

Глава 18. ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

Каждый душу разбил пополам
И поставил двойные законы.

А. Блок

Тот, который во мне сидит

На уровне бессознательного мы как бы состоим из различных частей, каждая из которых имеет свою миссию, убеждения, ценности, способности. Например, есть часть, что связана с аппетитом, и она любит вкусно есть и получать удовольствие от пищи. Но у вас есть и другая часть, которая хочет стать стройной, и она понимает, что важно правильно питаться и ухаживать за своим телом.

— Что делают со старой луной, когда появляется новая?
— какой-то шутник спросил у Насреддина.

— Их разрезают. Из каждой старой луны получается соток звезд, — ответил он.

Конечно, свои части создали мы сами, но не позаботились о гармоничном их существовании. И тогда возможны серьезные противоречия между ними, которые можно интерпретировать как внутренние конфликты внутри нас. Иногда эти части настолько самостоятельны и независимы, что могут враждовать между собой. Война между частями НАДО и ХОЧЕТСЯ буквально изматывает, потому что никогда не прекращается, т.к. ни одна часть не может победить другую.

К: Можно часть, которая любит поесть, уничтожить?

П: Твоя часть, когда она берет вверх, то это и есть ты. Ты что, хочешь убить саму себя?

Все наши части по природе своей — хорошие и появились когда-то в соответствии с нашим намерением. У каждой из них есть и способы достижения цели. Они стараются, как только могут, чтобы служить вам верой и правдой. Все свои части не только

можно, но и нужно любить, как маленьких детей. Другое дело, что они могут быть недостаточно зрелыми и умными. Вам может не нравиться их поведение, то как они добиваются своих целей. Однако, любую часть можно переобучить.

К: А если я не знаю, какая у части цель?

П: Узнай! Возможно, что ты просто никогда не интересовалась смыслом ее существования.

К: А если потребую, то она скажет мне?

П: Вряд ли. Только если вежливо попросишь!

Действительно, с частями можно разговаривать, но если вы будете от них что-то требовать, приказывать, то результат будет один: они откажутся с вами сотрудничать, уйдут в подполье и будут партизаниить. Только любовь и глубокое уважение к части позволят вам узнать позитивное намерение. В НЛП есть красивая техника для решения таких конфликтов, называется она «Интеграция частей». Далее фрагмент консультирования и сама техника, которую вы можете выполнить по шагам.

Демонстрация (интеграция частей)

Клиентке (Анна) с одной стороны, хочется вести здоровый образ жизни, а с другой, она постоянно срывается и плохо контролирует прием пищи. Часто принимает пищу автоматически, когда смотрит телевизор или сидит за компьютером.

П: Располагайся удобно в этом кресле.

К: (Усаживается)

П: Вытяни руки и положи на колени ладонями вверх, чтобы не соприкасались между собой.

К: (Положила руки)

П: Теперь подумай, какая из твоих рук будет связана с частью тебя, что отвечает за аппетит, а другая рука с той частью, которая связана с новой системой питания?

К: Левая рука у меня связана с аппетитом, а правая рука отвечает за правильное питание.

Теперь можно построить зрительные метафоры частей, и продолжать общаться с бессознательным на понятном ему языке.

П: Помести часть, которая отвечает за аппетит на левую ладонь. Как она выглядит?

К: Она похожа на медвежонка. Он очень любит сладкое. Он коричневого цвета.

П: Теперь представь другую часть, как она выглядит?

К: Ну, она такая сухая, умная, похожа на ворона, черного цвета, с белой грудкой. Он клюет зерна разума.

Далее я прошу клиентку, чтобы части стали взаимодействовать, проявили себя в конфликте, предъявили претензии друг к другу. Далее «**М**» — медвежонок, «**В**» — ворон.

П: Теперь пусть Медвежонок и Ворон посмотрят друг на друга и скажут, что им не нравится в поведении друг друга. Обратись к Ворону и от его лица начни говорить Медвежонку, чем он недоволен, что ему не нравится в поведении Медвежонка.

В: Знаешь Медвежонок, ты слишком много ешь, вечно ты пытаешься извлечь удовольствие из еды. Ты сытый и довольный жизнью, а ведь надо работать, надо учиться. Ты мешаешь мне помогать Анне преуспевать в этой жизни.

П: Спасибо, Ворон. А что ты, Медвежонок, думаешь о поведении Ворона? Чем Ворон мешает тебе жить? Выскажи ему свои претензии сейчас.

М: Ворон, ты всегда недоволен. Тебе трудно угодить. Вечно ты ворчишь. Только портишь удовольствие которое я стараюсь доставить Анне.

Если нам удастся выяснить намерение каждой части, то мы сможем урегулировать конфликт.

П: Хорошо, Медвежонок. А что ты пытаешься сделать для Анны, когда ты заставляешь много есть?

М: Я хочу, чтобы у Анны было хорошее настроение.

П: Спасибо. Медвежонок, а что это даст Анне, когда у нее будет хорошее настроение, что она получит в результате?

М: Она будет счастлива.

П: Так ты хочешь, чтобы Анна стала счастливой? Я правильно понимаю Медвежонок твое намерение?

М: Да, хочу, чтобы Анна была счастлива.

П: Спасибо, Медвежонок. А теперь я хочу поговорить с Воронем. В чем твоя цель Ворон? Что ты пытаешься сделать полезное для Анны?

В: Хочу, чтобы Анна жила правильно.

П: Что это ей даст, если она будет жить правильно?

В: Она перестанет болеть.

П: А если Анна перестанет болеть, то какой она будет?

В: Она будет здоровой.

П: Хорошо, спасибо Ворон. Ты действительно хочешь, чтобы Анна была здоровой?

В: Да.

Теперь, когда мы выяснили намерения обеих частей, мы можем дать им возможность осознать, что их намерения дополняют друг друга.

П: Медвежонок, а может ли Анна быть счастливой, если будет болеть?

М: Нет.

П: Медвежонок, признаешь ли ты важным цель Ворона, несмотря на его поведение, что Анна должна быть здоровой.

М: Да, саму цель признаю.

П: Ворон, будет ли Анна здоровой, если будет несчастна?

В: Нет.

П: Признаешь ли ты Ворон важной цель Медвежонка, что Анна должна быть счастливой, даже если тебе не нравится его поведение?

В: Цель признаю.

Уф! Прделана полезная работа. Когда обе части признали важность целей друг друга, можно провести между ними переговоры, посадить их за круглый стол и выкурить трубку мира (всего лишь метафора).

П: Ворон, а какие способности и ресурсы есть у Медвежонка, которые тебе быгодились в достижении своей цели, для того чтобы Анна была здоровой?

- В:** Изобретательность. Он очень изобретателен в выборе способов получения удовольствия. Гибкость в поведении. У Медвежонка есть чувство юмора.
- П:** Медвежонок, а какие полезные способности ты находишь у Ворона?
- М:** У него есть настойчивость, сила воли, умение планировать.
- П:** Хорошо Медвежонок, а мог бы ты поделиться своими способностями с Вороном, если он согласится дать тебе возможность пользоваться его способностями? Чтобы еще лучше добиваться поставленной цели, чтобы Анна могла быть счастливой. Воспользоваться его настойчивостью, силой воли, умением планировать.
- М:** Да, я согласен поделиться своими способностями с Вороном.
- П:** Согласен ли ты, Ворон, поделиться своими способностями с Медвежонком, который согласился поделиться с тобой изобретательностью, гибкостью и юмором в достижении твоей цели, за которую ты отвечаешь, за здоровье Анны?
- В:** Да, я согласен.

Получено согласие на сотрудничество. Осталось скрепить его рукопожатием на уровне сознания и подсознания.

- П:** Теперь Анна, когда обе твои части согласны объединить свои ресурсы... способности... для наилучшего достижения поставленных целей, каждая из которых признается ими... позволь своим рукам начать сближаться между собой. Закрой глаза, сделай в голове тихо и просто наблюдай... позволь рукам сближаться слабыми бессознательными движениями... навстречу друг другу... с той скоростью, с какой захочется двигаться... чтобы образовать союз, новую часть, у которой есть ресурсы: настойчивость... сила воли... умение планировать... изобретательность... поведенческая гибкость... чувство юмора... чтобы Анна могла быть здоровой... счастливой и здоровой.

Руки у Анны соединились в рукопожатии. Образовалась новая часть. Осталось интегрировать эту часть, ассоциироваться с ней.

П: Теперь, Анна, обратись к новой части, как она выглядит? Какой образ ассоциируется у тебя с новой частью?

К: Похоже на шар, он пульсирует, и от него исходит золотистое свечение, он теплый.

П: Есть ли какие-нибудь звуки, исходящие от него?

К: Сейчас... 40 симфония Моцарта.

П: Как зовут часть? Придумай имя.

К: Мудрость.

П: Спроси у Мудрости, какая цель будет достигнута, если ты будешь здоровой и счастливой. В чем функция Мудрости?

К: Гармоничное развитие.

П: Хорошо, Анна. Теперь закрой глаза, направь новую часть к груди, и позволь Мудрости войти внутрь тебя, позволь раствориться внутри тебя, почувствуй новую часть внутри себя.

К: (Медленно проводит руками вдоль тела)

Части могут не признать поверхностные цели, но за каждой такой целью стоит глубинная цель, а за каждой глубинной целью еще более значимая, и т.д. Обе части имеют одного и того же хозяина, они имеют, в конечном итоге, позитивные цели. Мы всегда можем продолжить задавать вопросы, и таким образом выявить глубинную цель (мета-цель), такую, что другая часть признает.

Клиентам иногда трудно представить образ части. Это препятствие можно обойти, используя волшебную рамку: «Как если бы...». Например, клиент говорит: «Я не могу представить свою часть». Вы спрашиваете: «А если бы могли, на что часть похожа?» Клиент: «На лимон». Вы: «Какого цвета лимон?» Клиент отвечает: «Желтого».

Алгоритм «Интеграция частей»

1. Определите, какая рука соответствует каждой части конфликта. Поверните ладони вверх. Поместите части на ладони и найдите метафоры (визуальные образы).

2. Обратитесь по очереди к частям и осознайте чего они добиваются своим поведением.
3. Спросите (у каждой части), если она добьется поставленной цели, то что это позволит ей (мета-цель)?
4. Обратитесь к частям и спросите у них, признают ли они важность мета-целей друг друга. Если нет, то найдите новую мета-цель и выполните пункт 3.
5. Обратитесь к частям и узнайте какие ресурсы другой части им будут полезны.
6. Получите согласие частей на создание союза, где ресурсы будут общими.
7. (Можно закрыть глаза). Позвольте рукам начать двигаться навстречу друг к другу, слабыми бессознательными движениями до тех пор, пока они не сожмутся в рукопожатие.
8. Придумайте метафору. Представьте, как выглядит новая часть, какие звуки может издавать. Дайте имя.
9. Направьте сомкнутые ладони к своей грудной клетке и впустите новую часть в себя. Разомкните ладони и проведите по телу, ощутите, как новая часть растворяется в вас.

Упражнение «Интеграция частей»

1. Определите свои конфликтующие части.
2. Выполните технику по шагам.