

НОВИНКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ: ПЕРЫВАНИЕ ПАТТЕРНА ПОВЕДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА РОРШАХА.

Регуляция психических состояний – это важная задача для разных контекстов.

Это важно в коммуникации, в спортивно-соревновательной деятельности, в воспитании и психотерапии. Рассмотрим варианты.

В деловой сфере, например, в продажах, нередко встречаются «трудные» покупатели. И персонал теряется при встрече с беспокойством, раздражительностью и т.д. со стороны клиента. Возникает проблема: как быстро погасить негативное эмоциональное состояние покупателя.

Любому воспитателю, родителю знакома ситуация, когда ребенок расшалился или заигрался (за компьютером, перед сном, вместо уроков). Что мог бы сделать воспитатель вместо многочисленных обращений, нотаций и агрессии?

В практике психотерапевтов встречаются клиенты, которые готовы десятками минут жаловаться, описывать свой симптом и всё больше погружаться в негативные переживания.

Есть также особый тип людей, застревающих на негативных эмоциях. Человек еще и еще раз прокручивает внутри себя прожитые события, которые продолжают иметь или даже ещё более усиливают свою негативную окраску. И это происходит в противовес желанию человека всё это немедленно забыть.

Следовательно, и в деловой, и в педагогической, и в медицинской сферах крайне важным является умение специалиста использовать особый «инструмент», прерывающий негативное эмоциональное состояние. Это важно и для процесса саморегуляции состояний.

Величайшим мастером в работе с психическими состояниями клиентов, как известно, был американский психиатр-гипнолог Милтон Эриксон. Основоположники нейро-лингвистического программирования сумели смоделировать и это его умение. Так оно стало инструментом для многих практиков-коммуникаторов и, в первую очередь, для психологов-консультантов.

Как известно, негативные эмоциональные психические состояния могут быть следующих видов:

Текущее (протекающее сейчас, в данный момент). Оно является результатом восприятия ситуации. Например, мгновенный испуг прохожего при виде мчащегося на него автомобиля.

Повторяющееся, записанное в памяти. Например, страх человека при необходимости перейти улицу даже в безопасном месте после того, как он избежал наезда автомобиля.

Регуляция каждого вида состояний требует своего инструмента. Рассмотрим это с помощью аналогий.

Регуляция текущего состояния чем-то напоминает тушение пожара.

Тот, кто тушит пожар, пытается предотвратить его распространение (например, это - полоса земли на пути распространения огня) и применить нейтрализующее огонь средство (например, воду, песок или пену). Нежелательное текущее эмоциональное состояние также должно быть ограничено и нейтрализовано в самом начале. Тем самым предотвращаются последствия, разрушительные для здоровья самого человека и окружающих.

Речь идет о так называемом в практике НЛП, прерывании паттерна (шаблона) поведения. Попробуйте облить драчунов холодной водой, и потасовка прекратится.

В процессе коммуникации и консультирования используются более тонкие методы, а именно, плавное и одновременно быстрое переключение внимания. Если удастся качественно это сделать, то несколько секунд клиент будет находиться в состоянии некоторого замешательства (микротранс по М. Эриксону).

В этот момент клиент должен получить от собеседника понятное указание о совершении простого действия. Клиент выполняет действие и, тем самым, нейтрализует свою негативную эмоцию.

Был случай, когда маленький клиент собрался, в эмоциональном порыве, унести с собой ценный реквизит консультанта. Это происходило на улице, куда консультант отправилась, провожая своих клиентов (женщину с сыном). Увидев возле стены дома крупный газовый кран, консультант воскликнула: «Смотрите! Этот большой кран похож на штурвал корабля!» (В консультировании

использовалась тема плавания на корабле). В этот же момент консультант протянула мальчику свою ладонь. Маленький пациент разжал пальцы и опустил реквизит на ладонь консультанта.

Ричард Бэндлер описывает примерную последовательность нейтрализации нежелательного эмоционального состояния:

Переключение внимания клиента на другой объект некоторым словесным или несловесным способом. Это осуществляется в контексте происходящего события и отнюдь не резко, Иначе такое переключение могло бы вызвать агрессию собеседника.

Произнесение регулирующей фразы, содержащей некоторую команду. Команда является стимулом для клиента выполнить ситуативно и лично полезное действие. Имеется в виду нечто в поведении клиента, чем он в итоге останется доволен. Нечто, о чём он сам думал, но не знал, как выполнить. Заметим, что подбор фразы - это подлинное творчество консультанта (врача, учителя, руководителя и т.д.).

Новое, более ресурсное, состояние клиента. Оно наступает автоматически вслед за реализацией нового образца поведения как освобождение от напряжения, как удовольствие от разрешившегося внутреннего и внешнего противоречия.

Подобный алгоритм переключения является полезным для психической сферы человека. И бессознательное «с удовольствием» может его усвоить. И это уже приближает человека к овладению универсальным внутренним инструментом для саморегуляции состояний.

Перейдём ко второму виду негативных психических состояний – повторяющимся.

Работа с ними – это творческий процесс психолога и психотерапевта. Это использование уже созданных приёмов психологической помощи человеку и создание новых.

Можно начать с феномена застревания пациента на ненужных для него переживаниях. Вот история внешне привлекательной молодой женщины, долго и безуспешно лечившейся от невроза у психиатров. Несколько лет назад она пережила травмирующую ситуацию, связанную с негативной оценкой её работы.

Используя внутренний «убеждающий» диалог, пациентка могла многократно повторять, что «не может смотреть на людей, поскольку они осуждают её, будто бы она не такая как все...». Нелепость подобного утверждения была скрыта для пациентки. А её психо-физиологическое состояние во время наплыва подобных мыслей ухудшалось. У неё появлялся страх и одновременно одышка, учащённое сердцебиение, потливость. Эти проявления, в свою очередь усиливали страх и т.д.

Когда в очередной раз женщина начала описывать свой симптом, естественно, погружая себя в неприятные воспоминания и переживания, консультант, сменив выражение лица на озабоченное, деловито произнесла: «Да, кстати, а который час?» При этом она посмотрела на свои часы, и перевела взгляд на часы настенные. Пациентка проследила глазами за её движениями. И в этот момент консультант продолжила: «Посмотрите, сколько времени прошло и может пройти до того, как вы сумеете увидеть..., как прохожие любуются вашей красотой,... походкой... и улыбкой...». Поза и лицо клиентки стали застывшими, Она несколько минут сидела неподвижно, глядя в одну точку. Потом спокойно произнесла: «Я, пожалуй, пойду.». Это был важный положительный момент для консультанта в работе с данным симптомом. И для пациентки, соответственно, тоже.

Следовательно, творческое использование приёма переключения внимания необычайно уместно в работе консультанта для прерывания навязчивого состояния клиента, вызванного внутренним диалогом с негативной эмоциональной окраской. Этот приём также повторяет описанную закономерность «тушения пожара»: локализовать, нейтрализовать «огонь» и применить средство для тушения. В описанном примере консультант разделила два события: припоминание клиенткой её неприятного прошлого и восприятие часов на стене. А затем она подала фразу, желательную для уверенной в своей красоте пациентки. Эта фраза о привлекательных частях внешности женщины, которые могут замечаться прохожими, наилучшим образом отвечала её желаниям. И потому приём сработал так быстро.

Это позволило консультанту «без помех» работать дальше с пациенткой над более глубоким источником её проблемного состояния.

Для работы с повторяющимися негативными эмоциональными состояниями страха, тревоги, неуверенности, сомнений и т.п., необходимы чёткие, работающие приёмы. Консультанты,

практикующие нейро-лингвистического программирование, используют такие инструменты, как «Походка могущества», «Коллапс якорей», «Алфавит» и др.

Сущность воздействия на негативное переживание и здесь остаётся той же: нейтрализовать и потушить. А средства тушения становятся более разнообразными. «Походка могущества» - это «тушение» проблемного состояния с помощью ресурсного движения. Все мы интуитивно часто пользуемся этим приёмом, если разнервничаемся. Мы начинаем быстро ходить, переключать предметы, жестикулировать и т.д. Перевод эмоциональной энергии в двигательную – вот что заложено в описываемом инструменте «Походка могущества». Более того, здесь используется феномен наложения состояний, что и способствует нейтрализации негативного переживания.

С помощью «коллапса якорей» консультант может помочь клиенту нейтрализовать нежелательное состояние практически любой давности. Здесь участники используют многообразные внешние сигналы – «якоря».

Инструмент под названием «Алфавит» работает на основе всё того же феномена наложения. Однако, в отличие от предыдущих «телесных» приёмов, здесь задействованы словесно-логические навыки «читающего» клиента.

Творческой наработкой автора, как психолога, является дальнейшее усовершенствование инструментов для изменения текущих и повторяющихся негативных эмоциональных состояний.

С середины прошлого столетия психологи используют тест Роршаха, который является проективным тестом и в то же время отличается от других проективных тестов принципом своего построения и характером предполагаемой проекции личностных особенностей. А именно: специалисты продолжают считать тест Роршаха самым чистым, т.е. независимым от так называемых внешних влияний.

Что делает тест Роршаха таким? Безусловно, его образная форма и ненаправленное ассоциирование как метод.

Процедура применения теста проста. Испытуемому предъявляют одну за другой 10 карточек с изображением на каждой бесформенного пятна (пятна разные). При этом задаётся стандартный вопрос: «Что это, и на что это похоже?»

Тест имеет свою систему интерпретации. Сейчас суть не в этом. Этот тест заинтересовал автора потому, что в нём идеально сочетаются фантазирование и вербализация. Более того, испытуемому приходится соединять образы настоящего и картинки из прошлого.

Описанные сочетания теста Роршаха наилучшим образом отвечают идее локализации эмоционального огня и погашения его подходящим средством. И здесь мы можем говорить о давнем эмоциональном огне, который имеет свою личную историю возникновения в прошлом клиента и, по-своему, продолжает сжигать его. Таким образом, речь идёт о повторяющихся негативных эмоциональных состояниях.

Процедура работы над таким симптомом проработана автором многократно с психически здоровыми людьми.

Обычно, консультирование по поводу проблемы начиналось с её краткого обсуждения. Это, как правило, вызывало у клиента явное эмоциональное переживание. На следующем этапе консультирования происходило переключение клиента на тест Роршаха. Тест предлагался в качестве занимательной игры - упражнения в фантазировании. Это быстро улучшало состояние клиента. Включаясь в процесс ассоциирования, клиенты чаще всего демонстрировали несколько уровней работы. Бывало, что они переходили от конкретных образов к абстрактным символам или от крупных форм к мелким и др. Попутно заметим, что тест Роршаха, таким образом, диагностировал метапрограммы клиента. Результаты фиксировались.

На третьем этапе консультирования клиенту предлагалось совершить одновременную деятельность: ассоциироваться со своей проблемной ситуацией и продолжать продуцирование образов в ответ на предъявляемое пятно Роршаха.

Опыт показывает, что начало третьего этапа вызывает у клиента замешательство, или микротранс. Автор предполагает, что, именно история и глубина проблемной ситуации (кроме психотипа клиента) влияют на длительность и глубину возникающего транса. Иногда замешательство длится несколько минут, в течение которых человеку с трудом удаётся продолжить

ассоциирование. А далее результат обычно превосходит ожидания. Клиент продуцирует не просто новые образы, а новые стратегии – оптимальный выход из ситуации. Результаты записываются.

На четвёртом этапе делалась совместная с клиентом интерпретация названных образов, вербализировались результаты работы воображения. А можно было и... «так оставить». По желанию участника.

На пятом этапе, спустя некоторое время, полезно было вновь поднять с клиентом вопрос о его бывшей проблемной ситуации. Как правило, эмоциональное состояние участника значительно улучшалось.

Для примера приведём результаты консультирования по проблеме неуверенности и страха перед публичным выступлением.

Студентка гуманитарного вуза регулярно переживала состояние страха, похожее на панику, перед выступлением на семинаре, а, тем более, во время экзаменов – перед экзаменатором.

На этапе свободного ассоциирования (второй этап) клиентка увидела чёрное пятно – экспозицию и «немного испугалась от чего-то неизвестного», а потом перешла от называния образов конкретных предметов (гитара, люстра, зайчик) к множественным образам с визуальной перспективой (листья деревьев, горы, обрыв, люди молятся с поднятыми руками...)

На третьем этапе одновременной деятельности, преодолев состояние замешательства (первый этап транса), студентка проговорила такие ассоциации: «Двое собеседников, свой автопортрет, изменение настроения, смех, простор...».

Легко заметить внутреннюю стратегию изменения душевного состояния клиентки по этой цепочке слов, а именно: от видения коммуникативной ситуации... к позитивной, визуально представленной перспективе. Специалист по НЛП отметит здесь бессознательное продвижение клиентки по логическим уровням от низшего к высшему. Это чёткий критерий хорошо сработавших внутренних структур.

В дальнейшем, у студентки, по её отзыву, произошло значительное ослабление симптома страха перед выступлением. Некоторое волнение осталось. И только. Заметим попутно, что непосредственное исследование-консультирование продолжалось чуть более получаса.

Таким образом, можно творчески использовать в консультировании инструменты нейролингвистического программирования и классические тесты психологии личности. Для этого нужно понимать психическое явление с его особенностями и динамикой протекания. С другой стороны, полезно изучать имеющиеся в психологической диагностике исследовательские методики. Это может значительно расширить профессиональные возможности психолога (психотерапевта). А работа с негативными психическими состояниями в практике бизнес-консультантов, педагогов, менеджеров значительно ускоряется и облегчается при использовании современных, адаптированных к практике, психологических инструментов.

Использованная литература:

1. Бендлер Р. Пора что-то менять. – М.: Изд-во «София», 2006
2. Гриндер Дж. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
3. Практикум по психологии. Под ред. А.Н.Леонтьева. – Изд-во Моск. ун-та, 1972.
4. Цуладзе С.В. О месте и значении проективных методов в изучении личности. / Сб. «Проблемы личности» (Материалы симпозиума) : М., 1969.

Наталья Лобова,
тренер НЛП,
доцент кафедры психологии
Винницкого государственного педагогического университета
e-mail: lonati@mail.ru