



Нейролингвистическое программирование

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — термин сравнительно молодой. Он включает в себя два корня: «нейро» — указывает на отношение к нервной системе; «лингве» — на определяющую роль речи, языковое воздействие на адресата. Что же касается «программирования» — то этим подчеркивается целевая направленность, воздействие по определенной программе.

История возникновения НЛП

В начале 70-х гг. будущий создатель НЛП, Ричард Бэндлер, был студентом математического факультета в Калифорнийском университете в Санта Круз. Сначала большую часть времени он уделял информатике. Вдохновленный беседами с другом семьи, которому было известно множество современных новаторских терапевтических школ, он решает изучать психологию. После тщательного ознакомления с методами работы ведущих терапевтов, он открыл для себя, что, если в точности воспроизводить шаблоны их поведения, можно достичь подобных результатов в собственной работе с людьми. Это открытие стало основой революционного подхода в НЛП, названного Копированием Человеческого Совершенства.

Позднее Ричард познакомился с доктором Джоном Гриндером, экстраординарным профессором кафедры лингвистики. Развитие карьеры Гриндера происходило так же необычно, как и у Ричарда. Его искусство быстрого овладения языками, усвоения произношения и культурных традиций усовершенствовалось во время пребывания в Войсках Специального назначения США в Европе в 60-е годы и позднее, когда он был одним из сотрудников работающей в Европе разведки. Его увлечение психологией отвечало главной цели лингвистики - открытию скрытой грамматики мышления и действия.

Обнаружив общность интересов, ученые решили объединить свои знания в области информатики и лингвистики с искусством копирования невербальных поведенческих единиц, чтобы развить новый "язык изменений".

От большинства школ альтернативной психологической мысли, возникающих в то время в Калифорнии, их отличал поиск сущности изменения. Когда Бэндлер и Гриндер начали изучать случаи с людьми, обремененными различными проблемами, было замечено, что все, кто страдает какой-либо фобией, ведут себя так, как будто то, чего они боятся, происходит с ними именно в эту минуту. В то же время те, кому, удастся преодолеть свой страх, вспоминают о пережитом так, как если бы они наблюдали за кем-то иным, - что-то сродни наблюдению издалека. После совершения этого значительного открытия Бэндлер и Гриндер решили учить людей, страдающих фобиями, смотреть на вселяющие в них страх ситуации с определенной дистанции и так, как если бы все это происходило с кем-то другим. Страх исчезал мгновенно. Таким образом было совершено принципиальное открытие НЛП. То, как люди думают о чем-то, решительным образом изменяет то, как они будут это переживать.

Поскольку Бэндлер и Гриндер искали сущность изменения у великих мастеров, они задавали себе вопрос, что следует изменить прежде всего и где то важнейшее место, с которого следует начать изменения. Их умения и растущая популярность позволили быстро наладить контакт с людьми, являющими собой наиболее весомые примеры человеческого совершенства, среди них был и Милтон Эриксон, основатель Американского Общества Клинического Гипноза, гипнотизер с мировой известностью.

Доктор Эриксон был таким же оригиналом, как и Бэндлер с Гриндером. Крепкий молодой парень с фермы в Висконсин в 20-е годы в восемнадцатилетнем возрасте тяжело заболел и оказался прикованным к кровати. У него появились проблемы с дыханием и более полугода парень провел в кухне их семейного дома, помещенный в "кислородную палатку". В то время, как кто-нибудь другой назвал бы такую ситуацию заключением, внимание Эриксона было приковано не к собственной болезни, а к поведению окружающих его людей; он проводил время за наблюдениями, как его семья, друзья относятся друг к другу, осознанно и бессознательно. Он записывал замечания, которые имели двойной смысл или же вызывали противоположную реакцию у окружающих.

Когда его состояние улучшилось, он вновь научился ходить, наблюдая за тем, как учится делать первые шаги его маленькая сестренка. Несмотря на то, что он все ещё нуждался в костылях, он отправился в байдарочный поход. Затем он начал обучение. Закончил медицинский факультет и факультет психологии. Во время изучения медицины он заинтересовался гипнозом и его заинтересованность вышла далеко за пределы наблюдения за движением маятника и монотонных внушений, адресованных гипнотизируемым. Он заметил, что, когда через сознание пациента проходят мысли и чувства, он начинает входить в состояние, подобное трансу, которое можно использовать для введения пациента в гипнотическое состояние. Позже Эриксон стал известен как мастер недирективного гипноза, как человек, вводящий в глубокий транс, рассказывая различные истории.

В 70-е годы он был хорошо известен в медицинских кругах, о нем даже было написано несколько книг, однако немногим студентам довелось перенять его опыт и достичь подобных результатов. Доктора Эриксона часто называли "раненым целителем", так как большинство его коллег считало, что именно его собственная борьба с болезнью повлияла на то, что он стал таким хорошим, известным всему миру терапевтом.

Когда Ричард Бэндлер позвонил, чтобы договориться о встрече, трубку снял сам доктор Эриксон. Несмотря на то, что Бэндлер и Гриндер звонили по поручению Грегори Бейтсона, Эриксон сказал, что очень занят. Бэндлер ответил: "Некоторые, доктор Эриксон, знают, как найти время", - выделяя голосом сочетание "доктор Эриксон" и "найти время". Ответ Эриксона звучал так: "Прошу приходить в любое время", также с акцентом на двух последних словах. Несмотря на то, что отсутствие дипломов психолога, по мнению Эриксона, было не в пользу Бэндлера и Гриндера, он допустил мысль о том, что этим двум молодым людям удалось сделать то, что не удавалось другим. И, наконец, один из них разговаривал с ним, употребляя его собственные открытия языка гипноза, известные под названием "встроенных команд". Акцентируя слова "доктор Эриксон" и "найти время", он оформил отдельное предложение ВНУТРИ развернутого предложения, что создало эффект гипнотической команды. Бэндлер и Гриндер прибыли в дом доктора Эриксона в Аризоне, чтобы применить их недавно развитое умение копирования в работе талантливого гипнотизера. Соединение легендарного искусства гипноза Эриксона и копирования Бэндлера и Гриндера вызвало появление новых терапевтических техник. Работа с Эриксоном подтвердила, что найден способ понимания и преумножения человеческого совершенства.

Тем временем занятия и встречи по вторникам притягивали все большее количество студентов, желавших постичь эту новую технику изменения. В последующие годы некоторые из них сами приняли деятельное участие в ее развитии: ими были Лесли Камерон-Бэндлер, Джудит Делозье, Роберт Дилтс, Дэвид Гордон и др. Информация о новом подходе к общению и изменениям, передаваемая из уст в уста, разошлась по всей стране. Стив Андреас, известный в те времена терапевт, отложил в сторону то, над чем работал, чтобы начать изучать новую технику. Он очень быстро понял, что НЛП - это своего рода революция в умах, поэтому вместе с женой и сотрудницей К. Андреас решил записывать содержание семинаров, чтобы впоследствии оформить все это в виде книги. Первая из них, "Из лягушек в принцы", стала бестселлером НЛП. В 1979 году появилась первая большая статья на тему НЛП под заголовком "Люди, которые читают людей". Начало было положено. Дорога расчищена.

НЛП давало неплохие результаты в ряде случаев при лечении психических и нервных заболеваний и развивалось довольно интенсивно. Очень скоро выяснилось, что данные техники применимы отнюдь не для одной только терапии — это еще и превосходный метод воздействия на человека без его ведома — метод скрытого управления и манипулирования. А в сочетании с наработками Эриксона он уже может быть смело отнесен к гипнотическим формам воздействия.



Нейролингвистическое программирование - наука о воздействии слова на человека. Это методические приемы, позволяющие человеку посредством слова программировать себя и затем изменять эти программы. Одним из базовых положений нейролингвистического программирования является утверждение, что каждый человек несет в себе скрытые, неиспользованные психические ресурсы. Поэтому основные задачи терапевта-коммуникатора - обеспечить доступ пациента к этим ресурсам, извлечь их из подсознания, довести до уровня сознания, а затем научить ими пользоваться.

Как «заглянуть» во внутренние психические процессы пациента? Есть только два пути: вербальный (с помощью слова) и невербальный, который в НЛП имеет особо важное значение.

Человек воспринимает и отражает окружающий мир посредством своих органов чувств. Процесс и механизм такого восприятия в нейролингвистическом программировании носит название модальности. Говорят о зрительной (визуальной), слуховой (аудиальной) модальностях и о модальности, основанной на обонятельно-вкусовых и телесных ощущениях (кинестетической). Одна из модальностей у человека обычно доминирует, остальные являются сопутствующими.

Существует зависимость между доминирующей модальностью, в которой человек воспринимает мир, и словами, которыми он это восприятие выражает. Это предикаты речи:

- зрительные предикаты — слова «видеть», «яркий», «туманный», «отчетливо», «перспектива» и т.д.
- аудиальные предикаты - слова «слышать», «звучать», «скрипеть», «кричать», «оглушать» и т.п.,
- кинестетические - «чувствовать», «прикасаться», «теплый», «тяжелый», «шершавый», «твердый» или «пахнуть», «вкусный», «несвежий», «ароматный» и т.п.

Предикаты формируются у пациента на подсознательном уровне, и терапевту, чтобы быстро сформировать раппорт, нужно пользоваться теми предикатами речи, к которым преимущественно прибегает пациент. Предикаты речи являются «ключами», дающими доступ к его внутренним психическим процессам.

Не менее важными «ключами доступа» к бессознательному являются невербальные, внешние признаки проявления мышления и эмоций (поза, мимические реакции, тембр голоса, ритм дыхания и т.д.).

Одним из «ключей доступа» к бессознательному являются паттерны глаз.

Умение быстро распознавать «модальность», в которой пациент воспринимает мир, находить «ключи доступа», включаться в модальность и работать с «ключами доступа» называется в НЛП подстройкой.

Если человек воспринимает внешний мир в разных модальностях, одна из которых является доминирующей, то примерно так же он и отражает свой внутренний мир.

Прежде чем что-то сказать, ответить на вопрос, пациент должен «получить доступ» к своей собственной информации, к своим неосознанным психическим процессам.

Система, отвечающая за извлечение информации, называется ведущей, система, представляющая эту информацию сознанию, - репрезентативной, а система, сверяющая полученный результат, - референтной.

Цепь психических процессов, ведущих к той или иной форме поведения, называется в НЛП стратегией поведения. Социально незрелый или больной человек для каждой ситуации обычно имеет одну стратегию поведения, социально зрелый - две-три и более. Чем больше стратегий, тем больше выбор и тем лучше адаптация.

В нейролингвистическом программировании есть понятие мета-модель. Это набор лингвистических средств для получения информации, которая скрыта от самого пациента. Человек воспринимает мир субъективно, поэтому каждый имеет свою модель мира. Иногда субъективная модель мира пациента не поддается коррекции.

Основное правило НЛП заключается в следующем: признавая за человеком право на собственные правила, позволить остальному миру иметь свои.

**НЕТ ВРЕМЕНИ УЧИТЬ
ТЕОРИЮ БЕЗ ПРАКТИКИ?**

**ЛЮБИШЬ
РАЗВИВАТЬСЯ?**



Идеи НЛП

Люди не только познают мир с помощью органов чувств, но и внутренне репрезентируют его с помощью той или иной сенсорной системы. Наша внутренняя игра с представлением о мире, называемая мышлением, осуществляется не в речевых кодах, как думают некоторые психологи, но в сенсорной форме (в основном в визуальной, слуховой или кинестетической). Одна из этих внутренних репрезентативных систем у человека может быть более развита и предпочитаема, она для данного индивида называется первичной.

Кроме того, при поиске информации во внутреннем мире тоже обычно предпочитается некоторая репрезентативная система, которая называется ведущей, она может совпадать, а может и не совпадать с первичной. Например, наша первичная репрезентативная система может быть визуальной, но ведущей может быть кинестетическая, и если нас спрашивают, как выглядит наш друг, то первое, что мы ощутим, может быть чувство близости, которое мы испытываем по отношению к нему, а потом уже увидим его облик и в дальнейшем будем в основном «работать» с визуальной информацией.

Кроме того, существуют сенсорно-неспецифические слова типа: думать, понимать, считать, полагать, помнить, верить, решать, оценивать, относиться и т.д. Сюда же относятся цифры и абстрактные символы. Люди, которые прежде всего используют такую репрезентативную систему, называются дискретным типом (или людьми-компьютерами). Они избегают пользоваться информацией, поступающей от органов чувств, поэтому довольно формалистичны в человеческих отношениях, монотонны и занудны.

Пример.

Американский профессор-энэлпэист рассказывал, как, будучи студентом, он столкнулся с таким человеком. Этот человек был преподавателем института и читал удивительно занудные, формальные лекции монотонным голосом. Он был маленького роста, поэтому, войдя, оглядывал аудиторию, затем скрывался за кафедрой и оттуда 2 часа бубнил никому не интересную лекцию. Но раза три за лекцию он выглядывал из-за кафедры, оглядывая зал. Потом оглядывал зал, покидая аудиторию.

Зная, что дискретный тип боится близкого контакта, трое парней сели на первую парту и, когда тот выглядывал из-за кафедры, преданно смотрели ему в глаза. В результате тот очень быстро отучился выглядывать из-за кафедры, и после начала лекции все студенты выходили погулять, а перед концом возвращались. Оглядывая зал после лекции, преподаватель убеждался в стопроцентной посещаемости занятий.

Для того чтобы клиент вас понимал, необходимо разговаривать на его языке — вербально и невербально. С этой целью осуществляется подстройка к его репрезентативной системе, что обеспечивает взаимопонимание и прокладывает дорогу для возможных изменений.

Характер людей с доминированием той или иной репрезентативной системы также может иметь свои особенности, хотя это скорее тенденция, чем закон. Так, «визуалисты» обычно стремятся произвести впечатление, быть в центре внимания, сохранять дистанцию, они любят доминировать и в конфликтных ситуациях обычно считают виноватой другую сторону. «Аудиалы» стремятся к гармонии, чувствительны к любой «фальшивой ноте», часто имеют красивый, мелодичный голос, очень внимательны к словам и интонациям, дистанция средняя, в конфликте считают, что оба и правы, и не правы, стремятся дипломатически разрешить конфликт. «Кинестетики» ценят прежде всего искренние чувства, а не форму, любят скорее комфорт и удобство, чем внешнее впечатление, любят помогать другим, держатся скромно, дистанция близкая, в конфликте обычно считают неправой стороной себя.

Доминирование одной репрезентативной системы может создавать трудности в работе, учебе или общении.

Пример.

На одном из семинаров американский психотерапевт (женщина) рассказывала, как она помогла студенту, учившемуся в колледже по радиотехнической специальности. Он еле-еле учился на тройки, и это было связано, как она определила, с тем, что он был кинестетик, а большая часть информации, которую он должен был усваивать, носила

чисто визуальный характер (радиосхемы). Тогда она предложила ему освоить прием перекодирования этой информации в привычную форму. Для этого он должен был в своем воображении представлять, как он входит в данный элемент схемы (транзистор, например) и направляет потоки электронов туда, куда следует, и т.д. Парень усвоил этот метод, быстро стал справляться с учебными заданиями и скоро стал одним из лучших студентов колледжа.

Используя эту главную идею НЛП о сенсорной репрезентации внутреннего психического содержания, авторы НЛП развивают систему представлений о том, как во внутреннем мире индивида организована его «карта мира», в которую входит, например, то или иное представление о самом себе, представление о времени, система убеждений индивида и т.д. Выяснив те или иные особенности этой карты, можно менять ее в нужном направлении в ходе терапевтического процесса.

Цель НЛП состоит в том, чтобы дать людям больше вариантов поведения, а не просто исключить нежелательные варианты. Обладание только одним способом делать вещи — это отсутствие выбора вообще. Если вы всегда делаете то, что делали всегда, то вы и будете получать всегда то, что получали. Если то, что вы делаете, не работает, сделайте что-нибудь другое. Эта позиция объединяет идеи НЛП с бихевиоризмом, но НЛП работает не просто с навыками, а с теми внутренними схемами переработки информации, которые определяют реакции. Это сближает НЛП с когнитивной терапией, но НЛП исследует не только мысли, но и любые другие способы переработки информации и старается их менять не в ходе убеждения и тренинга, но с помощью непосредственного изменения в трансовом состоянии.

Трансовое состояние (или измененное состояние сознания) характеризуется тем, что все внимание человека направлено на внутренний мир, и его психика в этот момент наиболее пластична, область бессознательного становится наиболее доступной для изучения и воздействия.

Одной из весьма часто используемых техник в НЛП терапии является движение по линии жизни. Суть ее состоит в том, что клиента просят вообразить на полу линию, символизирующую его жизнь, то место, на котором он при этом находится, означает настоящий момент. Затем клиент совершает последовательные шаги по этой линии в прошлое или будущее и вспоминает по ходу своего движения те или иные значимые события или осознает свои ожидания относительно будущего. При обнаружении той или иной травмы в прошлом проводится преобразование негативных переживаний, с тем чтобы устранить их влияние на настоящее и будущее клиента.

Значимое место в работе по методу НЛП терапии занимает поиск позитивного ресурса и перенос его в ту ситуацию, которая является травматической или представляет для клиента некоторую трудность.

Довольно часто в НЛП терапии применяется метод метафор, т.е. использование рассказов, сказок, анекдотов, притч и т.д., в которых в неявной форме дается решение проблемы клиента. Это решение ускользает от контроля его сознания, непосредственно воздействуя на подсознание. Великим мастером метода метафор (или иносказания) был

Милтон Эриксон, который, собственно, и был его родоначальником в русле психотерапии (древние мудрецы и ораторы часто использовали его в философских спорах).

В академических кругах мнение об НЛП разделилось: существует ряд противников НЛП и его сторонников. Нейролингвистическое программирование подвергается резкой критике со стороны некоторых клинических психологов, специалистов по менеджменту, лингвистов и психотерапевтов.

Различными людьми поднимаются вопросы о неэффективности практик НЛП, неэтичности использования НЛП, НЛП как психокульта, преувеличенных и ложных заявлениях сторонников НЛП. В России некоторые церковные деятели считают, что использование НЛП неприемлемо в рамках православия.

Во многих случаях критика в адрес НЛП не подкрепляется соответствующими доказательствами и исследованиями и не носит систематического характера. При этом



критика разделяется на два потока: с одной стороны, утверждается, что НЛП неэффективно и является мошенничеством, с другой же вопрос стоит относительно этичности его применения. Поскольку курсы НЛП доступны многим людям, некоторые авторы выражают озабоченность возможностью неэтического использования НЛП.

- Некоторые исследователи указывают на необходимость проверки теорий НЛП в лабораторных условиях.

- НЛП критикуют за то, что оно не является наукой и не имеет чётких теоретических обоснований.

Как утверждает сторонник НЛП, немецкий исследователь профессор психологии В. Волкер, «Наиболее резкая критика НЛП исходит из кругов и от лиц, мало знакомых с этой дисциплиной, в основном что-то слышавшими о ней от „вторых“ и „третьих“ лиц, также не являющимися профессионалами в области НЛП. Нетрудно заметить, что оба обвинения критиков: в „неэффективности“ и в „негуманности использования“ явно отрицают друг друга. Всё это мешает взвешенной оценке данной дисциплины».