

РУССКОЕ БОЕВОЕ НЛП В ЧЕЧНЕ – 2

НАДЕЖДА ВЛАДИСЛАВОВА

Моя работа психологом в Чечне в период так называемой «первой войны» была регламентирована международной гуманитарной организацией «Врачи Мира»: я обучала нейро-лингвистическому программированию медиков, а также оказывала психотерапевтическую помощь пострадавшим жителям. Общаться с военными сотрудниками миссии запрещалось: гуманитарные организации должны оставаться «вне политики». Поэтому делала, что могла: раздавала солдатам листовки с информацией о Лаборатории психологии посттравматического стресса и психотерапии Института психологии РАН (руководитель – Н.В.Тарабрина), куда они могли обратиться потом.

Между тем, на войне проблема психологической поддержки тех, кто непосредственно участвует в боевых действиях, особенно молодых ребят, чрезвычайно остра. В прошлую чеченскую кампанию в войсках, например, возник массовый индуцированный психоз. Среди призывников распространилось поверье: напишешь домой – погибнешь. Матери не получали писем на протяжении нескольких месяцев, в отчаянии пытаюсь выяснить, живы ли их сыновья. С этой эпидемией так и не удалось справиться. Она прекратилось лишь с окончанием боевых действий. Чем опасен массовый психоз? Эффектом возникновения новой реальности, самопрограммированием, или, как еще говорится в таких случаях, самосбывающимся пророчеством: боец *на самом деле* может погибнуть, написав домой письмо. Очаги массового помешательства необходимо тушить в зародыше. Это известно, кстати, опытным спортивным тренерам: если они замечают у подопечного некий странный ритуал перед соревнованиями (типа тройного завязывания и развязывания шнурков и т.п.), то мгновенно удаляют его из команды, – магическое поведение может охватить остальных. На войне ребята гибнут не только в бою. Случаются и не объяснимые никакой логикой побеги из расположения части. Это не дезертирство и, конечно, не попытка

сдаться в плен: солдат бежит неизвестно куда, и его не останавливает то, что он одинок и абсолютно беспомощен на чужой территории.

Еще одна особенность армейских коллективов – необычайно острая реакция солдат на известия из дома – из жизни, воспоминания о которой согревают их в окопах. Например, типичное сообщение, что девушка «не дождалась», воспринимается как крушение вселенной, хотя на гражданке парень, вероятно, даже и не задумывался, любит ли ее. На почве «предательства» близких случаются попытки суицида.

Возникает вопрос: а кто же те специалисты, служебная обязанность которых – оказывать в таких случаях помощь бойцам? Ответ неутешителен. Чаще всего это переученные политруки и воспитатели. Об их профессиональной подготовке говорить не буду. Отмечу другое: им тоже психологическая помощь не помешает. Они точно так же воюют, как и их пациенты, и сами не выходят из экстремальной ситуации. В силу недостаточного образования и опыта им сложно добиваться результатов, которых от них требуют, зато легко услышать в свой адрес претензии командира: «Ты почему возишься с каждым по полчаса? Не умеешь работать? Я тебя научу лечить любого за пять минут!» Начальство на местах пока еще не «дозрело», чтобы относиться к военным психологам с должным пониманием и уважением. Случается, их направляют в штаб – за пишущую машинку или на перевозку «груза 200», а помещение, необходимое для работы, отбирают под хозяйственные нужды. В таких вот условиях, на грани нервного срыва, действует наш военный коллега.

Учитывая все это, мы с Владимиром Федякиным как сотрудники Научно-практического центра суггестивных технологий «АРИАДНА» приняли решение провести серию семинаров-тренингов по НЛП для военных. Состоялось уже три таких семинара: для психологов Минобороны, большинство из которых прибыло прямо из зоны боевых действий (10 дней по 10 часов); для врачей и оперативников Московской Службы спасения, участвовавших в ликвидации последствий террористических актов в столице (5 дней по 10 часов), и для психологов МВД, откомандированных на Северный Кавказ сразу же после окончания курса (10 дней по 10 часов). Хотелось бы поделиться наблюдениями и мыслями, возникшими в процессе этой работы, сделать некоторые предварительные обобщения по поводу применения техник НЛП уже не только в терапии мирных жителей на военной территории, но и в терапии самих военных, непосредственно принимающих участие в конфликте.

Главное, из чего исходит программа специализированного семинара для военных психологов, – чтобы наш слушатель, помимо профессиональных техник и навыков, усвоил один из главных терапевтических принципов: «Не навреди». Вот почему в фокусе программы – «калибровка» и «раппорт», которые осваиваются в самых разных вариантах. слуша-

тели должны выработать в себе навык внимания к невербальным проявлениям в поведении партнера, обучаясь пониманию происходящих в нем внутренних изменений по микроимике и микрожестам, глазодвигательным реакциям, динамике мышечного тонуса, дыхания и т.п. Упражняясь в «раппорте», участники семинара неизбежно приходят к выводу, что даже молчание может быть эффективной терапией, когда обеспечено доверие партнера на бессознательном уровне. Когда же контакта нет, то ни одна чудодейственная техника не будет работать. «Калибровка» и «раппорт» – тот краеугольный камень, на котором можно строить любое здание.

Осознав это, военные психологи ринулись в освоение искусства раппорта, как в бой. Тренировка в полном копировании партнера требовала пространства и частично протекала за пределами учебной аудитории. Курсанты Военного университета не понимали, что происходит, и впадали в транс, когда видели, например, как друг за другом, нога в ногу шли два полковника: в руках у первого была папка, второй держал руки точно в той же позиции, но... пустые! К первому обратились, спросив, который час, и оба, синхронно взглянув на часы, тут же сообщили время одинаковым голосом и с одинаковой интонацией. Или еще типичная сцена: два слушателя в абсолютном раппорте стоят в месте для курения, – один курит, а некурящий вторит его движениям и мимике. К ним с удивлением присматривается курсант и, в конце концов, решившись, робко подходит и просит огня. К его сигарете протянулись одновременно две руки: одна с реальной зажигалкой, другая – с воображаемой... Словом, посторонние люди косились на нас не без опаски.

Я описала эти забавные моменты не для того, чтобы просто повеселить читателя. Суть в другом: мы, тренеры, впервые столкнулись с такой степенью дисциплины и самоотверженного отношения к учебе, какую продемонстрировали военные психологи. Им было совершенно все равно, как они воспринимаются со стороны, насколько странноватыми или смешными выглядят: профессионалы получали задание и выполняли его с полной отдачей. При обсуждении «в круге» результатов тренировки мы, конечно, могли все вместе похихотать над казусами, но в самый момент упражнения слушатели сохраняли полную серьезность, и их не сбивали озадаченные взгляды и недоуменные вопросы других.

Кстати говоря, раппорт ведущего с такой группой – дело тоже весьма тонкое. Хорошо встраиваться в атмосферу семинаров, куда приходят по собственному желанию, заплатив солидные деньги. Здесь же ребята собраны по приказу. Многих из них вытащили буквально с передовой. Они давно не видели родных и жён, – и, оказывается, в течение 10 дней у них не будет времени даже прогуляться по Москве. Учеба с утра до вечера, без выходных. Опаздывать нельзя, выпивка исключается. Никто из них не имеет понятия, что такое НЛП, что семинар посвящен не скучной теории, а

реальной практике. При этом все участники – боевые офицеры, а какая-то «столичная штучка», представьте, собирается их учить!

Первый день для ведущего – самый тяжелый. Уже во время знакомства некоторые слушатели, особенно молодые, заявляют, что хотят только одного: встретиться с начальством и немедленно вернуться в часть, так как не желают адаптироваться «по-новой». Понять их можно. Но не дай Бог проявить слабину! Приходится реагировать адекватно ситуации: например, тем, кто уже все умеет и кому сертифицированный курс «НЛП-Практик» ни к чему, твердо предложить немедленно встать и покинуть аудиторию. Да, полезно объяснить: этот семинар – бесплатный для них и ведомства – стоит больших денег, но ведущие работают не за материальные блага и общаться с людьми, безразличными к своей профессии, им неинтересно. Если после этих слов никто из слушателей не уходит, значит, начало раппорта положено.

Однако к концу первого дня у нас обычно складывается добрая атмосфера, появляются удивление и заинтересованность, особенно после демонстрации эффективности ряда техник – например, быстрого снятия болевого синдрома. На второй день группа уже «въезжает» в материал, внимательно записывая и честно выполняя упражнения, хотя следы некоторого напряжения еще продолжают ощущаться: ряд участников по-прежнему присматривается к ведущим. И только к концу третьего дня все они начинают раскрываться. Это – факт, что в каждом офицере живет авантюрный и прямодушный мальчишка, со страстью готовый отдаться новому увлечению. И наступает день, когда их уже приходится уговаривать хотя бы иногда спать по ночам, а не отрабатывать техники. Слушатели из Минобороны приходили по своей инициативе за час до занятий, чтобы еще лучше отшлифовать учебные навыки в парах. А по ночам они работали с соседями по гостинице, которые стали обращаться к ним со своими проблемами. Чуть ли не в очередь записывались! Уже по одному этому можно судить, насколько ребята овладели раппортом – способностью мгновенно вызывать к себе доверие совершенно не знакомых людей.

Великолепным подарком для более глубокого усвоения «калибровки» и «раппорта» стало упражнение новосибирского психотерапевта Юрия Чекчурина, работающего с посттравматиками. Схема такова. Партнер А входит в определенное состояние; партнер В, произнося какую-нибудь нейтральную фразу, пытается «попасть голосом» в это состояние. При этом, партнер А дает указания В: говорить на тон выше или ниже, медленнее или быстрее, больше интонировать или произносить звуки монотонно, потише или погромче, энергичнее или спокойнее. В результате А должен поймать на чувственном уровне момент точного «попадания» голоса В в это его изначальное состояние. Момент такого совпадения часто выражается в приятном ощущении по линии плеч или в солнечном сплетении. Уп-

ражнение позволяет, во-первых, выработать навык следовать за партнером и со всем вниманием относиться к тому, чего он хочет, во-вторых, обнаружить такие возможности своего голоса, каких раньше в себе не осознавал, и, в-третьих, научиться управлять своим голосом как одним из важнейших психотерапевтических инструментов.

НЛП-Тренер из Москвы Андрей Виноградов перенес это упражнение в кинестетическую модальность. Партнер В на этот раз пытается попасть в состояние партнера А с помощью прикосновений, в то время как тот корректирует их: дотронься не до плеча, а до спины, нажми сильнее или слабее, руку держи дольше или отпусти быстрее. Участникам упражнения предоставляется шанс выработать доступ к чувствам партнера на телесном уровне, большую свободу в общении с помощью прикосновений. Отличная прелюдия перед знакомством с «якорением»! После нее слушатели легко осваивают эту технику и ставят друг другу «волшебные кнопки» доступа к нужному комфортному состоянию. Излишне напоминать, как быстрые и мощные «якоря» выручают их потом в экстремальных ситуациях.

Для закрепления навыков раппорта я даю упражнение, заимствованное в мастерской Ф.Е.Василюка. Оно также выполняется в парах. «Клиент» должен выбрать какую-то значимую для себя проблему. Он может сообщить о ней «терапевту» вслух или молчать. Задача клиента – интенсивно искать внутри себя пути ее решения. А задача терапевта – *быть вместе с клиентом*. В его арсенале есть для этого все возможности, кроме одной, – он не имеет права произнести *ни слова*. Он может кивать, покачивать головой, улыбаться, делать какие-то жесты, прикасаться к клиенту – словом, допускаются практически любые формы контакта, кроме вербального. Через семь минут коллеги меняются местами. Время структурируется голосом ведущего: «Две минуты истекли, пошли следующие...».

Суть этого упражнения в том, что терапевт не может спрятаться за привычные лингвистические формулы, социально принятые способы реагирования или за логическое рассуждение. В результате он приобретает опыт интенсивного **проживания** проблемы совместно с клиентом и в строго отведенное время. Становится понятно, как важно не бросить человека, пока процесс переживания не подошел к концу, помочь клиенту завершить внутреннюю работу и вернуться к реальности. Упражнение «на молчание», как правило, приводит участников семинара к неожиданным озарениям по поводу как их конкретных проблем, так и жизни вообще. Вот, например, характерная реакция одной женщины: «Я только теперь поняла, что имеет в виду муж, когда, возвращаясь поздно домой с работы, просит просто побыть с ним рядом».

Обычно на семинарах объяснение техники, помогающей ввести клиента в «контекст согласия» (нужно получить в ответ на три вопроса одно-

значные «да» для достижения эффекта *бессознательного согласия* со следующей командой), проходит без осложнений. Но для «экстремальщиков» важна особенно глубокая проработка этого лингвистического приема, абсолютно свободное владение им. При опросе в «круге» выясняется, что все не так просто, как показалось сначала. Память услужливо подсовывает вопросы, провоцирующие ответ «нет», например: «У тебя ничего не болит?», «Тебе не холодно?» По неопытности вопросы получались громоздкими, требующими развернутого ответа, – а в этом случае прием окажется неэффективным. Поэтому группа продолжает упражняться. Вместе думаем, как сформулировать вопрос точнее и короче, записываем удачные примеры.

Приведу несколько случаев использования *«контекста согласия»* в условиях боевых действий в Чечне нашими слушателями – психологами, направленными к нам Министерством обороны.

Перед боевым дежурством, чтобы часовой не заснул:

– Рядовой Ильин? Заступаешь на третий пост? О случаях нападения на пост слышал? Значит, службу будешь нести бдительно.

Перед боем:

– Ты – солдат? Ты в Чечне? Автомат заряжен? Значит, к бою готов.

Перед первым прыжком с парашютом:

– Служишь в ВДВ? Подготовку проходил? Парашют укладывал сам? Что ж, отлично прыгнешь.

Начало разговора с солдатом после попытки суицида:

– Накопились проблемы? Совсем плохо было? Думал, это единственный выход? Давай поговорим.

Врач из Службы Спасения использовал «контекст согласия» во время ночного вызова к девушке после попытки суицида:

– Ты меня слышишь? Чувствуешь себя совсем плохо? Вино было красное (около кровати найдена пустая бутылка). Будем мыть желудок.

В подразделениях внутренних войск на Северном Кавказе:

– Снаряжение нормальное? Оружие проверил? Друзья в роте есть? Молодец. Поставленную задачу выполнил.

– Дома ждут? Там все в порядке? Стрелять научился? Вернешься живой.

– Утром кормили? Домой хочется? Ремень кожаный? (Это значит, что демобилизация близко.) До «дембеля» продержишься.

В последних двух примерах участники семинара затронули особенно важную тему: формирования установки на возвращение в мирную жизнь и, соответственно, на выживание.

Солдаты, которые не представляют себе возвращения домой и не планируют будущего, находятся в группе риска. У некоторых из них возника-

ет ощущение, что все происходящее – сон, из которого не удастся выйти. Бывает и так, что прошлая жизнь воспринимается сном, а настоящее – некой замкнутой в себе реальностью, безвременьем, без предыстории и продолжения. Психолог должен помочь бойцам восстановить связь с самим собой-прошлым и собой-будущим, ввести нынешнее существование в контекст всей остальной жизни. Иначе «разрыв» целостности жизненного пути – бессознательный защитный механизм – окажется тормозом, когда потребуется быстрая ориентация в критической ситуации и усилие, чтобы выстоять. Вот почему военным психологам полезно знать техники работы на «линии времени».

Одна из них – *«Четко сформированный результат»*. От солдата требуется простроить по всем модальностям и с максимальным количеством деталей собственное будущее по возвращении домой – сам светлый момент возвращения, разные эпизоды на пути к окончанию службы со всеми специфическими их атрибутами (кожаным ремнем, «дембельским» альбомом и т.п.). Думается, это самая действенная техника работы с будущим. А что же с прошлым?

Случается, наша память хранит и совсем некстати извлекает из своих кладовых не самый приятный опыт: «Вспоминать не хочется!» Недавняя психическая травма способна заслонить собой всю остальную жизнь – и вчерашнюю, и сегодняшнюю, и завтрашнюю. Или другое: пребывание в экстремальных фронтовых условиях уже само по себе может разбередить застарелую психическую травму. Собственно, для чего человек без конца возвращается мыслями в травмирующую ситуацию, вновь и вновь ее переживая? Дело в том, что это – метафорическая попытка что-то исправить, изменить в своем прошлом, возможно, повести себя там как-то по-другому, попытка по-новому его освоить. Но лишь только актуализируется тяжелый опыт – человека вновь захлестывают прежние парализующие аффекты, перед которыми он опять оказывается бессилён. И травмирующий опыт проживается заново... Словом, заколдованный круг.

...Александр лежал у края поля. После внезапного взрыва сознание медленно возвращалось, но пошевелиться он еще не мог. Все ближе и ближе в темноте раздавался топот ног боевиков. Искали его. «Одын – где-то тут, точно!» Он вдавился в землю, что было сил. Но тут откуда-то возник рев прорвавшегося танка, и преследователи бросились в ту сторону. Уходящий звук мотора, стрельба, сполохи огня... Вскоре офицера накрыла тишина. И бессилие было в этой тишине. И смертельный ужас.

Подобная картина вставала перед глазами участника семинара всякий раз, когда он вспоминал тот бой, где был контужен и только чудом не попал в плен. И всякий раз он переживал все заново. Воспоминания мучили не столь уж часто, – плохо было то, что приходили они внезапно, когда Александр меньше всего был к этому готов. И он цепенел. И опять вжи-

мался в межу, боясь не то что застонать, – дышать. Столбняк отпускал только через несколько минут. Но в эти минуты он не жил.

Для этой тупиковой ситуации Владимир Федякин, с которым мы вели семинар, выбрал технику «Выхода в третью позицию». Техника достаточно простая. Помочь клиенту увидеть себя в болезненной ситуации со стороны, глазами стороннего наблюдателя. Попросить описать, что там видит и слышит «тот Саша», и мысленно послать ему в подарок такие качества, которые позволили бы чувствовать себя если не комфортно, то хотя бы не в безнадежности.

– Что ты сейчас видишь? – спросил терапевт, как только они послали «подарки». – Как там Саша?

– А его уже нет. Уполз. Я ведь добрался тогда до своих ...

Вот так. В бессознательном опыте офицера есть все – и то, как он лежит в ожидании мучительной смерти, и то, как, собрав в кулак последние силы, все-таки вырывается из ее лап. Но вспоминается, как правило, самое ужасное. И мешает жить. Теперь же в Сашиной памяти встают спасение, способность выжить в ситуации невозможности, его победа, наполненная силой и верой в себя.

Как мы видим, одного только восстановления целостности восприятия жизни в этом случае оказалось бы мало. Необходима была психическая интервенция с целью «перемоделировать», изменить личностную историю клиента. Именно изменить, ничего в ней не отвергая. В литературе по НЛП встречаешь порой настолько неэкологичные техники, что только диву даешься. Например, предлагается «прожечь плохую картинку лучом прожектора», «разорвать ее и выбросить». Авторы будто и не слышали о позитивном намерении любого поведения, к которому мы причисляем среди прочего страх, болезнь, горе. По нашему глубокому убеждению, при работе с проекциями прошлого абсолютно ничего нельзя жечь, рвать, выбрасывать, стирать, взрывать или уничтожать каким-либо другим способом, если, конечно, не хочешь травмировать клиента еще больше.

Вот почему, приводя в порядок «линию времени», необходимо, прежде всего, открыть клиенту доступ к роли *стороннего наблюдателя*, предоставив ему выбор между отстраненным (хотя и реалистичным) восприятием окружающего в экстремальной ситуации – и полным включением, когда, пусть временно, но со всей возможной полнотой он проживет состояние безопасности. «Третья позиция» – одна из совершенно незаменимых техник, которые должны находиться в арсенале психолога, работающего в условиях войны.

Некоторые от природы обладают особым талантом выходить в «третью позицию». Они изначально способны увидеть ситуацию «со стороны» и при этом сохранить четкий контроль за своими действиями – так, как ес-

ли бы держали в руках пульт управления собой. Для такого рода позиции характерно панорамное видение ситуации и панорамное слышание звуков. Это делает возможным спокойно отслеживать как свое поведение, так и окружающую обстановку, и, соответственно, адекватно реагировать на перемены. Третья позиция не ведает ни страха, ни сострадания, ни агрессии. Это – «кольчуга» для профессионала экстремальных ситуаций.

Из группы был задан вопрос: что делать, если клиент захочет послать в экстремальную ситуацию такие «ресурсные» качества, как, например, жестокость, кровожадность, ярость и безжалостность? В тот момент наши участники еще не успели испытать эту технику на себе и прочувствовать, что из точно выстроенной *позиции наблюдателя* просто не может возникнуть демонических желаний. Для третьей позиции свойственно чувство равновесия. Эмоциональные аномалии может давать лишь плохо осознаваемая *вторая позиция* («сам в другом»), то есть, в случае с военными, – вживание в позицию врага и в стиль его предполагаемого поведения.

Дело в том, что постоянно оставаться самим собой, сохраняя полную самоидентификацию, в условиях войны просто невозможно. Солдат на передовой, испытывая уязвимость перед лицом грозного противника, в порядке психической самозащиты вынужден порой буквально «выходить из себя» и принимать воображаемый образ неприятеля, сильного и кровавого. В бою выбора нет: убивай или умирай. И, влетая в позицию агрессора, боец делает с врагом то, что, по его представлению, тот сделал бы с ним. (В роли агрессора в ином, воспаленном страхом, воображении может выступать как отдельный боевик, так и целый народ, единственная «вина» которого в том, что он одной крови с боевиком.) Собственной жестокостью солдат бессознательно пытается уничтожить или хотя бы запугать противостоящее ему чудовище и, таким образом, перестать его бояться. Если это удастся, то способ поведения, который помог выжить, фиксируется в памяти. В дальнейшем такой человек будет применять найденную стратегию автоматически. А у окружающих может проявиться врожденная склонность к имитации чужого «успешного» поведения, позволяющего сражаться и при этом уцелеть.

Следует, однако, признать: смещение в позицию агрессора не всегда связано с жестокостью. Давно известен психологический феномен, когда заложники полностью оправдывают своих тюремщиков, даже испытывают симпатию к тем, кто лишил их свободы. Или, скажем, во время войны мне довелось поработать с 13-летним мальчиком-чеченцем из детского дома, перенесшим сексуальное насилие от нескольких русских военных. После травмы он какое-то время даже называл себя «русским», кроя последними словами соотечественников, вставал на колени и крестился, за что бывал бит своими же детдомовскими товарищами. Такая пассивная «вторая позиция» позволяет спрятаться от собственных чувств ужаса и бессилия под

маской, заимствованной у другого. Поскольку в указанных случаях агрессор изначально сильнее, то жертва, перенесясь на его место, особо остро ощущает свое ничтожество и поэтому благодарна уже за то, что ее не убивают сразу, а даже дают что-то поесть – как в ситуации с заложниками, или отпускают, не убив – как во втором случае. Мальчик «застрял» в позиции насильников, поскольку, сколь бы невероятным это ни казалось, только в ней оказался... защищенным – от себя самого.

Итак, психологу на войне важно уметь грамотно определить позицию, в которой преимущественно находится его клиент, с тем чтобы научить его видеть мир с иных точек зрения, по возможности отдавая себе отчет в их различиях, и не спонтанно, как раньше, а сознательно использовать достоинства каждой позиции, в которой ему доведется оказаться, по собственному решению или в силу обстоятельств.

«Работа со смертью» тоже входит в программу обучения на семинаре. Об этом я довольно подробно писала в первой статье о Чечне. Здесь же подробнее остановлюсь на чувстве вины, которое возникает у оставшихся в живых. Особенно, если речь идет о человеке, старшем по званию или должности, считающим себя в ответе за гибель тех, кто был в его подчинении и кого он вел в бой.

...У боевого офицера и начинающего психолога Константина два года назад погиб лучший друг Павел. За несколько месяцев до смерти тот был ранен и отправлен в госпиталь на лечение. Павел быстро встал на ноги, вернул былую физическую форму, но у него возник страх. После ранения ему предлагали службу в родном городе, однако он не мог смириться с тем, что друзья рискуют в Чечне своими жизнями, а он не с ними. Павел принял решение вернуться в часть, никому не сказав о своем состоянии, кроме Константина. В первый же день после своего возвращения он настоял на том, чтобы участвовать в разведке боем, и – погиб. Константин не решался брать друга на операцию, которой руководил. Но тот спросил: «Ты что, мне больше не веришь?» И слово «Верю» уже нельзя было не подкрепить действием.

Павлу было жизненно важно доказать себе и другим, что он победил свой страх, что он такой же, как и раньше, и на него можно положиться. Когда разведчики подходили к месту назначения, Константин заметил, что движения у друга странные, пригибаться он забывает... Что делать? Возвращаться поздно. Приставил к нему бойца, чтобы тот следил за Павлом и, в случае чего, пригибал бы его. Отряд нарвался на засаду. Погибли многие. Павел – самым первым. Нескольким бойцам, в том числе и Косте, удалось спастись. Такая история...

С тех самых пор в Константине не умолкало глубокое, застарелое чувство вины. Иногда ему снился Павел и говорил: «Да брось ты, Костик! Ты

тут не при чем». Но после таких снов на душе становилось только тягостнее. Приведу в укороченном варианте сессию с Костей, длившуюся около часа. Мой собеседник – человек немногословный. Сложно сказать, в какой технике велась работа. Рефрейминг? Да. Но этого мало, хотя, главным образом, терапия базировалась на нем. Главной целью, направлявшей нашу беседу, было – вычленить тот смысл, который мог бы послужить опорой человеку, оставшемуся в живых, в то время как его друг погиб.

Т.: Скажи, когда в часть возвращается человек примерно в таком состоянии, в каком вернулся Паша, есть ли у него шанс прийти в норму, если он не участвует в боевых заданиях, а просто слушает рассказы своих товарищей, вернувшихся с передовой? Есть ли у него шанс перестать бояться подобным образом?

К.: Нет.

Т.: Как тебе кажется, Павел, опытный военный, это понимал?

К.: Да, конечно.

Т.: Так значит, ты все равно не помог бы ему прийти в норму, даже если бы не взял его на операцию в тот раз?

К.: Нет, не помог бы.

Т.: У людей в таком состоянии обычно сколько еще может быть боев? Один, два?

К.: Не больше. Убьют.

Т.: Значит, если бы Паша не пошел тогда в разведку, ему осталось бы жить максимум два боя?

К.: Да, наверное...

Т.: А если бы он сумел в тот раз справиться со своим состоянием, то сразу стал бы гораздо более жизнеспособным?

К.: Да.

Т.: Значит ли это, что единственным для него шансом снова встать в строй было включиться в вашу жизнь сразу же, с первого раза?

К.: Да, это так.

Т.: Как опытный военный, он это понимал?

К.: Думаю, да.

Т.: Если бы ты все же запретил ему идти на задание, помогло бы или помешало ему это справиться со своим состоянием в следующем бою?

К.: Скорее, помешало бы.

Т.: Похоже, ты сделал единственно возможным выбор, чтобы дать ему шанс преодолеть свой страх?

К.: Да...

Т.: Ты дал ему единственную в боевых условиях возможность остаться в живых.

К.: – Да ...

Долгая пауза.

Т.: Если я правильно понимаю, убережь его от будущих заданий ты бы уже не смог?

К.: Нет, не смог бы.

Т.: Я предполагаю, что единственный способ, которым ты, психолог, мог бы оставить его тогда в живых, это – написать рапорт, что твой друг Павел психически нестабилен, и, что его необходимо удалить из зоны боевых действий.

К.: Да... Только так.

Т.: Теперь поменяйся на секунду с ним местами. Ты возвращаешься, вопреки всему, на передовую, чтобы быть рядом со своими товарищами и разделить с ними опасность. А твой лучший друг Костя, с которым ты до этого побывал в самых разных ситуациях, с которым вы вместе столько прошли, не верит в тебя и пишет рапорт о твоей непригодности к службе...

К.: (резкий выдох, покраснение, напряжение мышц)

Т.: Что бы ты, как Павел, сделал после этого?

К.: Застрелился.

Т.: Можно было бы убережь Павла – после такого удара от тебя?

К.: Нет.

Т.: Опять получается, как не крути, что ты своим согласием на его участие в той операции дал ему единственный в тех условиях шанс выжить.

К.: Да...

Т.: Скажи, для Павла были важны понятия долга и чести?

К.: Да.

Т.: Кто-нибудь, кроме тебя, знал, что он боялся?

К.: Нет.

Т.: А если бы ты все же запретил ему идти в ту разведку, могло бы появиться у сослуживцев сомнение в том, что он в порядке?

К.: Однозначно, появилось бы.

Т.: Если бы ты все же не взял его на задание в тот, роковой, раз, а взял бы на следующее, – и он, как ты понимаешь, был бы неадекватен, но, предположим, чудом остался жив, – полагались бы на него товарищи так, как и прежде?

К.: Нет.

Т.: Как я понимаю, пошли бы за спиной разговоры... Узнав об этом, он, возможно, поступил бы так, как ты и сказал. Или погиб в следующем бою, но о нем бы говорили, что с Пашей что-то было не так...

К.: (кивает)

Т.: А пойдя в тот бой, когда никто, кроме тебя, не знал о его страхе, он сохранил в глазах друзей свою репутацию и честь?

К.: Да.

Т.: За несколько часов до гибели Паша понял, что ты в него по-прежнему веришь.

К.: Да.

Т.: Ты сделал все для того, чтобы он выжил и чтобы не пострадала его честь. И это мог сделать для него только ты, его лучший друг, потому что любил и чувствовал его, как никто другой.

Дальше я меняю тему разговора. Мы начинаем обсуждать, навещает ли Константин детей погибшего друга, что он рассказывает им о Павле, как важно детям знать и помнить, каким человеком был их отец... Собственно, мы уже заняты переформированием боли в созидательную силу, помогающую быть нужным и полезным тем людям, в ком воплощено продолжение ушедшего...

В этой работе можно различить три «витка». Первый из них: выявление в трагическом событии иного *смысла* – на уровне поведения и возможностей, второй – на уровне ценностей дружбы, и третий – на уровне ценностей долга и чести. Важно, чтобы этот новый смысл был не разрушительным, а придавал человеку новые силы, помогая ему преодолеть горечь утраты и жить дальше.

На войне (и в других экстремальных условиях) глубокие, долгосрочные методы работы не только мало эффективны, но и, беру на себя смелость сказать, попросту неприменимы. Это утверждение справедливо и для послевоенного периода, когда встают вопросы реабилитации после травмы. НЛП уже доказало свою эффективность в подобных случаях. Ведь симптом легче переформировать, пока он еще не оброс комом «вторичных выгод», не стал «триггером» и средством оправдания новых проблем – алкоголизма, наркомании, депрессии, сложных взаимоотношений в семье и пассивной жизненной позиции.

В заключение хочу привести кое-какие факты, прозвучавшие в начале года в Новосибирске на круглом столе «Чудо психотерапии и вера». В его работе принял участие известный ученый, доктор биологических наук профессор С.В.Сперанский. Воспроизведу суть первого факта, в изложении корреспондента газеты «Совершенно секретно» (№1, 2000 г.):

«В клинике Х.М.Алиева, друга и коллеги Сперанского, исследователя регуляторных функций человеческого организма, в течение длительного времени применялось лечение электросном. Вскоре после того, как на аппарате зажигалась сигнальная лампочка, группа мирно засыпала. Так продолжалось довольно долго. Пока случайно не выяснилось, что генератор давно списан по неисправности, и у него работает только лампочка. Проверили. Все подтвердилось. На летучке врачу сказали: «Все дело в тебе! Это ты усыпляешь пациентов. Продолжай в том же духе». Врач согласился. Однако никто из его пациентов больше не засыпал. Вывод напрашива-

ется сам: эффект пропал оттого, что врач *перестал верить* в действие прибора».

На круглом столе ученый рассказывал, как мыши в его лаборатории долго демонстрировали именно то поведение, какого от них требовала гипотеза о возможности телепатического общения в популяциях живых существ. Однако с появлением в Новосибирске другого видного биолога, усомнившегося в результатах этих исследований, уверенность профессора в своей гипотезе дала трещину, и подопытные мыши перестали вести себя так, как раньше. Однако именно этот печальный факт послужил поводом для другого, более важного открытия С.В.Сперанского: мыши действуют заданным образом постольку, поскольку *человек верит*, что они должны вести себя именно так! Представляете? Оказывается, тема влияния веры на то, что происходит вокруг нас, давно волнует отечественных и зарубежных ученых. А Норберт Винер даже считал: без веры в то, что природа подчинена хоть каким-то законам, науки вообще не существовало бы.

Какое отношение имеет новосибирская дискуссия к обучению НЛП психологов-экстремальщиков? Самое прямое. Дело не в «натаскивании» участников семинара на предмет овладения определенными техниками экстренной работы с определенными симптомами. Все это вряд ли приведет к успеху, если не будет соблюдено главное условие. А главное условие – внушить участникам семинара веру, что «метод действительно работает». Как? Делами. Вера без дел мертва. Яркими демонстрациями, убедительным комментарием, личной убежденностью ведущего. Уверенность в методе позволит нашим начинающим коллегам не бояться самим идти к человеку, которому нужна быстрая психологическая помощь. А по мере работы появится собственный опыт, и вера в «магию» техник НЛП укрепится опорой на собственные силы.

Мне хорошо знакомо это состояние. В самом начале практики, будучи «зеленым» специалистом, я справлялась с довольно сложными случаями. Как теперь понимаю – чудом. Выручало неведение, что таких клиентов избегают и мастера, но главное – вера: «Если грамотно применяешь НЛП, все обязательно получится». Крепкий в вере терапевт уже одной только своей установкой на положительный результат оказывается в состоянии воздействовать на процессы, происходящие в психике клиента.

Со временем становится ясно, что дело не в конкретных приемах, а в самой философии метода. Инструменты становятся подспорьем, хотя и необходимым, но лишь в определенной степени. Основа работы тоже меняется. Сначала, повторю, это вера в силу техник и приемов, потом – вера в собственные силы и силы того, кто пришел к тебе за поддержкой, в его способность найти в самом себе ресурсы для разрешения проблемы. Ну, а сегодня мне кажется важным и своевременным акцентировать созидующую мощь *веры* терапевта в успех человека, с которым он работает. В ду-

ше клиента обязательно рождается отклик. Чудеса ведь происходят именно на пересечении и при условии взаимодействия двух вер: терапевта и клиента.

В статье «Русское боевое НЛП в Чечне» нейро-лингвистическое программирование названо методом, способным научить человека грамотно верить (имеется в виду вера в исполнение или достижение того, в чем человек в данное время более всего нуждается, в наличие ресурсов, которыми он для этого располагает). Может быть, точнее будет определить НЛП как *терапию веры – верой*.