнь чересчур сложной и беспорядочной: зачем беспокоиться?

Таким образом, человек применяет обесценивающее, притупляющее и упрощающее мышление к своим концепциям жизни, взаимоотношений, «я», назначения и т. д. высшего уровня. Эти конструкции описывают метауровневые форматы, которые организуют опыты, восприятия, эмоции и поведения человека.

«Хотя обычно чувствующие себя комфортно при обособленном стиле жизни, эти индивидуумы могут стать угнетенными из-за [метауровневая функция] их осведомленности о том, что они являются людьми с отклонениями от нормы, которые не вписываются в общество... Затем их убеждение в том, что жизнь бессмысленна и бесполезна [убеждение в метауровневой абстракции] может привести к депрессии или обострить ее» (Бек, 1990, стр. 129). *Неврологически* Милтон (1981) отметил, что автономная гиперактивность, дефициты в ретикулярном образовании, врожденная аплазия в лимбической системе и транзиттерные дефициты предполагались как возможные причины или сопутствующие факторы по отношению к этому состоянию.

Лечение: переупорядочение расстройства

Зная природу нехватки мотивации, ограничения эмоций, притупляющего и отбрасывающего стиля когнитивного искажения шизоидного человека и т. д., первый и центральный вопрос в терапии подразумевает *занятие* его или ее в трансформационном процессе. Это расстройство сил человека предполагает травму во взаимоотношениях, которые он или она испытали намного более неприятными, болезненными, не вознаграждающими по сравнению с опытами удовольствия. Когнитивные и поведенческие стратегии человека (отбрасывание и изоляция) предполагают неврологическую чувствительность к «боли» и таким образом защищают «я» с помощью этих стратегий.

Это предполагает очень тонкий подход со стороны терапевта с самого начала, равняющийся на потребность человека в безопасности и защите. Затем, в этом контексте демонстрирования сопереживания, терапевт может начать активировать способность человека мыслить менее глобально

и более специфично.

Так как шизоидный человек невнимателен к эмоциональным деталям, которые воспринимают и интерпретируют другие, терапевт может задавать вопросы, чтобы помочь пациенту уделить внимание этим эмоциональным деталям (Бек, 1990, стр. 131). Это предполагает использование шкалы НЛП от «своеобразия к абстракции» и приглашение человека уделить внимание вещам, образно, поместить его или ее «в» вещи, буквальное значение слова «интерес» (помещать в (inter) и действительное (esse)). Перенаправление сознания и внимания к особым деталям сдвигает типичное сознание шизоидного человека, рассматривающего вещи глобальными, неспецифическими образами, что прикрывает «различия, делающие разницу».

Учет таких деталей (деталей, в которых другие говорят и действуют, деталей, в которых другие, похоже, испытывают самих себя и т. д.) обогащает модель мира клиента, делая ее менее обедненной. Человек может начать это, охватывая свое отсутствие интереса и неприязнь к людям. «Я хочу, чтобы Вы составили перечень особых вещей, которые Вам не нравятся на этой неделе».

Состояния и метасостояния

Из состояния модели сознания опыт шизоидного человека имеет больший смысл. Мышление и внутренние представления размытости, отбрасывания, уменьшения и притупления отразятся в слабых, скучных и неинтересных фильмах. У кого была бы масса энергии или занятия, если бы внутренний мир состоял из слишком туманных, черно-белых и второсортных фильмов?

Исходя из модели метасостояний, шизоидный человек ухудшает его или ее опыт посредством привнесения состояний отсутствия интереса, бессмысленности, пустоты, «зачем беспокоиться» и т. д., для того чтобы наложить их на первичные состояния. Это нуждается в деф-рейминге и/или в аутфрейминге. Итак, мы начинаем со структурирования: «отсутствия интереса или неудовлетворенности мыслями и чувствами относительно жизни в целом» (метасостояние шизоидного человека). Затем мы можем снять рамку с этого посредством «сомнительных и скептических вопросов относительно того, что упустил человек». Мы можем обрамить это внешне с помощью состояния «интереса и любопытства».

«Каков навык — это способность становиться тотально невосприимчивым к мыслям и мнениям других. Как Вы делаете это? Могли бы Вы научить меня этому навыку?»

Или терапевт может ввести это в метасостояние с помощью экологичной проверки.

«Когда Вы отходите назад, еще дальше от этой всеобъемлющей картины Вашей жизни — способа, которым Вы мыслите и чувствуете; Вы испытываете это в качестве наиболее удовлетворяющего или улучшающего образа для жизни? Вам нравятся психические карты, которые дают Вам возможность думать и чувствовать этим образом? Как много проблем он сгенерировал для Вас? Вы хотели бы изменить это и испытывать жизнь более подобно тому, как это делают другие?» Если клиент покупается на это и хочет начать трансформационный процесс, тогда терапевт может охватить будущее и ввести в метасостояние ожидаемые трудности: «Мы знаем из опыта, что в Вашем разуме возникнут определенные виды интерферирующих мыслей и принесут Вам некоторые проблемы при стремлении к этому, верно? Какие автоматические мысли Вы можете отнести к неизбежному неожиданному возникновению и интерференции?» Этот вопрос приглашает клиента отправиться мета к метаструктурам: идентифицировать когнитивно-эмоциональные искажения и подготовиться к взаимодействию с ними.

Личностное расстройство шизоидного типа

Характеристики:

Этот проникающий паттерн дефицитов в межличностных взаимоотношениях подразумевает особенности в способности к формированию и восприятию идей, внешнему виду и поведению. DSM требует присутствия пяти пунктов из следующего перечня, для того чтобы поставить человеку диагноз личностного расстройства шизоидного типа.

- 1) Идеи соотнесения.
- 2) Чрезмерная социальная тревожность.
- 3) Эксцентричные убеждения или магическое мышление.
- 4) Необычные перцепционные опыты.
- 5) Странное и эксцентричное поведение или внешний вид.
- 6) Отсутствие близких друзей или наперсников (или только один), за исключением первостепенных родственников.

- 7) Странная речь.
- 8) Несоответствующая или ограниченная привязанность.
- 9) Подозрительность или параноидные способности к формированию и восприятию идей.

Самая поразительная черта в этом расстройстве подразумевает странности познания. Они включают в себя «идеи соотнесения», что означает веру в то, что несвязанные события значительным образом имеют к ним отношение. Также чрезмерная подозрительность и паранойя, магическое мышление — то, что другие могут читать их мысли, и иллюзии. Они могут думать, что они могут читать мысли других, видеть людей в полумраке и т. д. Из этого расстройства тестирования действительности и искажения когнитивных способностей исходит эксцентричная речь (то есть отклоняющаяся от темы, косвенная, размытая или детально продуманная).

Метапрограммы и различия метамоделей

Так как в сердце этого расстройства лежат «странности познания», распознавание их объясняет последующие реакции в речи и эмоциях.

«Многие люди с расстройством шизоидного типа будут заняты в когнитивных искажениях эмоционального обоснования и персонализации. В эмоциональном обосновании человек верит, что из-за того, что он или она чувствует негативную эмоцию, должна существовать корреспондирующая негативная внешняя ситуация. С персонализацией индивидуум верит, что он или она ответственен за внешние ситуации, когда это не доказуемо. Эти пациенты часто очень конкретны и не способны точно достигнуть вероятности воображенного результата» (Оттавиани в Беке, 1990, стр. 138). Таким образом, *внутренне чужа* мир через их эмоции, эти индивидуумы приходят к заключению, что их чувства/эмоции всегда и только (универсальный квантификатор) говорят им правду. Следовательно, они доверяют их интуиции и верят ей посредством ощущения и опыта (сенсоры). Это подрывает их способность выполнять «тестирование действительности» или развивать то, что мы называем «эго силой». Используя чрезмерно ответственную сортировку, они интерпретируют вещи «персонально» и немедленно обобщают в это положение, кляня самих себя. Их стратегия для выживания подразумевает изоляцию и удаление. Кроме того, в то время как они делают это, они увеличивают их риск потери того, что им могло бы обеспечить тестирование реальности других. В то время как они становятся все больше и больше эксцентричными в их мышлении, говорении и поведении, их социальное несоответствие возрастает. Это способствует большей изоляции и обеспечивает пространство большей фантазии.

Терапевтическая стратегия: переупорядочение расстройства

Установление раппорта и доверие играют решающую роль, как и предложение структурированного процесса, так что они смогут научиться доминировать в их отклоняющемся мышлении. Наряду с некоторыми социальными навыками тренинга, терапевт должен начать с построения большей и большей способности и навыка в тестировании действительности. Это означает распознавание «мыслей» и «эмоций» как всего лишь мыслей и эмоций, а не действительности, не территории. Это означает сдвиг от персонализации и эмоционализации к более объективному мышлению относительно мыслей человека (метасостояние).

Пациент, который иногда думает о себе как о «не реальном», будет нуждаться в постижении того, как распознавать эту мысль и затем оценивать ее. Какое свидетельство я имею для этого? Что говорят другие? Затем отбросить ее, как не имеющую объективного свидетельства. Бек предлагает использование предварительно разработанных *утверждений выживания*, которые клиент может повторять, таких как: «Я снова иду туда. Даже хотя я обдумываю эту мысль, это не делает ее реальностью или правдой». Здесь человек вводит его или ее в метасостояние с осознанием «мыслей» высшего уровня, так как это просто внутренние представления.

Такие индивидуумы смогут развить большую осведомленность об их мыслях, замечая их, отмечая их и затем отслеживая их предсказания. Если человек внезапно имеет мысль о некоей отчетливо представленной ужасной вещи, которая собирается произойти (параноидная способность к формированию и восприятию идей), человек может записать это и сделать предсказание. Позднее он сможет отметить то, что произошло на самом деле.

Вместе терапевт может помочь человеку идентифицировать его или ее когнитивный стиль и затем развить адекватные реакции, для того чтобы помочь управлять таковыми и контролировать таковые. Те, кто погружаются в чрезмерную глобальность и заканчивают только размытыми впечатлениями, смогут научиться детализировать. Те, кто теряют свою точку зрения в чрезмерной скрупулезности,

погружаясь все больше и больше во внешние детали, смогут научиться подводить итог и собирать воедино.

Так как чтение мыслей, как правило, сопутствует расстройству шизоидного типа, терапевт должен помогать человеку изучать вызов как таковой, распознавать их интуицию, персонализацию и эмоционализацию и строить реплики так, что он сможет переместиться к поиску свидетельства и получению совместных показаний от других.

Такие люди могут научиться распознавать опасность изоляции, погружения в чрезмерную фантазию и важность социальных навыков и соответствия.

Имея все это в виду, позвольте мне теперь передать перо Ричарду и Марго.

Шизофренические личности

В 1973 году психолог Д. Л. Розенхан опубликовал исследование, в котором его студенты-психологи группами направились в престижные психиатрические госпитали и жаловались на наличие одного симптома, выходящего за рамки нормы (например, слышание голоса в их голове). Все они были приняты и большинству был поставлен диагноз шизофрении, хотя в остальном, за исключением их одного симптома, они вели себя нормально. По истечении одной недели они сообщили, что симптом пропал, и попросили выписать их. Их эксперимент был окончен.

К сожалению, госпитали не отпустили бы их. Они не выписали бы их, если бы не позвонил Розенхан и не объяснил бы ситуацию. Розенхан сообщил в госпитали, что там были другие, кто не был назван из участвующих в эксперименте. В течение нескольких дней госпитали обнаружили и выписали других пациентов, кто, как они теперь осознали, были психически здоровы, хотя на самом деле там больше не было студентов-психологов (Розенхан, 1973). Эти другие пациенты, несомненно, также психически здоровые, как и студенты Розенхана, в противном случае оставались бы под лечением с диагнозом наличия пожизненно «неизлечимого» заболевания. В действительности может быть или не быть вещь, названная шизофренией. Но, по самой меньшей мере, все эти блески не являются золотом.

Самое дорогостоящее «заболевание» Запада

Шизофрения является наиболее часто обсуждаемым из психозов (расстройств, в которых человек оценивается психиатрами, как находящийся вне прикосновения с действительностью). Многие психиатры считают, что на самом деле может быть множество различных и пересекающихся синдромов, которые описываются под одним ярлыком «шизофрения» (Перрис, 1989, стр. 4). Возможно, одна из ярчайших областей согласия, тем не менее, состоит в том, что шизофрения представляет отдельное расстройство, происходящее полностью из раскола или множественной личности, с помощью которой она заблаговременно была поставлена в тупик перед лицом общественного разума. Лучше всего мы можем, возможно, описать шизофрению как расстройство мысли и восприятия.

DSM-IV перечисляет его симптомы, такие как заблуждения, галлюцинации, спонтанная речь, спонтанное поведение или неподвижность и утрата эмоций или желания. Для того чтобы был поставлен диагноз, необходимо, чтобы два из этих симптомов присутствовали, например, в повреждении достижениям в социальной области, области карьеры или заботы о себе, по крайней мере, на протяжении свыше 6 месяцев. Это требование было включено частично как результат участия в исследованиях, таких как исследование Розенхана (описанное выше).

Стоимость текущих затрат на лечение шизофрении огромна. В Соединенных Штатах 0,5% валового национального продукта идет на лечение шизофрении (Организация Всемирного Здравоохранения, 1996, стр. 3).

В Канаде (и, возможно, где-то еще на Западе) 8% всех больничных коек занято людьми с этим диагнозом, занимая больше больничных коек, чем любое другое единичное расстройство (Лонг, 1997). 6,2% заключенным в тюрьмах США был поставлен диагноз шизофрении, и предполагается, что один из трех бездомных людей страдает от нее (Копелович и Либерман, 1998, стр. 192).

Шизофрения не часто приятна. Депрессия и самолечение наркотиками и алкоголем распространены среди тех, кому поставлен такой диагноз, и обобщаются с наиболее бедными шансами на улучшение. 25% шизофреников пытаются покончить с собой, и 10% это удается (Копелович и Либерман, 1998, стр. 192).

Что приводит человека к тому, чтобы ему поставили диагноз шизофрении?

Когнитивное исследование показывает, что у людей, которым поставили диагноз шизофрении, существуют значительные проблемы с когнитивными стратегиями (Перрис, 1989, стр. 22-23).

1) Жизнь в воздушных замках

В терминах НЛП мы обобщаем шизофрению с человеком, имеющим трудность в «детализации» (Перрис, 1989, стр. 43, стр. 148-151, стр. 157 и Ариети, 1948). Человек с этой проблемой не идентифицирует различия между ситуациями полностью. Скорее чем утончать и сенсорным специфическим деталям проблемного события, они говорят об этом размыто и метафорически.

Один клиент, обсуждая эту самую проблему с авторами, сказал: «Иногда это причиняет боль, когда я гуляю по земле. Мне необходимо оставаться в воздухе».

Это иллюстрирует метафорическую связь. Я мог бы сказать это же самое предложение метафорически, но этот молодой человек испытал его как сенсорный факт. Он был неспособен объяснить, в какие дни конкретнее или как конкретно это причиняет боль, но он верил, что это настолько же правдиво, как человек может сказать: «Иногда мои ноги немного затекают по утрам, и мне необходимо потянуть их и размять».

Он верил, что в моменты, когда он физически плавал по воздуху из-за того, что земля была чересчур болезненна. Мы можем сказать, что этот человек был незнаком с метамоделированием своего опыта, с конкретной его индексацией. Беседа с человеком, которому поставили диагноз шизофрении, может быть похожа на погружение кого-либо в фестиваль паттернов модели Милтона (то есть чтение мыслей, многослойные предпосылки, утраченные перформативы, уничтожения, номинализации и т. д.). Мы зачастую имели опыт, где одно предложение, сказанное клиентом, занимало 15 минут, для того чтобы тщательно раскрыть его перед тем, как мы могли действительно пойти дальше с пользой. Один человек пришел к Ричарду в начале дня тренинга и сказал: «Очень благодарю Вас за то, что Вы сделали прошлым вечером. Это было прекрасно». Несмотря на то, что предыдущим вечером у Ричарда с ней не было никакого контакта.

В другом случае клиент сказал нам: «Я знаю, что Вы делаете здесь. Я знаю, что Вы кидаетесь на собак Павлова».

Согласно эриксоновским терминам, человек, которому поставлен диагноз шизофрении, испытывает состояние глубокого транса (Донан, 1985, стр. 27—28). Это типичная шутка в психиатрии, что невротик строит воздушные замки, когда психотик действительно живет в них (и психиатры собирают ренту!).

2) Не думая о мышлении

Человек, которому поставили диагноз шизофрении, зачастую также неспособен адекватно классифицировать ситуации с метапозиции. Например, они неспособны отличить действительные воспоминания от галлюцинируемых воспоминаний, или внутреннюю мысль от внешнего голоса. Многие когнитивные психологи рассматривают это как ядро расстройства (смотри Якобе, 1980). Многие из таких метакомментариев по опыту у «не психотических» людей выполняются с использованием аудиально-дигитального ощущения. Это ощущение является одним из самых распространено испытываемых как «неподконтрольных» человеком, которому поставлен диагноз шизофрении.

В противовес популярному убеждению самой распространенной формой галлюцинаций в шизофрении является аудиальная форма, а «неконтролируемые» внутренние мысли также зачастую свойственны людям с диагнозом шизофрения. Мы описали бы это в НЛП, что человеку с диагнозом шизофрения не хватает адекватных субмодальных различий между реальным и нереальным, собой и другими и т. д. В этом смысле шизофреник чересчур диссоциирован от своего внутреннего опыта (так что его собственные мысли могут не чувствоваться как «его»). Но эта диссоциация не является четкой метапозицией.

Используя терминологию Холла (Холл, 1997), мы можем сказать, что шизофрения представляет собой расстройство, происходящее из неудачи развить адекватные метасостояния. Обсуждая это с Майклом, он указал на то, что эта точка зрения на шизофрению снова обращается к бикамеральной теории Джулиана Джейнса (1976). Джейнс предположил, что до совсем недавних пор в человеческой истории большинство людей испытывали большую часть их аудиально-дигитального разговора с собой, как исходящую из действительных, внешне существующих голосов (например, голоса «богов»), и действовали соответственно. Он предположил, что эти внешние голоса могут быть выработаны в не доминирующей полусфере (хотя теперь мы знаем, что человек, испытывающий

аудиальную галлюцинацию, обладает «нормальными» речевыми областями мозгового актива). Что касается нашего обсуждения, важное заявление, сделанное Джейнсом, состояло в том, что в течение большей части человеческой истории, «галлюцинируемые» голоса не были мета объяснены слышащим, но были приняты как результат раздельно существующих разумов. Эта способность зачастую заново открывается человеком, которому поставили диагноз шизофрении, говорит Райан Де Марес (1998), который описывает свои собственные опыты с помощью аудиальной галлюцинации, используя модель Джейнса.

В) Упущение социальных тонкостей

Межличностно люди, которым поставили диагноз шизофрении, ведут себя так, как, скорее всего, Вы вели бы себя, если бы Вас неожиданно поместили в совершенно незнакомую культуру. Их попытки общаться неуловимо не сочетаются с культурными нормами. Зачастую они ошибочно предполагают, что другие разделяют их собственные уникальные сенсорные опыты, ценности, убеждения и метапрограммы. Они могут использовать «социально неожиданные» жесты, положения тела, близость, выражения лица, тональность голоса и фразы, очевидно, не замечая, что эти метакоммуникации выглядят или звучат для других странно.

Такое несоответствие определяется настолько глубоко культурно, что мы, как авторы, сомневаемся в способности человека из одной культуры точно диагностировать шизофрению у человека из другой культуры. Людям, перемещающимся из одной культуры в другую, фактически, скорее всего, поставят диагноз шизофрении (Помар и де Боев, 1988, стр. 120).

С другой стороны, многие люди, работающие с шизофренией, отмечают, что их собственный способ диагностики состояния не опирается, главным образом, на классические симптомы, но на весьма странное чувство, которое у них возникает, когда они находятся с человеком, которому поставили такой диагноз. Это чувство описывается как «недостаток аффективного резонанса» (Перрис, 1989, стр. 5) и соответствует по нашему опыту тому, что человек с диагнозом шизофрении, имеет огромное затруднение в использовании социально нормальных навыков раппорта. Зачастую эта трудность возникает в жизни достаточно рано, и некоторые когнитивные психологи рассматривают ее результаты на взаимоотношениях родителя и ребенка, как являющиеся центральными в развитии шизофрении (Перрис, 1989, стр. 33—34).

Это делает человека особенно уязвимым к путанице в любой ситуации, которая вовлекает метакоммуникации. Примером является «двойная привязка», определенная Грегори Бэйтсоном (Перрис, 1989, стр. 51—54), где человек может, например, сказать клиенту: «Подойдите и крепко обнимите меня», гримасничая над клиентом с тревожностью. Исследование впоследствии показало, что большинство семей генерируют двойные привязки, но человек с диагнозом шизофрения не может обработать две коммуникации с метапозиции.

4) Другие симптомы

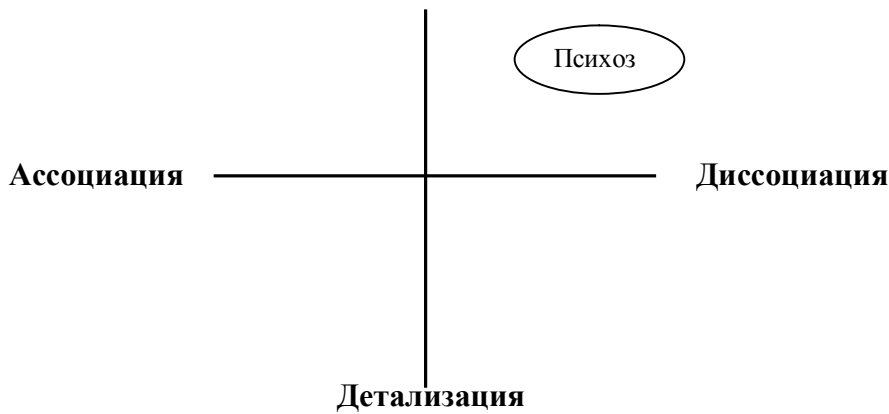
У людей с диагнозом шизофрения, зачастую также присутствует пониженный объем внимания, пониженная память, ослабленный навык достижения цели, вялая эмоциональная реакция и пониженная способность постигать из вербальных источников (в то время как визуальные и кинестетические навыки кажутся относительно хорошими). Эта совокупность блокирующих симптомов может быть рассмотрена как результат первичных трудностей в метакомментировании и метамоделировании.

Шизофрения зачастую, прежде всего, диагностируется, когда человек имеет «острое» или «кричащее» состояние, где отмечаются заблуждения, беспорядочная деятельность и галлюцинации. Это острое состояние зачастую возникает в ответ на некоторый социальный стресс (такой как устройство на новую работу) и более полно приближается к общим ожиданиям от «безумия». Затянувшийся когнитивный беспорядок и социальная «непригодность» является наиболее фундаментальным паттерном, из которого возникает это кричащее состояние. Медикаментозное лечение зачастую снижает кричащее состояние, вовсе не влияя на проблемы, лежащие в его основе.

Персональные силы

В *модели персональных сил*, когда Вы слышите, что клиенты говорят Вам, что они не могут дотронуться до земли, или что они знают, что Вы посылаете энергетические лучи, чтобы атаковать их, знайте, что такие клиенты демонстрируют навык обобщения и диссоциации от опыта. Рисунок 13.2.

Укрупнение/Обобщение



Причины?

Общества шизофрении, зачастую создаваемые в качестве групп поддержки для семей шизофреников, не всегда являются достоверным источником информации о шизофрении. В их побуждении снять осуждение с семей, они зачастую публиковали ошибочные и редуционистские заявления о биологических источниках расстройства.

Например, большинство говорит, что шизофрения является расстройством, увиденным в одинаково широком распространении по всему миру. Статистика Всемирной Организации Здравоохранения показывает, что шизофрения не возникает равно одинаково по всему миру. При диагностирована, придерживаясь одинаковых тщательно продуманных стандартов, ее распространение ранжируется от одного на тысячу во многих не западных странах, до одного на сотню на западе. Многие не индустриализированные общества вообще не имеют какой бы то ни было такой статистики (Клейнман, 1991).

В рамках западного общества она драматически больше всего превалирует в городах. Недавнее датское исследование следило за 1750000 людьми, рожденными датскими женщинами между 1935 и 1978 годами (Мор-тенсен *и другие*, 1999). В этой группе было обнаружено 2669 случаев диагноза шизофрении. «Риск, присущий населению», составлял 5,5% для семейного анамнеза шизофрении и 34,6% — для родившихся в городе. То есть проживание в городе имеет в шесть раз больший эффект на развитие расстройства, чем генетика и в сочетании с семейным воспитанием.

Даже сезон рождения был вдвойне также значителен, как факторы семьи генетики (самый высокий риск среди рожденных поздней зимой; февраль — март). Социальное и физическое окружение, в котором воспитывается человек, является крайне значительным в развитии проблемы. Теперь кажется ясным, что некоторый вид уязвимости, исходя из семейных/генетических и перинатальных (незадолго до рождения) факторов, ведет к шизофрении в присутствии социальных стрессов, которые намного больше возникают в одних культурах, нежели в других.

Скорости восстановления от шизофрении также варьируются в зависимости от того, где живут люди. Исследования Всемирной Организации Здравоохранения показывают, что в Нигерии 58% диагностированных шизофреников полностью восстанавливаются в течение двух лет, а в Индии в течение двух лет восстанавливаются 50%. В Дании в течение двух лет восстанавливаются только 8%, несмотря на наличие чрезвычайно большего медикаментозного лечения (Джабленский *и другие*, 1992). Однако если мы следим за теми же самыми западными людьми с «хорошо диагностированными и тяжелыми формами шизофрении», мы обнаруживаем, что в течение 20—30 лет все 50% будут функционировать нормально (Копелович и Либерман, 1998, стр. 191).

Шизофрения, несомненно, как правило, не является пожизненным расстройством. Большинство людей с шизофренией полностью восстановятся. Западные уровни медикаментозного лечения не улучшают их восстановления (и могут препятствовать ему). Семейная и социальная поддержка, также как и простота стиля жизни четко обобщаются с большинством успешных результатов. С поддержкой, спокойным стилем жизни и полезной обратной связью человек, диагностированный как шизофреник, научится новым навыкам, которые полностью разрешат их «проблему».

Существуют различия в детском развитии людей, которым позднее поставят диагноз шизофрении (Джонс *и другие*, 1994). Британское исследование по национальному детскому развитию наблюдало почти за всеми детьми, рожденными в Британии в течение одной недели в марте 1959 года. Из них

теперь были идентифицированы 17000 индивидуумов с диагнозом шизофрения, а результаты их детства изучены.

В возрасте 7 лет эти дети имели необычные трудности произношения слов и чтения. В возрасте 11 лет они имели меньшее преобладание полушария, чем остальная часть населения (они могли одинаково легко отмечать квадраты как с помощью их левой, так и их правой руки). Это предполагает, что в мозгу «шизофреника» происходит что-то необычное задолго до того, как это идентифицируется как необычное, ослабляя аудиально-дигитальные репрезентации в частности. Новые исследования сканирования мозга начинаются, для того чтобы пролить дальнейший свет на различия. Когда человек с диагнозом шизофрения имеет аудиальные галлюцинации, область их мозга, названная полем Брока, активна (как видно из PET снимка). Это также справедливо для «нормального» человека, когда он разговаривает сам с собой. Но, что интересно, если «нормальный» человек воображает «чуждый» голос, разговаривающий с ним, область височной доли большого мозга активизируется, чтобы наблюдать и различать между внутренней и внешней речью. Это поле не активизируется мозгом человека, испытывающим слуховую галлюцинацию. Обратите внимание на то, что ничего из этого не говорит нам, «как» возникают эти проблемы. Мы знаем, что они возникают больше в сельской местности, нежели в городе, больше в Европе, нежели в Африке.

Люди также имеют различные мнения о форсирующих факторах, которые ведут к острым симптомам шизофрении. Те, кому поставлен диагноз шизофрении, склонны описывать их первичные заботы, как подразумевающие тождественные и фундаментальные убеждения о жизни; проблемы, которые могут действительно более интенсивно возникать в индустриализированных городских средах.

Психиатр Петер Бреггин говорит:

Так называемые шизофреники, особенно во время их начального кризиса, почти всегда заняты значением жизни, Бога, любви и их собственной персональной тождественности, зачастую с катастрофическими выводами о конце мира или дезинтеграции их собственных личностей. Он говорит, что их метафорическая коммуникация и поведение «могут быть поняты как конфликты или замешательство относительно индивидуальности, ценностей и стремлений скорее, чем как биологические отклонения от нормы». В этом смысле проблемы, с которыми сражается человек, представляют собой проблемы метакомментирования.

Медикаментозное лечение, кто-нибудь?

С 1954 года было использовано огромное количество медикаментозных видов лечения, для того чтобы исцелить симптомы шизофрении. В общем, американские исследования показывают, что, при принятии лекарства, прописываемого для успокоения больного, у около 20% людей с диагнозом шизофрения исчезнут их перцепционные симптомы, такие как галлюцинации (Шейтман и другие, 1998, стр. 168). Лечение с помощью «антипсихотических» наркотиков подтягивает это процентное соотношение примерно до 60%, но в целом не влияет на другие симптомы расстройства мыслей и недостатка интереса к жизни.

Более того, важно понимать, что свыше 40% тех, кто выигрывает, таким образом, от принятия наркотиков, получают только временное облегчение. Если они прекращают принимать наркотики, их симптомы, похоже, возвращаются. По этой причине, мы желаем подчеркнуть, что те, кто проходит антипсихотическое медикаментозное лечение, не должны бросать это медикаментозное лечение без медицинского наблюдения. С другой стороны, несколько исследований показывают, что те, кто лечился с помощью лекарств, прописываемых для успокоения больного, демонстрируют большее клиническое улучшение и меньшее всеобщее функциональное нарушение, чем те, кто лечился с помощью антипсихотических наркотиков (Бреггин, 1992, стр. 77-83). В одном исследовании рецидив оценивается в 8% для тех, кому назначили лекарства, прописываемые для успокоения больного, по сравнению с рецидивом, оцениваемым в 47% для тех, кому назначили настоящее медикаментозное лечение.

Другим беспокойством относительно наркотического лечения является то, что типичные антипсихотические наркотики обобщаются с долгосрочным повреждением мозга. Руководство по клинической психофармакологии 1986 года говорит, что мозговое повреждение поздней дискинезии возникает у 50—60% хронических пользователей этих наркотиков. В июне 1990 года газета по клинической психиатрии корректирует это, говоря, что воздействие в течение 15 или более лет приводит к «почти обязательной» поздней дискинезии (Бреггин, 1992, стр. 96). Это вызывает странные

раскачивающиеся движения, толчки, неестественные позы и неожиданные движения языка, которые мы зачастую представляем как характеристики долгосрочных клиентов психиатра. Это клинический конечный результат интерференции с потоком допамина и других нейрохимических веществ между нижним мозгом и передними долями мозга, процесса, который мог быть отнесен к химической лоботомии.

Долгосрочное нахождение в больничном окружении также абсолютно бесполезно при лечении шизофрении. Когда у кого-то выявляется острая шизофрения, назначение им 11 дневного госпитального лечения с доведением до конца дает им лучшие результаты, чем 60 дневное госпитальное лечение с таким же доведением до конца. Социальное функционирование даже два года спустя лучше у тех, кто возвращается в нормальные поддерживающие взаимосвязанные группы людей в сообществе (Копелович и Либерман, 1998, стр. 202).

Традиционная психодинамически ориентированная терапия (исследующая «причины» проблем человека и их подсознательную «динамику») также проявила наличие небольшого или даже неблагоприятного эффекта на курс шизофрении, хотя случающиеся время от времени, редкие случаи внезапного успеха появляются при попытках любого лечения, возможно, потому что они возникли бы так или иначе (Копелович и Либерман, 1998, стр. 202 и Перрис, стр. 64-69).

Моделирование здравого смысла в ненормальных местах

Конечно, Вы можете думать, что кто-то изучит, как подавляющее большинство людей с диагнозом шизофрении восстанавливается. Конечно, кто-то организует сельские больницы с обещанием 50% восстановления через два года. Не совсем. Однако присутствует увеличивающееся свидетельство того, что подходы, основанные на когнитивном и социальном просвещении, успешны в увеличении процентного соотношения полного «исцеления».

Что продемонстрировало себя как работающее? Исследования, начавшиеся в 1960-х годах, показывают, что поведенческая терапия (дающая вознаграждения за «соответствующее поведение») вырабатывает изменения в ситуации со стационарными больными, но победы доказывают чрезмерную трудность перемещения их в общественную жизнь, где вознаграждения больше не контролируются (Копелович и Либерман, 1998, стр. 197). Тренинг в программах жизни в обществе (где тренинг по жизненным навыкам и прямая помощь предоставляются людям, живущим в сообществе) сказались на увеличившемся социальном функционировании и меньших рецидивах. Тренинг по социальным навыкам, комбинированный с семейной помощью, зачастую снижает рецидивы до нуля (Копелович и Либерман, 1998, стр. 200—203). Тренинг по когнитивным функциям, которые повреждаются при шизофрении (объем внимания, вербальное постижение, память и т. д.) и тренинг в идентификации перцепционных искажений (такие как галлюцинации) были успешны, но на данный момент существует малое доказательство того, что это влияет на социальное взаимодействие и другие результаты. Смещение к обучению новым навыкам посредством использования (не пострадавших) визуальных и кинестетических ощущений также было опробовано с некоторым успехом (Копелович и Либерман, 1998, стр. 198-199, 205).

Традиционно терапевты избегали использования гипноза с людьми, диагностированными как психотики, на почве того, что это может увеличить их зависимость и замешательство. Что касается депрессии, психоз не нуждается в рассмотрении противопоказания для гипноза; скорее это указатель для использования гипноза с точки зрения образования, построения внутренних ресурсов и тщательного охвата и ведения человека к опытам, основанным на действительности.

Джоан Мюррей-Джобсис (первоначально публиковавшаяся под именем Джоан Скагнелли-Джобсис; смотри Скагнелли-Джобсис, 1982) просмотрела литературу по использованию гипноза при психозе и предложила (не эриксоновскую) модель помощи человеку в постижении новых способов реагирования на жизнь. Она отмечает, что, в то время как некоторые исследования обнаруживают, что люди, диагностированные как психотики, не реагируют на гипноз, другие обнаруживают, что они реагируют на гипноз нормально, и в то же время третьи обнаруживают, что они реагируют с более широкой вариацией в отличие от нормальной вариации. Эриксоновские терапевты указывают на то, что это происходит, потому что люди, диагностированные как психотики, уже находятся в состоянии глубокого транса (Долан, 1985, стр. 128).

В истории эриксоновской и нейролингвистической психотерапии существовал диапазон вмешательств, используемых с людьми, которым поставили диагноз шизофрении. Включающее эпизоды и исследовательское свидетельство, исходя из них, предполагает несколько полезных

стратегий, для того чтобы помочь человеку в создании типа успешного изменения, которое естественным образом возникает у свыше 50% «шизофреников» по всему миру.

Раппорт: средство — это сообщение

Исходя из опорных проблем, которые мы идентифицировали, наши цели с человеком, диагностированным как шизофреник, как правило, будут включать в себя помощь им:

1) детализация;

2) делать метаразличия относительно их мышления (по отношению к «проверке действительности»), как это называется в психиатрии);

3) постигать навыки раппорта.

К сожалению, когда мы встречаем этих людей, *их* цели будут зачастую обобщены, нереалистичны и совершенно вне раппорта с любым вокруг них. Кроме того, если мы реагируем на эти обобщенные, спутанные и не сочетаемые цели через наложение нашего «видения» здравого смысла, мы реагируем безумно (нереалистичным и несоответствующим образом) по отношению к людям, которые больше всего нуждаются в здравомыслии. Терапевт вряд ли «выиграет спор» с клиентом-шизофреником относительно того, что реально. В то время как Вы можете выбрать прояснение того, что Вы сами не воспринимаете и не верите в то, что клиент воспринимает и верит, остается важным уважать их «карту мира». Самое успешное начальное перемещение должно значительно сопровождать Ваше намерение установить раппорт с клиентом.

Множество оснований успешной терапии с людьми, диагностированными как шизофреники, начинается с построения драматического раппорта. Доктор Карл Вай-гэйкер дает интересный пример такого подхода:

«Например, в одном из первых интервью с семьей, в которой была девочка-шизофреник, я повернулся к девочке после того, как поговорил довольно-таки поверхностно с родителями, и спросил: «Зачем Вы пришли сюда?» Она сказала: «Контакт хорош для мертвых». Я сказал: «Как долго Ваши родители мертвы?» И она сказала: «Двадцать лет».

Мы продолжали разговаривать как шизофреники, подобно этому, без какого-либо колебания» (Хэлей и Хоф-фман, 1967, стр. 272). Здесь Вайгэйкер использовал собственный обобщенный и диссоциированный (метафорический) стиль коммуникации девочки.

Ивонн Долан идентифицирует подобный паттерн в работе Милтона Эриксона (Долан, 1985, стр. 58—61). Один случай вовлекал человека, который сказал всего лишь шесть чувственных слов за пять лет, что он был в госпитале. Иначе он говорил в виде «словесной смеси» — длинная сумятица звуков, слов и слогов без видимого порядка. Психиатры, медсестры и прочие делали многочисленные безуспешные попытки, чтобы поговорить с ним или даже узнать его полное имя (его шесть слов включали в себя: «Меня зовут Джордж»).

Чтобы начать, Эриксон заставил своего секретаря записать стенографически образец «речи» человека. Затем Эриксон изучал этот образец до тех пор, пока он не смог сымпровизировать словесную смесь в подобной форме. Теперь он был готов. Он сел рядом с Джорджем и представился. Джордж выплеснул сердитый поток словесной смеси. Эриксон ответил равноценным потоком такого же типа шума. Джордж выглядел озадаченно и произнес еще одну словесную смесь, а Эриксон отреагировал также. Несколько дней спустя Эриксон вернулся, и снова Джордж говорил в стиле словесной смеси, на этот раз на протяжении четырех часов. Эриксон, осведомленный о том, что Джордж смотрел на стенные часы, находящиеся перед ними, отвечал таким же образом в течение еще четырех часов, пропустив свой ланч. Джордж тщательно слушал, и затем они обменивались «репликами» еще два часа. На следующий день Джордж выдал только два предложения словесной смеси. После того, как Эриксон вернул его собственные два предложения, Джордж сделал экстраординарную вещь. На четком английском он сказал: «Говорите осмысленно, доктор!» «Безусловно, я был бы рад этому. Как Ваша фамилия?» — спросил Эриксон.

«О'Донаван, и это первый раз, когда кто-то знает, как спрашивать. Свыше пяти лет в этом отвратительном заведении...», и он снова впал в словесную смесь. Но это был прорыв. Несколько месяцев спустя, Джордж О'Донаван покинул госпиталь и нашел себе работу. Эриксон следил за его прогрессом в течение нескольких лет, и у него не было рецидивов.

Охват и ведение к здравомыслию Эриксона

Джеффри Зейг идентифицирует последовательность в работе Милтона Эриксона (Эриксон М.Х. и Зейг, Дж. «Симптоматическое предписание для расширения видения мира психотика» в России, 1980).

Эриксон объясняет:

Нет двух людей непременно имеющих одни и те же идеи, но все люди будут отстаивать свои идеи, являются ли они психотически или культурно основанными, национально основанными или персонально основанными: Когда Вы понимаете, как человек действительно отстаивает свои интеллектуальные идеи, и какие эмоции у него возникают относительно этого, Вы должны осознать, что первая вещь в психотерапии состоит не в том, чтобы попытаться заставить его изменить его способность к формированию и восприятию идей; скорее Вы соглашаетесь с этим и изменяете это постепенным образом и создаете ситуации, в которых он сам добровольно изменяет свое мышление. Я думаю, мой первый настоящий эксперимент в психотерапии произошел в 1930 году. Пациент Ворчестерского Государственного Госпиталя в Массачусетсе требовал, чтобы его заперли в его палате, и он провел это время беспокойно и испуганно наматывая веревку вокруг прутьев окна палаты. Он знал, что его враги собираются прийти и убить его, а окно было единственным путем для проникновения в комнату. Толстые металлические прутья казались ему слишком слабыми, поэтому он усиливал их с помощью веревки. Я вошел в комнату и помог ему упрочнить металлические прутья с помощью веревки. Делая это, я обнаружил, что в полу были трещины, и предложил, что эти трещины следует набить газетной бумагой, так чтобы не было никакой возможности проникнуть в комнату (его врагам, охотящимся на него), а затем я обнаружил трещины вокруг двери, которые должны быть набиты газетной бумагой, и постепенно я дал ему осознать, что комната была всего лишь одной из множества комнат, находящихся под охраной, и принимать обслуживающий персонал в качестве части его защиты против его врагов; а затем и сам госпиталь как часть его защиты против его врагов; а затем отдел психического здравоохранения Массачусетса как часть, а затем полицейскую систему — губернатора. А затем я распространил это на соседствующие штаты, и, в конце концов, я сделал Соединенные Штаты частью его защитной системы; это позволило ему освободиться от запертой двери, потому что у него было так много других линий обороны. Я не пытался откорректировать его психотическую идею, что его враги убьют его. Я просто указал на то, что у него есть бесконечное число защитников. Результатом было: пациент был способен принять земные привилегии и безопасно прогуливаться по земле. Он прекратил свои безумные усилия. Он работал в больничных магазинах и стал намного меньшей проблемой (стр. 335-337). Тот же самый паттерн очевиден в работе доктора Пэтча Адамса (Адаме, 1998), как видно из фильма «Пэтч Адаме» с Робинсом Вильямсом в главной роли. Сам, являясь клиентом в психиатрическом госпитале, Адаме помогает его товарищу по палате Руди справиться с его страхом вражеских бурундуков (которых никто, кроме него, не может увидеть, но которые мешают Руди сходить в туалет или выйти из его комнаты). Убедившись в том, что он сам не может увидеть бурундуков, Адаме добивается успеха, присоединившись к Руди в воображаемой стрельбе по ним. Зейг предостерегает:

Если такое начальное вмешательство было выполнено в саркастической манере или исходя из рамки попытки обмануть пациента относительно его симптома, позитивный результат будет ограничен. Подход сочувствия и уважения со стороны терапевта является решающим, для того чтобы быть уверенным в успешном изменении (В. Росси, 1980, стр. 336). Он объясняет:

Этот паттерн может быть разделен на три основных элемента, которые возникают в следующей последовательности: 1) встреча с пациентом там, где он находится; 2) выполнение небольших модификаций, которые согласуются с и исходят из поведения и пониманий пациента; и 3) выявление поведений и пониманий у пациента в манере, которая позволит пациенту инициировать изменение.

Что, если Вы не Эриксон?

Эриксон и Адаме были оба готовы отправиться на значительные расстояния, чтобы охватить метафорический мир их клиентов. Тот же самый основной принцип может все еще применяться там, где этические или личностные ограничения препятствуют Вам произносить словесную смесь или стрелять по бурундукам с Вашим клиентом.

Стив Лэнктон приводит великолепный пример в своей работе с клиентом по имени Грег (Лэнктон и Лэнктон, 1986, стр. 128—135). Грег верил, что доктора в его больнице убивали людей в экспериментальных целях. Он никогда не назначал свиданий (он решил, что он не будет назначать свиданий, пока не получит степень магистра), и он не мог читать или писать. Но он пришел к Стиву Лэнктону не по этой причине. Он пришел, потому что хотел стать посланцем. Лэнктон взялся за эту цель. Дважды в неделю, на протяжении трехчасовых занятий погружения в транс, он заставил Грега практиковать чтение и письмо.

Одной из первых вещей, которую он заставил сделать Грегa вне рамок терапевтических занятий, было пойти в ресторан и заказать два десерта. После этого он должен был написать отчет по двум десертам. В конце концов, одна из вещей, которую должен делать посол, состоит в том, чтобы приглашать других дипломатов и быть в состоянии со вкусом рекомендовать десерт. Таким образом, Лэнктон следовал эриксоновской модели:

- 1) встречи с пациентом там, где он находится;
- 2) выполнение небольших модификаций, которые согласуются с и исходят из поведения и пониманий пациента; и
- 3) выявление новых поведений и пониманий. В то время как Лэнктон писал это, Грег получил степень магистра в администрировании и политике и МБА.

Другой пример вхождения в модель мира клиента с уважением, приводится Ричардом Бэндлером в его работе с Энди (видеозаписи его трех занятий с Энди были опубликованы «NLP Comprehensive»). Бэндлер рассказывает историю таким образом (Вэндлер, 1993, стр. 107-108):

«Один шизофреник, с которым я работал, галлюцинировал людей, выходящих из телевизора и всюду преследовавших его. Подумайте об этом. Когда я услышал это, я сказал: «Вау! Здорово!» Он посмотрел на меня и сказал: «Что Вы имеете в виду, говоря, что это здорово?» Я сказал: «Ну, что Вы смотрите?» Он сказал: «Маленький дом в прерии». В этом шоу есть надменная маленькая сука по имени Мэри. Она занималась тем, что сходила с экрана и преследовала этого парня, ходя за ним повсюду: «А-а-х-х, а-а-х-х, а-а-х-х», точно также как она делает это в программе. Она будет жаловаться и стонать до тех пор, пока он не придет в возбуждение и не начнет кричать. Конечно, он был параноидным шизофреником! Я сказал ему: «Это расстройство на много миллионов долларов!» Парень посмотрел на меня и сказал: «О чем Вы говорите?» Я сказал: «Значит ли что-нибудь для тебя термин «Плейбой-канал»?

Я сказал: «Подумайте об этом. Мы могли бы открыть курсы и обучать коммивояжеров на них. Они могли бы стать моногамными и иметь лучшее время, которое у них когда-либо было. Это расстройство на много миллионов долларов, которое дало бы людям способность никогда снова не быть одинокими». Я сказал ему: «Я хочу знать, как это сделать», И этот парень, который потратил пять лет, пытаясь избавиться от проблемы, начал с того, что сказал: «Ну, может быть, я скажу Вам, а, может быть, и нет». Теперь это показывает изменившийся подход». В этом случае Вэндлер не заявил, что люди, сходящие с телевизионного экрана являются «реальными» — просто, что видение их может быть полезным. В этом он предложил новую рамку. Таким же самым образом Ивонн Долан описывает эпизоды рефрейминга бессознательной неподвижности как прекрасный способ для клиента предоставить ему самому некоторое пространство. Это сказывается на том, что клиент почти сразу же уменьшает свои бессознательные занятия с 4—5 часов до 15 минут за раз, а затем даже обнаруживает, что он мог разговаривать, в то время как все еще «предоставлял самому себе некоторое пространство» (Долан, 1985, стр. 90-106).

Этот охват и рефрейминг «проблемы» может быть выполнен очень легко. Когда терапевт демонстрирует, что он может понять внутренний мир клиента, ему не следует говорить, как если он идет по яичной скорлупе. Карло Перрис поощряет терапевтов, которые бросают вызов когнитивной способности шизофреника, чтобы ободрить.

Если клиент жалуется, что его расстройство «присутствует всегда», например, он спрашивает: «Вы имеете в виду, что Вы сумасшедший, даже когда Вы спите?» Когда клиент говорит во время телефонного разговора, что она заблаговременно полагала, что она — телепат, но теперь находится под заблуждением, Перрис говорит: «Тогда Вы могли сохранить стоимость телефонного разговора и связаться со мной телепатически». В то время как спор с «заблуждениями» человека очевидно контр-продуктивен, присоединение к человеку, чтобы рассмотреть заблуждения беззаботно, может быть очень эффективно. Это говорит о том, что терапевт волен «действовать нормально» по отношению к клиенту (Перрис, 1989, стр. 141, 138).

Построение раппорта с метафорической коммуникацией

Как упоминалось ранее, коммуникация шизофреника сама по себе может быть осмыслена как метафорическая. Ивонн Долан обсуждает терапевтическое использование метафоры с психотическими клиентами (1985, стр. 128—140). Ее цели включают в себя расслабление человека, обеспечение контекста, чтобы распространить указания, и позволить клиенту не реагировать на указания в их собственном охвате.

Она подчеркивает два практических пункта относительно говорения метафор людям, которым поставили диагноз шизофрении. Первый состоит в том, что расслабленное состояние и уверенность в себе являются наиболее значительными для начала. Способность психотических клиентов «улавливать» тревожность или ин-конгруэнтность терапевтов и других людей (их сенсорная острота) хорошо известна. Второй пункт состоит в том, что тема метафоры, сказанная клиенту-шизофренику, является самым полезным действительным событием жизни, нежели чем «волшебная сказка» или фантасти-ческий/теоретический рассказ.

Долан приводит пример ее работы с клиентом по имени Натан, чей первый психотический эпизод произошел, когда ему было 17 лет. Натан галлюцинировал опыт, где он получал сообщение, гласящее: «Твое будущее — это твое прошлое».

Он верил, что это указывает на то, что он движется по жизни в обратном направлении, и стал чрезмерно тревожным и мучился из-за этого. Долан рассказала ему историю о другом терапевте, Кэйт, которая жила в сельской местности, когда ей было 17. В то время ее родители уехали на выходные, оставив ей инструкции не использовать семейную машину, чтобы отправиться на вечеринку. Кэйт и ее друзья в конечном итоге нашли способ, как отправиться на вечеринку без регистрации на одометре автомобиля. Они осторожно ехали задним ходом по тихим деревенским дорогам. Долан (1985) подчеркивает:

Вы знаете сельские дороги, следовательно, Вы знаете, что Вы можете осторожно и очень комфортно достаточно долго ехать задним ходом, в то время как движетесь в противоположно потенциальному направлении, в котором Вы действительно хотите и нуждаетесь ехать вперед (стр. 136). Сразу же после того, как эта история была рассказана, Натан получил свой первый хороший ночной сон с момента того, как он начал испытывать галлюцинации.

Его навязчивая идея прекратила свое существование с этой точки зрения.

Основной принцип терапии с клиентами, диагностированными как шизофреники, тот же самый, как и со всеми клиентами: охватить и вести. До сих пор мы рассмотрели четыре главных пути выполнения этого:

- ***Принять метафорическую коммуникацию с клиентом и войти в нее с ним.***

Например, использование Эриксоном словесной смеси с Джорджем и комментарий Вайтэйкера о том, как долго были мертвы родители девочки.

- ***Помогать клиенту в достижении его целей***

(как бы «обманчивыми» они не могли казаться) таким образом, чтобы предложить тонкий сдвиг в фокусе к более полезным навыкам. Например, присоединение Адамса к борьбе с бурундуками, помощь Эриксона человеку усилить его окна с помощью веревки и принуждение Грега Лэнктоном написать отчет по двум десертам.

- ***Принять стратегии, с помощью которых человек генерирует «симптомы шизофреника».***

Затем заново обрмить их как полезные навыки. Например, предложение Бэндлера продавать галлюцинируемый навык Энди и совет Долан бессознательному человеку предоставить самому себе некоторое пространство.

- ***Использовать истории из реальной жизни как метафорическую коммуникацию.***

Например, история Долан перемещение задним ходом в будущее.

Обзор терапии с клиентами, диагностированными как шизофреники

Из наших ранних комментариев о природе шизофрении ясно, что три центральных цели консультирования человека с диагнозом шизофрения, вероятно, состоят в следующем:

Научиться детализировать.

Делать метаразличия.

Использовать навыки раппорта.

Процесс успешной терапии с клиентами, диагностированными как шизофреники (как описано Лэнктоном и Лэнктоном, 1986; Долан, 1989; или Бэндлером, 1993), является просветительным процессом, нежели чем терапевтическим процессом в традиционном медицинском смысле.

В следующих трех разделах мы рассмотрим каждую из этих трех центральных целей по очереди и приведем примеры более детализированных «просветительных задач», которые могут помочь человеку достигнуть их. Просвещение представляет собой почтительный процесс. Оно не требует от терапевта предполагать, что их клиент «болен» или «поврежден». Просто то, что существуют вещи, которые они могли бы постигнуть.

1) Детализация

Когнитивные терапевты, такие как Карло Перрис, рекомендовали научить клиента структуре его мышления, так чтобы он смог бросить вызов его собственным паттернам метамоделей. Перрис (1989, стр. 148—151) рекомендует начать с менее эмоционально обремененных областей, нежели чем с центральных заблуждений.

Например, ранее мы упоминали одного человека (диагностированного как шизофреник), которая посещала наш тренинг и однажды утром подошла к Ричарду, чтобы поблагодарить его за то, «что он сделал прошлой ночью» (время, когда у Ричарда не было с ней контакта). Так как Ричард выглядел озадаченным, она быстро отреагировала, используя знание, которое она получила во время тренинга, сказав: «О, я знаю! Я использую чтение мыслей, думая, что Вы знаете то, о чем я думала прошлой ночью, не так ли?».

Практикуя вопросы метамоделей в нейтральных ситуациях, она была способна быстро раскрыть и сметамоделировать то, что предварительно было сбивающим с толку «заблуждением».

Гэрис Хэнгстром (1981) изучал использование такой конфронтации терапевтом, работающим с одиноким клиентом-шизофреником на протяжении двухлетнего периода. Коммуникация анализировалась для паттернов метамоделей НЛП.

Позднее занятия в терапии показали, что коммуникация клиента изменилась к включению более полных структур предложений (меньшее использование опущений, искажений и обобщений), равно как и более согласованной связи невербальных и вербальных сигналов. Некоторые исследования когнитивной терапии показывают, что степень обманчивости мышления может быть заметно снижена на менее чем за десять занятий (Перрис, 1989, стр. 162-163). Это обеспечивает доказательство того, что люди с диагнозом шизофрении могут значительно выиграть от мета-моделирования их собственных коммуникаций. Перрис идентифицирует несколько типов «расстройства мысли», которые особенно выигрывают от вызовов стилю метамоделей. Они включают в себя:

Обобщение. Перрис указывает на то, что на вопрос о том, как он приходит к тому, чтобы оставаться в кровати весь день, человек с диагнозом шизофрении просто ответит: «Потому что я ленив». Или «потому что я — шизофреник». Такие комментарии очень податливы запросам на своеобразное использование метамоделей.

Тождественность, предположенная на основе идентичных утверждений. Этот тип мышления действительно является основой метафоры. Человек может сказать, используя этот тип мышления, что: а) люди растут и размножаются, б) цветы растут и размножаются, следовательно, в) люди — это цветы. В мышлении шизофреника это трактуется не как метафора, а как факт. 3 предложения «Люди растут и размножаются», «растут и размножаются» — это «предикат». Человек, использующий этот тип мышления, предполагает, что если предикаты одинаковы, то предметы этих предложений — идентичны.

Один из наших клиентов привел простой пример этого, когда он заявил, что он — Джим Моррисон из рок-группы «Doors». Он объяснил, что пришел к этому заключению, потому что Джим Моррисон родился 8-ого декабря, и у него тоже было значительное испытание 8-ого декабря. Мы описываем этот тип мышления как сложную эквивалентность.

Необдуманное присвоение значения. В то время как человек начинает произносить предложение, человек, использующий этот тип мышления, быстро предполагает, что он знает конец предложения и реагирует на свою догадку как, если бы она была реальностью. Это — форма чтения мыслей. Одно и то же необдуманное присвоение значения может быть выполнено в ответ на любую сенсорную информацию (например, видя автомобиль с надписью на нем, человек может предположить, что эта машина является полицейской машиной). В таких случаях результату должен быть брошен вызов как сложной эквивалентности.

Эгоцентричное чрезмерное включение. Это обращается к тенденции шизофреника предполагать, что все события имеют значение по отношению к нему (как, например, комментарий нашего клиента о дате рождения Джима Моррисона). Этот паттерн также будет установлен как сложная эквивалентность.

Неудача отличать персональные значения от причин. Это представляет собой причинно-следственные паттерны. В мысли шизофреника человек предполагает, что некоторое качество, которое они приписывают ситуации, действительно служит причиной событий в этой ситуации. Они могут предположить, что причина, по которой они «не выиграли в лотерею» (событие), заключается

в том, что существует «всемирная оппозиция духовным правдам, которые они провозглашают» (качество, которое они приписывают ситуации).

Потеря символического мышления. Метафорические утверждения могут быть восприняты буквально. Например, нечаянно услышав как кто-то говорит: «Я могу видеть сквозь тебя», клиент предполагает, что это относится к конкретному факту.

Мысли, трансформированные в восприятия.

Прямо как в состоянии транса, мысли вырабатывают ощущения и моторную деятельность (подобно сигналам пальцев); следовательно, в шизофреническом мышлении мысли вырабатывают сенсорные изображения, звуки и ощущения, которые кажутся реальными и произведенными извне. В этом смысле мышление шизофреника подобно трансу. Перрис перечисляет это с другими когнитивными паттернами, которые должны быть сметамоделированы. Мы должны также подчеркнуть, что все эти мыслительные паттерны также возникают у людей, не диагностированных как шизофреники. Они представляют собой нормальные результаты обобщения, уничтожения и искажения. Ничего из того, что делает человек с диагнозом шизофрения, не является «эксцентричным» само по себе. Любой нормальный человек может научиться вырабатывать все результаты шизофрении; как правило, он находит лучшие вещи для осуществления в своей жизни.

Что является целью бросания вызова этим паттернам? Для того чтобы дать клиенту способность бросить вызов его или ее собственным убеждениям и восприятиям, распознавать их как карты. Это не спорит со специфическими заблуждениями, с которыми мы, как терапевты, не согласны. Спорить с заблуждениями, которые по определению представляют собой «зафиксированные идеи», редко полезно.

Одного из наших клиентов преследовало убеждение, что в его прошлой жизни он был нацистом. Он верил в это, потому что у него был ночной кошмар, где он присутствовал на фашистском митинге. В попытке доказать, насколько неправдоподобно было его заключение, Ричард спросил его, как он чувствовал себя на митинге. Он сказал, что он был напуган.

Затем Ричард сказал: «Нацисты не чувствуют себя напугано на своих собственных митингах. Сон может быть выражением страха, который у Вас есть, но это непохоже на вывод, исходя из которого, Вы были фашистом в какой-то другой жизни».

Мужчина согласился. На следующей неделе он вернулся, занятый своим новым заблуждением в том, что он был немецким евреем в своей прошлой жизни.

2) Делать метаразличия

Все из нас при случае погружаются в мечты и полеты фантазии. Когда мы общаемся с другими, или когда мы выполняем установленную задачу, мы обычно умеем обнаруживать и останавливать такие мысленные потоки. Это требует *формы метаосведомленности*, которую улучшает НЛП тренинг по самой своей природе. (Ме-таосведомленность обращается к осведомленности о собственных внутренних стратегиях, состояниях человека и качествах наших модальностей).

Несколько исследовательских работ из когнитивной психологии также показывают, что в рамках десяти или около того занятий клиенты, диагностированные как шизофреники, могут быть научены идентифицировать когнитивные искажения (такие как заблуждения и галлюцинации), в то время как они происходят, и прерывать их. Они, как правило, называют этот тренинг в метаосведомленности «когнитивным намеренным повторением какой-либо информации для того, чтобы временно удержать ее в памяти» (Перрис, 1989, стр. 178—182).

Использование этого также открывает присутствие стратегии для галлюцинации (Перрис, 1989, стр. 166-167). Например, слуховые галлюцинации начинаются с ожидающего «подхода слушания».

Клиент действительно усиливает субмодальности своего внутреннего голоса до тех пор, пока он не сможет быть услышан. Как только они станут осведомлены об этом, они могут быть сразу же легко обучены убавить голос или даже выключить его. Это может практиковаться во время терапевтического занятия, до тех пор пока человек не поднатреет в прерывании его старой стратегии.

В его работе с молодым человеком, диагностированным как шизофреник, по имени Энди (Бэндлер, 1988), Ричард Бэндлер заставляет его экспериментировать с его субмодальностями «Мэри», недружелюбной персоной, которую он мог видеть и слышать в стрессовых ситуациях. Бэндлер пригласил Энди сдвинуть визуальную позицию Мэри, поместить ее на экран и разбить экран вдребзги и иначе изменить субмодальности.

В книге «Время для перемен» Бэндлер описывает процесс обучения клиента-шизофреника Милтона Эриксона, для того чтобы делать метаразличия между реальным и нереальным (Бэндлер, 1993, стр. 7-9). Женщина и ее психиатр совершили двухчасовое путешествие на самолете вплоть до Феникса, чтобы посетить Эриксона. Однако когда Эриксон сказал ей: «И Вы покинули свой дом и ехали сюда в зеленом автомобиле-универсале и видели по дороге сельскую местность, и сколько времени это заняло у Вас, чтобы добраться сюда?»

Она ответила: «Двадцать шесть часов».

Таким образом, Мил тон определил, **что** женщина была не в состоянии делать различия между изображениями, которые она создала, когда он рассказывал ей его историю, и изображениями, которые она видела, когда вспоминала действительные события. Для контраста, Эриксон сказал ее психиатру просмотреть в уме три вещи, которые, как он знал, были правдой, затем войти внутрь и создать три других события. Затем Эриксон спросил мужчину, откуда он знал, где были какие события.

Терапевт сказал о реальных событиях: «Они кажутся четкими, в то время как другие размыты и прозрачны и не имеют формы».

Эриксон снова переместился к женщине. Он повернулся кругом и начал инструктировать ее, как просматривать события, которые затем происходили. Он сказал ей помещать их в четкие картины. Затем он создал фантазии и сказал ей сделать их размытыми и прозрачными и без какой-либо формы. Он начал инструктировать ее подсознательный разум, для того чтобы начать сортировать все события таким образом. «В наши дни телевизоры по большей части квадратные, я рекомендую Вам убедиться в том, что у Вас есть другие способы отсортировать реальное от нереального». В некоторой степени стандартные НЛП техники могут быть использованы, для того чтобы менять субмодальные различия таким способом.

Один человек, с которым мы работали, и которому поставили диагноз шизофрении и депрессии, обнаружил чрезмерно раздражающим слышать (то есть «галлюцинировать») голос его отца, вопящий в его левое ухо, говоря ему, что он не хорош. После запуска слухового взмаха несколько раз (заставляя постепенно исчезнуть голос его отца на расстоянии, в то время как его собственный, более уверенный голос появлялся на сцене с той же самой стороны) он сообщил, что его чувство депрессии испарилось. Это поднимает важный вопрос. Ничего в правилах не говорит о том, что человек, который использует шизофренические стили мышления, также не может использовать стратегии депрессии и тревожности. У нас есть другие главы для работы с этими проблемами в отдельности. Кроме того, мы часто обнаруживали, что, когда тревожность разрешается, диагностические симптомы шизофрении также драматически снижаются.

3) Используйте навыки раппорта

Большая часть страданий человека с диагнозом шизофрении исходит из их затрудненности в построении и удержании раппорта. Это возникает в особой ситуации разговора с кем-либо и в более общей ситуации жизни в социальном сообществе. Люди с диагнозом шизофрении зачастую озадачены их неспособностью «уживаться» с людьми. Когда обращается внимание на их актуальное несоответствие, они могут стать чересчур отстаивающими его. Примеры социального несоответствия включают в себя не стирку или одевание в соответствии со стандартами социальной группы, к которой они принадлежат, а избегание контакта с людьми, весь день не вставая с кровати или оставаясь дома, и использование социально необычных манер и способов разговора.

Для «социально либерального» терапевта легко предположить, что такие поведения представляют собой уникальный способ существования человека и не должны рассматриваться. Пока каждый имеет право быть эксцентричным, вопрос представляет собой те результаты, которые он действительно хочет получить. Человек с диагнозом шизофрении не всегда осознает, насколько точно его игра в «социальные правила» для него необходима, чтобы получить те социальные результаты, которые он хочет. К сожалению, очень немногие люди в социальном мире клиента открыто бросят вызов этим несоответствующим поведениям. Чем более необычно поведение, тем менее полезную обратную связь они получают! Далее, клиенты, которые избавились от шизофрении, зачастую говорят нам, что избегание раппорта было способом, которым они защищали себя от страшного поглощения другими (метасостояние).

Тщательное установление целей является решающим для терапевта, чтобы получить разрешение бросить вызов этому социальному несоответствию от имени клиента скорее, чем попытка изменить

его как некоторый род «социального полицейского патрулирования». Там, где человек не дает сам себе установить «навыки раппорта» в качестве цели, тренинг в этой области должен иметь смысл для других целей клиента (как в истории Стива Лэнктона, работавшего с человеком, который хотел стать посланником). Как только цели согласованы, человека можно научить стратегиям, которые ему необходимы, для того чтобы достичь цели.

Например, Перрис описывает выявление стратегии человека на то, чтобы оставаться весь день в постели, и ее замещение с помощью повторения новой мотивационной стратегии (Перрис, 1989, стр. 144). Он также описывает когнитивное повторение и ролевые игры по отношению к особым социальным навыкам. В нашем опыте человек с диагнозом шизофрении зачастую нуждается в немалой практике, чтобы закрепить основные навыки раппорта, такие как соответствие позиции тела. Эти навыки могут практиковаться как во время терапевтического занятия, так и затем (как только они станут достаточно беглыми) во время работы над домашними заданиями.

Важно уважать вызов, который такие новые навыки предъявляют человеку, который никогда их не использовал. В частности способность усвоить вторую позицию в социальных ситуациях может быть довольно-таки устрашающим опытом.

Когнитивные терапевты обращают внимание на то, что человек с диагнозом шизофрении зачастую будет предполагать, что он знает, как себя чувствуют другие, и что они думают, потому что другие чувствуют и думают также как и они (Перрис, 1989, стр. 174). Большинство случаев паранойи являются результатом предположения, что внимание других фокусируется на клиенте с той же самой интенсивностью, как и их собственное. Это страх (который мы все имеем или имели время от времени, особенно в социальных ситуациях) того, что пятно на нашей одежде также очевидно и привлекает восприятие других, как оно очевидно для нас и привлекает наше восприятие.

Большинство из нас могут выйти из этого когнитивного искажения с помощью краткого напоминания о том, что другие люди живут в их собственном мире и имеют их собственные интересы; что люди, как правило, не проводят весь вечер, пристально рассматривая каждую деталь на каждом человеке, находящемся в комнате. Люди с диагнозом шизофрении имеют меньшую практику по отношению к этой способности занимать вторую позицию и развивать самозаверение.

Другая важная помощь для достижения социального успеха подразумевает якорение ресурсных состояний для социального использования. Кроме того, это может создать особые трудности для пациентов-шизофреников. Когнитивные искажения «шизофренического мышления» делают доступ к ресурсам более вызывающим. Ивонн Долан приводит множество полезных предложений (Долан, 1985, стр. 74-89). Они включают в себя мо-

делирование терапевтом желаемого состояния, подробное описание желаемого состояния клиенту, задавание гипотетического вопроса: «На что бы это было похоже, если бы Вы могли вспомнить эти хорошие чувства?», описание кому-либо еще состояния релаксации и чувствования себя хорошо (то, что Эриксон назвал техникой «Мой друг Джон») и спрашивание о том, что клиент делает ради «забавы». Долан подчеркивает, что, когда клиент эффективно разобщается от позитивных опытов, лучшим способом достигнуть одного из них может быть действительно отправиться с ним на прогулку, в ресторан, на спортивное мероприятие и т. д.

Подобно человеку, который находится в депрессии или в тревожности, человек с диагнозом шизофрении зачастую имеет метапрограмму сортировки для проблем. Следовательно, ключом к терапии становится помощь ему идентифицировать небольшие успехи и преувеличивать их. Я упоминал ранее, что множество раз я встречал клиентов, говорящих мне, что «ничего не изменилось» в один момент. Затем, минуто спустя, я слышал, как они говорили о том, что действительно достигали каждой цели, которую они устанавливают на наших занятиях. Я облегчаю этот сдвиг, используя свою готовность *не* предполагать, что их память о событиях *представляет собой* реальность, но вместо этого упорно спрашивать о том, что изменилось в Вашей жизни и затем утверждать это.

Пример трансформации

При подготовке этой главы нам посчастливилось получить помощь опытного дипломированного практика НЛП, которому ранее был поставлен диагноз шизофреника. Мы назовем его *Джон*. На протяжении его детства у Джона были проблемы, идентифицированные в исследовании по развитию ребенка: он был не в состоянии составлять слова по буквам, несмотря на многочисленные попытки

специалистов научить его; и отличие лева от права было случайным, до тех пор, пока он не стал подростком. Во время ранней зрелости он находился под влиянием значительного стресса, живя в городе без денег и практически не имея пропитания, но имея доступ к огромным количествам марихуаны и галлюциногенным грибам. Он сказал, что он чувствовал себя, как на пороховой бочке, и что в любой момент она может взорваться. Как результат этого, он осознал, что его лучшим выбором сопротивления давлению в то время было «безумие». Оно создало более безопасный, более приемлемый внутренний мир для Джона, в котором он мог жить.

Все больше и больше погружаясь в «свой собственный мир», Джон, прежде всего, стал озабочен безнадежностью политической ситуации в мире, а затем убеждением, что он был одним из святой троицы Отца, Сына и Святого Духа. Таким образом, он отправился на поиски, чтобы создать единство этой троицы и исцелить мир. Музыка и телевидение казались ему содержащими визуальные и слуховые сообщения, направленные ему лично. Он слышал от различных лирических стихов до песен и видел различные начертанные слова. Он также опасался кинестетических галлюцинаций, в которых он верил, что он убивает себя электрическим током (метафора относительно взрыва пороховой бочки в такие моменты становилась физической реальностью). После эпизода, когда Джон с ожесточением набросился на человека, ему было назначено психиатрическое лечение и, в конце концов, был поставлен диагноз шизофрении. Он возмутился подходом его психиатра, который, как он чувствовал, откровенно пытался построить с ним раппорт (манипулируя в пространстве и т. д.), для того чтобы изменить его. Первый наркотик, который был ему прописан (хлорпромазин) оказал на него парадоксальное воздействие, заставляя его бодрствовать и не давая заснуть ночью. Второй, стелазин, произвел поразительное снижение его галлюцинаций. Он также высоко ценил тех индивидуумов, которых он встречал в рамках психиатрической системы, которые казались мотивированными настоящей любовью к человеческим существам; людей, которые были с ним рядом, когда он нуждался в поддержке.

Спустя почти год, Джон начал постепенно «утрачивать способность» галлюцинировать. Мы спросили его, что происходит теперь, когда он представляет странный голос, говорящий внутри его головы. Он объяснил, что он никогда не представляет его теперь; на самом деле он *не может* сделать этого! Любой голос, который он представляет, даже любая песня или музыка, которую он напевает, обращается в его собственный внутренний голос. Таким образом, он не поддается сбивающему с толку воображению по отношению к внешней действительности. Его единственное сожаление состоит в том, что он также снизил свое аудиально-визуальное воображение.

В настоящее время обнаружение здоровых способов, чтобы улучшить его, представляет собой один из его интересов. История Джона представляет собой драматический и очевидно кратчайший пример перекодирования субмодальностей воображаемых опытов отлично и использования аудиально-дигитальной системы в качестве метасистемы. Когда ему задавали вопрос, как он изменился, Джон объяснял, что он знал, в то время как был «шизофреником», что именно он сам запускал эту стратегию. Это дало ему ощущение власти над его собственным разумом, которое, в конце концов, привело его к открытию новых путей запуска его мозга и новых путей взаимодействия с другими людьми. В конце концов, это привело его к изучению когнитивных навыков НЛП и навыков построения раппорта.

Теперь психиатр Джона сказал ему, что он не мог быть шизофреником, и поставил новый диагноз его проблеме, как психоз, вызываемый наркотиками. Фактически, Джон четко соответствовал определению шизофрении DSM-IV. Постановка нового диагноза представляет собой способ избежания принятия факта того, что человек может быть диагностирован как шизофреник и затем снова стать полностью «нормальным» пару лет спустя. Это сравнимо с ситуацией с раком, который, «спонтанно» исцеленный в результате работы НЛП, зачастую будет заново диагностирован как доброкачественная опухоль. Для того, кто понимает НЛП, выздоровление Джона не представляется настолько таинственным. Это дань навыку человеческих существ постигать все более лучшие пути, чтобы решить внутренние вызовы и обрести счастье.

Резюме

- Модель метауровней, управляющая уровнями коммуникации, представляет собой аспект наслоения и структурирования «личности». Уровни сообщений, которые мы структурируем в нашем мышлении и чувствовании, очевидно, решающим образом влияют на то, как мы испытываем нашу *личность*.

- Эти метауровни мысли (метасостояния) также обеспечивают нас способом высвободить метапутаницы, в которые могут попасть наш разум и эмоции. Это подчеркивает роль, которую *коммуникация* сама по себе играет в структурировании и реструктурировании личности.
 - Шизофрения является психиатрической номинализацией для совокупности мыслительных процессов, включая трудность детализации, недостаток метамышления, дающего делать различия между реальным и нереальным, утрату навыков раппорта и отражение на ухудшении жизни. Она меньше возникает и быстрее исчезает в сельских обществах и может быть обострена долгосрочной психотерапией.
 - Работа с человеком, диагностированным как шизофреник, требует способности охватывать необычные поведения, цели и метафорические коммуникации. Она подразумевает способность вести клиента к новым возможностям.
 - Новые возможности включают в себя способность мета моделировать собственные мысли человека, способность заново кодировать субмодальности опыта, так чтобы с пользой отличать реальное от нереального, и способность соответствовать поведению других и реагировать, основываясь на реалистической оценке опыта других.
- Используя модель РЕШЕНИЯ для терапии, последовательность шагов включает в себя следующее:

1) Ресурсное состояние:

Оставайтесь спокойным, в то время как Вы ожидаете изменения, так как клиенты уловят Ваши состояния, уверенность, эмоции и т. д. Помните, что шизофрения спонтанно исчезнет у большинства людей с таким диагнозом.

2) Установите раппорт:

Нацельтесь соответствовать необычному поведению, такому как словесная смесь и метафорическая коммуникация. Войдите в мир идей, убеждений, чувств и рамок человека.

3) Специорицируйте результаты:

Прежде всего, это может подразумевать принятие необычных целей (например, быть посланцем). Это требует достижения соглашения по некоторому типу результата, который дает возможность научиться «детализировать», развивать метаразличия и постигать навыки раппорта.

4) Откройте модель мира:

В то время как Вы рассматриваете «шизофренический процесс» в качестве использования когнитивных стратегий, это подразумевает, что эти стратегии могут быть изменены и/или помещены в полезные контексты.

5) Ведение:

Ведение обращается к просветительному процессу, включающему в себя точное индексирование (или мета-моделирование) коммуникаций, которые клиент задействует по отношению к самому себе, также как и к другим, особенно что касается обобщений, тождественности, основанной на предикатах, непродуманного присвоения значения, эгоцентричного чрезмерного присоединения, неразберихи в персональных значениях с реальными случаями, потери символического мышления. Это также подразумевает выделение нереальности из галлюцинаций и заблуждений, используя различия модальностей (субмодальностей). С помощью них Вы станете в состоянии изменить проблемные стратегии, такие как критический внутренний голос, используя паттерн взмаха и другие паттерны НЛП. Научите использовать реалистическую вторую позицию в социальных ситуациях, выявите и усовершенствуйте мотивационные стратегии, достигните ресурсных состояний и воспоминаний об успехе, согласованно используйте навыки раппорта НЛП.

6) Определите изменение:

Научите человека праздновать успехи, пусть и небольшие, и сосредотачиваться на решениях.

7) Выход:

, Используя модель терапии в качестве просветительной, подготовьтесь к автономии клиента.

ГЛАВА 14

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ПАРАНОЮ

Теперь мы обращаемся к *расстройству* личности, которое подразумевает нанесение на карту территории мира с точки зрения страха и опасности. Это отражается в том, чему мы присвоили ярлык параноидного личностного расстройства. Мы сократили эту главу, благодаря тому факту, что недавно мы завершили работу «Создавая Ваши страхи» (Боденхамер и Холл), которая теперь используется в качестве тренинга и вскоре обретет форму книги.

Характеристики параноидного состояния

DSM-IV описывает это расстройство следующим образом: Распространяющееся недоверие и подозрительность к другим, так что их мотивы интерпретируются как недоброжелательные, начиная с ранней зрелости и присутствуя в разнообразии контекстов, как указано четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) Подозревает, без достаточного основания, что другие эксплуатируют, причиняют вред или обманывают его или ее.
- 2) Озабочен неоправданными сомнениями относительно верности или надежности друзей или товарищей.
- 3) Сопротивляется тому, чтобы положиться на других, потому что боится не гарантированное™ того, что информация не будет злонамеренно использована против него или нее.
- 4) Читает скрытые унижающие или угрожающие значения в добрых замечаниях или событиях.
- 5) Упорно сохраняет недовольство, то есть не прощает оскорблений, несправедливости или пренебрежения.
- 6) Воспринимает атаки по отношению к его или ее характеру или репутации, которые не очевидны для других, и мгновенно гневно реагирует или контратакует.
- 7) Обладает периодически повторяющимися подозрениями без оправдания, что касается супружеской верности супруга или сексуального партнера.

Большинство характеристик мышления и проявления эмоций тех, кто страдает от этого расстройства, подразумевает их привычное принятие неизменной и нереалистичной тенденции *интерпретировать* намерения и действия других как унижающие или угрожающие. Это имеет смысл. Также имеет смысл то, как человек может таким образом наносить мир на карту. Клиенты имеют, как правило, испытанные окружения, где они действительно обнаружили других людей причиняющими вред, угрожающими, запугивающими и с садистскими наклонностями. Затем они используют эти референты, чтобы построить карту о людях, событиях, ситуациях и т. д. как содержащих опасность и угрозу.

Центральная проблема по отношению к этому лежит в неудаче специфически индексировать *кто, где, когда, при каких условиях и т. д.* инициировал этот вред. Не строя карту с такой точностью, человек склоняется к чрезмерному обобщению «ощущения угрозы» и создает в результате этого его или ее фильтр восприятия для всех людей и ситуаций.

Поступая таким образом, такие индивидуумы используют *схему опасности* в качестве их центральной модели для навигации в межличностных взаимоотношениях. Как следствие этой рамки, они имеют склонность *мысленно читать* мотивы, мысли, чувства и программы других как злонамеренные по смыслу. Они проецируют это на других. И, в то время как это превращается в привычку, они становятся все более нерасположенными даже рассматривать альтернативные объяснения.

Рассматривая мир и других людей как угрожающих и опасных, они тем самым принимают *бдительность за основной механизм выживания* (и гипербдительность). Это метасостояние страха, подозрения и негативного предчувствия затем становится их метапрограммой по сортировке их основных восприятий.

«Являются ли этот человек, событие или ситуация опасными?»

«Что может пойти не так в этой ситуации?» «Как этот человек мог бы попытаться обмануть меня, манипулировать или контролировать меня?» Параноидная карта в дальнейшем поощряет людей смотреть не за самими собой на предмет источника проблем или трудностей, а на других и на внешние события. Это символизирует и устанавливает метапрограмму внешнего (скорее, чем внутреннего) с точки зрения их положения контроля и власти.

Джеймс Претзер (Бек, 1990) пишет:

Параноидные индивидуумы имеют сильную тенденцию *обвинять* других в межличностных проблемах, как правило, могут ссылаться на множество опытов, которые, кажется, подтверждают их взгляды на то, что обвинять следует других, мгновенно отрицают или минимизируют их собственные проблемы и зачастую имеют малое представление о способах, в которых их поведение способствует их проблемам (стр. 99). Зная этот объяснительный стиль по отношению к проблемам и конфликтам между людьми, они стремятся наталкиваться на конфликтные ситуации, как упрямцы, спорщики, защитники и люди, несклонные к доверию. Почему? Потому что они действуют (почти постоянно),

исходя из состояния угрозы и опасности. Их «оборона» придает смысл их модели мира, даже если это кажется абсолютно абсурдным другим. Кэмерон (1959) писал:

Взрослый человек, который особенно уязвим по отношению к параноидному поведению, является тем, в ком этот процесс социализации был серьезно поврежден. Его неадекватное социальное познание и бедно развитые социальные навыки оставляют его неспособным адекватно понять мотивации, подходы и намерения других. Когда он становится взбудораженным или пораженным в условиях стресса, он должен действовать в условиях нескольких серьезных барьеров, навязанным пожизненной неспособностью свободно и эффективно общаться, приостанавливать порицание достаточно надолго, чтобы поделить его экспериментальными интерпретациями с кем-либо еще, реалистически представлять подходы, которые могут иметь другие по отношению к его ситуации и ему самому, и представлять их роли и тем самым делиться их перспективой (стр. 53). Из-за того, что те, кто использует параноидную карту, так сильно чувствуют угрозу и опасность в мире, прежде всего они действуют над тем, чтобы *отдалиться от* угрозы и опасности (стыда, унижения, повергания какому-либо воздействию, уязвимости, контроля, манипулирования). Как правило, они не кажутся хорошо организованными, для того чтобы *двигаться по направлению к* их ценностям или целям. Как результат, это дает им «внимание» к тому, что не представляет ценности. И это отражается на «негативном» подходе, отсюда метапрограмма *пессимизма* (скорее, чем оптимизма). Они видят мир с точки зрения негатива, и, таким образом, они не обращают внимания на позитив. Другие застывшие метасостояния, которые стали мета-программами, которые в дальнейшем способствуют формулированию паттерна этого расстройства, включают в себя:

- **Ассоциированное** (скорее, чем диссоциированное). Они действительно и глубоко *чувствуют* опасность (даже когда опасности на самом деле не существует), потому что они представляют и, таким образом, кодируют ее. Затем это делает ее частью их нейросемантической реальности.

- **Оборонительное** в пассивно-агрессивных образах, благодаря их ощущению угрозы.

Вербально и лингвистически этот паттерн расстройства проявляется в нескольких метамодельных отличиях. Психически такие люди занимаются *чтением мыслей* и необоснованными заключениями *глобальным* образом.

Они развили навык восприятия любого маленького знака угрозы, контроля, манипулирования и т. д. в качестве знака опасности. Межличностно они действуют, исходя из сортировки, основанной на *недоверии*, и из *недемонстративной* сортировки, так что они затрудняются в выражении теплых, нежных чувств, когда находятся в параноидном состоянии.

Психоаналитическое зрение видит параноидное личностное расстройство в качестве неточного восприятия в других того, «что является действительно справедливым для него или нее, и, как результат, испытывает меньшее душевное страдание, чем то страдание, которое могло бы произойти из более реалистичного зрения на себя и других людей». Отсюда мы обнаруживаем, что этим расстройством управляет *проецирование*. *Когнитивно-поведенческая модель* видит это как набор стратегий, «направленных на минимизацию или предотвращение стыда и унижения» (Бек, 1990, стр. 101).

Источники происхождения

Мы уже обращали внимание на некоторые возможные источники для этого типа картопостроения. Что еще может положить начало этому расстройству? Какие факторы и компоненты способствуют созданию параноидного расстройства? Источники происхождения для этого расстройства могут произойти от родителей, которые учат детей вселяющим страх идеям об опасном мире других людей. «Ты должен быть осторожен относительно совершения ошибок».

«Ты отличаешься от других». «За пределами дома жестокий и холодный мир — будь очень, очень осторожен».

«Не доверяй людям — они будут манипулировать тобой, если смогут».

«Люди жестоки, недоброежелательны и обманчивы. Не доверяй никому».

Опыты боли, измены, изгнания, унижения, стыда и т. д. очевидно действуют в качестве плодородной почвы, в рамках которой любой из нас мог бы вывести такие заключения и затем обобщить их по отношению ко всем людям.

Бандура (1977) разрабатывает конструкцию, известную как *самоэффективность*. Она обращается к субъективному оцениванию того, что мы обладаем способностью эффективно справляться с миром, с людьми и с проблемами.

Бек (1990) переносит эту конструкцию в понимание центральной потребности параноидной личности, расстраивающей человека. Он или она нуждаются в большем ощущении персональной уверенности относительно видения насквозь обманов других, разрушения их манипуляций, высказывания, управления проблемами и т. д. Без ощущения самоэффективности человек допускает, что он или она «должен быть постоянно настороже по отношению к знакам опасности». Затем это приводит к постоянному сканированию на предмет тонких намеков, каждый из которых затем усиливает взгляд на жизнь в мире, где «собака поедает собаку».

Постижение, память, восприятие, поведение и коммуникация, зависящие от состояния, блокируются, когда человек входит в параноидное состояние.

Когда человек находится постоянно на страже по отношению к знакам угрозы или нападения и предполагает недоброжелательные намерения, это приводит к тому, что любые проявления пренебрежительного равнодушия или плохого обращения становятся намеренными и недоброжелательными и заслуживают возмездия. Когда другие протестуют против этого, говоря, что их действия были непреднамеренными, случайными или оправданными, их протесты видятся как доказательство обмана и как свидетельство их недоброжелательных намерений (Претзер в Беке, 1990, стр. 105). С подходом подобным этому неудивительно, что межличностные конфликты, в конечном счете, проявляются в том, как параноидный человек воздерживается, отдалается, подозрительно смотрит на других, относит к ним с подозрением, приписывает им негативные мотивы, читает их мысли и т. д. Когда затем к ним начинаю! неблагоприятно или плохо относиться, они воспринимают это как подтверждение безнравственности человека и не могут видеть интерактивную систему, в которой они участвовали.

Лечение: переупорядочение расстройства

Как мы приступаем к переупорядочению и приведению в порядок искажений в мышлении-чувствовании, речи, поведении и взаимоотношении, вовлеченных в это «личностное расстройство»? При лечении этого конкретного расстройства, как терапевты, мы должны начать с полного принятия и приветствия параноидной системы. Стараясь понять ее, как она создает смысл, как человек разработал ее, позитивные высшие намерения безопасности, защиты и устойчивости, которых человек стремится достигнуть, мы делаем ее безопасной для исследования и рассмотрения. Это означает также включение принятия недоверия клиента к нам, открытие этого, с любопытством и уважением задавая массу вопросов относительно этого. Поступая таким образом, мы медленно начинаем дефрагментацию параноидной системы как таковой.

Прежде всего, через увеличение ощущения самоэффективности человека по отношению к проблемным ситуациям

Это отразится на чувстве человека обоснованной угнетенности при управлении проблемами, тем самым, снижая интенсивность симптоматики человека. Бек (1990) пишет:

Первичная стратегия в когнитивном лечении параноидного личностного расстройства состоит в том, чтобы *работать* над увеличением ощущения самоэффективности человека, до того как попытаться модифицировать другие аспекты автоматических мыслей, межличностного поведения и основных предположений клиента (стр. 108). В НЛП мы распознаем эту стратегию как обеспечивающую нас центральным *средством достижения цели в системе*. Впоследствии мы можем нацелиться на выполнение других вещей, которые будут способствовать развитию большего ощущения самоэффективности.

1) Различие человека/поведения

Снизьте у клиента сильное ощущение бытия намного большим, чем его или ее чувства и мысли. То есть отделите человека от поведения. Этот вид *не идентификации* является центральным в НЛП и нейросемантике и дает человеку возможность отойти от процессов и распознать картопостроение ради *картопостроения*. «Вы — намного больше, чем Ваши мысли, не так ли? Или могло ли быть так, что Вы действительно думаете, что Вы — *всего лишь* Ваши мысли?» «Это *все*, что Вы собой представляете?» «Кем, как Вы *думаете*, Вы являетесь?» Используйте паттерны метасостояния не идентификации и владения силовой зоной человека.

2) Метаосведомленность об убеждениях

Как только мы создали различие между *человеком* и картопостроением на всех уровнях (в мыслях, в чувствах и т. д.), тогда мы можем снизить у клиента осведомленность широкого уровня о его или ее убеждениях. «Вы представляете собой большее, нежели чем какие-либо из идей, в которых Вы

убеждены, не так ли? Или они — это *все*, что Вы собой представляете?»

Это может затем уполномочить нас помочь клиенту в идентификации и вызове убеждениям (схемам, моделям), которые управляют его или ее мышлением и проявлением эмоций.

Теперь мы можем начать отсортировывать *ограничивающие* убеждения от *уполномочивающих* убеждений и обучать человека взгляду на выбор. «Какое убеждение Вы бы предпочли принять в расчет и использовать в качестве Вашего навигационного гида, в то время как Вы перемещаетесь по жизни?» «Вы действительно хотели бы это убеждение?»: «Как это убеждение поддержало бы Вас?» «Итак, Вы хотели бы сказать «Да!» этому убеждению?»

Так как убеждение отличается от простой «мысли», будучи на более высоком логическом уровне *утвердительных мыслей* относительно первичной мысли, мы трансформируем «мысли» в убеждения, подтверждая их. Используйте паттерн метасостояния *метаутверждения* и *метаотрицания*.

3) Снимите рамки со старых убеждений человека, содержащих сомнения

Мы можем фрагментировать способ человека утверждения и «обоснования» ограничивающих восприятий и убеждений, сея массу сомнений и вопросов относительно этого. Мы можем спросить о его действительности, полезности, пригодности, специфичности, обобщенности и т. д. Задавая вопросы и насаждая сомнения, мы начинаем разрушать высшую рамку абсолютной действительности для идеи. Мы можем ограничить масштаб событий, приемлемых для доказательства. Или мы можем привести контр-примеры по отношению к обобщениям и поинтересоваться о том, как контр-пример приспособляется к обширной схеме.

4) Контролируйте качество параноидного убеждения

Процесс НЛП запуска «экологичной проверки», к которому мы обращаемся как к процессу, устанавливающему систему взглядов контроля качества в метасостояниях, приглашает клиента отойти, «отправиться мета» к полной параноидной парадигме и проверить ее экологию. Исходя из этого высшего уровня осведомленности, мы можем также быть задействованы в некотором тестировании реальности и оценки ее полезности.

Образец терапевтической беседы

Я адаптировал следующее из Бека (1990), кто, как когнитивный терапевт, столкнулся с Энн, которая рассматривала свою ситуацию на работе между ней (секретарем) и ее сотрудниками параноидным образом. Терапевт, прежде всего, постарался оценить, насколько большую опасность она чувствовала и почему.

Подстройка и оценка опасности —

Т: Вы реагируете будто это — очень опасная ситуация. Какие риски Вы видите?

Э: Они прячут вещи и создают шум, чтобы досадить мне.

Т: Вы уверены, что ничем больше не рискуете?

Э: Да.

Т: Таким образом, Вы не думаете, что у них есть больше шансов напасть на Вас или что-либо в этом роде?

Э: Нет, они бы этого не сделали.

Градирование опасности —

Т: Если они прячут вещи и создают шум, насколько это плохо?

Э: Подобно тому, что я сказала Вам, это на самом деле невыносимо. Это действительно преследует меня.

Т: Таким образом, это будет продолжаться почти вечно, так как это происходит теперь годами.

Э: Да, это преследует меня, но я могу преодолеть это.

Построение ощущения находчивости и самоэффективности —

Т: И Вы знаете, что если это будет продолжаться происходить, по самой крайней мере, Вы сможете справиться с этим тем образом, который Вы применяете: сдерживание усугубления ситуации, а затем вымещение этого на Вашем муже, когда Вы приходите домой. Предположим, мы смогли бы обнаружить некоторые еще лучшие способы, как справиться с усугублением ситуации, или которые заставят их оказывать на Вас меньшее влияние. Есть ли в этом что-либо, в чем Вы заинтересовались бы?

Э: Да, это звучит неплохо.

Т: Еще один риск, который Вы упомянули ранее, состоял в том, что они могут поговорить с Вашим

смотрителем и настроить ее против Вас. Как Вы видите это, как долго они пытаются сделать это?

Э: Всегда, с тех пор как я там.

Т: Каковы их успехи на настоящий момент при осуществлении этого?

Э: Не очень большие.

Т: Вы видите какие-либо признаки того, что они собираются теперь достичь сколько-либо больших успехов, чем они имеют на данный момент?

Э: Нет, я так не думаю.

Т: -Таким образом, Ваша внутренняя реакция такова будто ситуация на работе действительно опасна. Но когда Вы останавливаетесь и тщательно обдумываете ее, Вы приходите к заключению, что самое худшее, что они собираются сделать — это быть действительно невыносимыми, и это так, даже если мы не предпримем чего-нибудь нового, Вы сможете достаточно хорошо справиться с этим, чтобы уклониться от этого».

Так как мы нацеливаемся на то, чтобы облегчить построение ощущения самоэффективности человека, мы уполномочиваем клиента так, что он или она начнут чувствовать себя все более и более находчивыми, уверенными и способными. Это делает *параноидную парадигму* менее и менее важной и мотивирующей. Мы начинаем с уважения того, что человеку необходимо видеть мир, других, ситуации вселяющими страх, с черно-белой точки зрения, как угрожающих, и, таким образом, он занимается меньшей персонализацией, чтением мыслей и негативной фильтрацией. Так как это расстраивает способность человека быть открытым, принимать риски, пробовать новые вещи, это снижает новые познания. Обучение новым уровням доверия к себе и самоэффективности приглашает клиента выйти и исследовать мир возможностей. Это способствует клиенту в построении нового способа упорядочить его или ее силы мышления, эмоционального проявления, говорения, поведения и взаимоотношения.

Благодаря неотъемлемому ухудшению социальной коммуникации, *переупорядочение* параноидного личностного расстройства нуждается во включении коммуникационного тренинга, развития сопереживания, приостановки осуждения и т. д.

Резюме

В сердце всего исследования, раскрытия, понимания и переупорядочения личности лежит поиск структуры. *Как она работает?* Когда, где и с помощью каких мыслей и чувств Вы создаете ее? При полном понимании структуры или стратегии мы можем прервать и/или усовершенствовать ее. Работа с параноидным личностным расстройством является особенно вызывающей для терапевта ввиду того, что клиент неизбежно будет использовать эту самую программу, чтобы реагировать на терапевтические утверждения и вмешательства. Это вызывает консультанта или терапевта установить сильный раппорт.

Магия изменения лежит в том, как мы кодируем и перекодируем наши мысли. Перекодирование наших воспоминаний и представлений о минувших событиях или воображаемых будущих событиях дает нам способность создавать новые референтные структуры.

ГЛАВА 15

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ АНТИСОЦИАЛЬНЫЕ РАМКИ

В то время как некоторые личностные *расстройства* возникают из *чрезмерного подчинения и чувствительности* к социальным нравам, правилам, осведомленности и т. д., другие возникают от прямо противоположного — из слишком малого. Это особенно отражается в расстройстве, которое подпадает под ярлык **антисоциального личностного расстройства**.

Те, кто страдают от этой стратегии, могут проявить потрясающую безответственность и недальновидность суждения, наряду с импульсивностью, мелочностью, неспособностью учиться на опыте и т. д. Этого достаточно, чтобы спровоцировать и вызвать раздражение даже у наиболее опытных психотерапевтов. Фактически, это зачастую является игрой, которая поддерживается такими индивидуумами. И, кроме того, в конечном счете, страдание человека от этого образа мышления, чувствования, действия и говорения является большим, чем эти рамки. Когда личностная структура человека становится деформированной таким образом, это накладывает реальную нагрузку на раппорт и типичные терапевтические вмешательства. И, очевидно, это конкретное расстройство приводит нас прямо в сердце того, что называется *преступным умыслом*.

Характеристики

На протяжении лет было выведено несколько различных видов формулировок, теоретизирующих о

том, что, прежде всего, управляет антисоциальным личностным расстройством. Они ранжируются от определенных физиологических характеристик генов, недостатков в моральном/совестном развитии, недостатков в когнитивно-эмоциональном развитии и т. д.

Работа Бен-Арона, Хакера и Вебстера «Клиническая криминология» предлагает следующую контрольную таблицу для определения психопатии:

1. Поверхностность/внешнее обаяние.
2. Претенциозное ощущение собственного достоинства.
3. Потребность в стимулировании/склонности к скуке.
4. Патологическая ложь.
5. Управление/манипулирование.
6. Недостаток угрызений совести или вины.
7. Поверхностные эмоции.
8. Бесчувственность/недостаток сопереживания.
9. Паразитический стиль жизни.
10. Скудный контроль за поведением.
11. Неразборчивое сексуальное поведение.
12. Ранние поведенческие проблемы.
13. Недостаток реалистичных, долгосрочных планов.
14. Импульсивность.
15. Безответственность.
16. Неудача принять ответственность.
17. Множество краткосрочных брачных взаимоотношений.
18. Подростковая преступность.
19. Отмена условного освобождения.
20. Преступное непостоянство.

Сравните эти характеристики с диагностическими критериями в DSM-IV для антисоциального личностного расстройства.

Существует распространяющийся паттерн пренебрежения к правам других и нарушения прав других, возникающий с 15 летнего возраста, как отмечается тремя (или более) пунктами следующего:

- 1) неудача подчиняться социальным нормам по отношению к законопослушным поведением как отмечается совершением повторяющихся действий, являющихся основой для ареста;
- 2) лживость, как отмечается постоянным враньем, использованием вымышленных имен или управлением другими в целях персональной выгоды или удовольствия;
- 3) импульсивность или неудача планировать наперед;
- 4) раздражительность и агрессивность, как отмечается повторяющимися физическими драками или нападениями;
- 5) необдуманное пренебрежение к собственной безопасности или безопасности других;
- 6) устойчивая безответственность, как отмечается повторяющимися неудачами поддерживать устойчивое рабочее поведение или платить в срок по финансовым обязательствам;
- 7) нехватка угрызений совести как отмечается присутствием безразличия к или объяснением наличия боли, плохого обращения или воровства у других.

Эти описания раскрывают основные характеристики тех, кто думает и чувствует образами, которые создают это расстройство. Существует структура в расстройстве. Оно не «происходит просто так».

Введение в метасостояние нас самих с этими видами мыслей и чувств неизбежно генерирует определенный образ взгляда на мир (метапрограммы), и Вы можете услышать его в языке человека (метамодель) так же, как и в наборе рамок высшего уровня, который управляет разумом (метасостояния).

Структурирование метапрограмм этого расстройства

1) Разобщенный от сопереживания, не сочувствующе обобщенный

Большинство теоретиков и терапевтов отметили *недостаток тревожности* в паттерне психопатической реакции, касающегося последствий действий как на других, так и для себя. Зная эту *забывчивость* по отношению к вине, сожалению, угрызению совести, стыду, раскаянию или потребности брать на себя ответственность за собственное поведение человека, мы испытываем человека как производящего впечатление без особых эмоций. Эмоции или подход, которые мы ощущаем,

состоят в бытие грубым и бессердечным, незаботливым, несимпатичным, эгоистичным и т. д. Из этого недостатка сопереживания возникает *низкая добросовестность* относительно соответствующих поведений, манер, этики и т. д. Это также подрывает сильное ощущение владения или *ответственности*. А без этих направляющих подходов (метасостояний) становится трудным играть по тем же самым правилам, что и остальное общество.

2) Обращение к самому себе, не обращение к другим

В сердце этого *расстройства* личностных функций мы имеем крайнюю форму *обращения к самому себе*. Я говорю «крайнюю», потому что почти все восприятия, мысли и эмоции такого человека обращаются к нему самому и редко — к другим. «Что в этом есть для меня?» «Я ненавижу несправедливость... по отношению ко мне!» Как *управляющее когнитивное влияние* это выражается в самолюбовании и поддерживает недостаток сопереживания. Он или она действуют, исходя из своекорыстия в кажущемся пренебрежении к другим или эффектах, которые их действия оказывают на других. В этом индивидуумы кажутся почти неспособными занять перцепционную позицию другого человека (вторая перцепционная позиция).

3) Ориентированный на настоящее

К дальнейшему осложнению вещей психопатическое личностное расстройство также подразумевает крайнюю форму *ориентации на настоящее время*. Такие люди стремятся ориентироваться только на «сейчас» и таким образом демонстрируют потерю будущей временной перспективы. В результате это ведет к чувству не заинтересованности в будущем, так как это одновременно подрывает способность планировать на будущее. Гештальт, который возникает из этого, представляет собой импульсивность и неспособность препятствовать удовлетворению. Большинство показывает недостаток сдерживания так же, как и низкую терпимость к разочарованию. Здесь им не хватает метауровневой системы взглядов, для того чтобы *сдерживать* их реакции.

4) Неполноценно реагирующий

Давайте добавим еще одну характеристику к • этим стилям сортировки — *неполноценно реагирующий*. С точки зрения ответственности они, кажется, считают других, мир, систему и т. д. ответственными за проблемы и трудности, но не самих себя. Это ведет к порицанию. Такие люди не действуют, как если бы «по причине» по отношению к их собственным жизням. Таким образом, когда такие индивидуумы взаимодействуют с другими, они стремятся принять коммуникационный стиль порицания и атаки, такой, который управляется потребностью «всегда быть правым». Признание ошибки в мысли и эмоции для таких индивидуумов дается очень непросто. Большинство действует как, если бы обычные законы и ограничения к ним не применяются. «Я имею на это право». «Мир обязан мне».

5) Не доверяющий

Эти идеи как убеждения дают им возможность пренебрегать обычными правилами. С точки зрения межличностных взаимоотношений они типично будут действовать, исходя из сортировки *недоверия*. Поддерживающие убеждения о глупости других, что они существуют для того, чтобы их использовать, и т. д. преобладают.

6) Черно-белое, конкретное мышление

Более типично, чем нет, мы обнаруживаем, что многие, кто попадают в эту категорию, действуют на очень простой *стадии конкретного мышления*, и не разбираются хорошо в навыках абстрактного мышления: распознавание чувств других, персональная ответственность, взвешивание возможностей, распознавание того, что слова и символы не «являются» референтами, рассмотрение будущего «времени» и т. д.

Метамоделирование и убеждения

С точки зрения когнитивных искажений, которые типично управляют этим способом упорядочения личности, мы обнаруживаем, что распространен вызов эмоций. Это подразумевает обоснование того, что если человек *чувствует подобно тому*, что делает что-то, то человек должен выполнить эту вещь, обязан выполнить ее или не может выполнить ее. Такие люди принимают их мысли и чувства как справедливые, реальные, отражающие «действительность», и поступают таким образом до такой степени, что они очень редко задаются вопросом об этом. Здесь мы имеем процесс метасостояния веры в каждую мысль и эмоцию человека.

«А, таким образом, Вы *должны* принять совет каждого гнева, ощущения несправедливости, критики и т. д.? У Вас нет другого выбора?» С точки зрения личностных навыков и ограничений это

отражается на непроницаемости к обратной связи, даже корректирующей обратной связи. Затем это обнаруживается в кажущейся неспособности учиться на ошибках или даже на болезненных последствиях. Когда они сталкиваются с обратной связью их ошибок, они отклоняют такой вход от других как неподходящий к их целям.

Если они занимают оборонительные позиции, они будут обвинять и упрекать говорящего в попытке навредить им (персонализация).

Как правило, они разработали системы убеждений, которые поддерживают их поведение. Они могут рассматривать их как «умные», для того чтобы «взять то, с чем Вы можете устроиться». Это демонстрирует «использование Ваших мозгов». Они могут даже считать за мастерство надувательство других как знак различия. И, конечно, с метауровневыми рамками значения, подобными этому, они обладают абсолютно отличным образом видения и взаимоотношения с миром людей.

Дениз Дэвис (в Беке, 1990, стр. 154) представил следующий перечень из шести убеждений, которые кажутся особенно важными по отношению к этому образу мышления и действия:

1. *Оправдание*: «Хотение чего-то или хотение избежать чего-то оправдывает мои действия».
2. *Мышление представляет собой убеждение*: «Мои мысли и чувства — совершенно точны, просто потому что они возникают у меня».
3. *Персональная непогрешимость*: «Я всегда делаю хороший выбор».
4. *Чувства создают факты*: «Я знаю, что я прав, потому что я чувствую себя правым относительно того, что я делаю».
5. *Бессилие других*: «Точки зрения других неуместны по отношению к моим решениям, пока они прямо не контролируют мои непосредственные последствия».
6. *Мало влияющие последствия*: «Нежелательные последствия не возникнут или не будут иметь отношения ко мне».

Как правило, индивидуумы с антисоциальным личностным расстройством испытывают недостаток твердого ощущения себя. Это ведет к *раздуванию эго*. Иными словами, почти ненасытная потребность «быть кем-то», «иметь лучшее», «удовлетворять...» некоторого референтного человека и т. д. Такая ненадежность вызывает у таких людей чувство, управляющее хвастовством о самих себе, и создание из самих себя большего, нежели их достижения позволяют им в действительности.

Из-за того, что антисоциальные личностные восприятия настолько выборочно и оборонительно ориентированы на самозащиту, это оставляет таких индивидуумов с очень неадекватной частной картой мира. И эта карта сама по себе мешает новому постижению и росту. Она препятствует таким людям в получении преимущества от нормального тренинга и реабилитации. Это не возникает, потому что человек обладает неспособностью постигать совсем. Зачастую такие индивидуумы очень интеллигентны. Но, постигая неправильные вещи, антисоциальное расстройство препятствует принятию новой или отличной информации. Только обращение к себе, действие, исходя из повестки доказательства своей адекватности, и не принятие в расчет других описывает вид рамок, которые саботируют постижение.

Развитие дефективного суперэго этого человека также препятствует новому постижению: постижению, которое сделало бы его или ее «неправыми». Не имея вооружения или ресурса для того, чтобы справиться с действительной виной, этот человек не может позволить развитие такого сознания.

Источники происхождения

Адлер описал психопата на основе опыта как разновидность «рецептивного типа» «избалованного стиля жизни», соответственно, распознавая определяющие факторы получения чего-то ни за что в ситуациях будучи избалованным (стр. 2).

Тхорн (1959) утверждает:

Физически привлекательное дитя интеллекта в нормальных пределах рано учится капитализировать на поведенческой привлекательности в социальных взаимоотношениях, в частности с противоположным полом. Он рано учится использовать его мозги во влиянии и манипулировании другими людьми.

В типичной эволюционной последовательности привлекательный ребенок учится очаровывать людей, вести себя настолько привлекательно, что другие простят недостатки и воздержатся от наказания, которого другой ребенок не смог бы избежать. ...Или если он не настолько привлекателен

по поведению, он может постигнуть то, что если он будет вести себя достаточно агрессивно, он сможет выйти сухим из воды, потому что он знает, что его родственники не будут преследовать его. Типичная последовательность состоит в том, что развивающийся психопат преждевременно знакомится с удовольствиями взрослых. ...[Он] учится использовать его мозги, чтобы избежать тяжелой работы (слишком медлителен, чтобы удовлетворить краткосрочным радостям) и, как правило, терпит неудачу в приобретении солидной образовательной основы, которая служит в качестве позитивного ресурса для нормального ребенка (стр. 319—330). Как правило, чрезмерно терпимые родители и властные органы, которые прощают в большей степени серьезное дурное поведение, надеясь, что человек с возрастом отделается от него, *в действительности усиливают его*, делая его «работающим». Так как они постоянно выручают ребенка из трудностей, позволяя ребенку избежать нормальных карательных последствий аномального поведения, они учатся тому, что они могут выходить сухими из воды. В конце концов, это становится *образом действия* индивидуума. Они желают брать то, что другие распознают, как должное заработать. Поступая таким образом, они пренебрегают принципом действительности.

Мы можем даже установить антисоциальное личностное расстройство невысказанным моделированием. Гиф-фин и другие (1954) писали:

Вполне интегрированная зрелая мать *не* сразу же проверяет ребенка, следующего приказу или просьбе; она подсознательно предполагает, что приказ будет выполнен. Невротическая мать, которая сразу же проверяет или предупреждает, что если работа не выполняется, последуют жуткие последствия, просто передавая ребенку, что в разуме матери существует не сформулированная альтернатива. Зачастую это то альтернативное изображение в мыслях матери, которое более сильно идентифицирует ребенок. Следовательно, ребенок усваивает не только позитивные социально совместимые подходы родителя, но также зачастую невыраженные, амбивалентные антисоциальные чувства (стр. 668—684).

Терапия: переупорядочение расстройства

Зная этот анализ человека с антисоциальным личностным расстройством, нам необходимо подействовать ему или ей, помогая осуществить сдвиг с ригидной исключительности *первой перцепционной позиции* в порядке, чтобы испытать некоторую другую перцепционную позицию. Мы также захотим помочь таким индивидуумам сместиться с ригидности мышления «сейчас» и сбалансировать его с помощью развития навыков последовательного мышления, планирования, тестирования действительности, взвешивания последствий, информированного проблемного решения и т. д. Это должно подразумевать развитие сопереживания и социальных навыков в порядке, чтобы принять большую персональную ответственность и развивать уважение к правам, потребностям и желаниям других.

1) Подстройте интересы человека, обращаясь к себе

Если подстройка нормально дает нам возможность войти в мир рамок и убеждений и эмоций другого человека в целях понимания, доверия, раппорта и т. д., оно становится сомнительно справедливым для расстройства антисоциальной рамки. Такие индивидуумы *не* доверяют. Они *не* слишком обращаются к тому, что другие называют периодом. Тогда начните с охватывания их интересов для того, чтобы они получили что-то важное для них, посредством ведения терапевтического интервью вокруг этого предмета и постоянно спрашивая о последствиях этого или того выбора.

«Будет ли это соответствовать Вашему желанию в течение продолжительного периода?»

«Какие возможные неприятные последствия могут возникнуть?»

«Какой шанс Вы бы дали этой схеме для работы?» «Насколько опасен это может быть?» Это вводит другую проблему при работе с такими индивидуумами. Такие индивидуумы, как правило, не рассматривают и даже не будут рассматривать, как они могли быть не правы или ошибаться.

Приглашение к такому обдумыванию с начала почти всегда вызовет обратную вспышку и разбудит оборонительную реакцию. Прежде всего, такие люди должны прийти к взгляду на то, что их выборы на протяжении длительного периода вызвали больше проблем, чем, если бы они всего лишь «ушли вместе с системой» и «играли в жизнь по правилам». Поэтому содействие человеку думать с точки зрения преимуществ/недостатков и оценки эффективности выборов начинает заставлять их думать этими образами. В этом мы должны, прежде всего, *использовать* их собственные рамки обращения к себе и применить их к терапевтическому процессу.

Приглашение таких индивидуумов в процесс абстрактного мышления как такового часто достигнет

наибольшего вызова, так как он не будет иметь для них смысла, они будут чувствовать себя нетерпеливыми относительно этого, и это может пробудить оборонительную реакцию, если они будут думать, что они думали неправильно (метасостояние). В конце концов, однако, так как навыки абстрактного мышления развиваются... Может также быть указано на то, что антисоциальное личностное расстройство представляет собой скрытую угрозу, потому что люди, страдающие от этого расстройства, обычно не могут распознать симптомы в них самих и, как правило, не чувствуют никакого дискомфорта до тех пор, пока расстройство полностью не будет развито (Бек, 1990, стр. 156).

2) Мягко распознайте чрезмерную идентификацию человека с мыслями, чувствами, бытием правыми и т. д.

Другой вызов подразумевает снабжение полномочиями человека разбить мертвую хватку в отношении мета-состояния веры в то, «что человек думает или чувствует, то он должен делать». Это указывает на то, что это расстройство происходит из древнего аристотелевского образования понятий: «Моя карта — это территория». Это не делает различия между картой и территорией. Зная, что это антисоциальное расстройство видит и интерпретирует пренебрежение и недружелюбие в других настолько легко, терапевт должен осуществлять заботу, чтобы избежать пробуждения такового. Это означает избежание поучения, осуждающих комментариев, спора, наказания или помещения на непрístupный фасад прочности. Зная, что такие индивидуумы зачастую любят возбуждение от аферы — надувательство терапевта может стать источником удовольствия. Терапевт может выдернуть коврик у них из-под ног, допуская уязвимость к манипулированию. Это сделает игру «теперь я сделал тебя, ты SOB...» менее привлекательной.

«Я часто не угадываю клиентов. В конце концов, я не могу читать мысли. Таким образом, если кто-то лжет, он лжет. Я даже не хочу становиться моральным полицейским относительно лжи».

Используйте паттерн НЛП и нейросемантики *не идентификации, владения Вашей силовой зоной*, построения круга превосходства и т. д.

3) Распознайте недостаток полномочия человека

Более часто, чем нет, недостаток действительного полномочия фактически управляет и действует в качестве одной из метарамок в жизни антисоциального человека. В конце концов, рассмотрите следующие программы или стратегии с точки зрения личного полномочия. Уполномочивает ли какая-нибудь из них?

- Скучный импульсный контроль.
- Неспособность планировать.
- Недостаток дисциплины самого себя для будущего удовлетворения.
- Неспособность понять других или сопереживать другим.
- Пренебрежение к последствиям действий.
- Реактивность.
- Неспособность быть неправым.

Никакая из этих характеристик не описывает личное полномочие. Эти вещи скорее описывают нехватку настоящей персональной силы.

4) Распознайте и обратитесь к внутренней боли и обороне против таковой

Разнообразные боли и травмы усилили это расстройство. Большинство считает, что они уже обманулись в жизни и, таким образом, чувствуют себя беспомощными и безнадежными, чтобы «играть в ту же самую игру». Они воспринимают то, что все системы (семья, школа, бизнес, церковь и т. д.) организовываются против них, так что они не могут выиграть. Следовательно, они предполагают, что принятие вызова и

«битие системы» представляют их единственный жизнеспособный выбор.

Испытав разнообразные травматические опыты с нехорошей развязкой, они справляются с таковым посредством «не чувствования» (по крайней мере, диссоциация от боли), не заботы, не желания «думать», бытия гиперактивными по отношению к возможным уловкам и схемам других, бояться почувствовать заботу или нежные чувства, бояться думать или чувствовать моральным или этическим образом и т. д. Их «защита» по отношению к старым неразрешенным болям подразумевает перемещение по миру в качестве *правомочных жертв*, с которыми так плохо обошлись, которые никогда не бывают не правы, всегда правы и готовы отомстить. Ни приятное зрелище, ни полномочный способ, чтобы жить!

Соответственно, они действуют, исходя из перспективы «выиграть/проиграть» или «проиграть/проиграть». Сама идея «выиграть/выиграть» (сотрудничество, кооперация, взаимоуважение) кажется нереалистичной — красивая сказочка для них.

Из-за этой гиперчувствительности становится полезным использование разнообразных паттернов НЛП для перекодирования боли: паттерн фобии, реимпринтинг, разрушитель решений. И из-за того, что все они подразумевают процессы вхождения в метасостояния, мы можем запускать эти паттерны во время разговора, в то время как мы рассказываем истории, раскрываем подобную, изоморфную ситуацию в нашей собственной жизни и говорим поверхностно.

5) *Взаимодействуйте со скудно интегрированными запрещенными импульсами*

Когда мы устанавливаем рамку, которая переоценивает наши мысли, чувства и опыты, и предполагаем, что, «если я чувствую что-то (гнев, несправедливость, жадность, похоть и т. д.), то я *должен* действовать в соответствии с этим», мы уполномочиваем каждое реактивное и импульсивное чувство господствовать над нашими жизнями. Это фактически снижает нашу человеческую природу и заставляет нас действовать более подобно низшим животным. Более высоко развитая человеческая реакция подразумевает обдумывание последствий, долгосрочных результатов и рассмотрение больших факторов и влияний, чем просто эмоции или мгновенное удовольствие.

Это нуждается в паттернах НЛП, которые дают нам возможность развить навыки управления состоянием:

- Оценивать качество и экологию наших состояний и действий.
- Развивать некоторые способы, чтобы прерывать состояния.
- Вводить в метасостояние опыт, для того чтобы структурировать первичное эмоциональное состояние с помощью вида качеств и характеристик, которые сделают их здоровыми и сбалансированными (например, спокойный гнев, почтительный гнев).

Используйте основной паттерн введения в метасостояние, чтобы построить и установить состояния более широкого уровня и более сложные состояния (семантические состояния), подобные профилактике, внимательности, устойчивости и т. д.

Резюме

- Легко попасть в капкан предположения, что что-то настолько фундаментально неверно с психопатами, что они являются некорректными человеческими существами без совести. Здесь мы начали с отличного в корне предположения: они просто не построили внутренние карты и рамки, которые позволят им рассматривать влияние действий на других. Этот недостаток сопереживаемого картопостроения для большего сознания о благополучии других мог возникнуть из скудного воспитания детей, недостатка дисциплины, травмы и широкого диапазона других вещей.
- Те, кто расстроили их личность посредством утрирования обращения к себе, делания «справедливости» чересчур семантически нагруженной, неудачей занять перцепционную позицию с точки зрения другого человека и т. д., создают широкий гештальт антисоциального личностного расстройства.
- По мере того, как они балансируют эти процессы и развивают рамки разума, которые позволяют им рассматривать других, заботиться о социальных правилах, отойти в сторону от их собственных интересов, чтобы рассмотреть широкую картину и т. д., человек может снизить антисоциальную ориентацию.

ГЛАВА 16

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ УГНЕТЕНИЕ

Эпидемия депрессии

DSM-IV (1994) идентифицирует основной депрессивный эпизод с помощью человека, имеющего симптомы, такие как чувство печали или опустошенности, недостаток интереса или удовольствия, усталость, чувства негодности или вины, неспособность думать, периодически повторяющиеся мысли о смерти, бессонница или повышенная сонливость, потеря веса или приобретение веса, а также телесное возбуждение или упадок.

Это представляет собой угрожающее жизни психофизиологическое расстройство. Исследования показывают, что люди, которые набирают высокие баллы по этим показателям депрессии, обладают пониженной реактивностью лимфоцитов и пониженным уровнем иммуноглобулина в их крови, то есть их иммунные системы повреждаются, и они более склонны к заболеваниям (Тайер, 1996, стр. 30-31). Далее, уровень депрессии варьируется от социальной группы к социальной группе и время от

времени. Тщательно выверенные исследования (Селигман, 1991, стр. 64-65) показывают, что доля депрессии возросла более чем в десять раз за последнее столетие. Это достигло отметки, в которой в любой заданный момент 25% людей являются, по крайней мере, умеренно депрессивными (Селигман, 1991, стр. 55). Эта и другая статистика указывает на то, что большинство «случаев депрессии» является результатом опыта, а не генетики (Япко, 1992, стр. 3—4).

Параллельно этой очевидной эпидемии депрессии пришла эпидемия использования наркотиков, для того чтобы попытаться исцелить депрессию. Исследования показывают, что даже когда медикаментозное лечение считается успешным, «рецидивы» (последующие возвраты депрессии) более распространены, нежели когда психотерапия или психотерапия плюс медикаментозное лечение считаются успешными (Япко, 1992, стр. 4). Это жестко предполагает, что медикаментозное лечение как таковое является несоответствующим решением (несоответствующим в смысле того, что оно подвергает человека более высокому риску рецидива).

Через исследование мы знаем многое о том, какой вид внешней помощи работает с депрессией, а какой вид «помощи» не работает. Мы также знаем, что 80% индивидуумов, страдающих глубокой депрессией «спонтанно» прекратят быть депрессивными в диапазоне между 4-10 месяцами (Япко, 1992, стр. 16). Люди нормально находят их собственный путь выхода из депрессии. Это также означает, что если какой-либо тип «помощи» продолжается на протяжении 10 месяцев, будет казаться, что проблема решена в 80% случаев. Неподдельно успешные стратегии для помощи представляют собой те, которые могут показать положительные результаты за короткий срок.

Деноминализация депрессии

Существует множество вещей, которые люди могут сделать, что приведет их к ощущению себя депрессивными. Решения, основанные на НЛП, станут скорее очевидными, по мере того как мы опишем эти депрессионные стратегии, используя понятия НЛП. Не читайте это как значащее, что покончить с депрессией легко. Большинство из этих решений были поблизости на протяжении тысячелетий. Вызов лежит в том, чтобы заставить людей фактически прекратить делать вещи, которые не работают, и начать делать вещи, которые работают. И это должно быть нашим фокусом. Депрессивные индивидуумы используют те самые *стили мышления*, которые вызывают депрессию уверить их самих, что они не могут или не должны изменяться. Фактически, депрессия могла бы быть определена как убеждение в том, что «человек не может или не должен изменяться». Профессор психологии Мартин Селигман называет это убеждение *«постоянным распространяющимся разъяснительным стилем»* (1991, стр. 40—48). Он описывает это как часть структуры «постигнутого пессимизма». И это является самой первой вещью, которой мы захотим бросить вызов при работе с депрессивными людьми. Это также объясняет (по нашему мнению), почему разговор об «одном человеке, осуществляющем терапию по отношению к другому человеку» не является приемлемой метафорой при помощи кому-либо заново открыть счастье.

Эриксоновский терапевт доктор Майкл Япко описывает депрессию как результат сочетания двух вещей. Одна из них — это *стиль мышления*, который включает в себя постоянный распространяющийся объяснительный стиль. Другая — жизнь. Мы сделаем шаг к определению этих двух вещей.

Давайте начнем с *«жизни»*. Вы можете думать, что это было бы легко определить. Это не так. Не бывает сколько-либо более общих номинализаций, чем «жизнь». Япко подчеркивает, что *жизнь* сама по себе напоминает гигантскую роршаховскую чернильную кляксу. Она настолько неопределенна, что Вы не можете ничего прочесть в ней. Разделя историю Вашей жизни на определенные куски, Вы можете удостовериться, что события в жизни всегда оказываются к лучшему. А, разделя их другим образом, депрессивный человек может удостовериться, что события в целом оказываются к худшему.

Конечно, никакая карта не является территорией. Никакая из карт не является объективно «реальной». Обе из них представляют стратегии для создания нашей субъективной реальности, и, следовательно, обе представляют собой формы самогипноза. Стефен Гиллиган (1987, стр. 44—46) объясняет, что одни и те же стратегии, которые могут быть использованы, для того чтобы произвести терапевтический транс (гипноз), могут быть неправильно применены, для того чтобы создать «симптоматические состояния транс». Депрессивный человек может негативно галлюцинировать (то есть не замечать) любящих индивидуумов, находящихся рядом с ними, и может галлюцинировать препятствия, которые никто больше не видит. Они могут вызвать оцепенение их

тела, так что прикосновение не будет больше комфортным, и мысленно возвращать самих себя в более ранний период жизни, так что они переживают болезненный момент миллион раз. Это представляет собой очень мощные феномены транс.

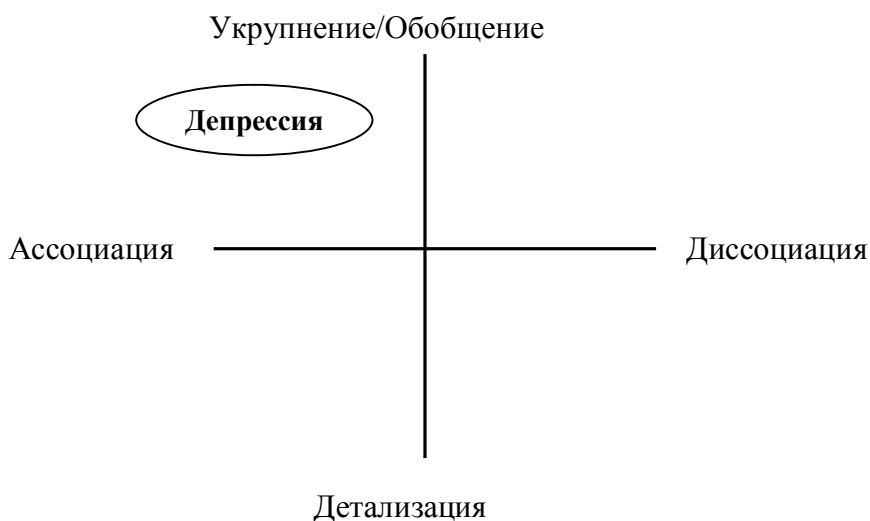
То, что жизнь циклична, представляет собой важную вещь для понимания относительно жизни, перед тем как мы переместимся к рассмотрению стиля постигнутого пессимизма. Вызовы происходят время от времени. Неприятие, разочарование, потеря и препятствие возникают и будут возникать в жизни каждого из нас. Когда это будет происходить, человек со стилем мышления «постигнутого пессимизма» будет впадать в депрессию.

В одном из исследований Селигмана (1997, стр. 78-79) он наблюдал за группой из 400 школьных студентов на протяжении нескольких лет жизни. Те, кто начинал с пессимистического стиля, были теми, кто, когда случалось событие подобное разводу, были склонны впасть в депрессию. Развод (то есть жизненное событие) не вызывал эту депрессию сам по себе. Те, у кого был оптимистический стиль, быстро возвращались в нормальное состояние после таких событий. То, что вызывало депрессию, было сочетанием болезненных *жизненных событий плюс стиля мышления*. Из-за того, что такие события происходят время от времени, человек проявит обладание проблемой цикличного настроения. То, что циклично, — это не депрессия; это жизнь. Вера в «цикличную природу депрессии» представляет собой часть постоянного распространяющегося объяснительного стиля определенных психиатров (Япко, 1992, стр. 124). Этот стиль сам по себе является частью причины депрессии.

Персональные силы

В модели персональных сил, когда люди говорят, что их жизнь ощущается безнадежной, они в этот момент демонстрируют *навык обобщения* (генерализации по отношению к «их жизни») и ассоциации в болезненные воспоминания опыта, используя постоянный распространяющийся объяснительный стиль или рамку.

Рисунок 16.1.



Метапрограммы и стратегии депрессии

В терминах НЛП (и более широко принятой терминологии в скобках) шесть ключевых метапрограмм и стратегий (включая метауровневые стратегии), которые генерируют негативный транс постигнутого пессимизма, включают в себя следующее. Это исходит из исследования в Япко (1992) и Селигмане (1997):

- *Обобщение в проблемные ситуации* (постоянный распространяющийся объяснительный стиль).
- *Ассоциация в боль и диссоциация от удовольствия* (травматическая реакция).
- *Ориентация во времени по направлению к прошлому*.
- *Аудiallyно-дигитальная — > кинестетическая петля* (негативный разговор с самим собой).
- *Кинестетическое отключение* (психомоторная задержка).
- *Построение карты самого себя, чтобы не быть «по причине»* (нехватка ощущения контроля).

Обобщение в проблемные ситуации

(Постоянный и распространяющийся объяснительный стиль)

Вообразите ситуацию, где человек пытается устроиться на работу и у него это не получается. Если человек действует с постоянным распространяющимся объяснительным стилем, он или она скажут: «Никто не наймет меня». Или «Почему я всегда делаю что-то не так?» В контраст этому, человек с временным специфическим объяснительным стилем может сказать: «Группа специалистов не поняла, насколько опытен я в этой области». Или «Я не оставил себе времени, чтобы достаточно хорошо подготовиться к интервью».

Человек, который подвержен депрессии, использует постоянный распространяющийся объяснительный стиль, взаимодействуя с проблемами. Так как такие люди преимущественно думают о проблемах, они специализируются на укрупнении, используя лингвистическую форму универсальных квантификаторов (все, всегда, никогда и т. Д.).

Цель терапии состоит в том, чтобы не заставить таких людей верить в то, что «все» чудесно. Попытка «взбодрить» депрессивного человека таким образом оставляет его ранимым к тому же самому стилю мышления, который вызвал их проблему («однородность» мышления). Депрессивный человек зачастую «обобщает» в своих целях для терапии также, устанавливая нереалистичные исходы для постоянного бесконечного счастья (Япко, 1992, стр. 11). Успешная терапия нацеливается научить человека делать больше различий относительно того, что случилось, и что могло случиться *специфически*.

Ассоциироваться в боль, диссоциироваться от удовольствия

(Проблемный фокус)

Существуют несметные *субмодальные различия* между депрессивным когнитивным стилем и когнитивными стилями счастливого человека. Счастливый человек стремится иметь свои приятные опыты, «плотно» закодированными с помощью обширных, близких и трехмерных картинок, в которые он может полностью обобщиться. Они кодируют их неприятные опыты с помощью диссоциированных, маленьких и отдаленных субмодальностей. Для счастливого человека это означает, что приятные воспоминания обрамляются как очень реальные и очень значительные. Депрессивные люди делают это совершенно другим образом. Они имеют свои неприятные опыты, закодированные как реальные, а неприятные опыты кажутся почти подобно фальшивым воспоминаниям (потому что человек не находится внутри своего собственного тела, в то время как он вспоминает их). Таким образом, они «видят» и «чувствуют» их проблемы большую часть времени.

Решения и позитивные опыты труднее найти и в них труднее поверить. Это представляет собой первую часть субмодальной структуры позади постоянного распространяющегося негативного объяснительного стиля. И из-за того, что депрессивный человек преимущественно заново испытывает неприятные воспоминания, требуемое ключевое изменение подразумевает обучение навыку диссоциации от них. Понятно, что депрессивный человек зачастую опасается, что это подразумевает «вмешательство в реальность» («реальность» несчастья, как противоположное «нереальности» счастья).

Ориентация во времени по направлению к прошлому

Вторая часть субмодальной структуры позади постоянного распространяющегося негативного объяснительного стиля подразумевает *временную ориентацию*. Япко (1992, стр. 118-121) предполагает, что это ключ к пониманию депрессии: депрессивные люди застревают, смотря в обратном направлении в сторону прошлого.

В виде контраста, в расстройстве тревожности люди застревают, смотря по направлению к будущему, тогда как люди с импульсивным расстройством (например, пристрастием) застревают, смотря исключительно на «сейчас». Психическое здоровье подразумевает значительную степень *гибкости* во временной ориентации. Депрессивный человек думает о настоящем и будущем с точки зрения прошлого:

«Я знаю, почему я несчастлив; это потому что я никогда не свыкнусь с мыслью о смерти моей матери». «Мое будущее обрушивается, потому что я всегда буду страдать от замешательства, которое я почувствовал во время сексуального надругательства». Япко подчеркивает, что психотерапевты, которые поощряют временную ориентацию на прошлое, очень привлекательны для депрессивного человека. И, кроме того, они также поощряют их делать больше из того, что они уже делают, и что не работало. Проведение первого занятия такой терапии посредством обсуждения прошлого представляет собой однозначный способ *усилить* безнадежность депрессивного человека. Ключ к

исцелению неизбежно подразумевает заставить человека обернуться вокруг и взглянуть по направлению к будущему.

Аудиально-дигитальная -> кинестетическая петля

(Негативный разговор с самим собой, размышление) Селигман указал на то, что люди отличаются в итоге тем, чему они уделяют внимание в их внутреннем разговоре с самими собой. Те, кто весьма уделяют внимание языковому измерению, называются «мыслителями» в когнитивной психологии. *Размышление* как таковое (использование и зависимость от аудиально-дигитальной репрезентации) не является проблемой. Но в сочетании с постоянным распространяющимся объяснительным стилем этот паттерн цементирует депрессию на место.

Селигман (1997) говорит:

Ожидание беспомощности может возникать всего лишь изредка, или оно может возникать все время. Чем больше Вы предрасположены размышлять, тем больше оно возникает. Чем больше оно возникает, тем более депрессивными Вы будете. Задумчивость, размышление о том, насколько плохи будут дела, открывает последовательность. Мыслители держат эту цепочку продолжающейся все время (стр. 82—83). В НЛП мы называем это *аудиально-дигитальной —> кинестетической петлей*. Человек чувствует некомфортное чувство (К). Затем он или она говорит о том, насколько постоянно оно будет и отчитывает его или ее (Ad). Дальше они проверяют, как они чувствуют себя относительно этого (К). Не удивительно, что они чувствуют себя хуже. Затем они говорят об этом (Ad). Депрессивные люди четко показывают эту стратегию в их движениях, доступных глазу. И это представляет вызов в использовании разнообразных НЛП процессов ввиду того, что депрессивные клиенты будут стремиться разговаривать с самими собой о том, как процесс «не будет работать для них», даже в то время как они задействованы в процессе.

Кинестетическое отключение

(Психомоторная задержка)

Психомоторная задержка (Япко, 1992, стр. 94) обращается к замедлению моторных реакций у депрессивных людей. Депрессивные клиенты зачастую страхуют это замедление моторных реакций, в то время как они избегают заниматься. Это устанавливает на место цикл, где недостаток упражнений увеличивает бессонницу, которая увеличивает изнеможение, которое вызывает дальнейшее снижение в упражнениях.

В НЛП мы распознаем, что это самое состояние подвергается влиянию обоих внутренних представлений и физиологии. Спустя всего лишь десять минут оживленной прогулки, большинство настроений поднимется на следующие 60-90 минут после этого (Тайер, 1996, стр. 23-24).

Депрессивные клиенты обычно приходят на консультацию в не ресурсной физиологии. Мы можем увидеть это в сползании на стул, поверхностном дыхании, бросании глаз вниз вправо и обнаружении того, что человек едва перемещался на протяжении последних двадцати четырех часов. Попытка работать с такими людьми в этом состоянии напоминает попытку работать с наркотическим пристрастием в момент наркотического кайфа.

Картопостроение самого себя, как существующего не «по причине»

(Недостаток контроля)

Япко указывает (1992, стр. 130), что люди, находящиеся в депрессии, зачастую не имеют ощущения самих себя как способных *инициировать причины* будущих результатов. Такие люди не думают:

«Если я задействован в этом поведении, это последствие абсолютно очевидно, поскольку если я задействован в этом другом поведении, это другое последствие абсолютно очевидно». Вместо этого они думают:

«Это поведение случится, и я просто пострадаю от последствий». Это является результатом постоянного распространяющегося объяснительного стиля по отношению к проблемам, в сочетании с недостатком ориентации на будущее. Так как иногда происходят неудачные вещи, депрессивные люди становятся убеждены в том, что они «всегда» будут происходить. Глобальный стиль мышления означает, что депрессивным людям не удастся взглянуть на более точные различия относительно того, как они могли бы настроить их поведение, основанное на обратной связи, которую они получают, в порядке, чтобы достигнуть их цели. Они могут пожаловаться: «Какой смысл в том, чтобы влюбляться; мужчины (или женщины) всегда оставят Вас в конце концов, не важно, насколько сильно Вы стараетесь». Попытка помочь человеку измениться наталкивается на тот же самый вопрос. «Какой смысл для нас заниматься процессами НЛП? Я всегда оказываюсь на том же самом месте».

Содействие гибели депрессии: как мы это делаем?

1) Пригласите человека в состояние бытия «по причине»

Ясно, что структура позади депрессии представляет дилемму для человека, желающего помочь депрессивному человеку. Депрессия, как генерируется, так и увековечивается с помощью убеждения, что вещи не могут измениться. Таким образом, первая задача (и в этом смысле, единственная задача) при помощи депрессивному человеку подразумевает то, чтобы заставить человека испытывать самого себя как существующего «по причине» в его жизни.

По этой причине зачастую наш первый комментарий с клиентом состоит в том, чтобы объяснить, что мы не намереваемся заниматься «психотерапией» или давать «советы», как они это понимают.

Вместо этого мы планируем действовать в качестве тренера или консультанта человека. Мы говорим таким людям, что они нанимают нас, для того чтобы обеспечивать совет и поддержку, чтобы ввести в действие план, который изменит вещи. Это будет совместным сотрудничеством, в котором человек будет нуждаться не только в «помощи», но также в экспериментальном следовании совету, который мы даем. У нас нет магического способа решения проблем для депрессивных людей. Но если человек будет следовать вещам, которые мы предлагаем, мы верим в то, что он или она испытает изменение. Это отражает то же самое дело, в котором мы задействованы как консультант в постановке бизнеса. Здесь мы говорим: «НЛП не работает. *Вы* работаете. НЛП всего лишь объясняет, как *Вы* работаете, полностью». Другая сторона этого состоит в том, что, если мы не наняты в качестве консультантов, мы принимаем это, не пытаемся спасти их или убедить их. В конце концов, другие в жизни депрессивного человека уже пытались спасти его от депрессии. Они могли пытаться взбодрить их, преподнести им дары времени и целей, снять груз с их плеч, убедить их, что жизнь стояща, защитить их от тех, кто требовал от них большего и т. д. Это еще не работало.

Ни одно человеческое существо не может *сделать* другое человеческое существо счастливым. В конце концов, такие попытки приводят только к более возмущенному ощущению избавителя, а депрессивный человек чувствует себя более безнадежным. И это устанавливает игру. *Избавление* — это действительно опасная игра, чтобы играть в нее. Она ведет к увеличению риска суицида, так как депрессивный человек стремится еще более неистово обозначить его потребность в большей помощи или доказать, что помощь не сработала. Таким образом, повторим, что никто не может *заставить* другого человека почувствовать себя хорошо. Даже все уловки и технология НЛП не может сделать этого.

Убеждение депрессивного человека в том, что он *нуждается* в другом человеке для его спасения, определяет, описывает и увековечивает «депрессию». Это не является побочным эффектом. Это также объясняет, почему сотрудничество с этим удерживает человека в депрессии, несмотря на добрые намерения избавителя.

2) Подстройте навыки и заякорите ресурсы

Как отмечалось на протяжении этой работы, основной принцип НЛП состоит в том, что мы почти всегда начинаем с подстройки навыков и состояний, которые человек уже использует. Затем мы развиваем их. В случае депрессии человек имеет навыки в обобщении в опыты, в укрупнении и в обращении внимания на прошлый опыт.

Заякорите ресурсные состояния из прошлых опытов.

Это зачастую отнимает у человека время, чтобы обнаружить какие-либо опыты, относительно которых они могут почувствовать себя хорошо. Несмотря на то, что ни у одного человека не было 100% несчастных дней на протяжении каждого дня жизни. В некоторое время (даже давайте скажем в их детстве) этот человек смеялся, чувствовал себя гордым за что-то, что он делал, и получал удовольствие от опытов. В конце концов, они могут гулять, использовать язык при разговоре и одевать самих себя. Гипноз представляет собой превосходную ситуацию, в которой заново достигаются такие ресурсные состояния (Япко, 1992, стр. 144-148). Как только человек достигает ресурсов, изменение может стать стремительным. У нас была одна женщина, посещавшая вводный тренинг НЛП и научившаяся процессу свертыванию якорей. Она снова позвонила нам девять месяцев спустя, чтобы сказать, что это были первые девять месяцев в ее жизни, когда она не чувствовала себя депрессивной. Она сказала, что она никогда прежде не искала помощи, потому что у ее матери была также пожизненная депрессия, и дочь предположила, что проблема была генетической. Она звонила нам, чтобы организовать занятие для ее матери.

3) Интегрируйте части и развейте внимательную осведомленность.

В паттерне *интеграции частей* мы ассоциируемся в каждую из двух противоположных частей (например, часть, которая впадает в депрессию, и часть, которая хочет наслаждаться жизнью) и спрашиваем у каждой части: «Каково высшее намерение этой части?» Мы делаем это до тех пор, пока не будет обнаружено разделяемое высшее намерение. Это обеспечит рамку высшего согласия для интеграции.

Дайте человеку задание вести депрессионный дневник в течение первой недели, каталогизируя все случаи, когда он или она почувствовали себя депрессивными, и оценивать их по шкале от 1-10. Это обеспечивает полезную основу, чтобы позднее обнаружить «исключения» (моменты, когда они были менее депрессивными).

4) Обучите человека «детализации» (разукрупнению) для большей точности

Используйте вопросы *метамодели*, чтобы сместить мышление человека к более точным деталям. В качестве серии вопросов, точно подобранных к определенным типам комментариев клиентов, метамодель позволяет нам «уточнить». Вопросы задаются для получения сенсорной специфической информации. Таким образом, когда клиент жалуется: «Никто не любит меня!» с помощью метамоделирования мы интересуемся: «Что конкретно Вы видите или слышите, что приводит Вас к тому, чтобы поверить в это?» Или: «Все? Какие конкретно люди, как Вы полагаете, не любят Вас?»

Мы не только сами используем метамодель, мы также показываем нашим клиентам, *как бросить вызов* их глобальному мышлению. Риск с использованием метамодели состоит в том, что многие вопросы могут поддерживать проблемный фокус депрессивного человека. Таким образом, нежели чем спрашивать: «Никто не нанял бы Вас?», вместо этого мы задаем вопрос, который сосредотачивается на контр примерах. «Когда был раз, когда кто-то нанял Вас?» Нежели чем спрашивать: «Как конкретно все идет не так в Вашей жизни?», мы спрашиваем: «Как конкретно что-то не «шло бы не так» в Вашей жизни, если бы Вы преуспевали?»

Самые полезные вопросы, которые следует задавать депрессивным людям, — это вопросы, сфокусированные на решении. На этой основе Стив де Шазе, Инсу Ким Берг и другие разработали модель, названную подходом, *сфокусированном на решении* (Шевалье, 1995). Следующие категории представляют собой примеры вопросов, которые руководят человеком, чтобы идентифицировать, *что* он хочет и *как* этого добиться. Когда кто-то имеет «отрицательную реакцию» на использование какого-либо паттерна НЛП, мы используем вопросы, сфокусированные на решении. Де Шазе докладывает, что это отражается в 75% успехе по прошествии от четырех до шести занятий.

• Попросите описание результата.

Так обычно выявляют результат в НЛП.

Вопросы могут включать в себя: «Что должно быть отлично как результат Вашего разговора со мной?»

«Чего Вы хотите достигнуть?» «Что необходимо произойти для Вас, чтобы почувствовать, что эта проблема решена?»

«Как Вы узнаете, что эта проблема решается?»

«Когда эта проблема будет решаться, что Вы будете делать и чувствовать вместо того, что Вы привыкли делать и чувствовать?»

Спросите о том, когда проблема не возникает(исключения).

Например:

«Когда был момент, когда Вы заметили, что эта проблема не была так уж плоха?»

«Что происходило в это время? Что Вы делали отлично?»

Спросите о гипотетических исключениях с помощью «волшебного» вопроса.

Если не существует исключений, используйте волшебный вопрос.

«Предположим, однажды ночью произойдет чудо, пока Вы спите, и эта проблема решится. Так как Вы спите, Вы не знаете, что произошло чудо, или что Ваша проблема решается. Что, как Вы предполагаете, Вы заметите, что будет отличным утром, и что позволит Вам узнать о том, что проблема решается?»

После волшебного вопроса Вы можете задать другие последующие вопросы, такие как:

«Что заметили бы другие люди вокруг Вас, что было бы отлично относительно Вас?»

«Что бы другие люди вокруг Вас делали отлично после этого?»

«Что стало претендовать бы на то, что произошло это чудо?»

Поместите вопросы, сфокусированные на решении, на место в повседневной жизни человека.

Мы устанавливаем это в качестве стандартного задания для всех депрессивных клиентов. Перед тем, как они встанут утром с кровати, они должны спросить самих себя:

«Каковы три вещи, к которым я стремлюсь сегодня?»

Когда они ложатся спать ночью, они должны спросить самих себя: «Каковы три вещи, которые я оценил в том, что произошло сегодня?»

У нас было два случая полного избавления от депрессии, где единственным использованным вмешательством было поставить перед человеком задачу идентификации трех вещей, к которым они стремились каждый день. Мы нашли потенциал этих вопросов экстраординарным. Человеку необходимо знать, что объединенные убеждения продолжают представлять собой риск даже после осуществления изменений. Вера в то, что «Я применил немного НЛП сейчас, следовательно, я никогда не почувствую себя плохо снова», устанавливает человека на провал. Используйте метамоделю, чтобы поощрить паттерны более специфичного ожидания.

5) Измените субмодальности, чтобы сместить фокус к счастью.

Зная предыдущее описание, обучите депрессивных людей изменять субмодальные характеристики их приятных опытов в более полезные качества. Это может подразумевать обучение их тому, как *входить* в приятные опыты (ассоциироваться в них), привносить изображения и звуки ближе, прояснять память и т. д. После выполнения двух или трех примеров, предложите генерализацию этого процесса. Это обучит депрессивных людей тому, как достигать ресурсы с помощью психического перекодирования мыслей.

Используйте *паттерн травмы НЛП*, чтобы разобщить человека от травматических или причиняющих боль воспоминаний. Этот метод перепрограммирует мозг, в то время как он приглашает человека пересмотреть причиняющее боль воспоминание с диссоциированной позиции, во время занятия которой он просто смотрит фильм о событии с позиции комфорта и интереса. Прodelайте это с двумя или тремя примерами и снова просто предложите генерализацию процесса как такового.

Одна пожилая женщина, с которой мы работали, была еврейским ребенком в Германии в 1930-ых годах. Когда мы запустили паттерн разрешения травмы по двум случаям в ее детстве, ее депрессия пропала. На следующей неделе она сообщила, что теперь спала всю ночь (кошмары мешали ей спать), была более энергична и чувствовала себя более уверенно. Ее линия времени также изменила направление как результат этого вмешательства, так что прошлое сместилось к нахождению позади нее (оно было в той же самой позиции, что и ее будущее). Этот единственный процесс существенно решил ее «посттравматическую депрессию».

Продолжайте задавать предположительные вопросы, которые помогают клиентам в сортировке на предмет того, что идет хорошо. С каждым следующим контактом после первого занятия спрашивайте их о том, что прошло хорошо с момента, когда Вы последний раз встречались или разговаривали. Это программирует на новую ориентацию — по направлению к ценным и хорошим вещам, которые имеют значение.

«Итак, что изменилось в Вашей жизни (или в Вашем опыте ситуации), что было проблемой? Неважно, насколько малыми изменения кажутся на первый взгляд, что отлично?» Во-вторых, искренне поздравьте их.

«Вау, это здорово. Как Вы это сделали?» Затем, в-третьих, продолжайте спрашивать: «А что еще изменилось?»

б) Создайте более гибкую временную ориентацию.

Продолжайте также использовать вопросы, сфокусированные на решении, которые имеют ориентацию на будущее:

«Каковы три вещи, к которым Вы стремитесь сегодня?»

«Чего Вы хотите добиться сегодня?» «Что позволит Вам добиться этого?»

Подобным образом, эти вопросы научат человека планировать вперед. Все приобретения, полученные на консультационном занятии, могут быть тщательно охвачены в будущем в реальной жизни.

«Представьте время в будущем, когда в прошлом это было бы проблемой, и расскажите мне, как это чувствуется теперь иначе».

Техники временных линий, такие как *терапия временных линий*, представляют собой огромный охват и, соответственно, ведут к временной ориентации. Процесс для исцеления прошлого в

процессах терапии временных линий начинается с предположения, что проблема нуждается там во взаимодействии (как предполагают депрессивные люди). Но, что удивительно, человек плывет в прошлое, а затем оборачивается и смотрит по направлению будущего. Это точно представляет собой реверс ориентации, которую они утратили перед этим. Процессы терапии временных линий могут быть использованы, чтобы очистить эмоции гнева, печали и депрессии из временной линии.

Что интересно, у нас был один случай, где депрессия закончилась после того, как человек всего лишь убрал гнев с временной линии. Никаких других вмешательств использовано не было. Женщина позвонила нам снова неделю спустя, чтобы доложить, что ее настроение немедленно поднялось и осталось стабильным. Намеренное изменение направления временной линии было эффективным также при проведении курса лечения, состоящего из одного занятия, по крайней мере, для одного из наших клиентов (где линия времени прошлого была в том же самом месте, где и будущее). Как отмечалось выше, лечение депрессии другими средствами стремится к изменению направления временной линии в любом случае.

Также важно создать богатые изображения целей и установить их на временную линию будущего. Иногда депрессивные люди сообщают, что у них нет временной линии будущего, а создание таковой посылает важный сигнал в мозг. В одном случае наш коллега работал с женщиной, которой сказали, что ей осталось жить всего несколько недель. Следовательно, наряду с другими вмешательствами, он помог ей установить временную линию будущего. Она прожила еще три года и сообщила, что представление временной линии будущего сразу же вдохновило ее и дало ей надежду.

7) Измените аудиально-дигитальные стратегии клиента.

Как правило, это также помогает изменить субмодальности внутреннего голоса депрессивного человека. Япко (1992, стр. 177) сообщает, что использование субмодальных сдвигов в разговоре человека с самим собой представляет собой эффективное вмешательство для депрессии. Это может подразумевать создание депрессивного голоса подобно голосу Дональда Дака. Мы работали с одним депрессивным клиентом, в отношении которого единственной явной техникой НЛП, которая была использована, было то, чтобы заставить его выполнить паттерн аудиального взмаха. Мы сделали это после того, как человек сообщил, что он впадает в депрессию, когда слышит голос его отца со стороны левой руки, говорящий ему, «что он никогда не будет сколько-нибудь хорош». Взмах в этом случае подразумевал угасание этого голоса на расстоянии, в то время как его собственный голос, мощный и утверждающий, вступал на сцену, говоря ему более рациональные убеждения. Повторение этого взмаха несколько раз разрешило проблему на занятии. Затем Ричард проверил это, крича комментарии его отца в его левое ухо. Человек объяснил, что он запускал взмах самостоятельно несколько раз после занятия, и почувствовал, что, хотя его депрессия была все еще «возможна», у него был способ решить ее сейчас же немедленно.

Мы можем также создать новую стратегию для аудиально-дигитального входа. Наш коллега, тренер НЛП Линн Тимпани, разработала всесторонний процесс для выполнения этого. Она называет его *генератор оценки*.

Многие из наших студентов сообщают, что он дал им возможность покончить с депрессивными процессами, которые были непреклонны перед лицом других вмешательств.

Генератор оценки имеет три шага.

1) Измените аудиальные субмодальности.

Начните с не поддерживающего внутреннего голоса и экспериментально, прежде всего, раскройте, как Вы можете ослабить депрессивную стратегию.

2) Идентифицируйте позитивное намерение внутреннего голоса.

Каково позитивное намерение голоса? Когда этот голос получает свой результат, чего он хочет, что является даже более важным, чем этот первый результат? Продолжайте эту последовательность («Опорное трансформационное опрашивание», Андреас, 1992) в порядке, чтобы взаимодействовать с частью, которая генерирует голос.

Критический внутренний голос может иметь позитивное намерение, такое как «мотивирование меня быть лучшим, чем я могу быть» или «защита меня от бытия сбитым с толку». Новые, более эффективные способы могут быть обнаружены, чтобы встретить эти намерения.

3) Установите новую стратегию.

Начните со старых триггеров для не поддерживающего голоса и пригласите человека произнести ключевую прерывающую фразу (то есть «Думай позитивно!» или «Эй, погоди!»). Заставьте человека

сказать что-то более ресурсное внутри. Поздравьте его с этим, так что он постигнет, как испытывать позитивное чувство относительно изменения старого мышления. Линн приглашает таких людей пройти через эту последовательность с каждым примером, который они могут вспомнить, в то время как она устанавливает якоря и прикрепляет их к их суставам.

8) Создайте физиологию счастья.

При обучении не депрессивной стратегии также важно работать с клиентами, чтобы разработать программу упражнений, которая подразумевает, что они будут заниматься физическими упражнениями, по крайней мере, по 15 минут в день. Тайер (1996, стр. 191) цитирует исследование, где депрессивным женщинам дали задание живо прогуливаться по 15 минут в день. Те, кто выполняли задание, докладывали об улучшении настроения, но всего лишь 50% выполняли задание. Это подчеркивает важность тщательного охватывания и ведения, также как и убеждения в том, что клиенты испытывают самих себя как «по причине».

Также важно создать программу, в которой любой заданный клиент имеет план для энергичного смеха на ежедневной основе. Один из наших коллег работал с депрессивным и суицидным молодым человеком. Он обсуждал безнадежность его жизни в таких мрачных понятиях и так долго, что ситуация начала чувствоваться абсурдной для нашего коллеги.

Она начала неконтролируемо смеяться. Ее клиент сначала был шокирован. Затем он почувствовал себя озадаченным. В конце концов, он полностью присоединился к ее смеху. Когда он остановился, его глаза загорелись, и он сказал: «Спасибо! Это то, что мне было необходимо!» и ушел.

Доктор Роберт Холден (1993) запускает *Клинику Смеха* в Органах Здравоохранения Западного Бирмингема в Британии. Он цитирует понимание Уильяма Джеймса:

Мы не смеемся, потому что мы счастливы. Мы счастливы, потому что мы смеемся. Холден цитирует свидетельство того, что смех повышает уровни иммуноглобулина, восстанавливает энергию, снижает кровяное давление, массирует сердце и снижает стресс (1993, стр. 33-42). 100 смешинок в день эквивалентно 10 минутам пробежки.

9) Держите человека по причине.

Мы начали с этого и теперь мы возвращаемся к этому. Необходимо построить ожидание изменения с первого занятия. Косвенное предложение делает это намного более эффективным, чем прямое предложение, или попытка поспорить с человеком (Япко, 1992, стр. 139—142). Установка временного предела по процессу консультирования дает важное косвенное сообщение: «Я ожидаю, что это решится через четыре занятия».

Также Вы можете использовать парадоксальные предложения.

«Вы можете быть всего лишь достаточно самокритичны, чтобы действительно захотеть большего для себя из вида вещей, относительно которых Вы можете почувствовать себя действительно хорошо». «Не принимайте во внимание даже на миг, что Вы могли бы почувствовать себя лучше скорее, чем Вы можете ожидать».

Эмпирическое свидетельство возможности изменения может быть дано, используя упражнение.

Ранее мы описывали визуализацию упражнения, которую мы используем на наших тренингах, которая подразумевает попросить человека обернуться кругом и указать на точку, затем представить выполнение этого и продвинуться дальше, а затем выполнить это. Люди всегда идут дальше (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 81). Когда мы делаем это, мы неизбежно завершаем дискуссией о том, как наши представления определяют то, как мы чувствуем себя и чего мы достигаем. Это позволяет людям начать нанесение на карту идеи существования «по причине».

Также важно поощрить человека устанавливать и достигать целей. Исходы для занятий устанавливаются с человеком, основываясь на специфических проблемах, которые он имеет, и специфических метапрограммах и стратегиях, которые он использует, чтобы создать эти проблемы. Это представляет собой также важное постижение для человека, чтобы устанавливать малые и более чем реалистичные цели и иметь неоспоримый опыт достижения их.

Для нас помощь депрессивному человеку без выполнения человеком заданий подразумевает несовместимость понятий. Клиенты не приходят к нам, чтобы заставить улучшить их консультационные занятия; они приходят, чтобы заставить улучшить их жизни. Это объясняет, почему постановка задач, таких как идентификация трех вещей, достигнуть которые они стремятся каждый день, создает новую ориентацию и напоминает нам о том, что мы действуем как консультанты, а не как избавители.

Заново обрामите опыты, основанные на предпосылке существования «по причине». Начиная с самого первого комментария, который Вы делаете, до самых усовершенствованных метафор и техник НЛП, которые Вы используете, все, сказанное депрессивному человеку, подразумевает *рефрейминг*. Это происходит частично из-за того, что вся идея, благодаря которой *может произойти изменение*, представляет радикальный рефрейм для депрессивного человека. Кроме того, однажды принятое, это предвещает конец депрессии. А самая мощная помощь по отношению к успешному рефреймингу подразумевает Ваше собственное глубоко поддерживаемое убеждение в том, что человек может измениться, что он неизбежно изменится, что жизнь сама по себе подразумевает постоянное изменение.

10) Предпримите шаги, чтобы предотвратить суицид.

Из-за присутствия потенциала суицида не стоит рисковать спрашивать о негативных реакциях. Приемлемо проверить, насколько далеко человек зашел по тропе суицидального мышления, исходя из ощущения, что ему лучше было бы умереть > решения покончить со своей жизнью > суицидальных фантазий > конкретных подготовительных мер к действию. Если человек рассматривает суицид, рассмотрите, какие безопасные действия и меры предосторожности Вам необходимо будет предпринять. Проконсультируйтесь с Вашим инспектором или другим опытным человеком, чтобы обсудить Ваши решения и их юридические выводы.

В качестве консультанта Вы имеете право просить, чтобы *в течение периода Вашего консультирования* человек оставался в живых (иначе Ваша помощь напрасна).

Заключите **«Контракт на то, чтобы, оставаться в живых»** и проверьте, что они сообразно соглашаются с ним. Что интересно, депрессивные люди стремятся поддерживать такие договоренности. Контракт будет включать в себя метод, посредством которого они могут контактировать с кем-то во время кризиса. Решите, является ли этот человек консультантом, телефон консультационной службы или друга или родственника. На занятии повторите этот кризисный контакт (например, заставьте их действительно позвонить человеку). Заставьте их охватывать в будущем любые возможные извинения, которые они могут привести, чтобы не делать этого («Что может, заставить Вас решить не поддерживать этот контракт?») и встройте в рефреймы, чтобы убедиться, что даже эта ситуация приведет их к контакту с человеком.

Если клиент пропускает занятие, не уведомив Вас перед этим, и является суицидальным, свяжитесь с ним, чтобы заново утвердить «Контракт на то, чтобы оставаться в живых», или спланируйте другие вмешательства, такие как звонок в консультационную службу. Хотя как консультант Вы не можете, разумеется, *заставить* кого-либо оставаться в живых, этот контракт максимизирует шансы, что это произойдет.

Резюме

Модель РЕШЕНИЯ и депрессия

Теперь мы знаем депрессионную стратегию. Депрессия проявляется, когда человек «утолщает» в обобщениях и обобщает в проблемные ситуации, в ориентацию по направлению к прошлому, в то время как останавливает кинестетические реакции и скручивает себя в негативные аудиально-дигитальные кинестетические петли. Чтобы подвести итог использованию модели РЕШЕНИЯ, рекомендуемые вмешательства представляют собой следующее:

1) Достигните и действуйте, исходя из Вашего собственного ресурсного состояния.

Установите совместные, консультативные взаимоотношения скорее, чем избавляющие взаимоотношения.

2) Установите раппорт.

Начните с признания боли человека, в то время как достигаете и охватываете метапрограммы «по направлению к»/«движение от», «временной ориентации», «оптимистический/пессимистический приписываемый стиль», «уровня толщины», «паттернов ассоциации и диссоциации».

3) Уточните результаты.

Установите консультационный контракт, ограниченный во времени, с результатами. Постройте ожидание изменения и объясните необходимость в заданиях. Определите Необходимость в контракте не то, чтобы «оставаться в живых».

4) Раскройте модель мира клиента.

Продемонстрируйте силу внутренних представлений (например, устанавливаемого упражнения), просветите о предположениях НЛП и рефреймах для находчивости, сметамоделируйте

«утолщенные» описания, чтобы вернуть их обратно к сенсорным специфическим данным, а затем поместите их внутрь новой рамки. Дайте задания повторить будущую ориентацию и позитивный приписываемый стиль. Идентифицируйте три вещи, к которым стремиться каждое утро, а затем обобщитесь в них. Каждый вечер идентифицируйте три вещи, которые Вы оцениваете относительно Вашего дня. Используйте вопросы, сфокусированные на решении.

5) Ведите к желаемому состоянию.

Охватите и ведите к более мотивированному состоянию невербально. Заново достигните и заякорите ресурсные состояния. Используйте разнообразные аспекты модели терапии временных линий для глубоких эмоций, включая «депрессию». Используйте паттерн разрешения травмы для выделяющихся событий (особенно рано в жизни). Повторите новые стратегии; например, генератор оценки, чтобы разбить петли негативного разговора с самим собой. Используйте субмодальные сдвиги, чтобы сохранить позитивные воспоминания в мощных субмодальностях. Поместите цели на временную линию будущего человека. Планируйте для рутины ежедневных упражнений и занятий смеха.

6) Определите изменение.

Обучите человека искать и праздновать отличия в их жизни.

7) Выход: охватите будущее.

Научите человека ограничивать обобщения (особенно те, которые уравнивают прошлое с будущим) и обучите человека строить более реалистичные ожидания. Определите успех в достижимых терминах. И четко обсудите окончание занятий.

ГЛАВА 17

ГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ»

В граничном личностном расстройстве мы находим самый трудный паттерн. Сам ярлык этого расстройства, «*граница*», делает трудным оперирование этим стилем мышления, чувствования и действия в поведенческих терминах. Изначально, термин возник, чтобы обозначить смесь невротических и психотических симптомов, отсюда «на границе» между неврозом и психозом. Затем, по прошествии периода времени термин эволюционировал, так как он использовался психологическим сообществом, особенно психоаналитиками. Различные авторы использовали термин самыми разными способами, иногда в качестве диагноза «мусорного ящика» для тех, кого терапевт не мог особенно идентифицировать. Конечно, это не вносило ясности! Один автор зашел так далеко, что описывал его как «границу шизоидного типа, который проявил психотическую структуру».

В сердце этого расстройства мы находим непостоянство симптомов, разнообразие настроений и множество глубоких эмоциональных реакций в качестве центральных по отношению к идентификации «границы». Такие индивидуумы будут неожиданно перемещаться из распространяющегося депрессивного настроения к тревожному возбуждению или глубокому гневу, или они могут импульсивно заниматься действиями, которые они позднее распознают как иррациональные и контр продуктивные. Это, кажется, коррелирует с тем, что Сатир, в Семейных системах, описывает в качестве «отвлекающего внимание».

DSM IV предлагает следующие диагностические критерии для граничного личностного расстройства:

Распространяющийся паттерн нестабильности межличностных взаимоотношений, представления о себе и аффектов, отмечающийся импульсивностью, начиная с ранней зрелости, и присутствующий в разнообразии контекстов как отмечается *пятью* (или более) пунктами:

- 1) Яростные попытки избежать реального или воображаемого оставления.
- 2) Паттерн нестабильных и напряженных межличностных взаимоотношений, характеризующийся перемещением между крайностями чрезмерной идеализации и обесценивания.
- 3) Отличительное беспокойство: явно постоянное нестабильное представление о себе или ощущение себя.
- 4) Импульсивность в, по крайней мере, двух областях, которые потенциально самоуправляются (например, расходы, секс, употребление веществ, безрассудное вождение, кутежи).
- 5) Периодически повторяющиеся суицидальные угрозы, жесты или угрозы или поведение членовредительства.

- б) Аффективная нестабильность, благодаря отмеченной реактивности настроения (например, глубокая эпизодическая дисфория, раздражительность или тревожность, как правило, длящаяся несколько часов и только изредка более чем несколько дней).
- 7) Хронические чувства опустошенности.
- 8) Несоответствующий, глубокий гнев или трудность контролирования гнева (например, частые проявления неуравновешенности, постоянного гнева, периодически повторяющиеся физические драки).
- 9) Кратковременная, взаимосвязанная со стрессом, параноидная способность к формированию и восприятию идей или сильные диссоциативные симптомы.

С *непостоянством* как таковым в качестве ключевого признака граничного личностного расстройства мы уждаемся в раскрытии когнитивно-эмоциональных и оведенческих факторов, которые управляют таким непостоянством. Очевидно, знаки такого непостоянства когнитивно обнаружатся в перемене решений, метании с одной стороны в другую (полярные прыжки), когнитивных крайностях, мышлении «или/или» и т. д. Эмоциональные знаки будут подразумевать подобные край-миг резкие повороты между глубокими верхами и низами, радостями и гневом, абсолютной тоской, опустошенностью, одиночеством и затем восторгами. Поведенчески мы увидим импульсивные поведения, где человек «разыгрывает» свои эффективные состояния. Относительно, это создаст нестабильность и неустойчивые взаимоотношения. «Граничный» человек интенсивно желает интимных взаимоотношений и, таким образом, движется по направлению к ним, затем радикально боится их и затем удаляется прочь. Это генерирует паттерн: «Подойди ближе! Нет, уйди прочь».

Концептуализация

Психоаналитический подход занял точку зрения, что граничная личность возникает из проблем с объектными взаимоотношениями, которые подразумевают незаконченную работу с прежними опекунами, и которые проявляются в нереалистичных ожиданиях. Теория социального изучения предполагает недостаток четкого, непротиворечивого ощущения тождественности «я», который затем выражается в недостатке четких целей.

Когнитивно-поведенческая модель фокусируется на ведущих схемах человека (психических картах). Это в целом подразумевает три центральные психические карты:

- 1) ***Мир как опасный и недоброжелательный;***
- 2) ***«Я» как относительно бессильное, уязвимое, ничего не стоящее, неприемлемое; и***
- 3) ***Огромный страх неприятия и заброшенности.***

Джеймс Претзер (в Беке, 1990) представил следующий сценарий, который иллюстрирует гештальт, который выражается:

«Граничные индивидуумы» верят в то, что они слабы и бессильны и, таким образом, блокируют [решение надеяться на их собственные силы и способности при взаимодействии с угрозами в мире]. Другие индивидуумы, которые верят, что они не способны эффективно взаимодействовать с требованиями повседневной жизни, решают их дилемму с помощью становления зависимым от кого-то, кого они видят, как способных позаботиться о них. ...Однако, убеждение граничащих людей, что для них, по сути, неприемлемо блокировать эту опцию, так как это убеждение приводит их к заключению, что зависимость влечет за собой серьезный риск неприятия, отклонения или нападения, если эта присущая неприемлемость раскрывается.

Граничные индивидуумы сталкиваются с действительной дилеммой: Уверенные, что они относительно беспомощны во враждебном мире, но без источника безопасности, они подвергаются колебанию между автономией и зависимостью, не будучи способными надеяться на что-либо» (стр. 187). С этой диалектикой, на которой колеблется человек, приходит расстройство: они чувствуют тягу по отношению к людям, но затем отступают в страхе бытия контролируемы, незащищенными, пристыженными, подчиненными и т. д. Они чувствуют боязнь опасностей мира, но недостаток какого-либо внутреннего центрирования их собственной тождественности, ценностей и убеждений и, таким образом, не нравятся самим себе и боятся подверженности какому-либо воздействию.

Два самых центральных аспекта, управляющих граничными людьми, рассматривают их дихотомическое мышление (то есть мышление «или/или») и недостаток твердого ощущения себя (низкая самооценка и недостаток самоэффективности). Ядро слабого, беспомощного, неприемлемого

и ничего не стоящего ощущения себя (метасостояние) генерирует очень сильные и глубокие чувства: страх, ужас, стыд, зависимость и т. д. Затем они фильтруют это через паттерн крайнего мышления, мышления «или/или». Результат: крайние сдвиги и изменения, импульсивность, любовь и ненависть, зависимость и отвержение и т. д.

Недостаток четкого ощущения себя делает трудным для граничащих людей решить, что делать в двусмысленных ситуациях и выражается в низкой терпимости к двойственности (Бек, 1990, стр. 189). Так как это вызывает сильное ощущение себя по отношению к встрече с принятием сильных негативных эмоций (то есть гнев, горе, страх и т. д.), граничащие люди испытывают неспособность контролировать глубокие эмоции и, таким образом, они блокируют их от осведомленности. Кроме того, то, что следует из этого, не является большим контролем или большим ощущением самоуправления, но меньшим. Это выражается в большем ощущении неадекватности навыков человека в эмоциональном регулировании. Такие индивидуумы, соответственно, боятся и даже ненавидят глубокие негативные эмоции (метасостояние). Посредством пренебрежения их эмоциями, они не приветствуют их, когда они малы и управляемы, но держат их подавленными, пока они не столкнутся с порогом и не взорвутся в осведомленности ошеломляющим образом. Таким образом, когда негативные эмоции осуществляют прорыв в сознание, они чувствуют ошеломление и разрушение жизни. И, конечно, это усиливает убеждение, что негативные эмоции опасны. По мере того как граничащие люди распознают эти опыты, они применяют все большее и большее пренебрежение и карательный подход по отношению к их собственным эмоциям, по отношению к прямоте, по отношению к интимности и по отношению к ранимости. Они перемещаются по миру с предосторожностью: избегая рисков, предусмотрительны, всегда настороже, боящиеся быть «контролируемыми» и т. д.

Бек (1976) говорит, что одно из частных когнитивных искажений граничащих людей состоит в дихотомическом мышлении.

Дихотомическое мышление представляет собой склонность оценивать опыты с точки зрения взаимно исключаящих категорий (например, хорошо или плохо, удача или провал, заслуживающее доверия или вводящее в заблуждение), скорее, чем видение опытов в качестве наступающих согласно последовательности. Эффект этого «черно-белого» мышления состоит в принуждении к крайним интерпретациям по событиям, которые нормально попали бы в промежуточный диапазон последовательности, так как здесь не существует промежуточных категорий (стр. 187). Это ведет к постоянной *поляризации*, которую мы находим у граничащих людей. Прежде всего, они рассматривают человека как абсолютно заслуживающего доверия, затем происходит одна ошибка, и человек становится абсолютно не заслуживающим доверия в их глазах. Этот способ восприятия управляет их внезапным колебаниям настроения и драматическими поведенческими сдвигами. Он управляет их навыками выживания в мире, который они рассматривают время от времени как полностью благоприятный или убийственный. Используя эту перцепционную решетку на самих себе, они скачут между бытием абсолютно безупречными человеческими существами до подонков! Мышление «или/или» также подрывает их навыки выживания постольку, поскольку оно создает чувство разочарования от абсолютно «без проблемного» до «конца света» для них.

Также и с взаимоотношениями. Они полностью желают других или полностью не могут переносить их! Лайнхэн (1987b) говорит, что граничные индивидуумы зачастую колеблются между стремлением к зависимости и активного избегания ее «скорее, чем способны надеяться на других в умеренной степени». Относительно все это колебание создает «способствующий сумасшествию» стиль во взаимоотношениях, оставляя других «никогда не знающими, где они находятся» с человеком.

Переупорядочение расстройств

Концептуализации, представленные Миллоном (1981, 1987b), Лайнхэном (1981, 1987a,б) и Юнгом (1983, 1987; Юнг и Свифт, 1988) предполагают, соответственно, что вмешательство должно сосредотачиваться на установлении более четкого ощущения тождественности, улучшении навыков в контроле эмоций или измененных плохо приспособляющихся убеждений и предположений (Претзер, Бек, 1990, стр. 189).

1) Получение раппорта, чтобы опровергнуть высшие рамки опасности

Зная акцент на роли *дихотомического, «или/или» мышления* в расстройстве, чем раньше мы обращаемся к этому когнитивному стилю, тем скорее мы сможем обучить человека более

эффективному управлению крайними реакциями и внезапными колебаниями настроения. Кроме того, если мы просто атакуем такое мышление, предварительно не установив прочные и доверительные терапевтические взаимоотношения, эта стратегия даст обратную вспышку. Таким образом, прежде всего, подойдите к обеспечению легкой и прочной структуры для терапии, которая сама по себе противодействует убеждению об опасности и враждебности мира, которую включает терапевт. Здесь, как терапевтов, наш спокойный прием глубоких негативных эмоций человека и внезапных перемен, а также основанное на фактах раскрытие им этого простым путем начинает вызов.

2) Рефрейминг терапевтических взаимоотношений и процесса

Те, кто страдают от граничного расстройства, как правило, не имеют четкого ощущения, где они находятся с другими. Им не хватает ясного ощущения и карты об их межличностной действительности, включая терапевтические взаимоотношения. Следовательно, по мере того как мы подготавливаем клиента к исцеляющему процессу терапии, это помогает ему взаимодействовать с его страхом двойственности. Это позволяет им знать, «где они находятся» и чего ожидать. По мере того как мы метакомментируем по глубокому предчувствию отвержения человека и глубоким эмоциональным реакциям, которые исходят из этого, мы приглашаем таких индивидуумов отойти в сторону от их старого картопостроения в порядке, чтобы рассмотреть его. Это начинает процесс различия между картой и территорией. Это также пересекается с очень важной рамкой, а именно: «Просто то, что я чувствую определенным образом, не делает это таковым».

3) Установление четкого ощущения направления и цели

Терапия должна начинаться с фокуса на поведении, где человек нуждался бы в небольшом самонаблюдении, чтобы добиться успеха. Граничащие люди будут испытывать таковое намного меньше угрожающим, нежели чем сосредоточение на мыслях и эмоциях. Это строит небольшие успехи и создает полезный импульс. В дальнейшем это помогает с построением ясного ощущения, где мы находимся друг с другом.

Мы можем ожидать от граничных клиентов колебания взад и вперед, желания близости терапевтических взаимоотношений и затем страха, «знания наверняка», что мы близки к чему-то запутанному, перемещения ближе, перемещения прочь и т. д. Это является частью расстройства. Знание об этом дает нам возможность, как терапевтам, знать, что происходит, и не обмануться оборонительной или заботливой позой.

4) Постепенное и мягкое введение в действие понятий и значения

В конечном счете, мы должны мягко бросить вызов дихотомическому мышлению клиента. Не делая этого, мы оставляем человека в очень ограниченном и сжатом мире «или/или» с только двумя выборами. Одновременно, вводя «запрещенную середину» и мир всех промежуточных выборов, мы приглашаем их к обработке этого с точки зрения страха и ужаса двойственности. Это требует очень мягкого подхода, по мере того как мы постепенно открываем мир по отношению к их перспективе больших выборов, пока мы одновременно обучаем их большому ресурсному ощущению себя и ценностей. По мере того как мы метамоделируем специфику слов, языка и концептуального картопостроения граничащих людей, мы приглашаем их начать вводить в действие то, что означает доверие и недоверие (вероломство), безопасность и не безопасность. Мы приглашаем их нанести на карту, как они будут знать. Это также обеспечивает для них возможности, чтобы протестировать реальность их нового картопостроения посредством предложения контр-примеров из их собственных опытов. Постепенно это начнет деноминализовать их чрезмерно генерализованную карту, которая не в состоянии видеть вещи в степенях, шагах и стадиях.

5) Моделирование приятия негативных эмоций

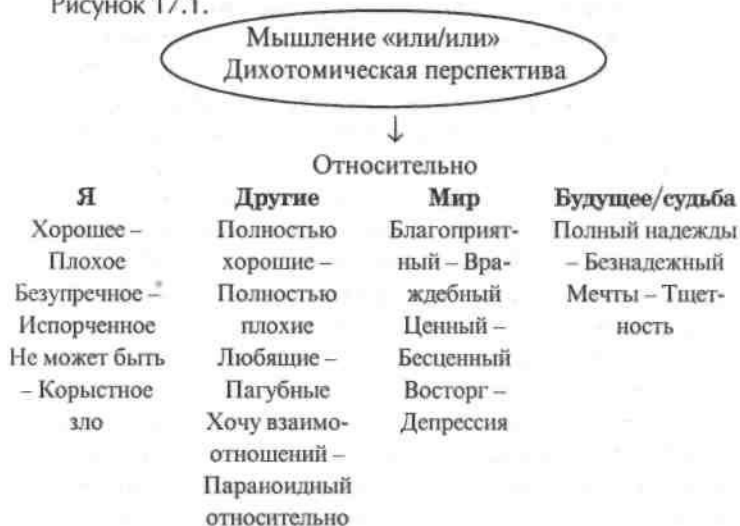
Зная, что граничащие люди так сильно опасаются и боятся негативных эмоций и имеют малую концепцию того, как сделать это, одно из самых мощных терапевтических вмешательств подразумевает моделирование того, как сделать это для них. Как терапевты, если мы демонстрируем то, что мы можем принять и принимаем наши собственные негативные эмоции, и глубокие негативные эмоции, и что мы можем всего лишь говорить о них, и о том как мы являемся в нашем опорном «я» намного большим, чем наши эмоции, это приглашает клиента начать строить подобные карты.

Таким образом, в моделировании нашего собственного приятия, даже уважения, негативных эмоций, нашей подверженности ошибкам и построении наших состояний с разнообразными ресурсами, мы

моделируем искусство управления состояниями и контроля импульсов. Это разделяет «я» и эмоции, «я» и мысли, «я» и функции или силы чьего-либо *я». По мере того как это происходит, это делает пространство таковым, что человек может просто замечать мысли и эмоции, признавать таковые и приветствовать их. Построение этого метасостояния начинает снимать рамки со старых метасостояний, которые составляют граничное расстройство.

Структурно, чтобы испытать граничное расстройство, человек привносит состояние дихотомического мышления «или/или», чтобы наложить на «я» человека, на других, на мир и т. д. Это создает две полярных противоположности в каждой из этих концептуальных категорий. Это объясняет, где человек входит в свою внезапную поляризацию от одной стороны к другой.

Рисунок 17.1.



6) Различение карты/территории

Чтобы снять рамки с этого формата сложного метасостояния, мы снимаем рамки с мышления «или/или» как такового, качественно контролируем это, по мере того как мы «запускаем экологичную проверку» по этому, тестируем на действительность это и т. д. Любой паттерн НЛП и нейросемантики, который подчеркивает различие карты/территории, способствует этому постижению.

7) Установление метарамок для находчивости

Так как граничные клиенты также ввели себя в метасостояние с отклонением и ненавистью относительно их эмоций, мы захотим обучить их многочисленным метауровневым перемещениям. Это «опасно* для их старых рамок расстройства. Это приглашает массу отклонения себя, и опасность состоит в том, что они будут поступать таким образом, исходя из старых рамок презрения к себе, страха, ужаса и т. д.

Таким образом, нам необходимо предварительно обрамить метауровневое перемещение с помощью комфорта, удовольствия, «всего лишь упражнения» при простом наблюдении и замечании, делая это более добрым и мягким образом и т. д. Как только мы установим это, мы сможем, следовательно, пригласить наших клиентов отклонить их отвержение эмоций, принять их отвержение и принять их негативные эмоции посредством реф-рейминга их в качестве «всего лишь эмоций», «всего лишь соматических реакций тела на мысли» и в качестве «всего лишь энергий, которые приходят и происходят». Все это начинает разрушать старые рамки, которые вместе поддерживали граничное расстройство.

Аутфрейминг с точки зрения привнесения мыслей и чувств ценности, принятия, достоинства и т. д., чтобы наложить их на их «ощущение себя», обеспечивает мощное вмешательство. Здесь снова метамоделирование самоопределения, введение в действие того, как они будут знать, чтобы определять что-то, в то время как они делают это, раскрытие того, где они получили эту карту, насколько хорошо она им служит и т. д. наносит встречный удар по текущему расстройству себя. Это облегчает развитие у клиента более четкого ощущения тождественности, распознавание самих себя как часть, исходя из их функций. Затем это создает обратную связь более безопасной и, следовательно, приемлемой. Теперь перейдем к Ричарду и Марго.

Когда граничащие люди говорят: «Ваша терапия не будет работать со мной!»

Когда люди чувствуют себя депрессивными или тревожными, они зачастую ищут терапевтическую помощь. А когда люди психотически разрывают отношения с «действительностью», другие зачастую ищут помощь для них. Но когда кто-то зол или гиперкритичен (с самим собой и с другими), он не обязательно верит в то, что ему нужна помощь. А другие не обязательно захотят помочь им. Если они ищут помощь, их терапевты зачастую желают, чтобы они не делали этого из-за их «критического», «враждебного», «напряженного» подхода. Снова и снова они сообщают, в сущности: «Ваша терапия — ерунда, и Ваши уловки не будут работать со мной!»

Ранее в нашей работе с НЛП мы наивно полагали, что процессы изменения НЛП будут работать со всеми нашими клиентами, как они работали с нами самими. Клиенты будут выполнять процесс, и, следовательно, они будут меняться. Затем они будут благодарить нас и уходить. Вместо этого, то, что мы обнаружили, было тем, что малая группа людей говорила нам, что ни один из процессов не работает, и что НЛП — это «всего лишь набор уловок», что они чувствовали себя действительно злыми на нас за обещание вещей, которые мы не обеспечиваем, и что они хотят вернуться и сделать что-нибудь еще. Это удивило нас. Мы будем извиняться. Мы будем обещать попытаться сделать лучше. Кроме того, даже говорение таких вещей только ухудшало проблему. С того времени мы научились обнаруживать такие реакции раньше и реагируем образами, которые быстро позволяют этим людям развернуться на 180 градусов.

Ища не слишком вопиюще оскорбительное название, психиатры нарекли его «*граничным личностным расстройством*», чтобы описать этот вид реагирования. Майкл обратил внимание, цитируя DSM-IV, что граничное расстройство определяется с точки зрения эмоциональной импульсивности, нестабильности, опустошенности и гнева, как на себя, так и на других.

Большинство из того, что мы здесь имеем, будет также полезным в работе с людьми, диагностированными как страдающие от зависимого, антисоциального, наигранного, само-влюбленного или навязчиво-принудительного личностных расстройств.

Термин «граница» обращается к старому, предшествующему DSM убеждению, что человек с этим расстройством был на *границе между здравомыслием и безумием*. Пока мы сомневаемся, что граничное личностное расстройство «существует» как отдельное физическое состояние, мы предполагаем, что существуют процессы, которые могут помочь человеку, страдающему от эмоциональной импульсивности и смущающих чувств опустошенности и гнева.

«Что настолько отвратительно, как не бытие с граничащим человеком?»

В НЛП мы видим опорную характеристику людей, диагностированных с наличием «граничного личностного расстройства», в качестве *жесткой последовательной непоследовательности*. Во внешних взаимоотношениях это выражается в колебаниях от обоготворения другого человека и отчаянного желания быть с ним до презрения его и желания избежать взаимоотношений. Такие взаимоотношения человека с самим собой проявляются в колебаниях от очевидно самоуверенного само продвижения до ненависти к себе и отвращения. Когнитивно, это означает постоянно полярные реакции; человек постоянно не соответствует своему собственному опыту и опыту других.

Эмоционально это создает замешательство относительно того, кем они являются, и чего они хотят, отражаясь в чувствах разочарования, тревожности, депрессии, опустошенности и безнадежности. Конечное поведение человека может быть сознательно само разрушительным (например, попытки суицида, увечья себя), разрушающим других (например, физические драки, сокрушение объектов, несдержанный крик) или опасно импульсивным (например, токсикомания, попойки, безрассудное вождение). Это выглядит, как если они находятся на войне с самими собой и с кем-либо еще, кто встает на пути этой первичной цели.

Люди с высокими баллами «враждебности» по широко используемому многофазному личностному вопроснику Миннесоты (МЛВМ) более склонны к курению, чрезмерному употреблению алкоголя, ожирению, наличию высокого уровня холестерина и поглощению большего количества кофеина (Вильяме и Вильяме, 1993, стр. 80). Они также в пять раз больше склонны умирать, не достигнув возраста пятидесяти лет (Вильяме и Вильяме, 1993, стр. 54).

Это совпадает с результатами, которые мы видим в людях, диагностированных в качестве «граничащих» людей. 56% имеют расстройства тревожности, 41% имеют глубокую депрессию (Критц-Кристоф, 1998, стр. 545), и 69% имеют расстройство пристрастия (Санторо и Кохен, 1997, стр. 90). Эти прочие проблемы, которые, прежде всего, могут привести человека к терапевту, также сложнее изменить, используя когнитивную (стиль НЛП) терапию, когда человек

диагностирован как граничащий человек (Критц-Кристоф, 1998, стр. 549), потому что они не будут соответствовать терапевтическому процессу как таковому, как отмечалось ранее.

«Почему это дерьмо всегда происходит со мной?»

Исследование до настоящего времени исключает даже генетический *компонент* в развитии ГЛР (Критц-Кристоф. Неврологические исследования показывают, что граничный человек имеет преимущественно правостороннюю деятельность мозга (возможно, большую эмоциональную обработку, чем логическую обработку) и чрезмерно реагирующую норадреналиновую систему. Кроме того, это всего лишь еще один путь говорения, что такие индивидуумы злобны! Самая значительная вещь, известная о происхождении проблемы, состоит в том, что 70-79% этих людей пострадали от жестокого физического или сексуального насилия или подверглись серьезной травме в очень раннем детстве (Критц-Кристоф, 1998, стр. 545; Санторо и Кохен, 1997, стр. 4).

Традиционные психотерапевты предположили (Керн-берг, 1986, стр. 142), что во время этих ранних травматических событий здоровое подавление (или здоровая диссоциация) не было возможно, потому что ребенок не выработал навыки, чтобы справиться с этим, всего лишь отойдя в сторону от эмоции и просто рассматривая это. Вместо этого, воспоминание, зависимое от состояния, о каждом травматическом событии полностью отделилось от остальной «личности». Это выражается в обширной совокупности конфликтов «частей». Такое психоаналитическое предположение действительно точно соответствует НЛП.

Рассмотрев проблему с этой точки зрения, можно сделать предположение о дальнейших действиях. Результаты лечения с помощью антидепрессантов, антитревожных и антипсихотических медикаментов в лучшем случае были несовместимы, а в худшем — бесполезны (Бу-Минг и Сивер, 1998, стр. 562-564). Поведенческая терапия продемонстрировала снижение импульсивного поведения, но не эмоциональной нестабильности людей с ГЛР (Критц-Кристоф, 1998, стр. 547-548).

"Что интересно, одно исследование раскрыло, что 12 месяцев спустя год психодинамической терапии (основанной на модели «психологии «я»»), 30% клиентов больше не попадали под граничные критерии (Критц-Кристоф, 1998, стр. 548). Это впечатляющий результат, и подчеркивает несколько пунктов, которые когнитивные терапевты (терапевты, использующие техники, подобные НЛП) вывели относительно расстройства.

Они описывают его как расстройство уровня тождественности (Лэйден и другие, 1993, стр. 7), основанное на опорных убеждениях о себе, таких как: «Я непривлекателен» и «Я разбит». Потому что человек верит: «Это то, кем я являюсь», — он возмущается терапевтическими попытками изменить менее центральные убеждения, такие как: «Я не могу справиться с этой конкретной задачей». Они предрасположены говорить: «Если Вы думаете, что человек типа меня может изменить это, Вы не знаете, насколько это серьезно!» В этом описании мы имеем множество метауровневых состояний и рамок, которые устанавливают и защищают расстройство.

Модель психологии «я» (Кохат, 1971) видит проблемы, такие как «граничное личностное расстройство», в качестве результирующих из повреждения в здоровом развитии «любви к себе».

Модель поддерживает то, когда трехлетний ребенок говорит: «Посмотрите на меня! Разве я не великолепен!», функциональные родители реагируют отражением этого восторга (например, «Вау — это изумительно!»). Но когда доступное отражение серьезно неадекватно, ребенок фиксируется на этом «уровне развития». Создавая сочувствующее окружение, практик психологии «я» нацеливается создать взаимоотношения, в которых клиенты смогут раскрыть их колебания между идеализированием других и грандиозной, овладевающей «я» яростью, и вырасти из соответствующих детям реакций.

Когнитивные терапевты подчеркивают, что «граничные» люди имеют целые области жизни, где они функционируют успешным и взрослым образом. С другой стороны, воспоминания, зависящие от состояния, которые отделились («части» разума, которые генерируют граничные симптомы), функционируют со стилем мышления, подобным тому, который присутствует у дошкольника.

Даже сенсорная система (ВАК представления), используемая для хранения травматических реакций, определяется ранним возрастом событий, которые ее создали (Лэйден и другие, 1993, стр. 28-33).

События до 12 месячного возраста, как правило, сохраняются кинестетически и аудиально тонально, а события до 2 летнего возраста сохраняются кинестетически, аудиально тонально и визуально.

Только после этого времени эффективная аудиально-дигитальная информация начинает наслаиваться в воспоминания. Мэри Энн Лэйден и коллеги рекомендуют использование

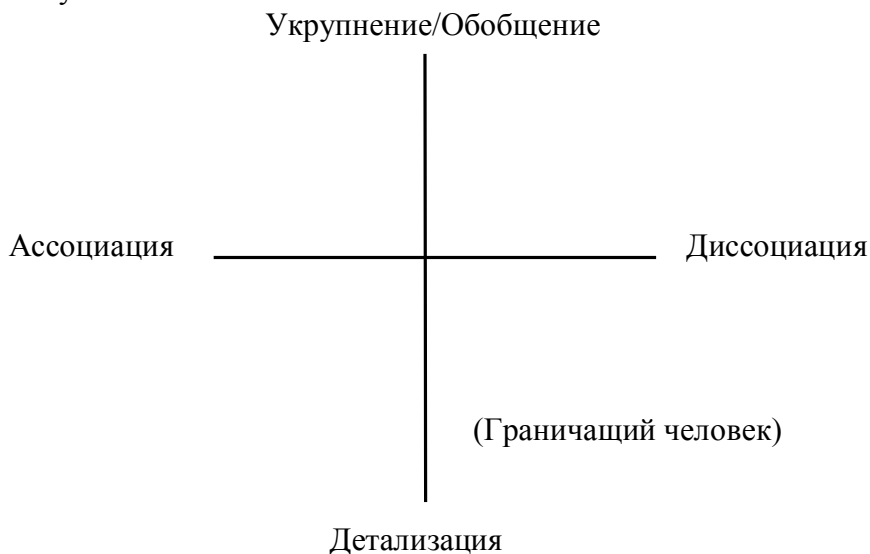
кинестетических опытов (таких как релаксация и кинестетические якоря), управляемых визуальным воображением (таких как паттерн травмы НЛП) и техник, основанных на тоне голоса (например, транс), чтобы достигнуть и исцелить ранние воспоминания.

Вообразите клиента, одну минуту говорящего Вам, что он или она хочет, чтобы Вы спасли его или ее от программы дерьмовых ситуаций, а в следующую минуту, что *Вы* и являетесь тем, кто вызывает одну из этих ситуаций. Какие *навыки* демонстрирует этот человек? Диагностируя это, исходя из *модели персональных сил*, мы видим демонстрируемые навыки в детализации (до «дерьмовых подробностей») и диссоциации от опыта.

«Не говорите мне, что я не соответствую!»

Некоторые ключевые метапрограммы и стратегические переменные управляют людьми, диагностированными как граничащие люди. Они включают в себя следующее:

Рисунок 17.2.



1) Сортировка по себе

Человек убежден, что почти все происходящее происходит *для* него. Это ведет временами к паранойе: «Почему Вы сказали это? Что Вы пытаетесь сказать мне?» В другие моменты это приводит к межличностному конфликту: «Вы знали, что я не хочу, чтобы Вы делали это. Почему Вы сделали это?» Человек полностью не отделяет первую позицию (видение через свои собственные глаза) от второй позиции (видение через глаза другого человека). С точки зрения коммуникационной теории, они спутали проблему собственности (Болстэд и Хэмлетт, 1998, стр. 73-77). С точки зрения традиционной психотерапии, они имеют «расплывчатые границы».

2) *Сортировка на предмет различий (несоответствие)* Человек сортирует на предмет того, с чем он не соглашается, и что не соответствует. Это означает, что он постоянно осведомлен о том, как жизнь *не* живет в соответствии с идеалом. В терапевтических взаимоотношениях это выражается в идентификации ими даже очень маленьких различий между тем, что терапевт сказал и сделал: «Вы сказали, Вы будете говорить мне правду; как я пришел, Вы ни разу не упомянули, что Вы...» Даже большинство языковой (аудиально-дигитальной) обработки человека рассматривается с несоответствием ему самому (порицание себя). В их ранней жизни несоответствие изначально служило в качестве важного навыка, который защищал их от бытия полностью ошеломленными властными другими. Но теперь это стало неконтролируемой рефлексной реакцией почти на каждое событие. Как метапрограмма, *сортировка на предмет различий* представляет собой полезную и существенную метапро-грамму для творчества и психологической независимости. Кроме того, как с любой метапрограммой, ее маниакальное использование создает проблемы.

3) Утолщение поперек и мышление «или/или»

Часть процесса несоответствия подразумевает то, что называется в когнитивной психологии «трансдукционным обоснованием» (Лэйден и другие, 1993, стр. 38). В то время как человек скачет от одного состояния к другому и от одного мнения к другому, ему не удается утолщать и идентифицировать общие принципы позади этих отдельных событий. Существует недостаток

метаанализа и в терминологии метасостояний отсутствие метасостояний, таких как сильное ощущение себя (Холл, 1996).

Другой результат несоответствия и мышления, основанного на полярности, подразумевает восприятие вещей в качестве *либо совершенных, либо опустошенных*. «Моя стрижка была катастрофой сегодня. Я собираюсь убить себя». Это связывается с обобщением поперек, потому что человек не имеет высшей категории, чтобы испытывать специфическое событие в качестве «части чего-либо». Например, стрижка представляет собой *все, что существует*. Не существует «я» над и за событиями момента, так что плохая стрижка является только свидетельством «я», чтобы измерить успех посредством ее.

Когда человек спрашивает: «Привлекателен ли я?» или «Компетентен ли я?» в картопостроении этих стратегий, оценивается только непосредственное свидетельство. Какова здесь опасность? Она лежит в том, что в отношении к другим людям одна «ошибка» может обеспечить достаточное свидетельство для граничного человека, чтобы почувствовать, что сама их жизнь под угрозой.

4) *Представление временного фокуса*

Предыдущий пример демонстрирует, как человек оценивает большинство решений посредством обращения только к настоящему моменту. «Хочу ли я использовать этот героин? Почему нет? Он остановит боль прямо сейчас!» Они реагируют, основываясь на принципе: «Прочь из глаз — из сердца вон». С точки зрения развития, это описывается в качестве «недостатка объектного постоянства».

Тот же самый процесс зачастую создает тревожность относительно взаимоотношений, потому что как только другой человек во взаимоотношениях покидает комнату, граничные люди чувствуют себя покинутыми. Это также выражается в человеке, имеющем «стратегию последовательного убеждающего» (то есть недостаток доверия), которая подразумевает, что он или она никогда не чувствует себя полностью убежденным посредством предыдущих опытов.

5) *Прочь от мотивации*

Многие решения, такие как решения совершить суицид или употребить наркотики, являются результатом перемещения прочь от боли без какой-либо оценки того, что человек действительно хочет взамен.

б) *Последовательная непоследовательность* Сочетание вышеперечисленных метапрограмм делает это более сложным для человека удерживать в уме две различающихся реакции (например, бытие раздраженным из-за того, что кто-то сделал, в то же самое время как любит их). Они испытывают такие полярности последовательно, каждую из них приводя к несоответствию и перемещая прочь от предыдущей реакции. Они зачастую чувствуют отделение от («позитивной» или «негативной») частей их собственного опыта.

«Помогите мне измениться (но не заставляйте меня делать что-либо иначе!)»

Система граничного расстройства, описанная выше, представляет собой в действительности очень эластичную систему. Она должна быть в порядке, чтобы дать возможность человеку с ограниченными ресурсами младого ребенка пережить жестокую травму. Далее, человек не идентифицирует эту *личностную систему* как проблему. Он или она будут скорее идентифицировать чувства тревожности, разочарования, опустошенности, депрессии или даже бесконечной последовательности абсолютных подделок, которые, кажется, вторгаются в качестве «проблемы».

1) *Получите разрешение, чтобы идентифицировать несоответствие*

Для нас первый шаг в помощи таким людям, чтобы осуществить длительное изменение, подразумевает *идентификацию этого стиля крайнего несоответствия*. Это также подразумевает установку консультационных взаимоотношений, в которых мы имеем разрешение помочь им идентифицировать и изменить этот стиль, что актуально генерирует неприятные состояния, которые они хотят изменить.

Боб (так мы будем называть его) пришел на один из наших воскресных тренингов. Мы использовали упражнение визуализации, которое подразумевало, что индивидуумы поворачивались кругом и указывали впереди их с помощью их руки. Затем они вернулись бы к фасаду и представили себя идущими дальше, и обращающими внимание на то, что они бы увидели, почувствовали и сказали самим себе, если бы их тело было бы более гибким, и они могли бы кружиться дальше. Затем они поворачиваются кругом снова и обращают внимание, насколько дальше они продвигаются (Болстэд и Хэмлетт, 1998, стр. 81). Кроме того, в отличие от преимущественного большинства тех, кто делает

это со значительными результатами, Боб не был впечатлен.

Боб: Ну, я думаю, я продвинулся дальше в первый раз. Это не сработало для меня совсем.

Марго: Верно, это не сработало, потому что Вы не выполняли процесс образом, которым я описала его. Я сказала представить, на чем бы это выглядело, чувствовалось и звучало подобно продвижению дальше, а Вы внутренне говорили с собой о том, как это, возможно, не сработает для Вас... Верно?

Боб: Х-м-м-м. Возможно. Да, я догадываюсь, это так.

Марго: И это, возможно, способ, которым Вы делаете массу других вещей тоже. Вы достаточно хороши в скептическом разговоре с самим собой. Если Вы хотите получить *отличный* результат в Вашей жизни, тогда стоит использовать эти упражнения образом, которым мы актуально описываем их, и делать *только* то, что мы описываем. Вы всего лишь проделали больше работы, чем Вам было необходимо поделаться. Теперь давайте сделаем это еще раз, новым способом.

Перед использованием центральных процессов изменения мы используем «процесс указания» в качестве возможности для людей, чтобы не соответствовать. Это действует как «детектор несоответствия». В порядке, чтобы не соответствовать заданным инструкциям, человеку необходимо аннулировать внутренние предложенные визуальные, аудиальные и кинестетические представления. Так как наиболее правдоподобный способ сделать это состоит в разговоре с самими собой, Марго привлекла внимание Боба к этому и затем попросила Боба не соответствовать его несоответствию (ввести в мета-состояние его несоответствие с несоответствием). Она прокомментировала, что, если он сохранит несоответствие, он всего лишь будет делать ту же самую старую вещь каждый раз. Единственный способ не соответствовать состоит в том, чтобы следовать нашему (новому) методу. Это простое применение техники Милтона Эриксона, идентифицированной для использования в этой ситуации. Эриксон (1980) писал:

Когда достаточный материал был получен от агрессивных, враждебных, антагонистичных, оборонительных, не сотрудничающих пациентов, чтобы оценить их неудачливое поведение и подходы и осудить их тип личностей, они прерываются вводным параграфом смешанных позитивных и негативных, кажущихся соответствующими и значимыми ремарками, адресованными к ним в той форме языка, которую они смогут лучше понять в этот момент. Однако скрытое и замаскированное в этих ремарках представляет собой разнообразные прямые, косвенные и терпимые предположения, нацеленные на направление их реакций в рецептивное и ответственное поведение (стр. 301).

2) *Сместитесь к консультационному режиму* Мы предпочитаем недвусмысленно информировать наших клиентов о том, что им необходимо изменить в их метапрограммах в порядке, чтобы получить их желаемые результаты. Поступая таким образом, мы устанавливаем очень специфический тип «терапевтического союза» или «консультирования».

В этом оформлении мы делаем предположения, касающиеся процессов, которые они могли бы использовать, чтобы измениться. Если они следуют этим процессам, они получают результаты, которых они хотят. Если они хотят сохранить нас нанятыми в качестве консультантов, им необходимо действительно следовать рекомендациям. Мы подчеркиваем, что процессам они должны следовать точно в порядке, чтобы получить желаемые результаты. Нам нравится четко описывать это консультационное оформление перед тем, как начать «формальные» вмешательства НЛП.

Последовательно, мы обнаружили «граничных» людей способными быть более ресурсными, когда они помогают измениться кому-то еще, скорее чем, когда они пытаются изменить самих себя. Соответственно, мы учим их использовать это *состояние ресурсной помощи* посредством становления их собственными терапевтами. Мы просто обеспечиваем наблюдение за их терапией. Например, помогая человеку постигнуть, как сортировать на предмет того, что происходит хорошо в их жизни, мы можем попросить их в качестве задания выделять время каждый вечер и идентифицировать три вещи, которые прошли хорошо в их дне. Мы затем говорим, что у нас были люди, которые возвращались, чтобы сказать нам, что они пробовали это, и это только лишь заставило их почувствовать себя плохо. Очевидно, они не выполняли задание так, как были проинструктированы. Вместо этого они думали о первой вещи, которая прошла хорошо, а затем думали о том, *как трудно* было думать об этой одной вещи (один метауровень), а затем они *беспокоились*, что они не смогут быть способны думать больше о второй (другой метауровень), и затем интересовались, что это *значило о них как о людях* (третий метауровень). Понятно, они чувствовали себя плохо относительно всего этого. Кроме того, они не выполнили заданную задачу.

Чтобы быть этим «конфронтационным», мы должны использовать навыки раппорта очень тонко, потому что такие люди будут настороже по отношению к «уловкам» и будут не соответствовать положению тела, если они обнаружат попытку терапевта присоединиться. Мы также должны искренне рассказать человеку, какие *поведения* они осуществляли, которые указали нам на функциональные области их жизни. Это отличается от говорения: «Вы чудесны», заявления, которое прямо противоречило бы убеждениям уровня тождественности человека (Лэйден и другие, 1993, стр. 60). Вместо этого мы говорим: «Я был впечатлен временем, которое Вы потратили, помогая другим участникам курса. Это облегчило нашу работу». Эта позитивная обратная связь обеспечивает модель сортировки на предмет позитивов, которые мы хотим, чтобы человек постиг. Даже когда человек пренебрегает этим, это все еще имеет полезность в качестве искренней обратной связи и в качестве примера того, как мы приходим к убеждению, что человек может измениться.

3) *Признайте и используйте ограничения несоответствия*

Как для консультантов, для нашей помощи существуют ограничения. Когда человек принудительно должен не соответствовать, это зачастую предотвращает нас от проведения его или ее через некоторый стандартный паттерн НЛП. В таких случаях мы нашли полезным просить человека запустить их собственные процессы НЛП, пока мы служим в качестве наставника.

Вместо говорения: «Увидьте себя в кинотеатре и переместитесь в проекционную кабинку», — мы говорим: «Вот как работает паттерн травмы НЛП. Теперь просто пропускайте его через самого себя, пока Вы не решите проблему, и приходите обратно и тогда проверите это с нами».

Конечно, нам необходимо установить ограничения по тому, как много времени мы намереваемся проводить с этим человеком, который, помните, способен требовать и объявлять закрытым «бесконечное» убеждение и заверение. Прежде всего, мы нацеливаемся смоделировать новые стратегии, такие как самозаверение, а затем заставить человека запускать эти стратегии самостоятельно.

Следующие процессы изменения применяются только в рамках контекста консультационных взаимоотношений, как описано здесь. С ними мы обнаружили, что многие «личностные расстройства» могут быть обращены через несколько недель скорее, чем через несколько лет. Без предварительного обрамления этих взаимоотношений с самого начала, мы зачастую теряем способность эффективно помогать, так как наше присутствие как таковое становится мощным триггером для несоответствия.

4) *Проверьте на наличие суицидального мышления* Люди в кризисе, которые могут испытывать крайнюю тревожность, депрессию или чувство разочарования, зачастую обращаются к терапевтам (смотри Болстэда и Хэмблетт, 1999а, b и c). В такие моменты следует проверить, насколько далеко человек мог зайти по тропе суицидального мышления, также как и в какую жестокость человек предварительно был вовлечен или созерцал.

С этой точки зрения, определите для себя самого, чувствуете ли Вы себя в безопасности, работая с этим человеком. Бытие консультантом не означает бытие мучеником. Попросите, чтобы в течение периода Вашего консультирования человек обязался перед самим собой оставаться в живых и взять тайм-аут от нахождения с другими, если он чувствует гнев, опасно обостряющийся. Чтобы заставить эти контракты работать, требуется повторение человеком (и, возможно, другими, которые живут с ним) процесса получения помощи в кризисе. Мы зачастую просим людей, чтобы, пока они находятся с нами на занятии, они практиковали связь с поддерживающим человеком по телефону.

Пока мы окончательно не сможем «заставить» человека оставаться в живых, или гарантировать, что он не будет причинять зло другим, в качестве людей в терапевтической роли мы юридически ответственны за принятие всех обоснованных шагов, чтобы поддерживать клиентов и других людей в безопасности. По мере того как Вы знакомитесь с этим аспектом этой работы, разработайте настолько много процессов безопасности, насколько это возможно.

5) *Достижение ресурсов*

Одна из наших основных целей в работе с граничными клиентами подразумевает генерализацию навыков из функциональных областей жизни в области, где инициируются их не ресурсные состояния (Лэйден и другие, 1993, стр. 38). Вызов здесь подразумевает то, как даже начать разговаривать позитивно с кем-то, кто не соответствует. Ивонн Долан (1985, стр. 29-43) обсуждает множество способов, чтобы сделать это без инициирования не соответствующего поведения. Они включают в себя использование рассеянных вкрапленных предположений и предположительного

языка. Возможно, самый известный пример исходит от Эриксона, который обращался к злему молодому человеку с диагнозом личностного расстройства.

«Насколько удивлены Вы будете, когда на следующей неделе Вы обнаружите, что Вы полностью изменились?» Молодой человек ответил: «Я буду чертовски удивлен!»

В таком ответе мы тем самым приняли все позитивные предпосылки в комментарии Эриксона. Долан объясняет ее метод использования такого языка с метафорами, чтобы дать человеку возможность сделать внутренние представления приятных опытов, не чувствуя, что он него «требуется» как часть некоторой «техники». Такие приятные опыты могут быть заякорены и заново достигнуты позднее на занятии.

Даже прямое использование самых очевидных ресурсов человека может сделать значительное различие. Долан рассказывает историю Элис, 25 лет, с насилием и попытками суицида в прошлом (Долан, 1985, стр. 146—149). В то время как она отказывалась обсуждать «терапевтические» темы с Долан, Элис увлеченно обсуждала ее интерес к шитью и рукоделию.

Долан сказала ей: «Вы действительно можете найти способ использовать Ваши способности образом, который позволит Вам выиграть».

По отношению к чему реакция Элис была характерна: «Вы — чокнутые!»

Однако после этого она начала улыбаться и социально взаимодействовать более часто, а затем однажды пришла в возбуждении, чтобы объявить, что она нашла работу в качестве вышибалы в скандальном местном баре. Ее первичный навык в борьбе сослужил ей хорошую службу! В течение этого года она работала в том же самом баре в качестве бармена, и начала работать над степенью бакалавра в психологии.

б) Обучите способности соответствовать и двигаться по направлению к

Обучение человека сортировке на предмет согласия и позитивных результатов представляет собой важную основу, исходя из которой, процессы изменения могут действительно работать, скорее, чем бытие внедренным в длинную череду неудач. Долан объясняет (1985, стр. 50—57), как конвертировать привычные человеку ответы «Нет» на ответы «Да», тщательно переставляя несогласие клиента и заключая вопросом негативной марки.

Предположим, человек говорит: «Я скорее просто перестал бы верить в это».

Мы можем ответить: «Вы скорее не были бы здесь?» или «Существует масса лучших мест, где быть, не так ли?» В нашем опыте несоответствие может быть прямо противопоставлено и заново обрамлено в качестве выбора, который, несмотря на важность в детстве, теперь стал чрезмерно используемым. Мы устанавливаем человеку сознательную задачу обдуманной сортировки на предмет согласия, спрашивая «Что происходит хорошо для меня?» и «В чем я согласен здесь?» Мы зачастую будем просить человека воздерживаться от обсуждения любых негативных реакций или опытов в течение определенных временных периодов, создавая обязательство обсуждать только то, что происходит хорошо, и с чем они соглашаются. Вопросы терапии, сфокусированной на решении, также фокусируют нашу беседу в этом направлении. Два типа вопросов, сфокусированных на решении, могут быть использованы, чтобы выявить такие моменты, и обсуждаются более полно в главе по депрессии (Шевалье, 1995).

1) Попросите человека описать результат.

2) Спросите, когда проблема не возникает (то есть исключения по отношению к жалобе). Если исключений не существует, тогда спросите о гипотетических исключениях, используя «волшебный» вопрос. «Предположим, однажды ночью, пока Вы спите, произойдет чудо, и эта проблема решится. Так как Вы спите, Вы не знаете, что произошло чудо, или что Ваша проблема решается. Что, как Вы предполагаете, Вы заметите, что будет отличным утром, что позволит Вам узнать, что проблема решается?»

Мы можем прерывать языковое или вербальное несоответствие, по мере того как они запускают его множеством способов. Один подразумевает попросить человека переставить инструкции терапевта по отношению к ним в их собственный внутренний голос. Другой состоит в том, чтобы перезагрузить внутренний аудиальный канал языка, заставляя человека считать в обратном порядке от 1000 в инкрементах семи, во время запуска процесса. Мы обнаружили, что клиенты становятся крайне возбужденными находить, что техники действительно работают для них, как только они вводят в действие их аудиально-дигитальный процесс полезным образом, скорее, чем для самокритики.

7) *Исцеление ранней травмы*

Используйте стандартные техники НЛП для исцеления травмы, такие как *паттерн диссоциации от травмы* (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 109-112, 118-120), техники *терапии временных линий* (Джеймс и Вудсмолл, 1988; Холл и Боденхамер, 1997) и *паттерн реимпринтинга* (Дилтс, Холлбом и Смит, 1990).

Эти техники обращаются к тому, что, как соглашается когнитивная психология и психология «я», является исходной проблемой в большинстве случаев граничного расстройства. Эти техники будут успешны только, если были установлены консультационные взаимоотношения, и эффективно справились с несоответствием.

Визуализация и якорение отвечают требованию доступа к невербальным методам для изменения в ГЛР, как отмечается когнитивными психологами (Лэйден и другие, 1993, стр. 86—94). Эти техники также дают человеку временную гибкость (способность взглянуть в прошлое, настоящее и будущее), которая является ключом к исцелению депрессии и тревожности, также как и импульсивного поведения (смотри Болстэд и Хэмблетт, 1999d, стр. 6).

8) *Тренировка людей обобщать (идти мета), чтобы интегрировать*

Процесс интеграции «частей» и процесс глубинного результата (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 44-49) дают людям возможность интегрировать отколовшиеся области неврологии, которые действовали отдельно от ресурсов взрослого человека. Это подразумевает попросить человека идентифицировать высшее позитивное намерение любой отколовшейся «части». Чтобы ответить на следующие вопросы, они должны генерализировать. Они должны самостоятельно повторять важный навык, зачастую недоразвитый в граничном расстройстве. «Что Вы получаете через это поведение?» «Какому высшему намерению оно служит?» «А когда Вы получаете это, что это дает Вам, что даже более важно?»

Из-за того, что эти отколовшиеся части предварительно последовательно выразили себя, один вызов в интеграции их подразумевает убеждение в том, что они доступны и доступно готовы к интеграции. Иногда люди, которые изучают НЛП и другие модели, создающие позитивную ориентацию, зачастую становятся настолько опытными в достижении ресурсных состояний, что у них нет полного контакта с «частями», которые генерируют повреждение в их жизни. В качестве руководства, полезно проверить, что Вы фактически заново полностью достигли часть, которая была отделена (например, заставляя человека вернуться обратно во время, когда эта часть, «которая вызвала проблемы» запускала вещи).

9) *Содействие четкой «первой и второй позициям»* Четкое понимание этого паттерна является, как правило, приоритетом в управлении консультационным контрактом с кем-то, диагностированным в качестве «граничащего» человека. Эти взаимоотношения обеспечивают огромную возможность для обоих разработать более эффективные способы испытания взаимоотношений в целом.

Мы предпочитаем, прежде всего, обучать *модели проблемной собственности* для сотруднических взаимоотношений (Болстэд и Хэмблетт, 1998, стр. 73-77). Эта модель предлагает важный момент, чтобы иметь на борту, по мере того как Вы будете обращать внимание на то, что последует. Очевидно, если мы потеряем тропу проблемной собственности, мы поставим себя в рискованное положение разнообразных сортов деструктивных взаимоотношений с клиентами (то есть сбивающие с толку сексуальные взаимоотношения, взрывные конфликты и еще более безумные попытки клиента «сбежать» от его собственной личности).

Модель говорит, что клиент, который чувствует себя расстроенным, обеспокоенным, обиженным, разочарованным, злым, напуганным, или, иначе, несчастлив по отношению к консультационной ситуации или некоторому личному вопросу, который *овладеет* проблемой». Каков подходящий подход с этой точки зрения? Сместиться на вторую позицию, так что мы начинаем думать с точки зрения клиента. Это включает в себя использование навыков, которые поддерживают раппорт (то есть соответствие поведению клиента, признание его или ее интересов и слушание). Это включает в себя использование вербальных навыков, которые помогают клиенту выявить результат и безопасно создать его или ее собственные решения.

Предоставление советов, критика, чтение лекций, допрашивание и другие директивные навыки, которые могут быть совершенно безопасны в не проблемной ситуации, *не являются подходящими* реакциями, когда клиент подает сигналы, что он не «владеет проблемой». Они будут сопротивляться. Два самых

эффективных вербальных навыков в этой ситуации представляют собой:

Рефлексивное слушание

«Итак, проблема, которую Вы испытываете, представляет собой...» «Вы хотите...»

Открытые, сфокусированные на решении, вопросы

«Чего бы это стоило для Вас решить это?» «Могу ли я всего лишь проверить, что здесь нуждается в отличии?»

С другой стороны, когда мы расстроены, обеспокоены, обижены, разочарованы, злы, напуганы, или, иначе, несчастливы по отношению к консультационной ситуации или некоторому личному вопросу, мы *«владеем»* проблемой». Это не равнозначно «промаху». Это означает только, что *мы* являемся теми, кто *хочет изменить что-то*. Когда моя проблема относится к некоторому вопросу, не связанному с консультационной ситуацией, я использую свои собственные навыки, генерирующие решение, чтобы решить его. Но, когда моя проблема связана с некоторым поведением клиента, я выберу общение с этим человеком некоторым образом. В этом случае я реагирую с первой позиции (мышление, исходя из моей собственной перспективы).

Предоставление советов, осуждающая критика, чтение лекций, допрашивание и другие подобные навыки опять-таки *не* очень эффективны. Самый полезный вербальный навык для ситуации, где я *«владею»* проблемой», состоит в том, чтобы четко описать мою проблему. Выполнение этого дает клиенту информацию о сенсорном специфическом поведении, которое генерирует проблему, скорее, чем моя теория об их внутренних намерениях, или мое осуждение этого поведения. Вместо говорения:

«Вы были беспечны относительно наших соглашений», — я связываюсь более специфично:

«Вы прибыли на полчаса позже назначенного стартового времени для этого занятия». Я могу также рассказать клиенту о любых конкретных эффектах, которые оказывает на меня поведение, и о природе моего нежелательного состояния. Я связываюсь с помощью сообщения «я» формата:

«У меня проблема, я хотел бы немного помощи в... Х, когда... Воздействие на меня состоит в том, что... и я чувствую...»

«У меня проблема, в которой я хотел бы немного помощи. Когда Вы прибываете на занятие с опозданием, я обнаруживаю, что мне необходимо перепланировать то, что мы делаем. Я чувствую себя совершенно разбитым». В реальной жизни проблемная собственность постоянно изменяется. В середине курса помощи клиенту, чтобы решить ее проблемы взаимоотношений, я могу обнаружить, что у нее есть ценности и подходы, которые глубоко меня возмущают. Мне необходимо просмотреть ситуацию, идентифицировать, когда становится подходящим сместиться с рефлексивного слушания к «я» сообщению. Конечно, если я посылаю «я» сообщение, мой клиент может запросто почувствовать себя некомфортно относительно этого; они могут даже почувствовать себя «злыми», «униженными» или «оскорбленными». Следовательно, перед новой посылкой или новым объяснением моего «я» сообщения, теперь мне необходимо отреагировать на эту новую проблему клиента посредством рефлексивного слушания. Я делаю это до тех пор, пока клиент не покажет, что он чувствует себя понятым (как правило, посредством кивания). Затем мы возвращаемся в раппорт, достаточный для меня, чтобы послать отредактированное «я» сообщение. Результатом является своего рода «танец», который мы называем «двух шаговый», и который ведет по направлению к разрешению конфликта «победитель-победитель». Этот танец четко перемещается между второй и первой позициями. Здесь пример:

Консультант: «Существует кое-что, что я хотел упомянуть перед тем, как мы начнем.

Последние два занятия мы начинали на полчаса позднее, чем условленно, и мне было необходимо перепланировать то, что мы делаем. Это начинает раздражать меня».

[Описание проблемы в «я» сообщении с первой позиции].

Клиент: «Чушь собачья! Таким образом, теперь я должен начинать вовремя или доплачивать за это? Что за вздор!»

[Клиент указывает, что теперь он владеет проблемой, услышав «я» сообщение].

Консультант: «Вы думаете, я преувеличиваю».

[Рефлексивное слушание со второй позиции].

Клиент: Кивает.

[Чувствует себя понятым и, таким образом, возвращается в раппорт].

Консультант: «Ну, я догадываюсь, это может показаться глупым. Я хочу найти способ получить чувство, что мы достигаем того, что мы планировали достичь».

• [Новая отправка усовершенствованного «я» сообщения].

Клиент: «Ну, я просто не могу справиться с этим. Это напоминает школу. Иногда у меня бывает плохой день, и я не считаю легким встать из-за этих ранних утренних занятий».

[Клиент указывает на то, что он все еще владеет проблемой].

Консультант: «Это утренние занятия делают это наиболее трудным?»

[Рефлексивное слушание].

Клиент: Кивает.

[Чувствует себя понятым и, таким образом, возвращается в раппорт].

Консультант: «Хорошо; я действительно хотел бы решить это, так чтобы это работало на обоих из нас. Таким образом, одним из способов было бы изменить время занятий. Какие другие решения работали бы для Вас?»

[Начало разрешения конфликта «победитель-победитель»].

Резюме

- Этот последний взаимный обмен демонстрирует, как помощь людям, диагностированным как имеющим «граничное» расстройство (и другие резкие реакции несоответствия), может быть очень вызывающей. Но помните, *вызов* невозможен. Создание безопасных и сознательных терапевтических взаимоотношений с такими индивидуумами дает им возможность стать осведомленными о «несоответствии» как о стиле, качественно контролировать его и выбирать его, когда оно улучшает вещи.
- Так как «граничное» расстройство подразумевает, что человек *не знает* его или ее мир, мы хотим обеспечить четкие и определенные границы, руководства и коммуникации. Это означает приглашение клиентов «на борт» и позволение им выиграть, иметь «контроль» за процессами исцеления.
- Граничное расстройство может показаться очень трудным, но, несмотря на это, НЛП и нейросемантика имеют много паттернов, которые могут эффективно уполномочить таких людей трансформировать их внутреннее картопостроение и паттерны внешних реакций.
- Ричард и Марго отмечали, что многие из их клиентов выражали искреннюю благодарность за персональную трансформацию, которую они инициировали и испытали. Они сместились от чувства отчаяния относительно их жизни к чувству уверенности, что они могут иметь все выгоды, которые, они видят, получают другие вокруг них.

Ресурсное состояние

Идентифицируйте сильно несоответствующих клиентов. Будьте точно относительно Ваших собственных вопросов проблемной собственности.

Проверьте Вашу собственную безопасность, работая с этим человеком.

Примите и смоделируйте принятие негативных эмоций.

Установите раппорт

Тонко используйте навыки раппорта. Используйте маркированные вопросы, когда переставляете интересы человека.

ОПРЕДЕЛИТЕ результаты

Договаривайтесь как консультант скорее, чем как терапевт.

Установите ограничения на Ваш вход, установите крепкие границы.

Удостоверьтесь в разрешении любых неотложных кризисов.

Включите условия безопасности в Ваш контракт.

Используйте вопросы, сфокусированные на решении.

Откройте модель мира человека

Достигните положительных ресурсов, косвенно используя метафоры, конгруэнтные комплименты, предположительный язык и вкрапленные предположения.

Обучите клиентов идентифицировать стратегию несоответствия.

Заново обрамите несоответствие и другие метапро-граммы в качестве лучшего выбора в ранние времена.

Ведение (измените техники)

Исцелите травму с помощью паттерна травмы, процессов временных линий, реимпринтинга.

Исцелите конфликты «частей», используя паттерны интеграции частей, процессов опорных

результатов, интеграции вхождения в метасостояния.

Способствуйте гибкости сознания во второй и в первой позициях, проблемной собственности, навыков коммуникации и т. д.

Установите человеку задачи устанавливая более полезные метапрограммы.

Определите изменение

Пригласите клиентов определить их собственное изменение, используя вопросы, сфокусированные на решении.

Выход/подстройка к будущему

Пригласите клиентов подстроить к будущему их собственные изменения в качестве задачи.

ГЛАВА 18

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ НАИГРАННОЕ РАССТРОЙСТВО

Характеристики

Диагностический критерий в DSM-IV для наигранного личностного расстройства подразумевает следующее:

Проникающий паттерн чрезмерной эмоциональности и поиска внимания, начинающийся с ранней зрелости и представленный в разнообразии контекстов, как отмечено пятью (или более) пунктами следующего:

- 1) чувствует себя некомфортно в ситуациях, в которых он или она не является центром внимания;
- 2) взаимодействие с другими зачастую характеризуется несоответствующим сексуально привлекательным или провокационным поведением;
- 3) проявляет быстрый сдвиг и поверхностное выражение эмоций;
- 4) постоянно использует физический вид, чтобы привлечь внимание к себе;
- 5) имеет стиль речи, который крайне импрессионистичен и которому не хватает подробностей;
- 6) показывает драматизацию себя, театральность и преувеличенное выражение эмоций;
- 7) поддается внушению, то есть легко подвержен влиянию других людей или обстоятельств;
- 8) рассматривает взаимоотношения как более интимные, чем они действительно есть.

Как результат этого вида персональной драмы и эмоциональности в их базовом стиле жизни, они стремятся жить на «эмоциональных американских горках» с множеством взлетов и падений. Во взаимоотношениях другие воспринимают их как очаровательных, но поверхностных, восхищающих, но требующих, теплых, но чрезмерно зависимых. Таким образом, они испытывают межличностные взаимоотношения как бурные и неблагодарные. В сердце этого упорядочения себя лежит «чрезмерно драматичное или наигранное представление себя». Слэвни (1978) обнаружил, что драматизация себя, поиск внимания, эмоциональная нестабильность и привлекательность были ранжированы в качестве самых диагностически важных и самых уверенно признаваемых. В этих рамках лежит этот частный вид расстройства.

Управление метапрограммами для наигранного расстройства

Наигранный человек стремится сортировать *глобально* и, следовательно, говорить с точки зрения «все включено». «Эти вещи, кажется, просто всегда происходят со мной». В такой генерализации они оставляют массу контрфактов вне рассмотрения, и все слишком быстро прыгают к заключениям. Зная этот способ чрезмерной генерализации, что происходит со вниманием и мышлением таких индивидуумов? Оно становится рассеянным и импрессионистическим.

Дополнительно, в этом расстройстве люди, как правило, говорят сильными драматическими образами, с огромной долей гиперболизации. Зачастую они будут использовать театральную интонацию с драматическими невербальными жестами и выражениями лица. Это отражает, возможно, *реактивный стиль, очень обобщенный* в немедленные реакции и *нетерпеливый*.

Как следствие недостатка фокуса на деталях, такие индивидуумы стремятся устанавливать импрессионистское знание вещей. Таким образом, вместо мышления о вещах рефлексивным образом, они стремятся прыгать к поспешным заключениям и эмоционально реагировать, не подумав. Их мысли скачут к преувеличенным глобальным идеям, тем самым, делая их эмоции очень глубокими и лабильными.

Это отражается в испытании общей отвлекаемости, внушаемости и неполноценности общего знания. И эти вещи создают слабый стиль решения проблем. Флеминг (в Беке, 1990) пишет:

Характеристический мыслительный стиль наигранного пациента ведет к некоторым когнитивным искажениям, описанным Беком (1976). Так как эти пациенты стремятся подвергаться

впечатлениям скорее, чем осмысливать вещи, они особенно восприимчивы к дихотомическому мышлению. Они реагируют резко и неожиданно, прыгая к крайним заключениям, позитивным или негативным. Таким образом, один человек видится немедленно как чудесный, в то время как кто-то еще видится как абсолютно ужасный человек. Из-за того, что они чувствуют их эмоции настолько сильно, и им не хватает острого внимания к подробностям и логике, наигранные пациенты также подвержены искажению чрезмерной генерализации (стр. 218). Наигранные клиенты принимают романтические виды на взаимоотношения, которые затем устанавливают их на высокие ожидания. Когда они чувствуют себя разочарованными в них, они действуют посредством драматических вспышек, вспышек раздражения и манипуля-ционных применениями гнева.

Прежде всего, ведомое эмоциональным желанием *одобрения*, в то время как одновременно чувствуя базовую неадекватность, наигранное расстройство углубляет отчаянное чувство для одобрения. Это ведет к чрезмерному использованию изящности, физической привлекательности, шарма, притягательности, игривости и т. д. в качестве их «представления», разработанного для получения одобрения. И, что заманчиво, это, как правило, работает — *сперва*. В конце концов, однако, это теряет обаяние. Те, кто расстроены наигранным паттерном, становятся чрезмерно требующими внимания и постоянного заверения. *Косвенность* управляет их стилем скорее, чем утвердительная прямота при спрашивании о том, чего они хотят. Что управляет их отчаянными внутренними чувствами для одобрения? Их недостаток ясного ощущения тождественности, которое устанавливает их поодаль от других. Их чрезмерное использование обращения к другим как различие метапрограммы. Они видят самих себя, прежде всего, по отношению к другим и стремятся избегать углубления их собственного знания о себе через отражение себя. •

Терапия: переупорядочение расстройства

Постольку, поскольку глобальное, импрессионистическое и эмоциональное мышление и обоснование («придание эмоциональности») управляет этим упорядочением личностных сил, терапевтическое вмешательство должно фокусироваться на этих когнитивных аспектах и помогать таким людям смещаться к отличному образу нанесения на карту вещей. Это будет включать в себя развитие гибкости сознания, чтобы балансировать их текущие силы и стратегии с помощью более детализированного, систематического, сфокусированного на решениях мышления, обращения к себе за ценностями и видениями, самооценки и более рефлексивного подхода.

1) *Пригласите и пробудите созерцание* Аллен (1977) комментировал, что нам необходимо «научить истерика мыслить, а навязчивого — чувствовать» (стр. 317).

Барбара Флеминг (Бек, 1990) добавляет:

Однако сама природа дисфункционального мыслительного стиля наигранного человека подразумевает, что он или она приходит на занятие с подходом к жизни, диаметрально противоположным систематической, структурированной природе когнитивной терапии (стр. 218). Это требует обучения человека шагнуть на *первую перцепционную позицию* и постижения, как рассматривать мир, других, время и т. д. через собственные глаза, уши и кожу человека. Зная природу этого расстройства, раппорт и доверие, как правило, приходят легко. С большинством, они даруются. В конце концов, наигранные клиенты *нуждаются* в нашем одобрении. Используйте это. «Я хочу, чтобы Вы сделали кое-что для меня. Это может показаться очень странным и причудливым поначалу, но, поверьте мне, это уполномочит Вас образами, которые я не могу полностью объяснить прямо сейчас».

Построение раппорта, которое выполняется с таким населением, состоит в том, чтобы соответствовать или охватить их убеждение, мышление и чувство, которое они «имеют», чтобы иметь одобрение. По мере того как мы таким образом охватываем, затем мы можем начать вести их к новому и неразвитому навыку обращения к себе, всестороннего мышления об их собственных ценностях, видениях и исходах. С этой точки зрения, одной из первых задач становится изменение того, как мы воздаем должное человеку и за что. Прежде всего, это означает смещение прочь от предоставления внимания, интереса или одобрения, исходя из их лелеемой драмы (включая их драматические рассказы), изящности, эмоционально впитывающих сказок о горе, приключении и т. д., и воздаяние должного детализированному и рефлексивному мышлению, сфокусированному вниманию, компетентности, утвердительности, вниманию к специфике.

Здесь мы используем принципы якорения НЛП, чтобы *сформировать* поведение и способность к реагированию клиента. Посредством предоставления внимания, проявления интереса и «воздаяния

должного» с помощью «ага» и «м-м-м-м» мы мягко подталкиваем их к новой ориентации. Фокус нашей терапевтической работы с такими людьми будет подразумевать отталкивание их от драмы (и обольщения) избегания ими их проблем, по мере того, как мы даем им возможность и уполномочиваем их начать использовать их собственные ресурсы.

С этой точки зрения существует несколько опасностей. Как терапевты, мы можем легко стать обольщенными ролью избавителя и спасителя. Опасность существует также для наигранного человека. В конце концов, сама идея *не* играть в старые игры (те, которые защищали и охраняли их до настоящего времени) и перемещение к незнакомой территории персонального полномочия может ощущаться очень пугающей.

Из-за того, что проблемы наигранного человека становятся обостренными их глобальным, импрессионистским стилем мышления, еще одно терапевтическое вмешательство, подразумевающее помощь им просматривать их мысли и идентифицировать специфические когнитивные искажения, становится важным инструментом. Флеминг пишет:

Процесс идентификации мыслей и чувств представляет собой первый шаг по направлению к осуществлению постепенных изменений в проблематичном мыслительном стиле наигранных людей, в то время как также служа функции фокусирования внимания на их эмоциях, желаниях и предпочтениях (стр. 223). Метамоделирование глобальной ориентации со специфическими вопросами начинает строить специфическую сортировку. «Как Вы сможете сказать, если Вы достигните Вашей цели?» «Что Вы увидите, услышите или почувствуете?» «Какие критерии Вы будете применять к этому?»

2) *Используйте точное мышление, чтобы установить желаемые результаты*

Мы можем пригласить к более рефлексивному способу мышления, во время обеспечения ощущения безопасности, используя паттерн НЛП для хорошо сформированных результатов. Охрана соглашения о том, на что была бы похожа полная и сбалансированная жизнь, которая может балансировать целостность с самим собой и здоровые взаимоотношения с другими, дает ощущение безопасности и начало нового образа мышления, то есть точное определение результата и «обобщение его» в процессе шаг за шагом.

Так как наигранные люди не замечают того, что отвлекает внимание, но психически шатаются повсюду, построение навыка сконцентрированного фокуса становится важным. Мы выполняем это, обучая клиента относительно того, как фокусироваться на одном вопросе в одно время, как объединять все рассеянное *внимание* с его или ее высшими *намерениями* (паттерн вхождения в метасостояние), и как объединять все высшие уровни с поведением первичного уровня.

По отношению к их страсти, желанию и навыку к вспышкам, охватите это, поощряя их записывать рациональные драматические реакции по отношению к их когнитивным искажениям. Они могут замещать их с помощью более живых и неотразимых реакций.

Из-за того, что наигранные люди очень часто чрезмерно используют *визуальную* систему (например, живое воображение, импрессионистические картины и фильмы в их голове), еще один терапевтический процесс подразумевает помощь им балансировать их внутреннюю обработку с помощью слов. Это помогает человеку прекратить перегрузку воображения в качестве схемы «видеть-слышать». Мы можем также научить клиента *облекать в конкретную форму* любые внутренние *голоса*, по отношению к которым человек может реагировать драматическим образом. Воплощение голоса обеспечивает мощный метод для создания более рациональной реакции на чьи-либо собственные мысли.

3) *Введение в метасостояние наигранной структуры* В этом расстройстве человек испытывает ощущение неадекватности относительно «себя» и убеждение в важности «осуществления» использования драматизма, обольщения, лелеемой драмы и т. д. Это убеждение, в свою очередь, означает, что такие индивидуумы устанавливают «потребность в осуществлении, чтобы получить одобрение» в качестве метауровневого состояния *относительно* их «я». Это предполагает, кроме того, еще одну высшую рамку: «Мое самообладание и ценность — условны. Они обуславливаются одобрением людей. Без их одобрения я — ничто». Это представляет собой ту структуру убеждений и идей о «себе», которая управляет программой, которая отражается в этом расстройстве.

Признавая это, имеет смысл, что сами процессы, которые могут вылечить расстройство, могут показаться очень устрашающими и неприемлемыми для них. Флеминг отмечала эту структуру метасостояний в следующем как «напуганную идеей... «обоснованности»».

Даже пациенты, которые приходят увидеть преимущества мышления более четко и использование утвердительности, могут стать напуганными идеей, что, если они научатся становиться более «обоснованными», они потеряют весь восторг в их жизни и станут пресными, скучными людьми. Наигранные люди могут быть живыми, энергичными и с ними весело находиться, и они сопротивляются потерять многое, если они прекратят их эмоциональность полностью (Бек, 1990, стр. 230).

Это предполагает, кроме того, еще одно метауровневое состояние (убеждения), которое удерживает систему на месте. Что бы это значило прекратить всю эмоциональность и драму? Это значило бы, что моя жизнь стала бы более скучной. Это значит, что я не знаю, кем я буду. Не удивительно, что такое изменение кажется настолько страшным.

Структурно, наличие регулярных травм, драм и больших эмоциональных сцен предлагает наигранным людям способ испытывать эмоциональность в жизни. Это, как правило, *не* сознательная осведомленность, даже если они могут чувствовать и даже настаивать на том, что им необходимо «позволить этому всему выветриться» временами. Такие индивидуумы также зачастую настаивают на том, что у них нет выбора, кроме как становиться ужасно депрессивными и расстроенными относительно всех ужасных вещей, которые произошли с ними. «Мне приходится. Это всего лишь образ, которым я являюсь».

Мы можем использовать это. Мы можем заставить их «составить график травмы». Флеминг замечает:

Пациенты могут брать конкретное время каждый день (или неделю), в течение которого они будут сдаваться их сильным чувствам (депрессии, гневу, вспышкам раздражения и т. д.). Скорее чем бытие ошеломленным когда бы такие чувства ни возникали, они учатся откладывать чувства на подходящее время и удерживать их в пределах согласованной временной рамки. Это зачастую имеет парадоксальный эффект (стр. 230).

4) Мягко обучите их процессам

Наигранные люди зачастую могут потерять интерес и очень легко утомиться. Поэтому принятие вещей малыми шагами позволяет им постигнуть, как «осуществлять контакт» с миром и использовать их сознание, чтобы занять интерес. Это развивает их собственную профилактику и снижает реактивность.

Тренинг утвердительности обеспечивает еще один очень важный навык для наигранного человека. Он строит большее ощущение себя, по мере того как они постигают узнавать их собственный разум и эмоции, чего они хотят и прямо просить об этом. Это увеличивает их ощущение самоэффективности и снижает их чувства неадекватности и нужды.

Существуют многочисленные паттерны НЛП и ней-росемантики, которые мы можем использовать: от реим-принтинга, используя паттерн взмаха, чтобы создать «меня, для которого неодобрение — не проблема», до разрушителя решений, вводя в метасостояние самого себя с обращением к себе образом, который поддерживает хорошие взаимоотношения, до паттерна удовольствия и неудовольствия для навязчиво-принудительных людей.

Резюме

- Какую бы карту мы ни построили на протяжении лет роста, она приведет нас куда-либо. Все они работают. Но огромное множество приводит нас к западням отчаяния, а другие — в тупики, которые ограничивают наши выборы. Картопостроение моего ощущения себя как неадекватного и нуждающегося в постоянном одобрении неизбежно приводит меня к отчаянию или к драме.

- Кроме того, если это — всего лишь карта, то она может быть изменена. Мы можем отказаться и отвергнуть старые токсичные карты, которые мешают нашему персональному полномочию, и выбрать новые карты. Новое картопостроение крайнего обращения к другим наигранного личностного расстройства подразумевает несколько простых, но очень базовых трансформаций.

- Предвидение и переживание страха приглашения человека, зависимого от одобрения, является центральным и подчеркивает важность установления устойчивых терапевтических взаимоотношений. Затем мы можем научить человека становиться осведомленным о виде мышления, который создал душевное страдание, наряду со всеми «вторичными приобретениями» или позитивными намерениями позади такового. Мы делаем это для особой цели охраны этих, пока добавляем новые плюсы.

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ САМОВЛЮБЛЕННОСТЬ

Самовлюбленное личностное расстройство

Характеристики

DSM-IV описывает самовлюбленное личностное расстройство, используя следующие диагностические критерии.

Распространяющийся паттерн грандиозности (в фантазии или в поведении), потребности в восхищении и не-• недостатка сопереживания, начинающийся в ранней зрелости и представленный в разнообразии контекстов, как отмечается пятью (или более) пунктами следующего:

- 1) имеет грандиозное ощущение собственной важности (например, преувеличивает достижения и таланты, ожидает быть узнаваемым как превосходный, не соизмеря достижения);
- 2) занят фантазиями о неограниченном успехе, власти, блеске, красоте или идеальной любви;
- 3) верит, что он или она — «особенный» и уникальный и может быть понят только или должен обобщаться с другими особыми или высокопоставленными людьми (или институтами);
- 4) требует чрезмерного восхищения;
- 5) имеет ощущение наименования, то есть необоснованные ожидания особенно благоприятного обращения или автоматического согласия с его или ее ожиданиями;
- 6) межличностно эксплуататорский, то есть пользуется преимуществами других, чтобы достичь его или ее собственных целей;
- 7) недостаток сопереживания: нежелание распознавать или идентифицировать с чувствами и потребностями других;
- 8) зачастую завидуют другим или верят, что другие завидуют ему или ей;
- 9) показывают заносчивое, высокомерное поведение или подходы.

Зная эти общие характеристики, самовлюбленный человек расстраивает его или ее силы вокруг трех центральных характеристик: грандиозности, гиперчувствительности к оценке и недостатка сопереживания. Думая, веря и чувствуя самих себя особенными и уникальными, они отдают от других и преувеличивают их собственную важность, навыки и предназначение. Этот способ мышления также перемещает их в надменную позицию, по мере того как это делает других второстепенными, тем самым, подтравливая их способность ставить самих себя на место других. Кроме того, из-за того, что их самооценка условно *зависит* от распознавания и признания другими их превосходства и центральной важности: любой вид негативной обратной связи становится очень угрожающим по отношению к ним. В этом лежит один из парадоксов относительно этого частного расстройства личности.

Метапрограммы, которые управляют самовлюбленностью

До почти той же самой крайности, только в противоположном направлении наигранному человеку, самовлюбленный человек чрезмерно преувеличивает и гиперболизирует *обращение к себе* эксклюзивным образом. Этот гиперболизированный стиль обращения к себе предотвращает их от смещения сознания, чтобы осуществлять некоторое обращение к другим. Это параллельно противоположно борьбе по отношению к наигранному расстройству. Разнообразные теории, большинство из них из психоаналитической области, возникли в попытке объяснить, почему и как человек застревает в таком обращении к себе. Милтон (1969), используя теорию социального постижения, утверждает, что оно возникает не из материального лишения, но из чрезмерной родительской оценки. Оно начинается с родителей, которые обращаются с их ребенком образом, который *чрезмерно усиливает* ощущение себя ребенком (собственное достоинство, собственная ценность, собственная особенность). Ребенок затем усваивает это и, таким образом, использует внешнее утверждение (например, похвала, одобрение, признание и т. д.), как сигнализацию их особенности.

Самовлюбленное расстройство также подразумевает *индивидуализирующие* события. Такие люди интерпретируют время, пространство, причинность, взаимоотношения и т. д. высоко персональным образом. Этот ошибочный образ обработки информации ведет их к чрезмерному слежению за похвалой и критикой других. Веря в их особенность, они чувствуют себя настолько исключительными, что они *ожидают* восхищения, уважения и одобрения от других. И это ожидание

может легко соскользнуть в *требование* этого. Далее, они, как правило, принимают любой недостаток сотрудничества с их грандиозными фантазиями в качестве персонального оскорбления. По мере того как они все больше и больше расстраивают самих себя через чрезмерное оценивание себя над другими, они все больше и больше приходят к жизни ради лести, потакания, фаворитизма и имени. Это становится их центральными рамками разума. Они воспринимают самих себя как отличных от других важными образами. Если им случается иметь актуальный или культурно ценный талант или физический атрибут, это склонно к усилению их схемы или рамки превосходства/особенности (которая, конечно, действует в качестве метасостояний). Самовлюбленное расстройство зависит также от *черно-белого мышления*, которое поляризует и делит на две части. Это дает им возможность разделять людей на тех, которых они считают особенными, и затем на обычных и средних людей, которых они презирают. Этот стиль мышления «все или ничего» питает их колебания настроения из крайности в крайность и предотвращает их от принятия вещей, находящихся «между» высочайшим из высоких или низжайшим из низких. Из-за того, что они принимают негативные взаимоотношения по отношению к обратной связи, они будут *отбрасывать* любую негативную обратную связь или искажать ее или беситься из-за нее, как из-за несправедливой и невежественной. Вместо этого они всегда принимают совет высшей рамки, их особенности и потребности в признании. Зачастую они могут напасть на кого-то, кого они воспринимают как угрожающего их превосходству. Это может дать многим из самовлюбленных людей переменчивые и разрушительные импульсы. Дэвис (в Веке, 1990) говорит, что «личностные расстройства, которые больше всего перехлестываются с самовлюбленностью, — это наигранное, антисоциальное и граничное».

Хотя они воспринимают обращенным к себе или обращенным вовнутрь образом, они больше всего ценят не внутренний мир, а внешний мир. Они ценят лучшие одежды, дома, машины, работы и т. д. Это делает их внешне ориентированными с точки зрения их ценностей и, следовательно, зачастую неосведомленными об их внутреннем мире мыслей, идей, эмоций или таковых у других людей. Они, как правило, думают о самих себе, как о «чувствительных» людях, но только чувствительных к самим себе, а не к другим. Их ощущение имени также вызывает их не очень хорошо выносить дискомфорт. Это иллюстрирует еще одну метапрограмму: *безответственность*. Они берут на себя небольшую ответственность за самих себя или по отношению к другим, так как они действуют, исходя из высокомерия имени. Это приводит их к заключению, что другие остаются ответственными по отношению к ним и ради них. Другие «должны» быть внимательны к ним, признавать их особенность, делать специальные допущения для них и т. д.

Внешние признаки самовлюбленного расстройства подразумевают массу постоянного внимания к туалету, физической форме и гардеробу. Они имеют гиперинтерес к персональной внешности и комфорту. И из-за того, что они рассматривают себя как особенных, они будут просить (или требовать) особых интересов. Далее, вспышки раздражения, вербальные разглагольствования и разнообразные виды оскорбления могут свидетельствовать об убеждении человека, что другие должны, прежде всего, интересоваться ими самими, делая их счастливыми и комфортными. Синдром имени ведет к допущению, что он существует над регулярными правилами, которые управляют обществом. Их особенность освобождает их. Это может вызвать их вести себя антисоциальными образами. Это перемещает их к мысли, что у них есть право критиковать каждого, но они находятся выше того, чтобы получать то же самое взамен.

Лечение для переупорядочения этого расстройства

1) *Установите объединенные взаимоотношения* Более часто, чем нет, это проблемы с взаимоотношениями и депрессией, которые направляют индивидуумов, страдающих от самовлюбленности, к терапии. Следовательно, работа с самовлюбленным расстройством означает, что мы должны работать, чтобы развить сотрудничество с тем, кто делает эмоциональное вложение в «бытие превосходным».

Мы можем начать подстройку посредством обосновывания и раскрытия потребности таких людей преуспевать и достигать, по мере того как мы заставляем их думать о выполнении этого с точки зрения долгосрочного гедонизма скорее, чем краткосрочного удовольствия.

«В долгом сроке даст ли Вам это то, чего Вы хотите?» «В долгом сроке люди будут работать совместно, чтобы поддержать Ваши цели?»

Используя это, чтобы ударить по мотивации таких людей, мы можем затем начать идентификацию

когнитивных искажений, недостатка сопереживания и т. д., и как такие черты не служат им в долгом сроке. Выполнение этого позволяет нам начать терапевтический процесс.

2) Снизьте когнитивные искажения

Лечение должно подразумевать снижение когнитивных и перцепционных искажений. Мы делаем это, привнося ограничивающие убеждения, которые расстраивают силы человека и строят новые навыки. Они включают в себя занятие второй перцепционной позиции в порядке, чтобы развить сопереживание к другим, обращение к ценностям и эмоциям других, распознавание их особенности и сотрудничество в качестве игрока команды.

Как терапевты, мы будем нуждаться бросить вызов и вывести из рамки мышление человека «все или ничего». Использование этого вида мышления и применение его к ощущению себя человека, мышлению о других, жизни, назначении, важности одобрения и т. д., создает некоторые жесткие ограничения в ощущении возможностей. Постоянное приглашение клиента «запустить экологичную проверку» по этому мышлению важно. Таково же обучение человека занятию в навыках мышления континуума. «До какой степени эта обратная связь может иметь некоторую точность?»

3) Усиьте эго силу

Так как эти индивидуумы действуют, исходя из фобии критики (гиперчувствительность к оценке), парадокс состоит в том, что, уполномочивая их, они имеют меньшую потребность оставаться сосредоточенными на себе и большую способность расширяться вне их границ тонкого эго. Мы можем использовать для этого паттерн взмаха, владение нашей силовой зоной, развитие круга совершенства и т. д.

Как только мы достигли этого, затем мы можем работать с человеком по отношению к уменьшению чувствительности этой автоматической семантической реакции к критике, изменяя их убеждения

относительно обратной связи, так что они смогут научиться использовать ее и получать выгоду от нее. Дэвис (Бек, 1990) предложил:

Пациент мог намеренно планировать запрашивать обратную связь от других. В структурировании этого разоблачения было бы выгодно начать с обратной связи, которая, похоже, позитивна.

Позитивная обратная связь представляет собой более терпимую точку зрения, исходя из которой, начинается принятие эмоциональных рисков и рассмотрения роли персональных мыслей и интерпретаций (стр. 250). Упражнения, которые помогают человеку разрушить мышление «все или ничего», тем самым дают им возможность стать более проницательными во внимании, которое они передают оценке. Это может дать им возможность прекратить их чтение мыслей и прямо спросить об обратной связи.

4) Развитие навыка сопереживания

Помощь человеку с развитием сопереживания подразумевает помощь им выполнить некоторые «ролевые инверсии» и упражнения ролевых игр, так что они смогут получить практику смещения их сознания от обращения к себе к обращению к другим. Использование ряда паттернов НЛП для вхождения в разнообразные перцепционные позиции и выхода из них поддерживает это в качестве идентификации транс и рамки «как будто».

Новые постановки убеждений могут помочь в реф-рейминге и изменении перспектив: «Чувства других людей тоже имеют значение». «Сделайте комплимент кому-то еще». «Позвольте кому-то пройти впереди Вас в очереди». «Каждый уникален в некотором роде».

Дэвис (Бек, 1990) предлагает следующий перечень «альтернативных убеждений», которые будут противодействовать самовлюбленности. Установка и затвердевание этих видов идей обеспечивает вид психических и эмоциональных рамок, которые переупорядочивают все.

Будьте заурядным. Заурядные вещи могут быть очень приятны.

Человек может быть гуманным, любить всех остальных и все еще быть уникальным.

Могут быть вознаграждения за бытие командным игроком.

Я могу наслаждаться бытием, подобным другим скорее, чем всегда быть лучше.

Я могу выбирать быть членом группы, а не всегда исключением.

Я могу стремиться к долгосрочному уважению от других, вместо краткосрочного восхищения.

Другие люди имеют потребности и мнения, которые тоже имеют значение.

Коллеги могут быть ресурсами, а не только соперниками. Обратная связь может быть действенной и полезной. Это всего лишь опустошает, если я воспринимаю ее этим образом.

Никто не обязан мне ничем в жизни. Мышление о реальных ситуациях может быть здоровее, чем бытие занятым преувеличенными мечтами. Мне действительно не нужно постоянное внимание и восхищение от каждого, чтобы существовать и быть счастливым.

Превосходство и неполноценность среди людей представляют собой ценные суждения и, таким образом, всегда являются предметом к изменению. Каждый имеет недостатки. Каждый является особенным в некотором роде. Я могу выбирать быть ответственным за мои собственные настроения. Позволение оценки других контролировать мои настроения делает меня зависимым от них и вне контроля.

Резюме

- Самовлюбленность как личностное расстройство не является близкой к бытию «эгоистичным», она является близкой к нехватке вида эго силы и ощущению себя, которые уполномочивают нас владеть и утверждать нас самих, без необходимости опускать других. Прячась за всем безумием и драмой самовлюбленного человека, находится очень напуганный и неуверенный человек, который выставляет его или ее ценность и достоинство на условиях признания особенности и превосходства.
- Ликвидация расстройства в рамках этого паттерна означает установление жесткого ощущения себя, помещение его на безусловную основу, а затем
- придание себе полномочий, так что человек может напрячь себя ради других.
- Опасность во взаимодействии со многими из личностных расстройств лежит в забывании о том, что существует структура и стратегия по отношению к этим опытам. Когда мы забываем, мы можем также попасться в западню простого присваивания ярлыков и морализации.
- Все из личностных расстройств возникают из неправильного построения карты вещей. Кроме того, каждое построение карты имело некоторое позитивное исходное намерение. Объединение нас самих с этим дает нам возможность стать коллегой и компаньоном по отношению к человеку, расстроенному таким образом, так что мы сможем способствовать намного лучшему структурированию мыслей и чувств, речи и поведений.

ГЛАВА 20

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ВОЗДЕРЖАНИЕ

Характеристики

То, что, прежде всего, управляет расстройством личности, которому мы присваиваем ярлык воздерживающегося личностного расстройства, подразумевает распространяющееся воздержание на уровне поведения, эмоций и познаний. Таким образом, DSM-IV дает следующий диагностический критерий:

Распространяющийся паттерн социального подавления, чувств неадекватности и гиперчувствительности к негативной оценке, начинающийся с ранней зрелости и представленный в разнообразии контекстов, как отмечается четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) избегает профессиональных видов деятельности, которые подразумевают значительный межличностный контакт, из-за страхов критики, неодобрения или отвержения; •
- 2) не желает быть вовлеченным с людьми, пока не имеет определенного бытия понравившимся;
- 3) показывает ограниченность в рамках интимных взаимоотношений из-за страха бытия осужденным или осмеянным;
- 4) занят бытием критикуемым или отверженным в социальных ситуациях;
- 5) закомплексован в новых межличностных ситуациях из-за чувств неадекватности;
- 6) рассматривает себя как социально инертного, персонально непривлекательного или нижестоящего по отношению к другим;
- 7) необычно сопротивляется принятию персональных рисков или занятию в любых новых видах деятельности из-за того, что он может подвергнуться стеснению.

Карен Хорни (1945) описала этот тип личностного расстройства в качестве человека, который «межличностно воздерживающийся».

Существует недопустимая нагрузка в обобщении с людьми, и уединение становится, прежде всего, средством избегания этого... Существует общая тенденция подавлять все чувства, даже отрицать их существование (стр. 73-82).

Одна небольшая или вообще никакой провокации, и он чувствует, что другие смотрят на него сверху вниз, не воспринимают его всерьез, не любят его компанию и, • фактически, пренебрегают

им. Его презрение к самому себе... делает его... глубоко неуверенным относительно подходов других по направлению к нему. Будучи неспособным принять самого себя таковым, каков он есть, он, возможно, не может поверить в то, что другие, зная все его недостатки, могут принять его в дружеском и уважительном духе (1950, стр. 134). Зная этот образ функционирования в мире, расстройство этого воздерживающегося стиля мотивирует человека чрезмерно использовать избегание в качестве механизма выживания для взаимодействия с его или ее страхами отвержения, оставления, критики и неприятных негативных эмоций. В то время как человек думает и верит, что избегание вещей представляет собой лучшую стратегию, ценит ее, знает только ее в качестве механизма выживания и начинает определять самого себя с помощью этого, человек упорядочивает и структурирует себя и реакции в изображении воздерживающегося стиля.

Управление метапрограммами и метамодельными различиями

В сердце воздерживающегося личностного расстройства лежит метасостояние *условной самооценки*. Человек рассматривает его или ее «я» в качестве условно ценного или стоящего и зависимого от подтверждения, одобрения или принятия другими. Это дает массу силы и значения по отношению к ошибкам, критике, негативным чувствам и т. д., чтобы полностью истощить ощущение себя человека. В отличие от наигранного человека, который подобно чувствует неадекватность и необходимость в одобрении и стремится к нему, воздерживающееся расстройство решает, что это слишком опасно воспользоваться этим шансом.

Наряду с этим приходит *персонализация и придание эмоциональности* проблемам, конфликтам и негативной обратной связи. Действуя, исходя из адаптационной сортировки *суждения*, такие люди воспринимают, что бы ни происходило в их жизненном поле как рефлексивное к ним, их ценности, привлекательности, достоинства и т. д. Эти индивидуумы затем *судят* каждую негативную эмоцию (исходя из смущения по отношению к стыду, чувству отверженности и т. д.) в качестве индикатора их общей неприемлемости. Исходя из страха этого, они перемещаются прочь от событий и опытов, которые пробуждают этот ужас. Это также ведет их в суждение и презрение к их «я» как к неадекватному, ничего не стоящему и неприемлемому.

Зная эту схему само неадекватности, они затем, как правило, занимаются *чтением мыслей* других, так как они предполагают, что другие также презирают, не уважают и отвергают их. По отношению к любому виду раскрытия или проявления их человечности (то есть подверженности ошибкам), они чувствуют себя уязвимыми к отвержению и неодобрению. Следовательно, они принимают *умиротворяющий* коммуникационный стиль, пытаясь угодить людям в порядке, чтобы получить одобрение. Это делает их неуверенными во взаимоотношениях, живущими позади фасадов и всегда *перемещающимися прочь от* вещей. Эта мотивация «*прочь от*» ведет их не только к физическому и поведенческому избеганию страшных ситуаций, но они также избегают их внутренних состояний мыслей и эмоций. Это делает их не очень психологически проницательными относительно их состояний или их когнитивных искажений.

Эта низкая терпимость к дисфории (негативным эмоциональным состояниям) перемещает их к немедленному избеганию эмоциональной осведомленности, которая тем самым вызывает их *не* постигать из них или не использовать их для роста. Они развивают метауровневую структуру внутри *отвращения и отвержения негативных эмоций*, особенно гнева, стресса, раздражения, но также дискомфорта, страха, смущения и т. д. Они верят, что они должны всегда чувствовать себя хорошо, что другие люди редко чувствуют себя напуганными, смущенными, плохими, расстроенными и т. д. Они верят, что если они позволят самим себя почувствовать себя в подавленном настроении, такие негативные эмоции полностью поглотят их и они никогда не оправятся от них.

Подобно другим расстройствам, это также отражает использование и действие *черно-белого*, «или/или» перцепционного фильтра. Они либо существуют как хорошие любящие и адекватные люди, либо как полностью неадекватные, плохие и неприемлемые люди.

Терапия: переупорядочение расстройства

Этот образ «создания личности» или испытания наших сил нашего человека действует, прежде всего, исходя из метауровневого убеждения неадекватности и бесполезности «я», и затем использует механизм выживания **воздержания**, чтобы всегда и исключительно *перемещаться прочь от* чего-либо и всего, что подчеркивает это. Это действует «или/или» образом, *судя* себя и внутренние мысли и эмоции других (чтение мыслей) в качестве неадекватных.

1) Постройте твердое ощущение себя

Первое и самое главное в переупорядочении людей в этой ситуации заключается в том, что мы должны реструктурировать когнитивный формат человека. В сердце схемы «я» воздерживающегося расстройства мы имеем такие ограничивающие карты убеждения как следующие: «Я — дефектный», «я — непривлекательный», «я — отличный», «люди не заботятся обо мне», «если бы люди действительно знали меня, они бы меня отвергли» и т. д. Как правило, ранние опыты с высоко критичным и отвергающим родителем могут установить этот вид когнитивного искажения. Когда это происходит, тогда, кроме того, возникает еще одно убеждение, а именно, то, что эта критика, неодобрение или отвержение «являются» ужасными, кошмарными, неприемлемыми и т. д. Таким образом, исходя из «тождественности «является»», в которой человек чрезмерно идентифицирует его или ее «я» и самоопределения с реакциями других, и требованием полного принятия как единственной основы для принятия себя, тогда приходит «является» предикация, предикация как процесс (утверждение), что любая информация о неадекватности и подверженности ошибкам «является» ужасной.

Реструктуризация самоопределения будет очевидно играть самую решающую роль.

«На какой основе Вы цените или не цените человеческое существо?»

«Что делает человека привлекательным, притягательным и приемлемым?»

«Из какого источника Вы вывели этот критерий?» «Насколько хорошо он служит Вам?» «Улучшает ли он Вашу жизнь?» Затем обеспечение инструкций по тому, как *безусловно* ценить и оценивать «я» человека, или удалить

рейтинг «я» полностью как непродуктивный, позволяет человеку демонтировать старое условное оценивание.

Для проектирования и проектирования зангово самоопределения человека мы можем использовать просветительный подход, как мы различаем между «я» человека как человеческого *существа* и «способностями» человека как человеческого *создания*. Это разделяет метауровневые структуры «самооценки» (достоинство, ценность, гордость) как бытие и «самоуверенность» как вера, которую мы имеем в наших способностях, чтобы действительно *делать* что-то.

Из-за того, что те, кто расстроились таким образом через суждение их «я» как неадекватное, с готовностью верят в их неадекватность.

«Если кто-то судит меня негативно, критика должна быть справедливой».

«Если другие действительно знали бы меня таковым, каковым я являюсь, я бы им не понравился».

«Для людей опасно становиться слишком близкими; они могут увидеть реального меня».

«Если я сделаю ошибку, я разонравлюсь другим». Следовательно, мы можем использовать разнообразные процессы НЛП паттерна взмаха, круга совершенства, паттерны изменения убеждений, вводя «я» в метасостояние с принятием, уважением и оценкой и т. д.

2) Обучите рефлексивности по ошибкам

Это структурирование личности делает взаимоотношения, дружбу и терапию экспериментальными постольку, поскольку такие люди будут постоянно оставаться бдительными по отношению к чему-либо, что они, возможно, могут прочитать как неодобрение, критику или: отвержение.

Следовательно, первый шаг в помощи подразумевает помощь воздерживающимся людям стать рефлексивными по отношению к этому скорее, чем реактивными.

Мы можем делать это посредством привнесения и обращения со страхами человека отвержения как с источником когнитивного искажения. Мы можем осуществить тот же самый вид *аутофрейминга* по отношению к чрезмерно используемому механизму выживания воздержания человека. По мере того как мы «запускаем экологичную проверку» по этим способам реагирования, мы контролируем качество, насколько полезными, продуктивными, улучшающими и т. д. они являются.

«Насколько хорошо это служит Вам, чтобы перегружаться с помощью значения принятия или отвержения других?» «Насколько хорошо воздерживающиеся вещи служат Вам?» Возбуждая и идентифицируя степень, в которой такие люди судят самих себя, мы можем сдвинуться на еще высший уровень. Мы можем снять рамку с суждения, судя суждение.

«Что за глупый и осуждающий образ, чтобы обращаться с человеческим существом!»

«Я откажусь судить и оценивать мое общее «я», основываясь на нескольких аспектах себя». «То, что другие думают или говорят обо мне, не устанавливает «последнее слово» обо мне. Я представляю собой намного большее, чем мои мысли и эмоции». И из-за того, что ожидание отвержения

может стать настолько привычным, человек может нуждаться постоянно приносить *принятие* и *признание*, чтобы накладывать на это.

«Я могу ожидать, что мой разум и эмоции будут стремиться судить меня жестоко, и я принимаю это как результаты некоторого старого дисфункционального программирования».

3) *Переориентация человека от «движение от» к «по направлению к»*

Часть переупорядочения также подразумевает смещение драйвера метапрограммы «*движение от*», так что человек сможет также иметь выбор перемещения «*по направлению к*». Юдит Бек и Кристин Падески (в Беке, 1990) писали об этом:

Пациенты осведомлены, по крайней мере, до некоторой степени об их поведенческом воздержании. Они неизменно критикуют самих себя глобальными, устойчивыми терминами: «я — ленив», «я — уперт», «я — пассивно-агрессивен». Такие заявления усиливают убеждения о бытии неадекватным или дефектным и ведут к безнадежности. Пациенты не видят, что их воздержание представляет собой их образ выживания по отношению к некомфортным эмоциям. Они, в общем, не осведомлены об их когнитивном и поведенческом воздержании до тех пор, пока такой паттерн не разъяснен для них (стр. 264). Они развили метауровневую структуру *ненависти* к их негативным эмоциям. Это проявляется в таких убеждениях, как: «Плохо чувствовать себя плохо». «Я не должен чувствовать тревогу». «Человек должен всегда чувствовать себя хорошо». Таким образом, не позволяя самим себе испытывать негативные эмоции и постигать из них — они всегда перемещаются прочь от таких опытов. Теперь им необходимо дать самим себе шаг за шагом начать испытывать негативные эмоции, зная, что они существуют *только как эмоции*, и что у них нет надобности читать их как означающие что-либо большее.

Это изменяет упорядочение вещей. Теперь они могут начать *подходить* к их негативным мыслям и эмоциям, возвращать их на высший уровень идей и убеждений, из которых они выходят, рефлексивно тестировать их на действительность на предмет точности и сознательно выбирать, когда перемещаться прочь от них и когда подходить. Затем они смогут использовать научный подход тестирования их автоматических мыслей, чтобы проверять их действительность. Они могут проверять их мышление на предмет когнитивных искажений. «Сюда я иду снова, пытаюсь избежать мышления о негативной осведомленности, которое создает эти негативные эмоции».

4) *Подъем уровней неудовлетворенности посредством принятия*

Теперь они могут практиковать парадокс «воздержания от старых воздержаний!» Выполнение этого приводит их к подъему их терпимости к негативным эмоциям относительно критики, неодобрения и отвержения. Теперь они могут практиковать «оставаться с эмоциями» в порядке, чтобы постичь из них, и вернуть их к мыслям, которые их породили. Век и Падески пишут:

Повторяемые опыты, подобные этому, могут быть необходимы, чтобы построить терпимость к дисфории и ослабить дисфункциональные убеждения пациентов об испытании некомфортных эмоций. Чтобы снять комплекс с пациентов, может быть сконструирована иерархия, которая все-больше и больше обрисовывает болезненные темы, чтобы обсудить их в терапии. Терапевт может выявить прогнозы пациентов о том, что, как они боятся, случится до того, как они обсудят каждую следующую тему, протестируют прогнозы и накопят свидетельства, которые будут противоречить их ошибочным убеждениям (например, «Это будет слишком болезненно обсуждать», «Если я начну чувствовать себя плохо, я никогда не выберусь из этого чувства» и т. д.). Пациенты могут также конструировать иерархии для распределения за пределами терапии, чтобы увеличить терпимость к негативным эмоциям. Такие распределения могут быть маркированы «практикой дисфории» или «видами деятельности против воздержания» (стр. 271). Как результат постижения по отношению к «ответили автоматическим мыслям» (метасостояние), человек постигает *не избегать* мыслей и эмоций, которые проскакивают через сознание, но обращается к ним и тестирует их на действительность. Таким образом, человек может практиковать использование сильного уверенного анти-воздерживающегося внутреннего голоса, чтобы говорить и вставать по отношению к привычному когнитивному нонсенсу.

«Просто потому, что я чувствую что-то, не делает это таковым».

«Просто потому, что я имею негативную мысль неадекватности или чувство бытия критикуемым кем-то, не означает, что мне необходимо бежать и избегать вещей».

«Если я уступаю этому страху, я только усиливаю его. Каждый раз, когда я встаю по отношению к нему и избегаю этого воздержания, я усиливаю мою смелость».

«Я отказываюсь упустить всю мою силу по отношению к мыслям и мнениям других обо мне — я оцениваю себя как имеющего ценность и привлекательность». Таким образом, полное реструктурирование относительно себя и роли подверженности ошибкам возникает, так что человек развивает хорошие взаимоотношения с их реализацией (в мыслях и чувствах) относительно ошибок, принятия, критики и т. д. По мере того как это демонтирует их фобию по отношению к неодобрению, это позволяет человеку строить новый вид центра для него или для нее.

Резюме

- Еще раз мы увидели, как базовое восприятие и стиль выхода из ситуации могут быть возвышены до места, где они приобретут расстраивающее влияние. Нет ничего неправильного в избегании вещей. Многих вещей следует избегать. Но, когда *избегание* становится нашим *образом действия*, нашим основным и единственным навыком выживания и способом, которым мы определяем нас самих, — мы расстраиваем всю остальную часть наших сил мышления, проявления эмоций, говорения и поведения, делая нас все менее и менее эффективными.
- Переупорядочение в этом случае, как в случае стольких многих других номинализированных «личностных расстройств», подразумевает идентификацию полностью чрезмерно используемой и чрезмерно оцениваемой рамкой, объединение с ее позитивными намерениями, а затем балансирование ее с другими ресурсами и реакциями. Это делается для большего ощущения возможностей, выборов и контроля.
- Работа с теми, кто расстроен избеганием, может быть трудной в том, что чрезмерная прямота может активировать программу избегания *Вас*. Как терапевта, позвольте этому предостеречь Вас приобрести раппорт, построить поддерживающие терапевтические взаимоотношения, обеспечить понимание желаемых ресурсов, а затем, прежде всего, медленно и мягко продвигаться.

ГЛАВА 21

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ЗАВИСИМОСТЬ

Характеристики зависимого личностного расстройства

Самая очевидная характеристика, которая управляет этим расстройством личности, происходит из мыслей и чувств *зависимости* от других. Люди с этой внутренней организацией смотрят на других как на более компетентных, интеллигентных, одаренных, важных и ценных людей, чем они сами. Таким образом, внутреннее ощущение *неадекватности* также управляет этим образом мышления и чувствования. А из-за этой схемы неадекватности зависимый человек чересчур захватывается зависимостью и прикреплением к другим.

DSM-IV описывает зависимое личностное расстройство, используя следующие диагностические критерии: Проникающая и чрезмерная потребность быть под присмотром, которая приводит к покорному и цепляющемуся поведению и боится расставания, начиная с ранней зрелости, и выражается во множестве контекстов, как указано пятью (или большими) пунктами следующего:

- 1) имеет трудность выполнения каждодневных решений без чрезмерного количества советов или заверений от других;
- 2) нуждается в других, чтобы принимать ответственность за большинство основных областей его или ее жизни;
- 3) имеет трудность выражения несогласия с другими из-за страхов потери поддержки или одобрения;
- 4) имеет трудность инициации проектов или выполнения вещей самостоятельно (из-за недостатка самоуверенности в рассуждениях или способностях скорее, чем недостатка мотивации или энергии);
- 5) отправляется на чересчур дальние расстояния, чтобы получить воспитание и поддержку от других, на пункты благотворительности, чтобы заняться вещами, которые неприятны;
- 6) чувствует себя некомфортно или беспомощно в одиночестве из-за преувеличенных страхов быть неспособным позаботиться о себе;
- 7) настойчиво добивается новых взаимоотношений в качестве источника заботы и поддержки, когда разваливаются близкие взаимоотношения;
- 8) нереалистично занят страхом одиночества, когда придется самому заботиться о себе.

Управление метапрограммами и различиями метамоделей

Зная это описание зависимого расстройства личности, сразу же становится очевидным, что такие люди действуют, прежде всего, через различие метапрограммы *другого референта*. Они ссылаются на других и к внешним источникам и имеют довольно-таки слабую способность обращаться к их

собственным мыслям, эмоциям, ценностям, убеждениям и т. д. Что-то удерживает их в стороне от этого. Некоторое табу предотвращают их от этого вида доверия самому себе и/или запрещают им этот вид доверия самому себе.

Далее, с точки зрения реакции на стресс, они выбирают *паттерн пассивной реакции* скорее, чем паттерн агрессивной реакции, они, как правило, будут *уходить прочь от ценностей* больше, чем достигать ценности. Они уходят от того, где их могут отвергнуть или не одобрить. Они уходят от принятия знаний, навыка, информации, ресурсов и т. д. И они делают это, для того чтобы идти по направлению к защищенности, сохранности и безопасности и по направлению к вещам, которые прекрасно выполняются другими.

Такие люди также, как правило, действуют *обобщающим образом* при испытании их эмоций, а это, в свою очередь, приводит их к тому, чтобы «эмоционально окрашивать» и «персонализировать» с наибольшей готовностью и эффективностью. Таким образом, с точки зрения «приспособления» к миру, они действуют, исходя из *ме-тапрограммы судящего*, и таким образом они применяют жесткие суждения к самим себе, но не к другим. Это уводит их от порицания к *умиротворению* в качестве их коммуникационного стиля и стиля взаимоотношений.

В отличие от других, которые действуют, исходя их страха, - эти индивидуумы более типично *наивно доверяют* и верят людям и, следовательно, хотят привязаться к ним и зависеть от них. Зная эту рамку и стиль жизни, они будут действовать недостаточно самоуверенными способами, не равняясь на свои мысли и эмоции или желания, и не принимая ответственности поступать таким образом, отсюда *недостаточная ответственность*.

Схема неадекватности также поощряет чрезмерное использование *модальных операторов невозможности*. «Я не могу выносить критику». «Я не могу высказываться за себя». «Я не могу оставаться в одиночестве».

Далее, мышление с помощью дуализмов «*один из двух/или*» и «*черное и белое*» (дихотомическое мышление), как правило, характеризует это расстройство. «Человек является либо полностью компетентным и независимым или полностью беспомощным». «Человек либо абсолютно прав либо абсолютно не прав».

На метауровне один из худших страхов тех, кто расстроен идеями и чувствами зависимости, подразумевает страх автономии, страх независимости и даже страх не нужды в других. Мышление «*один из двух/или*» помогает чрезмерно преувеличить эти страхи, так как человек не воспринимает себя как частично зависимого в некоторых вопросах от других и частично независимого в других вопросах. Для них выборы кажутся дихотомическими. «Либо Вы зависите от других, тогда удовлетворяйте их, не приводите их в ярость, или Вы остаетесь сами по себе, в одиночестве и без хороших взаимоотношений».

• Лечение: переупорядочение расстройства

Многочисленные проблемы и диагнозы I оси могут привести человека с зависимым личностным расстройством к терапии. Самым главным среди них является депрессия, затем тревожные расстройства, сомнения в себе, чувства не безопасности, психосоматические проблемы, алкоголизм, проблемы взаимоотношений, проблемы приспособления и т. д.

1) *Обучите активизировать собственную способность к реагированию человека*

Для того чтобы вылечить это расстройство, мы должны, прежде всего, обратиться к схеме само неадекватности, которая управляет паттерном избавления от чрезмерного прикрепления, привязывания и зависимости, который затем, в свою очередь, отражается в неуверенном намеке, пассивности, пассивно агрессивности, мышлении жертвы и т. д. Одновременно, если мы можем обратиться к черно-белому мышлению, тогда такие люди могут начать думать с точки зрения шагов, стадий и последовательности для того, чтобы стать более ресурсными. Затем они могут начать учиться постепенно становиться более независимыми от значительных других людей и увеличить их собственное ощущение самооценки и само эффективности.

Здесь *мета моделирование с задаванием вопросов со-кратового типа*, которые пробуждают собственное мышление, принятие решений, делание выводов, обоснование, эмоциональное выражение и т. д., будут все больше и больше способствовать полномочию и доверию к себе. В этом смещение все больше и больше в роль *наставника* или *носителя функций, облегчающих выполнение чего-либо*, становится полезным. Опасность для терапевта в работе с этим населением возникает из слишком покорного, кооперативного, приятного и

умиротворенного стиля зависимого расстройства. Такие клиенты могут легко поймать потребности терапевта во власти и заставить его или ее играть в «большого эксперта», если терапевт не внимателен. Таким образом, приманкой станет: «Все, что я хочу, — это всего лишь, чтобы Вы рассказали мне, что мне необходимо делать». Как Вы можете дать им *это? То*, зачем они пришли, или так *они* думают.

Зная структуру этого расстройства, мы знаем, что они действительно пришли за чем-то большим, чем-то более важным, чем-то более главным. Они пришли, чтобы избавиться от паттернов зависимости и установить новые и высшие рамки для их собственного персонального полномочия, чего-то, что в настоящее время отпугивает их, так что они не могут туда направиться. Следовательно, чтобы *не* играть в большого эксперта, это становится терапевтическим вмешательством, но скорее, чтобы разочаровать таких клиентов в этой самой вещи и *не* давать им ответов. Это требует достаточного количества навыка и еще даже больше — *искусства*. Как терапевты, мы захотим пригласить и способствовать *их* мыслям и чувствам, удерживать их ответственными за их восстановление и даже провоцировать их раскрыть их силы через упражнения и задачи.

2) *Способствуйте метаперемещению на высший уровень осведомленности*

Для того чтобы помочь индивидуумам, которые страдают от этого расстройства, раскрыть их силы и войти в высшие рамки автономии, индивидуальности, полномочия и т. д., нам необходимо пригласить их «отправиться мета» к их когнитивному стилю, когнитивным искажениям, к старым рамкам, которые становятся все менее и менее эффективными, и занять намеренную позицию, так что они построят новую карту относительно независимости и взаимной зависимости.

Выполнение этого метаперемещения уполномочит таких клиентов также видеть, распознавать и прерывать старые схемы, которые управляли их опытами зависимости. Такие люди, как правило, не имеют большей части интроспективной осведомленности об их мыслях и чувствах, так как они в целом избавляются от нее, в то время как они уступают другим. Таким образом, тренинг самоуправления для них будет подразумевать само мониторинг, самооценку и само усиление на метауровнях.

3) *Пригласите реакцию метаотрицания на некоторые из старых рамок*

Содействие метаперемещению также даст возможность этим клиентам поймать их само неуважение, их самоопределение неадекватности, их взыскательные стандарты, их мышление «один из двух/или» и т. д. Затем, с этого уровня, они смогут научиться запускать экологичную проверку по их *стилю мышления и чувствования, а также выхода из ситуаций*.

В когнитивных терапиях и в НЛП мы зачастую используем задачу написания перечня преимуществ/недостатков по этим паттернам. Выполнение этого, как правило, отгоняет вторичные выгоды, которые выпадают на долю людей через зависимость и прикрепление. Они зачастую подразумевают принуждение кого-либо заботиться о них. И более часто, чем нет, это подразумевает тонкую форму «власти».

Барбара Флеминг пишет:

Для зависимого человека часто существуют некоторые непреодолимые причины, чтобы быть амбивалентным относительно изменения. Хотя человек, сражающийся с беспомощностью, может почувствовать, что у него или нее нет силы, принятие беспомощной роли может действительно быть очень мощным и усиливающим... и эту роль может быть трудно прекратить выполнять. Если пациенту можно помочь идентифицировать, что пропало бы, если бы он или она были менее беспомощны, это могло бы стать возможным, чтобы обнаружить более конструктивный заменитель (Бек, 1990, стр. 303). Далее Флеминг рекомендует вывести континуум от зависимости к независимости, как более полезный при помощи клиенту распознавать многие шаги между крайностями полной зависимости и полной независимости. Выполнение этого разрушает мышление «один из двух/или» и делает менее пугающим осуществление прогресса маленькими шагами.

Системные проблемы возникают с этим расстройством, так как семья и друзья могут не хотеть, чтобы человек стал более автономным, независимым и самоуверенным. Им может нравиться система взаимодействий с человеком, который всегда подчиняется, покоряется и умиротворен. Поэтому подготовка их к таким разрывам становится другой проблемой терапии.

4) *Найдите отличия себя и функции во время нахождения в транссе*. В то время как Вы узнаете более полно о том, как каждая сила, функция, аспект, обстоятельство и т. д. отличается от Вашего опорного «я», заново обрамите его/ее значение, в качестве значения функции или инструмента,

которые Вы сможете использовать в навигации по миру и в выражении самого себя без чрезмерной идентификации с ним/ней.

5) *Скользните Вашим мозгом, к трансцендентной тождественности.* Уточните «я», которое существует над и за этими силами — пользователя сил, состояния «чистого сознания». Представьте это с помощью символа или слова, для того чтобы полностью заякорить это.

6) *Вообразите это высшее «я» в качестве, устойчивого центра,* вне которого Вы можете жить и выражать себя.

Резюме

- Этот краткий обзор некоторых паттернов НЛП дает Вам многие из ключевых паттернов, к которым мы обращаемся в этой книге, а также идею о диапазоне и объеме паттернов.
- Человеческие опыты обладают структурой, и, если они имеют структуру, то существуют паттерны, которые управляют следованием и упорядочением этой структуры. Знание, как распознавать, раскрывать, изменять и устанавливать таковые, выделяет самое сердце моделей НЛП и нейросемантики.
- Все мы испытываем «зависимость» и мы испытываем ее на протяжении наших жизней в одной форме или другой. Вид *зависимости*, описанной в этой главе, однако, который расстраивает личность, подразумевает зависимость от других для одобрения, принятия решений, мышления и т. д. Иными словами, зависимость человека, который еще не распознал, не заявил и не взял в полное владение его или ее силами личности: мышлением и чувствованием (частные силы), а также словесным выражением и действием (публичные силы). Не заставляя себя достаточно дифференцировать, такие люди затем расстраивают самих себя провалом развивать достаточную зависимость, так что они смогут затем войти во взаимоотношения с позиции силы и опытной взаимной зависимости.
- Это расстройство не является генетическим, унаследованным или предопределенным. Оно возникает в качестве функции эволюционного построения карты, которое выполняет человек, который ставит под вопрос и сомневается в чьих-либо правах, привилегиях и ответственности, чтобы дать одобрение чьим-либо собственным ценностям и видениям. • Для терапевта, чтобы способствовать клиенту в этом переупорядочении этого паттерна, он или она должен быть внимательным, чтобы *не* увековечить зависимость. Вступление в тайный сговор и простая передача чувства зависимости клиента терапевту только усложняет положение вещей и показывает недостаток профессионального понимания и поведения

ГЛАВА 22

НАВЯЗЧИВО-ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО

Характеристики навязчиво-принудительного личностного расстройства

В недавнем фильме с Джеком Николсоном «Настолько хорошо, насколько это получается» мы имеем классическую картину человека, страдающего от навязчиво-принудительного образа движения по миру. Он хотел «контролировать» свой мир и сделать его «совершенным» и, таким образом, развил массу особенностей, которые сделали его эксцентричным и таким, с которым было «трудно» ладить. Он знал, что была проблема, искал выхода, хотя этого не было до тех пор, пока более широкая система взглядов (например, женщина) не пришла в его жизнь, так что он начал приводить в порядок свою навязчиво-принудительную карту. В конце концов, это «всего лишь карта», хотя те, кто оказались беспомощными в этом конкретном «рамочном мире», испытывают ее как «реальность», «способ, которым она существует» и самоувековечивание. И это, между прочим, действительно описывает каждое из этих «личностных расстройств».

DSM-IV описывает центральные черты этого расстройства, используя следующие диагностические критерии:

Проникающий паттерн озабоченности упорядоченностью, стремлением добиваться совершенства во всем, а также психическим и межличностным контролем, ценой непреклонности, открытости и эффективности, начиная с ранней зрелости, и представляемый в разнообразии контекстов, как указано четырьмя (или более) пунктами следующего:

- 1) озабочен деталями, правилами, перечнями, порядком, организацией или расписаниями вдобавок к тому, что основной пункт деятельности утрачен;
- 2) демонстрирует стремление добиваться совершенства во всем, которое интерферирует с выполнением задачи (например, неспособен завершить проект, потому что его или ее собственные чрезмерно требовательные стандарты не соответствуют);

- 3) крайне предан работе и производительности, за исключением проведения досуга и дружбы (не считая тех, которые выполняются ради очевидной экономической необходимости);
- 4) чрезмерно сознательный, скрупулезный и непреклонный по отношению к вопросам морали, этики или ценностей (не считая тех, которые относятся к культурной и религиозной идентификации);
- 5) неспособен избавиться от избитых и никчемных объектов, даже когда они не имеют sentimentalной ценности;
- 6) вынужден поручать задачи или работать с другими, до тех пор пока они не подчинятся точно его или ее способу выполнения вещей;
- 7) принимает стиль скупых трат как по отношению к себе, так и к другим; деньги рассматриваются как что-то, что должно накапливаться для будущих катастроф;
- 8) демонстрирует ригидность и упрямство.

Источник его происхождения

Предполагаемых идей по происхождению этого расстройств множество. Начиная с психоаналитической деи, что оно возникает из несоответствующего и неадекватного туалетного тренинга, это генерировало настоящее распространенное понимание «заднепроходного характера» и характеризовалось такими навыками как упорство, упорядоченность и скарденность. Другие психоаналитики сфокусировались на чрезмерно ригидном и карательном туалетном тренинге вместе с чрезмерным контролем и конфликтом. Хэрри Стэк Салливан теоретизировал, что эти проблемы развиваются из межличностных взаимоотношений и низкой самооценки. Поэтому, чтобы выжить, такие индивидуумы становятся суеверными и верят в вербальную магию и ритуальную магию. Тема межличностной и внутриличностной не безопасности преобладает у других теоретиков. Это обращает внимание к безысходным чувствам не безопасности человека, его потребности в безопасности и разнообразным механизмам, используемым, для того чтобы приобрести контроль над собой и окружением. Чрезмерная ригидность, требование слаженности, болезненность ошибок и т. д. питает эту не безопасность. Ранние опыты сексуального оскорбления также зачастую используются в качестве причины для необходимости постоянно мыть руки.

Когнитивно-поведенческие модели видят эти влияния, как происходящие из схем и в схемах стремления добиваться совершенства во всем, ригидности и нетерпимости к ошибкам. Как результат, такие люди уделяют чрезмерное внимание деталям, чрезмерно контролируют их собственное мышление и проявление эмоций, развивают ригидную и непреклонную позицию относительно того, как следует/должно выполнять вещи, становятся моралистами и чрезмерно требовательными, догматиками, стремящимися добиваться совершенства во всем, нерешительными и эмоционально замкнутыми. Подобное описывает этот способ расстроить человеческое мышление и чувство, словесное выражение и поведение, которое, в свою очередь, создает многочисленные ограничения и трудности.

Управление метапрограммами и различиями метамоделей

Зная это описание, что управляет этим навязчиво-принудительным расстройством? Оно действует, прежде всего, исходя из психоэмоционального состояния *условной самооценки*, перспективы, которая затем сортирует на предмет угроз и опасностей по отношению к «я». В то время как затем она принимает положение «*движение от*», такие люди затем оборонительно смотрят на мир, используя *аристотелевский стиль мышления и проявления эмоций*. Они хотят знать «верный путь», чтобы делать вещи. Они воспринимают вещи с точки зрения «один из двух»/или, в черно-белых категориях. Конечно, затем это создает стиль *методической процедуры* с точки зрения того, как такие индивидуумы приспособляются к жизни. Скорее чем перемещением по миру в качестве наблюдателя и простым восприятием, они приспособляются, заставляя мир соответствовать их психическим картам относительно того, как «должны» быть вещи. И они фокусируются на *деталях и спецификах*, используя их фильтрацию *черно-белого* восприятия.

Зная эти метапрограммы, такие люди также используют (и чрезмерно используют) *модальные операторы необходимости*. Вы можете слышать это в их разговоре с самими собой. Их речь будет полна словами «следует», «должен» и «следовало бы».

«Я не должен делать ошибок». «Я всегда должен быть под самоконтролем». «Мне следует отлично выполнить это задание». «Мне следовало бы сохранить эту старую лампу; как-нибудь она может мне понадобиться». «Мне следовало бы заняться чем-нибудь более продуктивным, нежели тратить время на чтение этого романа».

Зная обо всем этом внутреннем давлении, требовании и упорядочении, такие люди затем чрезмерно сознательно (и добросовестно) совершенствуются относительно морали, правил и процедур. Они последовательно сортируют большинство вещей с точки зрения концепций «правильного и неправильного», «хорошего и плохого» и «морального и аморального». Зная это, они двигаются по направлению к целям и выполнению целей *стремящимся добиваться совершенства во всем* образом, то есть они требуют безупречного выполнения или выполнения, которое отвечает нереалистично высоким стандартам. И, конечно, это может генерировать разочарование, депрессию, упадок духа и негативный подход.

Карен Симон и Джеймс Мейер (у Бека, 1990) описывают навязчиво-принудительную личность как действующую, исходя из следующих предположений:

«Существуют верные и неверные поведения, решения и эмоции».

«Я должен избегать ошибок, чтобы быть стоящим». «Сделать ошибку — значит провалиться» и «Провал — недопустим».

«Сделать ошибку — значит заслужить критику». «Я должен быть полностью под контролем моего окружения, также как и самого себя», «Потеря контроля недопустима» и «Потеря контроля опасна». «Если что-то является опасным или может быть опасным, человек должен быть ужасно расстроен этим». «Человек достаточно властен, чтобы инициировать или предотвращать возникновение катастроф с помощью магических ритуалов или навязчивых размышлений». «Если совершенный курс действия не идеален, лучше ничего не делать».

«Без моих правил и ритуалов я рухну в инертную грудку» (стр. 314-316). Эти ведущие когнитивные схемы далее иллюстрируют метапрограмму *судящего*, которую такие индивидуумы используют в адаптации самих себя к жизни. С точки зрения метасостояний вот то, что управляет их жизнями: их чрезмерное оценивание контроля, безопасности, превосходства и морали формируют их первичные системы взглядов. Их черно-белое мышление помещает выборы «все или ничего» в их карту мира, и это лежит в основе их ригидности, промедления и стремления добиваться совершенства во всем.

Лечение: переупорядочение расстройств

Что приводит таких индивидуумов к терапии? Некоторые из «проблем», которые приносят навязчиво-принудительные люди в терапию, включают в себя проблемы тревожности, нерешительности, промедления, психосоматические проблемы (головные боли, боли в спине, запор, язвы и т. д.), сексуальные расстройства и депрессию. Иногда другие заставляют их идти благодаря их ригидности, требовательности и недостатку гибкости. Они почти никогда не рассматривают их подход их сфокусированного внимания, необходимости в контроле или страха ошибок как проблему. И *это*, конечно, только подтверждает структуру их расстройства и предотвращает структуру как таковую от того, чтобы ей задавали вопросы.

1) Качественно контролируйте результаты и исходы

Люди, которые учатся и высоко развивают навыки психического навязывания и эмоционального принуждения, едва ли когда-нибудь думают о том, что *это* представляет собой проблему. Они рассматривают *эти поведения* как всего лишь необходимые требования для «обеспечения вещей», «защиты самого себя от опасностей», «гарантирования, что вещи идут должным образом» и т. д. Им могут не нравиться результаты и последствия, но они «просто знают, что их образ мышления» правилен и необходим.

Тогда начните с помощи им в *качественном контроле* их жизней. Запустите экологичную проверку, непрерывно проверяя:

«Вам нравится это чувство необходимости проверять двери по двенадцать раз каждый раз, когда Вы уходите с работы?» «Насколько это проверочное поведение улучшает Вашу жизнь и позволяет Вам достигать вещей, которых Вы хотите добиться?» Как только у нас есть приверженность относительно этого, тогда мы можем установить рамку, что, если что-то не работает, и мы знаем, что это не работает, мы не будем осуществлять проверку ее нефункционирующей и дисфункциональной природы. Мы попробуем что-то еще. Мы попробуем что-то новое и отличное: что-нибудь, кроме вещи, которая, как мы знаем, не работает.

2) Приветствие подверженной ошибкам природы человеческого существования

Структурирование метауровней, которое генерирует навязывание и принуждение, в первую очередь, с точки зрения «стратегии», которая заставляет это работать, подразумевает неприятие не

безопасности, подверженности ошибкам и гуманности. Откажитесь знать и принимать самого себя как подверженного ошибкам человеческого существа, и Вы начнете расстраивать самого себя из-за небезопасных и защитных движений. Те, кто страдают из-за навязчиво-принудительного стиля, чувствуют себя некомфортно относительно их эмоций тревожности и беспокойства, и поэтому они отвергают таковое. Мы можем видеть это структурирование метауровней в следующих утверждениях:

«Я не хочу работать над этим заданием, потому что не в состоянии выполнить его превосходно».

«Я чувствую, что должен избегать ошибок, если мне следует чувствовать себя стоящим и в безопасности». «Я не могу оставить мысли о том, чтобы оставить вещи непроверенными».

Эти чувства, идеи и убеждения устанавливают рамку на метауровне и, таким образом, определяют мир, в котором они живут. В сердце этого расстройтва, следовательно, лежит это когнитивное искажение. Люди думают об их «я» как о человеческом *творении* нежели, чем о подверженном ошибкам человеческом существе. Они отвергают и отрицают факт человеческой не безопасности. В этом заключается парадокс. Чем больше я принимаю свою подверженность ошибкам, то, что у меня есть подверженный ошибкам мозг и, отсюда, не восприятие, не раздумье, неверие, непонимание и т. д., тем больше я принимаю мои подверженные ошибкам эмоции и то, что я незмоционален, а также мое подверженное ошибкам словесное выражение и поведение, тем более комфортно я чувствую себя с моей подверженностью ошибкам. Наоборот, чем больше я отказываюсь принимать свою подверженную ошибкам не безопасность, тем в большей не безопасности я себя чувствую.

Самая основная не безопасность, которая управляет всем выживанием тех, кто навязывается и принуждается, подразумевает метарамку, которая требует, что они «поступают» правильно и «являются» правыми. А так как «бытие неправым» подвергается табу, отвержению, ненависти, презрению и т. д., не безопасность возрастает. Парадоксально, испытание разрешения быть «неправым» и все еще сохранять персональное достоинство, целостность, ценность, уверенность и т. д. снижает потребность быть абсолютно правым и находиться в безопасности.

Когда люди «не могут» быть неправыми, когда они не могут признать их не безопасность, страхи, беспокойства, ошибки и т. д., а, следовательно, базируют их «самооценку» на бытие правыми, они устанавливают рамки, которые предотвращают их от бытия человеческими, от бытия неподдельными и от принятия их человечности.

Наоборот, когда они достигают мыслей и чувств обусловленности и применяют таковые к их концепции своего «я», они становятся *условно оцененными* человеческими существами. Если они *идентифицируют* их «я» как полноценный продукт их действий, мыслей, эмоций и т. д., им тем самым никогда не позволяется почувствовать себя в безопасности как человеческим существам во всех их изумительных погрешностях. Здесь также мы можем ввести в метасостояние навязывание с ощущением «изящества», безусловной любви и ценности.

Это объясняет, почему столь многие, отсюда, начнут фокусироваться на внешних вещах: ритуалах, словах, процедурах, правилах, деньгах, статусе, вещах, степенях и т. д. Такие индивидуумы отказываются позволить самим себе расслабиться. Они приписывают релаксации значение того, что они «тратят время» и не продуктивны. А превыше всех вещей они должны производить.

Большинство также высоко ценит их беспокойство и размышление, думая, что таковое действительно помогает им.

Переупорядочение этой структуры подразумевает привнесения *принятия* в чье-либо «я» и воссоздание человека на абсолютно новой основе. Это подразумевает принятие и оценку *безусловности* «я» человека. Впоследствии *разрешение* принять и приветствовать несовершенство, человечность и ошибочность, кажется, центрально управляет этим расстройством, обращая эти средства возрождения разрешения и давая новые значения заблуждению, ошибкам, подверженности ошибкам и т. д.

«Я даю себе разрешение принять мою не безопасность, подверженность ошибкам и ошибки».

«Это означает, что я не должен бороться за совершенство». «Это означает, что я могу принять мою тревожность о таковом, осознавая, что таковое исходит из старых убеждений измерения самого себя моими внешними действиями».

Паттерны, которые дают нам возможность терапевтически обучить человека этому новому переупорядочению, включают в себя использование паттерна метасо-стояния для принятия себя и самооценки, использование паттерна взмаха по отношению ко «мне, для которого бытие

подверженному ошибкам не является проблемой» и рефрейминг значения двусмысленности, не безопасности и т. д.

3) *Сметамоделируйте обобщения и необходимости*

Так как рамки навязывания и принуждения подразумевают как высокого уровня и, как правило, туманные концепции, так и модальные операторы необходимости, мы можем обучить и просветить клиентов о тако-

вом посредством метамоделирования. Это подразумевает вызов и обсуждение старого паттерна мышления «один из двух/или», так что такие индивидуумы смогут использовать их мозги, для того чтобы мыслить с точки зрения степеней, шагов, стадий и последовательности.

Далее, данный паттерн мышления «все или ничего», который применяет «целостность» к вещам, давая человеку разрешение научиться утончать вещи на меньшие и более управляемые кусочки, и мысля с точки зрения выполнения этого с помощью шагов и стадий, позволяет человеку медленно переобучить их способ выживания в мире.

Занятие метапозиции по отношению к дихотомическому мышлению «один из двух/или» помогает человеку снизить осуждение по отношению к себе и другим за несовершенство. Как результат это ведет к новым уровням терпимости, принятия и гибкости. Это освобождает человека от ригидности и догматизма.

4) *Задание на несовершенство*

Парадоксальное и в то же время мощное терапевтическое вмешательство подразумевает дать задачу клиентам целенаправленно совершать «три ошибки каждый день» и отмечать возникающие мысли и эмоции, прислушиваться к внутренним голосам, которые могут быть активированы, в то время как они дают самим себе разрешение быть человеческими скорее, чем пытаются играть в роль Бога. Это упражнение типично выплеснет разнообразные внутренние голоса, о которых человек потерял осведомленность, внутренние критикующие голоса матери и отца, которые отдалают принятие разрешения и требуют совершенства. Затем они могут изменить кодирование этих голосов (уменьшая громкость, помещая голос в мизинец, слыша их как Элмер Фадд и т. д.), отвечая голосам с новыми рамками значений и/или интегрируя голоса в качестве легитимных частей с позитивными намерениями.

Резюме

Существует позитивное намерение позади навыков, которые формируют стратегию навязчиво-принудительного расстройств. Это настоящее искусство. Не каждый сможет сделать это. Это требует определенной структуры с точки зрения того, как думать, чувствовать, верить, ценить и т. д. с целью, чтобы добиться этого.

Кроме того, эта стратегия также может быть приведена в беспорядок, который находится на пути того, за выполнение которого клиенты платят терапевтам. «Приведите в беспорядок эту стратегию, так чтобы она стала всего лишь одной из многих выборов, которые у меня есть. Помогите мне расширить мои возможности». Навязчиво-принудительное расстройство, подобно многим другим «персональным расстройствам» подразумевает утрирование некоторых хороших вещей и нехватку баланса с некоторыми другими навыками. Находя структуру по отношению к опыту, мы можем прервать его и заново спроектировать новые и лучшие способы, чтобы перемещаться по жизни продуктивным и счастливым образом.

ГЛАВА 23

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ПРИВЫКАНИЕ

Определение пагубной привычки

Согласно О'Брайану и МакКэю (1998) в любой заданный момент от 6 до 7% американцев проявляют диагностические признаки зависимости от вещества (стр. 127). В этом исследовании вещество используется в ограниченном смысле веществ, таких как алкоголь, кокаин, гашиш или снотворное.

Исследование не включало в себя никотиновую и кофеиновую зависимость, также как и поведенческую зависимость, такую как понуждение к участию в азартной игре.

В то время как мы здесь фокусируемся на *использовании вещества*, те же самые вмешательства будут работать с любой проблемой пристрастия. Сегодня мы больше не задаем вопроса, какой уровень пристрастия в наших обществах является серьезной проблемой. Алкоголь сам по себе влечет за собой половину всех смертельных случаев, связанных с вождением автомобиля, четверть всех суицидов, треть всех случаев насилия и медицинской причиной смерти для 100000 американцев в год

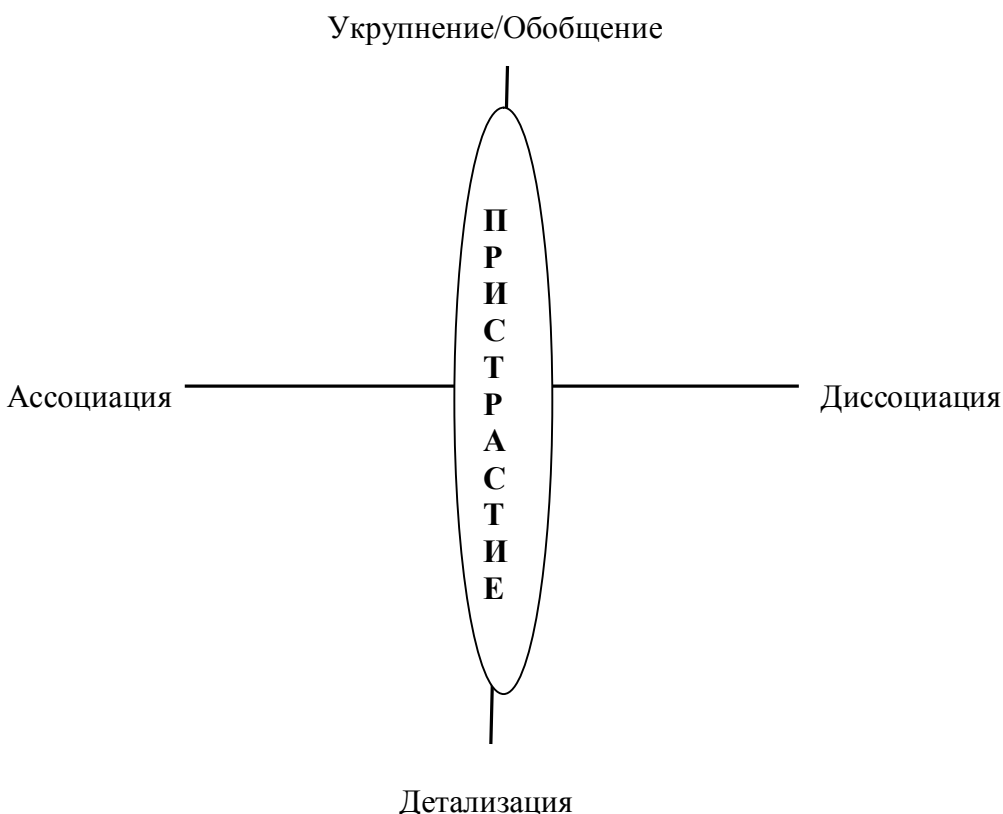
(Дорсман, 1997, стр. 2).

Пытаясь определить зависимость, психиатры и прочие обращаются к большему, чем просто к неумеренному использованию, и к большему, чем к психологическому смыслу необходимости в веществе (Американская Психиатрическая Ассоциация, 1994, стр. 108-9). Они обращаются к тому, что советники называют амбивалентностью (Миллер и Роллник, 1991, стр. 36-47), и что в НЛП мы называем *последовательной непоследовательностью* (Бэндлер и Гриндер, 1982, стр. 179-188). Это означает, что в текущей последовательности человек получает доступ к части его неврологии, которая хочет использовать вещество, а затем к части, которая не хочет его использовать. Например, он может взять больше вещества, чем он изначально планировал взять. Он может предпринимать попытки остановиться или сказать, что он хочет прекратить использовать вещество, а затем продолжать использовать его. Он может отказаться от других видов деятельности, важных для него, в качестве результата использования вещества. Он может продолжать использовать вещество, несмотря на то, что действительно страдает от постоянных, болезненных проблем в качестве результата его использования. Он мог даже пытаться остановиться использовать вещество и испытывал крайний дискомфорт (названный «прекращением приема наркотиков»). Вкратце, пагубная привычка возникает там, где одна часть человека хочет прекратить что-то, но (и это слово «но» используется намеренно) другая, по-видимому, более сильная часть не хочет прекратить это.

Персональные силы

Какую «силу» имеет человек с пристрастием? Такой человек может иметь любое количество общих личностных профилей. Ключ лежит в тенденции обобщаться в процесс пристрастия и из процесса пристрастия последовательно. При использовании модели персональных сил более приемлемо работать с более неповрежденными навыками «обобщения и детализации».

Рисунок 23.1.



Люди естественным образом расстаются с большинством пагубных привычек

Существует обширное количество программ, которые помогают людям в прекращении использования пагубных веществ, включая знаменитые программы «12 шагов», такие как АА (Анонимные Алкоголики). Однако в противоположность популярному убеждению, *большинство людей освобождаются от пагубных привычек самостоятельно.*

Несколько обзоров, проведенных институтом по Здравоохранению и старению (Университет Калифорнии) демонстрируют, что проблемы пьянства вплоть до уровня, где возникает полное отключение, почти всегда исчезают незадолго до среднего возраста, без медицинской помощи, как происходит с большинством подростков, принимающих наркотики (Пил, 1989, стр. 66). Свыше двух третей таких людей с пагубными привычками, которые прекращают употреблять алкоголь, поступают так самостоятельно без какой-либо помощи. 95% из 30 миллионов американцев, которые бросили курить за последнюю декаду или около того, поступили таким образом без медицинской помощи или помощи в стиле АА (Прочаска и другие, 1994, стр. 36). Эти люди достигли более долгосрочного успеха, нежели те, кто выбрал программы лечения: 81% из тех, кто прекратил курение по их собственной воле воздерживаются от него в течение следующих десяти лет, по сравнению со всего лишь 32% из тех, кто собирается в АА. То же самое, похоже, справедливо для «*пристрастий*», основанных на *стиле жизни*. В 1982 году Стэнли Шачтер объявил результаты долгосрочного исследования по ожирению. В начале 1970-ых годов он выступил с идеей, что, в то время как большинство людей с излишним весом могут сбросить вес, немногие надолго воздерживаются от него. В двух независимых исследованиях, основанных на общности, то, что он действительно обнаружил, было то, что 62% тучных людей, достигших успеха в потере 34,7 фунтов в среднем, сохраняли эту потерю в среднем 11,2 лет. Те, кто никогда не посещал программ по потере веса, показали более долгосрочные результаты в потере веса. Случайно, он споткнулся об обнаружение того, что многие курильщики отказываются от курения самостоятельно. Он также довел до конца эту переменную и снова обнаружил, что те, кто посещал программы лечения, не так хорошо справлялся с этой пагубной привычкой, как те, кто прекратил курить самостоятельно!

Что по отношению к так называемым «тяжелым» наркотикам?

В исследовании 1982 года по употреблению морфия 50 пациентам хирургии дали неконтролируемое использование морфия на 6 дней. Хотя они использовали его намного больше, чем уличные наркоманы, все они снизили использование наркотика и прекратили его использование без проблем после их выписки из больницы. Из солдат США, употреблявших героин в течение Вьетнамской войны (а так поступало большинство), 73% стали наркоманами и продемонстрировали прекращение приема наркотиков по возвращению. Власти были напуганы, ожидая огромного пополнения рядов наркоманов.

Фактически, 90% просто остановились, как только они вернулись в Америку. Исследователи отметили:

Общепринято полагается, что после реабилитации от пагубной привычки, человек должен избегать любого дальнейшего контакта с героином. Мысль заключается в том, что проба героина, даже единожды, быстро приведет к повторному пристрастию... Половина мужчин, которые во Вьетнаме пристрастились к героину, использовали героин по их возвращении, но только один из восьми стали снова привязанными к героину (Пил, 1989, стр. 167-168; Тримпей, 1996, стр. 78).

Как медицинское лечение усиливает пристрастие

Пристрастие было описано АА как неконтролируемое физическое заболевание, а об алкоголиках говорится, что «всего лишь один глоток вызывает процесс неконтролируемого заболевания снова». Исследование, однако, последовательно сводит на нет это заявление.

В 1973 году психолог Алан Марлатт дал алкоголикам весьма благоухающие алкогольные напитки и обнаружил, что постольку, поскольку они *поверили*, что напитки были безалкогольные, они выпили только нормальное количество. С другой стороны, алкоголики, которым *сказали*, что их напиток содержал алкоголь, начали маниакально пить, несмотря на то, что их безалкогольный напиток ничего не содержал. Такие исследования повторялись бесчисленное количество раз в варьирующихся условиях. Те, кто *верят*, что они бессильны, как только они сделали глоток алкоголя, становились намного хуже в долгосрочных исследованиях.

Одно четырехлетнее исследование следило за 548 диагностированными алкоголиками, изначально прошедшими лечение в 8 различных АА центрах, и обнаружили, что, в то время как и всего лишь 7% управляли полным отказом от алкоголя, 18% выпивали теперь на вечеринках, не доходя до случаев опьянения. В этом исследовании те, кто наиболее четко соглашались с «моделью заболевания» алкоголизмом АА, почти наверняка все еще имели наиболее тяжелые проблемы с пьянством четыре года спустя (Рэгги, 1998, стр. 32-34).

Обратите внимание, что 90% ветеранов Вьетнама прекратили использовать героин после их возвращения. Что заставило их стать пристрастными в первую очередь? Имели ли они заболевание, ген которых отсутствовал у других американцев их возраста? Нет.

Они были помещены в ситуацию, которая выработала крайнюю непоследовательность. Одна их часть держала их в зоне боевых действий, где другая их часть страдала от чрезмерной боли. Они подавляли осведомленность об этой боли с помощью героина, точно также как пациенты хирургии в больничном исследовании, на которое мы ссылались выше, подавляли их боль с помощью морфия. После их возвращения в Соединенные Штаты 90% ветеранов обнаружили, что у них нет больше боли. Немногим больше 10% все еще имели сильные неудовлетворенные потребности по их возвращению. Другие просто остановились, потому что нужда прекратилась. Они никогда не были «бессильны» по отношению к наркотику, они были ошеломлены их собственными внутренними сильными желаниями; поразительно здоровыми, понятными сильными желаниями. Мы не нуждаемся в идее «заболевания», чтобы объяснить этот процесс.

Стэнтон Пил (1989) подчеркивает это:

Когда наркотики ослабляют боль, или когда кокаин вырабатывает чувство оживления, или когда алкоголь или тяга к азартным играм создает ощущение силы, или когда осуществление покупок или еда указывают людям, что о них заботятся, это является чувством, к которому человек становится пристрастным. Никакого другого объяснения относительно предполагаемых химических уз или врожденных биологических дефектов не требуется. И ни одна из этих других теорий не подбирается близко к смыслу самых очевидных аспектов пристрастия (стр. 151). *Медицинское лечение пристрастия* имеет еще даже более плачевные побочные эффекты, когда человек действительно прекращает употребление и завершает лечение. Затем им говорят, что само их чувство полного прихода в норму есть доказательство того, что у них есть заболевание! Это является классической двойной привязкой, которая опровергается преимущественным большинством наркоманов, которые перманентно восстановились самостоятельно.

Как «конфронтация» усиливает пристрастие

Представьте психотерапевта, работающего с клиентом, который имеет последовательную непоследовательность. Клиент напивается, а затем желает, чтобы он или она не делали этого.

Терапевт решает, что та их часть, которая хочет остановиться — «права», и начинает спорить и «сопоставляет» клиента с этой точки зрения. Что произойдет?

Результат предсказуем. Клиент будет приводить доводы с другой стороны. Это затем приведет к убеждению, что «отказ» и «рационализация» — «личностные характеристики» людей, страдающих от пристрастий. Кроме того, пять декад исследования не выявило корреляции между отказом и пристрастием (Миллер и Ролл-ник, 1991, стр. 9-10). На самом деле единственной характерной чертой, обобщаемой с пристрастием, является чувство амбивалентности относительно вещества пристрастия. Учтите это!

Однако было отражено увеличение отказа как результат программ конфронтационного лечения. Фактически, чем дольше человек задерживается в программе пристрастий «12 шагов», тем больше очков они набирают по шкалам вины, поражения, страха и других личностных характеристик, обычно обобщаемых с пристрастием (Рэгги, 1998, стр. 25).

В НЛП мы начинаем действовать из предпосылки, что *противодействие отражает недостаток раппорта*. Некоторые метаобзоры исследовательских социологических опросов показывают, что в упреждающих исходах с пристрастием, *терапевтический стиль* играет более важную роль, нежели содержание терапии. И самый эффективный стиль — менее конфронтационный, более сочувствующий, и использует больше коммуникационные навыки. Даже в рамках одного занятия использование «конфронтации» и присваивание ярлыков («Примиритесь с этим! Вы — алкоголик!») отразится на увеличении аргументации и отказа клиента (Миллер и Роллник, 1991, стр. 9-10). Это крайне важно понимать. Как минимум, одна книга, претендующая представить «эриксоновский подход» к советам по пристрастиям, убеждает использовать крайнюю конфронтацию (Ловерн, 1991). Кроме того, пристрастие само по себе не является свидетельством личности, основанной на отказе и аргументационной рационализации. Таким образом, агрессивные подходы, такие как подход Джона Ловерна, действительно создают проблему, которую они претендуют разрешить.

Что работает?

Блестящие отчеты по успеху в центрах, занимающихся лечением пристрастий, зачастую скрывают факт, что свыше 80% клиентов не завершают программы (Трим-пей, 1996, стр. 78). По той причине, что их собственная реклама настолько распространяющаяся, программы «12 шагов» стремятся выглядеть успешными, хотя этот успех трудно продемонстрировать в исследовании.

Доктор Кейт Дитман, глава Клиники Исследования Алкоголизма в Университете Калифорнии, изучал три группы преступников-алкоголиков, случайно назначенных судом в АА, в медицинскую клинику или в качестве контроля (без лечения). В последующий период 69% клиентов АА заново осуществляли преступления, также поступали 68% клиентов клиники. Всего лишь 56% находившихся под контролем совершали преступление (Рэгги, 1998, стр. 21—22). В то время как два исследования появились в 1997 году, предполагая, что группы АА достигли такого же результата, как когнитивные поведенческие подходы, не существует оправдания заявлению, что группы «12 шагов» являются единственно эффективным разрешением от пристрастия. Они представляют собой один из нескольких выборов, доступных в настоящий момент для социальной поддержки в процессе изменения.

Нам необходимо помнить, что большинство людей избавились от своих пагубных привычек самостоятельно. Это вызывает несколько вопросов. Что произошло в жизни этих людей?

Исследование по 2700 британским курильщикам показало, что, в тот момент, когда они прекратили курить, они зачастую меняли их работу, сменили их взаимоотношения или иначе решали некоторую проблему стиля жизни. Также они прекращают курить, когда они «теряют веру в то, что, как они привыкли думать, курение давало им», во время создания «мощного нового набора убеждений о том, что воздержание от курения является само по себе желательным и стоящим состоянием» (Марш, 1984).

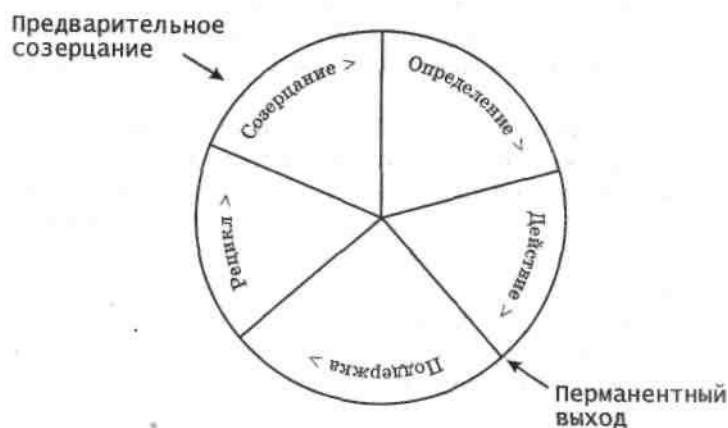
Программа, которая показывает высшую эффективность в метаанализе исследования по пристрастию, представляет собой *тренинг социальных навыков* (вид тренинга, который мы предлагаем в нашем курсе по трансформирующим коммуникациям (Болстэд и Хэмлетт, 1998)). Используя ролевые игры и репетиторство, этот тренинг обучает людей, как устанавливать их собственные интересы четко и не осуждающе, как эффективно прислушиваться к интересам других и как работать по направлению к решениям, которые устроят как их, так и других. Самый эффективный подход к пристрастию заключается не в факте того, чтобы взаимодействовать с «пристрастием», но чтобы решить межличностные проблемы в жизни человека (Финней и Мус, 1998, стр. 157). Для того чтобы использовать аналогию, большинство видов лечения пристрастий подобно основанию АА клиник для солдат во Вьетнаме. То, что действительно работает — это *возвращение их домой*.

Второй самой успешной программой лечения пристрастия в метаанализе исследования является *краткое мотивационное интервьюирование* (Финней и Мус, 1998, стр. 157). Это основано на модели, разработанной Джеймсом Прочаска, Джоном Норкроссом и Карло Дик-лементе. Эти исследователи интервьюировали 200 людей, которые бросили курение, для того чтобы обнаружить, что произошло (Прочаска и другие, 1994). Затем они продолжили социологические опросы людей, которые завязали с рядом других пристрастий, и, поступая таким образом, они обнаружили очень сходные паттерны. Поразительно, мотивационное интервьюирование предоставляется в формате из четырех занятий, что делает его кратчайшим лечением, доступным в этой области. Методология мотивационного интервьюирования не фокусируется на содержании пристрастия (например, просвещении людей об опасности пьянства), но на процессе становления мотивированным бросить.

Шесть стадий изменения

Прочаска и Диклементе (Прочаска и другие, 1994; Миллер и Роллник, 1991, стр. 14-18) обнаружили, что те, кому *удается изменить себя*, проходят через цикл из шести стадий. Помощь человеку на одной стадии требует совершенно иного подхода, для того чтобы оказать кому-либо помощь на другой стадии. Авторы описывают сопротивление, как результат применения стратегии изменения, предназначенной для ошибочной стадии изменения (например, лечение человека на стадии созерцания, как если бы он был готов к действию). Мы представили эти стадии на диаграмме ниже.

Рисунок 23.2.



Резюме модели

Мы вкратце более глубоко рассмотрим, как использовать вмешательства НЛП в этой последовательности, которая была отражена, для того чтобы работать с пристрастиями. Мы также обсудим, как идентифицировать стадию, на которой находится человек. Подводя итоги эффективных реакций на каждой стадии, мы имеем:

- 1) *Предварительное созерцание.* Человек не рассматривает пристрастие как проблему на этой стадии и поэтому отказывается участвовать в заговоре против проблемы, а просто ищет разрешения, для того чтобы дать информацию.
- 2) *Созерцание.* Человек метается между желанием измениться и желанием употреблять. Раскройте с человеком ценности и используйте НЛП процессы принятия решений.
- 3) *Приверженность.* Человек говорит, что он или она действительно хочет измениться. Помогите установить цели и обеспечьте человеку задачи, для того чтобы проверить намерение действовать.
- 4) *Действие.* Как только человек становится готовым действовать, выявите и измените старую стратегию для использования, а затем объедините конфликтующие части, для того чтобы разрешить проблему.
- 5) *Поддержка.* Постройте новый стиль жизни с помощью интегрирования изменения на уровне миссии, ценностей и линий времени. Затем обучите межличностным навыкам, установите навыки изменения и навыки здоровья.
- 6) *Рецикл.* Подстройте будущее человека через возможные будущие упущения по отношению к жизни после «восстановления», для того чтобы убедиться в том, что он сможет быстро реагировать на любые новые вызовы.

1) *Предварительное созерцание*

На этой стадии человек не сознательно осведомлен о последовательной непоследовательности, которую другие могут рассматривать как «пристрастие». На этой стадии люди не «обладают проблемой». Полезная помощь на этой стадии нацеливается на создание ситуации, где человек принимает помощь. Что мы можем сделать?

- Получить разрешение обеспечить информацию и действовать в качестве консультанта. Эффективный консультант знает их факты, почтительно разделяет информацию, прислушивается к реакции человека и оставляет принятие решений ему или ей.
- Отказываться прикрывать непоследовательность для человека, пока не попытаюсь «убеждать их» действовать над этим. Просто нацельтесь помогать клиентам в становлении более осведомленными о том, что происходит. Использование эффективных коммуникационных навыков становится решающим в этот момент. Это включает в себя способность послать четкое *сообщение о себе*: «Когда Вы прибыли домой на два часа позднее, чем Вы планировали, это означает, что я оставил всякую надежду пойти на фильм, на который мы собирались пойти. Я почувствовал себя действительно разочарованным, потому что я с нетерпением ожидал этого момента, чтобы пойти с Вами». Это включает в себя способность отвечать на реакцию человека через возвратное слушание перед тем, как заново выставить Ваш интерес в новом сообщении о себе:

«Вы думаете, я чересчур реагирующий. Вы просто забыли, и Вы чувствуете сожаление по этому поводу» («Трансформирующие коммуникации», Болстэд и Хэмблетт, 1998). • Представьте преимущества для изменения скорее, чем просто для использования «*прочь от*» мотивации. Исследование показывает, что «по направлению к» мотивации крайне важно в сдвиге от предварительного созерцания к созерцанию, в то время как снижение внутреннего конфликта более значительно в перемещении от созерцания к действительной приверженности .

2) Созерцание

На этой стадии последовательная непоследовательность наиболее очевидна. Теперь человек становится занятым в процессе изменения и колеблется между желанием измениться и желанием игнорировать проблему. Он может сказать: «Несомненно, это препятствие; но я думаю, я могу управлять этим». На этой стадии мы помогаем с созерцанием. Это искушает попытаться стремительно провести человека через весь процесс изменения, несмотря на то, что это, как правило, безуспешно.

Где существует жесткая непоследовательность, человек зачастую может представить правдоподобную демонстрацию готовности к действию через 30-60 минут консультационного занятия, но все еще демонстрировать полную незаинтересованность в изменении вне занятия. Особенно там, где человек имел опыт конфронтационных «восстановительных» программ, он зачастую учился представлять только часть, которая желает измениться в рамках занятия. Для того чтобы оказать помощь, занятие нуждается в контакте с обеими сторонами их амбивалентности:

- Выявите ценности и установите цели, для того чтобы помочь человеку идентифицировать то, что он хочет сделать по отношению к проблеме.
- Не пытайтесь форсировать решение, раскройте риски продолжения проблемного поведения, для того чтобы выявить «прочь от» мотивацию и снизить воспринимаемые риски изменения.
- Пригласите человека установить, почему изменение было бы полезным. Сделайте это, указывая на все преимущества продолжающегося использования, и задавая вопрос, почему он хотел бы измениться.
- Используйте НЛП процесс интеграции частей, для того чтобы позволить человеку достигнуть и объединить обе стороны амбивалентности относительно изменения.

3) Приверженность

Время от времени окно возможности открывается в рамках стадии созерцания, когда человек показывает свидетельство приверженности. Такое свидетельство может включать в себя:

Прекращение представления причин, почему проблемное поведение является «нормой».

Делание мотивационных заявлений (например, «Мне необходимо изменить это!»).

Обсуждение того, на что это было бы похоже, если бы изменилось.

Экспериментирование с процессами изменения или с прекращением проблемного поведения. Мы можем усилить *приверженность* множеством способов:

- Идентифицировать и использовать обычные мотивационные стратегии и метапрограммы человека. Кэрол Хэррис (1999) предлагает превосходное руководство по определению и использованию в контексте работы над потерей веса с более чем десятью опорными метапрограммами. Она предлагает охватывать каждую из них, во время разработки установки и визуализации целей.
- Обучите человека устанавливать цели для изменения. Здесь исключительно полезны вопросы, сфокусированные на решении: «Как Вы узнаете, что эта проблема решена?» «Когда был тот момент, в который Вы заметили, что эта проблема не была так уж плоха? Что происходило в это время? Что Вы делали отлично?»
- Заново обрисуйте проблему как поддающуюся изменениям.
- Обсудите стратегию для изменения.
- Установите достижимые задачи, которые предполагают приверженность. Такие задачи могут включать в себя мониторинг поведения, для того чтобы идентифицировать, насколько часто оно возникает и когда оно не возникает. Реакция человека на эти задачи позволит Вам установить, готов ли он уже перейти к стадии действия .

4) Действие

Как только у нас есть свидетельство о том, что человек начал предпринимать действия, стадия действия подразумевает замещение старой «проблемной» стратегии человека на новую стратегию

(названо Прочаской «встречным действием»). Это может быть выполнено на множестве различных уровней, включая:

- Выявите стратегию или стратегии человека для употребления пагубного вещества (Овердарф и Сильвертхорн, 1995 А, стр. 32-34). Какова последовательность мыслей, которую человек постоянно использует, начиная с начала (когда он не думает об употреблении) и до самого употребления?

Стратегии вызываются некоторым внеш-

ним событием, которое он видит или слышит или физическим ощущением. Зачастую это будет подразумевать некоторую последовательную непоследовательность (например, говорение самому себе, что он не должен употреблять вещество, а затем доведение до стресса, до тех пор, пока он не почувствует, что он «вправе» уступить своему желанию употребить его). Используя стратегию условных обозначений, пример человека, который курит сигареты после каждого приема пищи, стратегия может выглядеть наподобие чего-то следующего: $V^e \rightarrow V^* \setminus K^1 \rightarrow A_d \setminus K^l \rightarrow K^l / K^j \rightarrow A_d \rightarrow K^e$

РигунПК 2Ч.Ч

Триггер	Операция	Полярная операция	Тест (сравнение)	Выход (А)	Выход (Б)
V^e Увидеть, что трапеза завершена	$\rightarrow V^* a K^1$ Вспомнить сигарету и ощутить приятное чувство	Сказать себе: «Курить — плохо! Это ужасно!» и почувствовать вину	$\rightarrow K^* / K^1$ Сравнить ощущение вины с чувством курения	$\rightarrow A_a$ Сказать себе: «Черт побери! Почему я должен чувствовать себя плохо!»	$\rightarrow K^e$ Выкурить сигарету

возможная стратегия пагубной привычки

Мы можем прервать эту стратегию в ряде различных мест:

- Спроектируйте визуальный взмах от изображения триггера к изображению себя, как ресурсного человека, который больше не курит. Сила и риск этого метода демонстрируются случаем мужчины, который пришел увидиться с нами, потому что он курил во время игры на пианино. После визуального взмаха с изображения пианино, он сообщил, что он больше не чувствовал ничего, напоминающего о курении, когда думал о старом триггере. Год спустя мы встретились с ним и узнали, что он никогда не курил, когда снова играл на пианино (он нашел для этого другие места!).

Важно избавиться от всех возможных триггеров. • Напрямую измените стратегию ключевым образом, таким как заставляя человека выкурить сигарету перед едой или всегда заставляя его выкурить две сигареты тогда, когда он выкурил бы одну. Что бы то ни было, что разрушает стратегию, будет стремиться работать таким образом, как если бы человек действительно решил бросить курить. Милтон Эриксон, зная, что алкоголику необходимо было быть «искренним» перед тем, как его работа завершилась бы успехом, приводит несколько примеров. В одном случае (Лэнктон и Лэнктон, 1986, стр. 26-27) он работал с мужчиной, который пришел за лечением от алкоголизма. Эриксон выявил его стратегию пьянства и обнаружил, что он будет сидеть в баре и пить пиво, запивая его бокалом виски, и повторять этот процесс до тех пор, пока не напьется, один стакан за раз. Эриксон сказал ему, чтобы в следующий раз, когда он придет в бар, он заказал бы три виски и три пива и выстроил бы их в ряд. Как только он выпивал каждый стакан, он должен был проклинать Эриксона установленными способами. Предписание было следующим: «Вот этому проклятому доктору Эриксону; пусть он потонет в своем собственном плевке!» Это был конец терапии. Мужчина вернулся три месяца спустя, чтобы поблагодарить Эриксона за исцеление его пристрастия. Он был не в состоянии пить с этими поправками в его стратегии.

- Подведите человека к более мощным навыкам рефрейминга и метамоделирования, так чтобы человек смог бросить вызов его или ее собственным аудиальным реакциям либо на стадии полярной операции или на выходе. Например, вместо того, чтобы говорить самому себе о том, как плохо курить, человек может научиться говорить

о том, как хорошо было бы иметь здоровые легкие. Или вместо говорения: «Почему я должен чувствовать себя плохо?» человек мог бы спросить: «Как я мог бы почувствовать себя еще лучше, чем я чувствую себя, когда курю?» Использование этих навыков привело бы стратегию к абсолютно отличному направлению. Когнитивная поведенческая терапия наиболее полно фокусируется на этом сорте языковых вызовов (Льюис, 1994, стр. 117-146). Система рационального восстановления для изменения пристрастий заставляет человека идентифицировать внутренние субмодальности голоса, с которыми разговаривает пристрастная «часть» (например, когда он говорит: «Черт побери, почему я должен чувствовать себя плохо!»). Этот голос называется «чудовищем». Затем человек учится идентифицировать, что, когда он говорит это, это подразумевает его самого по себе или часть, которая на стороне пагубной привычки, скорее, чем человека! Эта техника в дальнейшем разобщает человека от пристрастной части. Согласно терминам НЛП, единственным обоснованием для выполнения этого было бы подготовиться к следующему вмешательству. А именно: • Преобразуйте сравнение в интеграцию двух конфликтующих частей. Используйте паттерн интеграции частей, для того чтобы интегрировать часть, которая чувствует вину от курения, с одной стороны, с частью, которая получает удовольствие от чувства курения, с другой стороны. Вы можете делать это лингвистически, используя многочисленные лингвистические паттерны Тэда Джеймса (Джеймс, 1996, стр. 58). Практик НЛП однажды спросила меня, как она могла бы бросить курить, что она пыталась сделать несколько раз. Я спросил ее, каково было намерение части, которая курила. Она ответила, что это намерение состоит в том, чтобы помочь ей расслабиться. Затем я сказал: «Пожалуйста, слушайте внимательно. Осознает ли эта часть, что что-либо меньшее, чем полное прекращение курения полностью не доставит Вам расслабления, которого Вы хотите?» Она действительно не могла услышать то, что я сказал. Почему? Потому что для того, чтобы понять вопрос, требуется одновременный доступ двух конфликтующих сторон. После того, как я повторил вопрос несколько раз, она ушла, сознательно несколько не став мудрее, и, несколько месяцев спустя, сообщила, что она не курила с того самого момента.

Обратите внимание на структуру того, что я сказал: «Что-либо меньшее, чем полное прекращение [проблемное поведение] полностью не доставит Вам [высшее позитивное намерение этого поведения] по отношению к тому, чего Вы хотите».

Третий метод НЛП разрешения конфликта частей состоит в старейшем рефрейминге из шести шагов, описанном в контексте из 12 шагов Челли Стерманом (1991). • Используйте терапию временных линий или ре-импринтинг, для того чтобы убрать причину пристрастия с временной линии человека. Джон Овердарф и Джули Сильвертхорн освобождаются от трех вещей, используя этот метод: представление о первом употреблении вещества, корневая причина пристрастия и подсознательное решение стать наркоманом (1995 В, стр. 31-32). Они могли возникнуть в один и тот же момент, или они могут быть широко разбросаны во времени. Мы имели опыт простого избавления от корневой причины пристрастия и заставляли человека стать неспособным достигнуть тяги к сигаретам когда-либо в дальнейшем.

5) Поддержка

Поддержание изменения требует различных навыков от выполнения начального сдвига. Человек может, соответственно, прекратить распивать алкоголь в офисе, а затем обнаружить его или ее без каких бы то ни было ресурсов, для того чтобы справиться с межличностными конфликтами дома. Это объясняет, почему на самом деле навыки обучающих коммуникаций и разрешения конфликтов предлагают настолько эффективную технику для того, чтобы покончить с пристрастиями. Поддержка подразумевает построение новой жизни без процесса пристрастия. Соответственно, мы можем:

- Обучить навыкам разрешения конфликтов (Бол-стэд и Хэмблетт, 1998), включая: проблемное владение, возвратное слушание, сообщения о себе, обнаружение решения «победитель-победитель» и навыки для разрешения столкновений ценностей. Это вмешательство само по себе зачастую является самой успешной программой изменения, известной за расставание с пристрастием.
- Освободить любые другие вредящие эмоции, решения или убеждения с линии времени, используя некоторый процесс *временной линии* или *ре-импринтинг*. Альберт Эллис указывает на то, что пристрастившийся человек может иметь само налагаемые ограничения на нескольких уровнях модели неврологического уровня Дилтса (Льюис, 1994, стр. 153). Они могут включать в себя ограничения окружающей среды (имение только тех друзей, кто употребляет проблемное вещество),

ограничения поведения и способностей (например, незнание, как реагировать на чувство тяги), ограничения убеждений (например, «Это не очевидно, что я не смогу пить алкоголь, когда я захочу») и ограничения тождественности (например, «Я — испорченный человек»). Мы можем выявить эти ограничивающие убеждения, убрать их с линии времени и/или заменить их, используя любой процесс НЛП по изменению убеждений.

- Научить человека создавать новое ощущение миссии для его или ее жизни и присоединять ценности и цели, для того чтобы поддержать эту миссию. Убеждение АА состоит в том, что это ощущение миссии необходимо, для того чтобы вовлечь присоединение к «высшей силе». В своей работе, которая бросает вызов АА и ее программе из двенадцати шагов, Шарлотт Дэвис Кэсл (1992) пригласила клиентов переписать двенадцать шагов. Однако даже ее исправления последнего шага кажутся удивительно похожими на оригинал (который был следующим: «Шаг 12: Обладая духовным пробуждением в качестве результата этих шагов, мы попытались передать это сообщение другим и практиковать эти принципы во всех наших делах»).

- Обучите клиента *навыкам изменения состояния*, таким как использование расслабляющего якоря. Важно проверить, что разрешение от пристрастия действительно решит проблемы человека. Вполне возможно для человека иметь тревожные трудности или депрессию в то же самое время, что и пристрастие. В таком случае использование исцеления травмы НЛП, для того чтобы вылечить источник тревоги, может разрешить от пристрастия. Вспомните, что 90% ветеранов Вьетнама были исцелены от пристрастия к героину просто возвращением домой.

- Помогите человеку открыть, как поддерживать его тело в здоровье. Потому что чувство здоровья само по себе является психологически позитивным мотивирующим фактором, многие авторы предполагают, что проблемы физического здоровья могут поощрять тягу к нездоровым веществам (Кэсл, 1992, стр. 186-211).

- Запустите старую стратегию человека для пристрастия с новым содержанием здоровья. Например, используя предыдущий пример, стратегия курильщика после еды заключалась в том, чтобы подумать о том, как хорошо было бы почувствовать сигарету, а затем сказать себе отключиться. Затем, чувствуя вину, он сравнивал бы этот дискомфорт с воображаемым удовольствием от курения, говоря: «Почему нет!» и, таким образом, прикуривая.

Для того чтобы перезапустить эту стратегию здоровым образом, мы можем сказать во время погружения в транс: «Иногда Вы можете обнаружить себя настаивающим на успехи в Вашей жизни и представляющим достижения еще более здорового стиля жизни. Вы можете возражать против этого, говоря себе, что Вы не должны просить слишком много у жизни, но, когда Вы сравниваете, насколько удушающими чувствуются эти ограничения, Вы, возможно, всего лишь скажете: «Черт побери; почему я должен чувствовать себя плохо, прося от жизни большего!» и обнаружите себя тянущимся к дневнику-планировщику!»

б) Рецикл

В целом необычно в НЛП рекомендовать планирование, для того чтобы заново пройти процесс изменения в будущем времени. Еще Ричард Бэндлер точно предложил это для лечения пристрастия (Бэндлер, 1989, запись 3; Овер-дарф й Сильвертхорн, 1995 В, стр. 33). В подстройке будущего вне возможности будущего «упущения» мы заново обрамляем любой момент, который человек снова «использует» как часть долгосрочного успеха. В той же самой концепции «упущения», на которую указывает Бэндлер, он предполагает, что человек не будет использовать некоторое время. Джеймс Прочаска (1994) просто говорит:

Упущение это не повторение. Если одна ласточка не создаст лета, то один промах не приведет к падению (стр. 227).

Прочтите снова это последнее высказывание. Для того чтобы в будущем охватить успех, Вы можете:

- Организовать дополнительное занятие через несколько месяцев в будущем.
- Спланировать стратегии, для того чтобы взаимодействовать со стрессовыми событиями, включая новое обращение к Вам за помощью.
- Спроектировать новые рамки, для того чтобы напомнить человеку, что он может легко начать заново свою новую жизнь с силой, которая придет из его нового постижения.

Охват будущего — это одно, но контекст успешного изменения состоит в том, что когда Вы оглядываетесь на него, то это кажется почти глупым — беспокоиться о том, как сохранить его. 95% курильщиков, которые прекратили курить без какой-либо помощи, не проводят остаток своей жизни

в «восстановлении». У них есть вещи получше, чтобы заняться ими! Шарлотт Дэвис Кэсл говорит, что она предпочитает термин «*раскрытие*» для этого финального состояния, нежели восстановление. «Раскрытие предполагает открытие, расширение и рост».

Резюме

- Пристрастие подразумевает глубокую амбивалентность по отношению к поведению, выражающуюся в последовательной непоследовательности. Кроме того, большинство людей, столкнувшихся с такой ситуацией, восстановятся самостоятельно.
- Исследование показывает, что успешная помощь кому-либо, желающему покончить с пристрастием, абсолютно отлична от бесконечного, конфронтационного, навешивающего ярлыки подхода реабилитационной индустрии.

Стадии модели мотивационного интервьюирования параллельны модели РЕШЕНИЯ для работы с использованием НЛП (Болстэд и Хэмлетт, 1998, стр. 107-108). Они включают в себя:

1) *Ресурсные состояния для консультанта* (Предварительное созерцание).

Человек не осведомлен об инконгруэнтности.

Получите разрешение, для того чтобы консультировать, перед тем как начать.

Используйте четкие коммуникации, для того чтобы прояснить интересы.

Представьте позитивные преимущества изменения.

2) *Установите раппорт* (Созерцание).

Человек амбивалентно колеблется между желанием измениться и нежеланием изменяться.

Поразмыслите над опытом и амбивалентностью относительно изменения (например, используя интеграцию частей и выявляя ценности).

3) *ОПРЕДЕЛИТЕ результат* (Приверженность).

В то время как человек говорит о действительном желании измениться, помогите ему или ей установить цели.

Используйте соответствующие метапрограммы.

Заново обрамите проблему как поддающуюся изменениям и обсудите стратегию для изменения.

Обеспечьте задачи для человека, для того чтобы проверить его намерение.

4) *Раскройте модель мира человека* (Действие; А). Как только человек становится готовым действовать, выявите и измените старую стратегию для использования.

Сметамоделируйте и заново обрамите старые языковые реакции.

5) *Ведение* (Действие; Б). Объедините части.

Используйте процессы линии времени или ре-импринтинг.

6) *Установите изменение* (Поддержка). Подтвердите, что человек построил новый стиль жизни.

Обучите навыкам разрешения конфликтов.

Объедините изменение на уровне миссии, ценностей и линии времени.

Обучите навыкам, как изменению состояний, так и ведению здорового образа жизни.

Запустите новое содержание через старые стратегии.

6) *Выход* (Рецикл).

Подстройте будущее человека через возможные упущения по отношению к раскрытию и удовлетворению.

ГЛАВА 24

РАССТРОЙСТВО «ЛИЧНОСТИ» ЧЕРЕЗ ТРЕВОЖНОСТЬ

Нездоровое пристрастие к тревожности

Как эмоциональное состояние, *тревожность* приводит больше людей к психиатрическому лечению, чем любое другое расстройство (Белетсис, 1989, стр. 264). 33% всех людей, посещая своего врача, имеют тревожность в качестве ключевой жалобы. Подобное процентное соотношение основной массы населения разовьет «клинически значительное тревожное расстройство» в некоторый период их жизни (Бэрлоу, Эслер и Витали, 1998, стр. 312). Психиатрическое руководство DSM-IV (1994) описывает тревожность тремя способами.

1) Затянувшаяся тревожность включает в себя симптомы, такие как ощущение беспокойства, усталости, психологической готовности, раздражительности, страдания от сильной напряженности и неспособности спать или концентрироваться.

2) Припадки острой тревожности (паника) представляют собой еще более глубокие реакции и включают в себя сильное сердцебиение, потение, тряску, затрудненное дыхание, боль в животе и

грудной клетке, тошноту, головокружение и чрезмерный страх (смерти, безумия или потери контроля).

3) Многие люди страдают от одного из вышеперечисленных типов тревожности, но справляются с ним способами, которые перерастают в другие симптомы: употребление алкоголя и наркотиков, реакцию чрезмерной и произвольной диссоциации, расстройства прожорливости или голодания, принудительные ритуалы, насилие и другие поведения, предназначенные, для того чтобы избежать тревожности. В два раза больше женщин, чем мужчин сообщают о тревожности, как таковой, и это кажется связанным с предпочтением мужчин некоему из этих других типов поведения (Бэрлоу, Эслер и Витали, 1998, стр. 290). Понятно, что избытие медикаментов, таких как ва-лиум (диазепам) использовались, для того чтобы вылечить тревожность. Кроме того, существует малое доказательство того, что наркотики, используемые сами по себе, снижают частоту и серьезность тревожности, а пользователи показали проявление того же самого уровня страха и поведения избегания после лечения наркотиками, как прежде (Франклин, 1996, стр. 7). Хотя снова и снова когнитивные процессы изменения в стиле НЛП были сравнены с диазепамом и аналогичными наркотиками и проявили себя намного более удачными (Бэрлоу, Эстер и Витали, 1998, стр. 310).

К сожалению, тяга к быстрому кайфу (такому как, кажется, таблетки могут предложить) присуща самой природе тревожности. Наоборот, долгосрочная психотерапия проникает в самую природу проблемы через создание зависимости (Бек и Эмери, 1985, стр. 171). То, что работает, — это то, что предлагает НЛП: краткосрочные процессы изменения, которые возвращают человеку контроль над их собственным состоянием.

Деноминализация тревожности

Мы начнем с определения тревожности как состояния. Обратите внимание на то, что критерии DSM-IV для тревожности описываются почти всецело *внутренними кинестетическими* индикаторами. Кроме того, когда DSM-IV необходим синоним для тревожности, она использует чисто когнитивный синоним: «ожидание, полное страха». Это важно. Мы испытываем тревожность, как психическую реакцию, и, кроме того, она не может быть выработана без сконструированных определенным образом внутренних представлений (визуальных, аудиальных или кинестетических) «возможных» будущих событий.

Человек, видя паука, может составить огромную внутреннюю картину паука, ползущего по направлению к нему, а затем почувствовать исходящий из этого страх ($V^e \setminus K^1$). Другой человек может создать звук полного зала людей, смеющихся и орущих над его унижением, и почувствовать страх этого ($A^c \setminus K^1$). Другой человек может создать чувство соскальзывания с высокого места и падения настолько хорошо, что он почувствует себя, как если бы он падал, и почувствовать страх этого ($V^e \setminus K^1$).

Это *синестезии*. Этот термин описывает представление в одной сенсорной системе, которая одновременно связана с представлением в другой системе. Картины, звуки или физические ощущения одновременно вырабатывают внутренний набор ощущений, описываемых человеком как «тревожность». Долгосрочная тревожность может поддерживаться стратегиями, которые помещают Ad (язык разговора с собой) в последовательности. Человек может вообразить провал экзамена, говорить самому себе о том, как ужасно это было бы, и подхватить увеличивающееся ощущение паники относительно того, что он говорит ($V^e \leftarrow A^c \setminus K^1$).

Мы также можем вернуть в систему начальные результаты оригинальных синестезий. Биение сердца, исходящее из раздумья о пауке, может привести к размышлению о сердечном приступе и к увеличению сердцебиения ($V^e \setminus K^1 \leftrightarrow A_j \setminus K^1$). Такое физическое обострение является источником приступов паники, как противопоставление долгосрочной тревожности.

Бэндлер и Гриндер (1976, стр. 101) идентифицировали такие *синестезии* как источник большинства страхов и тревог. Они заметили, что человек с тревожностью не обязательно знает о том, что вызывает его кинестетические реакции. Реакция кажется ему «автоматической». Временами его сознательная теория о причине совершенно отлична от подсознательной стратегии, которую мы выявили. Человек может сказать Вам, что она боится «успеха», но на самом деле выработать панику посредством внутренних изображений социального неприятия и публичного провала (Бек и Эмери, 1985, стр. 213).

Подобно всем таким якореным реакциям оригинальный триггер для тревожности может обобщиться

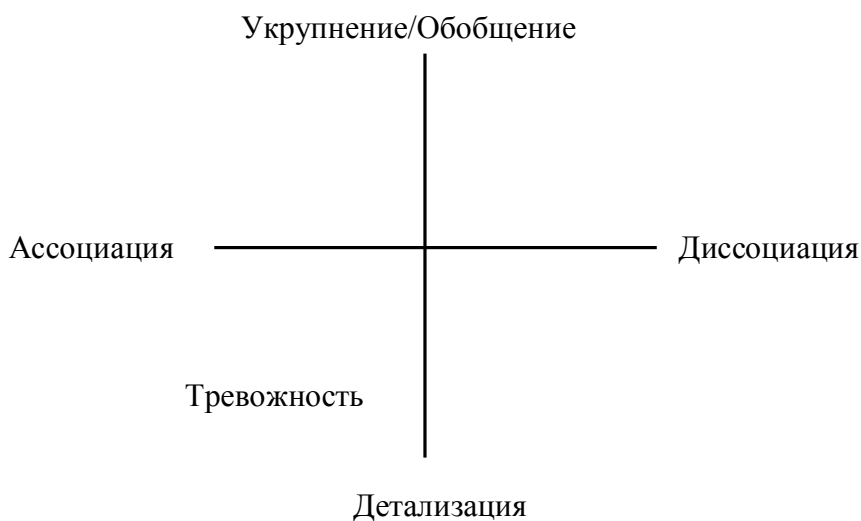
с аналогичными ситуациями. DSM-IV имеет категорию, названную *расстройством обобщенной тревожности*. Здесь мы рассматриваем тревожность, для того чтобы «свободно плыть* и не быть привязанными к любому специфическому триггеру. Исследование, проведенное когнитивными психологами (Бек и Эмери, 1985, стр. 94), предполагает, что вся эта категория мифологична. Триггеры всегда существуют, но не всегда сознательно вспоминаются человеком. Почему? Тревожность может быть вызвана рядом ситуаций, которые, по-видимому, не взаимосвязаны (хотя все они зачастую приводят к одним и тем же конечным последствиям страха для человека, например, к унижению, смерти).

Другая причина состоит в том, что зачастую внутренние представления, используемые, для того чтобы выработать тревожность, представляют собой представления о событиях, которые не существуют или не существовали в реальном мире. Человек может иметь фобию от змей, несмотря на то, что он никогда не видел настоящей змеи. Он создает ее с помощью воображения того, на что это было бы похоже, если бы он был пагубно атакован змеей, вхождения в это изображение и ощущения страха, как если бы это произошло. За фильмом типа «Челюсти» зачастую следует волна страждущих от новой фобии по этой причине. Фильм абсолютно безопасен, но внутренние изображения — нет.

Персональные силы

С точки зрения *модели персональных сил*, когда человек говорит нам о фобии от лифтов, мы распознаем демонстрацию навыка «детализации» (по отношению к деталям лифта) и «ассоциации в» опыт. Синестезии действуют, исходя из кодирования опытов как ассоциированных (то есть психического входа в крушение плоскости). Чересчур специфические (детализированные) оттеночные ситуации производят этот результат (как в контраст депрессии, где «все» ощущается плохим).

Рисунок 24.1.



Мир «как будто бы»

Почему «страждущие» от тревожности запускают эти раздражающие синестезии?

Эриксоновский терапевт Давид Хиггинс (в Япко, издание, 1989, стр. 245-263) указывает на то, что все мы живем в мире «как будто бы». Для того чтобы действовать, мы делаем определенные догадки относительно того, что произойдет. Технически, пока все эти догадки являются «галлюцинациями», они имеют потенциал выработать надежду или страх, счастье или боль. Это представляет собой активный текущий процесс самогипноза и является потенциально здоровым.

В порядке упреждения будущих вызовов мы оцениваем значительность вызова и силу наших ресурсов, чтобы ответить на этот вызов (Бек и Эмери, стр. 3-53). Некоторый страх реалистично оценивает уровень серьезности вызова и успешно мобилизует тело для взаимодействия с таким вызовом с помощью увеличения частоты пульса и дыхания и мобилизации мускулов и т. д. Сильная тревожность, однако, представляет собой расстройство *процесса «как будто бы»*. Тревожный человек (в противоположность человеку, который реалистично боится текущей угрозы)

демонстрирует определенные «когнитивные искажения». Они создают определенную ключевую субмодальность, и стратегия смещается, чтобы осуществить ее. Какие именно? Типично следующее:

1) *Сортировка по отношению к будущему.* Уделяя внимание потенциальным будущим событиям за исключением настоящих и прошедших, человек становится неспособным добраться до ресурсных воспоминаний или эффективно использовать ресурсы, находящиеся под рукой. Человек, который разговаривал с толпой из 1000 человек и любил ее на прошлой неделе, может запаниковать, как только подумает о том, чтобы повторить это завтра.

2) *Сортировка на предмет опасности.* Человек уделяет больше внимания потенциальным рискам и меньше — потенциальным шансам. Он делает это с помощью использования сфокусированного «резко суженного поля зрения» и его аудиальных и кинестетических аналогов. Например, человек, боящийся выступать на публике, может заметить только одного злобно глядящего человека, уставившегося на него, и не замечать тех, кто улыбается. Человек с напряженной грудной клеткой может уделять внимание этому и размышлять над этим обстоятельством скорее, чем чувствовать комфорт в своих руках.

3) *Обобщение во внутренние представления опасности.* Это описывает абсолютно противоположный субмодальный сдвиг, с которым мы работаем, когда мы используем НЛП паттерн разрешения фобии/травмы.

4) *Увеличение значительности опасности.* Тревожные люди увеличивают субмодальности, такие как размер и близость объекта страха или ситуации страха. Это заставляет угрозу выглядеть серьезнее ресурсов человека. В то же самое время эти люди также преуменьшают субмодальности их собственных ресурсов и воспоминаний об успехе. Человек, боящийся выступать на публике, может увидеть комнату, полную огромных глаз, уставившихся на него, и поэтому прятаться на полу. Он может делать это посредством «превозношения» силы аудитории отвергать и унижать его.

5) *Нереалистичные оценки как результат увеличения ощущения опасности.* Скорее, чем классифицируя риск (например, «По шкале от 1 до 10 насколько это рискованно?»), тревожные люди действуют, как будто бы любая опасность равняется тотальной опасности. Люди с фобией авиаперелетов, например, могут оценивать в нормальные моменты, что риск повреждения от полета составляет один к миллиону (1:1000000). В момент, когда самолет взлетает, они могут оценивать его как 50:50, а при незначительной турбулентности — 100:1 в пользу катастрофы (Бек и Эмери, 1985, стр. 128). Затем они могут ввести в игру серии убеждений о том, что «должно случиться» в таких ситуациях (например, «Я должен выбраться отсюда». «Я должен принять свое лекарство»).

Другой такой набор убеждений может подразумевать оценку важности того, что о них и их реакция думают другие люди. Совершение чего-то неудобного на людях может быть расценено как подобное отражению в физических последствиях каждый день в течение следующих шести-десяти лет. В состоянии тревожности человек генерирует целый самостоятельный ряд убеждений, на которые он реагирует. Мы называем это последовательной непоследовательностью.

6) *Не существование «по причине».* В то время как мы все можем создавать паттерны синестезии, тревожные люди запускают их более часто и с меньшей сознательной осведомленностью. Это ведет к убеждению, что их чувства просто происходят или вызываются окружающей средой скорее, чем будучи результатом их внимания к представлениям «опасности».

7) *Физиологическая активизация.* Тревожные люди действуют несколькими способами, чтобы активировать их тело. Они уделяют внимание их вдоху скорее, чем их выдоху. Они больше гуляют и двигаются и зачастую оставляют меньше времени на сон, чем другие индивидуумы. Они дышат через их преобладающую ноздрю (Росси, 1996, стр. 171-2). Эрнест Росси указывает на то, что это частично удерживает их в фазе бодрствования нормального цикла отдых-активность продолжительное время. Когда тревожность достигает своего пика в определенное время дня, это указывает на то, что поврежденный цикл отдыха достиг критического уровня в этот момент.

Тревожность и депрессия

Ранее мы рассмотрели структуру и методы лечения депрессии. Человек может запускать стратегии, которые генерируют тревожность, и те, которые генерируют депрессию. Оба условия подразумевают сортировку по отношению к тому, что неправильно, и обобщение в неприятные опыты. Однако два набора отличаются, и это может помочь различить их до того, как мы рассмотрим, как разрешить тревожность.

В случае депрессии фокус лежит на прошлых опытах: неудачах, потерях и поражениях, которые уже

произошли, и которые представляют собой зафиксированные факты. Депрессивный человек может даже не иметь будущей линии времени, относительно которой чувствовать себя тревожным, не говоря о той, в которой формулируются цели. Комментарии этого человека о жизни и себе будут тем самым основаны на «перманентном проникающем стиле» объяснения:

«Это образ, которым я и другие вещи существуют; все подобно этому, и это будет всегда».

Депрессивный человек имеет понятно малый интерес в выполнении чего-либо, потому что он или она ожидает неудачу:

«Какова бы ни была точка отправления, она всего лишь приведет Вас в то же самое место, где я всегда был... в никуда». Такой человек может стать обнадеженным относительно конкретных задач (и тогда использовать паттерны, которые мы называем «тревожностью»), но в целом депрессивный человек прекратил пытаться избегать разновидности боли, от которой бежит тревожный человек. Тревожный человек фокусируется на потенциальных будущих поражениях, провалах и потерях. Тревожный человек рассматривает эти бедствия как будущие возможными избежать, если только он или она сможет вырваться некоторым образом из определенных событий страха. Это ведет к стилю объяснения существования более экспериментальным, условным и более сфокусированным на конкретных событиях:

«Если я только смогу избежать лифтов (или толпы, размышления о смерти и т. д.), тогда я смогу быть способным избежать этого кошмара». Это означает, что тревожный человек имеет цели, но неспособен достигнуть их. Такие люди боятся неудачи. Они не прекращают делать что-либо (до тех пор, пока они окончательно не впадут в депрессию относительно их тревожности), но прекращают делать те вещи, которых они боятся — триггеры для тревожности.

Как мы разрушаем тревожность?

Существует нечто большее по отношению к этому вопросу, чем привлечение внимания. Тревожность сама по себе управляется *попыткой избежать* некоторого последствия страха. «Простым» решением по отношению к тревожности для человека с фобией пауков, похоже, было бы никогда не думать о пауках или не вступать в контакт с пауками, не делать с пауками что бы то ни было. Для человека с тревожностью о потере самоконтроля «простым» решением было бы никогда не попадать в ситуацию, где потеря самоконтроля была бы даже слегка невозможна.

Конечно, это неосуществимые цели. Кроме того, многие люди с тревожностью хватаются за иллюзию таких решений в форме наркотиков, отвлечения внимания, стилей жизни, полностью организованных вокруг страхов и вокруг зависимых взаимоотношений, где они не смогут выпустить другого человека из поля их зрения или досягаемости. То, что мы обычно называем «второстепенной выгодой» (случайные преимущества, которые проблема приносит в жизнь с точки зрения симпатии, избегания вызовов и т. д.), является на самом деле первостепенной выгодой в условиях тревожности. Это зачастую является непосредственной целью человека с тревожностью.

Как терапевтам, нам, прежде всего, необходима абсолютная ясность относительно интересов человека, касающихся нашей роли. Мы не хотим создавать такие иллюзорные решения, как представление НЛП в качестве серии инструментов, которые *автоматически* решат проблему, вне зависимости от того, что человек делает. Другим примером было бы предложение стать тотальной системой жизненной поддержки человека: «Звоните мне в любое время!» Это не мудро.

Бытие «волшебником» может быть очень удовлетворяющим. Кроме того, оно бледнеет по сравнению с радостью наделяния полномочиями тех, кто управляется тревожностью, так что они учатся осуществлять свое собственное волшебство. Наша роль должна сосредоточиваться на становлении наставником или консультантом для человека.

Обрамите это, как если бы тревожный человек просто нанял Вас, чтобы получить совет или поддержку во внедрении плана в действие, что изменит вещи. Сделайте это совместным сотрудничеством, в котором человек будет нуждаться в «помощи» и экспериментально следовать пониманию и паттернам, которые мы обеспечиваем. Мы не обладаем магическим способом решения проблем людей. Кроме того, если наши тревожные клиенты будут практиковать и выполнять вещи, которые мы предлагаем, они испытают позитивные изменения. Так как мероприятие ограничено во времени, важно договориться с начала встречаться определенное количество занятий с целью конечного результата (как правило, два или четыре).

Существует другая сторона этого. Если клиент не нанимает нас в качестве консультантов, мы полностью принимаем это и не вступаем в терапевтические взаимоотношения. На практике это

становится важным. Если мы предлагаем некоторую задачу (такую как заставить человека идентифицировать три вещи, которых они достигли в этот день), а человек в действительности *не выполняет* задачу, мы не предлагаем любые другие задачи в надежде «обнаружения такого, которое будет работать». В таких ситуациях мы раскроем, *что он или она делали* вместо этой задачи, и будем искать, чтобы обнаружить то, как это создало нежелательные результаты.

Следующие пять наборов инструментов НЛП предназначены, для того чтобы использовать их внутри этого контекста, для того чтобы обратить «когнитивные искажения» тревожности.

- Обрамите заново тревожность и ее симптомы.
- Достигните ресурсов и решений.
- Научите трансу и установите расслабляющие якоря.
- Измените субмодальные кодировки.
- Создайте более интегрированные убеждения.

1) *Обрамите заново тревожность и ее симптомы*

Мы начинаем с образовательного подхода. Прежде всего, мы подчеркиваем *ценность* реакций нормального страха, в то время как мы разъясняем структуру проблематичной тревожности как сгенерированную искажениями восприятия и синестезиями. Это позволяет тревожности просто стать сигналом, в котором нуждаются клиенты, для того чтобы идентифицировать с целью привести в порядок восприятия ситуаций и затем вести себя иначе.

Затем мы выявляем триггеры, которые человек использует, чтобы генерировать тревожность, и ищем субмодальные искажения, которые увеличивают значительность угрозы. Мы разрешали тревожность относительно выступления на публике в ряде случаев, просто заставляя человека обратить внимание на изображение, которое он держит в уме, когда он думает о таковом. Они, как правило, узко фокусировали их восприятия на конкретных людях образом, который искажал размер их глаз, так что они чересчур увеличивались. Зачастую, как только люди достигают своих триггеров, они могут изменить их без дальнейшего объяснения. Нереалистичные оценки, выполняемые человеком, могут быть выявлены в это время. Эластичные убеждения потребуют некоторых из более поздних техник, но люди, тревожащиеся обо всех вещах, которые им «необходимо выполнить немедленно», могут быть заинтересованы узнать, что они неправильно оценили потребность.

Один из забавных способов выполнить субмодальные сдвиги даже при этом начальном исследовании, подразумевающим использование шуточного типа вмешательства, Ричард Бэндлер демонстрирует в работе «Магия в действии» (1984). Работая с Сьюзан, женщиной, которая испытывает панику, когда ее семья запаздывает домой, Бэндлер говорит: «Давайте представим, что я должен

заполнить за Вас один день. Таким образом, одна из частей моей работы состояла бы в том, что если кто-либо задерживался, я должен был бы за Вас прийти в панику. Что я создаю внутри моей головы, для того чтобы прийти в панику?» (стр. 9).

Сьюзан отвечает: «Вы начинаете говорить самому себе предложения типа...»

Ричард прерывает: «Я должен говорить самому себе».

Она продолжает: «...так и этак поздно, посмотри, их все еще нет. Это значит, что они могут никогда не прийти».

Бэндлер спрашивает: «Я говорю это беззаботным тоном голоса?»

Тэд Джеймс смоделировал этот паттерн и объединил с паттерном, который он называет «Логические уровни терапии», который относительно недавно был усовершенствован Холлом

Мы можем также заново обрмить кинестетические триггеры, которые вызывают цикл паники (например, $V^c \setminus K^1 - \# Ad \setminus K^1$). Подчеркните, что чувство обморока точно такое же, как чувство «головокружения» от волнения; что чувство затрудненного дыхания и головокружения точно такое же, как чувство, когда Вы танцуете под быструю музыку; что чувство вспышек жара и холода подобно чувству нахождения в сауне и в холодном бассейне; что оцепенение в руках или в челюсти, основанное на тревожности, подобно неподвижности затекшей руки, пока Вы опираетесь на нее, поглощенный просмотром телепрограммы и т. д. (смотри статью Рассела Боурна «От паники к спокойствию: распознавая последовательность», в Япко, издание, 1989, стр. 214).

2) *Достигните ресурсов и решений*

Затем мы помогаем клиентам через идентификацию и построение внутренних ресурсных опытов, для того чтобы справиться с ситуациями, найденными трудными. Тревожные люди сортируют на

предмет опасности, и, следовательно, когда их просят найти ресурсный опыт, они зачастую достигают их самых вызывающих и жутких случаев. Это то, куда направляется их мозг. Мы сообщаем им, что это просто представляет собой метапро-граммный выбор, и что они могут изменить это простым намеренным повторением какой-либо информации, для того чтобы удержать ее в памяти. Мы описали два типа вопросов, сфокусированных на решении, для того чтобы выявить такие случаи, которые мы описали позднее в главе по депрессии (Шевалье, 1995).

1) *Вопросы, направленные на результат:* Попросите описание результата человека.

2) *Вопросы об исключениях:* Спросите о том, когда проблема не возникает (исключения).

Если человек не может обнаружить каких-либо исключений, тогда спросите о гипотетических исключениях, используя вопрос о «чуде».

«Предположим, однажды ночью во время Вашего сна произойдет чудо, и проблема разрешится. Так как Вы спите, Вы не знаете, что произошло чудо или что Ваша проблема решена. Что, как Вы предполагаете, Вы заметите иное утром, что позволит Вам узнать, что проблема решена?»

Пригласите клиентов начать использовать вопросы, сфокусированные на решении, в повседневной жизни. Перед тем, как встать утром с кровати, они должны спросить у самих себя: «Каковы три вещи, которые мне необходимо сделать сегодня?» До того, как вечером лечь спать, они должны задать себе вопрос: «Каких трех вещей я сегодня достиг?» Вы обнаружите, что мощь этих вопросов экстраординарна.

3) *Обучите трансу и установите расслабляющие якоря*

Один из простых способов построения ресурсов состоит в том, чтобы научить клиентов расслабляться физиологически. Это включает демонстрирование им, как на самом деле прекратить сокращать мышечные группы, обращать внимание скорее на выдох, чем на вдох, дышать через не доминирующую ноздрю (Росси, 1996, стр. 171-2) и ориентироваться по направлению к приятному внутреннему воображению. Здесь мы нацеливаемся научить клиентов входить в транс самостоятельно, используя якоря под их контролем. Такие якоря могут быть установлены человеком в терапии.

Работая со студентами, которые имеют тревожность во время экзамена, например, мы зачастую решали проблему введением в транс, заставляя человека сделать жестикуляционный якорь при помощи не преобладающей руки (которая будет свободна в то время, когда они записывают) и впоследствии тестируя якорь. Затем человек использует якорь на экзамене. Как правило, люди сообщали нам: «Это был самый ненапряженный экзамен, который когда-либо был у меня в жизни». Якорение подстраивает персональную силу обобщения в опыты тревожного человека.

Многие из наших в целом наиболее тревожных клиентов докладывали после начального 15-минутного погружения в транс: «Это самое расслабленное состояние, которое у меня когда-либо было». Более того, для них это всего лишь начало. Человек также нуждается в выполнении использования этого процесса на регулярной основе. А «регулярный», подчеркивает Эрнест Росси (Росси, 1996, стр. 279-313), означает несколько раз в день. Это заново устанавливает естественный ультрадианный цикл отдыха. С Росси, мы обнаружили, что многие тревожные клиенты не будут иметь дальнейших проблем, если они организуют каждые 90 минут десятиминутный отдых, лежа на преобладающей стороне (тем самым, открывая не доминирующую ноздрю).

Учитель йоги, Дебра Ледерер с Майклом Холлом (1999) представили целую серию упражнений йоги для релаксации («Мгновенная релаксация»). Они обеспечивают способ построения и усиления релаксационного ответа по отношению к точке, где он может быть использован в качестве источника в огромном множестве других контекстов.

4) *Измените субмодальные кодировки* Техники субмодального изменения дают нам феноменальную гибкость в снятии триггеров тревожности. Мы уже обсуждали изменение субмодальностей опыта, так что они кодируются более нормальным образом (например, так что мы видим глаза людей в аудитории, которой мы боимся, нормального размера, нежели огромного и свирепого).

Мы можем использовать другие субмодальные изменения, для того чтобы делать это со вкусом. В работе «Магия в действии» Бэндлер демонстрирует использование визуального взмаха, чтобы разрушить панику женщины относительно ее семьи, погибающей в катастрофе. То есть он заставил ее подробно пройти через видение изображения катастрофы, немедленно заменяемого изображением ее как намного более ресурсной и уверенной. Затем он использовал паттерн диссоциации от травмы,

для того чтобы разрешить агорафобию другой женщины. Версии этих процессов также были использованы вне области НЛП когнитивными психологами (смотри Бек и Эмери, 1985, стр. 215-231) и эриксоновскими терапевтами (смотри Рассела Боурна в Япко, издание, 1989, стр. 217).

Мы можем решить большинство моментных тревожных проблем (например, экзаменационную тревожность), просто изменяя субмодальность временной перспективы. Техника из терапии временных линий (Джеймс и Вуд-смолл, 1988), которую Джеймс использует, состоит в использовании факта того, что тревожный человек смотрит по направлению к будущему.

Если Вы хотели бы, я хотел бы, чтобы Вы подумали о событии, которого Вы боитесь,... боитесь или относительно которого у Вас есть тревожность. Когда Вы представите его, я хотел бы, чтобы Вы еще раз проплыли над Вашей линией времени. Выйдите в будущее, одну минуту спустя после успешного завершения события, о котором Вы тревожились (конечно, убедитесь в том, что событие обратилось так, как Вы хотите). И я хотел бы, чтобы Вы обернулись и теперь посмотрели вперед. Где теперь тревожность? Обратите внимание на то, как Вы радуетесь. Страх и тревога не существуют вне времени (стр. 45).

Паттерн диссоциации травмы является самым прекрасно достигаемым из всех вмешательств НЛП для паники (смотри Эйнспруч, Аллен, Деннхолз и Манн, Козей и МакКлео, а также Мусс, в качестве примеров). Мы обучили этому процессу психиатров в Сараево для использования с оставшимися в живых после одной из самых ужасающих войн в истории.

Марго провела одну женщину через паттерн разрешения травмы по всему опыту войны. Она пришла в абсолютный ужас, сообщая по-английски: «Я ненавижу войну; и я ненавижу говорить об этом!» Она сказала, что она переживала кошмары каждую ночь после войны. Для нее звуки были мощными якорями, а звук взрывов производил неконтролируемую панику.

На прошлой неделе кто-то организовал показательный фейерверк в Сараево. Разумно, она знала, что была в безопасности, но ее паника вернула ее прямо в ситуацию войны. Она побежала в близлежащий дом и пряталась в его подвале до тех пор, пока салют не закончился. После безуспешной попытки объяснить ей процесс травмы (ее знание английского было ограниченным), Марго просто попросила ее представить пребывание в кинотеатре и запустила процесс. Ее фильм прошел со времени до войны до момента после нее, период свыше трех лет.

Затем Марго попросила подумать ее о фейерверках и найти, как они ощущаются теперь.

Она засмеялась.

Затем Марго попросила ее вспомнить некоторые из худших времен войны и проверить, какими они были. Она пристально посмотрела вперед с оцепеневшим выражением.

«Так как оно?» — проверили мы.

«Ну», — сказала она с улыбкой, — «Я вижу картинки, и они выглядят, как если бы они были всего лишь там, а я — здесь».

Весь процесс занял двадцать минут.

5) *Создайте более интегрированные убеждения* Реакции тревоги и паники делают людей инконгруэнтными с остальной их жизнью. В НЛП мы описываем эту непоследовательность как результат «частей». То есть как будто бы часть человека, которая находится под контролем, в момент паники или тревоги, который имеет свои собственные намерения, свои собственные убеждения и свои собственные поведенческие выборы. И все они совершенно отличны по отношению к намерениям, убеждениям и выборам, когда человек чувствует себя спокойным.

На поверхности не существует причины, для того чтобы взрослый мужчина или женщина боялись лифтов. Кроме того, когда тревожный человек приближается к лифту, абсолютно иной набор убеждений о том, что может случиться, активирует конкретную тревожную реакцию. Затем человек выбирает из диапазона поведений, не то, которое используется обычно, а то, когда у него *нет* доступа к навыкам, которые он или она обычно ценит. Некоторые техники позволяют информации течь из остальной неврологии человека в области, где он генерирует тревожность. Одной из простейших является *интегратор движений глаз* (Андреас, 1992, стр. 9-11), в которой человек получает доступ к его воспоминанию о ситуации тревожности (визуально, аудиально и кинестетически) и следует за движениями пальцев практика, в то время как они перемещаются с одной стороны лица клиента к другой, горизонтально, вертикально и наискосок.

Подобной техникой, продаваемой вне НЛП, является *EMDR* (Шапиро, 1995). Франсин Шапиро объясняет:

Один из простейших путей описания EMDR выражается в том, чтобы сказать, что целевое событие осталось необработанным, потому что непосредственные биохимические реакции на траз^ду оставили его изолированным в нейробиологическом застое. Когда клиент следит за перемещающимся пальцем или следит за ручным метчиком, тоном или даже фиксированной точкой на стене, инициируется активная информационная обработка, для того чтобы наблюдать за присутствующим раздражителем. Иными словами, Ваш мозг знает, как фиксировать материю, как только Вы достигните ее обеих сторон одновременно. В нашем опыте даже высоко тревожные индивидуумы могут быть обучены обрабатывать их собственный материал дома, используя вариацию техники, такую как доступ к триггерам тревожности во время жонглирования.

Несколько других техник в НЛП генерируют интеграцию, начиная с поведений «части», которая активна во время тревожности, и утолщая до тех пор, пока основные ресурсы всей неврологии не будут достигнуты. Одной из них является *техника возвращения разума* (Холл и Боденхамер, 1997, стр. 35), в которой Вы начинаете с иррациональной аудиально-дигитальной мысли и неоднократно спрашиваете:

«А позади этой мысли, вращающейся в Вашем разуме, лежит другая мысль. Итак, как Вы позволяете себе заметить, какую мысль Вы обнаруживаете там?» Нашей собственной версией этого процесса являются *восходящие состояния* (Полстад, 1998, стр. 17), в которой человек следит за кинестетическим опытом тревожности и неоднократно спрашивает: «Так как Вы осведомлены об этом, что появляется из-под этого?» Мы также использовали это в качестве лечения тревожности, состоящего из одного занятия.

Другой набор интеграционных техник включает в себя *трансформацию ядра* (Андреас, 1992, стр. 3—5), *метатрансформацию* (тот же самый процесс, реструктурированный с точки зрения метауровней) и *интеграцию частей*. В них человек идентифицирует намерение проблемных поведений, а затем неоднократно спрашивает:

«А если у Вас целиком и полностью есть это намерение, какую еще более важную вещь Вы получаете через именование этого?» Техника *генератора оценок* нашего коллеги Линна Тимпани комбинирует это с установкой новой аудиально-

дигитальной стратегии для тех, кто запустил самокритикующий внутренний голос. Новая стратегия Линна начинается со старых триггеров для не поддерживающего голоса, заставляет человека сказать ключевую прерывающую фразу (типа «Думай позитивно!» или «Эй, погоди!»), заставляет человека сказать что-то более ресурсное самому себе, а затем заставляет его поздравить самого себя и дать самому себе позитивное чувство о том, как он изменил свое мышление. Линн заставляет человека пройти через эту последовательность с каждым примером, который он может вспомнить.

Использование этой техники, до того как мы заставляем людей делать групповые представления в нашем курсе умелого практика, решило большинство проблем тревожности, с которыми нам приходилось справляться.

В конце концов, изобилие техник НЛП для изменения убеждений может быть использовано, для того чтобы изменять иррациональные убеждения, как только они были достигнуты (обратите внимание, что пока они хранятся отдельно в паникующей части человека, человек не испытывает их как реальные и не «нуждается» в их изменении). Необходимо, чтобы возник некоторый уровень интеграции для изменения убеждений, чтобы добраться до части неврологии, генерирующей проблемное убеждение.

Резюме

- Как самое распространенное нежелательное состояние в психотерапии, тревожность генерируется множеством синестезий от представлений потенциальных будущих опасностей до кинестетической активации.
- Структура тревожности подразумевает сортировку на предмет потенциальных будущих опасностей, обобщения в них и преувеличения их важности через субмодальности «реального», «близкого», «настоящего», «непреодолимого» и т. д. Все это отражается в нереалистичных оценках опасности и в ощущении эмоционального состояния человека, находящегося вне его контроля. > Используя *модель РЕШЕНИЯ в терапии* (Бол-стэд и Хэмблетт, 1998, стр. 107—198), мы подводим итог реакциям, которые мы обнаружили, соответственно, эффективными:

1) *Ресурсное состояние*

Установите объединенные, консультативные взаимоотношения, нежели чем магические или зависимые взаимоотношения.

2) Установите раппорт

Признайте трудность человека.

Достигните и охватите метапрограммы (особенно, «по направлению к» и «движение от», временную ориентацию, ассоциацию против диссоциации) и психологическое пробуждение.

3) Определите результаты

Установите консультационный контракт с результатами, ограниченный во времени.

Постройте ожидание изменения и разъясните необходимость выполнения задач дома.

4) *Раскройте модель мира клиента* Просветите относительно структуры тревожности и выявите используемые триггеры.

Заново обрамите тревожность и ее физические симптомы как управляемые.

Используйте вопросы, сфокусированные на решении, чтобы построить ресурсы.

5) *Ведение к желаемому состоянию* Практикуйте и научите психологической релаксации, включая контроль за мускулами и дыханием.

Установите расслабляющие якоря.

Измените субмодальности триггеров, используя взмахи.

Примените паттерн разрешения травмы ко всем триггерам.

Обучите человека изменять временную перспективу, для того чтобы оглянуться назад из будущего.

Научите человека интегратору движений глаз или варианту такового.

Используйте технику, которая утолщает по отношению к опорным состояниям (возвращение разума, восходящие состояния, трансформация ядра, интеграция частей).

Рассмотрите использование изменения убеждений или установку стратегии, для того чтобы завершить установку новой реакции.

6) *Определите изменение*

Научите человека праздновать его новую способность расслабляться.

7) **Выход: подстройка к будущему** Используйте новую временную перспективу, для того чтобы заставить человека в будущем оглянуться назад по направлению к настоящему моменту и увидеть изменения.

ГЛАВА 25

ВЫ И ВАША «ЛИЧНОСТЬ»

«Я никогда не выхожу из дома без своей личности»

Каждый день, когда мы просыпаемся я движемся по миру, мы проявляем выражение нас самих в том, как мы гуляем, разговариваем, взаимодействуем и жестикулируем. Мы проявляем его с помощью тех вещей, которые мы делаем, мест, в которые мы ходим, людей, которых мы выбираем себе в окружение. Мы проявляем его в манере одеваться, нашем образе жизни, в том, как ухаживаем за собой. Мы проявляем его в том, что мы называем «личностным» стилем.

Мы отмечали на протяжении этих глав, что мы не настолько «имеем» *личность*, насколько мы *проявляем* личность. Способ, которым мы *упорядочиваем* и *расстраиваем* наше мышление, проявление чувств или эмоций, наше использование и управление нашим телом, наше словесное выражение и поведение создает и формирует вид и качество «личности», которую мы ощущаем. К тому времени, когда мы входим во взрослую жизнь, мы имеем затвердевшими в значительной степени большинство из наших центральных и высших убеждений, идей, ценностей, видений и идентификаций. Так как эти высшие рамки застывают, и мы обращаемся с ними как с «реальными», они кажутся устойчивыми и иногда даже постоянными или неизменными. Это находится вне того гештальта, который вызывает ощущение того, что «наша личность в значительной степени устанавливается к пяти или восемнадцати» или до некоторого другого раннего возраста.

Как мы уже видели, это только так *кажется*. То, что большинство из нас *чувствует* это таковым, только свидетельствует о власти и устойчивости высших рамок разума и о том, как мы можем удерживать их в течение многих лет практически без изменения. На самом деле даже высшая система взглядов, благодаря которой, как мы *думаем и полагаем*, что «личность» является твердой «вещеподобной» сущностью, только далее укрывает ее от нашего исправления и преобразования и защищает ее в рамке, позволяющей незначительное изменение. Это иллюстрирует дальше самоорганизующееся влияние высшей рамки, которая работает в качестве притягивающего фактора в

системе.

В то время как мы применили когнитивную поведенческую модель НЛП и нейросемантику к «личности» в данной работе, мы неоднократно подчеркивали, что «личность» является чем-то, что мы *постигаем*, чем-то, что мы *делаем*, и чем-то, что мы *увековечиваем*, образом, которым мы устанавливаем рамки с точки зрения убеждений, ценностей и ожиданий. Задав это, мы можем *разучиться, переделать и заново обрмить* «личность» и заново изобрести нас самих. Мы показали и проиллюстрировали многочисленные паттерны НЛП в качестве технологии трансформации для того, чтобы задействовать их в этом процессе личностного изменения.

Где находитесь Вы с Вашей «личностью»? До какой степени Вам нравится «личность», которую Вы постигли, чтобы составить карту для самого себя? Насколько хорошо она Вам служит? Насколько хорошо она продолжает улучшать Вашу жизнь? Как Вы хотели бы изменить, трансформировать и усовершенствовать Вашу «личность»?

Отследив многие из моделей НЛП и нейросемантики для того, чтобы взглянуть на саму структуру опыта, мы только инициировали начинания того, как обращаться с этой не вещной «личностью» как с настоящим процессом. Существует стратегия по отношению к «личности». Она имеет порядок, элементы, составные куски и части подпроцессов мышления, эмоционального выражения, обращения, словесного выражения и действия. Она также имеет метауровневую структуру, которая действует как система из интерактивных частей. Метасостояния обеспечивают способ, чтобы отследить не линейную природу процессов обратной и прямой связи, вовлеченную в то, как мы составляем карту из опыта по отношению к высшим рамкам разума.

Эта книга была далека от истощения. Она скорее напоминает всего лишь начало в построении карты дикого и чудесного домена того, как мы узнаем нас самих как *людей*, и затем замораживаем наше ощущение себя на протяжении времени для того, чтобы создать нашу «личность». Зная, что *Вы* намного большее, чем любой из этих опытов, что-либо, через что Вы прошли, что-либо, о чем Вы подумали или могли бы подумать, что-либо, что Вы почувствовали или могли бы почувствовать, можете ли Вы позволить самому себе построить новые структуры, которые будут использованы в Ваших полных ресурсах, и уполномочат Вас быть на высоте. Жизнь — это путешествие, Вы можете прожить ее со страстью и состраданием, сосредоточенностью и практичностью, весельем и продуктивностью.