

«ТЕХНИЧЕСКОЕ» РЕШЕНИЕ НЕТЕХНИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Семенова Л.Н.,
Консалтинговая компания «Диол»,
Сибирский Независимый Институт,
Новосибирск

Предложен способ работы с задачами и ситуациями, вызывающими эмоциональные переживания. Приобретение навыка решения эмоциональных задач интеллектуальными способами обеспечивает формирование поведенческого стереотипа, который приводит к поиску конструктивного решения, вызывающего вместо напряжения эмоциональный подъем и включение механизма самовнедрения полученного решения.

Использование ТРИЗ-карт (патент 83619 по заявке 2011500866, приоритет 24 июня 2011г.) выявило несколько особенностей в личном и бизнес-консультировании как в постановке задач, так и в поиске решения. Задачи, вызывающие напряжение, как правило, связаны с повторяющимися ситуациями (рутинный домашний труд; отношения, в которых собеседники «не слышат» друг друга, повторение семейных жизненных сценариев). Консультирование проводилось с использованием алгоритма решения задач в нетехнических областях (Семенова Л.Н. Алгоритм решения задач (АРЗ) – применение ТРИЗ в нетехнических областях. // Три поколения ТРИЗ/Материалы ежегодной конференции 13-14 окт. 2012.- С-Пб.: РА ТРИЗ, 2012. – С.26-30).

Ситуация 1. Я хочу приходить домой и радоваться близким, несмотря на то, что дома будет беспорядок.

Были получены описания:

- ситуации «как есть» (придирчивость в отношении чистоты в доме, реагирование на беспорядок самым сильным эмоциональным образом, ощущение, что беспорядок опасен),
- «идеальной» ситуации,
- образов-метафор этих ситуаций и
- помех, которые мешают получить идеальную ситуацию прямо сейчас.

В результате анализа полученных описаний было сформировано несколько задач.

Задача «Как не раздражаться, видя беспорядок» была выбрана Клиентом для решения. Комбинации приемов первоначально вывели на очевидные решения, а именно, разделить зоны на общие и личные, установить порядок, который должны разделять все члены семьи т.д. Эти решения, со слов Клиента, результатов не дали, все уже 1000 раз было проговорено. Альтернативным решением было приобретение красивого ящика (типа «для белья»), в который быстро убирается всё раскиданное. Это решение не просто понравилось клиенту, а оно его вдохновило на действия.

Ситуация 2. Проблема в отношениях. Человек не доверяет своему партнеру и не чувствует от него достаточного уважения. Были получены описания:

- ситуации «как есть» /два человека, недостаточно уважения; образ ситуации – это орех (сердцевина и скорлупа), которым играет ребенок)
- «идеальной» ситуации. Принятие взаимных совместных решений. Образ – Двое идут по одной дороге.
- Помех (страх, недоверие, разочарование, иллюзии, нереальные ожидания от ситуации).

Сформулированные задачи:

1. Как справиться со страхом?
2. Что сделать, чтобы не испытывать разочарование от общения с партнером?
3. Как преодолеть недоверие?

Для решения выбрали задачу №2.

Приемы: зеркало, посредник, забота.

Решением для клиента было изменить форму общения. Для прояснения ожиданий от партнерских отношений клиент разработал систему, по которой поэтапно, с уважением, можно продвигаться и обсуждать все необходимые аспекты взаимодействия. Результаты обсуждения записываются в совместном документе до тех пор, пока взаимопонимание не будет естественным. Снова можно заметить, что решение задачи стало чисто техническим: письменная фиксация ожиданий, намерений и договоренностей. И именно это дает возможность прийти к конструктивному диалогу.

Ситуация 3 . Бытовая ситуация. Свекрови не нравятся взаимоотношения своего сына и невестки. Она хочет изменить отношения.

. Были получены описания:

- ситуации «как есть» /молодожены, свекровь, их текущие отношения. Образ ситуации – насадка-клуша с цыплятами
- «идеальной» ситуация. Молодая семья и их отношения со свекровью гармоничны. Образ ситуации – клиентка – королева.
- Помех (бессилие, невозможность повлиять на ситуацию, страхи за будущих внуков).

Сформулированные задачи:

1. Как справиться со страхом?
2. Что сделать, чтобы стать королевой?

Для решения выбрали задачу №2. Причем сразу стало видно, как даже сама постановка задачи в таком виде вдохновляет клиентку.

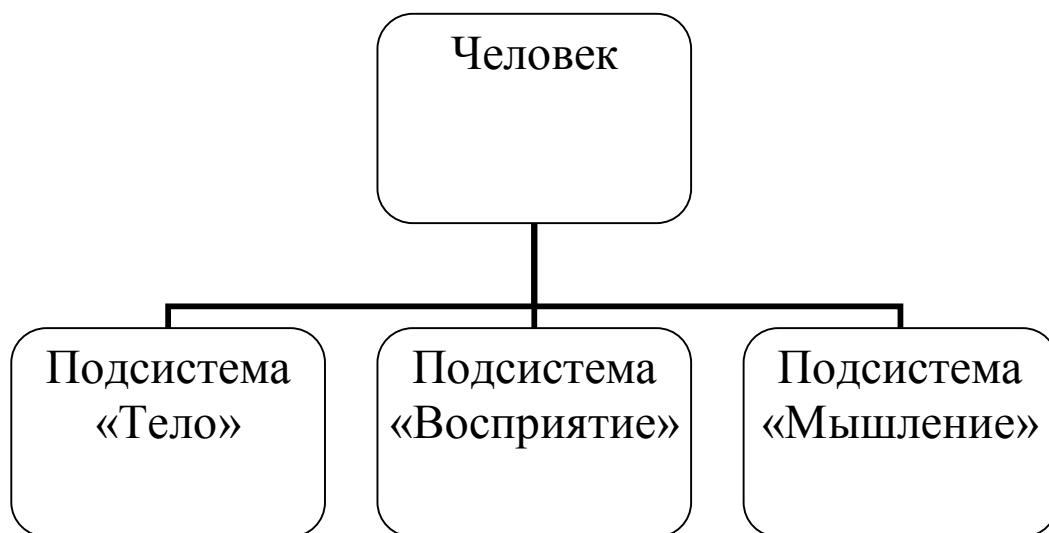
Приемы подсказали, как именно осуществлять движение к желаемой цели.

После дополнительного вопроса клиентке про страх за будущее внуков – страх ушел.

Если вы решаете задачу в общем виде, то многое становится очевидным. Однако, когда это – ваша задача, то, находясь внутри ситуации, вам сложно проанализировать и принять новые решения. Изменить шаблоны реагирования помогает новый взгляд, направленный не столько на анализ, сколько на

обнаружение уровня противоречия и применение ТРИЗ-приемов для её решения. Причем то, что для одного – безусловное решение, наполняющее его энергией деятельности, для другого – банальность. Именно в этом проявление ТРИЗ-принципа – принципа конкретности, которое в философии носит название феноменологического подхода.

Предложена общая схема жизнедеятельности Человека, которая является обобщением собственных наблюдений и эффективных трансформационных практик (ТРИЗ, системные расстановки, РПТ, транзактный анализ, телесная терапия и др.).



Компонентная модель человека представляет собой как синергию таких подсистем, как тело, восприятие и мышление (упрощенное, даже несколько метафоричное описание).

Подсистема «Тело» отвечает за биологическое выживание и продолжение рода, тело использует как инструменты инстинкты, реакции, а также большие и маленькие физические движения. Этой подсистемой управляет Мозговой ствол (ретикулярная формация), самое древнее образование. Инстинкты проявляются вне сознания, это до-осознаваемая часть нашей системы управления. Инстинкты срабатывают очень быстро в случае непосредственной физической угрозы жизни. Для изменения «застывших» инстинктов существует много телесных методов и практик.

Подсистема «Восприятие» выражается в виде эмоциональных переживаний, чувств, относится к области подсознательных процессов, таких как интуиция. Управляет этой подсистемой лимбическая система (эмоциональный мозг; считают, что основное управление осуществляют полушария головного мозга). Если нет непосредственной угрозы жизни, то системы тела приводятся в готовность для последующих действий. В этом случае есть некоторое время на принятие решения перед действием. Эта система управления более молодая, чем предыдущая.

Третья подсистема – «Мышление», интеллект, способность человека мыслить, способность создавать проект того, что впоследствии будет реализовано. Т.е. интеллект творит в идеальном, нематериальном мире и только потом воплощает это в реальной жизни. Управляет этой подсистемой более молодое образование – кора головного мозга. Это – самая молодая система управления у Человека, новообразование.

Поведение человека зависит от того, насколько согласованы эти подсистемы. Идеально, если ситуация воспринимается всеми системами управления адекватно. Однако на каждом уровне управления формируются свои шаблоны, стереотипы реагирования, которые складываются в привычки, образ жизни, убеждения. Эти убеждения, в конце концов, и становятся ограничителем изменений и доступа к ресурсам в жизни.

Традиционная психология исследует подсознательные процессы, которые приводят к неадекватным действиям человека из-за сцепленности их с прошлым опытом в их жизни или в истории их семей, государств и т.д. В теле образуются так называемые «блоки», которые не только препятствуют новому способу реагирования, но и требуют дополнительную энергию на «содержание» этого блока. Поэтому психологические практики приносят облегчение или совсем устраняют такие «зажимы». Это приводит к высвобождению энергии, улучшению самочувствия. Можно ли изменить ситуацию с «блоками» иначе?

Для получения навыка адекватного реагирования важно оставаться в ситуации «здесь и сейчас». Именно размышление – использование интеллекта – позволяет осознать текущую ситуацию и принять адекватное решение, оставив «груз прошлого» в прошлом. Но это не простое размышление, это умение перевести ситуацию в одну или несколько конкретных задач и найти для этих ситуаций конкретные «технические» решения. В этом способе изменения напрягающих ежедневных ситуации есть простая проверка: если вы нашли такое техническое решение, то оно наполняет вас энергией действия и самореализации.

Таким образом, с помощью инструментария ТРИЗ в синтезе с нейропсихологическим подходом к поведению человека мы получаем в каждой эмоционально окрашенной нетехнической задаче простое и эффективное «техническое» решение.