

Рефрейминг (лат. re — приставка обозначающая противоположное действие + англ. frame — создавать, конструировать, формулировать и др.) — понятие нейролингвистического программирования (НЛП), обозначающее особую поведенческую модель установления контакта с определенной частью личности, которая порождает одно поведение и блокирует другое. После установления такого контакта у психотерапевта появляется возможность намеренного замещения негативного или патологического симптома приемлемым другим симптомом или поведением, что устраняет «неразрешимую» ранее для человека проблему и позволяют ему более эффективно функционировать. Технология Р. была разработана Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером в 80-х гг. XX века в результате их тщательного и систематического наблюдения за работой Милтона Эриксона и других психотерапевтов.

Разрабатывая технологию Р., Бендлер и Гриндер опирались на ряд базовых положений, которые они вывели из своих наблюдений и психотерапевтической практики: 1) лучше иметь выбор, чем не иметь выбора; 2) существует и подсознательный выбор; 3) люди имеют ресурсы необходимые им, чтобы измениться, задача лишь в том, чтобы помочь им овладеть соответствующими ресурсами в соответствующих ситуациях; 4) любой фрагмент поведения имеет позитивную функцию в некоторых условиях; 5) со стороны психотерапевта бессмысленно и безответственно просто менять поведение людей, не принимая в расчет очень важное понятие под названием «вторичная выгода»; 6) мы полагаем, отмечают Бендлер и Гриндер, что предъявляемый человеком поведенческий стереотип — каким бы странным или несуразным он ни казался — есть самая удачная реакция, доступная ему в данной ситуации, поскольку за поведением всегда стоит не известная нам подсознательная цель. С помощью технологии Р. появляется возможность выяснить — в чем заключается вторичная выгода некоего поведения — и позаботиться о ней, как о неотъемлемой части процесса порождения изменения в данной области поведения.

В реальной психотерапевтической практике выделяется несколько вариантов Р. Первым был разработанный Р. Бендлером и Д. Гриндером шестишаговый Р. или Р. реформирования поведения (Из лягушек в принцы. Нейролингвистическое программирование. 1992). Он представлял собой модель, использующую сознательный разум человека в качестве «курьера», который отмечает внутренние реакции в ответ на запрос психотерапевта и сообщает каковы они. План сознательного Р. включает следующие шаги: 1) определение варианта поведения (X), подлежащего изменению; 2) установление отношений с частью личности, ответственной за этот способ поведения; 3) проведение различия между поведением (стереотипом X) и действительным намерением части личности, ответственной за это поведение; 4) создание новых альтернативных вариантов поведения, удовлетворяющих намерению; 5) формулирование вопроса части личности, ответственной за стереотип X: «Хочешь ли ты взять ответственность за использование трех новых вариантов поведения в соответствующих условиях?»; 6) экологическая проверка: «Есть ли у меня какая-либо другая часть, возражающая против трех новых вариантов?»; Если имеется и ответ «да»; — вернуться к шагу 2).

Шестишаговый Р. является основной моделью решения невротических проблем. Процедура переформирования строится на гипотезе возможного разведения в сознании пациента негативного и позитивного смысла невротического поведения.

Вариантом шестишагового Р. является семишаговый Р. (Трансформация. Нейролингвистическое программирование. 1999), в котором в качестве способа коммуникации используются идеомоторные сигналы, позволяющие посредством трансового гипноза (по М. Эриксону), напрямую вступить в контакт с чьим-либо подсознанием, не используя для этого сознательный разум в качестве посредника. При этом возможен вариант, когда психотерапевт вообще не собирается знать над чем будет идти работа, а клиент, с которым будут работать, не собирается говорить психотерапевту, что он хочет изменить (он сам может этого не знать). Схема семишагового Р. включает следующие действия: 1) установку с подсознанием сигналов да/нет; 2) определение паттерна поведения, подлежащего изменению; 3) отделение позитивной функции от поведения; 4) создание новой альтернативы; 5) оценивание новой альтернативы; 6) выбор одной альтернативы. Получение у подсознательной части личности согласия на то, что она ответственна за использование нового выбора; 7) синхронизация с будущим. Если хоть в каком-то отношении новый выбор не работает, следует вернуться к шагу 4).

В настоящее время разработаны несколько вариантов Р. и число их все время увеличивается. К разновидностям Р. относятся: Р. содержания (в двух видах: Р. смысла и Р. контекста), Р. переговоров и др. В определенной мере Р. обеспечивает нахождение позитивного смысла любых событий и этим подходом он близок концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и Х. Пезешкиана и поведенческой психотерапии.

Л. А. Карпенко