

Б.САЛИХОВ

Из CRASH в COACH: как плохое состояние преобразовать в хорошее?

Основатели метода генеративных изменений Роберт Дилтс и Стивен Гиллиген утверждают, что от состояния, в котором мы находимся повседневно, зависит качество того, что мы делаем. А потому, продолжают они, следует стремиться быть в хорошем состоянии.

Надо сказать, что задача управления состоянием в психологии не нова. Так, способов работы с состояниями много, например, в НЛП. Имеются и техники достижения оптимальных состояний, таких как: “состояния совершенства”, “сущностные состояния”, “высокопродуктивные состояния”. Техник много, но есть и проблема. Они не гарантируют “на все сто” достижения и, тем более, длительного сохранения достигнутого состояния. А потому вопрос управления состоянием в НЛП остается до конца не решенным.

Что происходит? Допустим, мы определили некое оптимальное состояние и нашли способы его создания. Но мы не учли одного – состояние есть процесс. Мы не можем в одном состоянии оставаться долго или всегда (даже, если “заякорили” его), и потому достигнутое состояние, в конце концов, теряется.

В генеративном подходе Дилтс и Гиллиген, в качестве оптимального, выделяют состояние COACH (Centered, Open, Aware, Connected, Holding). COACH – это состояние душевного подъема, потока. В нем мы действуем, как авторы своей жизни. Согласно определению авторов, COACH состоит из: центрированности, открытости, осознанности, соединенности и удержания связей.

В качестве его противоположности, выделяют CRASH (Contracted, Reactive, Analysis paralysis, Separated, Hurting) — стрессовое, реактивное состояние, когда не мы, а наши эмоции управляют нами. CRASH – это состояние, когда ничего не получается, и силы на нуле.

Но, как было сказано, состояния не могут не меняться. Любое оптимальное состояние неизбежно уйдет или, даже, перейдет в свою противоположность. И чем сильнее мы хотим сохранить какое-то состояние, тем болезненнее будем чувствовать его потерю.

А потому, не следует ли нам обратить внимание на сам процесс смены состояний? Думаю, у этого постоянно происходящего в нас процесса есть смысл, а у неоптимальных состояний есть своя позитивная функция. Именно в этом основная идея моих ответов на следующие вопросы.

Как мы чувствуем и как достигаем состояние COACH?

На мой взгляд, состояние COACH – это, прежде всего, наша готовность меняться. А потому оно – одно из естественных для нас (и, даже, для любого ребенка) состояний.

Специально его создавать необходимо лишь взрослому, который из этого состояния выходит против своей воли, и которому что-то мешает в это состояние вернуться.

Есть разные способы создания COACH. Мой авторский способ – расширение и удаление всех пространственных границ внимания (и через это, соединение с системой, частью которой все мы являемся – с Вселенной).

Убирая границы внимания, мы освобождаем процессы, которые были зафиксированы в нас состоянием CRASH. Уходит напряжение, проходят болезненные ощущения в теле, состояние приходит в баланс. К нам возвращается приятное ощущение собственной целостности и соединенности с миром.

Надо понимать, что все способы создания COACH являются способами преодоления состояния CRASH и его последствий. Они не срабатывают, если мы держимся за CRASH. Как держимся и почему – в ответах на следующие вопросы.

Какую пользу мы извлекаем из COACH?

Состояние COACH помогает исцеляться, разрешать внутренние конфликты, решать проблемы. Оно дает неограниченный доступ к ресурсам, помогает быстро учиться и получать подсказки интуиции...

Мы пользуемся им, чтобы преодолеть в себе CRASH и, решая проблемы клиентов, помогаем им выйти из CRASH.

Что запускает провалы в CRASH?

Обычно провалы в CRASH возникают в связи с новой или неожиданной (негативной) информацией, которую нам необходимо принять, осмыслить и ассимилировать в свою реальность. Негативная информация создает напряжение в теле и запускает процесс интеграции.

Уже на первом этапе возникает стресс, который заставляет нас реагировать на происходящее автоматически (привычным образом) – не так, как мы хотели бы.

Предотвратить стрессовую реакцию невозможно, но можно постараться пройти быстрее процесс ассимиляции новой информации.

В любом случае, мы выходим из прежней картины реальности (что воспринимается нами, как потеря осознанности). Снижение осознанности необходимо, это дает возможность произойти (бессознательному) процессу интеграции опыта.

Однако, если, понимая это, направить внимание на сам процесс изменения состояния, то осознанность будет сохраняться. Пусть не в виде “состояния душевного подъема”, но в форме сознательного проживания внутреннего процесса.

Как мы чувствуем CRASH?

Если разобраться, не сама новая информация, а ее конфликт с нашими ожиданиями вызывает в нас стрессовую реакцию. А нежелание ее принимать создает болезненные эмоции.

Именно нежелание принимать негативную информацию вызывает зажатость и “аналитический паралич”, то есть в полном объеме создает CRASH и фиксирует нас в нем. В этом случае, время перестает быть исцеляющим фактором, а состояние CRASH развивается.

Чтобы защититься от болезненной информации мы создаем границы внимания – отделяемся ими от людей и внешнего мира. Но этим мы лишь укрепляем CRASH и провоцируем переход в депрессивное состояние.

Каковы полезные функции CRASH?

Первичная стрессовая реакция на новую или неожиданную негативную информацию нужна, чтобы переключить наше внимание с внешнего действия на внутреннюю трансформацию. Если она пройдет быстро, то CRASH не зафиксируется и в депрессивное состояние не перерастет.

CRASH и депрессивные состояния сигнализируют, что мы застряли (в ложных ожиданиях), упорствуем (в своей неправоте), не желаем меняться, как того требуют события в нашей реальности. Задача этих состояний – остановить нас и заставить прожить внутреннее изменение.

Вывод из сказанного таков – CRASH нужен, он есть необходимая часть процесса развития. А наше нежелание принимать необходимость изменений или само состояние CRASH мешает ему выполнить свою позитивную функцию. Отчего нам только чаще приходится его испытывать.

Как эффективно прожить смену состояния CRASH на COACH?

В нашей жизни хорошие и плохие состояния сменяют друг друга. То же относится к CRASH и COACH. **Надо научиться проживать смену состояний осознанно, не цепляясь за "хорошее" и не избегая "плохого".**

Состояние CRASH возникает, когда мы встречаемся с негативной информацией или с трудностью в реализации нашего намерения.

Чтобы состояние CRASH скорее завершилось, нужно помочь ему выполнить свою позитивную функцию. Вопросы к самому себе, сопровождаемые трансформацией опыта, могут ускорить этот процесс.

...

Техника. Переход из CRASH в COACH.

Признайте, что это невозможно – всегда встречать только то, что ожидаешь, и всегда добиваться того, что решил.

1. Вспомните или сформулируйте <намерение этого дня>. **Что (главное) я хочу сделать (какой опыт получить) сегодня?...**
 2. Заметьте. **Что во мне происходит – что чувствую, думаю, делаю?... С какой ситуацией или информацией это связано?...**
 3. Разрешите себе чувствовать, думать и делать это осознанно. И наблюдайте за <этим опытом>.
 4. Спросите себя. **Какую полезную функцию <этот опыт> выполняет или выполнял прежде?...** Поблагодарите опыт за эту пользу.
 5. Спросите себя. **Что нужно/можно сделать (еще) для реализации <намерения этого дня>?...** Согласитесь делать <эти действия>.
- (На этой стадии процесса состояние уже улучшается – мы выходим из CRASH.)
6. Проживите процесс трансформации. Если чувствуете, что он происходит, дождитесь полностью комфортного (сбалансированного) состояния. Это может занять какое-то время.
- Спросите себя. **Что я понял сейчас про <эти действия>?...**

(На этой стадии восстанавливается открытое, осознанное состояние – мы возвращаемся в COACH.) Далее – реализация нового поведения.

7. Уберите все границы внимания. Широкую сторону внимания соедините с Вселенной, другую часть внимания соедините с <намерением этого дня>. Начните делать <эти действия>.

Замечайте и реализуйте мысли, желания, которые появляются в пространстве сознания в процессе выполнения этого дела. Разрешите себе чувствовать приятные ощущения от этого.

...

Цель этого процесса – не сменить плохое состояние на хорошее, а прожить внутреннюю трансформацию и найти действия (поведение), соответствующие новой ситуации (информации).

Вместо заключения.

Мы сможем скорее выходить из плохих состояний, если будем рассматривать переходы между CRASH и COACH, как необходимый для нашего развития процесс. И научимся помогать плохим состояниям в выполнении их позитивной функции.