

ՌՈՒՔԵՆ ՆԱԴԴՅԱՆ

**ՆԵՅՐՈՒԵԶՎԱԲԱՆԱԿԱՆ
ԾՐԱԳՐԱՎՈՐՈՒՄ**

ԳԻՐԹ 1

ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ. ՓԻԼԻՍՈՓԱՅՈՒԹՅՈՒՆ. ՊՐԱԿՏԻԿԱ

Երևան

Լուսարաց հրատարակչատուն

2018

РУБЕН НАГДЯН

**НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

КНИГА 1

ИСТОРИЯ. ФИЛОСОФИЯ. ПРАКТИКА

Ереван
Издательский дом Лусабац
2018

УДК 159.9
ББК 88
Н 160

Работа обсуждена на Ученом совете
МНОЦ НАН РА и рекомендована к
печати.

Рецензенты:

С.Ф. Арутюнян, доктор психологических наук, профессор, член European Association of Personality Psychology (EAPP).

И.А. Чеглова, кандидат медицинских наук, доцент, вице-президент Профессиональной психотерапевтической лиги (ППЛ РФ).

А.Ф. Ермошин, врач-психотерапевт высшей категории, обладатель Европейского сертификата по психотерапии, супервизор практики международного уровня Профессиональной психотерапевтической лиги (ППЛ РФ).

Нагдян Рубен

Н 160 Нейро-лингвистическое программирование/ Р. Нагдян. – Ер.: Изд. дом Лусабац, 2018. Книга 1: История. Философия. Практика. - 360 с.

Предлагаемая читателю книга отвечает на три вопроса: 1. Кто создавал НЛП, и в каких исторических условиях оно появилось; 2. На каком философском фундаменте оно могло возникнуть; 3. Как применять НЛП.

Каждая из частей представляет самостоятельный интерес, но вместе являют единое целое. В третьей части содержится не только описание техник НЛП, как в большинстве книг по НЛП, но также результаты работы с участниками семинаров в виде демонстраций, сопровождаемых подробными комментариями.

Книга адресована не только начинающим изучение НЛП, но и Книга адресована не только начинающим изучение НЛП, но и тем психологам и психотерапевтам, которые имеют опыт многолетней практики, а также философам, врачам и всем тем, кого интересуют вопросы человеческого совершенства и превосходства, независимо от сферы деятельности.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-9939-69-243-2

© Нагдян Р., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	10
ВВЕДЕНИЕ	21

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ НЛП В БИОГРАФИЯХ И ЛИЦАХ

Ричард Бендлер	33
Джон Гриндер	45
Джудит Делозье	50
Лесли Камерон-Бендлер	72
Роберт Дилтс	74
Майкл Холл	77
Джозеф О'Коннор	82
Грегори Бейтсон	85
Милтон Эриксон	93
Бетти Эриксон	117
Михаил Пелехатый	119
Андрей Плигин	121
Сергей Горин	126

ГЛАВА 2. ФИЛОСОФСКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ НЛП

Психотерапия и проблема адекватности восприятия	128
НЛП в контексте концепции «четырех реальностей»	
Р.М. Нагдяна	146
Единство проецирования и отождествления как механизм репрезентации	151

ОТ АВТОРА

Армянские психологи впервые узнали о нейро-лингвистическом программировании в начале 90-х годов прошлого столетия от российских психотерапевтов, которые приехали в Армению, чтобы оказать помощь тому огромному количеству людей, в чью жизнь разрушительное землетрясение в городе Спитаке принесло страх и горе.

Более подробно с НЛП я ознакомился в России и, по возвращении на родину в 1998 году, начал проводить первые в Армении семинары по НЛП. По моей инициативе, почти во всех государственных вузах Еревана НЛП стали изучать наравне с другими учебными дисциплинами.

Настоящая книга написана по просьбе моих многочисленных учеников, студентов и коллег, как дополнение к проводимым мною тренингам. Полагаю, появление такой книги повысит эффективность процесса обучения.

На сегодняшний день в мире издано множество книг по НЛП. В большинстве изданий, вышедших в России, Европе и Америке, дается лишь описание техник и комментарии к ним.

По сравнению с ними, настоящая книга содержит ряд новшеств, которые дадут более полное представление о теории и практике НЛП. Эти нововведения касаются философского аспекта НЛП, рассмотренного в авторской интерпретации; истории возникновения и развития НЛП, представленной через биографии его создателей и разра-

ботчиков; а также практической части, содержащей тексты семинарских занятий и записи проведенных демонстраций. Кроме того, в книгу включены интервью некоторых мастеров НЛП (Бендлера, Дилтса, Плигина), которые интересны сами по себе и могут привлечь внимание читателей, и, кроме того, в них, на мой взгляд, более полно, как бы изнутри, раскрывается сущность НЛП.

Выражаю искреннюю благодарность всем моим ученикам, студентам и пациентам, которые позволили мне понять их внутренний мир, ведь каждый из них – это уникальное, неповторимое творение природы. Особую благодарность выражаю Елене Михайловне Ахвердян за неоценимую помощь, оказанную мне при обсуждении и редактировании книги.

Хочу поблагодарить за высокую оценку и внимание, проявленное к этой книге, рецензентов: Арутюнян Светлану Фрунзевну – доктора психологических наук, профессора, члена Европейской ассоциации психологии личности (ЕАРР), Чеглову Ирину Алексеевну – кандидата медицинских наук, доцента, президента АНО «Центр профессиональных коммуникаций» (Москва, Россия), вице-президента Профессиональной психотерапевтической лиги (ППЛ РФ), председателя комитета профессионального признания и экспертного совета ППЛ по доказательной регистрации авторских интеллектуальных продуктов, и Ермошина Андрея Федоровича – врача-психотерапевта высшей категории, обладателя Европейского сертификата по психотерапии, официального преподавателя и супервизора практики международного уровня Профессиональной психотерапевтической лиги (ППЛ РФ), директора Научно-практического центра «Здоровье души» (Москва, Россия).

И, наконец, я глубоко благодарен автору предисловия выдающемуся методологу Владимиру Александровичу Мазилу - доктору психологических наук, профессору, вице-президенту Международной академии психологических наук, за внимательное прочтение и глубокий анализ предпосылок появления этой книги. Пользуясь случаем, хочу также поблагодарить Владимира Александровича за развитие и укрепление отношений между армянскими и российскими психологами в сферах методологии психологии и вузовского образования.

РУБЕН НАГДЯН

*профессор, доктор психологических наук
февраль, 2018,
Ереван*

ПРЕДИСЛОВИЕ

В психологической жизни Армении произошло важное событие. Издается – и теперь существует как факт, ибо книга уже перед читателем – первый том монументального труда Рубена Нагдяна «Нейро-лингвистическое программирование. Книга 1: История. Философия. Практика». Представляется, это важное событие не только для Армении, так как значение его много масштабнее, чем может показаться на первый взгляд. Я бы сказал, что это событие грандиозное – лично я аналогов ему не знаю.

Я совсем не случайно употребил в предыдущем абзаце выражение «на первый взгляд». Дело в том, что лет сорок тому назад нейро-лингвистическое программирование было новым малоизвестным и загадочным направлением. Слухи о нем распространялись быстро, так же быстро появлялись легенды о возможностях данного метода.

Первые неофициальные переводы книжек распространялись в полуслепых ксерокопиях, из которых интересующиеся извлекали первоначальные сведения о детище Р. Бендлера и Дж. Гриндера и сильно удивлялись той легкости, с какой наступали перемены в поведении под влиянием описываемых в книгах техник. Очень быстро, кстати, любопытствующий народ убедился, что техники действительно работают. Дело тут не в мистике, а в том, что технология есть технология – неукоснительное ее соблюдение гарантирует успех дела. И, конечно, самое главное: идея, положенная в основу, учитывает и соотносится с законами

психической реальности. Как ни удивительно, такое может быть даже в том случае, если мы не очень понимаем эти законы и лишь интуитивно пытаемся их эксплицировать. Или, что тоже возможно, используемые нами понятия неудачно репрезентируют эту реальность... Впрочем, мы немного отвлеклись от темы...

Однако за прошедшие годы ситуация сильно переменялась. Теперь по нейро-лингвистическому программированию литературы более чем достаточно – на все вкусы. Более того, основам нейро-лингвистического программирования обучают на курсах, лекции по НЛП читаются на психологических факультетах университетов. Из непонятного и загадочного подхода НЛП стало вполне обыденным и привычным. Но мы хорошо знаем из истории психологии, что далеко не все привычное нами понято. Особенно это касается механизмов функционирования того или иного явления. К анализу преимуществ книги Рубена Нагдяна мы еще обратимся, но чуть позже.

По большому счету, работа Рубена Нагдяна выходит далеко за рамки проблематики нейро-лингвистического программирования. Она посвящена обсуждению вопросов, взяться за которые отваживаются лишь немногие. Остановимся на этом чуть подробнее.

Глубинная проблема, на анализ которой направлены исследования Р. Нагдяна, может быть описана следующим образом: это соотношение «науки» и «практики», или, в более широкой трактовке, «науки» и «жизни». Об этой глобальной проблеме, ее гранях и ипостасях, смотри подробнее [1], [3], [4]. Проблема эта вполне может быть отнесена к классу «вечных», поскольку каждому поколению психологов приходится решать ее для себя заново. Во всяком случае, как

представляется, уже Аристотель должен был решать ее для своего времени. Как известно, Аристотель разделял познание на три вида: творческое, деятельностьное и теоретическое. Науки, направленные на деятельность, рассматривают производство вещей. Теоретические науки нацелены на поиск истины. А творческие науки (практические) направлены на осуществление действия в определенных обстоятельствах.

Получается, что наука, нацеленная на постижение истины, и наука практическая это разное познание. В случае НЛП мы как раз и сталкиваемся с тем, что подход научной психологии и подход практический, реализуемый НЛП, не только не совпадают, но значительно расходятся.

Собственно, замечено это было давно. Двадцать лет назад мне уже приходилось об этом писать [2]. Вспомним основные моменты.

Нейро-лингвистическое программирование (НЛП) - направление в психотерапии, возникшее в США в начале 70-х годов. Ассистент профессора лингвистики университета в Санта Крузе Джон Гриндер и студент-психолог Ричард Бендлер разработали основные положения НЛП.

Формулирование основ НЛП в значительной степени стало возможным благодаря анализу опыта таких выдающихся психотерапевтов как Фредерик Перлз, Вирджиния Сатир, Милтон Эриксон. Не имея возможности дать психологический анализ концепции нейро-лингвистического программирования (что, представляется задачей чрезвычайно интересной и, по-видимому, небесполезной), остановлюсь лишь на одном вопросе - отношении теории и практики в НЛП. Дж. Гриндер и Р. Бендлер во многом разделяют взгляды Фрица Перлза, которому принадлежит

известное (и весьма экстравагантное) определение теоретизирования. В НЛП не интересуются теориями, там создают (и достаточно успешно) модели, которые эффективно работают. Конечно, это не означает, что в НЛП обходятся без создания теории: теории там, несомненно, существуют, просто они конструируются на основаниях, отличных от традиционной психологии. С теориями научной психологии они действительно имеют мало общего - в этом представители НЛП, безусловно, правы. НЛП предлагает строить модели, отбирая те, которые работают эффективно, и отказываясь от недостаточно продуктивных. Свобода создания моделей, отсутствие необходимости их обоснования, по сути означают отказ от научности в классическом смысле. Естественно, в НЛП нет необходимости выделения научного предмета, соответственно нет теории предмета.

НЛП может служить ярким примером развития тенденции, характерной для психотерапевтических подходов в XX столетии. Неоднократно отмечалось, что в основе психотерапевтических практик лежит не научная теория, а своеобразная мифология (точнее, мифологии, ибо они столь же разнообразны, как и сами технические приемы, используемые в психотерапии). В НЛП в качестве мифологии используются модели. Причем, что особенно обидно, подход НЛП возник на проблематике, которая всегда считалась традиционной для академической психологии. В нейро-лингвистическом программировании говорят о каналах получения и переработки информации, репрезентативных системах и речевой регуляции. Все это направлено на то, чтобы улучшить процессы коммуникации.

Все это классические проблемные поля академической психологии. Сразу вспоминаются монбланы книг, посвя-

щенных психологическим исследованиям ощущений и восприятий. Да и представления, и, конечно же, речевые механизмы многократно исследовались психологами разных направлений. Про психологию общения и исследования коммуникации и говорить не стоит... Но те модели, которые строятся представителями НЛП, эффективно работают в образовании, в бизнесе, в политике. В отличие от схем, созданных в академической психологии (увы, во многих случаях это - так). Согласно Ж. Пиаже, построение моделей является обязательным этапом в процессе объяснения в психологии. Просто модели эти в академической психологии и в НЛП создаются разными способами. Это различие в способах позволяет НЛП снять ограничения, вызванные неадекватным определением предмета в научной академической психологии. Вероятно, традиционное понимание предмета научной психологией не позволяет создавать столь же эффективные модели [2].

Обычно под НЛП понимают модели коммуникации и поведения, которые могут использоваться для описания или организации взаимодействий в психотерапии и различных сферах человеческой практики. По характеристике самих авторов подхода, в основе его лежат самые различные идеи: психотерапевтический опыт М. Эриксона, В. Сатир и Ф. Перлза; исследования по функциональной асимметрии мозга; исследования порождающей грамматики Н. Хомского; идеи «экологии разума» Г. Бейтсона; классификации логических типов Б. Рассела и т.д. НЛП - гибридная концепция, тяготеющая к необихевиоризму. И хотя она широко использует понятия, совпадающие с концептами академической психологии, их трактовка в НЛП и в академической психологии существенно различна. В качестве примера об-

ратим внимание на проблему сознания: какое место отводится ему в названных концептуальных системах.

Что касается НЛП, то, разумеется, нельзя сказать, что это центральное понятие данной концепции. Более того, совершенно очевидно, что, согласно НЛП-модели, значительная (точнее, большая) часть программ, в «перепрограммировании» которых и состоит основной терапевтический эффект, субъектом вообще не осознается. Поэтому так важны в НЛП «подстройки» к клиенту, позволяющие «работать» с другими уровнями психики. (Здесь нет возможности обсуждать проблему трансовых состояний и их роль в НЛП-техниках). В НЛП, что хорошо известно, важнейшая роль принадлежит диагностике ведущих «репрезентативных систем» переработки информации и т.н. «калибровке», предполагающей «разговор» с бессознательным. В сочетании с характерной для американской науки высочайшей технологичностью это обуславливает поразительную эффективность, о которой говорилось выше.

Не будем далее продолжать, вернемся к книге Рубена Нагдяна. Ценность его подхода, на мой взгляд, в том, что он поставил перед собой такие задачи, которых до него никто еще не решал. Предоставим возможность выразить эту мысль самому автору: «На сегодняшний день в мире издано множество книг по НЛП. В большинстве изданий, вышедших в России, Европе и Америке, дается лишь описание техник и комментарии к ним. По сравнению с ними, настоящая книга содержит ряд новшеств, которые дадут более полное представление о теории и практике НЛП. Эти нововведения касаются философского аспекта НЛП, рассмотренного в авторской интерпретации; истории возникновения и развития НЛП, представленной через биографии его создате-

лей и разработчиков; а также практической части, содержащей тексты семинарских занятий и записи проведенных демонстраций. Кроме того, в книгу включены интервью некоторых мастеров НЛП (Бендлера, Дилтса, Плигина), которые интересны сами по себе и могут привлечь внимание читателей, а, кроме того, в них, на мой взгляд, более полно, как бы изнутри, раскрывается сущность НЛП» [11].

Я думаю, что особенно значимо именно то, что это течение подвергнуто методологическому, философскому анализу. В результате Р. Нагдьян приходит к выводу, что несоответствие теории практике в случае НЛП является следствием того, что «высокая наука» имеет дело с понятиями, обозначающими феномены, а практическая психология – с феноменами, обозначенными понятиями. Р. Нагдьян полагает, что логика работы с понятиями отличается от логики работы с феноменами, примерно в том же соотношении как модель живого организма отличается от самого оригинала. Ясно, что моделью невозможно объяснить многообразие проявлений оригинала и его взаимодействия с окружающим миром. С одной стороны, косность понятия, с другой – гибкость и многообразие проявлений «живого» феномена.

Исходя именно из подобных соображений основатели НЛП Р. Бендлер и Дж. Гриндер, поняв, что залог успешности работы выдающихся мастеров они не смогут обнаружить в их теоретических концепциях, решили тщательно исследовать их психотерапевтическую работу и, в буквальном смысле, смоделировать ее. Поэтому в основу НЛП изначально была положена идея поиска тех психологических феноменов, благодаря которым люди избавлялись от собственных ограничений, получали позитивные результаты в

своей деятельности и могли влиять на других людей. Отсюда видно, что Р. Бендлер и Дж. Гриндер ставили перед собой более широкую задачу, чем, просто, изучение мастеров психотерапии. Исследованные ими и их последователями, приводящие к успеху, психологические феномены, составляющие механизмы трансформации, оказались достаточно общими и были эффективны во всех модусах существования человека, где требовалось достижение его совершенства. Из «высокой науки» они позаимствовали идеи Н. Хомского о законах трансформационной грамматики, а у Г. Бейтсона - некоторые идеи о кибернетике и о логических уровнях и логических типах, которые восходят к Б. Расселу. Хотя, необходимо отметить, что эти идеи могли лишь играть роль стратегических ориентиров и из них не могли вытекать конкретные техники изменения. Техники изменения выделялись из эмпирических исследований жизнедеятельности успешных людей, которые затем претерпевали многочисленные вариации при решении разных задач.

С другой стороны, блестящие эмпирические достижения НЛП могут во многом обогатить общую психологию.

Не будем далее перечислять результаты, к которым приводит исследование, осуществленное Рубеном Нагдяном. Книга перед читателем, он легко обратится к ее содержанию.

В заключение уместно коснуться вопроса, почему такой глубокий анализ - недоступный американцам и европейцам - оказывается доступен именно армянскому психологу. Могу высказать свое предположение: Рубен Нагдян, обладая талантом неутомимого и непредвзятого исследователя, удачно сочетает качества академического аналитика и богатейший практический опыт.

Обратимся к его биографии.

Рубен Нагдян родился в Ереване 11 октября 1945 года. Базовое образование получил на физическом факультете ЕГУ (1963-1968 гг.), где и получил диплом по специальности «физик». Первое знакомство с психологией началось в Москве в Институте общей и педагогической психологии (нынешний Психологический институт РАО), во время стажировки от кафедры психологии Армянского педагогического института им Х. Абовяна (1970-1972 гг.). Официально руководителем стажировки был Б.Ф. Ломов, но он был очень занят организацией Института психологии РАН, поэтому «перепоручил» руководство Ю.М. Забродину, и Р. Нагдян, естественно, начал заниматься психофизикой.

1972-1975 – годы аспирантуры в Ереване. Кандидатскую диссертацию (о возможности применения принципов симметрии в психологии) Р. Нагдян написал под руководством Ю.М. Забродина и защитил в 1988 году в Ереване.

Докторская диссертация (2015 г.) была посвящена проблеме необходимости применения метафизического подхода к методологии исследования психического отражения реальности. В этой работе развивались идеи замечательного армянского психолога А. Миракяна, до сих пор недооцененного мыслителя. В этой работе Р. Нагдяном была представлена авторская концепция «четырех реальностей», которая оказалась весьма продуктивной для понимания особенностей действия техник НЛП и его эффективности.

Мы видим, таким образом, что Рубен Нагдян получил естественнонаучную подготовку, а затем стал психологом-экспериментатором и большим теоретиком, я бы даже сказал, философом психологии. Кстати, известным не только в Армении, но и в России.

Но это еще не все. Рубен самостоятельно начал изучать НЛП с середины 1990-х. Обучался НЛП уже позднее в 2002 году в Институте психотерапии (Москва) у Михаила Гордева, известного российского специалиста. Свою практику в качестве психотерапевта и тренера НЛП Р. Нагдян начал с 1998 года и проводит ее по настоящее время.

Таким образом, я вижу причину успеха исследований Р. Нагдяна в оптимальном сочетании его философской и теоретической подготовки и того богатого опыта практической работы, который он демонстрирует в качестве сертифицированного мастера НЛП.

Книга адресована психологам, психотерапевтам, философам, врачам и всем тем, кого интересуют вопросы человеческого совершенства и саморазвития, независимо от сферы деятельности. Особенно рекомендую ее аспирантам и студентам, начинающим профессиональный путь в психологии.

Литература:

1. Взаимоотношения исследовательской и практической психологии / Под ред. А. Л. Журавлева, А. В. Юревича. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 558 с.
2. Мазилев В.А. Теория и метод в психологии. Ярославль, 1998. - 356 с.
3. Мазилев В.А. Психология: наука и жизнь // Изучение педагогической деятельности: поиск, проблемы, решения. Ярославль: ЯрГУ, 1999, с.15-34.
4. Мазилев В.А. Психология академическая и практическая: Актуальное сосуществование и перспективы // ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, 2015, том 36, № 3, с.87-96.

5. Миракян А.И. Контуры трансцендентальной психологии. Кн.1. М.: изд. ИП РАН, 1999.
6. Миракян А.И. Контуры трансцендентальной психологии. Кн.2. М.: изд. ИП РАН, 2004.
7. Нагдян Р.М. Образы реальностей. Сборник научных статей. Изд-во ЕГУ. Ереван, 2003.
8. Нагдян Р.М. Психологический релятивизм реальности. Психология философии Изд-во «Айастан». Ереван, 2009.
9. Нагдян Р.М. Метафизический подход к методологии исследования психического отражения реальности. Диссерт. док. пси. наук. Ереван, 2015.
10. Нагдян Р.М. Загадка психики: трансцендентальная психология и метафизика, Ер.: изд. «Лусабац», 2017, - 424 с.
11. Нагдян Р.М. Нейро-лингвистическое программирование. Книга 1: История. Философия. Практика. Ереван, 2018.

ВЛАДИМИР МАЗИЛОВ

*доктор психологических наук,
профессор, вице-президент
Международной академии
психологических наук
3 февраля 2018 года, Ярославль*

ВВЕДЕНИЕ

В числе многочисленных концепций и методов изменения поведения и реакций человека все более значимым становится сравнительно молодое направление в психологии, известное под названием нейро-лингвистического программирования (НЛП). Известный российский методолог В.А. Мазиллов пишет, что НЛП является «одним из самых ярких направлений в современной психотерапии» [Мазиллов, 1998, с. 19].

Одной из граней необычайной привлекательности НЛП являются универсальные возможности его применения во всех сферах деятельности человека – профессиональной, обучающей, коммуникационной и т.д. Другой гранью привлекательности НЛП является быстрое действие производимых им изменений. Причем, разрыв в получении эффективного результата между НЛП и, например, психоанализом – одним из «долгосрочных» видов психотерапии, настолько велик, что у некоторых профессиональных психологов, не имеющих опыта работы методами НЛП, появляются сомнения относительно надежности и необходимости их применения. Ничем не обоснованный постулат, что в лучшую сторону человек должен меняться медленно (и чем медленнее, тем, якобы, более основательным будет полученный результат), становится причиной формирования такого же, необоснованного, негативного отношения к НЛП. Но худшее состоит в том, что такое необоснованное мнение может попасть в психологические словари и учебники, которыми

пользуются студенты. Приведем два примера определения НЛП.

В «Психотерапевтической энциклопедии» под редакцией Б.Д. Карвасарского НЛП определяется как «модель человеческих коммуникаций и поведения, которая может быть эффективно использована для организации или описания взаимодействий в психотерапии, педагогике, менеджменте с целью их оптимизации; современное направление постэриксонской психотерапии (эриксонский гипноз, позитивная психотерапия)» [Карвасарский, 2000, с. 309]. Однако в приведенном определении необходимо было указать возможности НЛП не только для организации и описания взаимодействия в психотерапии, но и для осуществления эффективных коррекций самых разнообразных психологических расстройств, а в более общем смысле – для моделирования качеств совершенства и превосходства.

В то же время, согласно Р.С. Немову, НЛП – это «практическая психотерапевтическая методика, предназначенная для оказания воздействия и «модификации» индивидуального поведения, а также убеждений человека (так считают ее авторы и сторонники). НЛП представляет собой модное направление в современной практической психологии, в основе которого лежат две идеи: мысль об однозначной представленности индивидуального восприятия человеком окружающего мира и его сознания в различных аспектах его речи и мысль о возможности напрямую изменять психологию и поведение человека через образные представления и словесные самовнушения. НЛП исходит из того, что, целенаправленно изменяя речь человека, мы якобы можем существенно повлиять на его психологию и поведение. Поэтому в практике использования НЛП особая роль отводится прямым воздействиям на

речь и через нее — на поведение и психологию человека. У большинства профессиональных психологов сложилось критическое отношение к НЛП. Оно основывается на том, что теория и практика НЛП базируются на предполагаемой, но научно не доказанной связи между лингвистическими формами, положениями и движениями глаз, телом и памятью человека» [Немов. 2007, с. 239].

Из приведенного текста видно, что автор никогда не пользовался методами НЛП для решения психологических проблем. А «большинство профессиональных психологов», у которых «сложилось критическое отношение к НЛП», вероятно, тоже узнали об НЛП либо из книг, либо от дилетантов. О возможностях и эффективности НЛП может судить только практикующий его техники специалист. Поэтому правильную оценку эффективности этой психотехнологии может дать только тот профессиональный психолог, который имеет многолетний практический опыт ее применения. Однако следует особо отметить, что НЛП имеет и свою теоретико-методологическую часть, связанную с именами Г. Бейтсона, Н. Хомского, М. Эриксона, Дж. Гриндера, М. Холла и др., для анализа которой потребуются усилия профессионального психолога-методолога, убежденного в практической полезности НЛП.

Как же «начиналось» НЛП?

В начале 1970-х годов двух молодых американцев Ричарда Бендлера и Джона Гриндера заинтересовал вопрос: «Почему, несмотря на существование множества направлений в психотерапии, выдающиеся мастера этих направлений добиваются одинаково хороших результатов?».

И действительно, в начале 1970-х годов, кроме психоанализа, уже были известны трансактный анализ, геш-

талт-терапия, когнитивная психотерапия, поведенческая психотерапия, клиент-центрированная терапия и т.д. Кроме того важно отметить, что именно в это время велись активные исследования для создания общей (универсальной) теории систем, формировался междисциплинарный подход. Идеи интеграции наук и других областей знания буквально витали в воздухе. Большую роль сыграло также развитие компьютерной техники, интенсивное развитие компьютерных программ и когнитивной науки, которая сравнивала работу мозга с работой компьютера.

Для Бендлера и Гриндера было ясно, что причина успеха этих мастеров заключалась не в концепциях, которых они придерживались. Но тогда в чем? Как истинные американцы, для ответа на этот вопрос они избрали самый прямой и практичный путь: вместо анализа и сопоставления теоретических положений разных психотерапевтических концепций они решили тщательно исследовать конкретную «живую» практическую работу мастеров, представляющих разные психотерапевтические направления. Характеризуя исследовательский порыв Р. Бендлера и Дж. Гриндера, Вирджиния Сатир потом напишет: «Отлично! Что еще можно сказать, если за твоей работой наблюдают в четыре глаза два очень способных исследователя человеческой природы» [Бендлер, Гриндер, 1996, с.4]. Р. Бендлер и Дж. Гриндер смоделировали работу В. Сатир, М. Эриксона, Ф. Перлза и некоторых других психотерапевтов и обнаружили общие элементы в их вербальных и невербальных поведенческих реакциях. Обобщение и систематизация этих поведенческих паттернов, дополненные собственными теоретическими и практическими разработками, привело к созданию фундамента для развития новой области психо-

логического знания, которой Бендлер и Гриндер дали название «нейро-лингвистическое программирование» или коротко - НЛП. Годом рождения НЛП считается 1975 год, когда Бендлер и Гриндер издали первую книгу двухтомного труда «Структура магии». Почему они использовали слово «магия» в названии столь серьезной книги? Вероятно, потому что основной особенностью магии, волшебства или чуда является быстрое изменение, переход из одного состояния в другое - то, что они видели, наблюдая за работой мастеров психотерапии, - на что и претендует само нейро-лингвистическое программирование. Кроме того, необходимо отметить, что основатели НЛП были под большим влиянием книг Карлоса Кастанеды, обучавшегося искусству магии у мексиканского мага Дона Хуана. А почему именно нейро-лингвистическое программирование? Что имели в виду Р. Бендлер и Дж. Гриндер?

Под «нейро» подразумевается, что вся внешняя информация через соответствующие органы чувств поступает в мозг и обрабатывается там в нейронных сетях, порождая образы и мысли.

«Лингвистическое» означает, что порожденные в «нейро» образы и мысли отражаются в лингвистических структурах и, наоборот, при помощи этих же лингвистических структур можно оказывать воздействие на «нейро» и создавать новые образы.

Под «программированием» имеется в виду то, что эмоциональные реакции и поведение человека подчинены определенным программам, закодированным в структурах образов и языка, и, меняя эти структуры, можно создавать новые программы для других эмоциональных реакций и поведения.

То есть название «нейро-лингвистическое программирование» символизирует взаимоотношения между психикой, мозгом, языком и телом человека. Таким образом, НЛП охватывает структуру субъективного опыта человека (как именно мы организуем, конструируем то, что получаем из внешнего мира, что видим, слышим и ощущаем), а также то, каким образом мы описываем этот субъективный опыт в языке, и, наконец, то, как мы действуем - намеренно или не намеренно, - чтобы получить результат.

В своем применении НЛП очень универсально. И это вполне объяснимо, так как техники и методы НЛП оказывают воздействие на довольно-таки неспецифические (по отношению к различным видам поведения и/или психических состояний) структуры, какими являются структуры языка и внутренних (репрезентативных) образов. Можно выделить три области применения НЛП: коммуникация, терапия, или коррекция, и обучение.

Коммуникация: НЛП дает методы установления раппорта, подстройки и ведения, методы обнаружения и разрешения неконгруэнтностей, возникающих при общении, методы, делающие речевое общение максимально однозначным, понятным и, следовательно, эффективным, независимо от сферы деятельности человека.

Терапия: НЛП с большой эффективностью применяется в психотерапии практически при любых психических расстройствах, исключая психиатрические случаи, а также в медицине при лечении психосоматических заболеваний. В литературе есть сведения о случаях оздоровления иммунной системы при помощи НЛП и случаях излечения от рака (Дж. О'Коннор, Р. Дилтс).

Обучение: к настоящему времени известно много работ, посвященных применению НЛП в системе школьного

образования и при обучении иностранным языкам, музыкальному исполнительскому искусству, а также достижению спортивного мастерства, искусству делать бизнес, управлять людьми и коллективами и т.д. Среди методов обучения в НЛП особое место занимает моделирование человеческих способностей. НЛП само началось с моделирования способностей и деятельности выдающихся мастеров психотерапии. Это дало возможность в дальнейшем обучать других людей тем же приемам, которые, большей частью интуитивно, приводили мастеров психотерапии к успеху. Обучение с использованием моделирования стало особенно актуально в настоящее время, когда высокий профессионализм в сочетании с фактором времени начали играть важную роль в современных высокотехнологичных производственных системах. Потеря профессионала, занимающего ключевую позицию, в развитых странах считается более ощутимым ущербом для дела, чем потеря дорогостоящей аппаратуры. В таких случаях трудно найти замену с такими же параметрами полезности и эффективности. Для подобных случаев в НЛП разработаны методы моделирования креативных и организаторских качеств удачливых и талантливых людей (Л. Камерон-Бендлер, Р. Дилтс) таким образом, чтобы, при необходимости, можно было обучить других людей владеть теми же качествами и навыками.

Тем не менее, несмотря на эту эффективность, в средствах массовой информации и в частных беседах в адрес НЛП можно услышать возражения, сомнения, опасения относительно целесообразности и полезности его применения.

Например, говорят, что, если нейро-лингвистическому программированию обучать широкий круг людей, то в дальнейшем кто-то кому-то может навредить.

Это необоснованно. Практика обучения НЛП в США, Европе и России показывает, что НЛП можно успешно обучить всех желающих психологов и врачей, учителей и работников правоохранительных органов, бизнесменов и менеджеров и т.д.

Кроме того, и это главное, в техники НЛП «встроены» элементы проверки экологичности получаемых результатов, формирующие у обучающихся на бессознательном уровне соответствующее экологическое сознание, чего, кстати, нет в большинстве известных нам направлений психотерапии. Поэтому, исключая случайности, которые могут быть и у специалистов, придерживающихся правил профессиональной этики, можно с уверенностью сказать, что методами НЛП навредить практически невозможно (имеются в виду те стандартные методы, которым обучаются на курсах НЛП-практик и НЛП-мастер). В худшем случае, просто не будет получен ожидаемый положительный результат.

Некоторые считают, что НЛП работает не с причинами, а с симптомами, поэтому эффективность его методов может быть лишь кратковременной.

Такое заблуждение является следствием некомпетентности. В НЛП разработаны техники изменения личностной истории, реимпринтинга и эриксоновского гипноза, которые позволяют как обнаруживать причины, так и работать с ними, как бы далеко в прошлом они не находились. Причем, эти методы не только выводят причины на осознаваемый уровень, как в психоанализе, но также позволяют работать с ними, меняя их структуру, смысл и эмоциональную оценку (чего нет и не может быть, например, в психоанализе). Но бывают случаи, которые хорошо описываются метафорой: «Не стоит из пушек стрелять по воробьям». Это означает, что есть немало

случаев, когда причины и симптомы находятся «на поверхности» и нет необходимости путешествия в далекое прошлое. Для этих случаев разработаны другие краткосрочные и эффективные методы, которые, вероятно, и создают иллюзию отсутствия в НЛП теоретико-методологических оснований и, как следствие, глубинных подходов для разрешения психологических проблем. Кроме перечисленных факторов, опыт работы методами НЛП дает основание для нового понимания причин (причинности) возникновения негативных переживаний: они могут находиться как в прошлом негативном опыте (что является обязательным объектом исследования в психоанализе), так и в субъективном переживании «негативной» структуры внутренних образов, существующих в настоящем.

Еще есть мнение, что при помощи НЛП можно манипулировать людьми. Это вопрос этики, он относится не к НЛП, а к тому человеку, который пользуется его методами. Надо признаться, что любое психологическое знание, относящееся к сфере сознания и человеческих отношений, дает возможность манипулирования людьми, поэтому манипулирование не является специфической особенностью применения НЛП.

И потом, что есть манипуляция? Это вид социального, психологического воздействия, влияния. Мы постоянно воздействуем друг на друга в процессе общения, но, конечно, не всякое воздействие есть манипуляция. Свое отрицательное значение воздействие приобретает в зависимости от контекста и мотивации, когда один из участников общения неискренен в выражении своих намерений или старается достичь своих целей «обходными путями», например, подменяя аргументацию авторитетом. И такого рода воздействия сопровождают нас всю жизнь. Так, родители, прививая детям свои вкусы и принципы

жизни, вместо кропотливых разъяснений, нередко манипулируют сознанием детей, скрывая часть информации, подменяя цели или подавляя авторитетом. Дети неосознанно перенимают такие формы поведения и, в свою очередь, неосознанно учатся влиять на родителей, вербально и невербально воздействуя на их «слабые точки». Учителя и врачи нередко прибегают к манипуляциям, смещая акценты и искажая общую картину, чтобы направить внимание своих подопечных на определенное поведение, вместо того, чтобы предоставить осознанный выбор. Начальники манипулируют своими подчиненными, будущие депутаты и президенты манипулируют сознанием своих избирателей во время предвыборных кампаний. И, наконец, всеми нами манипулируют при помощи рекламы и средств массовой информации. То есть эта форма взаимовлияний является одним из естественных составляющих компонентов общения при наличии асимметрии социально-ролевых отношений, интересов, потребностей, мотиваций и осуществляется как осознанно, так и неосознанно, воздействуя как на сознательном, так и на бессознательном уровне. В таком случае, не лучше ли знать, что такое манипуляция и как она совершается, чтобы распознавать и, в случае необходимости, противостоять ей.

Наконец, как утверждает специалист в области 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. Все это мешает взвешенной оценке данной дисциплины» [Волкер, 2002].

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ НЛП В БИОГРАФИЯХ И ЛИЦАХ

НЛП можно понять, прочитав книги о нем. Но в таком случае редко кому удастся овладеть техниками НЛП для оказания помощи себе и другим людям. Чтобы овладеть техниками НЛП, нужен Учитель, и, действительно, есть много практиков НЛП, владеющих его техниками. Но и среди тех, кто владеет техниками НЛП, далеко не всякий знаком с духом развивающегося НЛП. Чтобы понять и почувствовать этот дух нужно знать историю создания и развития НЛП, а также историю жизни их создателей и разработчиков. А это позволит превратиться из простого исполнителя техник в исполнителя-творца НЛП. Только так можно попасть в бесконечный круг саморазвития и, одновременно, совершенствования этой дисциплины. Поэтому в настоящей книге приведены фрагменты из истории и биографии основателей и наиболее известных разработчиков НЛП. Однако хотим предупредить читателя, что это всего лишь фрагменты, и мы надеемся, что ознакомление с ними вызовет интерес и желание подробнее ознакомиться с его историей.

Материалы для этой части книги в основном взяты из интернета с указанием адресов соответствующих сайтов. Поэтому там нет единого стиля: одни биографии изложены подробно, а относительно некоторых других мы нашли очень

мало информации. В частности, это касается биографий Лесли Камерон-Бендлер, Бетти Эриксон. В конце биографии каждого Мастера приводится список его работ, опубликованных на русском языке. Кроме чисто информационного аспекта, это является дополнительным средством демонстрации многогранности и многомерности НЛП.



РИЧАРД БЕНДЛЕР- основатель НЛП¹

Ричард Бендлер (Richard Wayne Bandler, родился 24 февраля 1950 года, Джерси-Сити, Нью-Джерси, США) - автор и соавтор НЛП (совместно с Джоном Гриндером). Математик и программист, имеет степень бакалавра философии и психологии и степень магистра психологии.

Бендлер познакомился с Джоном Гриндером (вторым основателем НЛП) будучи студентом Университета в Санта-Круз. В скором времени после этого они познакомились с Грегори Бейтсоном, который оказал существенное влияние на развитие НЛП: во-первых, он дал ему философские обоснования и, во-вторых, представил его создателей Милтону Эриксону.

¹ По материалам сайта: <http://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/istoriya-nlp/437-istoriya-nlp-ot-volfganga-volker.html>

В середине шестидесятых годов Бендлер был одним из длинноволосых детей-цветов, каких часто можно было встретить на улицах городов американского Западного Побережья. Как активный член протестующей общественности хиппи, он участвовал в организации нескольких самых больших в те годы рок-концертов.

Эти времена отличались негативным отношением к традициям. Материалистическая основа американского общества, все более абсурдная эскалация гонки вооружений и военное вмешательство Соединенных Штатов во вьетнамский конфликт, вызвали оппозиционное течение, отрицающее нормы Общества Успеха. Многие молодые люди видели решение наиважнейших проблем своего времени в том, чтобы занять позицию крайнего индивидуализма. Способ выхода из глобального кризиса они видели в переоценке ценностей. Не Родина, семья и успех, а любовь, мир и личное счастье должны были стать лозунгом новых времен. Выражением такого подхода к жизни стало бегство из городов, наркотические переживания, религиозная мистика и прежде всего новая рок-музыка.

Лето 1967 года, известное как лето любви (Summer of Love) - это расцвет, так называемой музыки Западного Побережья, с которой были связаны такие известные исполнители, как: The Grateful Dead, Jefferson Airplane, Santana, The Steve Miller Band, The Birds, Country Joe and the Fish, Janis Joplin, Quicksilver, Messenger Service. Множество людей встретились под открытым небом, чтобы послушать звуки легендарных сегодня групп и, под влиянием психоделических наркотиков, таких как ЛСД, псиhoцибиновые грибы и гашиш, совместно праздновать мирную революцию движения Flower Power.

Эта культурная революция достигла своего апогея во время знаменитого фестиваля в Вудстоке. В сентябре 1969 года на Восточном Побережье, впервые в истории, собралось почти полмиллиона человек, чтобы отметить вступление в новую эпоху любви, согласия и мира. Все казалось возможным. Неожиданный конец этой идеи наступил шестого декабря 1969 года, когда член Ангелов Ада, во время одного из концертов Роллинг Стоунз на Алтамонт Спидвей около Сан-Франциско, убил перед сценой восемнадцатилетнего негра Мередита Хантера. Так погибла мечта о Нации Вудсток.

Однако в 1967 году вера молодежи в будущее и ее убеждение в возможности изменить обличие мира были еще не сломлены. В это время Беки Спитцер - жена Роберта С. Спитцера, реномированного психиатра и президента издательского дома *Sciens & Behavior Books* в Пало-Альто - обратила внимание мужа на удивительные таланты семнадцатилетнего ученика Средней Школы Фримонт, которого она наняла, чтобы учить своего сына Дана игре на барабанах. Беки Спитцер привлекла открытость Ричарда Бендлера к философским вопросам и манера, в которой он обучал музыке.

Спитцеры старались, как могли, поддерживать способности Бендлера. Роберт Спитцер описывал его как необыкновенно ловкого и всесторонне талантливую юношу и поэтому привлек к работе в издательстве. К обязанностям Бендлера относилась работа в магазине, а также подготовка магнитофонных и видео записей для терапевтических семинаров.

Бендлер начал свою бурную академическую карьеру двухлетним обучением в Футхилл Колледж в Лос Альтос Хилс и, по свидетельствам Спитцера, ему удавалось доводить не-

которых своих преподавателей до отчаяния: молодой человек не шел на компромисс, даже если вопрос затрагивал лишь детали, и совершенно не подчинялся ритуалам академической жизни. После окончания колледжа Бендлер поступил в Калифорнийский Университет в Санта-Круз. Спитцер и его жена, которые с течением времени становились все более влиятельными менторами Бендлера, владели тогда небольшой дачей в деревне, недалеко от Санта-Круз. Они позволили ему построить на своей земле домик. Некоторое время Бендлер жил там с подругой и собакой.

Санта-Круз - маленький городок на севере Монтерей Бей, к югу от Сан-Франциско. В городе есть университет, очень красиво расположенный. В те времена в городе было около сорока тысяч жителей, которые вели богатую на эксперименты культурную жизнь. Здесь жили многие известные личности из мира культуры: режиссер Альфред Хичкок, актриса Ширли Темпл, автор фантастической литературы Френк Херберт, а также члены группы Сантана и Дуби Бразерс.

Ричард Алперт, бывший коллега Тимоти Лири по Гарвардскому Университету, вернувшись из Индии, также жил в Санта-Круз, уже будучи духовным мастером - под именем Баба Рам Дасс. Алперт был, наряду с Ральфом Метцнером и Лири, соавтором классической работы психоделического движения, которая должна была служить проводником в мире экспериментов с ЛСД. Грегори Бейтсон, являющийся создателем кибернетической эпистемологии - концепции, ставшей основой современного холистического взгляда на мир, - также жил в это время в Санта-Круз.

И по сей день Санта-Круз считается особенным «местом силы». Это определение указывает на разнородность действий, которые предпринимались там в последние де-

сятилетия для познания духовного, личностного и общего жизненного измерения.

Встреча Ричарда Бендлера с гештальт-терапией

В начале Бендлер записался на курсы философии, математики и информатики. Однако с течением времени его интересы все более концентрировались на науках, занимающихся человеческим поведением. Особое внимание, наряду с новейшими методами терапии, такими как рольфинг и семейная терапия, он посвящал работам Перлза.

Перлз, создатель гештальт-терапии, переживал в это время, согласно собственной оценке, период пиковых возможностей в области педагогической работы и писательского творчества. В декабре 1969 года он подписал с Робертом Спитцером договор на несколько книг. Их темой должна была стать философия и терапевтическая практика гештальт-терапии. Перлз разрабатывал эти вопросы совместно со своей женой Лорой и философом Полом Гудманом - социологом, альтернативным педагогом и писателем.

Перлз должен был представить в книгах суть своей работы таким способом, который дал бы возможность образованному дилетанту ее понять. Наряду с рукописями и лекциями, книги должны были содержать прежде всего транскрипцию фильмов, показывающих Перлза во время работы. Автор был убежден, что подобные транскрипции будут основным фундаментом для интересных открытий из области настоящего процесса терапии. Он верил, что суть работы гештальтиста можно намного лучше уловить при чтении транскрипций, нежели изучая теоретические тексты. К сожалению, неожиданная смерть Перлза в 1970 году

поставила под вопрос этот проект. Перед Спитцером встала проблема, что делать с обширным материалом, оставленным Перлзом. Вначале он обратился к некоторым ученикам Перлза с просьбой помочь при издании этих работ. Поскольку они отказались от его предложения, он обратился к Ричарду Бендлеру.

В 1972 году Бендлер получил задание выбрать и записать вводные гештальт-сессии Перлза. Транскрипции должны были дополнить авторский текст. Спитцер писал позднее, что Бендлер почти как помешанный, день за днем надевал наушники, смотрел фильмы и готовил точные транскрипции. Интенсивная работа привела его к тому, что Бендлер начал говорить и вести себя как Перлз. Спитцер с юмором описывает, что пару раз поймал себя на том, что случайно назвал Бендлера «Фриц».

Первой вышла незаконченная рукопись Перлза «The Gestalt Approach» (гештальт-подход). После этого вышла вторая книга «Eye Witness to Therapy» (Свидетель терапии), которая в большинстве своем состояла из транскрипций учебных фильмов Перлза. Два года спустя Бендлер опубликовал следующее собрание избранных транскрипций под названием «Legacy from Fritz» (Завещание Фрица).

Несмотря на то, что Бендлер не знал Перлза лично, ясно видно, что, благодаря работе над публикациями, он попал под его влияние.

Первые группы 1972 - 1973 годов

В начале семидесятых годов в Калифорнийском Университете Санта-Круз царила исключительно либеральная атмосфера, на занятиях не было доминирования лишь на-

учно-ортодоксальных взглядов. Особенно большой популярностью среди студентов психологии пользовался Кресж Колледж, где тогда работал Грегори Бейтсон и где было возможно проводить экспериментальные групповые действия.

Весной 1972 года Бендлер, разочарованный чуждым обычному опыту содержанием академического учебного плана, организовал в Кресж Колледж занятия по практике гештальт-терапии, пользуясь предоставленной студентам последних курсов возможностью самим планировать и проводить занятия. Студенты, участвующие в таких занятиях, получали документы об их прохождении, которые так же признавались, как и выданные профессорами.

Работа с теорией гештальта была в то время абсолютной новостью в бихевиористски ориентированном учебном процессе. И хотя существовали две группы, занимающиеся вопросами человеческих ощущений, однако их принципы исходили главным образом из концепции Карла Роджерса - создателя терапии, центрированной на клиенте. Он был одним из отцов так называемой гуманистической психологии, которая родилась в 1962 году в Обществе Гуманистической Терапии как третья сила в психологии, наряду с доминирующими тогда школами психоанализа и бихевиоризма. В это время недирективные и направленные на личностный рост взгляды Роджерса вошли в передовые академические круги. Кроме прочего, это выражалось большой активностью encounter («группы встреч»), создание которых было модно во многих высших учебных заведениях.

Несмотря на многие программные сходства с основами гештальт-терапии Перлза, относящейся к так называемой гуманистической терапии, работа этих групп в семидеся-

тых годах была направлена скорее на групповую динамику и сконцентрирована на движении аутентичности. Поэтому группа Бендлера существенно отличалась от обычных «групп встреч». С самого начала его интересовал анализ терапевтического воздействия гештальт-теории в рамках группы. Кроме этого, упражнения на семинарах открыли перед ним возможность развить собственную, до этого времени существовавшую лишь в теории, практическую компетентность.

Группы 1974 и 1975 годов

Реконструкция ранних стадий возникновения НЛП ясно демонстрирует, какое необыкновенно сильное влияние на дальнейшее развитие этого проекта оказало изучение деятельности Милтона Эриксона. Многие взгляды на психотерапию, формировавшие до определенного момента точку зрения Бендлера и Гриндера, были отброшены в 1974 году. Прошли времена, когда в этой области науки доминировало убеждение о сердечных, аутентичных и эмпатичных терапевтах. «Группы встреч» начали интенсивные эксперименты с различными видами коммуникационного поведения. Действительно, можно признать, что с 1974 года прагматический метод работы Эриксона, направленный по существу на определенные цели и включающий разнообразные средства, пользовался среди создателей НЛП наибольшей популярностью. Их девиз теперь звучал так: «Когда то, что ты делаешь не работает, сделай что-нибудь иное!».

Целью деятельности различных групп в 1974 и 1975 годах была, прежде всего, разработка формальных моделей для коммуникационных процессов. На переднем плане их

интересов, наряду с языковой активностью, находилось невербальное поведение Перлза, Сатир и Эриксона. Невербальная коммуникация казалась необычайно важной частью их терапевтического воздействия. Эриксон уже открыл возможности использования невербального контакта для проведения изменений у клиентов. Он многие годы своей жизни провел, формируя такую коммуникацию и подстраивая ее к терапевтическим процессам. Модели, которые теперь хотели выработать Бендлер и Гриндер, должны были также помогать в анализе и представлении структуры эффективных паттернов невербальной терапевтической коммуникации.

Таким образом, на этот период приходится инициация реального проекта НЛП - создание общих моделей коммуникации, субъективных переживаний и изменений. Бендлер и Гриндер надеялись, что благодаря этим моделям станет возможным точно представить структуры коммуникации, приводящие к изменениям. Впервые должна была возникнуть возможность присвоения опыта терапевтической магии. Дело было в том, чтобы выработать паттерны, опирающиеся на узко формальное (точное и конкретное) описание того, что делали «терапевтические маги», такие как Перлз, Сатир и Эриксон, включая их интуитивные, неосознаваемые действия.

Ни в коем случае никто не хотел ограничивать использование этих моделей лишь для нужд психотерапии. Они были сконструированы таким образом, что могли применяться во всех процессах коммуникации. Поскольку они возникли в рамках психотерапевтической работы над изменениями, широкое распространение получил взгляд, что НЛП - это новая форма психотерапии. Однако модели нейро-лингвисти-

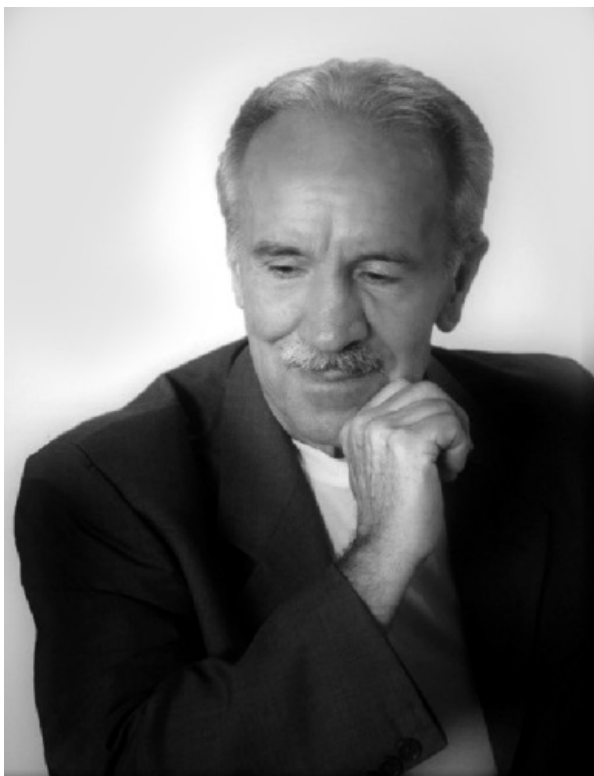
ческого программирования по своему существу построены таким образом, что дают возможность моделировать любое человеческое переживание и поведение. Поэтому техники коммуникации и приводящие к переменам терапевтические методы, с которыми сегодня знакомятся на курсах, в принципе лишь эффекты применения этих моделей в определенных сферах человеческой коммуникации.

Первые контуры главной модели НЛП - так называемой Модели Четверки (4-Tupel) - стали заметны в конце 1974 года. С ее помощью программисты начали исследования измененных состояний сознания. Теперь уже вопрос касался не только психотерапии. Скорее, главным предметом их интересов стала структура коммуникационного поведения, вызывающего изменения, и неотделимый от нее вопрос о структуре субъективного опыта и природе измененных состояний сознания. Кроме применения методов Перлза и Сатир, эксперименты велись также с различными техниками из области трансовой индукции, гипнотическими языковыми паттернами Эриксона и с косвенной метафорической коммуникацией. Также были детально изучены так называемые феномены глубокого транса: позитивные и негативные галлюцинации, искажение восприятия времени, регрессия возраста, амнезия, нечувствительность к боли, левитация руки, каталепсия и им подобные. Появились первые частичные паттерны НЛП, успешность которых была подтверждена. Результаты этой интенсивной экспериментальной фазы были опубликованы в трех книгах, которые до сих пор входят в состав основной литературы об НЛП. В этих публикациях представлены модели, дающие возможность формировать практически любое поведение и ощущение, а также вырабатывать новые формы вмешательства.

Книги Р. Бендлера, опубликованные на русском языке:

- Беседы. Свобода – это все, Любовь – все остальное. М.: изд. «Твои книги», 2009 (совместно с Оуэном Фицпатриком).
- Пора что-то менять. К., «София», 2006.
- Структура магии. СПб.: изд. «Белый кролик», 1996 (совместно с Дж. Гриндером).
- Из лягушки в принцы. Нейро-лингвистическое программирование. М.: изд. «Корвет», 2010 (совместно с Дж. Гриндером).
- Рефрейминг. Ориентация личности с помощью речевых стратегий. М.: изд. «МОДЕК», 1995 (совместно с Дж. Гриндером).
- Искусство мастера НЛП, Симферополь, изд. «Реноме», 1999.
- Формирование транса. М.: изд. «Каас», 1994 (совместно с Дж. Гриндером).
- НЛП. Искусство убеждать. Киев: изд. «София», 2002 (совместно с Джоном Ла Велем).
- Используйте свой мозг для изменения. М.: изд. «Ювента», 1998.
- ТРАНСформация. Как использовать гипноз для изменения жизни к лучшему. М.: изд. «ЭКСМО», 2010.
- Руководство по изменению личности. М.: изд. «ЭКСМО», 2010.
- Семейная терапия. Практическое руководство. М.: изд. «Институт общегуманитарных исследований», 2009 (совместно с Дж. Гриндером и В. Сатир).
- Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 1. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2005 (совместно с Дж. Гриндером).

- Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 2. М.; изд. «Прайм-Еврознак», 2005 (совместно с Дж. Гриндером и Дж. Делозье).
- Большая энциклопедия НЛП. Структура магии. М.: изд. «АСТ», 2014 (совместно с Дж. Гриндером).
- Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М.: изд. «Реноме», 1999 (совместно с М. Эриксоном и Дж. Гриндером).
- Руководство по субмодальностям. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2004 (совместно с У. Макдоналдом).
- Магия в действии. М.: Прозерпин, 1995.
- Семинар DHE.
<http://nlping.ru/899BAF40-F45CD-071EE3E0>.



ДЖОН ГРИНДЕР - основатель НЛП²

Джон Гриндер (John Grinde, родился 10 января 1940 года, Детройт, США) - американский лингвист, писатель и один из создателей НЛП (совместно с Ричардом Бендлером).

Джон Гриндер получил классическое образование в школе иезуитов, закончил психологический факультет Университета Сан-Франциско в начале 60-х и поступил на военную службу в армию США. Служил в Южной Америке и Африке полковым переводчиком, владел несколькими иностранными языками: итальянским, немецким, языком жи-

² По материалам сайта: <https://www.livelib.ru/author/178118-dzhon-grinder>

телей Самоа. Однажды, в ходе одной из военных операций, попал в африканскую деревню, где удивительно быстро изучил язык Суахили. Джон начал с изучения поведенческого языка и завершил овладением языком вербальным. По сути тогда он занимался тем, что впоследствии в НЛП назовут «моделированием». Годом позже был переведен для работы в Европу (Германия), сначала в спецвойска, а затем в разведслужбу. В молодости работал (по его словам) тайным агентом ЦРУ в Германии, Италии и Югославии.

В конце 60-х Гриндер уходит в отставку в чине капитана и возвращается в колледж для того, чтобы заняться изучением лингвистики. Вскоре он получает докторскую степень в Калифорнийском Университете в Сан-Диего. Далее Гриндер продолжает обучение в университете Рокфеллера. Там Гриндер достаточно много общался с Джоном Миллером - одним из создателей модели Т.О.Т.Е. и автором знаменитой работы «Магия числа 7 плюс-минус 2». В начале семидесятых его имя стало известным среди любителей генеративно-трансформационной грамматики. Работая в колледже в Сан-Франциско, он особо заинтересовался теоретическими разработками американского лингвиста Наума Хомского, изучавшего различные аспекты лингвистики и, в частности, синтаксис естественных языков. Результатом этой работы стали две написанные им книги и множество статей.

По окончании университета Рокфеллера его приглашают на должность доцента лингвистики в новый филиал Калифорнийского университета в Санта-Круз. Работал младшим ассистентом профессора лингвистики под руководством Грегори Бейтсона в Кресж Колледж.

В период работы в Санта-Крузе судьба сводит Гриндера с его будущим соавтором НЛП - Ричардом Бендлером. Будучи

на десять лет старше Бендлера, Гриндер стал супервизором в его группе семинаров гештальт-терапии. Бендлер тогда был студентом психологического факультета и, проведя много времени за протоколами консультаций Фрица Перлза (основателя Гештальт-терапии), освоил на интуитивном уровне методы его работы. Он обратился к Гриндеру с просьбой смоделировать его (Бендлера) навыки в Гештальт-терапии.

Начав с Перлза, они затем познакомились с такими ведущим специалистами, как Вирджиния Сатир - основательница семейной терапии, и Милтон Эриксон - выдающийся гипнотизер, психотерапевт и психиатр. Гриндер и Бендлер моделировали различные когнитивные и поведенческие паттерны этих психотерапевтов. Результатом этой работы стали книги «Структура магии» том 1, 2 (1975, 1976); «Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона» том 1, 2 (1975, 1977) и «Меняемся вместе с семьями» (1976). Эти книги и методики моделирования легли в основу нейро-лингвистического программирования.

Бендлер и Гриндер начали вести семинары и практические занятия. Эти занятия предоставляли возможность Бендлеру и Гриндеру практиковать новые замеченные паттерны, в то же время передавая навыки консультирования другим участникам. Несколько книг основаны на транскриптах таких семинаров. В этот период вокруг Гриндера и Бендлера сформировалась творческая группа студентов и психотерапевтов, позже сделавших самостоятельный вклад в развитие НЛП. К этой группе принадлежат: Роберт Дилтс, Лесли Камерон-Бендлер, Джудит Делозье, Стефен Гиллиген, Дэвид Гордон.

В 1980 году группа Бендлера и Гриндера распалась. Многие участники этой группы пошли своим путем и стали развивать НЛП в разных направлениях. Печать книг Бенд-

лера и Гриндера была приостановлена ввиду спора между ними о том, кому должно принадлежать авторство. Бендлер даже пытался получить эксклюзивные права на термин НЛП, но оказалось, что такое словосочетание не может быть чьей-то собственностью. Позже этот спор разрешился, и создатели НЛП опубликовали совместное заявление, которое может быть найдено в книге Гриндера и Сент-Клер «Шепот на ветру» (приложение А).

Находясь под влиянием идей Грегори Бейтсона о недостатке экологии и участия работы подсознания в классическом НЛП, Гриндер начал создание «нового кода НЛП». В сотрудничестве с Джудит Делозье была проведена серия семинаров включая семинар «Черепашки до самого низа», транскрипты которого были опубликованы в 1986-м году. Позже Джон Гриндер вместе с Кармен Бостик Сент-Клер основал Quantum Leap Inc. Они вместе работают консультантами по корпоративной культуре в больших организациях и иногда ведут совместные семинары по НЛП. В 2001-м году ими была опубликована книга «Шепот на ветру», в которой сделана попытка исправить недочеты, допущенные в классическом НЛП-подходе. В этой книге Гриндер и Сент-Клер дают четкое описание контекста открытия, эпистемологии НЛП и рамок будущих исследований. Гриндер призывает НЛП-сообщество вернуться к основам НЛП - моделированию - и указывает на общий низкий уровень современных тренингов по НЛП.

В 1990 году Джон Гриндер приезжал в Советский Союз вместе с шестью другими специалистами.

Книги Дж. Гриндера, опубликованные на русском языке:

- Структура магии. СПб.: изд. «Белый кролик», 1996 (совместно с Р. Бендлером).

- Из лягушки в принцы. Нейро-лингвистическое программирование. М.: изд. «Корвет», 2010 (совместно с Р. Бендлером).
- Рефрейминг. Ориентация личности с помощью речевых стратегий. М.: изд. «МОДЕК», 1995 (совместно с Р. Бендлером).
- Формирование транса. М.: изд. «Каас», 1994 (совместно с Р. Бендлером).
- Семейная терапия. Практическое руководство. М.: изд. «Институт общегуманитарных исследований», 2009 (совместно с Р. Бендлером и В. Сатир).
- Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 1. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2005 (совместно с Р. Бендлером).
- Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 2. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2005 (совместно с Р. Бендлером и Дж. Делозье).
- Большая энциклопедия НЛП. Структура магии. М.: изд. «АСТ», 2014 (совместно с Р. Бендлером).
- Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М.: изд. «Реноме», 1999 (совместно с М. Эриксоном и Р. Бендлером).
- Точность. (совместно с Микаелом Мак-Мастером). <http://klex.ru/aua>
- Истоки нейро-лингвистического программирования. М.: 2014 (совместно с Ф. Пьюселиком).
- Черепахи до самого низа. Предпосылки личностной гениальности. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2005 (совместно с Дж. Делозье).
- Шепот на ветру. Новый код НЛП. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2005 (совместно с Кармен Бостик Сент-Клер).



ДЖУДИТ ДЕЛОЗЬЕ³

Джудит Делозье (Judith DeLozier) - одна из создателей НЛП, легендарная личность, одна из мировых лидеров в области нейро-лингвистического программирования.

Занимается НЛП с 1975 года, входит в первую пятерку ведущих НЛП-тренеров в мире. 30 лет преподает НЛП в Европе, Азии, Индонезии, Австралии, странах СНГ, Мексике, Центральной Америке, Канаде и США. Тренер, соразработчик и дизайнер учебных программ по НЛП с 1975 года.

То, что Дж. Делозье входит в состав создателей НЛП - это общеизвестный факт. Гораздо менее известным является то, что ее имя упоминалось Терренсом Мак-Клендоном («Как начиналось НЛП», 1989) в числе участников первой

³ По материалам сайтов: <http://nlping.ru/AE1C8889-F429F-3BB5D16A>
<http://www.nlpcenter.ru/index.php?sid=10&did=116ps>

группы разработчиков НЛП, сотрудничавших с Джоном Гриндером и Ричардом Бендлером еще в середине 70-х, то есть до становления НЛП как самостоятельного направления. Как участник первоначальной группы Дж. Гриндера и Р. Бендлера, Джудит внесла фундаментальный вклад в создание и развитие многочисленных моделей и процессов, в том числе «Рефрейминга» - фундаментальной техники НЛП. Являясь студенткой Милтона Эриксона, Джудит смогла смоделировать суть его уникальной стратегии создания и использования трансовых состояний и метафор.

Помимо НЛП, профессионально изучала антропологию, историю религий, психологию и хореографию. Много времени посвятила исследованию транскультуральных различий. Большая часть ее работ того периода была сделана в «первозданной культуре» в Африке и на острове Бали. В книге «Черепашки до самого низа: предпосылки личной гениальности» (1987), написанной в соавторстве с Джоном Гриндером, Джудит исследовала взаимосвязь между НЛП и темой культуры, сообщества, искусства, эстетики и эпистемологии. Результатом этой работы впоследствии стало создание проекта «Новый код НЛП».

Джудит является соразработчиком ряда проектов по системному НЛП:

- Рефрейминг.
- Новый код НЛП.
- НЛП третьего поколения и др.

С 1992 года, присоединившись к тренерскому составу легендарного Университета НЛП (NLP University/University for Neuro-Linguistic Programming), основанного Робертом Дилтсом на родине НЛП в Санта-Круз (США), отвечает за формирование учебного плана NLP U.

В настоящее время активно сотрудничает с Робертом Дилтсом, продолжая разрабатывать проект «НЛП третьего поколения», и уделяет особое внимание развитию полевых и архетипических форматов в НЛП третьего поколения.

Новый Код НЛП от Джудит Делозье

Мастерство, Новый Код и системное НЛП. (Из выступления Джудит Делозье в NLP-Group - Paddington, Лондон, 19 апреля 1993 г.)⁴:

«Благодарю вас за то, что вы нашли время в вашей насыщенной жизни, чтобы прийти сюда. То, чем эта группа здесь занимается, сильно напоминает мне, как начинало свой путь НЛП. Не так уж много я видела в мире мест, где дух сплоченности энэлперов создает то, что он создает здесь. Это действительно великолепно, и вы можете этим гордиться. Мне даже хочется плакать, настолько это соответствует моей мечте.

Меня просили написать что-нибудь для журнала, и я хочу прочесть это написанное вам: «Дисциплина, известная как НЛП, родилась до того, как ей дали название, в содружестве людей - представителей разных наук (Ричард Бендлер, Джон Гриндер, Лесли Камерон, Мэри БэсМэгус, Дэвид Гордон, Роберт Дилтс и я - таков краткий список). Нами руководило общее любопытство по поводу того, как мы знаем что-либо, как мы учимся, как мы общаемся и как мы меняемся. И как мы можем влиять на процесс изменения оптимальным и экологичным путем. Паттерны НЛП не были нам известны, они проявились в процессе нашего обучения».

⁴ Опубликовано на сайте NLPING.ru в 2005 г.

Я хочу, чтобы Вы осознавали, насколько особенным является то, что Вы делаете. Вы можете регулярно встречаться и развивать свои знания в этой группе, потому что речь идет действительно о развитии знаний в группе людей с различными моделями мира. Bravo! Я всему свету расскажу о том, что вы здесь делаете.

Я бы хотела рассказать немного о себе. Мое основное занятие - это изучение религий и антропология. Я увлеклась НЛП примерно в то время, когда книга «Структура магии» была еще рукописью. Мой друг Джон Гриндер принес ее мне и сказал: «Прочти ее и скажи, что ты об этом думаешь». Я прочла книгу и ответила: «Ты знаешь, это действительно прекрасная вещь для того, чтобы люди могли структурировать свой опыт. Это действительно могло бы помочь людям составить представление о вещах, которые случаются с ними в мире и которые они не могут выразить. Это действительно превосходная модель».

Это было особенное место - Университет Санта-Круз, который позволил нам начать то, что мы делаем. У декана этого университета была мечта - создание контекста, в котором идеи из разных областей науки и различные модели мира могли бы творчески объединиться для создания новых возможностей. Сегодня я хотела бы рассказать об идее мастерства в НЛП, особенно в отношении НЛП Нового Кода. «Новое Кодирование» - вот как я называю это. Это еще одно описание, содержащее семь различных частей. Также мне хотелось бы затронуть развитие Системного НЛП.

Старое кодирование.

Существует первое описание НЛП, или, как я его называю, «НЛП старого кода», которое появилось в результате развития лингвистики, гештальт-терапии и теории систем. Оно включает лингвистические паттерны (мета модель) и их взаимодействие с глубинной структурой опыта, что в свою очередь включает идеи о репрезентативных системах, субмодальностях, стратегиях, о разделении намерения и поведения, и все те изменения, которые мы можем проделать с помощью этих кодов для создания техник, будь то шестишаговый рефрейминг, изменение личностной истории, якорение или визуально-кинестетическая диссоциация.

Многое появилось в результате ответа на один вопрос: «Как вы это знаете?». Это основной вопрос. Люди говорили: «Я собираюсь пойти на представление сегодня вечером». А мы спрашивали: «Как ты об этом знаешь?». Мы начали обращать внимание на то, что они двигают глазами, и заинтересовались тем, что же происходит. И они говорили: «Ну, я могу видеть себя идущим на представление». И мы обнаружили, что они действительно видели что-то. Мы начали связывать паттерны физиологии, языка и внутреннего состояния. Когда вы понимаете, паттерны какого уровня используются, вы можете создавать свои собственные паттерны.

Люди, вооруженные только метамоделью, начинали без разбора метамоделировать других. Они не могли понять, почему они теряли своих друзей! Они рассматривали НЛП как технологию, как процедуру, которую я называю ритуалом. В обрывке ритуала нет мудрости. Мы с Джоном Гриндером размышляли: «Как мы сможем заставить людей на-

чать думать о том, где мудрость?» и, таким образом, в 1984 году вышли в свет «Черепахи до самого низа: Предпосылки Личностной Гениальности».

Новое кодирование

Второе описание, или «Новое Кодирование», явилось результатом различных исследований: Джона Гриндера и моего понимания НЛП, работ Грегори Бейтсона по теории информации и биологии, книг Карлоса Кастанеды о Пути Яки, и нашего опыта африканской игры на барабане, танцев, пения и рассказывания историй в Конго. Итак, мы взяли эти идеи и задались вопросом: «Как иначе мы можем описать то, что уже определено в другом коде?». И мы предложили серию из семи элементов.

1. Состояние.

Одно описание - это состояние. Просто рассматриваем отдельно идею состояния. Какое состояние вы стали бы развивать, чтобы смоделировать выдающееся мастерство? Мы спросили, какие составляющие входят в качественное состояние для моделирования, и что мы можем сделать, чтобы иметь возможность выбирать свое состояние и управлять своим состоянием в проблемной ситуации, точно так же, как и в ситуации развития и в творческой ситуации.

Это была первая часть. А затем мы стали наблюдать за людьми, которые уже проделали интересную работу по моделированию, как Карлос Кастанеда. То, что было общим у них, это использование состояния, которое я называю *perk-perk*. Это состояние «незнания», когда вы не знаете... пока. Вы накапливаете информацию в системе. У вас есть

интуитивные догадки, но вы не знаете, что вы знаете. Как только у вас появляется интуитивная догадка, где-то внутри вы знаете что-то, что еще не вошло в сознание. Паттерн еще не проявился. Но если вы подождете, и паттерн будет повторяться, то он проявится.

Это имеет отношение к идее Грегори Бейтсона о двух видах знания. Есть знания в части нашего сознания и также существует когнитивное знание того, что мы знаем. Есть также понимание взаимодействия между тем и другим.

Когда моделируешь мастерство, начинают проявляться определенные паттерны. Один паттерн - это использование идеи управления состоянием, что у человека есть инструменты для поддержания определенных качеств в своем дыхании, физиологии, репрезентации и убеждениях, которые поддерживают результат демонстрации мастерства или совершенства в мире. Например, когда вы сидите, напрягите плечи и сядьте криво. Позвольте своим плечам подняться и прижаться к ушам. Типично стрессовое состояние. Что с вашим дыханием? Удобно ли это состояние? Считаете ли вы, что такая физиология полезна для обучения? Где сконцентрировано ваше внимание? Какие убеждения об обучении вы поддерживаете в таком состоянии? А теперь измените позу, слегка подвигайтесь или можете даже встать и сесть снова. Найдите устойчивую комфортную позу. Пройдитесь по всему телу и снимите избыточное напряжение, дышите и еще раз задайте себе эти вопросы. Какое состояние более способствует обучению?

Другой паттерн, который мы обнаружили, это то, как установить с моделью контакт высшего качества. Для этого требуется состояние, когда человек отбрасывает фильтры внутреннего диалога, фовиального зрения и избыточного

напряжения. Это очень ясное состояние, которое еще иногда называют аптайм-транс (uptime - в знач. здесь и сейчас). Это состояние, в котором наше внимание провзаимодействовало с моделью, чьи паттерны должны быть помещены в нашу нейрологию и позже извлечены с целью построения передаваемого кода. Состояние моделирования - это покой, без внутреннего диалога, с использованием периферийного, а не фовиального зрения.

2. Взаимодействие сознательного и бессознательного.

Что еще делали эти люди? Ну, у них было по-настоящему интересное взаимодействие между сознательным и бессознательным, то, что мы называем 1-м вниманием и 2-м вниманием. Какой бы маленькой ни была та часть, которую мы называем сознанием, и которая дает обратную связь большей части, она влияет на качество этого взаимодействия, с пониманием того, что невозможно попасть туда, что это нескончаемый процесс развития, которое улучшается с течением времени.

Кто из вас проделывал то, что называется «Сдвиг во вторую позицию?» Большая часть группы. Помните ли вы первый раз в сравнении с последним разом? Сильно ли отличается качество? Можете ли вы сказать, что каждый раз, когда вы делаете это, качество улучшается? Именно об этом я и говорю. Итак, каким механизмом вы владеете, чтобы постоянно развивать это взаимодействие? Кто из вас медитирует? Кто из вас молится? Кто из вас занимается самогипнозом? Кто из вас делает что-то, требующее стопроцентного и честного участия всего разума, как сказал бы Грегори Бейтсон?

Грегори также признавал, что мастера в любой области обладают высоко развитым качественным взаимодействием между сознательными и бессознательными ресурсами. По его словам, мастер знает, когда использовать напряженное мышление когнитивного сознательного разума и когда использовать расслабленное мышление более творческого бессознательного. Возьмем метафору Милтона Эриксона о лошади и наезднике. Лошадь - это наше бессознательное, а наездник - наше сознание. Конечно, каждый из нас, кто ездил на лошади, знает, что происходит, когда наездник хочет двигаться в одном направлении, а лошадь в другом. Ни один из них не достигнет своей цели, потратив при этом множество времени и сил.

Итак, это была вторая часть о мастерстве и новом кодировании.

3. Баланс между практикой и спонтанностью.

Третьей идеей было: как я балансирую между практикой и спонтанностью? Это также очень тесно связано с взаимодействием сознательного и бессознательного. НЛП - это о получении результатов. Бывает ли у вас так, что вашим результатом является не получить результат? Или если я отправлюсь через южную границу в Мексику, мне скажут: «Джуди, очень важно побывать в стране Недеяния». Есть ли у вас такое понимание жизни, чтобы сказать: «Да, я изучаю эти ритуалы, называемые НЛП. Я изучаю эти техники, эти инструменты, я посещаю места, подобные этому и практикую их. Я учусь, я развиваюсь в мире»? И наступает момент, когда это настолько глубоко внедряется в ваше поведение, что вы отпускаете контроль и действуете совершенно спонтанно. И в этот момент вы не рассуждаете: «Так, интересно, собираются ли их глаза двигаться

направо-вверх, и интересно, собираются ли они двигаться вниз и влево?» Существует только систематический цикл. Мне нравится метафора айкидо. Ты на мате, и ты упражняешься и упражняешься, и когда ты идешь на встречу с партнером, ты не станешь останавливаться и разговаривать сам с собой. Ты даже не станешь принимать заранее решение о том, какой маневр использовать. По-настоящему ты даже не можешь знать этого, пока ты не взаимодействуешь с партнером, потому что это танец с внешним миром.

4. Позиция восприятия.

Номер четыре - это позиции восприятия. Грегори (Бейтсон - Р.Н.) говорил: «Требуются двое, чтобы понять одного». А мы говорили: «Тогда уж трое». В то время мы повстречались с Робертом Дилтсом, и он сказал нам: «Недавно я проделал одну интересную вещь. У меня был человек с фобией. Я попросил его встать в позицию восприятия того, чего он боялся. И тогда произошла потрясающая вещь. Эта змея была по-настоящему напугана». Итак, мы все занимались одним и тем же. И тогда мы начали размышлять о том, что существует моя позиция, существует твоя позиция, а также существует третья или нейтральная позиция, где все является только информацией. Я обнаружила, что для некоторых из нас это сложно. Мы перемещались туда, и мы не хотели сказать: «Ну, это глупость, я не могу поверить, что я сделала это». Это означает придавать смысл паттерну на другом уровне. Теперь я могу видеть значительно большую часть мира и понимать ее, исходя из другой позиции, в отличие от того, когда я застревала в первой позиции или даже когда занимала вторую. Из третьей позиции я могу видеть этот танец.

Характерологические прилагательные. Кто из вас знает о характерологических прилагательных? Подумайте о ком-то, с кем вам трудно общаться; о ситуации, в которой нет творческого или продуктивного взаимодействия. В основе этого общения нет любви. В нем не проявляется то лучшее, что есть в вас. Вы чувствуете какое-то затруднение. Было это с кем-нибудь? А теперь представьте, что вы в кинотеатре. Увидьте этого человека на экране, он ведет себя так, как он себя ведет, и дайте слово для описания его поведения.

«Самопоглощенный» и «Агрессивный». Хорошо, это слова, которые описывают его. Принимая во внимание информацию о поведении этого человека, вы опишете его таким образом. А теперь сделайте глубокий вдох и увидите себя на экране во взаимодействии с этим человеком. Сейчас вы находитесь в третьей позиции. Это только информация. А теперь вы находитесь там и ведете себя так, как вы себя ведете. Какие слова вы используете, чтобы описать свое поведение?

«Отстраненный». Значит, он самопоглощенный, а ты отстраненный.

«Защищающийся». Они агрессивны, а вы защищаетесь. Понятно. Используя бейтсоновский фильтр в данной ситуации, мы получаем разницу между симметрично нарастающими взаимоотношениями и дополнением. Вы начинаете видеть свою роль в этом танце. Они не получили бы никакого удовольствия, делая это без вас, да и вы тоже. Вот что такое система: возьмите достаточно большой фрагмент взаимодействия так, чтобы вы могли сделать шаг назад и сказать: «О, теперь я понимаю, как я танцую с этим человеком», и осознать все способы выхода из этого танца. Из

этой позиции вы можете спросить: «Когда я вернусь туда с этой информацией, что может создать разницу в качестве этого взаимодействия?».

Мы знаем, что если одна часть системы начинает изменяться, то начинает изменяться и вся система. Эти позиции восприятия включают целый набор других возможностей, и это уже начинает взаимодействовать с метамodelью. Возьмем причинно-следственный паттерн. Когда я думаю о том, как паттерн проявляется в моей жизни, я начинаю понимать ту роль, которую я играю и которую они играют; и, если я обвиняю или чувствую, что меня обвиняют, я осознаю это как взаимодействие причины и следствия.

Творчество. Есть еще один способ использования позиций восприятия, который является настоящим развлечением, если подумать о нем в терминах творчества. Подумайте о произведении искусства, которое по-настоящему затронуло вас. Это не то, что вы просто посмотрели на него и сказали: «О, это здорово!». Скорее, это произведение искусства, которое вы почувствовали очень глубоко. В этом случае вы находитесь в позиции зрителя, описывающего это произведение искусства или слушающего эту музыкальную пьесу, или наблюдающего танец.

А теперь займите позицию художника, который создал это. Когда вы займете эту позицию восприятия, начните использовать движения мышц, свойственные для художника, скульптора или композитора, для того, чтобы получить доступ к подобной нейрологии в себе. А теперь займите позицию художника, который создал это. Это уже есть там, просто вы давно не активизировали этого в себе. Например, пигмей в лесу, который никогда не выходил из него и не видел горизонта. Он может видеть горизонты, но он

никогда не был в такой среде, которая стимулировала бы глазные нервы так, чтобы он понял эту разницу. Предметы, которые находятся далеко от него, выглядят по-настоящему крошечными, так что он считает, что это жуки, хотя в действительности это бизоны.

Переход во вторую позицию - это способ, которым мы можем начать стимулировать такую нейрологию внутри нас. И тогда мы можем сделать шаг назад и спросить: «Каковы различия между тем, кто воспринимает это искусство, и тем, кто его создает?» и «Действительно, есть ли разница между моими убеждениями, когда я там, по сравнению с тем, когда я здесь? Есть ли разница в моих убеждениях относительно моих способностей к творчеству?» Я уверена, что это так. Таким образом, идея позиций восприятия состоит в том, что из этого танца множества перспектив может начать появляться мудрость. Подлинное рассмотрение движения от моей личной карты к пониманию твоей личной карты и затем к объективной позиции во взаимодействии дает нам основу мудрости.

5. Внимание.

Пятое описание имеет отношение к вниманию. Как я использую свое внимание, на что я обращаю свое внимание и как я возвращаю его. Это происходит в очень незначительном масштабе и это также происходит в очень крупном масштабе, который служит нам в качестве метафоры. Как только я фокусирую свое внимание, огромные части мира куда-то исчезают, и это связано с метамодельным паттерном, называемым «Пропуски». Настолько ли я сильно фиксирую свое внимание во время занятий НЛП, что я сконцентрирована только на движении глаз и теряю бездну другой

информации? Если я так фиксируюсь на чем-то ожерелье, что не замечаю прекрасного цвета ее глаз, я оказываю ей плохую услугу. И тогда, если я галлюцинирую по поводу этой женщины, основываясь на ожерелье, я могу приземлиться на острове умозаключений и потратить уйму времени, чтобы выбраться отсюда.

Что произойдет, если мы переместим свое внимание на то, чтобы прислушиваться к пению птиц, когда вы взаимодействуете с человеком? Направляет ли это ваше внимание по другому пути? Дает ли это информацию вашему поведению способом, который является более творческим? Создает ли это разницу? Если ваше внимание находится в определенной репрезентативной системе с определенными субмодальностями, что происходит, если вы меняете лишь один аспект? Вы можете изменять что-то очень мелкое или очень большое. Например, вот я общаюсь с кем-то и становлюсь... женщиной из Гондураса. Создаст ли это разницу? Вы читали рассказ «Призрак Толбут»? Та часть, которая мне понравилась, о расе людей, которые, когда они рождаются, плавают на высоте, которой они достигнут, когда они полностью вырастут. А потом они растут вниз до земли. И происходит так, что им никогда не приходится менять перспективы.

Если мы опять будем использовать характерологические прилагательные, мы можем применить идею внимания для того, чтобы узнать, как это может создавать петлю отношений. Например, во время взаимодействия я могу заметить, на чем зафиксировано мое внимание. Другими словами, на тоне голоса, на жесте, на выражении лица, на внутренних ощущениях. Я могу обнаружить, как фиксация моего внимания на каком-то мелком аспекте взаимодействия

приводит мое состояние к ценностному суждению, которое может сделать взаимодействие нетворческим, трудным, проблематичным.

Идея состоит в том, чтобы обнаружить, на чем я фиксирую свое внимание, перевести его на какой-нибудь другой аспект взаимодействия и, конечно же, заметить, изменилось ли качество взаимодействия в позитивном направлении.

Это еще один взгляд на систему. Иногда я хочу разбить ее на мелкие куски, а иногда мне хочется посмотреть на большую картину. И в этом континууме возможностей есть места, где я могу начать воздействовать на систему в позитивном направлении с наименьшим усилием для себя и для другого человека.

6. Фильтры.

Моя мама, бывало, говорила мне: «Джуди, если ты идешь по жизни с молотком в руке, ты увидишь великое множество гвоздей». Она учила меня в отношении фильтров. Если вы оцениваете мир определенным образом, вы увидите именно это, и если вы всегда делаете то, что вы всегда делали, то вы всегда получите то, что вы всегда получаете. Играли ли вы когда-нибудь в игру, которая называется «Прихлопни жука»? Когда ваша семья куда-нибудь едет, игра состоит в том, что первый, кто заметит фольксваген, должен крикнуть: «Прихлопни жука!» И конечно же, когда вы применяете фильтр для нахождения фольксвагенов, они оказываются повсюду. Мы созданы для того, чтобы фильтровать информацию. Большим фильтром могло бы быть убеждение. Нечто становится вероятным для меня, потому что я сортирую информацию определенным образом. Если я отслеживаю только определенную информацию, я свя-

жу это со своим более глубоким опытом и подумаю: «Ага, правильно, теперь я в это верю». Так что важно не только рассматривать систему верований и фильтры, важно также рассматривать «системы неверований».

Если я поддерживаю определенный фильтр и у меня нет способа вывести свое внимание из этого фильтра, тогда очень легко получить более глубокие переживания, которые создадут убеждение, базирующееся только на этом фильтре. Какие из имеющихся у вас механизмов и процессов позволяют вам перемещать свое внимание, создавать возможность, спрашивать: «Что еще там есть». Потому что эти различия будут тем, что создает разницу. В некоторых частях Соединенных Штатов нет большой разницы между «дискомфортом» и «отличием». Я выросла в Оклахоме, где отношение было такое: «Это отличается. Прекрати!». И к моменту получения водительских прав вы уже достаточно хорошо умеете делать это. Это были по-настоящему чудесные люди, но там было не очень много движения фильтров и притягивания различий. А мир сейчас меняется.

Мы можем говорить о «фильтрации» философски. «Действительно ли я вижу то, что происходит в мире или я вижу только то, что происходит в затылочной части мозга?». Но полезнее задать вопрос: «От каких фильтров мы можем отказаться?». Когда мы находим края нашей карты, это позволяет нам узнать, что территория распространяется и дальше.

Большинство из нас думает о том, что находится за краем, как о дискомфортном, вместо того, чтобы думать об этом просто как об отличающемся. Возьмите разницу между человеком, у которого страх сцены, и человеком, который по-настоящему испуган. Существуют определенные

физиологические сигналы для обоих переживаний. Есть определенные части, которые одинаковы, и есть другие части, которые различаются. Способность найти эти мелкие различия в данных состояниях - это начало отбрасывания определенных фильтров. Вижу ли я этого человека настолько отчетливо, насколько я могу, или у меня уже есть набор фильтров или галлюцинаций об этом человеке?

Как сказал Дон Хуан у Кастанеды, каждый ребенок рождается с даром видения. Каждый младенец рождается в состоянии *perk-perk*, незнающий..., полностью открытый для всех возможностей. Затем возникает фовиальное зрение и язык. Эти два больших фильтра начинают устанавливаться. Данная установка есть отношение между языком, внешним миром и тем, что происходит внутри, в то время как ребенок выстраивает эту более глубокую структуру. Если правила в этой более глубокой структуре имеют отношения типа причина-следствие, номинализация, значительные опущения, сверхобобщения, тогда для ребенка существуют естественные последствия. Кто из вас говорит более, чем на одном языке? Чувствуете ли вы себя по-другому, когда говорите на другом языке? Это один из способов, которым вы принимаете определенные фильтры. Политика - другой способ, так же, как религия, разделение на мужчин и женщин, на одушевленное и неодушевленное. То, что я не могу видеть движение этого стула, не означает, что он не движется. Это означает только, что я не располагаю аппаратом для того, чтобы это заметить.

Вы не можете знать того, чего вы не можете знать, но зная это, вы можете начать строить убеждение, которое действует на другом уровне. Если я знаю, что я не знаю, тогда какого рода вещи я могу делать для передвижения

моих фильтров таким образом, чтобы я смогла обнаружить края моей карты? Как мы привыкли говорить: «Все, чего ты никогда не видел, выглядит одинаково». В Винни-Пухе есть великолепная строка: «Чем больше Пятачок смотрел, тем больше Пуха там не было». Здесь вопрос в том, чтобы знать это и потом сказать: «Могу я организовать свою жизнь таким образом, чтобы приблизить себя к краю, когда неизвестное окружающее становится доступным?».

7. Множественное описание.

Последнее описание - это собственно описание. Множественные описания мира - как противоположность просто позициям восприятия. Возьмем все то, что называется НЛП. Как много существует других способов, которыми я могу это описать? Куда я могу отправиться, чтобы получить другое описание? Поскольку я сама изучала антропологию, я люблю обращаться к другой культуре, потому что у меня есть эта интуитивная догадка. У меня есть эта интуитивная догадка, что мы все являемся представителями одного и того же вида.

Я говорю «интуитивная догадка», потому что для меня по-прежнему под вопросом остаются ньюйоркцы! Возможно, это отклонение в эволюции! Есть места, где мы одинаковы. И есть места, где мы разные. Что делает нас одинаковыми, так это то, что мы представители одного вида. Мы имеем одинаковую форму, у нас есть язык, у нас одинаковая нейрология. У нас разные способы сформулировать это, разные способы говорить об этом, и в разных частях мира мы обращаем внимание на разные вещи.

Упражнение как активное мечтание.

Я дам вам полезное упражнение, которое позволит вам получить опыт «нового кодирования». Оно пришло от коренных американцев и называется «Активное мечтание». Это похоже на сны наяву и является способом решения проблемы или получения удовольствия. Здесь используется состояние моделирования, фокус внимания, фильтры и тройственное описание для сбора информации из большей части разума.

1. Сначала установите намерение или выберите фильтр. Скажем, вам необходимо принять важное решение или у вас есть проблема, которую вы хотите решить. Это то, в отношении чего вы просите большую часть разума отфильтровать информацию.

2. Второе - это войти в состояние незнания или состояние перк-перк. Оно обладает следующими характеристиками: отсутствие внутреннего диалога, зрение, скорее периферическое, чем фовиальное, отсутствие избыточного напряжения. По-настоящему хорошо, если вы пройдетесь по системе и проверите, есть ли напряжение. Я называю это очисткой качественных состояний. Идея состоит в том, чтобы пройти по телу и проверить: есть ли напряжение в системе и нужно ли ему там быть? Потому что, когда ты начинаешь стараться, ты чувствуешь, что твои плечи поднимаются, твое внимание начинает сжиматься, и чем сильнее ты стараешься, тем сильнее оно сжимается. Не все должно быть расслаблено. Вам может понадобиться немного напряжения - оно позволяет вам знать, что вы живы, но оно не слишком большое.

3. Затем прогуляйтесь в этом состоянии. Вы открыты для всего происходящего и готовы заметить, когда

внешний мир предложит вам символ. Я обнаружила, что обычно проходит от 5 до 10 минут, прежде чем я осознаю символ. Этот символ может быть визуальным, аудиальным или вы наступаете в грязь! Вы просто доступны для этого. Есть 2 способа думать об этом. Западный способ - это сказать, что бессознательное просто ухватилось за важный символ. Коренные американцы сказали бы, что вселенная просто поднесла вам дар. Обе эти перспективы красивы, но это разные перспективы. Помните о том, чтобы идти грациозно и легко.

4. Допустим, символ является значимым для вашего начального намерения, решения или проблемы. Затем станьте символом. Перейдите во вторую позицию по отношению к символу. Спросите себя: «Если я являюсь символом, какими характеристиками я обладаю?». Например, если определенное дерево явно выделилось в моем сознании - это мой символ. Если бы я была этим деревом, то каковы мои характеристики как дерева? Я могу быть устойчиво посаженной, с гибкой макушкой, и птицы строят гнезда во мне, и мелкие животные приходят навестить меня.

5. Затем перейдите в третью позицию, как наблюдатель, свидетель. Из третьей позиции заметьте взаимоотношение между информацией, которую имеет символ, и вашим намерением. Как связаны данное намерение и символическая информация? Как мое мышление меняется с этой информацией? Возможно, я обнаружу способы стать более гибким по отношению к моему намерению. Возможно, я изменю свое восприятие времени, и это будет ключевым в создании разницы.

Для меня результат этого упражнения в обнаружении информации. Я хочу использовать мое сознательное, чтобы установить намерение, потому что именно там воспринимается проблема. Это предполагает, что каналы открыты для большей части разума. Это также является средством для того, чтобы продолжить углублять связь между сознательным и бессознательным.

Системное НЛП.

Мы можем создать дальнейшее описание, взяв «старое кодирование» и «новое кодирование» и спрашивая, в чем они похожи, и в чем они разные и в чем они взаимодействуют друг с другом. То, что мы получаем - это фундамент системного НЛП. И я думаю, что большая часть того, что происходит в мире, связана с тем моментом, когда фотографии земли стали поступать из Космоса. Мы смогли по-настоящему увидеть весь мир, перспективу, которой у нас прежде никогда не было. Мы знаем, что есть границы и страны там внизу, границы, которые приходится пересекать, но отсюда, с высоты, их там нет. Есть лишь одно большое сплошное пространство. И именно тогда другие вещи спонтанно стали происходить в науке, как-то: теория хаоса, фрактальная геометрия и все остальное, что происходит в физике.

Когда у вас есть способ сдвинуть себя, сменить фильтры, заметить, когда ты попадаешь в петлю с другим человеком, понять, что вы используете характерологические прилагательные; когда вы находитесь там, когда вы общаетесь с этим человеком, где ваше внимание? И если вы передвигаете его куда-то в другое место, создает ли это разницу? В этом все дело. Когда эти описания начинают взаимо-

действовать, вы получаете системное НЛП, которое только начинает развиваться. Когда я возвращаюсь к самому началу, НЛП является системным, так или иначе. «Системный» означает «целостная часть разума». Но затем, когда я начинаю кодировать его, оно становится не таким уж системным. Правильно? Потому что кодирование никогда не является этой целостной частью разума. Это только то, что сознание может вытащить и сказать: «Это будет представлять это, а это будет представлять то».

Кодирование. Вот в чем парадокс. Как только мы что-то кодируем, продолжает ли это оставаться системным? На каком уровне нам следует обратиться к вашему мышлению, чтобы сохранить его системную природу? Для меня невозможно обнаружить никакого нового смысла, скорее это нечто, что мы как бы забыли и нам нужно это вновь открыть. Вопрос в том, как мы возвращаем это назад, в тело? Мы рассматриваем, как система распределяется естественным образом. Мы рассматриваем, как она выходит за пределы, а затем восстанавливает собственный баланс естественным способом. Это холистически (целостно), это системно. И я думаю - это следующая задача для НЛП».

Дж. Делозье является автором книг, изданных на русском языке:

- Паттерны и гипнотические техники Милтона Эриксона Том-II. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2005 (в соавторстве с Дж. Гриндером и Р. Бендлером).
- Черепахи до самого низа: предпосылки личной гениальности. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2005 (в соавторстве с Дж. Гриндером).
- НЛП-2. Поколение NEXT. СПб.: Питер, 2012 (совместно с Р. Дилтсом).



ЛЕСЛИ КАМЕРОН-БЕНДЛЕР⁵

Лесли Камерон-Бендлер (Leslie Cameron-Bandler, родилась в 1948 году) была одной из студенток из группы первых исследований по созданию нейро-лингвистического программирования под руководством Ричарда Бендлера и Джона Гриндера в середине 70-х годов XX века.

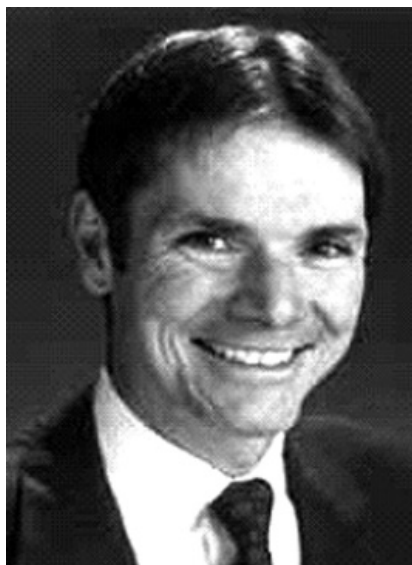
Лесли была первопроходцем в разработке целевых программ, применения НЛП для пар, консультаций и секс-терапии.

Ее метод называется «самостоятельный императив», система для моделирования личности. Лесли одной из первых заявила о принципах и отличиях НЛП для выявления и разработки структуры личности.

⁵ По материалам сайта: http://www.koob.ru/cameron_bandler/

Книги Лесли Камерон-Бендлер, изданные на русском языке:

- С тех пор они жили счастливо: простая и эффективная психотерапия сексуальных проблем и трудностей во взаимоотношениях. Воронеж, НПО «МОДЭК», 1993.
- Ноу-хау. Руководство по самосовершенствованию во имя лучшего будущего. Воронеж, НПО «МОДЕК», 1997 (в соавторстве с Д. Гордоном и М. Лебо).
- Заложник эмоций. Как спасти вашу эмоциональную жизнь. — СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004 (совместно с М. Лебо).
- Эмпринт-метод. Руководство по воспроизведению способностей. Воронеж, НПО «МОДЕК», 1997 (совместно с Д. Гордоном и М. Лебо).



РОБЕРТ ДИЛТС⁶

Дилтс Роберт (Robert B. Dilts, родился 21 марта 1955 года в США) является наиболее ярким и признанным лидером современного НЛП. Он входил в число первых студентов Джона Гриндера и Ричарда Бендлера. Его таланты и способности находят применение во многих областях: моделирование человеческого совершенства, создание компьютерных программ, касающихся взаимодействия человека и компьютера, бизнес-консультирование, проведение семинаров по практической психологии и многое другое.

Р. Дилтс - один из первых разработчиков, автор многочисленных технологий, книг и статей, тренер и консультант, активно работающий в области нейро-лингвистического программирования (НЛП). Начинал он еще в 1975 году, став

⁶ По материалам сайта: <https://www.livelib.ru/author/9719-robert-dilts>

одним из первых учеников Джона Гриндера и Ричарда Бендлера. Роберт учился также у Милтона Эриксона и Грегори Бейтсона. А свое высшее образование Р. Дилтс получил в калифорнийском университете в Санта-Круз, который окончил в 1979 году.

Помимо ключевых приложений НЛП в таких областях, как образование, творчество, здоровье и лидерство, личным вкладом Роберта в НЛП являются разработанные им технологии изменения стратегий мышления и системы убеждений, а также развитие такой области знаний, которая впоследствии получила название «системное НЛП». Вот лишь некоторые разработанные им технологии и модели: реимпринтинг, интеграция конфликтующих убеждений, лингвистические приемы «Фокусы языка», стратегия грамотного письма, методика избавления от аллергии, нейробиологические уровни, цикл изменения убеждений, приемы генеративного НЛП и т.д..

Роберт Дилтс консультировал компьютерную фирму «Apple Computer», авиакомпанию «Alitalia», кинокомпанию «Lucasfilm Ltd.», руководство «Fiat», фирму «Херох», сотрудников итальянской компании «State Railway» и другие крупнейшие фирмы мира. Работал над проектом развития фирмы «IBM Europe», построенном на основе теории систем и системного мышления.

Также Роберт Дилтс - основатель одного из лучших Университетов НЛП в мире и организатор большого числа международных конференций в Санта-Круз.

Роберт Дилтс написал более 40 книг по НЛП, среди них переведенные на русский язык:

- Изменение убеждений с помощью НЛП. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.

- Моделирование с помощью НЛП. СПб.: «Питер», 2000.
- НЛП: навыки эффективного лидерства. СПб.: «Питер», 2003.
- Стратегии гениев, т. 1. Аристотель. Шерлок Холмс. Уолт Дисней. Вольфганг Амадей Моцарт. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
- Стратегии гениев, т. 2. Альберт Эйнштейн. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
- Стратегии гениев, т. 3. Зигмунд Фрейд. Леонардо да Винчи. Никола Тесла. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
- Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. СПб.: «Питер», 2000.
- НЛП-2. Поколение NEXТ. СПб.: «Питер», 2012 (совместно с Дж. Делозье).
- Коучинг с помощью НЛП. СПб.: изд. «Олма-Пресс», «Прайм-Еврознак», 2004.
- 9 принципов НЛП для высокоэффективных людей. СПб.: изд. «Прайм-Еврознак», 2007.
- Динамическое обучение. Воронеж, НПО «МОДЭК», 2001 (соавтор Т.А. Эпстайн).
- НЛП: управление креативностью. СПб.: «Питер», 2003.



МАЙКЛ ХОЛЛ⁷

Майкл Холл (L. Michael Hall, родился 31 декабря 1949 года) получил свою докторскую степень за работы в области когнитивно-поведенческой психологии с акцентом на психолингистике. Его диссертация была посвящена рассмотрению и сопоставлению четырех видов психотерапий (НЛП, РЭПТ, психотерапия реальностью, логотерапия) с использованием формулировок общей семантики. В 1994 году, моделируя устойчивость, М. Холл разработал модель метасостояний и представил свое открытие на международной конференции по НЛП в Денвере.

Это открытие привело к появлению нескольких сотен статей, множества книг и проведению нескольких между-

⁷ По материалам сайта: По материалам сайта: http://www.koob.ru/holl_m/

народных тренингов. После многолетней частной психотерапевтической практики занимался обучением и тренингами: сначала тренингами общения (ассертивность, переговоры, взаимоотношения), затем НЛП.

В конце 80-х изучал нейро-лингвистическое программирование у Ричарда Бендлера и стал Мастером-Практиком и Тренером НЛП. По поручению Р. Бендлера, написал материалы к тренингам, которые впоследствии были изданы в виде книги «Время изменений».

Он написал и издал более двух дюжин книг, включая такие бестселлеры, как «Дух НЛП», «Укрощение Драконов», «Метасостояния», «Линии разума», «Как вычислить человека», «Структура совершенства», «Фреймовые игры» и т.д.

Ниже приведем отрывок из предисловия к книге М. Холла, Б. Боденхамера, Р. Болстэда и М. Хэмблетта «Структура личности», в котором А. Плигин, автор предисловия, рассказывает о своих впечатлениях о М. Холле:

«Мое знакомство с Майклом произошло летом 1997 года на встрече лидеров НЛП, которую организовали широко известные в этой области Роберт Дилтс и Джудит Делозье под эгидой Санта-Крузского Университета НЛП. После первых выступлений Майкла на конференции стало понятно, что он относится к числу наиболее ярких современных разработчиков НЛП. А темы, которые он активно разрабатывает («нейросемантика» и «метасостояния»), по праву претендуют стать автономными направлениями внутри нейро-лингвистического программирования.

Дальнейшие встречи с Майклом на ассамблее НЛП «Миллениум», где участвовали представители сообществ НЛП из 25 стран, помогли нам более тесно познакомиться и подружиться. На этой встрече в течение двух недель по

вечерам проходили мастерские лучших тренеров и исследователей НЛП, в рамках которых Майкл сделал несколько ярких и информационно насыщенных презентаций своих разработок, продемонстрировал авторские техники и упражнения, вызвавшие живой интерес публики. Именно там у меня появилась идея пригласить его с семинарами в Москву, в «Центр НЛП в Образовании».

И вот мы уже на первом российском семинаре Майкла Холла. Волнение аудитории... Все ожидают чего-то совсем нового: организаторы обещали собравшимся профессионалам в НЛП такие повороты мысли, в направлении которых они еще не следовали. Майкл выходит к публике... Любопытство нарастает... Все находятся в состоянии приятного волнения, словно ожидают свершения чуда! Он начинает говорить и мгновенно захватывает аудиторию своим необычным языком общения: красочными жестами, эмоциональным голосом и переплетением быстро доступных осознанию любого слушателя афоризмов с легкостью оброненными идеями глубокого философского содержания! Он на память жонглирует цитатами из работ Альфреда Корзибского, Ноума Хомского, Грегори Бейтсона. В его устах оживает история НЛП.

Аудитория мгновенно вспоминает, что ведущий семинара - одновременно тренер НЛП и доктор философии. Легко, с первой фразы и жеста, внимание людей приковывается к Майклу. Он много рассказывает, отвечает на вопросы жадно впитывающей аудитории, иллюстрирует свой подход многообразными и вместе с тем простыми и изящными демонстрациями, предлагает микротехники для решения глубинных проблем. Мы все влюбляемся в его стиль ведения, взгляд на НЛП и позицию консультанта. «Здорово! Подоб-

ного уже давно не привозили в Россию!» - доносится из аудитории.

У Майкла практически нет перерывов в работе. Люди идут к нему толпами, спрашивают, высказывают свои точки зрения по поводу на лету пойманных инсайтов и открытий.

Четыре дня пролетают как мгновение. Восхищает его личный опыт исследователя! Мимоходом выясняется, что Майкл Холл моделировал миллионеров и, пользуясь найденными стратегиями, утроил собственный капитал. Он также изучал эффективные стратегии написания статей и книг, особенно бестселлеров, после чего стал издавать по семь-восемь книг ежегодно.

Сплав личностного могущества, образования, способов мышления, стремление к изучению нового делают его одновременно простым и доступным для каждого харизматичным человеком. И, пожалуй, самое важное: всех участников этого семинара подкупило то, что свои исследования и разработки Майкл прежде всего использует для собственного роста. Разве это не замечательный пример для заимствования?

После семинара люди долго еще спрашивали, когда он вернется снова...

Мало кому из авторов данного направления удавалось в одном издании систематизировать все то, что накоплено в нейро-лингвистическом программировании о ЛИЧНОСТИ как социальном и психологическом феномене» [М. Холл и другие, 2003, с. 7 - 9].

Книги М. Холла, опубликованные на русском языке:

- Магия коммуникации. Использование структуры и значения языка, СПб.: изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «Олма-Пресс», 2004.

- По моему велению, по моему хотению. Системное НЛП: психотехника успеха, М.: «АСТ», «Астрель», 2006.
- Структура личности. Моделирование «личности» с помощью НЛП и нейросемантики. М.: изд. «КСП+», 2003 (соавторы Б. Боденхамер, Р. Болстэд, М. Хэмблетт).
- Как оказывать влияние на людей. Как управлять сознанием. М.: «АСТ», «Астрель», 2006.
- НЛП: новые модели. Методическое пособие для участников семинаров по НЛП. М.: Центр психологической культуры, 2001. - 176 с. (соавторы Ян Рауднер, Питер Врица, Яап Холандер).
- НЛП-мастер: полный сертификационный курс. СПб.: изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004 (соавтор Б. Боденхамер).
- НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП (2-е международное издание). СПб.: изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004 (соавтор Б. Боденхамер).



ДЖОЗЕФ О'КОННОР⁸

Джозеф О'Коннор (Joseph O'Connor, родился 20 сентября 1963 года в Дублине, Ирландия) известен во всем мире как автор популярных и очень хороших книг по НЛП, он также является тренером и консультантом.

Звание бакалавра наук в антропологии он получил в Лондонском университете, но начал свою карьеру как классический гитарист - исполнитель и преподаватель. В первый раз он услышал про НЛП на семинаре для гитаристов и был потрясен открывшимися перед ним возможностями. Джозеф О'Коннор является автором 18-ти книг, изданных на 30-ти языках общим тиражом более полумиллиона экземпляров. Самостоятельно и совместно с другими автора-

⁸ По материалам сайтов: http://www.koob.ru/oconnor_joseph/
https://vsetreningi.ru/trainers/dzhozef_okonnor

ми он написал такие широко известные бестселлеры, как «Введение в НЛП», «НЛП и здоровье» и «Практическое НЛП для менеджеров». «Введение в НЛП» - одна из наиболее популярных книг по НЛП - была переведена на 13 языков, в том числе на русский и китайский.

Выдающийся коуч с мировым именем, широко известный и уважаемый тренер по коучингу и НЛП. Он обучает группы по всему миру: Северная и Южная Америка, Гонконг и Сингапур, Новая Зеландия и страны Европы, Япония.

Среди корпоративных клиентов Джозефа компании со всего мира: Citibank, BA, HP Invent, United Nations Industrial Development Organisation (UNIDO) и т.д.

Джозеф О'Коннор также является со-основателем Международного коуч-сообщества ICC (International Coaching Community), которое было основано в 2001 году в Лондоне.

Сегодня ICC насчитывает более 10 000 сертифицированных коучей, а также более 40-а тренеров, работающих в 60-ти странах мира. Ежегодно ICC проводит около 100 тренингов в различных странах.

В настоящее время Джозеф О'Коннор живет в Бразилии, где открыл свой центр *Lambent do Brasil* и продолжает плодотворно работать.

На русском языке опубликованы следующие книги Дж. О'Коннора:

- Введение в нейро-лингвистическое программирование. Как понимать людей и как оказывать влияние на людей. М.: изд. «ФАИР», 2008 (соавтор Дж. Саймур)
- Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению

проблем. Изд. «Альпина Паблишер», 2014 (совместно с Я. Мак-Дермоттом).

- НЛП и личные отношения. Простые стратегии для улучшения отношений. М.: изд. «София», 2001 (соавтор Р. Прайер).
- Коучинг с помощью НЛП. М.: изд. «ФАИР», 2008 (совместно с А. Лайджес).
- НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 1998. — 240 с. (совместно с Я. Мак-Дермоттом)
- НЛП. Практическое руководство для желаемых результатов. М.: изд. «ФАЙР-ПРЕСС'», 2005.
- НЛП тренинг. Высшая ступень. М.: Центр НЛП-тренинга, 1999 (соавтор Дж. Саймур).
- Принципы НЛП. К.: изд. «София», 2000 (соавтор Я. Мак-Дермотт).



ГРЕГОРИ БЕЙТСОН⁹

Грегори Бейтсон (Gregory Bateson, родился 9 мая 1904 года, Гранчестер, Великобритания) - британо-американский антрополог, ученый, исследователь вопросов социализации, лингвистики, кибернетики, работы которого затрагивают широкий спектр дисциплин.

Многие люди, в том числе и известные ученые, считают Бейтсона культовой фигурой, чему способствовали его загадочность, эксцентричность и широта интересов.

Физик Фритьоф Капра в книге «Уроки Мудрости», писал о нем: «будущие историки сочтут Грегори Бейтсона одним из наиболее влиятельных мыслителей нашего времени. Уникальность его мышления связана с широтой и обобщенностью. Во времена, характеризующиеся разделением и

⁹ Вегиев Р.С. (Харьковский центр НЛП-технологий: <http://www.nlp-kh.com.ua/baza-znaniy/o-nlp/lichnosti/687-gregori-bejtson>)

сверхспециализацией, Бейтсон противопоставил основным предпосылкам и методам различных наук поиск паттернов, лежащих за паттернами, и процессов, лежащих в основе структур».

Его считают своим учителем основатели таких психотерапевтических подходов, как:

- краткосрочная психотерапия школы Пало-Альто (Д. Джексон, П. Вацлавик, Дж. Уикленд и др.);
- стратегическая психотерапия (Дж. Хейли);
- миланская школа системной семейной терапии (М. С. Палаццоли, Л. Боскола, Г. Чеччин и др.);
- «антипсихиатрия» (Р. Д. Лэинг);
- нейро-лингвистическое программирование НЛП (Р. Бендлер, Дж. Гриндер).

В круг интересов Бейтсона входили теория систем и кибернетика, одним из основателей которой он считается (Бейтсон был в числе основоположников дисциплины). В процессе работы Бейтсон сосредоточился на соотношении кибернетики и теории систем с эпистемологией.

Он начал исследовательскую деятельность в 1924 году с изучения эволюционной зоологии. Получил образование антрополога и отправился на острова Новой Гвинеи и Бали. Женился на Маргарет Мид. Оба отличались антропологическим энтузиазмом.

Он писал далеко не все, что думал и говорил. Поэтому он оказывал очень серьезное влияние, пока был жив, но со временем, наверное, это влияние будет ослабевать и его имя забываться. Ведь книги имеют гораздо большее влияние во времени, чем слова. Впрочем, многие его записи, которые он сам не издавал, были позже восстановлены энтузиастами, прежде всего его дочерью.

Культурологические исследования - иногда озадачивающий материал. Например, дикарям не известна шизофрения. Эту болезнь можно определять по-разному, даже в биохимических терминах, но все же подобного явления нельзя встретить в примитивных обществах, по крайней мере, с той частотой, с какой отклонения встречаются в цивилизованном обществе - это при том, что биохимия у всех человеческих существ примерно одинакова.

В связи с данным медицинским фактом встает множество естественных вопросов из области философии. Например, что воздействует на что: биохимия на сознание или наоборот? И если мы видим причину явления на том же уровне, на котором оно само проявляется (в данном случае: шизофрения проявляется в области культурного функционирования индивидуума, и причину ее мы находим в культуре) - это значит, мы не редуцировали явление должным образом; научно ли это? Но насколько стоит редуцировать к низшим уровням, если можно этого не делать? - и так далее.

Как бы то ни было, Бейтсон нашел причину шизофрении в культуре. Последующие десятилетия его жизни были посвящены работе в Пало-Альто, госпитале, в котором лечились ветераны войны во Вьетнаме. Еще до этого он серьезно интересовался кибернетикой, сотрудничал с Н. Винером. Вот ему показалось, что он подобрал кибернетический ключ к нашей цивилизации. Относительно всей цивилизации его теорию сейчас не представляется возможным изложить, а о психозах Бейтсон писал, что они представляют собой коммуникативную неудачу в условиях, когда внешняя среда (у Бейтсона - это семья, у его последователей, таких как Лэинг, Ватцлавик и др., это может быть общество в целом) предъявляет индивиду требования, ко-

торые он не может выполнить - например, одновременное требование от ребенка и инициативы, и послушания, и т.п. При сверхусложненности нашей системы социальных отношений и связей нередко бывает, что что-то одобряется и одновременно порицается, причем зачастую одним и тем же человеком, например, матерью. Допустим, мать может требовать от ребенка ласки и одновременно быть отталкивающе холодной или насмешливой и т.п. Или в школьном коллективе от ребенка могут ожидать поведения, о котором он точно не знает, каково оно. Тогда очень часто чем больше он хочет хорошего, тем хуже получается. В определенных условиях - в случае психической неустойчивости - наступает психотическая реакция. Это называется «теория двойной связи».

Теория двойной связи Бейтсона - не психоаналитическая, но адресуется в поиске причин шизофрении к психологическому уровню, по крайней мере, не к биохимии. Поэтому американские психиатрические круги ее приняли с энтузиазмом.

Бейтсон работал еще во многих областях теории коммуникации, кибернетики и т.п. Разработанная им теория экологического подхода к мышлению оказала большое влияние на основоположников нейро-лингвистического программирования Гриндера и Бендлера, так что в последнее время его имя в основном ассоциируется с НЛП.

С 1949 года, после развода с М. Мид, Бейтсон продолжал проводить антропологические исследования в Пало-Альто и основал на базе этой клиники Институт психических исследований. Некоторое время он изучал творчество, проводил сравнительные исследования творчества художников и больных шизофренией (вообще-то, эта мысль

очень древняя, а на научные рельсы ее поставил Ясперс в 1926 г. книгой «Стриндберг и Ван Гог»).

В 1960-х годах, продолжая разрабатывать проблемы теории коммуникации, Бейтсон занялся исследованиями дельфинов, в частности, в лаборатории Дж. Лилли.

Перед смертью Бейтсон жил в Эсалене. Он долго и мучительно умирал от рака, до последних дней не переставая писать, участвовать в семинарах, читать лекции. Он не проявлял интереса к опубликованию своих разработок, и после его смерти дочь издала некоторые его записи [Бейтсон Г. и Бейтсон М. 1994]. То, что у нее получилось, носит сильный отпечаток ее собственной личности (она известный социолог).

Грегори Бейтсон не был удостоен научных регалий. Он мало преподавал, хотя слушать его в Эсален приезжали многие. У него не было титулов типа «профессор», «доктор» и т.п. Он был глубоко самостоятелен как мыслитель и в разрабатываемых теориях руководствовался только собственным представлением о том, что надо делать. Он читал лекции, но особенно охотно просто беседовал. По описаниям, например, Ф. Капры, его научно-социальное функционирование несколько напоминало майевтический метод Сократа [Капра 1996].

Многие другие жили и работали в Эсалене в подобном же режиме. Эсален подарил сокровищнице общечеловеческого знания много ценного. Супруги Грофы проводили семинары по выходу в трансцендентное измерение (в наше время чем-то похожим занимаются супруги Минделл, развивающие свое открытие - «школу процессуальной работы»). А. Маслоу переходил в Эсалене от гуманистической психологии к трансперсональной, Ф. Перлз отработывал гештальт-терапию. Перечисленные имена получили мировое признание.

Дж. Гриндер о Г. Бейтсоне¹⁰

Трудно перечислить все способы, которыми воздействовал на НЛП этот интеллектуальный гигант - даже если не считать его прямой поддержки.

Как ни один из мыслителей своего времени, он последовательно демонстрировал стиль и качества независимого мышления, снова и снова вырывающегося из общепринятых интеллектуальных категорий, обычно служащих для исследователей организующими принципами, но в то же время и ловушками познания, мешающими им пробиться через трудности. Было бы весьма интересно составить перечень людей, подвергшихся его личному влиянию (с указанием фамилий, первоначального опыта, и в особенности, с описанием их деятельности в контексте различных влияний Бейтсона).

Работа Бейтсона лучше всего представлена его внушительным ранним сборником статей Этапы экологии разума - книгой столь плодотворной и богатой возможностями, что она будет стимулировать в течение десятилетий исследователей во всех областях человеческого поведения, включая НЛП.

Конечной целью стремлений Бейтсона была эпистемология - начав в качестве ботаника, он преследовал эту ускользающую добычу и в исследовании традиционных культур, не тронутых западным влиянием (например, культуры Бали), и в исследовании работы психики (например, шизофрении в Институте Психических Исследований в Пало-Альто), и в ряде других исследований обучения и коммуникации. Широта и глубина его работы поразительны.

10 Гриндер Дж., Сент-Клер К. Шепот на ветру. Новый код в НЛП. СПб, «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2005 с. 102.

Его влияние на НЛП имело разнообразные формы: во-первых, это была его способность междисциплинарного синтеза, вдохновившего нас на попытки такого синтеза. В частности, мы имеем в виду его работу о соотношениях сознательных и подсознательных процессов, о логических уровнях обучения и коммуникации, о кибернетике и т.д. Мы критически рассмотрим некоторые из его основных различий (см.: например, Логические уровни и логические типы, Глава 1 Части III). В действительности Бендлер и Гриндер высказали уже свою критику в томе II Структуры магии. Во-вторых, надо отметить его великодушную личную поддержку работы двух безумцев (Гриндер и Бендлер) в их неортодоксальных возражениях против таких профессий, как психиатрия и психология. Он был приятнейшим из знакомых и в то же время самым требовательным из наставников. Было бы трудно перечислить все отдельные интеллектуальные стратегии и средства, развитые им и нашедшие применение в образовании паттернов НЛП.

Укажем одну такую стратегию. Бейтсон применял то, что он называл логическими уровнями, для распутывания ряда важных проблем. Проводя это различие, он следовал идее Рассела, хотя к этому надо подойти с осторожностью, поскольку Бейтсон часто говорит о логических уровнях, в то время, как Рассел употреблял термин логический тип. Бесстрашное использование Бейтсоном этой концепции (а в действительности этого ряда концепций) столь фундаментально, что теперь трудно себе представить, как другие мыслители могли упустить это понятие и как кто-нибудь мог вообще эффективно работать без его систематического развития.

Практики НЛП, продолжающие думать о его важных применениях, найдут вдохновение в работе Бейтсона. Следствия из некоторых его мыслей будут еще долго влиять на развитие этой области, как и многих других.

Книги Г. Бейтсона, опубликованные на русском языке:

- Ангелы страшатся. М.: Технологическая школа бизнеса, 1994 (совместно с М. Бейтсон).
- Природа и разум: необходимое единство. Новосибирск, изд. «Институт семейной терапии», 2005.
- Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии. М.: изд. «Смысл», 2000.



МИЛТОН ЭРИКСОН¹¹

Милтон Эриксон (Milton Hyland Erickson, родился 5 декабря 1901 года, Аурум, Невада) считается наиболее инновационным и талантливым психотерапевтом XX века. Об этом свидетельствует все возрастающее число публикаций о нем. Огромный интерес к идеям Эриксона в профессиональных кругах отражается также в конгрессах, посвященных его взглядам.

Эриксона считают новатором клинического гипноза. Корни этой формы лечения уходят в доисторические традиции шаманов и целителей, из-за чего наука называла это шарлатанством.

Благодаря деятельности Эриксона, этот метод оценили в новое время. Он также заново ввел в салоны гипнотера-

¹¹ По материалам сайта: <http://codenlp.ru/about/milton-erikson><http://codenlp.ru/about/milton-erikson>

певтическую работу. Наряду с многими необычными техниками интервенции, он представил принципиально новые идеи об основных принципах психотерапии.

Значение Эриксона для НЛП огромно. Его революционные идеи о коммуникации, ведущей к изменениям, стали одними из основных поворотных пунктов в истории этой молодой дисциплины. Многие методы программирования не возникли бы в своей современной форме без Эриксона. Важные принципы НЛП о терапевтических процессах и роли терапевта были откорректированы авторами НЛП при изучении его работ. Кроме того, Эриксон сильно повлиял на терапевтические стратегии краткосрочной психотерапии, разработанные в Mental Research Institute (MRI) в Пало-Альто.

Вероятно, в жизни других известных терапевтов пути судьбы и стиль терапии не были так сильно сплетены, как в случае Милтона Эриксона.

Несколько слов о жизни Милтона Эриксона

Милтон Хайленд Эриксон родился в небогатой фермерской семье. Ходил в начальную школу в Лоуэлле (Висконсин), потом в Хай Скул в Вишфильде. В школу он ходил пешком. Дорога туда и обратно занимала более 4,5 часов. Из-за легастении (затруднение в приобретении навыков чтения и письма) ему вначале было тяжело. В школе его звали Дикшенери (словарь), поскольку он часто долгими часами читал словарь, не понимая, что слова находятся в алфавитном порядке. Поэтому ему приходилось читать словарь до тех пор, пока ему не встречалось нужное слово. В детстве, из-за подобных странностей в поведении, его считали ум-

ственно отсталым. Это тем более странно, если учесть с какой виртуозностью в более поздние годы он объединял точность языка и просто невероятную способность чувственно-го восприятия.

Эриксон закончил Хай Скул в 1919 году. В августе этого же года он заболел полиомиелитом. Он находился в бессознательном состоянии и, казалось, ему не выжить. Однако, через три дня полного отсутствия сознания, он пришел в себя. Он пережил инфекцию, но был полностью парализован и потерял ощущения во всем теле. Он видел и слышал, однако с трудом двигал глазами. С огромным трудом ему давалась также речь. Врачи сказали, что остаток жизни он проведет прикованным к постели и за ним потребуются постоянный уход.

Поскольку теперь у него было много времени, он стал тренировать свои чувства, ответственные за восприятие. Он полностью посвящал свое внимание малейшим изменениям. Буркхард Петер описывает одно событие этого периода, необычайно хорошо иллюстрирующее, как более позднее знание Эриксона опиралось на его необыкновенный личный опыт:

«Однажды семья, по-видимому, забыла о парализованном Эриксоне. Он сидел в кресле-качалке, с вмонтированным горшком, посреди комнаты и очень хотел приблизиться к окну и взглянуть на двор. Пока он сидел неподвижно, поглощенный этим интенсивным желанием, он внезапно заметил, что кресло начинает легко раскачиваться. Он ничего не знал об идеомоторике, но это неожиданное событие спровоцировало его предпринять дальнейшие попытки и учиться. В следующие недели и месяцы он разработал в мыслях движения для постепенного обучения. Долгие часы

он всматривался, к примеру, в свои ладони, интенсивно пытаясь вспомнить, хотя бы ощущение того, как держать вилы в ладонях. Сначала совершенно некоординированно, его пальцы постепенно стали двигаться, а с течением времени движения становились все более гармоничными и уверенными. [...] Согласно Эриксону, это не было лишь воображением, а реальной активизацией органов чувств. [...] После 11 месяцев, он уже мог ходить на костылях и посещать университет в Висконсине. Поскольку профессия фермера ему абсолютно не соответствовала, он решил изучать медицину и психологию».

Реабилитация собственного тела потребовала полного осознания собственной мускулатуры, характерных для нее телесных ощущений и природы отдельных органов движения. В интервью Хейли, Эриксон сказал, что в этот период развил свое необыкновенное умение различать минимальные движения. При этом он открыл также огромное значение тела в коммуникации. Он понял, что причина каждого неосознанного движения - это ментальный процесс, содержание которого можно прочесть, при соответствующем развитии собственных способностей восприятия.

Необыкновенное осознание телесных процессов, которое Эриксон приобрел, будучи инвалидом, впоследствии оказалось весьма полезным для развития новых методов гипноза. Все еще впечатляют, например, трансовые индукции Эриксона, вызванные благодаря исчерпывающему и детальному знанию телесных процессов.

Во время первого года обучения, тело Эриксона было еще весьма слабым. Он, однако, мог передвигаться с помощью костылей. Врач университета порекомендовал ему пребывание во время каникул в покое, на свежем воздухе.

Однако Эриксон уже запланировал сплав на каяке на 1200 миль. С 2 долларами и 32 центами в кармане, небольшим количеством одежды и более чем скромным оборудованием на борту он направился в середине июля в путь и в августе добрался до дома. В конце путешествия он добился большого прироста массы тела и укрепления мускулатуры груди и плечей. Возникшие в результате болезни искривления позвоночника исчезли, благодаря интенсивной тренировке. Через два года, он снова мог ходить без костылей, лишь слегка прихрамывая на правую ногу.

На втором году обучения Эриксон впервые познакомился с гипнозом. Кларк Л. Халл (Clark L. Hull), известный теоретик учения, продемонстрировал этот метод, в рамках семинара для студентов медицины. Эриксон сейчас же начал опыты гипноза. Восхищенный возможностями, он продолжал эксперименты также дома на каникулах в Лоуэлле. Он гипнотизировал каждого, кто казался ему податливым. При этом, он разработал различные техники, изучая всевозможные способы склонения людей к определенным действиям.

Во время третьего года обучения Эриксона Халл проводил семинар о гипнозе. Там Эриксон регулярно описывал результаты своих экспериментов. К концу года он успешно применил гипноз на нескольких сотен человек. Наконец, он начал демонстрировать эти методы врачам и профессорам факультетов медицины и психологии. Кроме того, он активно участвовал в лабораторных экспериментах, связанных с гипнозом.

В отличие от Халла, с которым он скоро вошел в противоречия, Эриксон не интересовался стандартными техниками гипноза для научных целей. Он хотел доказать, что можно использовать определенные черты человека, чтобы

войти с ним в гипнотический контакт. Его целью была разработка **индивидуальных методов**, которые в отдельных случаях могли бы служить созданию сильного терапевтического контакта.

Эриксон продемонстрировал здесь силу воли и гражданскую храбрость. Он не избегал конфликтов с авторитетными личностями, если дело касалось продолжения исследования явлений, уже распознанных. В течение всей жизни такая позиция давала ему возможность поступать в психотерапии совершенно нетрадиционными, новыми путями. Как описывает Буркхард Петер, настойчивость Эриксона привела его в конце концов к выработке косвенного метода, признанного в гипнозе экспериментальным и естественным. Он был крайней противоположностью стандартному авторитарному методу, который применял Зигмунд Фрейд, впрочем, без особенных терапевтических успехов.

В конце обучения Эриксон стал работать консультантом для Стейт Борд осп Контроль. Одной из его задач было проведение исследования в тюрьмах и детских домах. Вскоре он получил степень по медицине в Колорадо Джeneral Хоспитал и одновременно - звание магистра психологии. Он прошел специальное обучение в Колорадо Сайкопатик Хоспитал. Магистерская диссертация помогла ему получить должность в Род Айленд Стейт Хоспитал. Он участвовал в проекте, исследующем возможности вступления в быстрый, основанный на доверии, контакт с психиатрическими пациентами. Качество работы Эриксона произвело такое сильное впечатление на его начальника Нойса, бывшего президента Американской Психиатрической Ассоциации (АРА), что он рекомендовал Эриксона на должность в отдел исследований известного Уорчестер Стейт Хоспитал в

Массачусетсе. Там Эриксон быстро поднялся до психиатра, начальника исследовательского отдела. Поскольку гипноз тогда имел плохую репутацию в научных кругах, управление клиники запретило его применять. Однако в своем отделе Эриксон мог вести исследования в этой области.

Весной 1934 года, Эриксон переехал в Уэйн Кантри Джeneral Хоспитал в Илоиз (Мичиган). Там уже много лет искали подходящего начальника в отдел психиатрических исследований и обучения. Илоиз Хоспитал энд Инfirmе-ри был основан в девятнадцатом веке как дом для бедных правительственного округа Уэйн. В тот же период была построена лечебница, куда впоследствии помещали психотиков. Когда Эриксон прибыл в Илоиз, там было свыше 3000 психиатрических пациентов. Эриксон, который в 1925 году, жил на территории больницы со своей женой и тремя детьми Альбертом, Лене и Керол.

В 1935 году Эриксон попросил развода. Вскоре после этого он познакомился со своей второй женой Бетти. Он увидел, как она шла через двор Уэйн Стейт Университи и решил на ней жениться. В 1936 году состоялась свадьба, и этот брак оказался более счастливым. У них родилось пятеро детей: Бетти Элис, Аллан, Роберт, Роксанна и Кристина.

В Илоизе Эриксону предложили оптимальные условия, чтобы он мог посвятить себя своим интересам. Перед практикующим психиатром открылось широкое поле деятельности. Для него удовольствием была возможность изучать многочисленные формы человеческого опыта и поведения, отступающие от общепринятых норм. Кроме того, он проводил исследовательские работы.

Он также преподавал как профессор на Уэйн Стейт Университи Колледж оф Медицины и в Градьюэйт Скул.

Временно он работал профессором клинической психологии в Мичиган Стейт Университи в Ист Ленсинг.

В 1947 году он пережил аварию, имевшую решающие последствия для его дальнейшей жизни. Эриксон упал с велосипеда, получив глубокую рану, которая к тому же была сильно загрязнена землей. Появилась опасность столбняка, против которого он не был привит. Он знал, что его организм аллергически реагирует на прививку. Несколько дней он решал, послушать ли совета его коллег врачей и, не взирая на возможные опасные последствия, воспользоваться противостолбнячной сывороткой. В конце концов он рискнул, но это решение привело к тяжелым последствиям: семь дней спустя наступил анафилактический шок. Много раз ему вводили адреналин. Существовала опасность, что он не переживет аллергической реакции.

Следующие 15 месяцев он страдал от болей в конечностях и мышцах, часто у него возникали неожиданные ухудшения состояния. Кроме того, у него развилась аллергия к цветочной пыльце. Много раз в серьезном состоянии его доставляли в больницу. В конце концов, аллергия заставила его сменить климат. Эриксон решил переехать с семьей в Феникс в Аризоне. Сухой, пустынный климат этого региона давал надежду на уменьшение симптомов аллергии.

В июле 1948 года семья Эриксона поселилась в Фениксе. После года работы в Аризона Стейт Хоспитал Эриксон открыл частный кабинет и стал применять свой широкий опыт к пациентам. Во время работы в Уорчестер Стейт Хоспитал, он сам формировал свои индивидуальные навыки интенсивной работы путем старательных психологических исследований пациентов без сбора предварительной информации об их общественном положении и истории жизни.

Из приобретенных таким образом данных, он пытался реконструировать условия их жизни и в конце сравнивал свои гипотезы с фактическим материалом. Тот же метод он применял и в обратном направлении, пытаясь на основе фактов антиципировать результаты психологического диагноза, и таким образом совершенствовал свое умение давать точное описание пациента на основе минимальных данных

Из-за состояния здоровья ему приходилось вести прием пациентов у себя дома. Наряду с аллергией к цветочной пыльце, у него развилась аллергия к пыли и некоторым продуктам питания. Постоянно наступали тяжелые, иногда продолжавшиеся несколько дней, приступы болезни, требовавшие пребывания в больнице.

В 1953 году Эриксон снова тяжело заболел. По совету друга, он выехал в Мериленд. Он должен был пройти точные тесты в Джонс Хопкинс Хоспитал. Однако лишь несколько месяцев спустя, неврологу удалось поставить верный диагноз: Эриксон вновь заболел полиомиелитом. Возвращение инфекции этого типа необычно и случается весьма редко, однако возрастающая потеря мышечной массы Эриксоном убедила врачей в этой ужасной гипотезе. До последних дней жизни, Эриксон страдал от приступов этой болезни. Его семья все более ограничивала свою жизнь. Вначале, после каждого приступа болезни, Эриксону удавалось продолжать писательскую деятельность и вести лекции.

В 1957 году он основал Американское Общество Клинического Гипноза и стал его первым председателем. Он также основал журнал «The American Journal of Clinical Hypnosis» и сам издавал его первые 10 лет.

Контакт Эриксона с группой Пало-Альто состоялся уже в начале сороковых годов. Тогда Грегори Бейтсон и Марга-

рет Мид встретились с ним, чтобы поговорить об отснятом материале, который они привезли с Бали (о людях, танцующих в трансе). В 1952 году Эриксон принимал участие в Мейси Конференсиз он Кибернетик. Там совместно с Грегори Бейтсоном, Маргаред Мид, психоаналитиком Лоуренсом Кьюби и другими, он принимал участие в дискуссии о значении кибернетики для психотерапии.

Джей Хейли впервые услышал об Эриксоне в 1963 году, когда они совместно с Джоном Уиклендом начали работу у Бейтсона, в рамках исследовательского проекта в Ветеран Администрейшен Хоспитал в Пало-Альто. Когда Хейли узнал, что некто по имени Милтон Эриксон ведет в Сан-Франциско курсы по гипнозу, он захотел обязательно в них участвовать. К его удивлению оказалось, что Бейтсон знал Эриксона и мог помочь попасть на эти курсы.

Эриксон очаровал Хейли. В последующие годы Хейли и Уикленд часто посещали Эриксона, чтобы учиться у него, а также обсуждать с ним направления развития своего исследовательского проекта. Время от времени, в этих разговорах также принимал участие Бейтсон.

Вызвавшая сенсацию, книга *Uncommon Therapy* (Необыкновенная терапия) принесла Эриксону известность, и открыла возможность для применения его методов во множестве клиник.

В 1969 году, в возрасте 68 лет, Эриксон отказался от широкомасштабной деятельности, связанной с путешествиями. Пять лет спустя, из-за проблем со здоровьем, ему также пришлось отказаться от работы с пациентами в своем кабинете.

Благодаря публикациям Хейли, психотерапевтические методы Эриксона обрели такую славу, что его посещали

многие практикующие студенты и терапевты, так что в семидесятые годы, он обучал студентов целыми группами у себя дома. В рамках этих семинаров прошло, как мы уже вспоминали, гипнотерапевтическое обучение Ричарда Бендлера, Джона Гриндера и других членов группы - основателей НЛП.

В конце своей жизни Милтон Эриксон, излучающий энергию в тридцатых, сороковых и пятидесятых годах, превратился в старого, слабого человека. Атрофия мышц и усиливающийся паралич, привели к тому, что он с трудом мог говорить. Он не мог координировать движения зрачков и практически не мог писать и читать. С 1978 года он был полностью прикован к коляске. Каждый приступ болезни приносил очередное сокращение двигательных функций, усиливая боль. Судороги стали такими сильными, что некоторые мышцы просто разрывались.

Наряду с соавторством пяти книг, на счету Эриксона свыше 130 опубликованных статей. Согласно собственным подсчетам, он загипнотизировал в своей жизни свыше 30000 человек. Эта активность принесла ему шутовское прозвище Мистер Гипноз. Удивления достоин тот факт, что никому не удалось ввести самого Эриксона в состояние транса. Сам он, однако, был мастером самогипноза.

В последние годы жизни он провел много времени, стараясь укротить сильные боли. Если мы представим силу физических страданий, которые приходилось переносить Эриксону всю его жизнь, то ясно поймем сколько сил и терпения стоило ему стать самым известным клиническим терапевтом XX века.

25 марта 1980 года Милтон Эриксон умер в своем доме в Фениксе. Еще за неделю до смерти он проводил семинар.

Его тело сожгли, согласно его воле, прах был рассеян над холмом Пик Скво, который, благодаря Эриксону, приобрел легендарную славу.

Личность Милтона Эриксона

Уже сама биография Милтона Эриксона показывает, что он был необыкновенным человеком. Свидетельства людей, встретившихся с ним и испытавших его влияние, доказывают, что он производил на окружающих необыкновенно сильное впечатление. Его появление так воздействовало на людей, что порождало самые удивительные слухи о его личности. Утверждали, например, что на самом деле он был Доном Хуаном Матусом из вызвавших сенсацию книг Карлоса Кастанеды, прошедшего годы обучения у индейского колдуна. Пол Вацлавик пишет об этом в книге *Die Moglichkeit des Anderssein*:

«Современным мастером применения языка образов является Милтон Эриксон, известный тем, что на вопрос своих пациентов (прежде всего на типичный вопрос: «Что нам делать в этой ситуации?») отвечал длинными рассказами, казалось, не имеющими ничего общего с темой. Мои коллеги и я долгое время считали, что прототипом персонажа Дона Хуана из книг Карлоса Кастанеды в реальности был Эриксон - эту догадку он очень решительно (а не просто косвенным образом, рассказывая истории) отрицал».

Джей Хейли, изучавший несколько лет работу Эриксона, так описывает свои впечатления о личной эманации Эриксона:

«Я опубликовал множество материалов о терапии Эриксона, однако он сам остается для меня мистической лично-

стью. Несмотря на то, что я встречался с ним несколько лет, я никогда не мог его понять полностью. В течение сотен часов, проведенных в совместных разговорах, я анализировал его жизнь и работу, но, несмотря на это, знаю его меньше, чем тех людей, с которыми я встретился значительно позже. [...] Эриксон не был таинственным, если это касалось его работы. Вероятно, он был наиболее открытым терапевтом, известным миру. [...] Каждому интересующемуся он давал щедрой рукой многое от себя и своего знания. Несмотря на то, что он с удовольствием говорил о том, что нужно еще многому учиться, он не пытался быть непроницаемым и загадочным. Он старался упрощать свои идеи так, чтобы каждый мог их понять. Часто он ощущал фрустрацию, когда его идеи многие из нас понимали лишь частично. [...] Самое большое мастерство Эриксона состояло в косвенном влиянии на людей. Из-за этого многим было не по себе в его присутствии. Если с ним кто-нибудь разговаривал, то не мог быть уверен в том, дает ли Эриксон лишь профессиональный совет или же скрыто проводит изменения некой невысказанной личной проблемы. [...]. Эриксону нравилось изменять людей без их сознательного участия. [...] Я считаю, что причиной его терапевтических успехов частично была эманация его личности. Но не только необыкновенная личность Эриксона влияла на успех его терапии - его умения совершенствовались также благодаря славе человека, который оказывает невидимое влияние на людей. Многие его просто боялись».

В этом контексте Хейли описывает событие, идеально иллюстрирующее воздействие Эриксона:

«Совершенно очевидно, Эриксон восхищался своей славой. Ему нравилось воздействовать на окружающих своим знанием, так чтобы они этого не замечали. Я вспоминаю, что

в рамках нашего проекта прошел вечерний семинар с Эриксоном, на котором также присутствовал Д. Джексон. Во время нашего разговора о гипнозе Джексон постоянно вращал пальцами карандаш, который он держал в руке. Потом он сказал: «Не могу перестать крутить этот карандаш, я думаю, Милтон, это ваших рук дело». Эриксон ответил: «Можешь продолжать им вертеть». Он уделил Джексону еще некоторое время и позволил ему остановить вращение карандаша. Позднее я спросил Эриксона наедине, что такое он сказал Джексону, что заставило его крутить карандаш. Я надеялся услышать побольше о том, как вызывать у человека определенный тип поведения, в то время как со стороны будет казаться, что просто разговариваешь с ним. «Я здесь ни при чем, - ответил Эриксон. - однако, Джексон думал, что это моя работа, поэтому я воспользовался случаем [...]».

Эриксон всегда прекрасно себя чувствовал, обладая властью. Он также не стеснялся ее тренировать или использовать. [...]. Я считаю, это счастливый случай, что, при его готовности к применению власти и желании проводить изменения, он был добрым человеком. Если бы такая способность воздействия была использована для негативных целей, результаты могли бы быть трагическими. Эриксон был не только добрым - он был также постоянно готов помочь окружающим, как в своем кабинете, так и за его пределами».

Также Вирджиния Сатир, которая познакомилась с Эриксоном во время его визитов в Mental Research Institute, подтверждает слова Хейли. Она признает, что вначале Эриксон вызывал у нее страх. У нее было убеждение, что его появление вызывает несчастье и создает проблемы окружающим. Слухи о нем пробуждали в ней неприятное

чувство. Она не могла примириться с тем, что он гипнотизировал, оказывая влияние на людей без их согласия и знания об этом. Лишь позднее, когда она узнала его лучше, она поняла, что в принципе они с Эриксоном похожи друг на друга. Особенно добротой и любовью к окружающим.

Эрик М. Райт, коллега Эриксона и бывший президент Американского Общества Клинического Гипноза, в 1980 году на первом конгрессе, посвященном Эриксону, утверждал, что Эриксон уже в начале своей карьеры считал себя скорее целителем, нежели традиционным терапевтом. Он быстро понял, как сильно уменьшаются возможности, если ограничивать себя в терапевтической практике применением лишь научно доказанного знания, соответствующего уровню данной специальности. Идеал шамана, целителя, учителя, который тысячелетиями работы доказал свою общественную пользу, более соответствовал его взгляду на себя, как на человека, помогающего людям, нежели школьный стереотип лекаря.

Фактом является то, что самопожертвование Эриксона для блага своих пациентов стало легендарным. Он был консультантом, психотерапевтом, судьей в конфликтных ситуациях, защитником их интересов, подгоняющим ментором, полным понимания авторитетом или карающим отцом, в зависимости от того, в чем нуждалась личность пациента и его проблемы. Он воздерживался от акцептации жестких границ своей профессии, считая это препятствием для успеха терапии. Иногда он сам звонил людям, по отношению к которым был убежден, что они нуждаются в терапии. Часто он не спрашивал, хочет ли человек перемен. Если он считал, что конкретный человек нуждается в лечении, он просто брался за работу.

Со многими пациентами его связывали личные отношения. Он также часто посещал их. Однако в общении с клиентами он старался быть скорее их другом. Он сохранял профессиональную дистанцию и, несмотря на это, был для них, в лучшем значении этого слова, другом и доверенным человеком. Он отказался от обычного жесткого разделения на частную и профессиональную сферу. Если этого требовало лечение, он сопровождал пациента в мир, вне кабинета. Такая личная открытость выражалась в его способе принимать пациентов. Он допускал их в те самые комнаты, где принимал своих гостей. Во введении к *Uncommon Therapy* (Необыкновенная терапия) Хейли пишет:

«Он принимал дома, в маленькой комнате, непосредственно за столовой, а большая комната служила залом ожидания. В пятидесятые годы младшие из восьми детей доктора все еще жили дома. Таким образом, люди, которых он лечил, перемешивались с его семьей. Милтон Эриксон жил в скромном доме на тихой улочке, и я часто представлял, что думали пациенты, приезжающие из различных частей страны, наверняка ожидавшие от известного психиатра более показательного дома».

Также бескорыстно он поддерживал студентов, желающих учиться у него. Это было типично для Эриксона. Он относился к тому немногочисленному типу людей, которые считают, что должны прежде всего совершенствовать свою научную дисциплину и лишь потом, во вторую очередь, заниматься своими экономическими интересами. Джеффри К. Зейг на первом немецкоязычном конгрессе (*Kongress fur Hypnose und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson*) говорил:

«Эриксон никогда не требовал от меня гонорара, за все проведенное с ним время. У меня не было денег, а у него

был такой стиль, что он ничего не требовал с пациентов и студентов, если они не могли заплатить. Я перенял практику Эриксона, поскольку знал его ранних пациентов. С мотивированных пациентов, не имеющих денег, оплата также не взималась. К пациентам, которые не могли заплатить полный гонорар он применял скидки».

Со студентов, посещавших семинары, Эриксон брал лишь четыре доллара за час. Он говорил, что те, у кого денег много, могут заплатить больше, в то время как другие, имеющие немного, должны просто платить меньше. Знание было для него тем, чем необходимо делиться, а не товаром на продажу. Если сегодня мы посмотрим на перегибы, заметные в последние годы, безостановочной коммерциализации НЛП, то рождается желание вернуть хотя бы крупинку духа Эриксона и Сатир, интересовавшихся прежде всего приходящими к ним людьми, а не их деньгами.

Другой характерной чертой Эриксона было его вездесущее чувство юмора. Он был первым из известных терапевтов, который ввел юмор в терапевтическое лечение. До него, психотерапию считали занятием серьезным и ориентированным на проблемы. Эриксон показал, что она также может приносить радость. Джей Хейли так определил это в уже цитируемом нами докладе:

«Одной из наиважнейших черт всей работы Эриксона было его чувство юмора. Он везде видел его и любил простые шутки и загадки, игру слов и фраз. Я считаю, что именно благодаря чувству юмора, Эриксон не использовал преогромной силы своего влияния. Часть абсурдной природы человека и его проблем, он акцептировал как нечто, что попросту существует. Позвольте, я приведу пример. Как-то я попросил его совета по вопросу молодой пары. Мужчина доводил свою

жену до отчаяния, всюду ходя за ней. Прежде всего, по субботам, когда она занималась домом. Когда она входила в кухню – он шел за ней, когда выходила, он тоже выходил. Когда она пылесосила, ходил за ней из комнаты в комнату, наблюдая за ее работой. В этом и состояла ее основная проблема. Она сказала ему, что ее это раздражает. На что он ответил, что пытался бороться с этим, но у него не получается. Он поймал себя на том, что следит за ней, наблюдает в то время, как она пылесосит. Я спросил Эриксона, что мог бы я сделать для решения этой проблемы. Эриксон сказал, что решение просто. Мне необходимо поговорить с глазу на глаз с женщиной, убедив ее действовать, согласно моим указаниям. В следующую субботу она, как всегда, должна пылесосить, а если муж будет ходить за ней из комнаты в комнату, ей нужно проигнорировать это. Когда же она закончит работу, то пусть вынет из пылесоса мешочек, пойдет в каждую комнату, где она пылесосила и рассыплет мусор по полу. После этого она должна сказать: «ну вот и все», оставив пыль лежать на полу всю неделю до следующей субботы. Я проинструктировал женщину именно так, как порекомендовал это Эриксон. В результате ее муж перестал ходить за ней по дому».

Юмор помогал Эриксону также в принятии своих физических проблем. Он сам считал их полезными, поскольку благодаря им обрел большую часть своего знания. Завершившаяся успехом борьба с первым приступом была для него доказательством того, что в жизни можно справиться с любым заданием, если работать с выдержкой и систематически. Он любил трудные задачи и с удовольствием использовал шансы, в которых мог испытать свои способности.

Льюис Р. Уолберг (Lewis R. Wolberg), нью-йоркский коллега Эриксона, описал эпизод, который, по его словам,

был типичным для Эриксона. Уолберг безуспешно пытался загипнотизировать молодого мужчину, когда случайно пришел Эриксон. Молодой человек уже с раннего детства подвергался психотерапевтическому лечению и сумел привести в смятение многих психоаналитиков, поведенческих терапевтов и гипнотерапевтов. Уолберг также безуспешно в течение нескольких месяцев пытался ввести его в состояние транса. Отчаявшись, он спросил Эриксона, сможет ли тот загипнотизировать пациента.

Эриксон принял вызов. Он перешел с пациентом в соседнее помещение. Время от времени Уолберг заглядывал туда, проверяя, что там происходит. Он видел то, что и ожидал - пациент, это было заметно, наслаждался своим сопротивлением, был возбужденным и улыбался Эриксону. Однако через два часа Эриксону удалось ввести пациента в состояние транса. В этом состоянии последний испытал галлюцинации в виде различных объектов, зверей. После этого опыта пациент сильно изменился, впервые он перестал себя контролировать. Теперь открылось, какой огромный страх он ощущал в глубине своей души. После того, как был сломан первый лед, Уолбергу удалось вступить с ним в очень плодотворный контакт. В конце концов, он смог избавить его от симптомов. Сильное убеждение Эриксона в том, что он добьется своей цели, опять победило.

Еще одна удивительная черта характера Эриксона заключалась в том, что ему было не важно, как принимают его окружающие. Ему было все равно, когда пациенты проклинали его за то, что он назначал им наиболее неприятные задания для избавления их от симптомов. Ему было достаточно того удовлетворения, что он испытывал от результата успешной помощи, и безразлично, что думают о нем

окружающие. Чувство уверенности в себе, скорость и креативность, благодаря которым ему удавалось реализовать терапию даже во время огромных публичных выступлений, часто удивляли. Эриксон, в своей известной статье о технике конфузии при введении в транс, описывает случай, когда ему удалось загипнотизировать человека в самых неблагоприятных условиях.

Это произошло во время доклада, который он читал для союза врачей. Один из присутствовавших проявлял огромный интерес к гипнозу. Этот мужчина представился Эриксону еще перед докладом. Он был намного выше и мощнее Эриксона. Эриксон с ужасом вспоминал его рукопожатие, когда тот чуть не сломал ему пальцы. Этот человек очень внимательно слушал доклад и позднее, во время дискуссии, обратил на себя внимание весьма агрессивным и некультурным поведением. Когда Эриксон, наконец, попросил подняться кого-нибудь из аудитории для демонстрации, именно этот врач с шумом пробрался на подиум, громко объявив, что теперь покажет всем, как Эриксон не сможет **его** загипнотизировать. Когда мужчина подошел, Эриксон медленно поднялся из своего кресла и приблизился к нему, как если бы хотел поприветствовать его рукопожатием. В тот момент, когда врач протянул руку, Эриксон быстро нагнулся и начал спокойно завязывать шнурок. Врач стоял беспомощно перед аудиторией с вытянутой рукой. Наглое поведение Эриксона так удивило и разозлило его, что он не был способен ни на какую реакцию. Теперь он был явно готов поступить согласно первому попавшемуся внушению, которое будет ему предложено для завершения этой неприятной ситуации. Когда Эриксон завязал шнурки на втором ботинке, он сказал: «Просто глубоко вздохните, сядьте на

этот стул, закройте глаза и войдите в глубокий транс». Неуверенно и медленно мужчина занял стул, вздохнул, закрыл глаза и вскоре вошел в сомнамбулический транс. Эриксон продемонстрировал множество гипнотических явлений и после пробудил мужчину, сделав перед этим постгипнотическое внушение, чтобы после пробуждения он вежливо спросил Эриксона, когда тот хочет начать гипноз.

Интерес Эриксона к экспериментам, проводимым в естественных общественных ситуациях, был связан с отсутствием страха перед общественным мнением. Он проводил опыты, ранее запланированные и упорядоченные, а то и спонтанно приходящие ему в голову. Хейли вспоминает:

«Типичным для него было то, что, независимо от общества, в котором он находился, Эриксон проводил эксперимент, чтобы проверить, как кто-то на что-то реагирует. Он рассказывал мне, что иногда бывало он выбирал одного человека на приеме, настойчиво в него всматриваясь, чтобы проверить его реакцию. Или задавался целью заставить человека пересечь с одного стула на другой, не прося его об этом напрямую. Иногда это казалось ему хорошим способом разогнать скуку. Такие занятия были обычными для его активной натуры. [...].

Я вспоминаю эксперимент, во время которого он сказал, что продемонстрирует, как можно заставить какого-то человека забыть что-то, постоянно ему об этом напоминая. [...]. Этот описанный им опыт выглядел так: Эриксон вел семинар с группой студентов и организовал ситуацию таким образом, что молодой мужчина, заядлый курильщик, сидел справа от него без сигарет. Во время дискуссии на важную академическую тему Эриксон обратился к этому человеку, предлагая ему сигарету. Когда мужчина протянул руку, некто слева

задал вопрос Эриксону. Отворачиваясь, чтобы дать ответ, Эриксон как бы случайно убрал сигарету прежде, чем молодой человек смог ее взять. Группа продолжала дискуссию, и вскоре Эриксон, казалось, вспомнил о сигарете. Он повернулся и второй раз предложил ее курильщику. Тогда опять слева прозвучал вопрос, так что Эриксон, отвечая на него, опять забрал сигарету. Конечно, такая ситуация была подготовлена заранее. Все студенты, за исключением курильщика, знали, в чем дело. После многократного повторения всей процедуры молодой человек перестал интересоваться сигаретами и не реагировал, когда ему их предлагали. В конце семинара студенты спросили его, получил ли он сигарету. Этот человек не мог даже вспомнить, предлагали ли ему ее. Таким образом, он испытал амнезию. Эриксон объяснил, что значимым здесь было: предложение, кажущийся ненамеренным разворот и раздражение. Молодой человек не мог обвинить Эриксона, что тот ему чего-то не дал, поскольку казалось, Эриксон не виноват. Несмотря на это, студент ощущал раздражение. Он прореагировал на эту классическую двойную связку, просто забывая обо всей последовательности».

Все черты личности Эриксона, наряду с применяемыми техниками, укрепили его славу наиболее успешного и новаторского терапевта XX века. Вера в его работу была сильной, потому что он сам был живым примером того, как в тяжелейших условиях можно радоваться жизни и быть полным юмора человеком. Пациенты часто приходили к нему с огромными страданиями. Они чувствовали – он знает, о чем говорит, придавая им отвагу, чтобы они могли взять жизнь в свои руки. Роберт Дилтс в книге *Changing Belief Systems with NLP* (Изменение систем веры с НЛП) так пишет об Эриксоне:

«Я побывал у него, когда мне было двадцать лет. Кроме меня там был только один молодой человек - его звали Джеффри Зейг. В определенный момент, во время визита, Эриксон показал нам почтовую открытку, полученную им от дочери. На карточке был изображен персонаж комикса на маленькой планете в огромном космосе, под картинкой было написано: «Если представишь, как огромен, сложен и неизмерим мир, разве не почувствуешь себя маленьким и неважным?». А когда карточку открывали, внутри было написано: «Я - точно нет!».

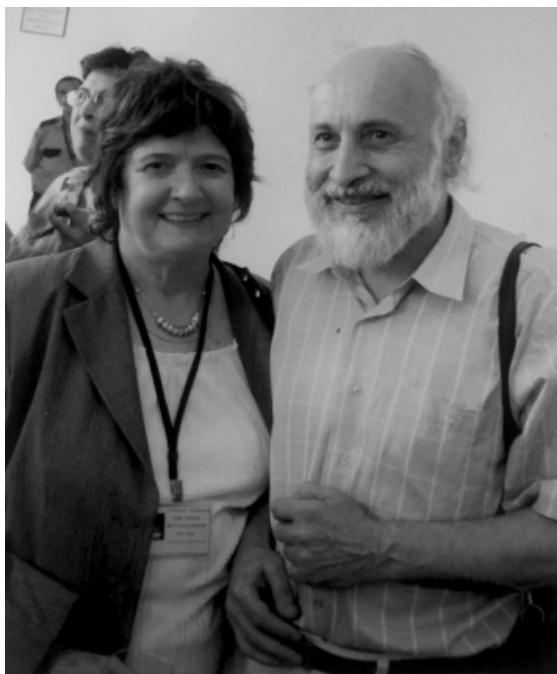
Именно это и характерно для Эриксона. Не верю, что его исцеляющая сила основана лишь на умении давать наводящие рекомендации или на погружении людей в состояние гипноза. Моя жена, посетив его, сказала:

«Я прочитала всю литературу об Эриксоне и провела много времени с людьми, применяющими его техники. Я распознала пресуппозиции в языковых паттернах - я слышала их в том, что он говорил, в том, что он делал. Я даже думаю, что он применял их четче, нежели люди, типа Ричарда Бендлера или Стива Гиллигена. Но у него был такой сильный контакт с клиентами, на таком глубоком уровне, что мне не пришлось бы в голову не послушаться его рекомендаций из-за боязни, что я могу прервать наш контакт».

Книги М. Эриксона, опубликованные на русском языке:

- Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М.: Независимая фирма «Класс», 1999 (совместно с Э. Росси и Ш. Росси).
- Глубокий гипнотический транс: индукция и использование. Симферополь, «Реноме», 1999.

- Мой голос остается с вами: авторский сборник. М.: изд. «XXI век», 1995.
- Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (уроки гипноза). М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
- Человек из февраля. Гипнотерапия и развитие самосознания личности. М.: Независимая фирма «Класс», 2001 (совместно с Э. Росси).
- Стратегии психотерапии (избранные работы). СПб.: Издательский дом «Ювента», М.: изд. «КСП+», 2000.
- Гипнотерапия. М.: изд. «Психотерапия», 2013 (соавтор Э. Росси).
- Необыкновенная терапия. М.: Институт общих гуманитарных исследований, 2016 (соавтор Дж. Хейли).
- Переживание гипноза. М.: изд. «Психотерапия», 2015 (соавтор Э. Росси).
- Стратегии семейной терапии. М.: Институт общих гуманитарных исследований, 2001 (соавтор Дж. Хейли).
- Психотерапевтические этюды.
<https://www.e-reading.club/book.php?book=142752>



БЕТТИ ЭРИКСОН¹²

Бетти Элис Эриксон (Betty Alice Erickson) - кандидат наук, лицензированный профессиональный консультант (ЛПК), семейный психотерапевт с частной практикой более 25 лет (Даллас, штат Техас), а также учитель международного класса по эриксоновской психотерапии и гипнозу. В настоящее время является руководителем по профессиональному лицензионному консультированию.

Ее награды и премии включают: Интернациональную Премию Франко Граноне, присужденную Центром Итальянской клинической больницы в октябре 2003 года, Премию Милтона Эриксона от Института Гезельшкрафт

¹² По материалам сайта: <http://ericksonian.info/author/betty/>

за превосходное преподавание и пропаганду эриксоновского гипноза и психотерапии в октябре 2001 года. Она является почетным членом Шведского общества клинического гипноза, почетным членом Института Гезельшкрафт Милтона Эриксона в Германии, а также - лауреатом на звание почетного доктора философии в области психологических наук Республики Армения. Она является исполнительным и главным редактором информационного бюллетеня Фонда Милтона Г. Эриксона на протяжении более, чем 10 лет.

Книга Б. Эриксон, опубликованная на русском языке:

- Новые уроки гипноза. М.: Независимая фирма «Класс», 2008.



МИХАИЛ ПЕЛЕХАТЫЙ¹³

Михаил Михайлович Пелехатый (родился в 1963 году, Москва, Россия) - ректор Института НЛП (Москва), кандидат технических наук, выпускник Академии внешней разведки. Единственный Тренер НЛП в России, сертифицированный и лицензированный лично Ричардом Бендлером. Также обучался и сертифицировался в Институте Эриксоновского гипноза в Париже.

Учредитель и ведущий тренер Института NLP-DHE (Россия, г. Москва) - организации, профессионально занимающейся исследованием применения технологий НЛП в бизнес-контекстах (клиентами консалтинговых услуг были более, чем 300 российских компаний, СНГ и Европейских стран). Консультант и тренер по переговорам и экстремальным коммуникациям ряда силовых ведомств.

¹³ По материалам сайта: <http://nlp.by/about-nlp/nlp-v-licah/210-mikhail-pelehatiy>

Входит в пятерку лучших российских тренеров НЛП.
Специализация:

- Стратегическое управление и менеджмент.
- Персональный коучинг высших лиц компаний.
- Медиация и решение межкорпоративных конфликтов.
- Вербовочные переговоры высокого уровня.
- Использование НЛП и манипуляций в деловой коммуникации, переговорах, консалтинге.

Михаил Пелехатый известен своей способностью с незаметной манипулятивностью воздействовать на сознание аудитории, создавая при этом уникальную атмосферу, способствующую детальной проработке необходимых навыков. Значительный опыт работы в крупном бизнесе позволяет Пелехатому без труда обходить все подводные камни бизнес-коммуникации и создавать их там, где он посчитает нужным. Высокие аналитические способности и безупречные коммуникационные навыки делают его работу поистине виртуозной, быстрой и завораживающей.

Создатель Боевого НЛП. Разработчик тренингов «Теория лжи», «Управление эмоциями в переговорах», «Вербовщик», «Жесткие переговоры», «Селф-коучинг», «Коммерческий профайлинг».

Автор учебников по курсу «НЛП-Практик», «НЛП-Мастер» и книг «НЛП в переговорах» и «Манипуляции в переговорах».

М. Пелехатый - автор книг по НЛП:

- НЛП в переговорах. М.: изд. «Твои книги», 2013 (соавторы Ю. Чекчурин, В. Габов, А. Васенев).
- НЛП: переговоры с манипулятором. Техники влия-

ния и достижения целей. М.: изд. «Аст», 2017 (соавторы А. Герасимов, Ю. Чекчурин).

- Сертификационный курс НЛП-Практик, М.: изд. «Твои книги», 2013 (совместно с Ю. Чекчуриным).
- Сертификационный курс НЛП-Мастер. М.: изд. «Твои книги», 2015 (совместно с Ю. Чекчуриным).



АНДРЕЙ ПЛИГИН¹⁴

Андрей Анатольевич Плигин (родился в 1967 году, Москва, Россия) – один из самых ярких и общепризнанных лидеров российского НЛП, учредитель «Центра НЛП в Образовании», тренер международного класса, бизнес-консультант, коуч. Имеет психолого-педагогическое образование, кандидат педагогических наук, доктор психологических

¹⁴ По материалам сайта: <https://www.nlpcenter.ru/index.php?sid=10&did=3>

наук. Тема кандидатской диссертации посвящена личностно ориентированным образовательным технологиям, а тема докторской диссертации - исследованию познавательных стратегий. Соавтор первого системного и очень популярного в России учебника по НЛП - «Руководство к курсу НЛП-Практик». Главный редактор научно-методического сборника «Вестник НЛП», он также входит в редакционную коллегию одного из самых популярных международных журналов в данной области «NLP World».

Андрей Плигин является основателем первого Центра НЛП в России (1992 г.). Благодаря его деятельности, НЛП в России получило широкое распространение и стало профессиональным: был впервые разработан авторский вариант ступенчатого курса и переработана версия интенсивного курса «НЛП-Практик», создано множество прикладных программ обучения в следующих сферах: образование, бизнес, политика, искусство, психотерапия, личностный рост и т.д. Он впервые ввел стандарты обучения НЛП в России, которые сейчас поддерживаются и используются большинством российских организаций НЛП. Под его руководством подготовлено более 50 известных тренеров НЛП, преподающих в России.

Он входит в состав Международной ассоциации тренеров НЛП «ЕТС» (Excellent Trainers Competence) и официально представляет в ней российское сообщество НЛП, преподает за рубежом, активно сотрудничает и дружит со многими создателями и разработчиками НЛП: Дж. Гриндером, Дж. Делозье, Р. Дилтсом, Д. Гордоном, Э. Энтус, М. Холлом, Й. Холландером, Л. Дерксом и др., благодаря чему стало возможным осуществление проекта «Звезды НЛП на небосклоне России», в рамках которого многие зарубежные

авторы и специалисты были впервые представлены в России, и российское сообщество НЛП получило возможность знакомиться с новейшими моделями и разработками. Он представляет российское НЛП на крупнейших НЛП-конференциях с участием лидеров НЛП различных стран.

Андрей Плигин является исследователем и новатором в сфере педагогической психологии, клинической психологии, психологии организационного развития и НЛП. Материалы его докторской диссертации явились значительным вкладом в сферу общей и педагогической психологии, дифференциальной педагогики, а также в область индивидуализации образования, в теорию познавательных процессов и теорию факторов эффективности обучения и развития. В диссертации расширяется и реализуется конструктивная теория человеческих способностей, вводится и раскрывается понятие «познавательная стратегия», углубляется понимание компонентов и связей учения, предлагается структура обучаемости, осуществляется качественная диагностика и развитие индивидуальных стилей, предлагается авторская модель личностно ориентированного образования.

В области теории и практики клинической психологии заслуживают внимания его концепция «Субъект-субъектное консультирование», модели проектирования новых психотехнологий, множество разработанных психотехник.

В сфере психологии организационного развития создано множество авторских методик диагностики организации (оргструктуры, корпоративной культуры, личностных и профессиональных компетенций менеджеров), предложено несколько моделей развития организации, разработаны технологии развития компании, построенные на тесном согласовании финансовых, маркетинговых, организацион-

ных и личностных стратегий, а также предложены технологии «опрозрачивания» ключевого фактора успеха бизнеса и наиболее эффективных компетенций топ-менеджеров в базовых направлениях управления компанией (разработка продукта, маркетинг, экономика, управление будущим организации, построение корпоративной культуры, регулярный менеджмент, инновационный менеджмент, сохранение знаний в компании, рекрутинг, HR, PR и т.д.). Применительно к корпоративному обучению разработана технология создания корпоративного университета «под ключ».

Среди его корпоративных клиентов такие компании, как: «Wrigley», «Indesit», «ПолИмПекс», «Cisco», «IBS», «Евросеть», «Компьюлинг», «Князев и партнеры», «Unilever», «Ernst & Young», «Промышленная группа компаний «ABI-group»» и др.

В области НЛП Андрей разработал множество авторских тем («Четырехпозиционное описание», «Конфликтогенны на различных логических уровнях», «Комплексный симптом», «Коучинг на основе пресуппозиций» и т.д.) и техник («Интеграция трех типов ресурсов», «Изменение метапрограмм», «Картирование позиций», «Стратегия творчества М.М. Шемякина», «18-ступенчатый коучинг ограничивающей пресуппозиции» и т.д.), а также метод «Консультирование на основе проектирования микростратегий клиента».

Последние 15 лет он увлеченно занимается моделированием. Значительные результаты получены в «моделировании личности» талантливых людей в области бизнеса и искусства (крупные собственники бизнеса, широко известные художники, скульпторы, режиссеры, актеры и т.д.), составлены описания секретов мастерства в различных областях знаний и человеческой деятельности.

Им было выявлено множество микростратегий изучения английского языка, на основе которых написана книга совместно с И. Максименко «Now Let's Play English», где изложена авторская технология обучения языку, успешно используемая на курсах английского языка уже на протяжении 10 лет.

Андрей Плигин написал восемь книг, которые относятся к различным областям знания (в т.ч. две монографии и три учебных пособия), а также девять научно-методических сборников и более 80 статей.

А. Плигин - автор следующих книг по НЛП:

- Руководство по курсу «НЛП-практик». М.: изд. «КСП+», 2000 (совместно с А. Герасимовым).
- Как призрак неудачи превратить в аромат жизненного успеха. Из опыта работы НЛП-консультанта. М.: изд. «КСП-+», 2002.
- Шпаргалки к курсу НЛП-практик. М.: изд. «Твои книги», 2014 (совместно с А. Герасимовым).
- Учим английский с НЛП. Быстро. Правильно. Надолго. СПб.: «АСТ», «Прайм-Еврознак», 2007 (совместно с И. Максименко).
- Вестник НЛП. Современная практическая психология. Выпуск 1. М.: изд. «КСП+», 2001.
- Путь лидера. М.: изд. «Твои книги», 2015 (совместно с А. Тихоновым).



СЕРГЕЙ ГОРИН¹⁵

Сергей Анатольевич Горин (родился 10 октября 1958 г.) - российский врач-психиатр, психотерапевт, один из крупнейших специалистов по НЛП и эриксоновскому гипнозу в России, политтехнолог.

Окончил Красноярский медицинский институт (1981 г.) со специализацией по психиатрии. Сергей Горин написал свыше 50 научных статей. Эти работы касаются проблем диагностики, лечения и профилактики алкоголизма и наркомании, организации антинаркотической пропаганды, психологии религиозных сект, экспериментов, связанных с гипнозом.

Сергей Горин известен также как ведущий авторских семинаров, мастер-классов. С начала двухтысячных годов специализируется в области контрпропаганды, «информационных войн» и политтехнологий выборных компаний.

¹⁵ По материалам сайта: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D>

Сергей Горин проводил курсы в Школе гипноза Г. Гончарова (Москва, 1995-1999 гг.), его программа по эриксоновскому гипнозу в 1995 году была принята в качестве базовой программы московским Институтом групповой и семейной психотерапии.

Автор восьми монографий, посвященных НЛП, гипнозу и манипуляции сознанием. Книга «Соблазнение» (совместно с С. Огурцовым), по сведениям независимых счетчиков библиотечных сайтов, стала одной из самых читаемых книг Рунета. Книга «А вы пробовали гипноз?» с 1993 года выдержала 22 издания. Этот труд признан русским НЛП-сообществом основополагающим, и именно он принес автору звание живого классика гипноза и НЛП.

Сергей Горин перевел на русский язык четыре ключевых труда по нейро-лингвистическому программированию и эриксоновскому гипнозу: Дж. Гриндер, Р. Бендлер, «Формирование транса»; Дж. Хейли, «Необычайная психотерапия»; Л. Ллойд, «Школьная магия»; Д. Гордон, «Терапевтические метафоры».

С. Горин – автор следующих книг:

- А вы пробовали гипноз? С.-П.: Лань, 1995.
- НЛП: Техники россыпью. М.: изд. «КСП+», 2004.
- Нэлпер в свободном полете. М.: изд. «КСП+», 2004.
- Оружие-слово. Оборона и нападение с помощью слов. М.: изд. «КСП+», 2009 (совместно с А. Котлячковым).
- Соблазнение (НЛП без комплексов). М.: изд. «Твои книги», 2008 (совместно с С. Огурцовым).
- Предвыборные помои. М.: изд. «КСП+», 2011.
- Тренер НЛП: Брэнд, Миф, Ритуалы. М.: изд. «Твои книги», 2012.
- Психотерапевтическая кулинария. Киев: Мультимедийное издательство Стрельбицкого, 2013.

ГЛАВА 2. ФИЛОСОФСКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ НЛП

Колдуны твердят, что мы находимся
Внутри пузыря. Это пузырь, в который
Нас помещают в момент нашего
Рождения. Сначала пузырь
Открывается,
Но затем он начинает закрываться
До полного запечатывания нас внутри.
Этот пузырь является нашим
Восприятием.
Мы живем внутри этого пузыря всю
Нашу жизнь. И все, что мы видим на
Его круглых стенах, является нашим
Собственным отражением.

Карлос Кастанеда «Сказка о силе».

Психотерапия и проблема адекватности восприятия

Основными рабочими психологическими инструментами НЛП, позволяющими делать эмоциональные и поведенческие изменения в человеке, являются образы восприятия. Поэтому, чтобы составить представление о том, как НЛП работает и получает свои результаты, надо понять, что такое образы и какую функцию они выполняют в ка-

честве посредника между сознанием человека и окружающим его миром. Из сказанного возникают вопросы, важные для понимания процесса психотерапии методами НЛП: что влияет на возникновение образов? Какую информацию они дают об окружающем нас мире? Каким образом можно изменить образы и что это дает? Что такое окружающий нас мир и как он соотносится с образом мира? То есть, в данном случае, мы, как психотерапевты, сталкиваемся с вопросами, над которыми размышляли философы всех времен: как устроен мир и сознание человека (онтология) и что истинно или ложно в нашем восприятии мира (гносеология).

По нашему мнению, онтологическая и гносеологическая стороны проблемы образа интегрируются в проблеме адекватности психического отражения. Стремление понять значение и роль образа в системе «воспринимаемый мир, воспринятый мир и сознание» приводит нас к анализу проблемы адекватности психического отражения, имеющей важное значение не только для общей психологии, но и для НЛП, и психотерапии в целом. Уточним лишь, что для НЛП первостепенное значение имеют характер и особенности неадекватностей (или отклонений от общепринятой «нормы»), проявляющиеся в образах (речь идет о внутренних «вторичных» образах, с которыми работают в НЛП) и в лингвистических структурах. Однако для понимания этих неадекватностей, прежде всего, необходимо составить представление о сущности адекватности психического отражения.

Вопрос об адекватности психического отражения является одним из фундаментальных вопросов психологии. Поставленный в традиционной форме, этот вопрос предполагает, что есть объект со своими свойствами и субъект,

отражающий свойства этого объекта, а само слово «отражение» означает процесс, в котором реализуется принцип качественной адекватности (или постулат изоморфности, в более узком смысле): отраженное качество равно качеству отражаемого. Этот принцип кажется логически оправданным, так как находит свое подтверждение в деятельности человека, ведь, казалось бы, в противном случае он не мог бы адекватно реагировать и действовать в окружающей его действительности.

В то же время проблема адекватности психического отражения является одной из узловых проблем философии психологии. Это обусловлено тем, что при обсуждении этой проблемы возникает вопрос: об отражении какой реальности идет речь?

Одна из аксиом, определяющая путь изучения психического отражения в советской, да и в современной, психологии, выдвинутая марксистской философией, и выраженная словами выдающегося советского психолога А.Н. Леонтьева, такова: «Это путь от внешнего объективного мира к ощущению, восприятию, образу» [Смирнов, 1985, с.4]. Однако у С.Д. Смирнова - одного из известных исследователей психологии образа - возникает вопрос о том, «... как понимается сам «мир»; от какого «объективного мира» должен отправляться анализ» (Смирнов, 1985). Отвечая на этот вопрос, С.Д. Смирнов демонстрирует две оппозиционные альтернативы. Одна - это представление мира таким, какой он есть до или вне человека. «Такой мир есть чистая объективность, постулируемая метафизическим материализмом, который безуспешно пытается решить проблему субъективации в каждом отдельном акте восприятия» [там же, с. 10]. То есть это мир, наполненный объектами, «не очело-

веченными» присутствием человека. Другая альтернатива, от которой, по мнению С.Д. Смирнова, следует исходить, - это мир очеловеченный, преобразованный присутствием человека и частично созданный его деятельностью. Поэтому, согласно С.Д. Смирнову, возникают два вида действительности - «в форме объекта» и «в форме деятельности». При этом хронологически действительность «в форме объекта» является первичной, «... однако в плане становления и развития индивида и его психического отражения действительность «в форме деятельности» является исходным пунктом анализа» (там же) и ей же (действительности «в форме деятельности») придают статус онтологической и логической фундаментальности.

Таким образом, вопрос С.Д. Смирнова о реальности, предшествующей отражению, имеет важное методологическое значение, и от его решения, в частности, зависит постановка проблемы адекватности психического отражения реальности, без понимания и разрешения которой не может быть эффективной психотерапии. Принципы деятельности и предметности, определяющие способы существования психического в современной психологии, требуют наличия адекватности психического отражения. Однако в научной литературе имеется достаточное количество данных, подтверждающих, что нет строгой адекватности между объектом и его образом. Но, к сожалению, очень мало говорится о глубине и характере нарушения этой адекватности.

В сфере психологического знания наиболее четко этот вопрос поставлен в нейро-лингвистическом программировании (НЛП). Одна из основных пресуппозиций НЛП, заимствованная у А. Кожибского [Korzybski, 1941/1994], гласит: «Карта - не территория». Что это означает? Это озна-

чает, что в отношениях с реальностью мы имеем дело не с ней самой, а с моделью этой реальности, представленной в сознании ощущениями, образами, мыслями и лингвистическими структурами, а также соответствующими эмоциональными переживаниями. До тех пор, пока это касается событий, обусловленных социогенными факторами, т.е. нашими жизненными принципами, интересами, установками, убеждениями, ценностями и культурными традициями, мы относительно легко допускаем мысль о том, что каждый человек по-своему моделирует мир, имеет свою модель мира, в которой истинно то, что соответствует его убеждениям и переживаниям. И тогда мы слышим высказывания типа: «У меня такая точка зрения», «Это мое мнение» и т.д. При этом в обыденной жизни люди обычно отождествляют свою модель мира с действительностью, принимая за реальность те отношения или оценки, которые они сделали, основываясь на своем личном опыте и индивидуально-психологических качествах. Кстати, именно такое отождествление часто служит причиной возникновения межличностных конфликтов, приводящих к появлению различного рода психологических расстройств. Именно поэтому в концепции Н. Пезешкиана межкультуральный подход является одним из составных частей основанной им позитивной психотерапии [Пезешкиан, 1996].

С другой стороны, признание существования у каждого человека своей модели мира приводит к созданию парадоксальной ситуации, потому что вслед за этим признанием следует вопрос: «Какова же на самом деле действительность, которая предстает перед человеком?». О возможности ответа на этот вопрос будет сказано ниже, а пока, чтобы этот ответ был более полным, посмотрим, каким образом

проявляет себя понятие «модель мира» при анализе, как принято говорить, более элементарных психических явлений - процессов ощущения и восприятия.

Окружающий мир человек воспринимает через систему рецепторов пяти модальностей: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Генетически детерминированная нейро-физиологическая структура органов восприятия накладывает определенные ограничения на восприятие реальности, определяемые, в частности, абсолютными и относительными порогами чувствительности. В результате значительная часть окружающей действительности оказывается за пределами нашего восприятия и сознания.

Кроме того, эти модели или карты реальности, по принципу доминантности какой-либо модальности органов восприятия, бывают преимущественно либо визуальными, либо аудиальными, либо кинестетическими (осязание, обоняние и вкус). Соответственно этим моделям, окружающая действительность одному типу людей будет репрезентирована преимущественно в зрительных образах и формах, другому - в голосах, звуках и шумах, третьему - в переживаниях относительно событий, происходящих в этой же действительности. То есть органы восприятия расщепляют мир на три разных мира, в зависимости от того, какая репрезентативная система у данного человека является первичной.

Хотя человек и воспринимает окружающую его действительность полимодально, однако оценку событий или принятие определенного решения (особенно в критических ситуациях) он делает, в большинстве случаев, основываясь на информации, полученной именно от первичной репрезентативной системы. В жизни различие в восприятии нередко приводит к недоразумениям и конфликтам, когда два

человека говорят об одном и том же, но на разных языках, то есть на языках разных модальностей. И поэтому появилась необходимость в создании методов (техник), устраняющих это недопонимание, осуществляя «перевод» с одного языка модальностей на другой.

Кроме этих ограничений при восприятии могут произойти определенные искажения, зависящие, в частности, от личного опыта человека (феномены социальной апперцепции). Например, человек, живущий на берегу моря, иначе слышит шум волн, чем человек, впервые приехавший на берег моря. В логике традиционной психологии правомерно задать вопрос: «Что такое реальный, настоящий шум моря сам по себе? Ведь он должен существовать даже тогда, когда на берегу нет людей».

На этот вопрос, однако, современная психология не сможет ответить однозначно, потому что даже если будут применяться соответствующие приборы, в конечном счете, качество шума моря должно оцениваться человеческим слухом.

Таким образом, возвращаясь к моделям мира, отметим, что уже на уровне ощущений и образов восприятия возникают первые ограничения и искажения, скрывающие от человека «истинное лицо» бесконечно многообразной реальности.

Однако есть основания полагать, что понятие «модель мира» намного глубже, чем оно сейчас было представлено, и его границы могут быть намного расширены, если в этом понятии учесть не только количественный, но и качественный аспект искажения.

Как нам кажется, реальность, представленная нам в совокупности свойств и качеств объектов, скрыта от нас, *потому что эти свойства и качества есть*

ощущения и образы, порожденные психикой. Эти свойства и качества не являются репродукцией реальности, а являются продуктами психической деятельности, новыми образованиями, обеспечивающими эффективное функционирование человека в окружающей действительности. Реальность не имеет никакого другого отношения к качествам и свойствам воспринятого мира, кроме факта опосредованной детерминации. То есть можно утверждать, что «объекты» природы не обладают ни цветом, ни звуком, ни запахом, ни какими-либо другими свойствами, которые представлены в наших ощущениях.

Наше сознание понимает язык ощущений и психических образов, как это представлено в «концепции языков сознания» [Козлов, 2005, с. 101], а не язык физических характеристик «объектов», которые в процессе психического отражения определенной системой восприятия после многократных трансформаций превращаются в совершенно другие, качественно отличающиеся от них, явления - образы и ощущения.

Так, например, причиной возникновения цвета является взаимодействие зрительного анализатора человека с *чем-то*, что физики называют «электромагнитной волной». Электромагнитную волну характеризуют *измеряемые* величины - частота, длина волны, скорость распространения, и в ней нет ничего такого, что можно было бы назвать цветом (измерить как «цвет»). И сознание фиксирует не частоту волны (частота волны перестает существовать, трансформируясь в зрительных рецепторах), а уже порожденное психикой человека новое качество - цвет. Таким образом, принятое в традиционной психологии соотношение адекватности - «цвет и ощущение цвета» -

нарушается, так как одной стороны этого соотношения - цвета - в мире вне человека не существует. О том же писал, как ни удивительно, и И. Ньютон. В его «Оптике» читаем: «...И если иногда я говорю о свете или лучах как окрашенных или имеющих цвета, то не следует понимать, что я говорю философски, и точно - я выражаюсь грубо и в соответствии с теми представлениями, которые может получить простой народ, видя все эти опыты. Ибо лучи, если выражаться точно, не окрашены. В них нет ничего другого, кроме определенной силы или предрасположения к возбуждению того или иного цвета. Ибо как звук колокольчика, или музыкальной струны, или других звучащих тел есть не что иное, как колеблющееся движение, и в воздухе от предмета распространяется не что иное, как это движение в форме звука, также и окраска предмета является не чем иным, как предрасположением отражать тот или другой сорт лучей более сильно, чем остальные; в самих лучах нет ничего иного, кроме предрасположения распространять то или иное движение в чувствилище, в последнем же появляются ощущения этих движений в форме цвета» [Ньютон, 1954, с. 96-97]. Приведенный текст кажется очень странным, потому что так должен был говорить метафизик, предлагающий гипотезы о причинах возникновения цвета, а не выдающийся физик, основоположник классической физики. Однако, приведенная цитата - факт, поэтому надо думать, учитывая величие Ньютона, что истинный физик тот, в ком живет и творит истинный метафизик, способный выходить за пределы непосредственно воспринимаемых физических явлений, и там, в этой туманной и загадочной неизвестности, искать причины их возникновения.

Возвращаясь к нашему тексту, укажем на то, что

и свет также трансформируется в совершенно другую модальность, а именно ощущение тепла, несмотря на то, что в самом световом потоке нет физической характеристики, являющейся теплом. А физическими детерминантами ощущения тепла являются амплитуда волны или мощность потока световых частиц. Но, как известно, эти компоненты света сами по себе не теплые. *Поэтому можно сказать, что солнце не ослепительное и не горячее.* Оно становится таковым лишь для человека, так как человек обладает способностями преобразовывать физические характеристики дошедших до него солнечных лучей в соответствующие психические качества.

Точно так же получается с зеркалом. Что отражает зеркало, когда на него никто не смотрит? Никаких зрительных образов в этот момент зеркало не отражает. А образы возникают (в человеке) лишь тогда, когда в глаза человека попадают электромагнитные волны, отраженные от поверхности зеркала.

Звуков также не существует в природе, как и не существует цвета. Вокруг колеблющейся струны нет ничего такого, что можно было бы назвать звуком, кроме колеблющихся частиц или слоев воздуха. Частота колебания воздуха не содержит в себе звука - это чисто механическое движение. И именно эти «беззвучные» колебания доходят до человека и превращаются в его слуховом анализаторе в звуки - явления совершенно иного качества, чем частота колебания струны или слоев воздуха.

Поэтому вопрос: «Что такое настоящий реальный шум моря сам по себе, когда на берегу нет людей?» не имеет смысла, потому что шума моря на самом деле нет. Вместо него есть бесконечно разнообразный спектр воздушных

волн, и каждый человек затем по-своему превращает их в шум моря, соответственно состоянию своего слухового анализатора, особенностям личного аудиального опыта и психологического состояния в данный момент.

Таким образом, человек не отражает море (предмет, другого человека, ситуацию) репродуктивно таким, каким оно «есть» в реальности, а *создает* его таким, каким видит, слышит и ощущает его вкус, запах, влажность и т.д. (именно этот вывод имеет большое значение для НЛП). А вопрос, какое море на самом деле, также не имеет смысла, потому что это зависит от того, кто именно, какое существо отражает то, что мы, люди, называем морем, то есть от отражательной системы, предназначенной для выполнения определенного рода задач. В случае отсутствия отражательной системы, море, а в более общем случае - мир - перестает существовать как объект восприятия, но, существуя в самом себе и благодаря своим «физическим» (природным) характеристикам, сохраняет потенциальную возможность быть вновь созданным, согласно структуре, функциям и принципам действия наличествующей отражательной системы.

Все сказанное сводится к вопросу: «Насколько объективны наши ощущения, репрезентированные в визуальных, аудиальных и кинестетических образах?». Можно ответить, что наши ощущения, *как качественно-психические образования*, не имеют ничего общего с реальностью, подобно тому, как качества географической карты (бумага, изображенные на ней знаки и т.д.) не имеют ничего общего с качествами территории, или буква «а» русского алфавита ничего общего не имеет с фонемой «а». Мир и образ мира - это две разные реальности. Конечно,

между миром и его образом существует определенное соответствие (скорее всего, количественное), которое и дает человеку возможность функционировать соответствующим образом в окружающей его среде, подобно водителю, который, глядя на карту дорог, точно знает, свернуть ли ему налево, направо или поехать прямо, чтобы доехать до намеченного пункта. Водитель никогда не спутает карту дорог с самими дорогами, потому что он, находясь вне карты, видит и карту, и дорогу. Однако люди, не имея возможности выходить за пределы своих карт мира, отождествляют образ мира (карту) с самим миром, что приводит к искаженному представлению о мире.

В формировании этих представлений значительную роль играет язык. По этому поводу Р. Бендлер и Дж. Гриндер пишут: «Возьмем, к примеру, предложение «книга голубая». Слово «голубая» представляет собой имя, которое мы, носители английского языка, научились применять для описания собственного опыта восприятия определенной части спектра видимого света. Введенные в заблуждение структурой языка, мы начинаем думать, будто «голубая» - представляет собой некое свойство объекта, называемого «книгой», а не имя, которым мы называли собственное ощущение» [Бендлер, Гриндер, 1996, с. 25]. То есть название ощущения прикрепляется к объекту и далее начинает существовать в языке и мышлении как неотъемлемое качество этого объекта: соленая вода, сладкий сахар, ароматный цветок, звонкий голос и т.д. Поэтому воспринимаемый нами мир, представленный в понятиях и категориях человеческого чувственного опыта, *изначально метафоричен*, что создает непреодолимый барьер в познании мира, образно названный В.А. Барабанщиковым

«магией гносеологической парадигмы» [Барабанщиков, 1997, с.113].

Сказанное подтверждается и тем, что многообразие или ограниченность восприятия внешнего мира в определенной мере связано с количеством различий, производимых в какой-либо области ощущений, зафиксированных в языке данного сообщества людей (поэтому ребенок, выросший в данном сообществе людей, воспринимает мир согласно особенностям языка этого сообщества). Так, например, индейцы племени майду (Северная Америка) весь спектр цветов обозначают всего тремя словами: лак - красный, тит - сине-зеленый, тулак - желто-оранжево-коричневый. Таким образом, человек, говорящий на языке майду, как правило, осознает три категории цветовых ощущений. Мы, носители армянского или русского языка, обладаем большим числом категорий и значит - большим числом первичных перцептивных различий. Для нас желтая и оранжевая книги - это два различных объекта, но для говорящего на языке майду, в той же ситуации восприятия, они не будут отличаться друг от друга - обе книги будут обладать цветом тулак.

В языке эскимосов имеется около 70 различных наименований снега. Они способны дать различные толкования относительно качества и структуры снега, что, конечно же, за пределами возможностей большинства людей остального мира. И мы можем осознать, насколько ограничены в этом смысле наши армяноязычная или русскоязычная модели мира.

Можно говорить о трех уровнях различия языковых моделей восприятия мира. Первый уровень соответствует различию, существующему между моделями восприятия мира далеких друг от друга языков, например, русского и китай-

ского или языков индейцев Америки. И тогда, вероятно, можно говорить о принципе лингвистической относительности Сепира-Уорфа. Второй уровень - это различия между языковыми моделями восприятия мира, принадлежащих к одной группе, что больше соответствует принципу лингвистической дополнительности Г.А. Брутяна [Брутян, 1968]. Совпадая в главном, эти языковые картины мира отличаются своими периферийными участками, дополняющими общую в целом для них картину мира. И, наконец, можно говорить о разных языковых моделях восприятия мира у людей - носителей одного и того же языка. В этом случае различия обусловлены: 1) социокультурными факторами, которые, преломляясь через призму отдельной семьи, формируют определенный образ мышления и язык индивида (воспитание, обучение и т.д.); 2) запасом и качеством словарного багажа (степень и качество образованности); 3) преимущественным употреблением специфических предикатов, зависящих от типа первичной репрезентативной системы; а также 4) тем, что в языке существует огромное количество номинализаций и неспецифических глаголов - слов, имеющих различные значения для разных людей.

С другой стороны, как мы видели, языковая модель восприятия мира может привести к определенным ограничениям. Однако особенности этих ограничений имеют функциональную природу, и степень дифференцированности ощущений и образов восприятия соответствует задачам приспособления и обеспечивает адекватное и эффективное функционирование человека в конкретной среде. Другими словами, *эффективность и адекватность функционирования не зависят от степени неадекватности отражения*. Этот побочный вывод вытекает

из всего вышеизложенного: сознание человека реагирует не на саму реальность, а на созданные психикой ощущения, образы и слова, которые являются моделями (символами) физической реальности, детерминирующей их порождение. Напомним, каждая модель мира по-своему неадекватна по отношению к реальности. Но, тем не менее, практика показывает, что человек *адекватно функционирует в пределах созданной им же модели мира*. Другими словами, из адекватности функционирования еще не следует адекватность отражения (или восприятия). Например, дальтоник, воспринимающий яблоко синеватым, и человек с «нормальным» зрением, воспринимающий то же яблоко красным, съедят его одинаково успешно. Важно отметить, что нельзя утверждать, что дальтоник воспринимает яблоко искаженно, а человек с «нормальным» зрением адекватно. Если исходить из предположения, что «объекты» природы не обладают цветом, то можно лишь сказать, что дальтоники *по-другому* «создают», порождают или упорядочивают мир, который, тем не менее, должен быть репрезентирован таким образом, чтобы удовлетворить требованиям их эффективного функционирования.

Из вышесказанного вытекает парадоксальный для традиционной психологии вывод: *практика*, то есть функционирование человека при решении им определенных (практических) задач, не может быть достоверным критерием адекватности психического отражения, так как в процессе практической деятельности сознание человека «имеет дело» не с копией объекта, а с психологическим эквивалентом (знаком, обозначением) того «нечто», что находится вне сознания человека, и чему еще предстоит стать объектом. И именно от этого обозначения, заменяющего сущность

этого «нечто» (его сложность и особенности организации и существования), зависит то, каким «качеством» оно «обладает». Неадекватность же и неэффективность функционирования выявляются лишь при *сопоставлении* эффективностей функционирования людей, имеющих различные модели восприятия мира и обладающих разными индивидуально-психологическими особенностями. И чем шире границы модели мира и тоньше ее структура, тем больше возможностей для адекватного и эффективного функционирования. Поэтому любая психотерапия это, прежде всего, работа над расширением пределов (границ) и содержания модели мира данного человека. Эта идея очень созвучна с НЛП, так как модель или картина мира отражена в субмодальной структуре внутренних образов и изменение этой структуры приводит к изменению модели мира, что, в свою очередь, ведет к изменению эмоционального отношения к самому миру.

Сказанное подтверждается и на примере животного мира. Так, например, существуя в той же среде, что и человек, летучая мышь, лягушка или пчела «создают» совершенно разные, отличные друг от друга, модели мира со своими специфическими неадекватностями по отношению к физическим аспектам их окружения, которые детерминируют порождение у них соответствующих моделей мира. Но, независимо от степени и качества этих неадекватностей, каждая из них эффективно и адекватно функционирует в своей модели мира, ориентируясь в пространстве и времени, добывая пищу, размножаясь и проявляя заботу о своем потомстве. Кстати, о летучей мыши... Мы знаем, что она реагирует на отраженные от предметов среды ультразвуки, испускаемые ею же самой (под ультразвуком подразуме-

меваем колебания воздуха ультразвуковой частоты). Но на самом деле мы не знаем, на что реагирует летучая мышь внутри самой себя, так как мы не имеем точного представления о том, в какую модальность ее психика преобразовывает эти частоты. Это все равно, что сказать: человек реагирует на электромагнитные волны. Но как известно, он непосредственно реагирует не на волны, а на свет, цвет и/или тепло, возникающие в нем самом. Т. Нагель, обсуждая проблему соотношения субъективного и объективного в своей статье «What is it like to be a bat?» (Каково быть летучей мышью), вопрос о том, как летучая мышь воспринимает мир, сделал предметом специального философского анализа. Он пришел к выводу, что никаким образом невозможно узнать, как чувствует себя изнутри сама летучая мышь и каково это - быть летучей мышью [Nagel, 1974]. Это говорит о том, что у нас нет ни средств, ни возможностей непосредственно проникнуть в модель мира другого существа, и человека в том числе. В этом и заключается основная сложность психотерапевтической работы. Поэтому важным условием установления обратной связи становится умение выявлять неконгруэнтные состояния человека.

Возникает закономерный вопрос: «Что следует из того, что человек не может воспринимать мир таким, какой он есть на самом деле, а в самой модели мира оперирует уже законченными продуктами психического отражения - ощущениями и образами, которые он принимает за реальные, существующие вне него объекты и их качества».

Ответ на этот вопрос, на наш взгляд, имеет значение, прежде всего, для методологии психологии. Во-первых, при таком подходе меняется понимание объекта: реальный «объект» бесконечно многообразен, не обладает ни одним

из психических качеств и не познаваем в своей «модальности», а детерминированный им и порожденный психикой объект (предмет, другой человек, ситуация) создается в самом человеке как комплекс ощущений и образов, и именно этот образ-объект является для него реальным. А отсюда и вытекает новое нетрадиционное понимание проблемы адекватности восприятия. Во-вторых, меняется понимание взаимодействия субъекта и объекта, так как сознание взаимодействует не с реальным «объектом», а с его образом. То есть отражение происходит не между психическим и физическим, а между психическим одного уровня (ощущение, образ) и психическим другого уровня (сознание). Поэтому изменение характера взаимодействия человека с окружающей действительностью находится во власти его возможностей. Имеется в виду, что, произвольно меняя структуру и качество порождаемых психикой образов, человек так же произвольно может изменять свое отношение к оставшемуся неизменным «объекту». Этот вывод имеет принципиально важное значение для понимания и применения техник НЛП.

Именно на этой особенности взаимодействия человека с окружающей действительностью основано большинство технологий изменения переживаний и поведения человека в разных видах психотерапии, особенно, в НЛП, где разработано большое количество основанных на визуализации техник, изменяющих чувства и реакции человека. Такого же эффекта можно добиться рефреймированием лингвистических конструкций, выражающих отношение человека к событиям жизни, если поместить устаревшие и уже не оправдывающие себя убеждения в новые рамки восприятия.

НЛП в контексте концепции «четырёх реальностей» Р. М. Нагдяна

Вышесказанное можно рассмотреть с позиции предложенной нами концепции «четырёх реальностей» [Нагдян, 2015, 2017].

До сих пор мы различали две реальности.

Реальность-1 - это та, которую мы называли «бесконечно разнообразным недифференцированным миром», «объекты» которого не обладают качествами модальностей восприятия человека. Реальность-1 непосредственно не воспринимается нашим сознанием, она непосредственно не познаваема. Выражаясь словами К.Г. Юнга, это «прима материя», «материя сама по себе, вне всяких проекций» или «нетронутая, недоступная область» [Юнг, 2003]. Взаимодействуя с органами восприятия человека, Реальность-1 детерминирует и запускает процесс порождения психического отражения, который и создает Реальность-2. В результате Реальность-1 оказывается расчлененной и огрубленной образами и понятиями (проекциями, моделями, символами, закономерностями) различных наук, упорядочивающих и структурирующих Реальность-2.

Реальность-2 - это окрашенная и озвученная нашей психикой реальность, наделенная всей гаммой человеческих ощущений и чувств. Реальностью она является потому, что ощущения, образы восприятия и чувства *реально-субъективно* существуют для человека.

Спроецированные вовне, они создают осознаваемый и познаваемый нами «объективный» (точнее - объектный) мир, состоящий из объектов с качествами и свойствами, являющимися продуктами, порожденными нашей психи-

кой. Особенности Реальности-2 (то есть того, что «воспринимает» человек) зависят от пространственно-временных, структурных и динамических параметров человека и его органов восприятия, а также от стоящих перед ним задач, которые он должен решить в процессе жизнедеятельности. И это легко показать. Для этого достаточно представить, в каком виде воспринималась бы окружающая действительность, если бы человек от рождения обладал микроскопическим или телескопическим зрением. Ясно, что это будут совершенно другие, отличающиеся от воспринимаемой нами, реальности. И в этих реальностях были бы открыты совершенно другие объекты и закономерности. Но все равно они были бы вариантами Реальности-2, так как являлись бы результатами порождения определенных отражательных систем.

Большинство вышеприведенных рассуждений - в несколько ином контексте - ранее уже были высказаны А.И. Миракяном, который многие годы посвятил работе над теоретическим и экспериментальным исследованием принципов процесса психического отражения. В своей монографии «Контуры трансцендентальной психологии» А.И. Миракян пишет: «Мне кажется, что можно начать исследование психики с понятия «ничто», которое выражает как реальность отсутствия любого присутствующего, так и реальность отсутствующего в любом присутствующем.

Возможность понимания сущности «ничто», как реальности отсутствия и его перехода или пробуждения к реальности присутствующего нам не дана, потому что мы и наше мышление (познание), как уже существующие, принадлежат к реальности присутствующего и тем самым их пребывание в реальности отсутствующего невозможно, так как в

реальности отсутствующего любое присутствующее отсутствует» [Миракян, 1999, с.10].

Очевидно, что у А.И. Миракяна Реальности-1 соответствует «реальность отсутствующего», а Реальности-2 - «реальность присутствующего». Понятием «ничто» обозначается не пустота, а «безобъектная» глобальность и бесконечность многообразия Реальности-1. Таким образом, чтобы объяснить закономерности психического отражения, А.И. Миракяну пришлось перейти из «реальности присутствующего» (Реальность-2) в «реальность отсутствующего» (Реальность-1) и провести свой анализ на «языке» этой реальности.

Продолжая рассуждения о Реальности-1, еще раз отметим, что она безобъектна, потому что к ней нельзя применить ни одного понятия традиционных наук, обозначающих вычлененные из единости объекты познания. Любое такое понятие, как элементарная частица, атом, электромагнитная волна, жизнь, человек или психика являются продуктами психического отражения, моделями-масками, которые накладываются на изучаемые явления, скрывая истинные их «особенности», сложность организации, взаимосвязи и взаимоотношения с Вселенной. Поэтому такое познание - путем перехода от одной модели к другой (путем традиционных наук) - бесконечно.

Из приведенной выше цитаты [Миракян, 1999 с. 10] следует также, что Реальность-1 пронизывает всю Реальность-2 и имплицитно содержится в ней, но в Реальности-1 нет ничего из Реальности-2. Действительно, если под «присутствующим» понимать все то, что отражено в сознании человека и является продуктом, порожденным психическим процессом, то «реальность отсутствия присутствующего»

щего в отсутствующем» и означает, что в Реальности-1 нет ничего, что обладало бы цветом, звуком, вкусом и т.д. - одним словом, всего того, что свойственно Реальности-2. К.Г. Юнг писал: «Разумеется, мы уже знаем, что окружающий нас физический мир как он есть ни в малейшей степени не согласуется с тем миром, который мы воспринимаем. Физический мир и перцептивный мир суть две совершенно разные вещи» [Юнг, 2003 с.518-519].

Именно на таких предпосылках и основывается НЛП, избрав в качестве своей основной эпистемологической пре-суппозиции известное выражение А. Кожибского: «Карта – не территория». Исходя из этих соображений Дж. Гриндер, один из основателей НЛП, пишет: «Видели ли вы в самом деле болотного ястреба на *этом* лугу или в области затылочной доли вашего мозга, известной под названием V-I?

Впрочем, этот момент действительно был... так же достоверно, как восход солнца. Хотя, конечно, нельзя найти образованного человека, который согласится, что солнце в самом деле всходит, а не Земля вращается вокруг своей оси, поворачиваясь к солнцу, которое всегда остается в том же положении относительно Земли.

Нервная система и язык – это две большие системы пре-образований, отделяющие нас и в то же время связывающие нас с окружающим миром. Но нервная система и язык в самом деле дурачат нас всех, и каждого из нас в отдельности!» [Гриндер, Сент-клер, 2005, с. 28].

Обыденные представления о мире близки к материалистическим воззрениям. Что же представляет собой материалистическая онтология относительно психических явлений? Это представление о мире, состоящем из отдельных объектов, наделенных определенными качествами и

свойствами, которые и отражает человек, согласно принципу адекватности. Качества и свойства объектов считаются объективными, независящими от субъекта, характеристиками. Схема психического отражения, соответствующая классической рациональности, приведена на рисунке 1.

В классической рациональности, которая описывается соотношением «объект-субъект», предполагается, что в мире есть объекты со своими качествами и свойствами, которые и отражает человек непосредственно (без каких-либо опосредующих звеньев), поэтому в этой парадигме образ - это копия объекта. Следуя этой логике, люди часто думают, что их проблемы рождаются в окружающей действительности и поэтому единственный способ разрешения проблемы они видят в необходимости изменить реальность. Но, как известно, это невозможно сделать, так что человек попадает в тупиковую ситуацию, и тогда визит к психотерапевту становится необходимостью.

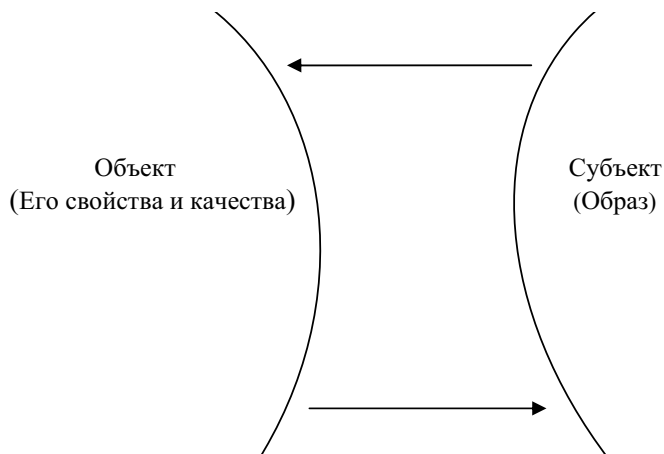


Рис. 1. Схема психического отражения, соответствующая гносеологическому соотношению «объект-субъект».

Однако сразу же заметим, что когда речь идет об объектах, существующих во внешней реальности, то происходит непроизвольная подмена: то, что человек воспринял субъективно, становится для него объективно существующим, - совершается подмена субъективного объективным. Ведь объекты, которые человек видит вокруг себя, есть продукты свершившегося акта психического отражения. И несмотря на это, далее в материалистической онтологии делается утверждение, что эти свойства являются неизменными характеристиками объекта и должны существовать и в отсутствии человека. Поэтому требование материализма идти от объективного к субъективному, от внешнего к внутреннему изначально является ошибочным и иллюзорным.

Сказанное имеет методологическое значение при проведении психотерапии, тем более это важно учитывать при применении методов НЛП. Это обусловлено тем, что психотерапевт должен осознавать, что его пациент реагирует не на действительность, в которой он (пациент) существует, а на внутренние образы и другие феномены внутреннего мира, представляющие собой «карты территории» или «модели реальности». Поэтому во время психотерапевтической работы фокус внимания пациента с внешнего мира переводится на внутренний.

Более подходящими для понимания проблем психического отражения, на наш взгляд, являются идеи, развиваемые в философии по линии Беркли-Кант-Шопенгауэр. Дж. Беркли полагал, что объекты действительности - это комплексы наших ощущений, и поэтому, хотя и признавал реальное существование природы, но не смог объяснить, что в таком случае она из себя представляет. Заслуга Дж. Беркли в том, что он принципиально отказался приписы-

вать внешнему миру то, что рождалось внутри человека, одновременно смутно намекая на то, что кроме комплексов ощущений, есть еще и другой мир.

И. Кант уже обозначил этот другой не проявленный мир, мир ноуменов, являющийся причиной наших ощущений, как «вещь в себе», тем самым четко обозначив еще одну, скрытую за гранью наших ощущений и представлений, реальность, метафизическая природа которой не вызывает сомнений. Однако вместе с тем, И. Кант был агностиком и не признавал возможность познания этой реальности, как «вещи в себе».

Наконец, А. Шопенгауэр, считавший И. Канта своим учителем и в целом принимавший его взгляды, все же, в отличие от Канта, предложил свой путь познания «вещи в себе» (скрытой реальности), сделав это в чисто восточной традиции. «Мы - не только познающий субъект, - пишет А. Шопенгауэр, - но и сами относимся к познаваемым существам как вещь в себе, и, следовательно, путь к подлинной и внутренней сущности вещей, в которую мы не можем проникнуть извне, для нас открыт изнутри - словно подземный ход или тайный доступ изменой сразу вводит нас в крепость, совершенно неприступную для внешнего натиска. Вещь в себе как таковая может достигнуть сознания лишь непосредственно тем, что она сама начинает сознать себя: пытаться понять ее объективно равносильно требованию чего-то противоречивого. Все объективное есть представление и, следовательно, - явление, т.е. просто феномен мозга» [Шопенгауэр, 2005, с. 288-289].

Таким образом, если Реальность-2 - это то, что получается в *результате* восприятия, то о ней можно говорить, как о «реальности открытых глаз» [Ермошин, 1999.]. И тут

же напрашивается контраналогия: «реальность закрытых глаз» (там же), о которой мы до сих пор не говорили. Но она представляет собой совершенно иную реальность, которую мы обозначим как Реальность-3.

Реальность-3 - это реальность, порождаемая внутренними репрезентативными системами. К Реальности-3 относятся внутренние образы всех модальностей, внутренний диалог и сновидения. В современной психологии имеется несколько равнозначных терминов для обозначения психических образов. Говоря об одной и той же группе образов, например, о воображаемых картинах, одни авторы называют их психическими образами, другие - мысленными образами [Косслин, 2011], третьи - вторичными [Гостев, 2001.] или воображаемыми образами [Сартр, 2001], иногда - ментальные образы, или психологические образы.

Всем известно, насколько необычными могут быть сновидения, но даже при бодрствующем и нормальном состоянии сознания эта реальность сохраняет свою необычность, и не каждый человек имеет представление о ней.

Реальность-3 не копирует Реальность-2, она может быть алогичной и неестественной, с точки зрения Реальности-2. Реальность-3 хорошо известна тем, кто занимался сновидениями, визуализациями, и, в частности, специалистам, использующим субмодальные техники НЛП. Одно из фундаментальных открытий НЛП заключается в том, что существует связь между характером переживаний человека и структурой субмодальностей образов репрезентативных систем. Эта связь выражается в том, что изменение структуры образа влечет за собой изменение переживания, что используется во многих техниках для работы с фобиями, психологическими травмами и расстройствами.

При открытых глазах Реальность-3 обычно не осознается. Но, если попросить человека сконцентрировать свое внимание на образах воспоминаний, представлений или воображения, то в этом случае Реальность-3 становится доступной сознанию, часто поражая своих «творцов» фантастичностью образов и «сюжета» (особенно при сильных переживаниях). Приведем пример проявления Реальности-3 из книги К. Андреас и С. Андреас, где говорится о множестве случаев из практики применения методов НЛП. В приведенной цитате речь идет о женщине, у которой страх выступления перед аудиторией:

«... «Закройте глаза и вновь представьте, что вы стоите перед аудиторией. Обратите внимание: может быть, вы что-то мысленно говорите, может быть, у вас возникают какие-либо внутренние образы. ...Постарайтесь присмотреться к аудитории, замечаете ли вы что-нибудь необычайное в глазах людей?».

Поскольку я уже до этого имел дело с людьми, боящимися аудитории, я знал, что подобный страх возникает из-за того, что человек представляет, как на него смотрят, как о нем судят, какими кажутся глаза и лица людей.

Через некоторое время Джоан слегка вздрогнула и сказала: «О, какие же у них картонные глаза! И все эти пустые глаза, лишённые всякого выражения, пристально смотрят на меня!».

Если вы представите себя на месте Джоан и увидите перед собой зал, полный пустых глаз, вам легко будет понять, почему она испытывала такое напряжение и не ощущала контакта с аудиторией!»

[Андреас, 1999 с. 4].

Многочисленные случаи из практики НЛП и соматопсихотерапии [Ермошин, 1999] показывают, какими порой необычными, алогичными, неестественными и фантастическими способами могут быть закодированы чувства, реакции и поведение человека в структуре внутренних образов, составляющих пространство Реальности-3. И, тем не менее, какими бы неестественными не были эти внутренние образы, они реально существуют для человека: он видит их своим внутренним взором. Поэтому Реальность-3 можно назвать *реально-виртуальной*.

Для практики фундаментальное значение имеет то, что, во-первых, внутренние образы могут осознаваться, во-вторых, сознательное произвольное изменение структуры внутренних образов, приведение их к «нормальному» виду, изменяет и корректирует патологическую реакцию. Это означает, что откорректированные внутренние образы Реальности-3 оказывают непосредственное воздействие на отношение человека к травмирующему объекту (человеку или ситуации), несмотря на то, что сам объект в действительности остается без изменения.

На аналогичное перцептивное событие, но в общепсихологическом контексте, указывает и П. Колерс: «Как подсказывает наша интуиция, мы часто не знаем, что мы видим, пока не узнаем, на что мы смотрим; иными словами, идентификация предшествует распознаванию» [Колерс, 1970, с. 16-87]. Работа с внутренними образами в психокоррекционной ситуации состоит в создании полезных (предпочитаемых) образов с целью будущей идентификации распознаваемого образа с уже откорректированным, в чем и заключается идея и смысл терапевтического воздействия при работе с внутренними образами. В этом ракурсе вну-

тренние образы можно также рассматривать как «следы памяти, хранящиеся в нервной системе» и тогда, согласно И. Року: «... сказать, что след определяет восприятие, означает сказать, что след выбирается до возникновения восприятия» [Рок, 1980, с. 51].

Такого же мнения придерживается и У. Липпман, который утверждает, что «мы воображаем многие вещи, прежде, чем мы приобретаем опыт взаимодействия с ними. И эти «преконцепции»... глубоко управляют процессами восприятия» [Lippman, 1965 с. 19]. Внутренние образы, используемые в НЛП для изменений, также можно рассматривать как «преконцепции», которые, вероятно, управляют не только процессами восприятия (узнавание, распознавание), но также эмоциональными переживаниями и поведенческими реакциями. Все вышесказанное подтверждает значимость внутренних, намеренно созданных, образов для эффективного регулирования эмоционально-поведенческой сферы человека.

Характерным отличием Реальности-3 от Реальности-2 является то, что представление (воображение) ситуации в Реальности-3 может быть либо *ассоциированным*, либо *диссоциированным*. При ассоциированном представлении человек «видит» ситуацию изнутри себя как бы своими глазами так, как это обычно имеет место в Реальности-2 (в этом случае человек, естественно, не видит своих глаз и своего лица). При диссоциированном представлении человек «видит» ситуацию и самого себя в этой ситуации, как сторонний наблюдатель, чего не бывает в Реальности-2. В этом случае человек может «увидеть» свои глаза, лицо, спину и т.д., в зависимости от точки наблюдения (ракурса), которую, кстати, можно выбрать *произвольно*.

Практика показывает, что в эмоциональном отношении ассоциированные и диссоциированные репрезентации отличаются друг от друга: при ассоциированном представлении ощущения и переживания бывают по качеству такими, как в момент первого переживания, или даже сильнее, чем при диссоциированном. В свою очередь, разные степени диссоциирования могут вызвать разные по силе и качеству переживания. Эта особенность Реальности-3 используется, например, в технике визуально-кинестетической диссоциации (НЛП) при работе с сильными психологическими травмами.

Существенное отличие Реальность-3 от Реальности-2 касается и категории времени. Если Реальность-2 относится только к настоящему, то в Реальности-3 можно свободно перемещаться во времени, поэтому каждый человек внутри себя имеет свою линию времени (описанную, например, в книге Андреас, Андреас, 1999), благодаря чему возможно отличить друг от друга прошлое, настоящее и будущее. Эта особенность Реальности-3 используется в НЛП, в частности, для осуществления техник «изменения личной истории» и «подстройки к будущему», применение которых приводит к реальным изменениям негативных переживаний прошлого и нацеливанию человека на желаемое будущее, где он проверяет действие своих ресурсных качеств.

В некоторых случаях может произойти как произвольное, так и непроизвольное объединение Реальности-2 с образами воображения Реальности-3, и тогда в Реальности-2 возникают галлюцинации, псевдообъекты, то есть объекты воображения, материально не детерминированные Реальностью-1. И, наоборот, при фрагментарной потере возможности переноса образов Реальности-3 в Реальность-2 могут

появиться отрицательные галлюцинации, когда не воспринимается реально присутствующий объект.

Систематическое описание и изучение Реальности-3 сравнительно недавно началось в психоанализе, трансперсональной психологии и онтопсихологии при анализе сновидений и образов, появляющихся в измененных состояниях сознания, а также в нейро-лингвистическом программировании при исследовании структур внутренних репрезентаций. В этой области еще предстоит большая теоретическая и экспериментальная работа.

Но есть еще что-то, что с большой очевидностью проявляется в образах Реальности-3 как реальность бессознательного, которую мы обозначим как Реальность-4. Эта реальность так же не осознаваема, как и Реальность-1. Мы не знаем, что собой представляет Реальность-4, но ее следы можно увидеть в структуре и содержании образов Реальности-3, которые, в свою очередь, влияют на переживания и поведение человека в Реальности-2.

Воздействие Реальности-4 на Реальность-3 бывает особенно наглядным в случаях психологических травм. Так, например, в нашей психотерапевтической практике одна молодая женщина, сильно переживающая из-за неудачной операцию своего носа, не видела его на своем лице при закрытых глазах. На языке психоанализа это определяется как «вытеснение» травмирующего события из сферы сознания, а в Реальности-3 это вытеснение выражается не в забывании, а в исключении «травмированных» частей из сферы осознаваемых образов. Когда же ее просили представить себя такой, какой она была год назад до операции, она видела свой нос. Точно также один молодой человек не видел свое тело ниже пояса. Как потом выяснилось, именно

эта часть тела оказалась под обломками здания во время землетрясения в городе Спитаке.

Другой пример: люди с комплексом неполноценности часто не видят своего лица. Видят голову, но бровей, глаз, носа, губ и щек не видят, а люди, отвергающие себя, нередко видят лишь силуэт своего тела вместо себя. Эти же люди в условиях Реальности-2, при открытых глазах, например, глядя на себя в зеркало, нормально воспринимают все детали своего тела. Однако, как только они закрывают глаза и оказываются в Реальность-3, в тот же момент становится очевидным воздействие Реальности-4 на субмодальную структуру образов «вытесненных» страхов или психологических травм и других сильных эмоциональных переживаний (может быть, и позитивных).

Единство проецирования и отождествления как механизм репрезентации

Для проведения успешной и эффективной психотерапии необходимо осознать, что одной из основных причин возникновения у пациентов психологических проблем является убеждение пациента в том, что воспринятое им и есть сама действительность, что реальность, на самом деле, такова, какой он ее видит, слышит и переживает, то есть когда он отождествляет свою модель действительности с самой действительностью. Поэтому необходимо понять, почему это происходит, что такое отождествление, каковы особенности отождествления?

Исследователи, изучающие мышление человека, сталкивались с разными формами проявлений отождествления, которые получали соответствующие названия. Так, напри-

мер, изучение Б.Ф. Поршневым дологического мышления первобытных людей привело к открытию у них специфических отождествлений, названных «абсурдом» [Поршнев, 1974]. Подобные отождествления были открыты Л. Леви-Брюлем у людей примитивных цивилизаций и были названы «мистическими сопричастностями» [Леви-Брюль, 1927].

Приведем пример такого исследования. Н.И. Дмитриева, изучая «творчество» первобытных людей, пишет: «Убивая глиняного зверя, они верили, что таким способом овладевают его живым «двойником». Надевая на себя звериные маски и исполняя «танец буйвола», считали, что это послужит призывом и привлечет буйволов в их края...» [Дмитриева, 1968, с. 14].

В детском мышлении отождествления, или «бинарные сочетания», были исследованы А. Валлоном и представителями его школы [см.: Тутунджян, 1966]. К.Г. Юнг, выявивший отождествления в мышлении алхимика, назвал их «интеллектуальным извращением» [Юнг, 2003]. Кроме того, оказывается, что мышление современного ученого также функционирует в контексте подобных отождествлений.

Лингвистическая структура, в которой закрепляется результат отождествления, проста: **А** есть **Б** (или **А** является **Б**). Дальнейшее изучение этого **А** позволяет выяснить, что **А** и **Б** это не одно и то же, а весьма разные вещи, и вместо первого утверждения выводится второе: **А** есть **В**. Только после появления второго утверждения или второго уровня отождествления, появляется возможность критической оценки предыдущего отождествления, которое теперь будет оцениваться как абсурд или интеллектуальное извращение. То есть в процессе познания действительности одна

форма отождествления, разрушаясь, сменяется другой формой отождествления («дифференциация», по А. Валлону), и этот процесс может продолжиться – А есть Г и т.д., что характерно для процесса познания в целом. (Кстати, А. Кожибским (1993) показана неправомерность применения формулировок типа «А есть Б», откуда и берет свое начало неаристотелевская парадигма мышления и познания).

Следовательно, можно говорить о двух взаимосвязанных формах проявления отождествления: как онтологического явления и как средства познания. Ясно, что вопрос об истинности результатов отождествления относится лишь к его гносеологическому аспекту.

Таким образом, лингвистическое определение (или выражение) отождествления превращало его в предмет логического анализа и маскировало его онтологическую сущность. А так как логический анализ – на новом витке познания в цепочке отождествлений – выявлял абсурдность или, в лучшем случае, ограниченность предыдущих отождествлений, и они непременно рассматривались как неадекватные, с оттенком негативизма, то и необходимость исследования феномена отождествления, как психического явления, оказывалась незамеченной и не актуальной.

Отождествление интересует нас само по себе, как психическое явление, как процесс, обладающий потенциальной возможностью порождать тождества. И в этом плане можно зафиксировать интересный результат: отождествление проявляется всегда и не зависит ни от исторической эпохи существования человека, ни от культуры, ни от языка, ни от возрастных периодов развития человека, ни от важности и глубины решаемых им задач. Это позволяет нам утверждать, что *отождествление является инвариантой мышления и*

неотъемлемым свойством процесса психического отражения реальности, особенно учитывая то, что подобные отождествления, как было нами показано [Нагдян, 2003], происходят также на уровнях ощущений и восприятия.

В качестве психологической интерпретации явления отождествления К.Г. Юнг предлагает механизм бессознательного проецирования внутреннего содержания на внешние объекты и явления. В свою очередь, неосознаваемое отождествление, как следствие проецирования результатов процессов восприятия и мышления во вне (внутренние карты или модели реальности), приводит к устойчивости и абсолютизации этих результатов, имплицитно формируя нашу веру в то, что воспринятый нами мир и есть сама реальность. Чтобы понять сущность какого-либо явления, необходимо рассмотреть это явление в развитии, то есть с позиций его эволюции. Этим соображением и определяется характер дальнейшего изложения, связанного с попыткой раскрытия сущности отождествления.

Во все времена много говорилось о самопознании человека. Но, вероятно, правильнее говорить о «самопознании» природы, так как функционирование части (человека), сохраняя свою специфику, должно соответствовать закономерностям функционирования целого (природы).

Это утверждение основано, в первую очередь, на идее о неразрывном единстве мира и человека, о котором В. Франкл писал: «Человек находится внутри бытия, а не только бытие внешне его сознанию» [Франкл, 1990, с. 29]. Такого же мнения придерживался и С.Л. Рубинштейн: «...не только мир существует в сознании..., но и сознание существует в мире, содержится в нем» [Рубинштейн, 1976, с. 20]. Эти высказывания, очевидно, означают, что человек и его сознание суще-

ствуют, функционируют и развиваются не только согласно своим внутренним закономерностям, но также согласно закономерностям мира, в котором они существуют. Следовательно, человек (и его сознание) реализует определенную функцию и как онтологическое явление.

Посредством человека, который является не только общественным существом, но и, в первую очередь, природным явлением, природа «смотрит» сама на себя и через человека «познает» саму себя. Об этом же писал Пьер Тейяр де Шарден: «В сознании каждого из нас эволюция замечает саму себя, осознавая себя... Этот весьма простой взгляд, который, я полагаю, станет для наших потомков таким же инстинктивным и привычным, как восприятие третьего измерения пространства ребенком, придает миру новое, исключительно систематическое освещение, идущее от нас» [Шарден, 2002, с. 176-177]. Поэтому можно предположить, что целевой функцией эволюции природы является самопознание, происходящее через самоотражение. Но, чтобы отражение осуществилось, необходимо создание отношений между миром (или его фрагментом) и его образом, субъективно воспринимаемых как тождественные. Отождествление является фундаментальным свойством процесса психического отражения, необходимого для того, чтобы природа «увидела» сама себя.

Как же можно объяснить такое отождествление: когда человек отождествляет образ мира с самим миром и считает, что ощущения адекватно отражают свойства объектов действительности, а сама действительность такова, какой она воспринимается?

Рассмотрим возможный психологический механизм отождествления. Выше было сделано предположение о том,

что отождествление является принципом психического отражения. При помощи этого принципа природа «получает» возможность «вглядываться» в себя. Причиной создания возможности отождествления, по К.Г. Юнгу, является бессознательное проецирование внутреннего содержания во вне. Следовательно, форма проецирования определяет форму отождествления.

Рассмотрим это отношение подробнее, опираясь на предложенную нами модель четырех Реальностей. Напомним, что Реальность-1 (P-1) - это не отраженная, но воздействующая на человека реальность; Реальность-2 (P-2) - это отраженная и воспринимаемая человеком модель реальности, которую мы называем объективной действительностью; Реальность-3 (P-3) - это реальность наших внутренних состояний и качеств (образы, внутренний диалог, ценности, убеждения, эмоции, сновидения и т.д.); а Реальность-4 (P-4) - реальность бессознательного.

Согласно этой модели, в первом приближении, можно выделить три вида проецирования.

1. «Физическая» реальность P-1, действуя на человека и трансформируясь в процессе формопорождения, детерминирует появление неосознаваемого образа в P-3, который, проецируясь обратно на соответствующие события в P-1, приводит к «восприятию» событий P-1, как объектов P-2. Это и есть тот «препарированный» мир, который человек воспринимает и принимает за реальность. Коротко запишем:

$$P-1 \rightarrow P-3 \rightarrow P-1 \Rightarrow P-2$$

Напомним, на P-3 оказывают воздействие не только P-1, но и P-4 - реальность бессознательного, в которой в неосоз-

наваемой форме хранится весь опыт человека - сенсорный, социальный, архетипический, трансперсональный и т.д.

2. Не детерминированные стимулами внешней среды и сконструированные внутренними репрезентативными системами образы Р-3 проецируются в пространство Р-2. Это приводит к появлению в Р-2 мнимых феноменов (м.ф.), похожих на известные из психофизики явления «ложной тревоги» (в ситуациях обнаружения сигналов) и галлюцинации:

Р-3 -> пространство Р-2 => (м.ф.) Р-2

Так наглядно можно представить существование внутренних образов, независимых от воздействий внешней среды, и явление их проецирования. Вместе с тем, более явным становится воздействие на образы Р-3 реальности бессознательного Р-4 (т.к. в этом случае появляются мнимые феномены (м.ф.) «ложной тревоги» и галлюцинации, то полагаем, что они приходят из области бессознательного).

Если образы Р-3 не проецируются в пространство Р-2, но присутствуют в сознании человека, то в этом случае можно говорить об образах воображения.

3. Проецирование образов Р-3 на объекты и материалы Р-2 (поведение людей, бумага, дерево, мрамор и т.д.) и их изменение соответствует содержанию этой проекции (процесс материализации внутренних образов), приводит к созданию искусственных объектов (и.о.) в Р-2. В частности, это могут быть объекты искусства. То есть:

Р-3-> материалы-объекты Р-2 => (и.о.) Р-2

Теперь рассмотрим соответствующие этим проекциям отождествления.

1. Объекты Р-2 неосознанно отождествляются с образами Р-3 и осознаются как существующие вне человека и независимо от него. Реальность Р-1 не осознается по той причине, что оказывается целиком закодированной (закрытой) структурой образов из Р-3, с чем и имеет дело сознание человека.

2. Мнимые объекты Р-2 отождествляются с как бы реально существующими объектами Р-2, субмодальная и семантическая структура которых задается образами и внутренним состоянием Р-3. Эта возможность психического отражения является предпосылкой и причиной порождения образов объектов, несуществующих в данный момент и в данном месте. «Отрыв» человека от настоящего, от непосредственного воздействия окружающей действительности создает условия для порождения внутренних представлений о прошлом и будущем, что могло способствовать возникновению мифов, искусства, а в дальнейшем, и религии, в образы которых люди верили так, как если бы они (мифические или религиозные персонажи и события) существовали на самом деле.

Феномен «ложной тревоги» играет важную роль в психическом отражении, так как освобождает сознание человека от оков причинности, способствуя образованию нелинейных отношений или ассоциативных связей, и делает возможным *осознавание бессознательного содержания, пришедшего из области Р-4*. Этот процесс можно назвать актом иллюзорного или виртуального творчества.

3. Искусственные объекты (и.о.) Р-2 отождествляются с соответствующими прототипами, существующими в Р-3, и наделяются семантическими значениями и смыслами, которыми обладают эти прототипы в Р-3.

Проиллюстрируем пункты 1 и 3 фрагментом из работы Р.А. Погосяна [Погосян, 2017, с. 247]. Приведем цитату полностью:

«Одна из последних работ великого армянского художника М. Сарьяна называется: «Земля». Среди других картин в доме-музее художника эта картина ничем особенно не выделялась: ни выраженным сюжетом, ни характерными для кисти художника сочными, яркими красками, опаленными армянским солнцем, - на ней одни красочные волнообразные полосы, отдаленно напоминающие цвета радуги. И больше ничего примечательного не было изображено на этом крохотном полотне.

Когда известный советский космонавт А. Леонов посетил дом-музей художника - Сарьян тогда уже был на склоне лет - и увидел картину, космонавт был удивлен..., минуточку-другую не мог скрыть своего восхищения открытием: «...Мастер! А ведь Земля сверху точно такая же...!». Великий варпет цветовые гаммы Земли вывел совершенно иным «взором», иным способом, нежели это сделал Леонов, непосредственно наблюдая Земной шар, находясь над ним во Вселенной... В целом, они оба пришли к одному и тому же..., но к истине ли?..».

Риторический вопрос автор задает неспроста, под ним скрывается другой, философский, вопрос: «А такова ли реальность на самом деле, какой ее видели Мастер и Космонавт?». Имеется в виду реальность без каких-либо проекций и отождествлений, то есть реальность Р-1. В терминах концепции «четырех реальностей» этот вопрос получает следующее объяснение. Мастер и Леонов рефлексировали разные реальности

бытия. Мастер проецирует на холст образы воображения из реальности Р-3, получая в реальности Р-2 произведение искусства, а Леонов проецирует образы из реальности Р-3, полученные в результате формопорождения при взаимодействии с реальностью Р-1, обратно на реальность Р-1, что приводит к «восприятию» действительности или реальности Р-2. Таким образом, и великий мастер, и космонавт Леонов были далеки от истины, т.е. от восприятия реальности Р-1. Однако в этой ситуации достойно внимания и другое психологическое событие: как могло произойти совпадение результатов таких разных способов восприятия мира? Но решение этого вопроса выходит за рамки нашего исследования.

Таким образом, различие между проецированием и отождествлением состоит в том, что проецирование - это всегда «проецирование внутреннего во вне», а отождествление - это всегда «отождествление внешнего с внутренним». Это взаимосвязанные процессы, но условно можно выделить их последовательность: проецированием концептуально создается внешняя реальность Р-2, наделяемая перцептивными компонентами, а затем, благодаря отождествлению, эта реальность осознается и включается в определенный смысловой контекст, соответствующий внутреннему опыту и состоянию субъекта. В первом случае мы имеем дело с представлениями, выраженными через модальности и субмодальности репрезентативных систем, а во втором случае - с ценностями, убеждениями, эмоциями, чувствами и т.д., выраженными через соответствующие лингвистические структуры.

Если под Р-2 подразумевать конкретного человека, его реакции и внешнее поведение в ситуации (ВП), а под Р-3 - его же внутреннее состояние (ВС), включающее в себя чувства, мысли, убеждения, ценности и т.д., то из вышепри-

веденного можно вывести формулу М. Холла и Б. Боденхамера [Холл, Боденхамер, 2006, с. 110] - современных разработчиков нейро-лингвистического программирования и нейросемантики - формулу, которая ими успешно применялась для анализа практических возможностей изменения сознания (смыслов и убеждений):

ВП->/= ВС

Вербально формула звучит следующим образом: «внешнее поведение причинно зависит, означает или равно внутреннему состоянию». То есть это уравнение кодирует смыслы каузальности, эквивалентности и тождества, используемые затем для вывода рамок (фреймов) отсчета, управляющих линиями сознания человека, что может послужить основой для проведения изменений техниками рефрейминга.

Изучая объекты Р-2, человек стремится проникнуть в их сущность и ответить на вопросы что это такое, как оно устроено? В конечном итоге, все сводится к одному вопросу: каков на самом деле окружающий нас мир и как он устроен. Из многочисленной научной литературы на эту тему видно, что в этом «на самом деле» скрыто страстное желание человека проникнуть за черту возможностей восприятия в неосознаваемые реальности Р-1 и Р-4 и, по мере возможности, исключив свой собственный субъективизм, создать истинный образ Вселенной (в этом, одновременно, и целевая функция эволюции природы). К этой сфере, в частности, относится и научное сознание, необходимое природе для познания и понимания самой себя. Существенную роль в этом процессе играют многократные отождествления осознаваемых феноменов с возможными моделями

их описания и объяснения, приводящие ко все более совершенным и точным моделям реальности со все меньшей долей субъективизма - «мистических сопричастностей» и «интеллектуальных извращений».

Кроме того, отождествления выполняют еще одну важную функцию - они необходимы для «остановки» динамичного и изменяющегося мира, фиксации момента отражения и придания ему определенного смысла, что обычно и делает человек сначала в субмодальностях восприятия, затем в понятиях, обозначающих ощущение, чувство или образ, и, наконец, при выборе фрейма восприятия, придающего определенный смысл и значение всему воспринятому.

В контексте НЛП ставится задача - заменить негативный процесс отождествления, в основе которого лежит не-

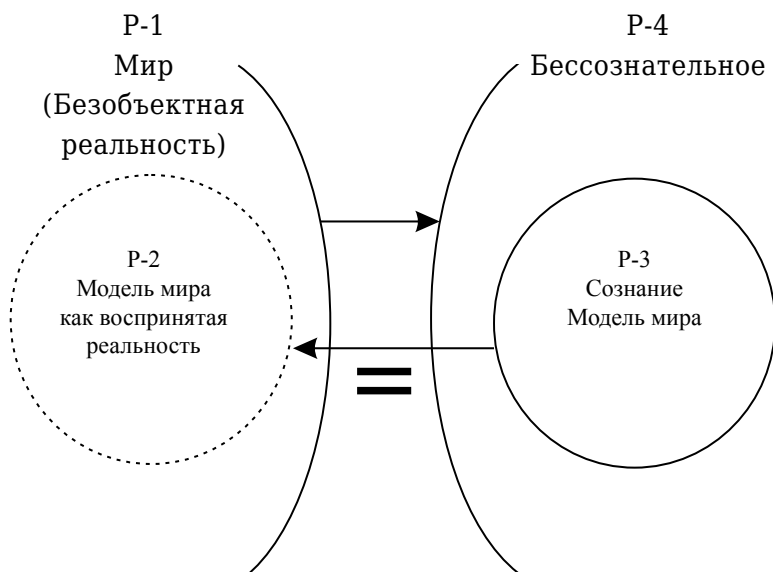


Рис. 2. Схема процесса восприятия человеком внешнего мира в концепции «четырех реальностей»

гитивный образ из Р-3, позитивным процессом отождествления, создав предварительно позитивный внутренний образ решенного проблемного события (человек, ситуация, телесное ощущение, чувство, мысль) или позитивную «преконцепцию» по У. Липпману.

На рис. 2 приведена схема психического отражения с учетом модели мира и реальностей, в которых существует человек и его сознание. Из этой схемы восприятия видно, что реальность Р-1 воздействует на человека, в результате чего в Р-3 порождаются образы репрезентативных систем и ощущения, образующие модель мира, которая и является содержанием сознания при закрытых глазах. При открытых глазах содержание сознания из Р-3 проецируется на Р-1, образуя воспринимаемую человеком реальность Р-2. Поэтому получается, что сознание «отражает» и реагирует не на реальность Р-1 и не на реальность Р-3, а (в случае открытых глаз) на спроецированную на Р-1 модель мира из Р-3 (она обозначена на схеме пунктирным кругом), которая воспринимается сознанием как реальность Р-2, объективно существующая вне человека. А это и есть неосознаваемое человеком отождествление модели мира с самим миром (на схеме оно обозначено знаком равенства).

В психотерапевтическом контексте это означает, что для изменения эмоционального или поведенческого отношения человека к реальности необходимо и достаточно изменить его модель мира. Именно благодаря тому, что сознание человека реагирует не на действительность, а на модель этой действительности, спроецированную во вне, возможна психотерапия. Таким образом (то есть способом изменения модели мира) работает и НЛП, и все остальные виды психотерапии, но, пожалуй, только в НЛП так ясно

осознается значение модели мира и так непосредственно используется для решения психологических проблем. С другой стороны, если учесть, что реальность, воспринимаемая человеком, полностью соответствует содержанию его сознания и бессознательного, то можно утверждать, что изменение модели мира конкретного человека повлечет за собой соответствующее изменение реальности (реальности-для-нас), в которой он живет и действует. Это надо понимать буквально, и в этом нет никакой мистики - действует принцип психологической относительности реальности. А в этом случае можно говорить не только об изменении эмоциональных и поведенческих реакций человека, но и об изменении его судьбы.

ГЛАВА 3. ПРАКТИКА НЛП

В этой части будут представлены материалы проводимых мною семинаров (тренингов) по НЛП. Первая встреча посвящается истории возникновения НЛП (о чем уже было сказано во введении и в первой главе) и моделям мира. Поэтому, естественно, будут повторения, так как о моделях мира более подробно, в философском контексте, уже говорилось выше.

МОДЕЛИ МИРА

Понятие «модель мира» является одним из ключевых в теории и практике НЛП, и смысл его раскрывается в одной из пресуппозиций НЛП, которая гласит: «карта – не территория».

Это очень важное и, на первый взгляд, странное допущение, потому что в переводе на обыденный язык эта пресуппозиция означает – человек имеет дело не с реальностью, а с моделью или «картой», точнее со своей моделью реальности, представленной в сознании ощущениями, образами, мыслями и лингвистическими структурами, а также соответствующими эмоциональными переживаниями.

Участник группы: «Неужели то, что я вижу, слышу и чувствую в данный момент, - это не реальность?».

Р.М.: «Скорее всего, так и есть – это не сама реальность, и на то есть определенные основания. Сейчас я стою перед вами. Скажите, сколько Р.М. здесь представлено?».

Участники группы: «Сколько здесь сейчас есть людей, столько раз Вы нам и представлены».

Р.М.: «Совершенно верно, потому что один из вас обращает внимание на то, что я говорю, другой на мои движения, третий – как я одет и т.д. У каждого из вас возникают определенные чувства ко мне – симпатии, может быть антипатии или безразличия. Действительно, каждый из вас воспринимает меня по-своему. Но тогда возникает вопрос: каков же, в таком случае, истинный Р.М.? Вы скажете: вероятно, сам Р.М. может ответить на этот вопрос. Но Вы же понимаете, что у меня тоже есть лишь собственное мнение о себе. Тогда выходит, что истинного Р.М. не существует, все имеют дело только со своим образом или с моделью Р.М. и поэтому здесь я представлен вам не в единственном, а во множественном числе».

Однако продолжим. Понятие «модель мира» намного глубже, чем то, о чем сейчас шла речь. Так, например, я могу сказать, что в мире вне нас цвета не существует, то есть мак не красный, снег не белый, солнце не яркое и не ослепительное. Появление цвета психологи объясняют следующим образом: есть мак и есть солнце; на лепестки мака падают солнечные лучи и, отражаясь от лепестков, в виде электромагнитных волн попадают в глаза, превращаясь там в химические реакции и электрические импульсы, которые движутся к определенным участкам мозга, где и возникает ощущение красного цвета.

В этом описании есть места, о которых психологи не очень любят говорить. Во-первых, отраженные от лепест-

ков и попадающие в глаза электромагнитные волны сами по себе бесцветные (так утверждают физики). Во-вторых, совершенно непонятен переход от возбужденных нейронов к ощущениям. И, в-третьих, в момент появления ощущения цвета или света в голове человека в действительности сохраняется абсолютная темнота, что создает для психологов тупиковую ситуацию при попытке ответить на вопрос «что такое ощущение или образ?».

По аналогии можно сказать, что музыкальные инструменты не звучат, человек и животные не издают звуки, сахар не сладкий, солнце не горячее и т.д., и т.п.: реальность бесцветна, безмолвна, безвкусна – не обладает ни одним из качеств наших ощущений. То есть, на самом деле, действительность, окружающая человека, создана им же и является проекцией его модели мира.

Существуют три ограничения, не позволяющие воспринимать реальность такой, какой она есть. Первое ограничение является следствием того, что мы являемся биологическими существами, поэтому восприятие нами окружающей действительности ограничено верхними и нижними порогом чувствительности органов восприятия. В результате значительная часть окружающей действительности оказывается за пределами возможностей нашего восприятия и сознания. От нашего сознания скрыто все, что существует за пределами порогов чувствительности, например, в инфра- и ультра-диапазонах световых и звуковых волн. Мы не имеем ни малейшего представления о том, как выглядит и звучит реальность в запредельных областях чувствительности. Кроме того, вокруг нас есть явления, которые мы вовсе не воспринимаем по той причине, что у нас нет соответствующих органов восприятия, как, например, для явлений

радиоактивного и космического излучения. Человек может серьезно заболеть от большой дозы радиации, но так и не узнать, в чем была причина его недомогания. То есть уже физиология органов чувств не позволяет воспринимать реальность во всей полноте ее многообразных проявлений и качеств. На физиологические ограничения накладывается ограниченность нашего сознания, которое способно воспринимать 7, плюс-минус еще 2, единицы информации (магическое число Миллера). Поэтому, воспринимая окружающую действительность, человек способен воспринимать лишь ее фрагмент. Такие ограничения свойственны всем людям, в силу того, что их нейро-физиологические фильтры и фильтры сознания одинаковы (речь идет о видовой общности).

Второй вид ограничений, определяющих границы моделей мира, зависит от фильтров, характеризующих разные социальные сообщества. Одним из таких фильтров, влияющих на восприятие мира, является язык. Так, многообразие или ограниченность восприятия внешнего мира в какой-то мере связано с количеством зафиксированных в языке данного сообщества различий, производимых в какой-либо области ощущений. Поэтому ребенок воспринимает мир, согласно особенностям языка того сообщества, в котором он живет. Так, в языке эскимосов имеется около 70 названий снега. Они способны дать различные толкования относительно качества и структуры снега, что, конечно же, за пределами возможностей большинства людей остального мира.

Кроме того, следует учитывать и то, что само по себе понятие, подобно маске, «скрывает» явление и не позволяет проникнуть в его сущность.

Фильтрами являются также традиции, которые могут быть разными в разных культурах: у разных народов и социальных сообществ. Система ценностей человека во многом зависит от традиций сообщества, в котором формировалось его сознание. Поэтому восприятие и оценка как природных, так и социальных явлений, в конечном счете, зависит от тех формирующих мировоззрение традиций, которых придерживается человек - на одни и те же явления у разных людей, принадлежащих разным культурам и цивилизациям, могут быть разные эмоциональные и поведенческие реакции. Игнорирование существующих различий в моделях мира при транскультуральном общении может привести к драматическим последствиям. Н. Пезешкиан, основоположник позитивной психотерапии, придавал большое значение транскультуральному подходу при анализе и разрешении психологических проблем. В его книгах можно найти множество примеров использования этого подхода. Приведем один из них.

Одну женщину из Германии (немку по национальности) друзья пригласили в Иран. Там она была окружена большим вниманием, теплотой и заботой. Но через несколько дней она почувствовала себя очень плохо и физически, и психологически. Причиной этого недомогания стало различие в подходах к еде, существующих на Западе и Востоке. По своей «западной» привычке она полностью доедала всю предложенную ей еду. Для гостеприимных восточных хозяев это означало, что гостье еда понравилась, и настало время положить новую порцию. Вежливый отказ немки также понимался «по-восточному», что ее надо упрашивать с еще большим энтузиазмом. Чувствуя, что хозяева могут обидеться и желая показать, что она ценит их труд, заботу

и внимание, она, согласно своей западной традиции, снова доедала до конца. Несколько дней такого гостеприимства было вполне достаточно, чтобы немка впала в депрессию.

Д. Мацумото [Мацумото, 2008] настаивает также на том, что любые экспериментальные данные о восприятии, поведении, мышлении, гендерных различиях и т. д. мы можем считать действительными только в рамках тех культур, в которых эти данные были получены. И ни в коем случае не можем экстраполировать на вид *homo sapiens* вообще.

Третьим ограничением при формировании моделей мира является индивидуальный жизненный опыт каждого человека. Знания, интересы, убеждения, установки, симпатии и антипатии, способности анализировать и обобщать, богатство или бедность жизненного опыта - все это определяют структуру и границы модели мира каждого человека. И поэтому каждый человек представляет собой неповторимую уникальность, что обязательно сказывается на его мировосприятии.

Каждый человек имеет свою модель мира, так как невозможно найти двух людей, которые совершенно одинаково воспринимали бы одно и то же явление. Эта мысль большинством людей воспринимается легко, в особенности, когда речь идет о разных точках зрения относительно сложных явлений. Но, когда стоит вопрос о восприятии простых вещей, эта мысль вызывает недоумение: «Как можно это дерево воспринимать по-разному?». Представим, что за деревом наблюдают инженер-строитель, биолог и художник. Строитель попытается определить вид этого дерева, отметит крепость его древесины и, может быть, вспомнит способы и области ее применения. Биолог, наблюдая за тем же деревом, воспримет его иначе: для него дерево -

это живой, растущий и дышащий организм, находящийся в тесном взаимодействии с солнцем, воздухом и почвой. Он имеет ясное представление об этих процессах, выраженных в картинах, схемах и формулах. Кроме того, для биолога дерево - не закрытый объект: он может «проникнуть» внутрь дерева и «увидеть» течение соответствующих биохимических процессов. Художник заметит цвета и полутона, фактуру древесины и листьев, пропорции ствола и кроны. Для него важно будет отметить общую освещенность и прозрачность воздуха, что находится на заднем и переднем плане. И, возможно, он представит, что еще можно добавить в этот пейзаж, чтобы картина стала выразительнее. Кроме всего перечисленного, у каждого из них могут возникнуть очень специфические эмоциональные переживания, связывающие образ дерева с соответствующими событиями их личной жизни.

В связи с последним, отметим еще одну мысль, которая не всегда принимается безоговорочно: явления и события реальности эмоционально нейтральны, они не плохие и не хорошие, не грустные и не веселые, не красивые и не уродливые. Даже такое явление, как смерть человека, может восприниматься по-разному - трагично или не трагично - в зависимости от того, какое место в модели мира конкретного человека занимает сам факт смерти. То есть мы реагируем не на события реальности, а на наши модели этих событий. И именно поэтому возможна психотерапия, так как любая психотерапия занимается построением более полезной для человека модели мира, не изменяя при этом самой реальности.

Есть три типа условий, ограничивающих восприятие окружающей нас действительности и влияющих на процесс

создания моделей мира: нейро-физиологические (биологические), социальные и индивидуально-психологические.

Нейро-физиологические ограничения (фильтры), характеризующие людей как вид, непреодолимы (точнее - они преодолимы лишь в ничтожно малых пределах в связи с возможностями изменения порогов чувствительности).

Социальные ограничения (фильтры) одинаковы для людей, принадлежащих к одной социальной и/или лингвистической общности, и будут отличаться от других социальных и/или лингвистических групп людей. Эти ограничения преодолимы путем усвоения языка и культуры других сообществ.

Индивидуально-психологические ограничения (фильтры) также преодолимы путем обучения, воспитания и психотерапии.

Можно предположить, что именно различие моделей мира, их богатство или бедность, четкость или расплывчатость, упорядоченность или хаотичность определяют особенности отношений к действительности. В одной и той же критической ситуации один может увидеть перспективу, использовать все свои творческие возможности и вырасти, как личность, другой – впасть в депрессию, приобрести множество психосоматических заболеваний и деградировать.

Как же получается, что люди становятся раздражительными, депрессивными, напичканными фобиями неудачниками и годами не могут выйти из этих негативных состояний? В связи с ответом на этот вопрос, следует вспомнить предупреждение Р. Бендлера и Дж. Гриндера: «Стремясь понять, почему же некоторые люди не перестают причинять себе страдание и боль, важно осознать для себя, что они не испорчены, не больны и не сумасшедшие, на самом

деле они выбирают лучшее из осознаваемых ими возможностей, то есть лучшие возможности из тех, что присутствуют в их собственной конкретной модели мира. Другими словами, поведение людей, каким бы странным и причудливым оно не казалось на первый взгляд, - становится осмысленным в наших глазах, если его рассматривать в контексте выборов, порождаемых моделями мира этих людей.» [Бендлер, Гриндер, 1996, с. 29].

Какими же психическими процессами обусловлено формирование той или иной модели мира? Р. Бендлер и Дж. Гриндер выделяют три общих для всех людей механизма - стирание (упущение, пропуски), обобщение (генерализация) и искажение. Их специфическое сочетание и выраженность и определяет уникальность модели мира каждого человека.

Стирание выполняет важную для жизнедеятельности человека функцию. Оно ограничивает поток информации, который буквально обрушивается на человека по всем каналам восприятия. Каждую секунду в мозг человека поступает огромное количество зрительной, слуховой, тактильной, проприоцептивной, обонятельной и вкусовой информации. Но до сознания доходит лишь малая ее часть, необходимая для решения конкретной задачи. «Пропущенная» информация не исчезает, она хранится в подсознании и при необходимости может быть «поднята» на поверхность сознания. Ограничение информации создает предпосылки для формирования концентрации внимания, необходимого для совершения эффективной деятельности.

Однако могут быть и негативные проявления стирания. Стирание действует как фильтр, допуская к сознанию лишь определенную информацию, и приводит к избирательности

восприятия. Например, людям свойственна избирательность восприятия внешнего вида и черт характера других людей. Есть люди, которые фильтруют (выделяют) все негативное – у этого некрасивый нос, у другого какое-то непонятное выражение глаз, у третьего кривые ноги, этому нельзя доверять, тот всегда обманывает и т.д. Обычно это бывают несчастные люди, потому что от них часто можно услышать: «Около меня никогда не было ни одного нормального человека». Они и не подозревают, что создателями этого мира ненормальных людей являются они сами. Если из своего окружения человек «пропускает» в себя только негативное и не замечает, стирает позитивное, то можно представить дискомфорт, который он испытывает в такой среде (кстати, им же созданной)!

Очень часто причина этого дискомфорта не осознается, потому что эти люди, как и другие, свою модель мира принимают за реальность и не представляют, что может быть иначе, что могут быть другие возможности и выборы.

В известном примере со стаканом, наполовину наполненным водой, один, воспринимающий стакан наполовину пустым, определяется как пессимист, а другой, воспринимающий стакан наполовину полным, определяется как оптимист. Парадоксальность этой ситуации заключается в том, что в восприятиях пессимиста и оптимиста нет ошибки – оба правы, каждый в своем ограничении. И, несмотря на свою правоту, один из них переживает чувство неудовлетворения, другой – удовлетворения. В этой ситуации выбор определяется не логически, а предопределен моделью мира и соответствующими процессами стирания.

Обобщение – это процесс, позволяющий перенести знание об одном факте или явлении на класс аналогич-

ных фактов или явлений. Благодаря обобщениям намного облегчается и становится экономичным процесс познания мира. Так, например, если ребенок первый раз в жизни открыл дверь и усвоил этот навык, то в дальнейшем он сможет открыть любую другую дверь независимо от ее формы, цвета и места расположения. Обобщение выполняет важную функцию в научном исследовании, особенно при поиске и нахождении закономерностей. В жизни мы делаем то же самое - ищем закономерности, обобщая группу фактов в определенное правило: «китайские товары некачественные», «я - неудачник», «любое дело мне по плечу», «он плохой человек», «его все любят» и т.д.

Из приведенных примеров видно, что обобщения могут быть как полезные, так и ограничивающие. Очень часто эти ограничивающие обобщения могут привести к драматическим последствиям. Приведем пример клинического случая, описанного Ф. Пуселиком и Б. Люисом (1995).

«Несколько лет назад у меня была клиентка, которая прекрасно демонстрировала двойственность функции универсальных процессов человеческого моделирования. Вот факты, которые показывают эти процессы в действительности.

Еще ребенком Шарон несколько раз имела очень приятный опыт в определенной группе читателей. Это очень скоро обобщилось в чтение всего подряд, и Шарон стала прилежным «книжным червем». Это можно считать положительным примером процесса обобщения. Одной из причин, почему Шарон пришла на консультацию, была, как она это назвала, «боязнь мужчин». Этот «страх» удерживал ее и не

давал ей расслабиться достаточным образом, чтобы завязать близкие отношения. По ее словам, мужчины пугают ее, она боится, что единственное, чего они хотят – это использовать ее в своих интересах.

Мы быстро нашли причину ее страха. Шарон припомнила сильно травмировавший ее опыт с мужчиной, когда она была подростком. Этот один ужасный опыт она начала переносить на все «мотивы» мужчин. Эти обобщения стали частью ее модели мира и упорно не давали ей возможности радоваться близким, любовным отношениям, которых она так хотела. Так же, как и с ее опытом в чтении, этот процесс моделирования произошел «автоматически» вне ее сознания».

Искажение – это процесс моделирования реальности, приводящий к смещению, переструктурированию данных чувственного восприятия.

Практика работы методами НЛП показывает, что события прошлого, в особенности травматические, вспоминаются с существенными искажениями. Визуальные репрезентации (внутренние представления) прошлых событий могут быть черно-белые, плоские, нечеткие, непропорциональные, затемненные, несфокусированные и т.д. Могут быть изменения величины, формы, количества и расположения деталей вспоминаемых ситуаций. Значительные искажения могут быть в эмоционально-чувственной сфере, что влечет за собой изменение эмоциональной оценки прошлых событий.

Но и в настоящем – при непосредственном восприятии – также могут происходить существенные искажения. Например, при общении очень часто неадекватно восприни-

мается выражение лица собеседника, его взгляд, интонации голоса и тогда можно услышать выражения наподобие: «У него было такое кислое лицо (агрессивный взгляд или угрожающая интонация голоса), будто я в чем-то виноват». При проверке оказывалось, что в действительности у этого человека было плохое настроение, никак не связанное с собеседником. Кстати, это тоже пример того, как искажения могут ограничивать человека.

Что касается будущего, то наши фантазии и мечты, обычно построенные на «материале» прошлого опыта, также являются результатом действия процесса искажения. Искажение помогает представлять и планировать будущее, а также создавать произведения искусства.

Литература, поэзия, живопись, скульптура и все остальные области искусства - это классические примеры искажения действительности. Великие художники, мастера кисти и пера, говорили: «Я пишу то, что вижу и чувствую», отражая на холсте или бумаге свою модель мира, но вовсе не реальность. И одной из причин оригинальности творчества мастеров искусства является специфичность протекания процессов искажения в их моделях мира.

Таковы характерные особенности проявлений процессов стирания, обобщения и искажения. Теперь отметим то общее, что объединяет их в категорию *универсальных* процессов моделирования: они свойственны всем людям; проявляются по отношению к прошлому, настоящему и будущему; неосознаваемы; двойственны - то есть могут быть как полезными, так и мешающими, ограничивающими; они, как необходимые компоненты, участвуют в формировании каждого акта восприятия и мышления.

МЕТАМОДЕЛЬ

Выше было отмечено, что особенности модели мира конкретного человека отражаются в его языке. В лингвистике различают две структуры языка – поверхностную и глубинную. Вся внешняя и внутренняя информация, поступающая через каналы восприятия (сенсорный опыт, его значение и смысл), хранится в глубинной структуре языка, а на поверхностную структуру «поступает» та информация, которую мы передаем через устную и письменную речь. И именно на поверхностной структуре проявляются действия процессов стирания, обобщения и искажения. Это означает, что другому человеку или самому себе передается специфически искаженная, имеющая пропуски, обобщенная информация, которую мы и называем моделью мира, а более полная информация о картине мира остается в глубинной структуре, скрытой от сознания человека. Поэтому информацию о мире, заложенную в глубинной структуре, называют Метамоделью - моделью высшего порядка. Задав соответствующий вопрос, из глубинной структуры можно получить дополнительную и уточняющую информацию, позволяющую компенсировать результаты действия процессов моделирования, превращая тем самым существующую модель мира конкретного человека в более полную и полезную для него модель.

Р. Бендлер и Дж. Гриндер сгруппировали и систематизировали подобные вопросы, создав эффективный инструмент для взаимодействия с глубинной структурой. Поскольку при помощи ответов на эти вопросы выявлялась Метамодель, то свою систему вопросов Р. Бендлер и Дж. Гриндер также назвали Метамоделью, очевидно, имея в виду языко-

вую модель мира высшего порядка. Таким образом, Мета-модель (набор лингвистических структур - система вопросов) устанавливает связь между языком и индивидуальным опытом, между поверхностной и глубинной структурой, и создает возможность для более полного и однозначного понимания того, что говорят люди.

Нарушение метамоделей

Метамодель языка дает представление о том, что такое семантически правильное высказывание. Соответственно, если человек говорит, нарушая эти правила, то имеет место нарушение семантической правильности метамоделей. Мы для краткости будем называть это просто нарушением метамоделей.

Часто бывает, что вы читаете или слушаете чью-то речь и чувствуете необходимость «идти внутрь», чтобы понять, о чем говорится. В этот момент вы испытываете то, что называется «нарушением метамоделей». Тот факт, что вы сбивы с толку и нуждаетесь в информации внутреннего происхождения, которой недостает или которая искажена в речи говорящего, является показателем того, что ваши интуитивные процессы, как носителя языка, начинают активно использоваться. Это довольно ценный процесс, т. к. он позволяет получить больше информации и быстро заполнить все пробелы.

Однако тот же процесс может значительно ограничить способность говорящего выразить то, что он в действительности имеет в виду. Язык человека может также указывать на области, где есть ограничения способности человека воспринимать все богатство определенных видов опыта. Результатом таких ограничений и искажений может быть то, что гово-

рящий имеет ограниченный выбор поведения в определенных ситуациях.

Выделяют следующие формы нарушения метамоделей: референтный индекс, номинализации, неспецифические глаголы, модальные операторы, универсальные кванторы, чтение мыслей, причина и следствие, потерянный перформатив.

Метамодель позволяет выявить те семантические и синтаксические контексты, в которых встречаются ее нарушения. Как только они систематически распознаются, то появляются специфические реакции метамоделей, которые вы можете использовать для восстановления стертого или искаженного материала, а также чтобы помочь говорящему восстановить связь с его глубинной структурой. Восстановление связи с наиболее полной лингвистической репрезентацией человеческого опыта поможет ему понять, как определенные обобщения, стирания и искажения вызывают боль и ограничивают выбор и восприятие. Это открывает путь к улучшению здоровья и позитивным изменениям.

Метамодель предназначена для выполнения трех задач:

1. Сбор информации.
2. Идентификация и снятие ограничений.
3. Выяснение и изменение значений (коррекция искажений).

Рассмотрим каждую из них в отдельности.

1. Сбор информации

Введем понятие референтного индекса. Под референтным индексом будем понимать объект высказывания (явление, вещь, человек, ситуация), который имеется в виду, но не озвучивается.

А. Стертый референтный индекс.

В высказываниях субъект или объект действия может быть опущен, например, если сказать: «книгу уже взяли» - вместо «Х взял книгу». То есть пропущенная информация подразумевается и остается в глубинной структуре. Пропуск информации в данном случае можно восстановить вопросом (реакцией метамодели): «Кто взял книгу?».

Другие примеры:

Мне обязательно надо пойти.

Куда вам надо пойти?

В этом существе вопроса.

В чем конкретно существо вопроса?

Задавая подобные вопросы, можно идентифицироваться со специфическими видами опыта говорящего, которые могли им и не осознаваться. Это восстановление связи с глубинной структурой дает отсутствующую информацию, а у говорящего появляется возможность осознать происходящее, что позволит расширить выбор того, как чувствовать и вести себя.

Такое нарушение часто встречается в ситуациях, когда человек избегает входить в конфликт с кем-либо, однако хочет выразить неудовольствие.

Б. Неспецифический референтный индекс.

Субъект или объект действия может быть выражен местоимением.

Например:

Он плохой человек.

Кто плохой человек?

Это неплохая вещь.

Что является неплохой вещью?

Так же, как и в предыдущем случае, выявляя недостающую информацию, преследуются две цели: лучше понять собеседника и определить, находится ли данная информация в его сознании. Если что-то находится вне сознания индивида, то это что-то находится также и вне его контроля. Обнаружение подобных вещей облегчает определение модели мира говорящего, а ему самому открывает доступ к недостающей информации из глубинной структуры.

Это сильное лингвистическое воздействие расширяет как восприятие говорящего, так и его опыт реагирования на окружающий мир.

В. Обобщенный референтный индекс.

Этот случай пропуска информации встречается, когда единичные факты, происшедшие с кем-то или чем-то, обобщаются и переносятся на все случаи или на всех людей, и непонятно, о чем идет речь.

Например:

Люди такие беззаботные.

Кто конкретно беззаботный?

Студенты забивают себе головы, чем попало.

Какой студент ведет себя таким образом?

Зимние вечера скучные.

Какой именно вечер вам показался скучным?

Это нарушение особенно важно уловить, когда говорящий уже описал конкретного человека или свой личный

опыт и, на основе этого, переходит к обобщению целой категории явлений. В данном случае следует обращать внимание на существительные и местоимения во множественном числе («мужчины», «женщины», «люди», «они», «все») и такие местоимения, как «каждый», «всякий», «никто», «никогда» и т.д.

Г. Неспецифические глаголы.

Все глаголы в какой-то степени неспецифичны, но можно различать большую или меньшую степень неспецифичности. Например, глагол «касаться» более неспецифичен, чем глагол «целоваться». Поэтому всегда есть возможность уточнить его содержание и смысл, а для эффективной коммуникации это просто необходимо сделать.

Если, например, ребенок говорит: «Папа меня наказал», то еще непонятно, что сделал папа – строго посмотрел, погрозил пальцем, не дал денег на завтрак или не купил обещанную игрушку. Поэтому естественная реакция метамодели здесь такова: «Что конкретно сделал папа?».

Незнание конкретного содержания неспецифического глагола, как и в случае референтных индексов, также может привести к недоразумениям.

Жена говорит мужу: «Я хочу, чтоб ты сейчас же показал, как ты меня любишь!». Муж, вероятно, богатый человек, отвечает: «Я куплю тебе новую автомашину!». Женщина грустно смотрит на него. «Ну, я куплю тебе коттедж трехэтажный!». У женщины глаза наполняются слезами, и она с грустью говорит: «Ты даже не заметил моей новой прически».

То есть в этот момент для этой женщины «показать свою любовь» всего лишь означало сказать несколько комплиментов по поводу ее новой прически.

В психотерапии раскрытие значения неспецифического глагола необходимо, чтобы понять, что именно клиент имел в виду, так как есть опасность, что терапевт поймет его, исходя из собственного опыта или из собственной модели мира, и тогда терапия может пойти по неправильному пути.

Приведем несколько примеров использования неспецифических глаголов и соответствующих реакций метамоделей:

Я чувствую себя плохо.

Каким образом вы переживаете это состояние?

Она прямо давит на меня.

Каким образом она давит на вас?

Д. Номинализации.

Это абстрактные существительные и существительные, произошедшие от глаголов. Номинализации являются превосходными примерами процесса искажения.

Отглагольные существительные – это глаголы, активные по времени, превращенные в существительные, неизменяемые по времени. Глагол обозначает действие, которое кем-то/чем-то совершается или с кем-то/чем-то происходит, т.е. является частью процесса с участием одного или нескольких элементов. Отглагольное существительное по смыслу «останавливает» действие, делает его статичным во времени, т.е. искажает саму суть действия, а по форме подменяет собой весь процесс, нивелируя участие других элементов.

Для примера: глаголы «*выращиваю*», «*выращивала*» и «*вырастил*» указывают на развитие действия и не могут употребляться без «соучастников» (объектов или субъектов действия), так что собеседники понимают, о каком «элементе» процесса идет речь. Отглагольное существительное

«выращивание» не сообщает о развитии действия и даже о том, происходит ли реальное действие, а, кроме того, может употребляться самостоятельно, обобщая весь процесс, и у собеседников может возникнуть искаженное восприятие его элементов.

Частое употребление отглагольных существительных - признаков «автоматизированной» коммуникации. Сознание как будто выключается, «тонет» в словах без конкретного смысла, и наступает своеобразный транс. В жизни такие конструкции встречаются в речи юристов, политиков, чиновников и могут быть инструментом сознательной или неосознанной манипуляции с их стороны.

Чтобы прояснить намерения говорящего (в том числе и для него самого), достаточно «упростить» выражение, заменив сложные существительные на простые глаголы.

Например:

Реорганизация и оптимизация штатного состава.

- уволить сотрудников.

Подавление проявлений агрессии.

- сдерживать злость.

Стремление к улучшению взаимопонимания в семье.

- выслушать друг друга.

Другой вид номинализации – это абстрактные существительные, обозначающие отвлеченные понятия (дружба, страх), в отличие от конкретных существительных, называющих предметы, факты, явления реальной действительности (человек, дождь).

Такие слова, как «любовь», «уважение», «ответствен-

ность», «страх», «боль» и им подобные, разными людьми могут пониматься по-разному. Подобные слова очень важны для описания мира и его восприятия, однако подобные слова могут ограничивать чувство контроля человека над своей жизнью.

Если группе людей задать вопрос об их ценностях, то обычно в ответ можно услышать номинализации: «Я ценю преданность и верность друзей», «Для меня важна любовь моего друга», «Искренность людей – превыше всего» и т.д. И даже если окажется, что у двух людей эти ценности совпадают, то и в этом случае ни один из них не может с уверенностью сказать: «Я вас вполне понимаю» до тех пор, пока не выяснится, какой именно смысл вкладывается в эти слова.

Следующий отрывок из книги Льюиса Керролла «Алиса в Зазеркалье» хорошо иллюстрирует, что такое номинализации и насколько неожиданным может быть их смысл:

«Скажите, пожалуйста, - страшно вежливо спросила Алиса, - что именно вы имеете в виду?»

«Ну вот, молодец! Ты задала, действительно, умный вопрос, - сказал довольный Шалтай. - Под ВОДО-НЕПРОНИЦАЕМОСТЬЮ я подразумеваю следующую мысль: мы с тобой уже достаточно долго беседуем, и я не прочь узнать, что ты собираешься делать дальше, так как надо полагать, ты не намерена провести под этим забором остаток твоих дней».

Такие же неожиданности могут встречаться и во время психотерапии. Когда у одной клиентки спросили, что она ощущает, когда бывает в состоянии замешательства, она ответила: «Чувство разочарования». Когда был задан соответствующий вопрос мета модели, восполняющий не-

достаток информации в понимании этой номинализации («Что же для вас в данном случае означает быть разочарованной?»), то оказалось, что она имела ввиду состояние, которое бывает перед открытием чего-то нового.

Другие примеры:

Я постоянно в угнетенном состоянии.

Как вы ощущаете свою угнетенность?

Эта ответственность тяжелым грузом ложится на мои плечи.

Что вы подразумеваете под ответственностью?

Когда человек систематически пользуется номинализациями, такими как «любовь», «страх» или «уважение», то это может служить показателем того, что он воспринимает себя, как человека, имеющего ограниченный выбор, или того, что у него недостаток контроля над своей жизнью.

При реакции (ответе) на номинализацию очень важно помочь говорящему восстановить связь с его опытом, так чтобы он мог понять, какую роль он играет в происходящем процессе. Путем изменения существительного обратно в глагол вы помогаете говорящему осознать свою роль в качестве активного участника. Это помогает ему легче воспринимать весь спектр выбора, а также тот контроль, который он может осуществить.

Это можно проиллюстрировать следующим примером: в своей статье доктор Эллербрук (работающий психиатром в госпитале в Норуолке) показывает, как язык воздействует на наше восприятие и поведение. Он утверждает, что мы видим явление в том или в ином свете, в зависимости от употребляемого слова.

Например, вместо слов «у него гипертония» доктор Эл-

лербрук использует слова «он гипертонирует». То есть диагноз «гипертония» трансформируется в поведение пациента, тем самым увеличивая его (пациента) свободу, контроль и спектр выбора в данной ситуации. Таким образом возросли положительные результаты лечения [Пьюселик, Люис, 1995].

Таким образом, как только мы начинаем изменять наш язык, мы изменяем наше восприятие процесса здоровья и ситуации болезни. В конце концов, это дает нам больше возможности выбора наших физических и эмоциональных состояний.

2. Идентификация и снятие ограничений

А. Модальные операторы.

Модальные операторы - это лингвистический термин, определяющий границы модели мира человека.

Границы модели мира определяют возможности восприятия и создания соответствующих стратегий поведения. В стрессовых ситуациях границы сужаются, ограничивая возможности восприятия и понимания, уменьшая количество порождаемых мыслей, чувств и выборов поведения. В лингвистических структурах языка эти ограничения выражаются при помощи модальных операторов, которые и определяют пределы модели мира человека. Модальные операторы - это императивы типа «следовало бы», «нужно», «необходимо», «должен», «обязан» и т.д. и им обратное «не нужно», «не должен» и т.д. Все перечисленные выше слова относятся к модальным операторам необходимости.

Чтобы выйти за границы модели мира, определяемые модальными операторами, надо «столкнуть» говорящего с катастрофическим ожиданием, которое, как он убежден, не

может быть им контролируемо. Если предел оказывается необоснованным, то границы могут быть удалены из соответствующей части модели мира человека. Этот процесс дает говорящему большее количество выборов его мыслей и чувств. Он расширяет его осознание и позволяет ему развивать альтернативное поведение в сходных ситуациях.

Например,

Я не должен делать это.

Что случится, если вы это сделаете?

Часто катастрофическое ожидание оказывается настолько неприятным или пугающим, что человек не делает даже попытки анализировать его. Отвечая на подобный вопрос: «Что случится, если...», он получает возможность оценить действенность катастрофического ожидания и свои возможности по его преодолению.

К приведенному выше ограничивающему высказыванию можно применить и другую реакцию метамодели:

Я не должен делать это.

Что мешает вам сделать это?

Можно заметить, что эти две реакции обеспечивают доступ к совершенно разной информации. Первая реакция выявляет ожидания, ограничивающие следствия, и направлена в будущее, а вторая выявляет возможности, ограничивающие причины, и направлена в прошлое или в настоящее.

Кроме модальных операторов необходимости различают модальные операторы возможности, которые определяются словами «не могу», «невозможно». К ним также применимы реакции «Что случится, если...» и «Что мешает вам, чтобы...».

Какой вопрос выбрать – зависит от контекста терапевтической ситуации, от того, в какой именно информации в данный момент нуждается психотерапевт.

Примеры:

Я не могу в это поверить.

Что случится, если вы в это поверите?

Что мешает вам в это поверить?

Для меня невозможно полюбить кого-нибудь еще.

Что удерживает (останавливает) вас от того, чтобы полюбить?

Как вы думаете, что случится, если вы полюбите?

Дж. О'Коннор и Дж. Сеймур указывают на еще один способ ослабления ограничивающего действия модального оператора возможности, ссылаясь на работу Фрица Перлза, который «...бывало, отвечал на высказывание клиента «я не могу...» следующим образом: «Не говорите: я не могу – скажите: я не буду!». Это довольно сильное переформирование немедленно перемещает клиента из состояния безнадежности в состояние возможности по крайней мере осознать возможность выбора». [О'Коннор, Саймур, 2000, с.118].

Б. Универсальные кванторы

Универсальные кванторы – это такие слова, как: «все», «каждый», «всегда», «никогда», «всякий», «никто» и т.п. Подобные слова задают абсолютные условия для восприятия реальности говорящим. Часто подобные обобщения делаются на основе какого-либо специфического опыта жизни клиента. Очевидно, что употребление этих слов есть

следствие обобщений, не допускающих никаких исключений.

Например:

«Я никогда ничего не делаю правильно»;

«Никто мне не верит»;

«Каждый относится ко мне плохо»;

«Все обобщения неправильны».

Иногда универсальные кванторы не употребляются, но подразумеваются.

Например:

«Животную пищу есть вредно»;

«Артисты – странные люди»;

«Автомшины дорого стоят»;

«Люди – эгоисты»;

«Боюсь говорить правду».

Ограничения человека, произнесшего подобные высказывания, проявляется в том, что он не допускает ни одного противоположного случая, а этого в реальности не может быть. То есть человек, употребляющий универсальные кванторы, характеризующие его ограничения, «забывает» (не учитывает, стирает, не берет в расчет, не считает существенным), что когда-то в каких-то ситуациях он имел также и противоположный опыт. В качестве примера приведем историю Р. Бендлера, цитируемого Дж. О'Коннором и Д. Сеймуром:

«Ричард Бендлер рассказывает историю о клиенте, который пришел к нему на терапию по поводу отсутствия уверенности в себе (номинализация). Ричард начал с вопроса:

- Было ли когда-нибудь время, когда вы были уверены в себе?

- Нет.

-Вы хотите сказать, что ни разу за всю свою жизнь не были уверены в себе?

- Совершенно верно.

- Не было ни одного - единственного случая?

- Нет.

- Вы уверены?

- Абсолютно!».

[О'Коннор, Саймур, 2000, с.122].

В приведенном отрывке Р.Бендлер применил реакцию метамодели: «Было ли когда-нибудь время, когда вы были уверены в себе?», ставящую под сомнение универсальный квантор «никогда». Это один из способов работы с ограничениями человека.

Например:

Я никогда ничего не делаю правильно.

Можете ли вспомнить случай, когда вы что-то сделали правильно?

Помочь клиенту осознать свои ограничения можно также подчеркиванием (усилением) создаваемых универсальными кванторами обобщений, используя интонации преувеличения и добавляя другие универсальные кванторы.

Например:

Животную пищу есть вредно.

Абсолютно всякую животную пищу?

В некоторых случаях эффективен такой вариант преувеличения, как «доведения до абсурда».

Например:

Я никогда не смогу понять математику.

Вы правы. Очевидно, математика слишком трудная вещь, чтобы вы смогли понять ее. Почему бы не бросить это сейчас? Это безнадежно, оставшаяся часть вашей жизни недостаточно длинная, чтобы освоить математику.

Такое преувеличение часто вызывает реакцию, подобную следующей: «Ну уж нет, я не такой тупица».

Также человек, высказавший ограничивающее обобщение, может изменить свою точку зрения, если это обобщение достаточно убедительно поставить под сомнение, используя интонацию, вербальные и невербальные средства.

3. Выяснение и изменение значений

Третья группа вопросов метамоделей касается высказываний с ошибочным (искаженным) пониманием воспринятого.

Смысл в том, что, выявляя такие предложения, можно обнаружить те искаженные части модели мира, которые затрудняют доступ к имеющимся возможностям и выборам. Такие высказывания не позволяют адекватно реагировать на внешние воздействия и мешают адекватно действовать в сложившейся ситуации. Кроме того, эти нарушения метамоделей имеют общую черту незавершенности или логической невозможности. Посредством изменения таких высказываний человек расширяет возможность выбора и обретает свободу действий.

А. Причина и следствие.

Нам всем хорошо известны причинно-следственные отношения, которые существуют между объектами и явлениями окружающей нас действительности.

В непосредственно наблюдаемом физическом мире между объектами и явлениями природы существуют жесткие, раз и навсегда заданные причинно-следственные связи. Высказывания «Яблоки падают вниз, потому что притягиваются землей» или «Светлеет, когда восходит солнце» описывают природные явления, подчиняющиеся закону причины и следствия.

Жизнь человека неразрывно связана с познанием мира, а познание – с поиском и установлением повторяющихся причинно-следственных отношений, поэтому, естественно, мышление человека, ориентировано на обнаружение причинно-следственных закономерностей. Это приводит к тому, что в языке формируются структуры, языковые паттерны (шаблоны), «подражающие» мышлению и отражающие детерминистический характер мышления.

Противоречие наступает тогда, когда этот физикальный образ мышления «по инерции» переносится на понимание отношений между человеком и остальным миром и, в частности, на понимание отношений между людьми.

Привычно считать, что реакции конкретного человека однозначно связаны с вызывающими их определенными внешними причинами. В высказывании: «Их смех раздражает меня» (я чувствую себя плохо, когда они смеются) предполагается убежденность в том, что причиной плохого самочувствия является смех других людей. Но смех другого человека сам по себе – эмоционально нейтральное явление, как и все то, что находится вне человека (о чем уже гово-

рилось при обсуждении понятия модели мира). Эмоции и чувства появляются в человеке слушающем, и поэтому у разных людей могут появиться совершенно разные реакции на один и тот же смех. Но из-за инерционности мышления причина плохого самочувствия приписывается внешнему фактору и логика физикального мышления предлагает самый «естественный» путь выхода из неприятного состояния – «ликвидацию» причины, избавление от внешнего фактора (смеха), то есть изменение своего окружения, что в большинстве случаев не может быть эффективным решением существующей проблемы.

Причина не в самом смехе, а в отношении к нему, то есть человек реагирует не на смех, а на свое отношение к этому смеху. Вот этого (отношения) и нет в физическом мире. Можете ли вы себе представить, что разные яблоки будут падать на землю под разными углами, а некоторые и вовсе улетят в космос? Нет, этого не может быть, потому что яблоки не моделируют мир, и у всех яблок одно и то же «убеждение» - закон всемирного тяготения.

Сложности в понимании этого вопроса возникают, потому что делается предположение, что смех рождается в одном месте (у смеющегося человека), а отношение к этому смеху появляется в другом месте (у слушающего). Эта разделенность способствует проявлению физикального образа мышления, снимающего с себя ответственность за создание своего собственного эмоционального состояния. При этом человек будет причинять себе боль и страдание в двух случаях. Во-первых, если у него будет убежденность в том, что кто-то другой создает в нем отрицательное эмоциональное состояние, а он не способен контролировать свои мысли и чувства. Во-вторых, когда он убежден, что

его поведение вызывает отрицательные эмоциональные состояния в другом человеке. В этом случае человек страдает от излишне сильного чувства ответственности, так как предполагает, что только он отвечает за мысли и чувства другого человека. Это очень удобное поле для манипуляций. Конечно, «безответственное поведение» неэтично, но, тем не менее, один человек не может брать на себя ответственность в том, чтобы всегда быть причиной для эмоций и поступков другого. Из этого порядка суицидальные спекуляции: «Если ты меня оставишь, я не смогу жить», или позиция многих жен алкоголиков: «Не могу от него уйти, потому что он без меня пропадет».

Как видно из сказанного, в обоих случаях причинно-следственные отношения строятся по принципу взаимодействия физических тел, когда следствие однозначно связано с определенной причиной. Причинно-следственный подход к объяснению собственных реакций не может привести к позитивным результатам и, ограничивая свободу выборов, превратит человека либо в жертву, либо в няню (беспомощного благодетеля) для других людей. Однако люди - не яблоки и не бильярдные шары, и на самом деле в данных случаях мы имеем дело с искажениями, с подменой причин. Человек (или какое-либо событие) не может непосредственно, по своему желанию, менять эмоциональное состояние другого.

Может быть и совершенно иное представление всего этого процесса: смех, как сенсорный опыт, рождается лишь внутри слушающего человека, благодаря взаимодействию органа восприятия с колебаниями частиц воздуха, идущими от «смеющегося» человека. В нервной системе слушающего эти колебания превращаются в соответствующие

звуки (смех), и под воздействием убеждений, ценностей, мотиваций и других психологических качеств слушающего создается отношение к этому смеху. Следовательно, существуют физические, одинаковые для всех людей, причины (колебания частиц воздуха определенного спектра), которые «запускают» психологические причины (субмодальная структура слухового образа, память, убеждения, ценности и т.д.), а те, в свою очередь, обуславливают реакцию слушающего человека (раздраженность, плохое самочувствие, равнодушие и т.д.).

Таким образом, человек реагирует не на то, что находится на каком-то расстоянии от него, а на то, что родилось внутри него самого. То есть человек сам является носителем и причины, и следствия. Но при этом нарушается логика причинно-следственных связей, существующая в физическом мире. Сознание понимает «язык» звуков и цветов, которые рождаются в самом человеке, но не «язык» колебаний частиц воздуха и света, которые находятся вне него, но являются необходимым условием для появления в человеке звуков и цветов.

Две причины, обуславливающие реакцию человека, создают две возможности изменения реакции. Устранение первой причины (физической) равносильно изменению мира, устранение второй причины (психологической) означает изменение модели мира.

Мы задержались на выяснении различия между физическими и психологическими причинно-следственными отношениями, потому что от выбора причины, вызывающей реакцию, зависит стратегия психотерапии или эффективность коммуникации.

О том, что мы имеем дело с причинно-следственным

высказыванием, сигнализируют следующие слова: «заставить», «если, то», «потому что» и почти все глаголы настоящего времени. Употребление соответствующей реакции метамодели обеспечит доступ к уточняющей информации из глубинной структуры и позволит откорректировать данное искажение:

Их смех раздражает меня.

Каким образом их смех может раздражать вас?

Отвечая на этот вопрос, человек обратит свое внимание не только на особенности самого смеха, но и на свое отношение к смеющемуся человеку, на то, как он воспринимает этого человека, как создает свое «раздражение». Эта информация поможет оценить свои возможности для осуществления процесса позитивных изменений.

Другие примеры:

Он причиняет мне боль, когда говорит такие вещи.

Как именно то, что он говорит, может причинить вам боль?

Я чувствую себя плохо, когда заставляю его грустить.

Что вы такое сделали, что заставляет вас верить, что вы заставили его грустить?

Такие вопросы побуждают говорящего расширять и обогащать при общении с другими людьми свою карту причин и следствий. Это позволяет ему взять на себя ответственность за свои собственные чувства, мысли и реакции и таким образом реагировать более активно, исследуя собственные возможности выбора.

Б. Чтение мыслей.

Этот случай встречается, когда человек уверен в том, что знает, о чем думает другой человек или что тот чувствует, и не пытается перепроверить это «знание».

В подобных случаях мы проецируем на другого наше собственное восприятие, наши ценности, проблемы, нашу историю и т.д. Таким образом, эти высказывания, как правило, едва ли имеют отношение к тому человеку, к которому они обращены. Авторы НЛП настойчиво предостерегают психотерапевтов от распространенного соблазна «читать мысли клиента», поскольку это действие основано на иллюзии, а не на информации. Авторы НЛП предлагают не проецировать свой жизненный опыт на другого, а узнавать.

Чтение мыслей может стать причиной недопонимания, неправильной интерпретации поведения другого человека, присвоения другому своего мнения (своей модели мира) и в результате может принести страдания как ему самому, так и другим. В качестве иллюстрации приведем отрывок стенограммы из сеанса семейной терапии [Пьюселик, Люис, 1995, с. 117-118]:

«Джек Л., опоздав на сеанс, приходит и сразу обращается к своей жене, заявляя: «Я знаю, что ты думаешь, и все вы! Вы все разочарованы во мне. Вы думаете, что я опять подвел вас. Вы даже не любите меня больше. Я для вас только «бездельник». О, я знаю, вам это неприятно, но я выскажусь».

Каким-то образом Джек решил, что он уже знает, что в голове у каждого и что каждый думает и чувствует. Так как он опоздал на сеанс, эти идеи не основываются ни на каких «конкретных»

доказательствах. Это основывается только на его собственных ожиданиях, на его собственной модели мира. И это вполне очевидно, когда мы слышим ответы других членов семьи на его вербальный «взрыв», когда он вошел в комнату. Его жена Джоун говорит первой, а затем уже семнадцатилетняя дочь Сюзан.

Джоун говорит нежно: «Откуда ты это взял? Ты знаешь, Джек, я только что собиралась тебе сказать, как мне приятно видеть тебя. Я хочу, чтобы ты знал, как мне приятно, что ты решил прийти (Джоун начинает плакать), и я совсем не думаю, что ты никчемный человек... Я люблю тебя».

Сюзан: «Я тоже, папочка. Что заставляет тебя подумать, что мы разочаровались в тебе? Мне так приятно, что ты здесь!».

Затем врач спросил: «Джек, что же привело вас к мысли, что все в вас разочаровались, что они вас не любят и думают, что вы никчемный человек?». Ответная реакция Джека говорит многое нам о его модели мира, включая и его собственные правила.

«Ну, я не знаю. Когда я вошел, я увидел, что каждый сидит со скрещенными руками, и вы знаете, как будто все они с ума сошли или еще что-нибудь... Когда я сел около жены, она даже не взглянула на меня, она продолжала упорно смотреть на пол, вы знаете, так поступают люди, когда они обозлены. Я знаю этот взгляд! Сюзан, ты хмуро посмотрела на меня, как на постороннего, как будто я никчемный человек, ты знаешь. Я, конечно, сделал много, чего не следовало бы делать. И поделом, что никто меня не любит!».

Из приведенного отрывка можно выделить два способа устранения искажения, возникшего вследствие чтения мыслей, – предположения о знании внутреннего эмоционального состояния и мыслей другого человека. Во-первых, в присутствии человека, который «читает мысли», нужно спросить того, чьи «мысли читают», правильно ли высказываются о его мыслях и чувствах. Джоун и Сюзан сказали об этом по собственной инициативе (Джоун: «Окуда ты это взял?.. Мне приятно видеть тебя... Я люблю тебя». Сюзан: «...Мне так приятно, что ты здесь»). Обратная связь помогает расшатать негативные убеждения.

Во-вторых, говорящему можно задать вопрос типа: «Как вы это узнали?» (Врач: «Джек, что же привело вас к мысли, что все в вас разочаровались, что они вас не любят и думают, что вы никчемный человек?»). Ответ на этот вопрос даст не только много информации о модели мира этого человека, но также позволит узнать о том, как должен (или не должен) вести себя другой человек, чтобы не было его искаженного восприятия. Для Джека то, что люди сидят со скрещенными руками, не смотрят на него, а смотрят в пол, или хмуро смотрят на него, является достаточным основанием, чтобы думать, что его не любят, что он никчемный человек. То есть неявно он говорит о правилах поведения, которые необходимы, чтоб у него появились позитивные мысли и чувства. Для Джека это означает, что, когда он входит, люди не должны сидеть со скрещенными руками, должны смотреть на него, причем смотреть не хмурым взглядом, а теплым, и это будет равносильно тому, что его ценят и уважают, что его любят.

Другие примеры чтения мыслей:

«Она несчастная женщина»;

«Он был возмущен, но не показывал вида»;

«Уверен, что ей не понравился поступок, который я совершил ради нее».

Во всех подобных случаях чтение мыслей можно подвергнуть сомнению, спросив: «Как именно вы узнали, что...».

Есть еще один тип чтения мыслей, который является зеркальным отражением первого (уже нами обсужденного). В этих случаях говорящий предъявляет претензии слушающему в том, что он должен был знать о его желаниях, мыслях и чувствах. И обычно это выражается в виде упрека слушающему, что тот его не понимает.

Например:

Если бы он любил меня, то знал бы, чего я хочу.

Если он не спросит, то как он узнает, что тебе нужно?

Тебе следовало бы знать, что это мне нравится (не нравится).

Каким образом я бы узнал, что тебе нравится (не нравится)?

Ему следовало бы знать, что лучше для меня.

Каким образом он должен был узнать, что лучше для вас?

В. Комплексная эквивалентность (сложная равнозначность).

Комплексная эквивалентность возникает тогда, когда два утверждения связываются таким образом, что, по мнению говорящего, они обозначают одно и то же, например: «Вы всегда на меня кричите, то есть совершенно ко мне равнодушны!».

У всех нас есть убеждения и ожидания, возникшие из нашего личного опыта, без них жить невозможно. Так как мы вынуждены делать некоторые предположения, то они могли бы быть такими предположениями, которые предоставляют нам свободу выбора, делают общение приятным и функционирование - эффективным, вместо таких предположений, которые ограничивают нас. Мы часто получаем то, что ожидаем получить. Базовые предположения, которые ограничивают выборы, могут быть подвергнуты сомнению. На комплексные эквивалентности подобного вида могут быть разные реакции метамодели: «Почему то, что я кричу, означает, что вы мне безразличны?» или «Вы никогда не повышали голос на того, кто вам не безразличен?», или, более общий вопрос, «Каким образом мой крик вызывает в вас чувство того, что вы мне безразличны?» («Каким образом одно связано с другим?»).

В вышеприведенном отрывке из Пьюселика и Люиса есть несколько примеров использования Джеком комплексных эквивалентностей:

Когда я вошел, я увидел, что каждый сидит со скрещенными руками и, вы знаете, будто все они сошли с ума.

(Они сидят со скрещенными руками, значит они с ума сошли).

Когда я сел около жены, она даже не взглянула на меня, она продолжала упорно смотреть на пол, вы знаете, так поступают люди, когда они обозлены. (Жена смотрела на пол, значит она была злая на меня).

Сюзи, ты хмуро посмотрела на меня, как на постороннего, как будто я никчемный человек...

(Ты хмуро посмотрела на меня, следовательно, я ничемный и посторонний человек).

В этих случаях, чтобы поставить под сомнение комплексные эквивалентности, высказанные Джеком, необходимо либо задать ему стандартный вопрос метамодели, типа: «Каким образом из одного следует другое?», либо в присутствии Джека спросить Джоун и Сюзан, действительно ли их поведение означает то, что предположил Джек.

Комплексные эквивалентности, употребляемые человеком, дают много информации о его модели мира и указывают на возможности эффективного общения с ним, что уже обсуждалось в разделе о чтении мыслей.

Г. Потеря субъекта (потерянный перформатив).

Случай потери субъекта появляется тогда, когда говорящий принимает правила, подходящие для него и его модели мира, за справедливые и для других, например: «Неправильно полагаться на благотворительность!». Как видно из приведенного примера, здесь опущено высказывание: «Я заявляю (говорю) вам, что...», которое остается в глубинной структуре. Таким образом, предложение, которое в поверхностных структурах представляется как обобщение о мире, в глубинной структуре представлено как обобщение, включенное в модель мира говорящего.

Опасность подобных утверждений еще и в том, что зачастую они как бы исходят от некоего авторитета: «нормальные люди так не делают». Понятно, что подобные утверждения ограничивают свободу выбора клиента, однако он ничего с ними поделать не может, ибо мнение авторитета обжалованию не подлежит.

Цель работы с этой формой искажений – дать человеку возможность иметь собственные правила и мнения, но вместе с тем позволить остальному миру иметь свои. Требуя от говорящего идентифицировать «судью» или «автора» этих высказываний, вы можете помочь ему в борьбе с пределами или ограничивающими правилами в его модели мира. Реакция метамодели для случаев потери субъекта может быть такой: «Для кого...?».

Примеры:

Неправильно полагаться на благотворительность.

Для кого это неправильно?

Вот как нужно это делать.

Кому нужно это делать так?

Так нельзя поступать.

Кому нельзя так поступать?

Глупо делать это так.

Для кого это глупо?

Нехорошо быть строгим.

Нехорошо кому?

Заставляя говорящего пользоваться такими фразами, как «Я думаю...» или «Я убежден, что», можно добиться того, чтобы говорящий смог идентифицировать себя как определенного человека, который сам создает суждение, мысль, верование или действие. Без такой идентификации любой вызов, брошенный системе верований, останется только вызовом.

УСТАНОВЛЕНИЕ РАППОРТА

Раппорт – это атмосфера доверия, возникающая между общающимися людьми, при эффективном, достигающем желаемых результатов общении. Как условие успешного общения, раппорт необходим повсюду: в общении психотерапевта с пациентом, учителя с учеником, продавца с покупателем или при обсуждении коммерческих сделок, проведении дипломатических переговоров и т.д. Установление раппорта большое искусство и требует формирования определенной сенсорной чувствительности, перцептивных и речевых навыков, а также гибкости поведенческих реакций. Как же установить хороший раппорт?

Различают два вида общения – высококонтекстуальное и низкоконтекстуальное. При высококонтекстуальном общении необходимо лишь небольшое количество информации для того, чтобы люди поняли друг друга. Между супругами или близкими друзьями, например, обычно бывает высококонтекстуальное общение, так как они способны понять друг друга по одному лишь выражению лица или интонации голоса. И это происходит благодаря тому, что они хорошо знают и понимают друг друга. При низкоконтекстуальном общении необходим обмен большим количеством информации, чтобы люди однозначно поняли друг друга. Так, например, общение во время судебного процесса, общение продавца с покупателем – это примеры низкоконтекстуального общения. То же самое можно сказать и о первых минутах психотерапевтического сеанса.

Парадоксальность первых минут психотерапевтического сеанса заключается в том, что, с одной стороны, общение низкоконтекстуальное (терапевт и пациент не знакомы

друг с другом), а с другой стороны, терапевту надо создать впечатление, убедить пациента, что вы именно тот человек, которому можно доверять. Как же сделать, чтобы с первых минут встречи показать и дать почувствовать своему собеседнику, что ваше общение высококонтекстуальное, то есть, что вы его хорошо понимаете, что он (ваш собеседник) понят вами?

В первые минуты встречи это можно сделать средствами невербального, несловесного общения. Прием, который при этом употребляется, называется «отзеркаливанием». Все мы хорошо знакомы с «отзеркаливанием» и в обыденной жизни встречаемся с ним на каждом шагу. Если мы идем на элитарный концерт, где будет собираться вполне определенная публика, то мы стараемся одеться соответствующим образом, чтобы почувствовать себя комфортно. Или при входе в церковь мы замедляем шаги и начинаем говорить более тихим голосом, меняются даже темы разговора, то есть мы действуем определенным образом, чтобы «отзеркалить» поведение людей и атмосферу, царящую в церкви. В противном случае, как подсказывает наша интуиция, мы не будем «приняты» обществом, которое находится в церкви и, возможно, нас будут ожидать малоприятные последствия.

Приведенные примеры – это случаи неосознанного применения приема «отзеркаливания». Помимо этого, люди обычно склонны, пусть и неосознанно, копировать манеры, выражение лица, позы и другое поведение своих собеседников. Подобное поведение, если оно взаимно, расценивается наблюдателями как индикатор гармонии и вовлеченности в разговор.

В одном исследовании прошедший тренировку актер брал интервью у испытуемых-студентов и копировал позы

и жесты некоторых из них. После интервью студенты, которых он копировал, отзывались о своем собеседнике значительно благожелательнее и указали на то, что они «идентифицировали» себя с ним или что он «думал, как я». Ни один из студентов не сообщил, что его копировали.

Однако, при необходимости, можно сознательно «отзеркаливать» другого человека, создавая тем самым более благоприятную атмосферу для общения. Можно «отзеркаливать» позу собеседника, принимая то же положение тела, рук и ног. Если, к примеру, пациент сидит на стуле перед терапевтом, согнувшись и опустив плечи, примерно такую же позу должен занять и терапевт. Для пациента это будет означать, что терапевт готов сочувствовать ему, готов понять его. Если же в этой ситуации терапевт сидит, откинувшись на спинку стула, положив ногу на ногу, то у пациента будет складываться впечатление, что это не тот человек, который может понять его проблему. «Отзеркаливать» нужно также высоту голоса, темп речи и даже жаргон, на котором говорит ваш собеседник. Если ваш собеседник говорит на примитивном языке, а у вас богатая и изысканная речь, то между вами не будет раппорта – атмосферы доверия, даже если у него (у собеседника) возникнет чувство уважения к вам: он не почувствует в вас «своего» человека. То же самое относится, например, к темпу речи. Для каждого человека его темп речи кажется естественным, то есть ни медленным, ни быстрым. Однако для другого человека ваш темп речи может показаться медленным или быстрым, и, чтобы создать комфортные условия общения, надо уравнивать темпы речи.

Из вышесказанного следует, что для «отзеркаливания» нужно быть очень чувствительным также и к собственным реакциям, обладать достаточной гибкостью, чтобы изме-

нять в нужном направлении собственные средства невербального общения.

Применение техники «отзеркаливания» должно выглядеть естественно - недопустимо, чтобы собеседник заметил или почувствовал, что вы повторяете его. Это приведет к быстрому разрушению раппорта, нарушению контакта и даже может вызвать у собеседника обиду. «Отзеркаливание» воздействует на подсознательном уровне, т.е. «в обход сознания», поэтому ваши действия не должны привлекать внимания, что требует тонкости и известного мастерства.

Роль «отзеркаливания» особенно важна при первых минутах общения. Каким же образом можно усилить раппорт потом, когда уже началось общение на вербальном уровне? В НЛП разработаны специальные методы усиления раппорта вербальными средствами, но до того, как перейти к их описанию, необходимо познакомиться с тем, каким образом человек обрабатывает внешнюю и внутреннюю информацию и как это отражается в его речевом общении.

Репрезентативные системы. У человека есть пять органов чувств, при помощи которых он получает информацию из окружающей его действительности. Информация, воспринятая разными органами чувств, идет в мозг по разным нервным путям и, соответственно, обрабатывается различными участками коры головного мозга.

В психологии словом «модальность» принято называть каналы восприятия информации. Это тот орган чувств, через который человеку легче воспринимать входящую информацию, т.е. для одного проще воспринимать информацию зрительно, для другого - на слух (аудиально), а третьему необходимо потрогать предмет. От этого также будет зависеть, в каких категориях предпочитает мыслить человек.

Человеку дана возможность представить окружающую действительность в сочетании пяти модальностей – зрительной, слуховой, вкусовой, обонятельной и тактильной. Последние три модальности объединим в одну и назовем кинестетической модальностью, в которую входят также эмоциональные переживания человека. Таким образом, в дальнейшем мы будем иметь ввиду три модальности – визуальную (зрительную), аудиальную (слуховую) и кинестетическую (ощущения, чувства).

Вместе с этим, человек обладает уникальной возможностью – воссоздавать, воспроизводить свой сенсорный опыт во внутреннем плане. Так, например, с закрытыми глазами можно воспроизвести зрительные образы прошлых событий. Более того, к этим внутренним зрительным образам можно «подключить» соответствующие звуки, ощущения и чувства. И одним из удивительных особенностей этих репрезентаций является то, что организм может реагировать на них так же, как в то время, когда происходили эти события. То есть, при воспроизведении своего сенсорного опыта, человек может снова покраснеть или побледнеть, может измениться глубина дыхания, частота пульса, количество адреналина в крови, может измениться выражение лица и интонация голоса.

Поэтому можно говорить о трех репрезентативных системах – визуальной, аудиальной и кинестетической, при помощи которых можно создавать во внутреннем плане образы любой модальности и в любом их сочетании.

При помощи репрезентативных систем можно создавать образы прошлого, настоящего и предполагаемого будущего. Эти образы могут точно соответствовать образам действительности, как те, что были восприняты через орга-

ны чувств, но могут и сильно отличаться от них, напоминая фантастические образы сновидений или галлюцинаций. Так, например, при работе с мальчиком из Спитака оказалось, что внутренне он не мог воспроизвести свой образ целиком и видел себя без нижней части туловища, которая и была придавлена обломками здания во время землетрясения.

Мир репрезентативных систем – это мир необычных открытий, мир необычных представлений своего телесного и духовного «Я», своих отношений, жизненных ситуаций и каких угодно фантазий. Большинство из нас лишь догадывается о существовании этого загадочного мира, и лишь немногие знают, что можно войти в контакт с этим миром, видоизменить его нужным нам образом и затем увидеть, услышать и почувствовать воздействия этих изменений в нашем поведении и переживаниях. Мы войдем в этот мир и постараемся познать его так же, как и тот мир, который мы видим вокруг нас.

Все люди обладают этими тремя репрезентативными системами, но у большинства они развиты неравномерно. Это означает, что обработка информации у одних людей преимущественно происходит при помощи визуальной репрезентативной системы, у других – при помощи аудиальной или кинестетической репрезентативной системы.

То есть у каждого человека можно выделить первичную (или предпочитаемую) репрезентативную систему, которая формируется в возрасте 11-12 лет. Эта система, по мнению специалистов в области языка и исследователей полушарий головного мозга, показывает, какую часть своего опыта человек склонен считать наиболее важной, по крайней мере, сознательно.

О том, какие именно факторы (физиологические, генетические, социально-психологические) определяют «выбор» предпочитаемой репрезентативной системы, специальных исследований не проводилось, однако практики НЛП в своей работе нередко сталкиваются с клиентскими проблемами, решение которых связано с нюансами формирования этой системы.

Например, как будет реагировать ребенок, если он увидит, как мать со слезами на глазах, сжав пальцы в кулак, говорит ему: «Сынок, у нас все в порядке»? Если он отреагирует на слезы матери, а не на ее слова, и если к тому же отец будет иметь привычку говорить ему строгие слова замечаний с улыбкой на лице, то у этого ребенка в качестве первичной будет формироваться визуальная репрезентативная система, тем самым способствуя развитию значимости визуальной информации. И очень может быть, что, когда он вырастет, и какая-нибудь девушка скажет ему: «Я тебя люблю», он ответит: «А я этого не вижу» или «Как ты можешь это показать?», так как он больше будет доверять тому, что видит, а не тому, что слышит [Камерон-Бендлер, 1993].

Заметим, что если ребенок отреагирует на интонации голоса и слова родителей, то в качестве первичной будет формироваться аудиальная репрезентативная система, тем самым способствуя развитию значимости аудиальной информации.

На наш взгляд, особого внимания заслуживает контекст приведенного примера – здесь «выбор» предпочитаемой репрезентативной системы формируется в процессе неконгруэнтных «отношений» с другими системами, что также необходимо учитывать в терапевтической практике.

Противоречивость поступающей информации может сформировать привычку игнорировать сигналы других систем или даже потребность получения противоречивого сигнала, в качестве подкрепления. Впоследствии, «улыбка на лице и строгий выговор» может привести визуала к игнорированию предупреждений об опасности, а повзрослевшего аудиала «слезы на глазах и уверения, что все в порядке» могут подтолкнуть к поиску «страдальческой любви» (со слезами на глазах).

Также некоторые специалисты считают, что ведущей остается та модальность, через которую к этому возрасту нервная система человека получила меньше всего стрессов или же больше всего удовольствий.

Еще нужно отметить дискретов: людей, которые в своих переживаниях и описаниях несколько оторваны от реального сенсорного опыта, они на каждое переживание наклеили свои описательные ярлычки и оперируют ими в разговоре. Такие люди испытывают потребность скрывать свои сенсорные переживания за этими ярлыками. Обычно они перенесли какую-то тяжелую психотравму, которая как бы отрезает все каналы сразу. В детстве эти люди одновременно увидели, услышали и ощутили что-то такое, чего их нервная система была не в силах переработать. Их мозг, «перейдя в режим защиты от сбоев», обезопасил жизнь, превратив образы, звуки и ощущения внешнего мира в не тревожащие, отстраненные и отчужденные схемы.

Считается установленным тот факт, что, чем лучше развита репрезентативная система, тем больше соответствующих этой модальности слов употребляет человек в своей речи. Слова, характеризующие определенную репрезентативную систему, называют предикатами. Так, напри-

мер, если у человека первичной является визуальная репрезентативная система, то он будет больше употреблять слов, относящихся к зрительной информации, если развита аудиальная репрезентативная система, то будет больше предикатов, относящихся к звуковой информации и т.д.

Визуальные предикаты:

видеть, смотреть, рисовать, выглядит, яркий, ясный, смутный, в фокусе, вспышка, перспектива, картина, многоцветный, ослепительный, мерцающий и т.д.

Аудиальные предикаты:

слушать, разговаривать, звук, звучный, шумный, мелодичный, настраиваться, звонкий, скрежет, громкий, гармоничный, стучать, глухой и т.д.

Кинестетические предикаты:

чувствовать, ароматный, вкусный, скользкий, гладкий, теплый, холодный, горький, тяжелый, мягкий, острый, запах, давить, упругий и т.д.

Дискретные, внемодальные предикаты:

анализировать, решать, решение, думать, обдумывать, цифровой, вопросы, дискретный, теория, разузнавать, рационально, отсутствующий, помнить, повторять, знать, медитировать, релаксация, позиционировать, сознать, понимать, намереваться, считать, побуждать, полагать, воспринимать, осознавать, оценивать, последовательно, работать, определять, учить, мотивировать, изменять, сознательный, относиться, завершать, убедительно, способом исключения, собранный человек, разумная идея и т.д.

Людей, у которых первичной является визуальная репрезентативная система, и которые больше употребляют визуальные предикаты, называют *визуалами*. Аналогично с *аудиалами* и *кинестетиками*.

Таким образом, люди могут *говорить об одном и том же* на одном и том же национальном языке, но сообщать при этом друг другу совершенно разную информацию, если они будут употреблять разные системы предикатов – визуальную, аудиальную или кинестетическую. Искажения и потери информации в этом случае неизбежны.

Для наглядности приведем фрагмент записи семинара, на котором его участникам было дано задание рассказать об одном и том же событии (поход в горы), используя предикаты разных модальностей.

1-й участник: *«Было под вечер и лучи заходящего солнца окрасили верхушки деревьев и облака оттенками багряных и оранжевых цветов. Слева и справа от нас возвышались горы, а прямо перед нами находилось глубокое ущелье. Я посмотрел на своих друзей и увидел, что их глаза светились радостью и огоньками только что зажженного костра».*

Приведенный рассказ, конечно же, принадлежит визуалу. Существительные «лучи», «оттенки», «цвета», «огоньки», глаголы «окрасить», «возвышались», «посмотрел», «увидел», «светились», прилагательные «багряной», «оранжевый», «глубокий», наречия «слева», «справа», «прямо» - все эти слова являются визуальными предикатами, передающими зрительную информацию. Для визуала мир представляется как многообразие сочетаний форм, цветов, пространственных отношений и, выявляющих это многообразие, зрительных способностей.

2-й участник: *«Первое, на что я обратил внимание, как только мы остановились, была непривыч-*

ная тишина. Но это впечатление было обманчивым. Вскоре я услышал тихий шум речки, которая журчала в ущелье, еле слышный шелест листьев деревьев, шорохи в кустарниках и голоса певчих птиц. К этим звукам вскоре присоединилось веселое потрескивание костра, располагающее к дружеской беседе».

Тот же самый пейзаж как бы озвучивается аудиальными предикатами, выраженными существительными «тишина», «шум», «шелест», «шорохи», «голоса», «потрескивание», «звуки», глаголами «услышал», «журчала», прилагательными «певчие», «тихий», словосочетанием «еле слышный». Употребление человеком аудиальных предикатов является указанием на то, что сенсорный опыт у него обрабатывается преимущественно при помощи аудиальной репрезентативной системы.

3-й участник: «Под вечер стало прохладно. Легкое дуновение ветра колыhalo ветки деревьев и приносило с собой запахи трав и горных цветов. Величие горного пейзажа вызывало смешанные чувства радости и грусти. Начало знобить, и я подошел поближе к жаркому костру. Полулежа на мягкой траве перед костром я вскоре полностью согреюсь. Я чувствовал близость друзей – и это тоже согревало, придавая мне ощущение силы, спокойствия и уверенности».

Этот рассказ насыщен ощущениями и чувствами. Его мог бы рассказать человек, у которого преобладающей является кинестетическая репрезентативная система. В данном случае кинестетические предикаты выражались суще-

ствительными «запах», «чувства», «радость», «грусть», «дуновение», «ощущения силы, спокойствия и уверенности», глаголами «знобить», «согрелся», прилагательными «легкое», «мягкая», «жаркий», наречием «прохладно». Для кинестетика при общении привычны высказывание типа: «У него сладкий голос», «Мои слова до тебя не доходят» и т.д.

Приведенные примеры наглядно показывают, как об одном и том же можно говорить на разных языках, и здесь важно понять, что ни один из рассказов не противоречит другому – они являются взаимодополняющими. По существу, мы имеем дело с тремя моделями одной реальности, отличающимися разными модальностями представления этой реальности. Однако в процессе общения именно эти различия в моделях мира могут послужить причиной разногласий между людьми. Если вернуться к тому же рассказу, то аудиал, для которого «визуальный» и «кинестетический» мир менее значимы, мог вовсе не обратить внимания на пейзаж и запахи и уверенно настаивать, что никаких цветов вовсе не было.

Когда же ситуация более ответственная или критическая, то различие в использовании предикатов разных модальностей может привести не только к недоразумениям, но и к конфликтам, что часто происходит, например, в семейной жизни. Представим ситуацию, в которой муж и жена выражают свое отношение к будущему:

Муж: *«Для меня это выглядит вот как... Я не могу увидеть какого-либо будущего за нашим браком. Я готов попробовать, потому что себя я вижу, как человека беспокоящегося, но я не могу себе пред-*

ставить, что тут можно сделать. Все это слишком темно и мрачно».

Жена: «Ну, а я чувствую, что дела могут пойти лучше. Нам есть что строить, и, если мы поработаем над нашими отношениями и постараемся, мы можем сгладить наши трудности».

Из приведенного текста нетрудно понять, что муж – визуал, а жена – кинестетик. Для психотерапевта эта информация, говорящая об их способах восприятия действительности, более ценна, чем содержание их представлений о будущем, потому что и муж, и жена говорят о будущем, исходя из своей модели мира, а не из реальности, поэтому анализировать содержание их представлений о будущем означало бы войти в созданный ими порочный круг логических конструкций. Следовательно, полезнее выяснить не то, почему так думает он или она (это заведет вас в опасные дебри их логических обоснований на основе своих моделей мира), а то, как они строят свои модели мира, используя соответствующие предикаты. Это позволит обнаружить, по крайней мере, одну из причин сформировавшихся конфликтных отношений, состоящую в различии первичных (предпочитаемых) репрезентативных систем. Ведь, если окажется, что муж и жена репрезентируют мир при помощи предикатов разных модальностей, то это означает, что они говорят на разных языках, и, для того, чтобы они поняли друг друга, нужно сделать соответствующий перевод с языка одной модальности на язык другой.

Теперь, возвращаясь к вопросу об установлении раппорта, можно сказать, что для установления эффективной связи с собеседником необходимо, в частности, использо-

вать те же предикаты, что и собеседник, то есть говорить с ним на одном и том же языке, выделяющем определенный аспект сенсорного опыта. В этом случае собеседник лучше поймет вас и, в то же время, у него сложится впечатление, что вы его хорошо понимаете, что вы именно тот человек, к которому можно обратиться со своей проблемой. Следующий пример из книги С. Келлера и Т. Стила [Келер, Стил, 2004] поможет проиллюстрировать эту мысль:

«Одного молодого человека врач послал сразу к трем различным терапевтам. Сразу к трем, потому что этот молодой человек сомневался, что он сможет найти терапевта, способного ему помочь. В течение нескольких месяцев он находился в глубокой депрессии, и врач считал его суицидальным. Он лечился у терапевтов около двух лет до последней «вспышки», но почти бесполезно. И в настоящий момент он чувствовал себя совершенно безнадежно. Я был одним из тех трех терапевтов, к которым его послали. Когда он позвонил мне, я внимательно выслушал способ, которым он выражал себя. Некоторые из его утверждений были следующего характера: «Я чувствую себя раздавленным своими проблемами. Я не знаю, смогу ли я это выдержать. Я скоро совсем лишусь сил». На его (кинестетические), утверждения я отозвался: «Это должно быть очень тяжело, тащить то, что вас давит. Вы должны перестать с собой бороться. Я хотел бы, чтобы вы собрались с духом и пришли ко мне в кабинет. Я чувствую, что, взявшись за эту проблему вместе, мы сможем найти решение. Если один раз

вы справитесь с ситуацией, тяжесть исчезнет». Он откликнулся: «Слава Богу! Наконец-то я нашел человека, который понимает мою проблему». В тот момент я не имел понятия, в чем состоит его «действительная» проблема. Я знал, что его заклинило на одной системе, по крайней мере, в отношении теперешней проблемы. Мне необходимо было войти с ним в контакт через эту систему, прежде чем начать выводить его из нее. Взаимопонимание было установлено по телефону за несколько минут. Он пришел на прием и за несколько сеансов начал «искать» новые решения и начал «видеть» вещи, которые необходимо было прояснить».

После обращения к модальности собеседника важно «включить» у него и другие модальности, т.к. в каждой системе есть то, что может содержать решения: когда-либо услышанная, увиденная, информация; или же опыт, когда сходная ситуация вызывала иные чувства. Где-то там находится ответ. Однако, когда человек полагается только на одну систему и его «заклинивает» на ней, он исключает из своего сознания по крайней мере две трети своего опыта и переживаний. В этом случае неудивительно, что ему становится плохо.

Также важно учитывать модальность собеседника и для построения «правильного» невербального поведения с ним. Визуальному человеку нужно время и пространство, чтобы «создать» свои картины. Если вы подходите к нему слишком близко и слишком быстро, он будет реагировать напряжением. После того, как вам станет очевидно, что он чувствует себя с вами комфортно, тогда хорошо бы

придвинуться к нему (медленно) и как-то прикоснуться. Кинестетик, наоборот, почувствует, что вы холодны и не чувствительны, если вы сядете (или встанете) слишком далеко и не будете притрагиваться к нему. Эти два момента очень важны.

Если вы хотите расстроить раппорт, чтобы взаимопонимание улетучилось, двигайтесь очень быстро и прикасайтесь к визуальному человеку и встаньте далеко сзади кинестетика.

Когда человек испытывает физическую боль, он находится в кинестетической (болезненной) системе. Если помочь ему перейти из кинестетической системы в визуальную либо в аудиальную, то это даст некоторые очень глубокие и интересные изменения.

Например, у Гриндера и Бендлера [Бендлер, Гриндер, 1994] описано, как методы подстройки и ведения могут быть использованы для развития у человека иных репрезентативных систем, а именно: сначала производится подстройка и человеку даются указания вообразить какую-либо сцену (например, сидение на пляже), пользуясь только его основной репрезентативной системой. Затем его постепенно подводят к подключению других репрезентативных систем: сначала той, что выражена чуть больше, затем той, что выражена недостаточно.

Например, человек относится к ярко выраженному слуховому типу и может довольно неплохо вырабатывать кинестетические образы, но имеет обедненную зрительную сферу. Его можно попросить сначала представить себе звуки, характерные для пляжа (например, шум прибоя, крики чаек, детский смех). Когда это удалось, можно добавлять кинестетические образы (например, ощущение горя-

чего солнца на спине и лице, песка между пальцами ног, прохладного ветерка, овевающего лицо).

Если человек с трудом поддается такому ведению, вновь подключаются слуховые образы (т.е. возобновляется подстройка); если тактильные образы кинестетической модальности удалось вызвать, то можно перейти к обонятельным и вкусовым (например, запах моря, вкус соленых брызг), чтобы создать целостное представление ситуации. Через несколько минут спросить, способен ли он вызвать у себя такие образы? Если нет, его опять на некоторое время перестраивают на другие репрезентативные системы. Если у него получилось, то можно вводить визуальные образы.

Например: «Вот вы слышите эти звуки и испытываете эти приятные ощущения, а теперь представьте себе, как выглядят эти волны... возможно, этот образ сначала не будет осознаваться... но с каждым вдохом, который вы делаете, с каждым звуком, который слышите, он будет становиться чуть яснее, чуть нагляднее...».

Продолжая таким образом подстройку и ведение – «два шага вперед, шаг назад», - психотерапевт помогает человеку постепенно развить у себя «закрытую» репрезентативную систему.

До сих пор обсуждались особенности восприятия и репрезентации трех типов людей – визуалов, аудиалов и кинестетиков, отличающихся употреблением, соответственно, визуальных, аудиальных и кинестетических специфических слов – предикатов. Однако можно выделить и четвертый тип людей, которые при описании процессов, ситуаций или отношений употребляют неспецифические слова, не выделяя каких-либо (визуальных, аудиальных или кинестетических) сторон сенсорного опыта. Таких людей в лите-

ратуре по НЛП называют «дискретами», а употребляемые ими процессуальные слова – неспецифическими (неопределенными или полимодальными) предикатами. Дискреты обладают склонностью к внутреннему диалогу, мысленному обсуждению, употреблению абстрактных понятий и сложных речевых оборотов с обилием подробностей, но без чувственного отражения.

Вот как представил «Поход в горы» четвертый участник семинара («дискрет»):

4-й участник. «Наконец-то мы дошли до места нашей стоянки. Было уже под вечер и надо было торопиться, так как много чего предстояло сделать - поставить палатку, разжечь костер и подумать о приготовлении ужина. Мы приступили к делу, но обстоятельства были такие, что я не мог не философствовать. Мысли приходили спонтанно, сами собой. Я думал о жизни и смерти, о добре и зле, о природе и Вселенной...Это был один из прекрасных вечеров моей жизни!».

Дискреты предпочитают употреблять преимущественно полимодальные или неспецифические предикаты.

Полимодальными эти слова называют потому, что они одинаково успешно могут использоваться во всех модальностях, например, может быть и прекрасная картина, и прекрасная мелодия, и прекрасное чувство.

Далее приведен взаимный перевод языков разных модальностей.

Неспецифические	Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Установка	Перспектива Точка зрения	Комментарий Мнение	Направленность Уклон Стойка
Обдумать	Осветить	Обговорить	Прочувство-вать
Проявлять настойчи- вость	Высматривать Выслеживать	Выслушивать Подслушивать	Добиваться Упорствовать Держаться
Продемон- стрировать	Показать	Объяснить	Раскидать Вытащить Рассортиро-вать
Испускать что-либо	Сиять Лучиться Искриться	Звучать Резонировать	Дрожать Вибрировать
Отсутство- вать	Быть пустым, Чистым	Быть оглушенным, Безмолвным	Онеметь Замереть
Обычный Привычный	Тусклый	Однозвучный Приглушен- ный	Вялый Дряблый Безвкусный
Заметный Привлекаю- щий внимание	Яркий Показной Цветистый	Громкий Оглушитель- ный	Прилипчивый Упорный Поразитель-ный
Быть вниматель- ным	Присматри- ваться Пригляды- ваться	Прислуши- ваться	Беспокоиться Волноваться
Игнорировать	Упускать из виду	Не услышать	Не почувствовать
Сделать заметным	Выставить на вид Проявить	Провозгласить Оглашать	Выдвигать вперед Выставлять

Замечать	Осматривать	Вслушиваться	Вчувствоваться
Воспроиз- вести Повторить	Сделать обзор Просмотреть Обозреть	Обговорить Проговорить	Пройтись по Прогнать
Изложить	Показать	Рассказать	Провести
Придумать	Вообразить	Припомнить звучание	Ухватить Охватить
Напомнить о чем-либо	Выглядеть знакомым	Согласовы- ваться с чем- либо Быть созвучным	Состыковаться Соприкасаться
Привлечь внимание к чему-либо	Указать	Намекнуть	Коснуться
Лишенный ощущения	Слепой	Глухой	Бесчувствен-ный
Давайте обдумаем	Давайте рассмотрим	Давайте обговорим	Давайте прикинем

Психотерапевт должен быть не только чувствительным, чтобы уловить «язык», на котором предпочитает говорить пациент, но и гибким, чтобы суметь говорить на его языке, подстроиться под его модель мира, а затем «повести» за собой.

«Отзеркаливание» - это невербальная подстройка, которая вместе с вербальными средствами (предикатами) образует технику подстройки. Использование техники подстройки приводит к установлению раппорта и, следовательно, к повышению эффективности общения, независимо от того, с каким типом людей мы имеем дело.

Наблюдения за визуалами, аудиалами, кинестетиками и дискретами показали, что есть корреляция между предпочитаемой репрезентативной системой и внешним обликом (физической конституцией) человека. Ф. Пуселик и Б. Люис в своей книге [Пуселик, Люис, 1995] утверждают следующее:

«Визуалы обычно стоят прямо с прямыми плечами или спиной, причем держат шею тоже прямо – в соответствии с телом. Когда они идут, кажется, что их «ведет подбородок», а движения визуально ориентированного человека можно охарактеризовать как резкие или порывистые. У типичных визуалов ребра выдаются меньше, чем у людей из других категорий, и они обычно дышат верхней частью грудной клетки. Довольно часто можно видеть, что визуалы говорят быстро, ясно и (или) отчетливо на более высоких нотах, чем люди других типов.

Типичные кинестетики обычно бывают более полными, чем индивиды из других категорий (хотя они далеко не всегда оказываются тучными). При общении они часто демонстрируют округлые плечи, а иногда просто наклоняются вперед, когда говорят или слушают. Их движения обычно плавные и свободные. Типичные кинестетики имеют более выделяющиеся ребра по сравнению с людьми других типов и обычно дышат нижней частью легких. Тональность голосов кинестетически ориентированных людей обобщенно может быть представлена как мягкая и воздушная, а речь отмечена медленным темпом, низким тоном и громкостью.

Физическая конституция аудиалов скорее тонкая, чем тучная. Обычная их коммуникативная поза – руки, сложенные на груди, а голова наклонена вниз и в сторону, как бы слушающая. Когда аудиалы говорят, то уделяют куда боль-

шее внимание, чем другие типы, именно аудиальной части общения (интонациям, тону голоса, паузам и т.п.). Чтобы удерживать контроль над воспроизведением тональных аспектов своей речи, они нуждаются в полном дыхании. Поэтому у них, как правило, более широкая грудная клетка, в сравнении с визуалами, и они используют свои легкие более полно.

Наконец, дискреты обычно говорят зажатым, твердым и монотонным голосом (используя, как и визуалы, верхнюю часть грудной клетки). Строение тела их довольно-таки похоже на кинестетиков, так как принятие в качестве предпочитаемой логической (цифровой) репрезентативной системы обычно является средством справиться с какими-то тяжелыми чувствами и переживаниями».

И еще одно наблюдение вышеупомянутых авторов, касающихся рта и губ. Визуально ориентированные люди часто характеризуются довольно тонкими и сжатыми губами. Кинестетики же наоборот – полными и мягкими. Аудиалы и дискреты различны в этом плане, но все же последние имеют более тонкие и сжатые губы.

Глазные ключи доступа. До сих пор мы говорили о предикатах, которые позволяли нам судить о том, в какой модальности человек *преимущественно* воспринимает окружающую действительность, какие образы *в основном* строит внутри себя и, соответственно этому, разделили людей на визуалов, аудиалов, кинестетиков и дискретов.

Но всякий человек, независимо от того, к какому типу он относится, может в какие-то моменты обратиться к образам любой модальности. То есть, например, визуал в какие-то моменты может перейти к обработке аудиальной и/или кинестетической информации. Помимо этого, есть

слова, которые являются предикатами и, тем не менее, не указывают на какую-нибудь определенную модальность. Ведь даже визуал может сказать: «Да, очень интересно, давайте ПОДУМАЕМ об этом». Что делать в таких ситуациях, когда ведущую модальность не удастся выявить сразу?

В 1969 году человек по имени Бакан открыл соотношение между движением глаз и сигналом мозгового полушария. В его работе, как и во многих других, устанавливается специфическое соотношение между движением и положением глаз и типом «сигнала», который человек испытывает. Этот «сигнал» может быть визуальным, кинестетическим, аудиальным или комбинацией всех трех.

Именно этот способ, позволяет обнаружить репрезентативную систему, к которой в данный момент обратился человек: «переключениям» репрезентативных систем соответствуют определенные изменения направления взгляда, называемые в НЛП глазными ключами (сигналами) доступа. То есть ключи доступа позволяют обнаружить, думает ли человек картинками, звуками или ощущениями.

Для большинства людей:

- взгляд **вверх и налево** означает обращение к зрительной информации из прошлых событий – это зрительное воспоминание;
- взгляд **вверх и направо** означает зрительное конструирование, то есть создание зрительных образов, которых не было, например, событий будущего. Зрительное конструирование может относиться также к событиям прошлого или настоящего, когда человек намеренно изменяет структуру субмодальностей картин событий-воспоминаний (например, представление знакомого человека величиной с ножку стула и т.п.);

- взгляд **прямой и расфокусированный** также означает, что идет внутренняя работа со зрительными образами, чаще всего это может касаться визуализаций, относящихся к настоящему (хотя это и не обязательно) так же это может означать процесс активного «впитывания» информации, задумчивости, погружения в собственный внутренний мир;
- взгляд **по горизонтали и налево** означает воспоминание звуков (аудиальное воспоминание);
- взгляд **по горизонтали и направо** означает аудиальное конструирование, когда человек создает внутри себя звуковые образы, которых не было. Оно может относиться как к будущему, так и к настоящему и прошлому;
- взгляд **вниз и налево означает**, что человек ведет внутренний диалог сам с собой, и, кроме того, этот ключ доступа говорит о контроле над речью;
- взгляд **вниз и направо** означает доступ к чувствам и ощущениям.

Все вышесказанное относится к правшам и объясняется функциональной асимметрией больших полушарий головного мозга человека, а левое и правое нужно понимать с точки зрения человека, который и совершает эти глазные движения.

А если перед нами левша, какую тогда информацию нам дадут глазные ключи доступа? На первый взгляд, левое и правое меняются местами, и взгляд вверх и налево теперь будет означать визуальное конструирование. Однако сложность в том, что «чистых» левшей практически не бывает и в этом случае для определения глазных ключей доступа следует вначале провести небольшой эксперимент: чтобы

определить, какие именно движения глаз каким репрезентативным системам соответствуют, необходимо задать собеседнику несколько вопросов, попросив его представить то, о чем вы спросите, и наблюдать за движениями его глаз. Ниже приведены вопросы, взятые из книги С.В. Ковалева [Ковалев, 1999, с.76-77].

Блок 1. Обнаружение доступа к визуальным воспоминаниям.

1. Какого цвета Ваша зубная щетка?
2. Сколько дверей в Вашем доме?
3. Какого цвета волосы у Вашего начальника?
4. Кого первым Вы сегодня увидели?
5. Какой цвет у светофора сверху - красный или зеленый?

Блок 2. Обнаружение доступа к визуальному конструированию.

1. Представьте, что парадная дверь в Вашем доме покрашена в розовый цвет в зеленый горошек.
2. Представьте корову пурпурного цвета.
3. Опишите, каким Вы себя увидели бы на экране телевизора.
4. Представьте себе, что Вы похудели на 10 кг.
5. Представьте, что у Вас розовые волосы.

Блок 3. Обнаружение доступа к аудиальным воспоминаниям.

1. Сколько раз Вам слышится слово «ягненок» в предложении «У Мери был ягненок»?
2. Услышьте, как Вас зовет мама.

3. Услышьте, как скрипит мел, когда им пишут на доске.
4. Услышьте, как звенит Ваш будильник.
5. Услышьте, как шумят волны.

Блок 4. Обнаружение доступа к кинестетике.

1. Какая Ваша рука теплее – правая или левая?
2. Как Вы себя чувствуете сейчас?
3. Какое у Вас бывает ощущение, если прикусите язык?
4. Вспомните, что Вы чувствовали, когда целовались в первый раз?
5. Опишите, что Вы ощущали, когда переели?

Блок 5. Обнаружение доступа к внутреннему диалогу.

1. Задайтесь вопросом, что Вам надо сделать на будущей неделе?
2. Обсудите сами с собой планы на будущий месяц.
3. Расскажите сами себе о том, как вы прекрасны.
4. Вспомните о самом смешном эпизоде в прошлом году.
5. Расскажите себе самому о том, что Вас особенно удивило.

Независимо от того, кто ваш собеседник – правша или левша – можно сказать, что визуальные образы всегда находятся наверху (или прямо перед вами), слуховые образы связаны с боковыми движениями (в сторону ушей), а кинестетические образы и внутренний диалог всегда находятся внизу и связаны с опусканием глаз.

Бывает, что при ответе на какой-то вопрос человек показывает последовательность ключей доступа. Например, отвечая на кинестетический вопрос о чувстве, которое возникло

после того, как разбилась чашка, человек может сначала услышать звон бьющегося стекла, затем увидеть осколки на полу и лишь потом вспомнить возникшее при этом ощущение. Умение отслеживать направление взгляда собеседника позволяет собрать много информации о том, *как* он думает, какие при этом использует образы, что позволяет, во-первых, правильнее понять способ его мышления, и, во-вторых, ответить на наиболее понятном для него языке.

Особенно полезно наблюдение за ключами доступа во время общения с людьми, которые преимущественно употребляют неспецифические предикаты, то есть с дискретами. Несмотря на то, что дискреты почти не употребляют предикатов какой-либо модальности, они, тем не менее, репрезентируют свой сенсорный опыт во внутреннем плане так же, как и не-дискреты. Поэтому, наблюдая за ключами доступа дискрета, можно улучшить раппорт и подстройку, используя соответствующие предикаты. Приведем примеры работы с дискретами из книги Л. Камерон-Бендлер «С тех пор они жили счастливо» [Камерон-Бендлер, с.60].

«Пациент: Я хочу, чтобы вы знали, что он (глаза вверх налево) действительно пытался. Я не думаю (глаза вниз налево), что здесь еще что-то можно сделать.

Психотерапевт: Так что вы видите, что уже делалось, и говорите, что ничего не осталось?

Пациент (глаза вниз и направо): Мне ничего здесь не остается, это сплошное несчастье.

Психотерапевт: Вы чувствуете, что здесь не за что ухватиться, и может быть нет ничего, что могло бы или хотело бы держаться за вас?

Пациент: Ну, и только мы (глаза вниз налево) выбираемся, что-то происходит, и – бум – мы снова там (глаза вверх налево).

Психотерапевт: Это звучит для меня так, что как раз, когда вы говорите себе, что все, окей, бум! – и вы можете видеть, что все опять началось».

Таким образом, глазные ключи доступа показывают, с образом какой модальности в данный момент «работает» человек. То есть осуществляется связь: психический образ (визуальный, аудиальный, кинестетический) – глазной ключ доступа. Эту связь можно использовать и в противоположном направлении, а именно – намеренное фиксирование взгляда в определенном направлении будет способствовать возникновению желаемого образа (визуального, аудиального или кинестетического). Такая возможность позволяет оказать помощь человеку при репрезентации картин, звуков или ощущений. Так, если, например, человеку нужно вспомнить какую-то сцену из прошлого, то можно посоветовать ему посмотреть при этом вверх и налево, а если ему нужно вспомнить определенные переживания, то следует попросить его опустить голову вниз и направо.

Глазные ключи доступа полезно использовать также при создании «голографических» образов, которые включают в себя все три модальности. «Голографические» образы строятся следующим образом: сначала человек визуально представляет желаемую ситуацию, процесс, объект или себя в желаемом состоянии, используя при этом визуальные ключи доступа, затем к этому образу присоединяются звуки с использованием аудиальных ключей доступа, и, наконец, добавляются соответствующие ощущения вместе с

кинестетическим ключом доступа. При многократном (не менее трех раз) и тщательном повторении этой процедуры опыт, реально не существующий, станет восприниматься как имевший место в вашей жизни.

Теперь покажем, как используются ключи доступа и предикаты в работе с парами.

Психотерапевтическая ситуация усложняется, когда работа проводится не с одним, а с несколькими людьми одновременно, как, например, при семейной терапии. В таких случаях может случиться, что члены семьи обладают разными первичными репрезентативными системами, в следствии чего недопонимают друг друга и есть необходимость «перевода» с одного языка модальностей на другой. Ниже приведем отрывок из вышеупомянутой книги Л. Камерон-Бендлер (1993), иллюстрирующий технику перевода. Курсивом набран текст цитируемой книги, а наши замечания и комментарии – обычным шрифтом.

«Для очень визуального человека переживание от неопрятной квартиры сравнимо с тем, как очень кинестетический человек переживал бы укладывание в постель, полную крошек от сухарей. Для кинестетического человека жест отталкивания похож на то, как визуальный переживает нахождение вне картины. Для аудиального человека, реагирующего на слова прежде всего (а не на тональные и темповые качества речи) нелогичность эквивалентна неприятной поездке в автомобиле по ухабистой дороге для кинестетика, или психоделическому световому спектаклю для визуального человека. Перевод опыта из одной модальности

в другую создает понимание и сочувствие. Чтобы переводить успешно, вы должны уметь представлять различные переживания в любой модальности (выделено нами – Р.Н.). Например, аудиальный опыт молчания может быть сравним с кинестетическим опытом исчезновения чувствительности, или с визуальным опытом полной темноты. Визуальный процесс воображения можно перевести как кинестетический процесс конструирования, или аудиальный процесс оркестровки».

[Камерон-Бендлер, 1993, с. 61].

Ниже приведен пример из записей терапии пары, демонстрирующий «технику подстройки и ключей доступа, перевода в терминах переживаний или использования неспецифических предикатов для обращения к различным людям одновременно» [Камерон-Бендлер, 1993, с. 64-66].

«ЛКБ. Скажите мне, что вы хотели бы изменить в ваших отношениях?».

Обратите внимание, как задан вопрос. Ведь ЛКБ вполне могла бы задать этот же вопрос в другой форме: «Скажите мне, хотели бы вы что-то изменить в ваших отношениях?». Несмотря на кажущуюся схожесть, эти два высказывания существенно отличаются друг от друга. В первом случае уже предполагается, что пациент что-то хочет изменить и вопрос лишь в том, что конкретно нужно изменить. А во втором случае вопрос провоцирует пациента ответить либо «да», либо «нет», что ставит под сомнение цель его прихода к психотерапевту. Поэтому вопрос ЛКБ более эффективный, настраивающий пациента на изменение.

«Рон. (хмурится, глаза вниз, налево, затем вниз направо). Ну, я думаю, помогло бы, если в этом было бы больше (глаза вниз направо) кооперации».

Рон показывает кинестетический ключ доступа, следовательно, под словом «кооперация» он имеет ввиду определенное чувство.

«ЛКБ. А что могла бы ваша жена, Сью, сделать, чтобы помочь вам почувствовать эту кооперацию?».

ЛКБ специально употребляет понятное для Рона «кинестетическое» слово – «почувствовать», относящееся к «кооперации».

«Рон. Ох, если бы она только поняла, что мне трудно работать, и часто я чувствую такое давление, понимаете? Тяжело идти на работу, а когда прихожу домой, она добавляет мне еще».

Предикаты и глазные ключи доступа Рона говорят о том, что он кинестетик.

«ЛКБ. Так что вы чувствуете: будто она утяжеляет вашу ношу, а вам хотелось бы, чтобы она положила свою руку и облегчила груз, правильно?».

Это один из важных моментов в диалоге с Роном. Во-первых, ЛКБ делает подстройку при помощи кинестетических предикатов, желая дать **почувствовать** Рону, что он понят, усиливая тем самым раппорт. Во-вторых, ЛКБ почти словами Рона описывает его состояние, желая понять правильно ли она его поняла, как бы проверяет свой «диагноз». И, в-третьих, высказывание строится таким образом, чтобы

Рон на него дал утвердительный ответ, фиксируя тем самым, вполне осознанно, свое «настоящее» состояние. Это важный момент, потому что изменения наиболее эффективно происходят тогда, когда человек принимает свое состояние.

«Рон. Угу, что-то вроде того.

ЛКБ. Хорошо теперь подождите минутку, Рон, я поговорю со Сью. Я уверена, Сью, что вы хотите ответить на то, что сказал Рон, но сначала я хотела бы, чтобы вы сказали мне, что вы сами хотели изменить».

Вопрос об изменении, обращенный к Сью, ставится точно таким же образом, как и в случае Рона: «...что вы хотели изменить», но не – «хотели бы вы что-то изменить». Нужно запомнить, что это две принципиально разные постановки вопроса.

«Сью. (глаза вверх налево). Это не имеет значения».

Сью дает визуальный ключ доступа и употребляет неспецифический референтный индекс «это».

«ЛКБ. (глаза вверх направо, отзеркаливая ключ доступа) Что не имеет значения?».

ЛКБ употребляет реакцию метамодели для неспецифического референтного индекса и, одновременно, смотря Сью в глаза, переводит свой взгляд в ту точку пространства, куда только что смотрела Сью, желая этим показать, что имеет ввиду тот визуальный образ, который представила себе Сью. А если Сью перевела бы свой взгляд вместе с

взглядом ЛКБ в прежнюю позицию (что нередко бывает в подобных случаях), то этим она облегчила бы доступ к той же картине.

«Сью. (глаза вверх налево). Чего я хочу, вот что. Ничто не собирается меняться. Никогда не менялось, и никогда не изменится».

Сью опять употребляет тот же ключ доступа, но пока в ее словах не прозвучало ни одного визуального предиката.

«ЛКБ. Вам не нравится то, что, как вы видите, сейчас происходит, правда? (Мои глаза ведут глаза Сью вверх и налево)».

Замечая, что пациентка использует визуальные ключи доступа, ЛКБ обращается к ней, как к визуалу, употребив визуальный предикат «видите».

«Сью. Правда.

ЛКБ. Хорошо, если бы вы могли взять эту картину, которая у вас, как это все у вас с Роном происходит, и изменили ее...что бы изменили в этой картине, чтобы это выглядело лучше для вас?

Сью. Ну, мне бы хотелось видеть, что он меня ценит. О, черт возьми! Посмотрите на него. Что пользы? Каждый раз, как я думаю, - о, может быть дела пойдут лучше,- но каждый раз одно разочарование за другим. Только я подумаю, что светлеет, щелк - свет опять выключен, и, скажу вам, темно как в преисподней».

Судя по предикатам, теперь совершенно ясно, что Сью визуал.

«ЛКБ. Посмотрим, правильно ли я понимаю. Мне видится так, что как только у вас появляется надежда, вы представляете себе, как хорошо могло быть – щелк – что-то случается, из-за чего все надежды исчезают. Так?».

Это подстройка ЛКБ к Сью-визуалу. Точно такой же момент был с Роном, но тогда была «кинестетическая» подстройка. И снова высказывание построено таким образом, чтобы прозвучал утвердительный ответ, закрепляющий понимание пациентом своего состояния, то есть того, что подлежит изменению.

Таким образом, вышеприведенное высказывание ЛКБ выполняет три функции: 1) усиливает раппорт со Сью через визуальные предикаты; 2) помогает проверить состояние Сью; 3) помогает Сью закрепить понимание своего состояния через такую постановку вопроса, который провоцирует утвердительный ответ.

«Сью. Да.

ЛКБ. Сью, смотрите внимательно, наблюдайте, удастся ли мне передать Рону вашу точку зрения, ладно?».

ЛКБ приступает к переводу. Она должна говорить на языке кинестетика, переводя переживания визуала Сью на язык, понятный кинестетику Рону.

«ЛКБ. Рон, Сью хотела бы, чтобы вы заметили, как она оказывается разочарована временами. Строили ли вы когда-нибудь песчаный замок у моря, перед приливом? Вы, может быть, очень старались,

чтобы укрепить постройку, но прилив накатывает, и все смывает. И, в конце концов, вы перестаете строить и перестраивать песчаные замки. Кажется, что это нечто, с чем невозможно справиться в одиночку. Вот что чувствует Сью, что происходит с ее надеждами. Они возникают лишь для того, чтобы быть поверженными. Так что теперь она не очень-то надеется».

Выделенные в тексте слова являются кинестетическими предикатами. Для перевода ЛКБ использует «кинестетическую» метафору о строении и разрушении песчаных замков на берегу моря. Все, о чем рассказывается в этой метафоре, должно быть близко к способу переживаний Рона-кинестетика: и ощущение влажности песка под руками, и строительство, а затем укрепление, руками песчаных замков, и упругие накатывающие волны, и крушение замков, которое непосредственно связывается с крушением надежд Сью. Может быть, Рон и раньше **понимал**, что Сью не сладко живет, но это еще не значит, что он **чувствовал** ее состояние. Другими словами, чтобы Рон понял Сью, она должна была использовать слова, обращенные к чувствам Рона. Но, как визуал, Сью неосознанно большей частью использовала визуальные предикаты. При помощи метафоры ЛКБ дала Рону кинестетический аналог переживаний Сью, который наиболее близок к его кинестетической модели мира.

«Рон. Я никогда не собирался разбивать ее надежды.

ЛКБ. Я вам верю (необходимое ободрение, укрепляющее раппорт). Пока вы немного подумайте над этим, я хочу поговорить со Сью о том, чего хотите вы».

Теперь ЛКБ должна сделать обратный перевод и языком визуала рассказать Сью о переживаниях Рона-кинестетика. Подчеркнутые в цитате слова – визуальные предикаты.

«ЛКБ. Сью, давайте посмотрим, удастся ли мне передать вам картину просьб Рона. Случалось ли вам возвращаться домой издалека и находить дом в страшном беспорядке? Вы оглядываетесь вокруг себя и видите, сколько всего нужно сделать, и это кажется вам слишком большой и малопривлекательной задачей, и хуже всего, не видно никого, кто мог бы помочь. Я полагаю, так это выглядит иногда для Рона».

Визуалы очень чувствительны к беспорядку в комнате и для них «оглядеться вокруг и увидеть, как много нужно сделать» равносильно переживанию кинестетика от «огромной тяжести на своих плечах». Так, более понятными для Сью должны стать переживания Рона.

«ЛКБ. Сейчас вы оба здесь, чтобы получить помощь от меня в том, как лучше относиться друг к другу. И я согласна, что вам нужна такая помощь. Но ни один из вас не сознает того, насколько другой в нем нуждается; насколько Сью нужна ваша помощь в укреплении ее надежд, в том, чтобы ее мечты сбылись, и как Рон нуждается в вашей, Сью, помощи, чтобы очистить путь, чтобы он мог видеть на что можно надеяться и о чем мечтать. Каждый из вас, наверное, думает, что если другой победит, то он сам проиграет. Но это совсем не так. Если каждый из вас будет побеждать, вы оба будете побеждать; но если каждый из вас проиграет, вы оба проиграете».

В этом месте следует обратить внимание на то, что при обращении к ним обоим одновременно ЛКБ употребляет неспецифические предикаты, которые понятны им в одинаковой степени. Однако при обращении к Рону ЛКБ употребляет кинестетический предикат («в укреплении»), а при обращении к Сю применяет визуальный предикат («очистить»).

Таким образом, *люди, не сознавая того, по-разному создают свои переживания*. И эти различия в способах создания переживаний отражаются в речи и в поведении человека. Поэтому, чтобы помочь людям разобраться в этих различиях, накопившихся в процессе их практического опыта, психотерапевт или психолог-консультант должны собрать информацию о том, **как** создают свои переживания визуалы, аудиалы, кинестетики и дискреты, к какого рода информации (или – к какой стороне жизненных событий) каждый из них проявляет наибольшую чувствительность. Эти знания необходимы как для подстройки и установления раппорта, так и для исполнения техники перевода.

Но, чтобы получить эту информацию, нужно иметь натренированные зрение и слух, чтобы овладеть способностью замечать ключи доступа и улавливать предикаты, а также быть осознаваемо чувствительным к разным контекстам жизненных ситуаций людей.

Конгруэнтные и неконгруэнтные состояния

Часто во время общения можно заметить или почувствовать, что собеседник что-то не договаривает, мысль его как бы осталась незавершенной или он говорит совсем не то, что хотел бы сказать. В такие моменты можно отметить

несовпадения между тем, что говорит человек и как он это делает, то есть несовпадения между словами и невербальными средствами выражения.

Можно привести множество примеров таких несовпадений из нашей повседневной жизни. Представьте, что вы получили от уважаемого вами человека подарок, который, однако, настолько не соответствует вашему вкусу, что вам хочется тут же его выбросить. И тогда, возможно, вы отреагируете двумя противоположными действиями одновременно: вы произнесете вежливые слова признательности, однако при этом чувство разочарования (досады или возмущения), будет неосознанно переданы невербальными средствами выражения - движениями тела, интонацией голоса, выражением глаз. Или же, ваш близкий друг просит вас о чем-то, чего вы делать не хотите, но, тем не менее, соглашаетесь. И опять непроизвольно вы совершите два разных действия - словами дадите свое согласие, но мимика вашего лица, выражение глаз или интонация голоса будут «говорить» о противоположном, и вы будете чувствовать эмоциональный дискомфорт.

Подобные состояния, когда человек на внешнюю ситуацию реагирует несовпадающими по своим значениям вербальными и невербальными средствами, называются неконгруэнтными состояниями. Сразу же оговоримся, что когда вы замечаете неконгруэнтное состояние вашего собеседника, то это не означает, что он лжет или намеренно что-то скрывает от вас. Гораздо полезнее думать, что у вас мало информации о причинах возникновения его неконгруэнтности, что побудит вас использовать приемы для выявления этих причин. И, наоборот, о *конгруэнтных состояниях* мы говорим, когда вербальные и невербальные

средства выражения чувств или психических состояний совпадают.

Во время психотерапевтической работы бывают случаи, когда необходимо получить от пациента обратную связь (его оценку) о проделанной работе, и тогда я задаю вопрос: «А сейчас как Вы себя чувствуете?». И если в ответ слышу: «Хорошо», произнесенное уверенным и удовлетворенным голосом, то это означает, что все нормально, можно завершить работу. Но, если это же «хорошо» произносится тихим, вялым, неуверенным голосом, то на самом деле это означает «НЕ хорошо», и, следовательно, работа не закончена. И тогда я обычно спрашиваю: «На сколько процентов Вы оцениваете то, что Вам хорошо (спокойно, уверенно и т.д.). Если изменение оценивается ниже 75%, то следует вернуться к работе для сбора новой информации, выбора более сильного ресурса или другой техники и совершения нового, более эффективного изменения.

УСЛОВИЯ ХОРОШО СФОРМУЛИРОВАННОГО РЕЗУЛЬТАТА

Процесс коррекции или терапии методами НЛП можно разделить на три части. Во-первых, исследование настоящего состояния клиента и то, каким образом он «создает» свою проблему. Во-вторых, выяснение его желаемого состояния - то, ради чего он пришел к психологу. И, в-третьих, выбор соответствующей техники для совершения изменения на основе полученной информации.

Полученный результат должен быть сформулирован таким образом, чтобы он соответствовал решению проблемы,

был эффективным, безопасным и долгосрочным. Хорошо сформулированный результат должен удовлетворять пяти условиям.

1. Результат необходимо формулировать в положительной форме.

В негативно сформулированных высказываниях, таких как: «Я не хочу быть в депрессивном состоянии», «Мне не нужно сердиться при виде этого человека», «Хочу забыть этого человека» - нет ничего конкретного относительно проявления реальных чувств или форм поведения, поэтому они неэффективны.

Для получения позитивного результата ответ клиента нужно переформулировать, задав дополнительный вопрос: «Хорошо, Вы не хотите быть в депрессивном состоянии, а вместо этого в каком состоянии Вы хотите быть, каким чувством Вы хотели бы обладать в этой ситуации?». И тогда в ответ услышите: «Хочу быть уравновешенным (смелым, уверенным, с высокой самооценкой и т.д.)».

2. Демонстрация желаемого состояния.

В НЛП делается предположение, что то, чего хочет клиент, – это необходимый ресурс, которым он на самом деле уже обладает, но не может использовать его в проблемной ситуации. Поэтому необходимо спросить: «Была в Вашей жизни хотя бы одна ситуация, где Вы обладали этим качеством? И не важно, когда это было, в каком месте и с кем».

Если человек вспоминает такую ситуацию, то мы просим его закрыть глаза, представить эту ситуацию и ощутить ресурсное качество. Чтобы помочь клиенту проследить проявление этого качества на поведенческом уровне, спра-

шиваем: «А что бы я увидел, если бы в этот момент смотрел на Вас со стороны?». Таким образом демонстрация желаемого состояния проводится на трех уровнях: понятийном, сенсорном и поведенческом.

3. Проверка экологии.

В своем желании обрести новое психологическое качество нужно помнить о двух вещах: необходимой мере и уместности применения для эффективной жизнедеятельности.

Во-первых, нужно выбрать меру этого качества (то есть до какой степени необходимо быть уверенным, смелым, общительным, уравновешенным и т.д.), так как «перебор» этого качества может навредить и человеку, и его окружению. Во-вторых, необходимо довести до сознания (назвать) те жизненные ситуации, в которых проявление этого качества не нужно или даже вредно.

В таких случаях обычно задается вопрос: «В каких ситуациях это желаемое качество может навредить или просто быть не нужным?».

4. Выяснение вторичных выгод.

Неэффективное поведение человека в проблемной ситуации часто сопровождается удовлетворением положительных чувств и состояний, получаемых им как вознаграждение («я болею, чтобы получить теплоту и внимание окружающих меня людей»).

Эти «вознаграждения» называются вторичными выгодами, и в одном и том же поведенческом контексте может быть получено несколько вторичных выгод. В большинстве случаев именно наличие вторичных выгод создает трудности при изменении нежелательного поведения.

Например, употребление алкоголя может быть весьма неэкологичным способом получить удовольствие - ухудшается здоровье, нарушаются отношения в семье, снижается работоспособность, - но бросить пить мешает как раз большое количество вторичных выгод: употребление алкоголя используется как способ *провести время, отвлечься, расслабиться, завязать контакт* и так далее.

Так что, если мы хотим найти другое, более подходящее поведение, кроме того, что оно должно быть эффективным, надежным, доступным и экологичным, нам нужно еще определить, как удовлетворять вторичные выгоды.

Для выявления вторичных выгод можно спросить: «Что еще это тебе дает?» или «Что еще при помощи этого ты получаешь?», где под «этим» имеется в виду неэффективное или не экологичное поведение. Приведу пример выявления вторичных выгод, широко распространенный в литературе по НЛП:

- Я много ем (описание поведения).
- Зачем ты это делаешь?
- Когда я сыта, то, наконец, *расслабляюсь* (то есть вопрос «зачем» выявляет намерение поведения).
- Так это замечательно!
- Что же в этом хорошего - я полнею.
- А зачем тебе быть полной?
- Совершенно не зачем!
- Ты уверена? Подумай, скорее всего ты наверняка от этого что-то получаешь.
- Ну да. Когда я полная, я *чувствую себя более уверенно* (вторичная выгода).
- А что именно дает тебе уверенность?

- Ну, ко мне вряд ли будут подходить знакомиться - я не хочу, чтобы меня ревновал муж.

- А что для тебя означает, когда муж тебя не ревнует?

- *Стабильные отношения* (вторичная выгода).

- А что еще тебе дает полнота?

- Я чувствую себя более крупной и думаю, что смогу справиться со сложной ситуацией (вторичная выгода).

- А еще?

- *Чувство безопасности* - я выгляжу человеком, который может дать отпор (вторичная выгода).

5. Подстройка к будущему.

Чтобы результат изменения получился надежным и долгосрочным, применяют прием под названием «подстройка к будущему»: мы просим клиента представить в будущем ситуацию, аналогичную проблемной, но со всеми желаемыми ресурсными качествами.

Если это получается сделать, то работа завершена. Если не получится, то это означает, что работа не завершена и надо начать поиск новых более мощных ресурсов для совершения новых изменений.

Ниже приводится работа с участником тренинга, проведенная с целью демонстрации техники «Условия хорошо сформулированного результата». Наклонным шрифтом дается текст самой работы, а прямым – мои комментарии.

ДЕМОНСТРАЦИЯ 1

ОТ СДЕРЖАННОСТИ К УВЕРЕННОСТИ В АТМОСФЕРЕ ПОКОЯ

Р.М.: Если бы ты пошла к психологу, то с какой проблемой?

Тат: В этот период времени, наверное, по поводу выражения определенных эмоций, которые я сдерживаю. Хотела бы высказаться, но сдерживаюсь... Сдерживаюсь, хотя и понимаю, что это, возможно, мне самой не на пользу, но я стараюсь не навредить другим.

Р.М.: Хорошо. В каких ситуациях чаще бывает так, что ты сдерживаешь свои чувства?

Тат: ...Мне кажется, больше всего это бывает в семье. Не в родительской, а именно в моей – той, в которой живу сейчас.

Р.М.: Ты сдерживаешься?

Тат: Угу.

Р.М.: Это тебе не нравится?

Тат: ...Иногда не нравится.

Р.М.: Иногда не нравится... А вместо сдержанности, какой бы ты хотела быть?

Тат: Я бы хотела немного..., наверное, о себе больше думать, быть увереннее, а не думать: «Ой! Как бы вдруг другой человек не обиделся».

Р.М.: Т.е. уверенности хочешь?

Тат: Да.

Р.М.: Уверенности в чем?

Тат: (задумчиво) В чем уверенности...

Р.М.: Есть тысячи видов уверенности.

Тат: Да-да.

Р.М.: Каждый вид уверенности имеет свой объект.

Тат: Конечно.

Р.М.: Для чего ты хочешь эту уверенность?

Тат: ...Уверенность, чтобы... Ну, такую уверенность, которая МНЕ нужна. Вот такую уверенность.

Р.М.: Эта уверенность избавит тебя от твоей сдержанности?

Тат: (задумчиво) Моей сдержанности...

Р.М.: С твоей сдержанностью она что-то сделает или ничего не сделает – ты останешься сдержанной, но уверенной?

Тат: (улыбается, молчит) ... Моя сдержанность – интересно, что она опять останется (смеется)... Может, так быть, что эта уверенность – это не то, что я хочу? Меня это никуда не ведет как будто.

Тат пока не представляет, как уверенность может ей помочь. Поэтому она должна понять, какие действия помогут ей быть уверенной. Но для этого необходимо выяснить, какими действиями определяется сдержанность. На это и направлен следующий вопрос.

Р.М.: Как ты понимаешь, что ты сдержанна?

Тат: Сдержанность мою как понимаю? Когда... я не высказываюсь.

Р.М.: Не высказываешься?

Тат: Да.

Р.М.: Может быть, тебе эта уверенность нужна, чтобы высказаться?

Тат: Да, эта уверенность мне поможет, чтобы я высказалась.

Р.М.: Если есть какой-то другой вариант – скажи.

Тат: ...Ну, может быть, еще... что тут сказать... искренность показать... в определенной мере: если я себя сдержанно веду, то не показываю искренно и полноценно то, что есть.

Р.М.: Т.е. быть уверенной, что позволит тебе высказаться и искренно показать свое состояние?

Тат: Да-да.

Р.М.: Хорошо... Это соответствует твоему желанию для тех ситуаций: если ты будешь такой уверенной, что позволит тебе высказаться и искренно показать свое состояние?

Тат: Да, я бы хотела.

Р.М.: А ты бывала в таком ресурсном состоянии? Была уверенная, свободно высказывалась и искренно показывала свое состояние?

Тат: Да-да. Много раз и в разном окружении. Сейчас я вспоминаю.

Р.М.: Очень хорошо.

Тат: Если взять семью, то – да! - и в семье – как раз в доме моих родителей.

Р.М.: А когда конкретно в последний раз ты была в такой ситуации?

Тат: Помню, как мама мне что-то сказала, что мне не понравилось...

Р.М.: Когда это было?

Тат: Это было примерно неделю назад.

Р.М.: Неделю назад.

Тат: Да, недавно.

Р.М.: Теперь закрой глаза. И вспомни тот день, когда ты была уверенной. Именно тот день, когда ты была уверенная, свободно высказывалась и искренно показывала свое состояние.

Тат: ...Угу.

Р.М.: Ты видишь себя?

Тат: Угу.

Р.М.: Очень хорошо. А голос свой слышишь?

Тат: Да.

Р.М.: В твоём голосе есть эти ноты уверенности?

Тат: Угу. И спокойно высказываюсь.

Р.М.: Очень хорошо. Как ты ощущаешь, что спокойно высказываешься? Как ты понимаешь, что спокойно высказываешься?

Тат: Я могу в этот момент и в данной ситуации сразу дать ответ.

Р.М.: Сразу дать ответ.

Тат: Угу. И беспокойства нет.

Р.М.: Очень хорошо. А как ты понимаешь, что искренно показываешь свое состояние?

Тат: Потому что говорю то, что чувствую.

Р.М.: Потому что говоришь то, что чувствуешь, и можешь быстро ответить.

Тат: Да.

В этой части была проведена проверка всех составляющих (всех компонентов) ресурсного состояния: уверенности, спокойствия, искренности, свободного высказывания.

Р.М.: Очень хорошо. Такое состояние соответствует твоему желанию?

Тат: Угу.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Теперь ты узнала, чего хочешь?

Тат: (смеется) Так красиво увидела.

Р.М.: И красиво увидела, и услышала, и почувствовала.

Тат: Да.

Р.М.: Да, я тоже понял, что ты хочешь.

Тат: (смеется).

Выяснение двух первых условий, то есть «формулировки» и «демонстрации» желаемого состояния, завершено, перехожу к проверке экологичности.

Р.М.: Хорошо. А когда бы ты не хотела быть в таком состоянии: уверенной, способной свободно говорить и показывать свое внутренне состояние?

Тат: Ага. Может быть, когда есть такой контекст, который я не знаю или не понимаю, может быть.

Р.М.: Т.е. когда ты...

Тат: (перебивает) Может быть, когда мои эмоции в данный момент не к месту.

Р.М.: Не к месту. Очень хорошо. А когда ты спокойно лежишь на диване, тебе нужно быть уверенной и спокойно говорить?

Тат: Нет (смеется). Достаточно горячего кофе.

Р.М.: Наверное, и тогда тоже тебе не нужно быть уверенной.

Тат: Да.

Тат определила сферу экологичности, поэтому перехожу к выяснению вторичных выгод.

Р.М.: Понятно. Тат. А когда ты такая сдержанная бываешь в тех ситуациях, это тебе...

Тат: (перебивает) Я знаю, что мне это дает.

Тат предвосхитила мой вопрос. Это не только признак хорошего усвоения новых знаний, но и признак хорошего раппорта.

Р.М.: Что тебе это дает?

Тат: Это сохраняет атмосферу определенного покоя.

Р.М.: Сохраняет атмосферу определенного покоя.

Тат: Да.

Р.М.: Хорошо, Тат. Ты бы хотела иметь такой результат: быть уверенной, свободно высказываться и показывать свое внутреннее состояние...

Тат: Угу.

Р.М.: Но в то же время делать это так...

Тат: Угу.

Р.М.: Чтобы... как ты только что сказала...

Тат: Атмосфера покоя не нарушилась.

Р.М.: Чтобы сохранилась атмосфера покоя.

Тат сформулировала свое желаемое действие в отрицательной форме – «не нарушалась», но это не работает из-за своей неопределенности и многозначности. Поэтому я даю ей позитивный вариант этого же действия – «сохранилась», а это будет работать. Таким образом, вторичные выгоды мы включили в «состав» желаемого состояния.

Тат: Да, сохранилась, да-да.

Р.М.: Это будет хорошей работой?

Тат: Это и есть... да.

Р.М.: Т.е. нужно быть уверенной и говорить так, чтобы сохранилась атмосфера покоя. Хочешь так?

Тат: Да, хочу.

Р.М.: Ну, значит, так и будет.

Тат: (смеется и обращается к самой себе) Иди и будь счастлива.

«Условия хорошо сформулированного результата» не является техникой изменения – это лишь начало работы, формулировка желаемого состояния. Но даже при этом, хорошая детальная проработка второго условия – «демонстрация желаемого состояния» на всех трех уровнях анализа: вербальном, сенсорном и поведенческом, может привести к определенным позитивным изменениям.

ЯКОРЕНИЕ

Человек устроен так, что кроме сознательно продуманных поступков, совершает множество неосознаваемых автоматизированных действий. Возможность совершения этих действий формируется в течение всей жизни человека и составляет значительную часть нашей психики. Эти заложенные в нас возможности побуждают совершать определенные действия с тем конечным результатом, который в готовом виде уже имеется в нашем опыте – улыбаться при встрече с другом, останавливаться перед красным светом светофора, испытывать приятные чувства, когда до нас доходят звуки любимой мелодии или приятные запахи и т.д., и наоборот, испытывать неприятные чувства в противополож-

ных случаях. При этом до совершения действия никогда не возникают мысли, подобные этой: «Сейчас я ощущаю запах жареной рыбы, значит у меня должно возникнуть чувство отвращения». Конечно, нет. Это процесс самопроизвольный и не контролируемый. Признанной моделью подобных действий являются условно-рефлекторные связи, возникающие между раздражителем (стимулом, или более широко – информацией) и соответствующим поведением и эмоциональным переживанием. Следовательно, наши чувства могут быть «прикреплены», «заякорены» к воздействующим на нас определенным внешним объектам или внутренним образам, что в жизни происходит само собой при естественных повторяющихся условиях. Но, если наша психофизиология имеет возможность образовывать подобные связи, то почему бы их не создавать намеренно, с определенной целью, для порождения новых форм поведения и эмоциональных переживаний? Наиболее явно принцип образования необходимых (нужных) связей давно используется в производстве реклам товаров. Механизм «якорения» при этом очень простой: предлагаемый товар показывается на фоне волнующих воображение картин (с красочной гаммой цветов и форм, пейзажа, может быть, эротики и т.д.), сопровождается привлекательным текстом и музыкой, приводящим к возникновению приятных чувств. При многократном просмотре в восприятии человека образуется связь между рекламируемым товаром и приятными чувствами, что и будет способствовать желанию купить этот товар, когда он случайно попадется на глаза человеку, находящемуся под влиянием рекламы. Но, на самом деле, воздействие рекламы на человека имеет более сложный характер. Дело в том, что все репрезентируемые человеком визуальные, аудиаль-

ные и кинестетические компоненты рекламы составляют одно целое. Поэтому любая из этих составляющих может стать пусковым стимулом для «пробуждения» всей совокупности переживаемого опыта. Более конкретно, это означает, что воспроизведение одной из частей этого опыта (то есть якоря) в другом месте и в другое время приведет к восстановлению в той же мере всего переживания.

Сказанное о рекламе в полной мере относится и к обычной жизни, проживание которой часто сопровождается «оживлением» неосознаваемого процесса предыдущих якорений, вызывающих определенные эмоциональные и поведенческие реакции человека, и формированием новых. В самом общем виде якорь можно определить как внешнюю или внутреннюю репрезентацию (внешний или внутренний стимул), воспроизводящую другую репрезентацию, например, в кинестетической модальности [см.: например, Холл, Боденхаммер, 2004, с. 181]. А под якорением будем понимать образование связи между этими двумя репрезентациями.

По модальностям восприятия, якоря могут быть визуальные, аудиальные, кинестетические и дискретные. По отношению к миру, якоря бывают внешние, находящиеся вне человека, и внутренние, представляющие собой элементы внутренних образов - воспоминаний о прошлом опыте, представлений о будущем или элементы образов фантазий (сновидений). Якоря также бывают пространственные (зависящие от места пребывания человека) и временные (привязывающие появление реакции к определенному времени). По типу вызываемых эмоциональных реакций, якоря бывают положительные (соответствующие положительным чувствам) и негативные (запускающие воспроизведение негативных чувств).

Механизм якорения дает возможность простого решения многих, казалось бы, сложных психологических проблем. Приведем описание одного случая из того же учебника:

«Представьте семью, принимающую друзей на гражданской панихиде. Умерла мать жены, и многие пришли отдать ей дань уважения; жена глубоко опечалена, друзья один за другим подходят и обнимают ее. Женщина может подсознательно связать объятия и чувство горя.

И спустя дни или месяцы, когда муж неожиданно обнимает ее, женщину охватывает необъяснимый приступ рыданий! Ее переполняет горе. Она получила непреднамеренный доступ к состоянию, и теперь проведет какое-то время в попытках осознать природу своих негативных чувств к мужу! По существу, у нее развивается негативная условная реакция на прикосновения мужа. Тут старые психологические школы постараются вернуть нас к поиску травм, ключевых вех в процессе развития и к греческой мифологии, чтобы дать объяснение неосознаваемым процессам. В действительности же перед нами всего лишь пример случайного якоря. Поэтому избавление от негативных якорей с одновременным обучением тому, как устанавливать позитивные якоря, становится важным средством поддержания хороших отношений»

[Холл, Боденхамер, 2004, с. 181].

Под «старыми психологическими школами» авторы, естественно, имели в виду разновидности психоанализа.

Кстати, Р. Бендлер, оценивая эффективность психоаналитической работы, пишет: «Психоаналитики предпочитают погрузиться в прошлое, оживить былые травмы и понять глубинное, тайное, внутреннее их значение. Такой подход основывается на концепции о том, что понимание порождает перемены.

Подобная идея кажется идеальной! Если вы сможете тем или иным образом понять свои проблемы, они просто исчезнут. Основоположителем данной концепции был Зигмунд Фрейд. Для своего времени это была новаторская идея. Более ста лет ее применяли в различных модификациях. Суть концепции в том, что *понимание* психики ведет к переменам. Мысль о том, что помочь человеку измениться можно вербально, а не физически, сулила многое. Однако оказалось, что идея понимания собственных проблем попросту не работает» [Бендлер, 2010а, с. 5]. Таким образом, Р. Бендлер указывает на то, что, согласно психоанализу, причины психологических проблем находятся в прошлом, а в НЛП эти причины усматривают в специфических изменениях субмодальной структуры внутренних образов, независимо от того к какому времени жизни человека относится этот образ. Эти различия в понимании причин возникновения психологических проблем и обуславливают различие в стратегиях и степени эффективности.

И, действительно, одна из основных аксиом психоанализа состоит в том, что причины проблем находятся в травматических ситуациях прошлого, в детстве, и необходимо всего лишь их осознание и осмысление, а для НЛП не имеет значения время, место, а также смысловой контекст (то есть содержание проблемы) произошедшего травматического события (это может быть даже сновидение), так как, в любом случае,

оно репрезентируется в настоящем, порождая соответствующую структуру внутренних образов, которая и ответственна за появление наших переживаний. Поэтому для их изменения необходимо изменение определенных специфических элементов (субмодальностей) этой структуры.

Однако, вернемся к якорям. Что необходимо сделать для якорения какого-либо чувства или, как еще говорят, для установления якоря?

1. Выберите чувство, которое необходимо заякорить (оно может быть положительным или отрицательным) и обратите внимание на его невербальные проявления, то есть откалибруйте это чувство.

2. Выберите соответствующий якорь (внешний или внутренний; визуальный, аудиальный или кинестетический), с которым «свяжете» данное чувство.

3. Несколько раз совместите якорь с чувством (якорь ставите не на вспомнившуюся ситуацию, а на чувство, возникшее в этой ситуации, причем, на пике его интенсивности).

4. Выведите клиента из состояния переживаемого чувства в нейтральное.

5. Для воспроизведения выбранного чувства, «оживите» якорь в том же месте, с той же силой.

В НЛП используются не только одиночные якоря, но и их комбинации. Можно выделить четыре типа комбинаций якорей:

- **Интеграция якорей** – объединение якорей одной полярности (чаще всего это бывает необходимо для создания мощного положительного якоря);
- **Наложение якорей** – объединение якорей из разных контекстов в один общий якорь (применительно к одному и тому же состоянию);

- **Цепочка якорей** – создание цепи последовательных состояний таким образом, что каждое предыдущее состояние автоматически запускает каждое последующее в данной цепочке;
- **Коллапс якорей** – объединение якорей разной полярности.

Коллапс якорей используется как техника для нейтрализации негативных переживаний. Ниже приведем **один из вариантов этой техники:**

1. Определяете чувство, которое необходимо нейтрализовать. Закрыв глаза, клиент углубляется внутрь себя и ассоциируется с негативным переживанием. Когда оно появляется, калибруете это состояние и ставите кинестетический якорь № 1.

2. Клиент открывает глаза и по вашей инструкции вспоминает ситуацию, не имеющую ничего общего с предыдущей, но в которой он испытывал очень сильные положительные переживания.

3. Клиент вновь закрывает глаза и погружается в соответствующее состояние. При появлении признаков переживания положительного чувства калибруете его и ставите кинестетический якорь № 2.

4. Клиент открывает глаза, входит в нейтральное состояние и снова закрывает глаза (подготовка к реагированию на технику).

5. Запускаете одновременно оба кинестетических якоря - № 1 и № 2 - и ждете некоторое время, наблюдая за динамикой невербальных признаков (мимика лица, наклоны головы, движение глазных яблок под веками, изменение цвета лица, произвольные движения рук и т.д.). Затем спрашиваете у клиента, что происходит перед его внутренним взором (соби-

раете информацию о внутренней работе). При удачном коллапсе якорей образы негативной и положительной ситуаций смешиваются, образуя нейтральный фон, а негативное чувство исчезает, уступая место состоянию спокойствия.

6. Проводите проверку работы. Для этого просите клиента вспомнить первую ситуацию. Если при этом негативное чувство не возникает, то работа завершена и можете перейти к завершающему шагу.

7. Подстройка к будущему.

ДЕМОНСТРАЦИЯ 2

Р.М.: У тебя бывают неприятные чувства?

Лилит: Да, часто.

Р.М.: Какое неприятное чувство бывает у тебя чаще других?

Лилит: (молчит).

Р.М.: Просто назови.

Лилит: (молчит).

Р.М.: Страх, чувство стыда, чувство вины, чувство неловкости...

Лилит: Наверное, просто чувство неловкости. Когда от любой мелочи настроение падает, я себя плохо чувствую. Это не чувство вины, просто неприятное чувство.

Р.М.: Просто неприятное чувство. Когда это было в последний раз?

Лилит: Вчера.

Р.М.: Вчера. Закрой глаза. Вспомни вчерашнюю ситуацию и это вчерашнее чувство.

Лилит: Угу (углубляется внутрь себя).

Р.М.: Есть это чувство?

Лилит: Угу.

Р.М.: Как ты назовешь это чувство теперь? Ты его вспомнила, почувствовала... Это неловкость?

Лилит: Чувство несправедливости. Но не по отношению к себе, а к другому человеку.

Р.М.: Ага (ставит первый – негативный – якорь на ее левой руке), чувство несправедливости по отношению к другому человеку. Это для тебя неприятное чувство?

Лилит: Неприятное, потому что... (замолчала).

Р.М.: А хотела бы избавиться от этого чувства?

Лилит: Да.

Р.М.: Открой глаза. А когда у тебя были очень хорошие эмоции?

Лилит: (бодро) Вчера.

Р.М.: Опять вчера?

Лилит: (смеется).

Р.М.: Все было вчера – такой хороший, роскошный день.

Лилит: Да, ничего так.

Р.М.: С целой гаммой эмоций.

Лилит: (смеется).

Р.М.: А эти положительные эмоции были сильными?

Лилит: Ну, первое, что я сказала, не такое уж сильное...

Р.М.: Нужно очень сильное...

Лилит: Хорошее чувство? Да было, и оно было очень бурное.

Р.М.: Очень?

Лилит: Да.

Р.М.: Закрой глаза. Войди в ту хорошую ситуацию с теми очень хорошими чувствами. ...Получилось?

Лилит: (кивает).

Р.М.: (ставит второй – позитивный – якорь на ее правой руке). Можешь назвать, какие там у тебя хорошие чувства? Что это?

Лилит: Чувство радости.

*Р.М.: Чувство радости (нажимает на второй якорь).
Еще?*

Лилит: Э... просто положительные эмоции.

Р.М.: Просто положительные эмоции.

Лилит: Да.

Р.М.: (нажимает на второй якорь) Ты себя хорошо чувствуешь в этой ситуации?

Лилит: Да

Р.М.: (нажимает на второй якорь). Очень хорошо?

Лилит: Да

Р.М.: (снова нажимает на второй якорь). Это такое состояние, которое ты бы хотела испытывать часто?

Лилит: Да

Р.М.: (нажимает на второй якорь) А себя видишь?

Лилит: Да.

Р.М.: Лицо видишь?

Лилит: Да.

Р.М.: И что выражает твое лицо?.. (на лице Лилит появляется улыбка). Улыбку?

Лилит: Да (улыбается).

Р.М.: Хорошо. Открой глаза... Закрой... (ставит

оба якоря и ждет 5-6 секунд). *Что ты видишь? Может быть, ничего, а может быть что-то?*

Лилит: У меня все время перед глазами вторая ситуация.

По идее, одновременное нажатие на отрицательный и положительный якорь должно привести к коллапсу якорей. Но в данном случае этого не происходит - отрицательная ситуация никак не проявляется. Поэтому необходимо повторить нейтрализацию якорей.

Р.М.: Вторая? Вот эта? (нажимает на второй, позитивный, якорь)

Лилит: Да.

Р.М.: Открой глаза... Закрой. Снова войди вот в ЭТУ ситуацию (нажимает на первый якорь).

Лилит: Угу.

Р.М.: В первую... Видишь?

Лилит: Да.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза... Закрой... (нажимает на оба якоря, пауза). ...Что теперь видишь?

Лилит: Сейчас они поочередно...

Р.М.: То одна ситуация приходит, то вторая?

Лилит: Да, меняются.

Р.М.: Хорошо. Давай немного подождем. Посмотри, чем закончится... Что-то происходит?

Лилит: То же самое.

Р.М.: То же самое. То одна приходит, то вторая. Можешь эти «приходы» ускорить? Или замедлить?

Лилит: ... Да.

Р.М.: А что ты сделала? Замедлила или ускорила?

Лилит: Замедлила.

Р.М.: Сейчас медленно приходит то одна, то другая?

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Сейчас попробуй ускорить.

Лилит:... Угу

Р.М.: Угу. Очень хорошо. Попробуй еще немного ускорить.

Лилит: Угу.

Р.М.: Теперь они быстро сменяются?

Лилит: Угу.

Р.М.: Угу. Хорошо. Сделай еще быстрее.

Лилит: Опять замедлилось.

Р.М.: Опять замедлилось? Хорошо. Какие-то изменения произошли внутри них?

Лилит: Нет.

Р.М.: Хорошо. А что ты чувствуешь?

Лилит: Сейчас?

Р.М.: Да, вот когда ты так смотришь ...внутри себя - что ты чувствуешь?

Лилит: Ничего.

Р.М.: Ничего. Они просто сменяются, а ты смотришь... Хорошо. Они цветные или черно-белые?

Лилит: Цветные.

Р.М.: Цветные. Хорошо. А там есть звуки?

Лилит: Э... теперь - да.

Р.М.: Сейчас добавь звуки: попробуй во время смены включить туда соответствующие звуки: звуки, которые подходят для одной ситуации и звуки, которые подходят для другой ситуации.

Лилит: Угу.

Р.М.: Угу... Получается?

Лилит: Угу.

Р.М.: Очень хорошо. Что чувствуешь?

Лилит: В этой ситуации (голову слегка поворачивает налево в сторону первого якоря) чувствую... такие чувства, как и вначале. А во второй (голова слегка поворачивается направо) – опять хорошие чувства, о которых говорила.

Р.М.: Хорошо. Замедли настолько, чтобы остановилось вот на этой ситуации (нажимает на второй якорь).

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. А вот здесь что ты делаешь?

Лилит: (очень тихо) Говорю.

Р.М.: Говоришь. Хорошо... Какого цвета там на тебе одежда?

Лилит: Темно-синяя.

Р.М.: Темно-синяя?

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Эту Лилит в темно-синем перенеси сюда. И улыбку тоже.

Теперь темно-синий цвет одежды и улыбка становятся внутренними визуальными якорями, с которыми связаны позитивные чувства Лилит.

Лилит: Угу.

Р.М.: Теперь здесь сколько Лилит?

Лилит: Две.

Р.М.: Две?

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Лилит в темно-синей одежде что делает?

Лилит: Просто стоит.

Р.М.: Стоит? Так. Пусть подойдет и дотронется до другой Лилит. Ну, положит руку на плечо (это аналог совмещения двух противоположных кинестетических якорей).

Лилит: Положила.

Р.М.: Угу. А другая Лилит, что делает?

Лилит: Сидит.

Р.М.: Сидит. Так. Что бы хотела сделать Лилит в темно-синей одежде?

Лилит: (некоторое время молчит) Наверное, хотела бы... чтобы только она там осталась...

Р.М.: Если хочет, пусть проводит другую Лилит.

Лилит: Угу.

Р.М.: Проводит, закрывает за ней дверь и придет, чтобы сделать и сказать то, что она хочет. Пусть сделает это... А кому – об этом мне говорить не обязательно.

Лилит: Угу.

Р.М.: Сказала и сделала то, что нужно?

Лилит: Угу.

Р.М.: Как она теперь себя чувствует?

Лилит: Очень хорошо.

Р.М.: Очень хорошо чувствует?

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Вот эту последнюю ситуацию, которую ты видела, представь еще раз.

Лилит: Угу...

Р.М.: Хорошо себя чувствует Лилит?

Лилит: Угу.

Р.М.: Нет этого чувства несправедливости? Лилит сказала то, что нужно было сказать?

Лилит: Чуть-чуть как будто бы осталось.

Р.М.: Чуть-чуть как будто бы осталось. Хорошо. Открой глаза. Скажи мне, какие еще чувства нужны этой Лилит, чтобы не было чувства несправедливости или того неприятного чувства?

Лилит: Ей нужно... немного... не могу подходящего слова подобрать. Ну, то есть, чтобы... этой Лилит было все равно, какое у кого мнение обо всем этом. Немного...

Р.М.: То есть, чтобы для нее чужое мнение не играло такой большой роли?

Лилит: Угу.

Р.М.: Да?

Лилит: То есть, немного легкости... Чтобы Лилит очень легко относилась к тому, что другой человек думает.

Р.М.: Ты бывала такой?

Лилит: ... Угу.

Р.М.: Закрой глаза и войди в ситуацию, где ты была такой... Ты в этой ситуации?

Лилит: (молчит).

Р.М.: Где эта ситуация?

Лилит: Не могу найти.

Р.М.: Но она была?

Лилит: Да, я точно знаю, что она была.

Р.М.: Открой глаза. Ты точно знаешь, что такая ситуация была?

Лилит: Да. Но вспомнить конкретную ситуацию не могу.

Р.М.: Ну, хорошо. А если НЕ конкретно, можешь просто это чувство вызвать?

Лилит: Да.

Р.М.: Закрой глаза и просто вызови это чувство, когда чужое мнение для тебя никакой роли не играет. Думает человек или не думает – тебе абсолютно все равно. Да?

Лилит: Угу.

Р.М.: Есть это чувство?

Лилит: Да, у меня даже сейчас такое чувство. Но вчера именно в этот момент его не было.

Р.М.: Хорошо. Сейчас у тебя только чувство или есть еще и образ?

Лилит: Только чувство.

Р.М.: Хорошо... (ставит еще один якорь на той руке, на которой был поставлен предыдущий ресурсный, якорь). Дай этому чувству (снова нажимает на тот же якорь) какой-нибудь образ.

Эта инструкция дается с целью установить внутренний визуальный якорь для нового ресурсного чувства.

Лилит: Какой-нибудь образ?

Р.М.: Да. Какой хочешь. Это может быть цветок, это может быть животное, это может быть фигура. Может быть символ.

Лилит: Это может быть другой человек?

Р.М.: Это может быть другой человек... Есть такой человек?

Лилит: Угу.

Р.М.: Вот он символ того, что тебе абсолютно все равно, кто, что, о чем и как думает. Да?

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Возьми этого человека (нажимает на ресурсные якоря) и иди с ним вот в эту первую ситуацию (нажимает на первый якорь).

Лилит: Угу. Привела.

Р.М.: И что ты чувствуешь там?

Лилит: Хорошо себя чувствую.

Р.М.: Хорошо чувствуешь себя! Замечательно. Что-нибудь еще там изменилось в плане чувств?

Лилит: (уверенно) ДА!

Р.М.: Что?

Лилит: Изменилось то, что появился этот человек...

Р.М.: И еще?

Лилит: И еще чувства изменились.

Р.М.: А вокруг?

Лилит: А все вокруг то же самое.

Р.М.: Хорошо. Ты себя ведешь иначе?

Лилит: Э... нет.

Р.М.: Ну, скажем, выражение лица, осанка, что-то еще?

Лилит: Нет. Все то же самое, просто чувства изменились.

Р.М.: Просто чувства изменились.

Лилит: Да.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Эту последнюю ситуацию снова представь. С теми же чувствами и, если хочешь, с тем же человеком. Если не хочешь, не надо.

Лилит: Угу.

Р.М.: Так. Что ты видишь?

Лилит: Я вижу вчерашнюю обстановку. Ну, плохую. Но сейчас вижу... ну... этого человека тоже, которого как бы привела туда. И я себя чувствую уже лучше, спокойнее.

Р.М.: Хорошо... Этот человек близко от тебя? Или далеко? Где он находится?

Лилит: Он находится недалеко от меня.

Р.М.: Сколько метров?

Лилит: Один метр. Меньше. Он сидит рядом.

Р.М.: Он рядом сидит.

Лилит: Да.

Р.М.: Хорошо. Пускай он придвинется к тебе ближе.

Лилит: Угу.

Р.М.: Что изменилось от этого?

Лилит: (улыбается) Стало еще лучше.

Р.М.: Стало еще лучше. Хорошо. А в самой тебе, что еще изменилось?

Лилит: Чувство уверенности еще больше стало.

Р.М.: Хорошо. Можешь этого человека еще приблизить?

Лилит: Еще?

Р.М.: Да. Если может, пускай положит руку на твое плечо.

Лилит: Положил.

Р.М.: Хорошо. Что ты чувствуешь?

Лилит: (смеется) Хорошо себя чувствую.

Р.М.: То есть еще лучше?

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Ладно. Когда захочешь, открой глаза... В жизни бывают такие ситуации, где у тебя возникает чувство несправедливости или чувство по поводу мнения других людей?

Настала последняя фаза работы, когда необходимо закрепить полученный положительный результат «подстройкой к будущему».

Лилит: Какой-то конкретный случай, который периодически может повторяться?

Р.М.: То есть в будущем могут эти ситуации повториться?

Лилит: Могут. Да, мне кажется, могут, если люди плохо меня знают.

Р.М.: Тогда иди в будущее, в аналогичную ситуацию. Но с этими чувствами («оживляет» оба ресурсных якоря. Делается «подстройка к будущему»).

Лилит: А можно людей поменять?

Р.М.: Да, конечно. Люди меняются в будущем. Приведи тех людей, которых ты увидишь в будущем. Или, МОЖЕТ БЫТЬ, увидишь в будущем.

Лилит: Угу.

Р.М.: Хорошо. Как ты себя чувствуешь там?

Лилит: Хорошо. Не могу сказать определенно.

Р.М.: Хорошо. Тот человек рядом или его нет?

Лилит: Рядом.

Р.М.: Рядом. Он далеко от тебя?

Лилит: Нет, близко.

Р.М.: Хорошо. Как ты себя чувствуешь?

Лилит: Хорошо.

Р.М.: Ладно. Так устраивает тебя?

Лилит: Да.

Р.М.: Или что-нибудь добавить, убавить?

Лилит: Нет.

Р.М.: Так хорошо?

Лилит: Да.

Р.М.: Его рука на твоём плече?

Лилит: Нет. Просто рядом. Может, за руки держимся, но не на плече.

Р.М.: Хорошо. Но держитесь?

Лилит: ДА! Похоже, что да (смеется).

Р.М.: Похоже, что да. Ладно. Так хорошо?

Лилит: Да.

Р.М.: Ну, ладно. Когда захочешь, откроешь глаза... (Через некоторое время она открывает глаза). Ну, вот и все.

ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ИСТОРИИ

Когда речь идет об истории человека, в которой были и драматические, и позитивные события, то, кажется, что уже ничего нельзя сделать с тем, что осталось в прошлом, потому что это «прошлое» осталось далеко позади.

Тем не менее, отголоски этих драматических и стрессовых событий мы можем переживать в настоящем, поэтому качество состояния человека в настоящем зависит от количества и качества пережитых им чувств в прошлом. Как же работать с событиями прошлого? Как можно повлиять из настоящего на события прошлых времен?

Дело в том, что события прошлого хранятся в нашей долговременной памяти и, когда бы мы их не вспоминали, они воспроизводятся в виде визуальных, аудиальных и кинестетических образов, субмодальная структура которых связана с определенными чувствами и переживаниями. Можно сделать предположение, что эти образы прошлого всегда находятся в неизменном виде, существуют в бессознательном и влияют оттуда на психическое состояние человека в настоящем.

Особенно интенсивными переживания бывают тогда, когда структура ситуации, воспринимаемой в настоящем, подобна структуре ситуации травмирующего события в прошлом. В подобных случаях характеристики (фрагменты, детали) образов прошлого и настоящего, совпадающие качественно и количественно, играют роль внутренних якорей, с которыми связаны соответствующие по качеству переживания и чувства. Задача психотерапевтического воздействия состоит в том, чтобы разрушить старые негативные связи и вместо них создать новые позитивные связи.

В технике изменения личностной истории это делается нейтрализацией негативного якоря (субмодальность травмирующего образа совмещается с ресурсным якорем из позитивного образа) или заменой негативных якорей. В результате, изменившееся эмоциональное состояние переносится на все события из прошлого и, закрепляясь путем повторов вновь созданного позитивного образа (трансформированного травмирующего события из прошлого), сохраняется в долговременной памяти.

При тщательно проведенной работе новый позитивный образ прошлого становится естественной частью психики человека и для его воспроизведения уже не потребуются волевых усилий, все произойдет само собой, как естественный процесс.

Пошаговое описание техники «Изменение личностной истории»

1. Попросите клиента, мысленно вернувшись к последнему, самому «свежему», случаю, когда у него были неприятные чувства, вызвать у себя эти ощущения «здесь и сейчас». Заякорите эти неприятные ощущения и коротко протестируйте «отрицательный якорь».

2. Попросите клиента представить свою жизнь в виде шкалы, начинающейся в настоящем и уходящей в детство, пройти по ней внутренним взором, и, используя этот якорь в качестве поискового, сообщить вам, если на этом пути ему вспомнятся подобные ситуации или подобные ощущения. Когда приходят такие воспоминания, следует остановиться, чтобы психотерапевт коротко записал контекст каждой ситуации и возраст клиента, соответствующий этому воспоминанию. Продолжайте работу до тех пор, пока клиент не дойдет до самого раннего воспоминания об этом ощущении. Для каждого воспоминания устанавливается свой якорь. Таким образом получается список ситуаций и цепочка соответствующих отрицательных якорей.

3. Найдите один или несколько ресурсов для преодоления проблемной ситуации. Усиьте действие ресурса и заякорите этот ресурс с помощью положительного якоря.

4. Протестируйте экологию и эффективность ресурса, применив его к первой ситуации из списка. Проверьте, удовлетворяет ли ресурс требованиям ситуации? С какими трудностями вы столкнулись? Оцените способность ресурса разрешать проблемы.

5. Если ресурсы удовлетворительны, примените их для нейтрализации отрицательных якорей, поочередно - начи-

ная с того, что соответствует самому раннему воспоминанию.

6. Протестируйте возможность клиента использовать эти ресурсы самостоятельно, без якорей. Для этого попросите клиента вновь вспомнить обработанные ситуации, начиная от самого раннего воспоминания до настоящего времени, не прибегая при этом к активизации ресурсного якоря.

7. Подстройтесь к будущему. Попросите клиента мысленно представить себе ситуацию, подобную проблемной, в будущем. Спросите: «Сможешь ли ты воспользоваться в этой ситуации найденным ресурсом?».

ДЕМОНСТРАЦИЯ 3

Р.М.: Скажи, Лида, есть у тебя какое-то неэффективное поведение или отрицательное чувство, которое ты бы хотела изменить, естественно, к лучшему.

Лида: Да.

Р.М.: Есть.

Лида: Это связано с ситуацией. Эта ситуация повторяется в течение жизни и приносит очень много отрицательных эмоций.

Р.М.: Хорошо. А что это за чувство?

Лида: Чувство... (задумывается).

Р.М.: Просто название чувства.

Лида: Обида, злоба и беспомощность.

Р.М.: Обида, злоба и беспомощность. Хорошо. Теперь садись удобно, чтобы я мог поставить якоря. И вспомни эту обиду, злость, беспомощность.

Лида: (закрывает глаза и некоторое время молчит).

Р.М.: Когда возникнет, слегка кивни... (Лида слегка кивает головой). Так, значит, есть обида, злость, беспомощность (ставит отрицательный якорь на ее левой руке). Эти чувства тебе мешают? (Нажимает на якорь). Ты бы хотела изменить их? (снова нажимает на якорь).

Лида: Да.

Р.М.: Или вообще избавиться от них (нажимает на якорь).

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Теперь представь свою жизнь в виде шкалы. Она начинается сегодня и идет ко дню твоего рождения. Сколько тебе?

Лида: Сейчас 20.

Р.М.: 20. Вот твоя жизнь: 20, 19, 18 и так до дня твоего рождения. Теперь снова закрой глаза, возьми это же чувство (нажимает на якорь) и иди по годам своей жизни вниз. Если какое-то воспоминание откликнется тем же чувством или подобной ситуацией, ты мне дай знать.

Лида: Откликнулось уже, потому что...

Р.М.: Хорошо. Сколько тебе лет?

Лида: 20. Вчера.

Р.М.: 20. А где это было?

Лида: Дома.

Р.М.: Дома. Там было много людей?

Лида: Двое.

Р.М.: Дома и двое (записывает и ставит новый отрицательный якорь на 20 лет). Ладно, иди глубже.

Лида: ... Да.

Р.М.: Есть? Сколько тебе лет?

Лида: Опять мне 20.

Р.М.: 20. И какая ситуация?

Лида: Снова дома.

Р.М.: Дома.

Лида: Нет, вчера было трое человек – я забыла. А то, что сейчас говорю – двое: мама и дедушка.

Р.М.: «Мама, дедушка и я» (ставит еще один якорь на 20 лет). Ладно, иди еще дальше... вниз. (Предчувствуя, что в 20 лет могут быть еще случаи. Р.М. предлагает спуститься сразу на следующий год). Давай вот что сделаем – иди в 19 лет... И не обязательно, чтоб точно было то же самое, а приблизительно такие же негативные чувства... в каких-то ситуациях ты чувствовала... что-то наподобие.

Лида: ...Мне 19.

Р.М.: Так, 19. И что за ситуация?

Лида: Это лето.

Р.М.: Лето. Хорошо, и...

Лида: Мы на море.

Р.М.: На море. Хорошо, хватит (ставит отрицательный якорь на 19 лет). Спускайся еще вниз – 18 лет.

Лида: Угу.

Р.М.: Есть там что-нибудь? Если нет, иди ниже.

Лида: Мне 18.

Р.М.: Тебе 18. Хорошо. И что за ситуация?

Лида: Я на кухне, и я плачу.

Р.М.: На кухне и плачешь (ставит якорь на 18 лет). Хорошо. Спускаемся вниз.

Лида: ... Ну... это...

Р.М.: Приблизительно. Не обязательно, чтоб было точно то же.

Лида: Наверное...

Р.М.: Наверное...

Лида: Я не помню, 2009-й, наверное...

Р.М.: Тогда тебе было 15?

Лида: Нет, наверное, 16.

Р.М.: 16 лет. Хорошо. И какая ситуация?

Лида: ...Папа... э... Ссора. Дома.

Р.М.: Дома, ссора с папой.

Лида: Ну, я не участвовала, но... в общем там... конфликт, большая ссора.

Р.М.: Не участвовала. Хорошо (ставит якорь на 16 лет). Давай спускайся дальше.

Лида: (долго молчит). Мне... 14 лет.

Р.М.: 14 лет. Хорошо. Какая ситуация?

Лида: Э... гостиная... и... ссора. И мы смотрим телевизор.

Р.М.: Хорошо. Гостиная, ссора, телевизор (ставит якорь на 14 лет).

Лида: Олимпиада. Начало Олимпиады.

Р.М.: Хорошо. Так. Еще вниз.

Лида: ...Вниз не нужно идти, потому что больше нет этой ситуации.

Р.М.: Ну, ничего, спустись. Может быть, там другие аналогичные ситуации вспомнятся... Пройдись – ну, 14, 13, 12, 11... Если не будет, то не будет. Были какие-либо неприятные чувства раньше?.. Нет. Хорошо. Открой глаза. Так, сколько у нас случаев? Шесть? Шесть случаев. Хорошо. Ну, а теперь, скажи, вот в таких ситуациях, какие ресурсы тебе нужны?

Лида: Сила, уверенность и... не знаю, более спокойное отношение, потому что для меня это очень больно.

Р.М.: Значит, спокойствие, сила уверенность. Хорошо. Когда ты говоришь «сила», ты как-то это себе представляешь?

Лида: Да, то есть я... во мне есть силы... э... противостоять.

Р.М.: Силы противостоять...

Лида: Как сказать?

Р.М.: Может быть, ты это заменишь чем-то более конкретным?

Лида: ...э...

Р.М.: Более понятным. Или ты это чувствуешь – эту силу?

Лида: Как будто что-то внутреннее... вот такая...

Р.М.: Ага...

Лида: Способность... Не знаю, как объяснить.

Р.М.: Хорошо. Но ты чувствуешь это? Не обязательно, чтоб ты мне объяснила. Мне важно, чтобы ты сама это чувствовала... Силу... Внутри.

Лида: Угу.

Р.М.: Хорошо. Теперь ты мне скажи, ты когда-нибудь была сильной, т.е. силу внутри чувствовала и была уверена? У тебя была сила и ты была уверена!

Лида: Да.

Р.М.: Да? Очень хорошо. Давно это было?

Лида: Несколько месяцев назад.

Р.М.: Несколько месяцев назад. Хорошо. Тогда за-

крой глаза и войди в эту ситуацию, где у тебя были сила и уверенность.

Лида: ...Угу.

Р.М.: Ты в этой ситуации?

Лида: Да.

Р.М.: Да. Хорошо (ставит положительный якорь на правой руке). Это хорошая ситуация? (Нажимает на якорь).

Лида: Да.

Р.М.: Ты чувствуешь силу?

Лида: Да, я чувствую внутреннюю силу и уверенность в том, что я...

Р.М.: ОК, значит, ты чувствуешь силу (нажимает на якорь).

Лида: Угу.

Р.М.: Ты чувствуешь уверенность (нажимает на якорь).

Лида: Да.

Р.М.: Угу. Если б я был там, то какую Лиду я бы увидел? Какая ты, что ты делаешь там? (тестируется проявления силы и уверенности на поведенческом уровне).

Лида: Я сижу. Уверенно отвечаю на вопросы. И я спокойна, абсолютно не волнуюсь. И могу постоять за себя.

Р.М.: Отлично. Это освещенная картина?

Лида: Да.

Р.М.: Цветная?

Лида: Ну, я бы не сказала, что цветная.

Р.М.: Хорошо. Ты далеко сидишь?

Лида: Нет, но я вижу себя сбоку.

Р.М.: Если немного приблизишь? Немного при-

близь себя и скажи, как изменились чувства?.. Ослабли или усилились? Или остались те же?

Проводится анализ и поиск субмодальностей, изменение которых привело бы к усилению ресурсных чувств.

Лида: Остались те же.

Р.М.: Остались те же. Хорошо. Отодвинь, верни их на то же самое место. Звуки слышишь, голос свой?

Лида: Да, но я не знаю, что я говорю.

Р.М.: Не важно. Допустим, ты что-то говоришь. Сделай звук своего голоса громче.

Лида: Угу.

Р.М.: Как изменились чувства?

Лида: Э... ну более четко...

Р.М.: Более четко...

Лида: ...ну сейчас этого нет... А вот уже есть, но я не могу им управлять.

Р.М.: Не можешь управлять?.. А мы не будем спешить. Немного останься в этом состоянии. Постарайся услышать свой голос. А моментами, когда ты слышишь этот голос, он делает твои чувства лучше?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Значит, есть в тебе сила и уверенность?

Лида: Да.

Р.М.: Ты бы хотела быть такой в ТЕХ ситуациях с ЭТИМИ чувствами? (Нажимает на положительный якорь).

Лида: Наверное, еще сильнее.

Р.М.: Еще сильнее. Тогда вообрази, что силы в тебе больше. Просто почувствуй себя сильней.

Лида: Угу... э...

Р.М.: Что ты можешь сделать больше?

Лида: Агрессия...

Р.М.: Ага, тебе нужно немножко агрессии? Чуть-чуть.

Лида: Но это не та ситуация.

Р.М.: Не та ситуация. Хорошо. А для ТОЙ ситуации немножко агрессии нужно или нет?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Тогда сохрани эту агрессию. И открой глаза. Ладно. Значит, ты увидела себя такой, какой ты бы хотела быть в тех ситуациях.

Лида: Да.

Р.М.: Это какая-то внутренняя сила. Это уверенность. Это спокойствие. И какая-то доля агрессии. Которая будет уместна в тех ситуациях.

Лида: Да.

Р.М.: И ты бы хотела...

Лида: Да.

Р.М.: ...иметь эту агрессию. Хорошо. А теперь самое раннее воспоминание – когда было? 14 лет? Хорошо. Закрой глаза (нажимает на отрицательный якорь для 14 лет). И... что за ситуация была? Гостиная, ссора и мы смотрим телевизор. Можешь ты немного рассказать, что это была за ситуация?

Лида: Мы смотрим начало Олимпиады. Мама предлагает бабушке что-то... И бабушка начинает кричать, обвинять.

Р.М.: Хорошо. Что ты чувствуешь там, в этой ситуации?

Лида: Обиду за маму.

Р.М. Обиду за маму. Хорошо. Открой глаза... Закрой. Снова почувствуй ЭТУ ситуацию (нажимает на положительный якорь), когда ты была сильная, в тебе была сила, ты была уверенная, спокойная и добавь немножко агрессии. Но если не получается здесь с агрессией, то ничего. Ты можешь картинку убрать, ничего не видеть, но добавить немножко агрессии (Р.М. предлагает убрать визуальную составляющую представляемой ситуации, чтоб Лида смогла сосредоточиться на чувстве агрессии).

Лида: У меня вот эти чувства (Лида поворачивает голову в левую сторону, тем самым указывая на отрицательные чувства. Это говорит о том, что выбранные ресурсы слабы и не могут нейтрализовать негативные чувства. Следовательно, надо искать новый ресурс).

Р.М.: А, эти чувства. Они настолько сильные, да? Тогда мы возьмем другую ситуацию. ...Вспомни другую ситуацию... У тебя были с подружками встречи, где вы радовались, шутили?

Лида: Да, конечно.

Р.М.: Шутили, смеялись... Вспомни такую ситуацию... Ты вообще юмор любишь?

Лида: Очень (смеется).

Р.М.: А есть такие юмористические встречи?

Лида: Где мы много смеялись?

Р.М.: Угу. Вспомни одну из них.

Лида: Вспомнила.

Р.М.: Закрой глаза. Вспомни.

Лида: Угу.

Р.М.: Хорошо. Это давно было?

Лида: Примерно год назад.

Р.М.: Год назад. Хорошо. Значит, это было настолько интересная, увлекательная, замечательная ситуация, что ты помнишь это. И что там? Твои ровесники или...

Лида: Мои лучшие подруги. Мы ночуем вместе. Все время смеемся.

Р.М.: Ага. А смех слышишь?

Лида: Да.

Р.М.: Смех слышишь. Отлично. Всем радостно? (ставит новый положительный якорь).

Лида: Да.

Р.М.: Вот это очень важно. Все смеются?

Лида: Да.

Р.М.: Все смеются. И ты тоже смеешься.

Лида: Да. Громко.

Р.М.: Угу. Ты бы хотела часто смеяться (нажимает на якорь)?

Лида: Да, конечно.

Р.М.: Громко. А ты громко любишь смеяться? (снова нажимает на ресурсный якорь).

Лида: Да. Очень громко.

Р.М.: Очень громко. И сейчас ты там громко смеешься?

Лида: Да.

Р.М.: Громко. Слышишь эту громкость?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Закрой... (нажима-

ет одновременно на ресурсный якорь и на отрицательный якорь для 14-ти лет. Небольшая пауза). *Что получается?*

Лида: ...Громкий смех, но... этой ситуации как будто больше. (Лида поворачивает голову вправо в сторону ресурсного якоря).

Р.М.: Этой ситуации больше.

Лида: Она доминирует и так обрывает...

Р.М.: Доминирует. Очень хорошо. А от этой ситуации что осталось? (дотрагивается до отрицательного якоря).

Лида: Какими-то фрагментами. И... кусочки чувства там есть.

Р.М.: Кусочки чувства... Хорошо. Какую часть твоего внутреннего пространства это (нажимает на ресурсный якорь) занимает? 70 процентов? 80?

Лида: 70 процентов.

Р.М.: Ага. Давай увеличивай это. Увеличивай, сделай громче, сделай ярче и больше, сделай ближе. Переноси в левую сторону все больше и больше... Есть какая-то динамика, что-то меняется?

Лида: Да, это доминирует.

Р.М.: Это доминирует. Хорошо... Открой глаза. Сейчас что ты видела?

Лида: Что эта ситуация как по стрелке начинает скрывать все.

Р.М.: Вот так идет, да? Хорошо. И сколько здесь (нажимает на отрицательный якорь) осталось?

Лида: Очень мало.

Р.М.: Очень мало? Хорошо. Тогда снова закрой глаза и представь то, что ты видела в последний раз.

Если сможешь сделать это лучше, сделай лучше... (этот повтор нужен для закрепления). Что получается?

Лида: Ну, картинки почти не видно. Этой... (головой указывает в левую сторону).

Р.М.: Да, этой не видно.

Лида: Больше на этой. Но когда вот эту (голова Лиды поворачивается в левую сторону) вспоминаю, немного эти чувства возвращаются, но опять перекрываются вот этим.

Р.М.: Угу. Открой глаза. Значит, эту (дотрагивается до отрицательного якоря) ситуацию ты почти не видишь, но когда вспоминаешь, что происходит с чувствами?

Лида: Как будто вот просачиваются. Немного. Чуть-чуть. Очень мало.

Р.М.: Чуть-чуть. Просачиваются.

Лида: Да.

Р.М.: Можешь закрыть этот путь? Попробуй. (Пауза). Что получается?

Лида: Я их остановила.

Р.М.: Остановила. Хорошо. Открой глаза. Сделаем то же самое, но более легко. Непринужденно. Насколько сможешь... (Лида снова закрывает глаза). Что получается?

Лида: Они оступели.

Р.М.: Они оступели. Хорошо. Открой глаза. Что изменилось?

Лида: С трудом вспоминаю ее. И вот чувства более... тусклые какие-то, как будто растертые.

Р.М.: Хорошо. Сделай то же самое, но более быстро... Что получается?

Лида: Получается. Эти чувства (Лида поворачивает голову в правую сторону) яркие, а эти (головой указывает на левую сторону) – все тише и тише.

Р.М.: Сделай то же самое, но еще быстрее... Что получается?

Лида: Получается быстро. Но у меня такое ощущение, что я их заталкиваю, но они еще существуют.

Слово «существуют» позволяет сделать переход к визуальной модальности.

Р.М.: Еще существуют, да? Хорошо. Закрой глаза и посмотри, в каком виде они еще существуют.

Лида: Они как будто... иголки, но такие...

Р.М.: Иголки?

Лида: Такие тупые, очень-очень тупые.

В сложившейся психотерапевтической ситуации для работы с «тупыми иголками» - телесными эквивалентами негативных чувств – возможно, более эффективным будет применение метода рекреативного психокатализа А.Ф. Ермошина, поэтому делается плавный переход к этой технике.

Р.М.: Где они находятся у тебя?

Лида: Здесь (левая рука Лиды поднимается к голове).

Р.М.: В голове? Слева? Ты бы хотела избавиться от этих иголок? Их много?

Лида: Три.

Р.М.: Три иголки? Они мешают тебе?

Лида: Да.

Р.М. Ты бы хотела избавиться?

Лида: Да.

Р.М. Избавляйся сама (Лида закрывает глаза. Уходит в себя)... Что получается?

Лида: Я скомкала, как бумагу и выкинула.

Р.М.: Выкинула. Хорошо. Замечательно. Как теперь в голове, чисто?

Лида: Ну, вроде полегче.

Р.М.: Полегче? Это хорошо. На месте иголок что-то осталось?

Лида: Да.

Р.М.: Что осталось?

Лида: Ну, что-то такое... (Лида делает жест рукой, который можно было понять, как «ничего»), как будто пустота...

Р.М.: Пустота? Ты бы хотела как-то заполнить эту пустоту, чтобы естественно было.

Лида: Да.

Р.М.: Заполняй!

Лида: Угу (Лида вновь уходит в себя и через некоторое время поднимает голову, но глаза пока закрытые).

Р.М.: Теперь голова полная?

Лида: Да.

Р.М.: Спокойная?

Лида: Угу.

Р.М.: Ничего там нет, все чисто?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Когда захочешь, откроешь глаза... Ну, как себя чувствуешь?

Лида: Хорошо. Как будто от чего-то избавилась.

Р.М.: Замечательно. Так, какой у нас второй случай? «16 лет, дома, ссора, я не участвую»? Так, ты устала или мы можем продолжать?

Лида: Нет, я хочу продолжать.

Р.М.: Так, тебе 16 лет (нажимает на якорь для 16 лет). Это дома?

Лида: Это дома, и я просыпаюсь от криков...

Р.М.: Вспомнила, да? Открой глаза. Много не надо (перед нейтрализацией якорей нецелесообразно внимание клиента фиксировать на негативных переживаниях, особенно если они очень сильные). Снова закрой (нажимает на якорь ресурсных переживаний). Снова услышь твой хохот... интересно бы тебя услышать, как ты хохочешь.

Лида: (тихо смеется).

Р.М.: Слышишь? Видишь?

Лида: Угу.

Р.М.: Все улыбаются? (нажимает на якорь). И глаза у них смеются? (вновь нажимает на ресурсный якорь).

Лида: Угу.

Р.М.: У всех?

Лида: У всех.

Р.М.: И у тебя тоже?

Лида: Да.

Р.М.: Отлично. Открой глаза... Закрой... (нажимает на оба якоря одновременно, пауза). Что получается?

Лида: Хорошее чувство доминирует.

Р.М.: Доминирует. Хорошо.

Лида: Картинки меняются, но...

Р.М.: Они чередуются?

Лида: Да, но... это не так больно.

Р.М.: Ага, хорошо... Они еще чередуются? То одну видишь, то другую видишь?

Лида: Сейчас почти ничего не вижу.

Р.М.: Все стерлось? Ни справа, ни слева ничего нет?

Лида: Есть части вот этой.

Р.М.: Есть части справа. Хорошо. И больше ничего. А что чувствуешь? Какие чувства?

Лида: Не могу назвать. Как будто ничего и нет.

Р.М.: Как будто ничего и нет. Спокойно?.. Хорошо... В конце спокойно?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Что еще у нас было?

Лида: «18 лет, на кухне, я плачу».

Р.М.: Вот давай, 18 лет, на кухне (нажимает на отрицательный якорь для 18 лет). Вспомнила? Ты сидишь?

Лида: Нет, я стою.

Р.М.: Ты стоишь. Хорошо. Открой глаза... Закрой глаза... Давай снова сюда... (нажимает на ресурсный якорь). И скажи мне, вот тут твои лучшие подруги, вы смеетесь...

Лида: И моя сестра тоже.

Р.М.: И сестра тоже. Замечательно... Ты бы хотела в эту ситуацию что-то новое добавить?.. Адекватное именно этой ситуации?.. Скажем, нового человека...

Лида: А можно я... Ну, я вспомнила очень хорошую ситуацию и вот ее тоже.

Р.М.: Да, и ее тоже.

Лида: Переживать снова, потому что мне было очень хорошо.

Р.М.: Да!

Лида: Нет, тут было очень хорошо и...

Р.М.: Где, вот в этой новой?

Лида: Да. И я не знаю, что добавить, потому что...

Р.М.: Хорошо. Вот эта новая ситуация и ты в ней очень хорошо себя чувствуешь. Хорошо. Здесь ты смеешься или...

Лида: Да. Я смеюсь. Очень-очень сильно.

Р.М.: Хорошо. Возьмем обе... (вновь нажимает на ресурсные якоря, совмещая этим две позитивные ситуации). Открой глаза. Закрой... (нажимает на ресурсный якорь и отрицательный якорь для 18 лет. Небольшая пауза)... Что получается?

Лида: Эту ситуацию... (поворачивает голову вправо, в сторону ресурсного якоря).

Р.М.: Эту ситуацию. Хорошо. А слева что-нибудь осталось?

Лида: Да.

Р.М.: Много?

Лида: Мало.

Р.М.: Мало. Хорошо. Какая-то динамика есть? Что-то меняется?

Лида: Да. Я эту ситуацию (головой указывает в сторону ресурсного якоря) представляю, как волну, которая смывает... (слегка поворачивает голову налево в сторону отрицательного якоря).

Р.М.: Как волну. Отлично-отлично. Хорошая метафора. Волна имеет цвет?

Лида: Она как... какая-то... (пауза).

Р.М.: Она морская?

Лида: Она вот как картинка...

Р.М.: Сделай это... Сделала?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Сделай это еще раз более легко, более спокойно. Более уверенно. Т.е. ты делаешь внутреннюю спокойную уверенную работу.

Лида: Угу (углубляется внутрь себя).

Р.М.: Хорошо. Слева что-нибудь осталось?

Лида: Нет.

Р.М.: Т.е. все чисто там? Все заполнено правым?

Лида: ...Ну, как образ, да.

Р.М.: А чувство? Как чувство? Что-то там осталось?

Лида: Что-то вдалеке... похожее.

Р.М.: Что похожее? На что это похоже – то, что вдалеке?

Лида: На плач.

Р.М.: На плач? Хорошо. Это – то, что вдалеке, - оно внутри тебя или уже вне тебя?

Лида: Это вне меня.

Р.М.: На каком расстоянии от тебя?

Лида: Очень далеко.

Р.М.: Очень далеко. Хорошо. И издали ты слышишь это?

Лида: Да.

Р.М.: Тогда отдаляй этот голос еще дальше... Еще дальше... И еще дальше... Он улетел?

Лида: Да.

Р.М.: Этот голос...

Лида: Я выкинула его.

Р.М.: Выкинула его. Хорошо. Хорошо...

Лида: Теперь темно.

Р.М.: Что ты чувствуешь?

Лида: Ничего.

Р.М.: Ничего. Хорошо. Открой глаза. Как ты себя чувствуешь?

Лида: Хорошо.

Р.М.: Хорошо. Пошли дальше.

Лида: «19 лет. Летом на море»...

Р.М.: Хорошо (нажимает на отрицательный якорь для 19 лет). Значит, «19 лет, на море». Что это за ситуация?

Лида: Мы узнали очень плохую новость.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Ты бы хотела изменить эти чувства?

Лида: Да. Это чувство несправедливости и беспомощности. Как будто замкнутый круг и не могу выбраться.

Для этого случая нужен сильный ресурсный якорь, поэтому целесообразно вновь «оживить» имеющиеся в арсенале Лиды два ресурсных якоря.

Р.М.: Хорошо. Закрой глаза. Вспомни сначала эту ситуацию (нажимает на первый ресурсный якорь), с подружками. Побудь с ними, чтобы ты имела возможность потом перейти сюда (нажимает на второй ресурсный якорь).

Лида: Угу.

Р.М.: (После небольшой паузы) Эти картины сливаются или сейчас ты только вот эту видишь?

Лида: Они рядом находятся, но они не соединяются.

Р.М.: Ага! Очень хорошо. Они рядом. В обеих ты себя видишь?

Лида: Э... да.

Р.М.: Отлично. Ты видишь, что в обеих ты смеешься?

Лида: Да.

Р.М.: А голос идет только от этой картины?

Лида: Голоса нет.

Р.М.: Голоса нет?

Лида: Нет... Но есть вот в этой (поправляет себя Лида).

Р.М.: В этой? В этой есть голос?

Лида: Да. Смех.

Р.М.: Ага. Хорошо. Значит, ты видишь, как ты смеешься в обеих картинах.

Лида: Угу.

Р.М.: И все смеются в этих картинах (вновь нажимает на ресурсные якоря).

Лида: Да.

Р.М.: Замечательно. Открой глаза. Закрой... (нажимает на ресурсные якоря и отрицательный якорь. Длинная пауза).

Лида: Ничего нет.

Р.М.: Что получилось?

Лида: Сначала я пришла сюда. Потом снова сюда. А потом я об обеих забыла.

Р.М.: Об обеих забыла. Хорошо. Что ты видишь сейчас?

Лида: Ничего.

Р.М.: Ничего. Что чувствуешь сейчас?

Лида: Ничего (произошла полная нейтрализация).

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Спокойная?

Лида: Да (смеется).

Р.М.: Дальше, что у нас?

Лида: «20 лет, дома, мама, бабушка и я».

Р.М. Ладно. Что это за ситуация? 20 лет. Дома. Мама, бабушка и я...

Лида: Ссора опять. Я слышу. И ничем не могу помочь.

Р.М.: Ты слышишь. Но не видишь?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Закрой... Снова возьми эту... Потом эту... (нажимает на ресурсные якоря). Ты видишь обе картинки... Так, что-то нужно изменить?

Лида: Поярче сделать.

Р.М.: Сделай поярче... А здесь... (нажимает на второй ресурсный якорь) можно и погромче... Так лучше?

Лида: Да.

Р.М.: Ага, хорошо. Поярче и погромче. Хорошо. Открой глаза. Закрой... (нажимает на положительные якоря и отрицательный для 20 лет одновременно, пауза). Что получается?

Лида: Картинка вот эта (поворачивает голову в сторону положительного якоря), а чувства вот эти (поворачивает голову в сторону отрицательного якоря).

Р.М.: Хорошо. Ладно... чувства вот эти?.. В тот раз ты сумела сделать волну. Можешь сделать и в этот раз?

Лида: ...Не смывает.

Р.М.: Не смывает?.. Угу, хорошо... слева маленькая часть или какая часть?

Лида: Нет, я ее всю вижу.

Р.М.: Всю видишь. Она большая?

Лида: Да.

Р.М.: Можешь уменьшить? И отправить... дальше... налево.

Лида: Да... (вновь уходит в себя)

Р.М.: Еще дальше.

Лида: Я ее свернула.

Р.М.: Угу. Хорошо сделала. Но то, что ты свернула, - она внутри тебя или вне тебя?

Лида: Внутри.

Р.М.: Внутри. Тебе нужно, чтобы там было что-то свернутое внутри тебя?

Лида: Нет.

Р.М.: Тогда удали его.

Лида: Сожгла.

Р.М.: Сожгла. Хорошо. На месте этого рулона что-то осталось у тебя в теле?

Лида: Нет.

Р.М.: Все там свое?

Лида: Да.

Р.М.: Чисто?

Лида: Ну, убрала пепел.

Р.М.: Теперь чисто? Все свое?

Лида: Да.

Р.М.: «Все свое ношу с собой».

Лида: (смеется).

Р.М.: Ладно. Открой глаза. Что еще? «Первая ситуация, 20 лет, дома и еще три человека». Ты помнишь эту ситуацию?

Лида: (Закрывает глаза и уходит в себя). Да, конечно.

Р.М.: Ладно. Открой глаза. Это почти одинаковые вещи или эта ситуация была чем-то...

Лида: Здесь новое...

Р.М.: Новое? Тогда скажи, чем новая?

Лида: Пришла кое-кто.... Не хочу... и принесла зло.

Р.М.: Ладно. Ты что чувствуешь там? В этой ситуации?

Лида: Ненависть.

Р.М.: Ненависть. Хорошо. Открой глаза... Тогда добавим немножко агрессии, а?

Лида: (смеется).

Р.М.: (смеется). Добавим... Хорошо. Тогда закрой глаза и постарайся вспомнить вот те чувства, что были, но без картины (нажимает на ресурсные якоря). Если хочешь... только чувства. Если картины будут, то ничего.

Лида: Угу.

Р.М.: Я не хочу, чтоб были картины, чтобы ты могла добавить чувство агрессии.

Лида: Да.

Р.М.: Да? Есть? Тогда я поставлю новый якорь. Вот этот - там есть и юмор, есть и смех, но есть еще большая сила и агрессия. Вот такое чувство. Есть у тебя все это вместе?

Лида: Но... они как-то не связываются.

Р.М.: Не связываются. Давай тогда оставь агрессию, а остальное приспособлявай. Т.е. можешь убрать смех, добавить уверенность. Можешь убрать юмор, но добавить силу. Т.е. то, что ты с самого начала хотела - силу, уверенность, спокойствие и агрессию... угу? Создай новое чувство...

Лида: ...Угу.

Р.М.: Есть это чувство?

Лиди: Да, но какое-то оно несформировавшееся, что ли.

Р.М.: Мы подождем, пока у тебя внутри ты сформируешь это в той степени, в той форме, которая тебе нужна.

Лиди: (После паузы). Угу.

Р.М.: Хорошо. Есть?

Лиди: Да.

Р.М.: Открой глаза. И еще одну вещь ты сделаешь, когда мы начнем делать якорение, когда я нажму на оба якоря, ты этого нового человека сделаешь маленького роста. Ну как... с ножку стула (применяется элемент из техники «субмодальное редактирование»).

Лиди: Да.

Р.М.: Хорошо. Тогда закрой глаза... (Нажимает на оба якоря. Пауза). Что получается?

Лиди: Этого маленького человека... что-то там...

Р.М.: Что ты с ним сделала?

Лиди: Он выглядит, как я, но я наделила его этими качествами. Я и чувствую его...

Р.М.: Хорошо. Как чувствует Лиди в той ситуации?

Лиди: Здесь? ...ну... не знаю.

Р.М.: Что чувствуешь сейчас?

Лиди: Вот это (слегка поворачивает голову вправо, в сторону положительного якоря).

Р.М.: Это. Хорошо. Ты чувствуешь эту Лиду, но видишь и эту картину тоже?

Лиди: Нет, здесь какая-то она аморфная, здесь как будто бы ее и нет, и есть.

Р.М.: Хорошо. Тогда вот эту Лиду с этими чувствами (нажимает на положительный якорь) перенеси и поставь сюда (дотрагивается до отрицательного якоря).

Лида: Угу.

Р.М.: Ага. Сделай совершенно новую редакцию этой ситуации (снова дотрагивается до отрицательного якоря, указывая на то, чтобы в негативной ситуации появилась Лида из положительной ситуации с целью сделать нейтрализацию с помощью внутренних якорей). Там другая Лида, там Лида сильная, агрессивная, уверенная, там Лида спокойная... Мы говорили о логике сегодня. Старайся выйти из этих рамок логики. Ты создаешь совершенно новый сюжет. Совершенно новая редакция, которая должна быть... Что получается?

Лида: Ну, что-то, что я не хотела бы... (Пауза).

Р.М.: Ты что-то там сделала?

Лида: Да.

Р.М.: Ну и что это такое...

Лида: Сделала как надо.

Р.М.: Хорошо, вот теперь другое дело. Теперь сделай так, чтоб было экологично.

Лида: Угу.

Р.М.: (после длинной паузы). Этот маленький человек что делает?

Лида: Ходит.

Р.М.: Он маленький?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. А ты что делаешь?

Лида: ...У нас, короче, конфликт...

Р.М.: Как ты ведешь себя в этом конфликте?

Лида: Уверенно...

Р.М.: Хорошо. Уверенно...

Лида: Говорю то, что должна сказать.

Р.М.: Хорошо. Говоришь то, что должна сказать...

Лида: А ей нечего сказать.

*Р.М. Отлично. А ей нечего сказать... Хорошо....
Когда сцена завершится, откроешь глаза.*

Лида: (После длительной паузы) Угу.

*Р.М.: Все завершилось? Отлично. Открой глаза.
Нормально завершилось?*

*Лида: Ну... Такая сцена была - будто все нечетко,
все смешано....*

*Р.М.: Хорошо. Теперь делаешь все то же самое
снова, но более четко, более уверенно, более гладко...
и немножко быстрее.*

Лида: Хорошо. (Уходит в себя. Длинная пауза). Угу.

*Р.М.: Сделала? Хорошо, когда захочешь, тогда
откроешь глаза. (В таких случаях открытие глаз должно
совпасть с завершенностью внутренней работы и желанием
открыть глаза, поэтому этот выбор, как и многие другие,
оставляют за клиентом).*

Лида: (После недолгой паузы открывает глаза).

*Р.М.: Лида, вот в этой последней ситуации ты
что-то хотела изменить в себе? Или добавить?*

Лида: Да.

Р.М.: Что бы ты хотела добавить?

*Лида: Знать, что говорить, хорошо говорить, го-
ворить то, что нужно.*

Р.М.: Хорошо. Сделай это прямо сейчас.

Лида: Угу (уходит в себя. Длинная пауза). Угу.

Р.М.: Ты хорошо это сделала, Лида, тебе понравилось, как ты сделала?

Лида: (Уверенным голосом) Да!

Р.М.: Верю! (Улыбается). Хорошо. Нам остался еще один маленький случай. Ты помнишь, мы с этого чувства начали (Лида закрывает глаза, Р.М. нажимает на первый отрицательный якорь, помогая Лиде на несколько секунд подключиться к негативной ситуации).

Р.М.: Открой глаза... Закрой (нажимает на первый отрицательный якорь и положительный якорь одновременно. Длинная пауза).

Р.М.: Что получается?

Лида: Во мне этого нету, так как есть сильная уверенность...

Р.М.: Хорошо. Открой глаза. Теперь смотри, Лида, у нас было 6 случаев – в 14, 16, 18, 19 и два раза в 20 лет. Теперь эти шесть ситуаций ты снова вспомни, но уже с тем чувством спокойствия, что было. Одну за другой вспоминай.

Лида: ... Первая в 14 лет. Но я очень сложно это вспомнила (смеется).

Р.М.: Вот видишь, уже сложно вспоминается. Хорошо. Спокойно это было?

Лида: Да.

Р.М.: Хорошо. В 16 лет.

Лида: Вспомнила... вижу, слышу. Но чувств нет.

Р.М.: Хорошо. Дальше.

Лида: Что дальше?

Р.М.: Хорошо, дальше не надо, так как образов не было, то все нормально. Теперь нам остается

один шаг – пойти в будущее (это последняя фаза работы – «подстройка к будущему»). В будущем может быть аналогичная ситуация?

Лида: Да, конечно.

Р.М.: Может быть. Можешь ты взять эту последнюю Лиду в те ситуации в будущем?

Лида: Да.

Р.М.: Тогда возьми, представь и почувствуй себя именно вот такой (дотрагивается до положительного якоря). Можешь закрыть глаза и пойти в будущее.

Лида: ...Угу.

Р.М.: (После паузы). Получилось?

Лида: Да.

Р.М.: Открой глаза. Ты бы хотела что-то добавить или улучшить для будущего?

Лида: Нет, все нормально, все так, как хотела.

Р.М.: Тогда все. Работа завершена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая работу, отмечу значение и взаимоотношения НЛП с психологической наукой в целом. Выше уже было показано, что нейро-лингвистическое программирование (НЛП) - одно из немногих областей психологического знания, которое в течении вот уже более сорока лет находится в центре внимания психологов-практиков.

Этот интерес обусловлен возможностью применения НЛП в самых разных сферах жизнедеятельности человека с целью повышения его эффективности и приобретения новых качеств совершенства и превосходства. С другой стороны, как одно из направлений практической психологии (психотерапевтической - в частности), НЛП также находится в отношении схизиса с теоретической психологией.

В качестве одной из главных причин возникновения такого схизиса может быть «неадекватное определение предмета научной психологии» [Мазилов, 1998, с. 22]. Другой причиной является множественность в определении причинно-следственных отношений при выявлении причин возникновения психологических проблем.

По существу, сколько направлений в психотерапии, столько же специфических определений причин возникновения психологических проблем, выбранных в качестве исходных постулатов (психоанализ, психосинтез, бихевиоральная психотерапия, терапия по Грофу, НЛП и т.д.). В настоящее время объединить все эти модели в одну, внутренне непротиворечивую, логическую концепцию науч-

ная теоретическая психология не в состоянии. Необходима глубокая методологическая проработка проблемы детерминации возникновения психологических проблем при их определении в разных направлениях практической психологии, и в НЛП в том числе. Категория причины оказывается ключевой в создании психологических концепций влияния на человека, а этот факт требует философского анализа особенностей возникновения самой категории причины и, в частности, пристального внимания к трансцендентальной философии И. Канта.

Следует обратить внимание и на то, что несоответствие теории и практики является следствием того, что «высокая наука» имеет дело с понятиями, обозначающими феномены, а практическая психология – с феноменами, обозначенными понятиями. И для меня кажется естественным, что логика работы с понятиями отличается от логики работы с феноменами примерно в том же соотношении, как модель живого организма отличается от самого оригинала. Ясно, что моделью невозможно объяснить многообразие проявлений оригинала и его взаимодействия с окружающим миром (например, компьютерная программа vs мышление). С одной стороны, косность понятия, с другой – гибкость и многообразие проявлений «живого» феномена.

Исходя из подобных соображений, основатели НЛП Р. Бендлер и Дж. Гриндер, пришли к выводу, что залог успешной работы выдающихся мастеров лежит не в теоретических концепциях, а в их практической психотерапевтической работе, и решили, в буквальном смысле, смоделировать ее. Поэтому в основу НЛП изначально была положена идея поиска тех психологических феноменов, благодаря которым люди избавлялись от собственных ограничений, получали позитивные результаты в своей деятельности и мог-

ли влиять на других людей. Отсюда видно, что Р. Бендлер и Дж. Гриндер ставили перед собой более широкую задачу, чем простое изучение мастерства знаменитых психотерапевтов. Исследованные ими и их последователями, психологические феномены, являющиеся составными механизма успешной трансформации, оказались достаточно общими и были эффективны во всех модусах существования человека, где требовалось достижение его совершенства.

Из «высокой науки» они позаимствовали идеи Н. Хомского о законах трансформационной грамматики, а у Г. Бейтсона - некоторые идеи о кибернетике и о логических уровнях и логических типах, которые восходят к Б. Расселу. Хотя, необходимо отметить, что эти идеи могли лишь играть роль стратегических ориентиров и из них не могли вытекать конкретные техники изменения. Техники изменения выделялись из эмпирических исследований жизнедеятельности успешных людей, которые затем претерпевали многочисленные вариации при решении разных задач.

С другой стороны, блестящие эмпирические достижения НЛП могут во многом обогатить общую психологию. Приведу несколько примеров.

1. В настоящее время в психологии проблема образования условных рефлексов утратила свою актуальность. Однако НЛП дало пониманию и применению этого явления вторую жизнь, показав, что условно-рефлекторные связи, возникающие при «якорении», могут образовываться не только между внешним стимулом («якорем») и реакцией организма, но и между внутренними репрезентациями (внутренними якорями) и чувствами человека. НЛП расширило описание условных рефлексов, показав их новые возможности в регуляции сфер поведения и эмоций человека при решении достаточно сложных психологических проблем.

2. В НЛП впервые было введено понятие о каузальном значении субмодальностей в структуре образа. О важности этого понятия говорит то, что, как оказалось, наши чувства и поведение большей частью определяются (запрограммированы) именно субмодальной структурой внутренних образов. Это означает, что если будет найден способ изменения этой структуры, то, одновременно, появится средство для изменения чувств и поведения человека. Это положение оказалось настолько фундаментальным и эффективным, что стало основой для развития Р. Бендлером собственного направления в НЛП.

3. В начале 80-х годов прошлого столетия в НЛП начали исследование и использование так называемых метапрограмм человека. По определению М. Холла и Б. Боденхамера, «метапрограммы - это программы, стоящие над повседневными мыслями и эмоциями, которые нас посещают. С точки зрения уровней, повседневные мысли и эмоции проявляют себя на первичном уровне в качестве содержания, которое описывает, что именно мы мыслим и чувствуем. В этих программах содержатся конкретные детали и стратегии. Поверх содержания наших мыслей у нас имеются другие мысли и чувства, которые чаще проявляют себя за рамками сознания» [Боденхамер, Холл, 2007].

Как видно, это очень напоминает метакогнитивный подход, разрабатываемый в настоящее время А.В. Карповым [Карпов, Скитяева, 2005]. Но следует учесть, что для доказательства актуальности и жизнеспособности этого подхода уже была подготовлена солидная (колоссальная!) методическая и эмпирическая база, наработанная в НЛП в сферах психотерапии, бизнеса и обучения.

Приведенные примеры настолько универсальны и закономерны в своих проявлениях, что должны быть вклю-

чены в соответствующие разделы учебников по общей психологии.

Также становится ясно, что между «высокой наукой» и НЛП есть определенная связь, но она асимметрична, потому что, на сегодняшний день, НЛП может дать «высокой науке» больше, чем получить от нее.

ПРИЛОЖЕНИЕ А.

Интервью с Доктором Ричардом Бендлером.

Лос-Анджелес, США, 28 июля 2000 года.

Интервью взяла Кейт Бенсон,

Матрикс Эссенцил Трэйнинг Альянс.

(Из книги: Р. Бендлер. Семинар DHE).

Кейт Бенсон: Что такое нейро-гипнотическое изменение модели поведения? Как бы Вы это описали?

Ричард Бендлер: Я использую процесс гипноза, чтобы «реструктурировать» человека на уровне проводящих путей коры головного мозга. Большинство проблем и негативных эмоций, а также негативное поведение вырабатывается у людей автоматически. Но в детстве у них этого не было. Поведение таких людей приобретенное. И когда Вы гипнотически изменяете чью-либо модель поведения, то, по большей части, Вы, в основном, учите их не впадать в то состояние, в которое они не хотят впадать. Система архивной памяти сосуществует с системой постоянно обновляющейся памяти - так называемой кэш-памяти - куда Вы помещаете новую информацию поверх старой. Так что если Вы учите кого-то реагировать по-новому, то это гораздо легче: они никогда не привяжутся к неверной системе. Все, чему людей научили, всегда будет там. Но иногда то, что Вам надо сделать, это всего лишь свернуть на проводящих путях коры своего головного мозга и использовать новые познания. В любом случае всегда следует находиться в процессе

«переучивания». Чем старше мы становимся, тем больше миллионов и миллионов нервных проводящих путей в коре головного мозга мы создаем. И из-за этого многие вещи осуществляются на автомате: рукопожатия, поцелуи и т.п.

Кроме того, если что-то идет не так или человек чего-то боится, он как бы автоматически впадает в раздражение. Хотя на самом деле это не так ужасно. НЛП, в основном, задуман как курс, где кто-либо чему-либо учится и передает свои знания кому-либо еще. ДНЕ рассматривает ограничения, но только такие, которые устанавливаются людьми, а затем искусственно создает что-то, никогда ранее не использовавшееся в качестве мыслительного процесса. Все это базируется на факте проведения гипноза.

Итак, вот я снова создаю глубокий транс и вижу, как заставить людей реагировать по-новому. Подумайте только, сколько всего люди делают: например, боятся, депрессируют, - и все это приводит к химическим реакциям в организме. Все это мешает тому, чему вы их учите. А ведь вы, в свою очередь, должны не дать им попасть в химическую ванную депрессии или внезапно разозлиться, или побояться попробовать сделать что-то или быть слишком застенчивыми. Они становятся застенчивыми в определенной точке, и вы должны заставить их сделать что-то еще, до того, как они ее достигнут. Как раз для этого и нужны очень сильные средства введения в глубокий транс. Чтобы возможны были глубокие изменения по всему спектру поведения человека, чтобы попытаться научить людей такой важной вещи, как «проводите время, испытывая положительные эмоции». Потому что если они этого не делают, то отрицательные эмоции становятся привычкой.

К: Если человек никогда не занимался НЛП, и никогда не работал с Вами, и вообще ничего подобного

не делал, то чему он может научиться и какую пользу извлечь из курса «Нейро-гипнотическое изменение модели поведения»?

Р: Я годы потратил, чтобы научиться делать все быстрее, проще, и чем больше я изучал, тем проще это становилось. Если у вас есть какое-либо знание об НЛП, это хорошо. Если же у вас его нет, то его можно получить, посетив созданные мной семинары, где люди учатся делать то же самое, но не повторяя всего того, что делал я, в том числе моих ошибок. То, что я уже сделал, работает хорошо, тем не менее, я нашел более простые, быстрые и легкие способы. Для тех, кто не хочет повторить мой тридцатилетний опыт проб и ошибок, я изобрел ДЧР (DNE), потому что НЛП всего лишь извлекало стратегии, большая часть которых основывалась на умении избегать отрицательных эмоций. Когда вы отклоняетесь в сторону и возвращаетесь назад, Вы, тем не менее, все равно на них натываетесь. Поэтому я захотел добиться изменения этой ситуации. И мы сконцентрировались на том, чтобы заставить людей инстинктивно испытывать положительные эмоции. Поскольку если человек испытывает отрицательные эмоции, он принимает отрицательные решения. Если же он испытывает позитивные эмоции, он принимает более позитивные решения. И все дело в той разнице, которая существует между правильным и неправильным решениями и решением не делать неправильных решений. В этом нет ничего сложного, но придется научиться удерживать хорошие эмоции. Главные вопросы это: как долго вы сможете выдерживать удовольствия, волнения? Сколько успеха вы способны в себя вместить?

Потому что если Вы сможете ввести себя в правильное состояние, то, как известно, нет ничего, чего люди не могут сделать. Они взбираются на самые высокие горы, они сле-

тали на Луну, они сделали все, что считалось невозможным для осуществления. А то, что мы еще не сделали, не значит, что мы не сделаем. Это, что касается того, как вы можете перестроить себя физически, ментально и, в определенной степени, духовно.

К: Нас в особенности просили поинтересоваться здоровьем практиков НЛП и врачей, поскольку Ассоциация Нетрадиционной Медицины интересуется вашей работой.

Р: Все пользуются двумя вещами, и мне плевать, как вы зарабатываете себе на жизнь. Поскольку если вы общаетесь с другими людьми, то вы будете использовать гипноз — осознанно или неосознанно. Таким же образом работает и язык. Это точно такой же процесс, это точное искусство, потому что мы не болтаем все время просто так - мы говорим о том, что нужно научиться контролировать себя, контролировать свое время, чему как раз учат йоги и монахи. Мало людей грамотно используют свой мозг для поддержания себя в своей лучшей форме. Доктора в США ограничены разного рода предписаниями и законами. Надо получить ваше согласие, поэтому им приходится говорить вам обо всем, что может пойти не так, вместо того, чтобы говорить вам о том, что идет хорошо. Поэтому вам приходится учить или узнавать, когда быть неконгруэнтным (нецелесообразным), так чтобы, если вы говорите людям о том, что плохое может произойти, то таким образом мы сообщаем друг другу постгипнотическое внушение. Мы постоянно пичкаем головы друг друга идеями, и особенно когда люди чего-то боятся, ну какие-нибудь раздражающие открытия. Нечто подобное используют няньки и врачи, насколько я знаю. Пока что врачи не способны делать все. Даже когда люди приходят к ним, часто бывает, что врачи с трудом могут выяснить, не-

смотря на все тесты, что делать с ними. Акупунктура существует уже двадцать тысяч лет. Люди научились с ее помощью очень хорошо лечить. И, тем не менее, это всего лишь вспомогательная дисциплина в медицине. Я действительно думаю, что все эти люди должны начать работать вместе. Врачам следует посылать людей к знахарям и травникам, но, естественно, к профессионалам. Поскольку их область является вспомогательной для медицины. А если они между собой не будут общаться, тогда они не будут знать, как взаимодействовать друг с другом, и люди будут действовать на свой страх и риск, а, следовательно, ошибаться. Хиропрактики тоже делают кое-что такое, чем врачи не занимаются. Если они смогут сотрудничать, то, возможно, вместе они смогут сделать больше. Существует, конечно, некий спор, кто прав, а ответ таков: никто не прав. Потому что мы многого еще не знаем, в том числе и как лечить. Поэтому я думаю, есть то, чего вы можете добиться, - это научиться делать что-либо с большей легкостью. Ну, например, есть люди, у которых стоят аж 3 шунта в организме. И они вынуждены сосредоточиться и научиться дышать так, чтобы им было легче. Чем больше они концентрируются на дыхании, тем меньше шансов у них, вероятно, снова начать курить. А когда вы занимаетесь гипнозом, вы можете воздействовать на людей. Так, например, вы можете заставить их принимать нужные таблетки в нужное время. Или не прекращать пытаться делать что-либо. Все это и есть постгипнотическое внушение. Со всеми это происходит, и все это делают в определенной мере. Вечером люди решают, во сколько им встать утром следующего дня. Большинство проснется до того, как прозвенит будильник, но есть немало людей, которым будильник не нужен, у них часы в голове. Уметь контролировать тот процесс, который счита-

ется гипнозом, значит обладать умением программировать самого себя. Это не совсем гипнотическое изменение модели поведения, но это то, что может происходить с нами в те моменты, когда мы реально и кардинально меняем наше поведение. Мой бизнес - изменять людей, и мне это удается, как и многое другое, а вот другим нет. А ведь мой бизнес - всего лишь хорошее обучение людей. Я стараюсь делать это таким образом, чтобы людям это нравилось. Если же вы пришли ко мне с убеждением, что здесь ничего особенно не делают, вам надо пересмотреть процесс того, как вы принимаете решения. Зачем приходить и быть свидетелем того, во что вы все равно не верите. Вам надо заставить себя поверить, прийти и быть свидетелем, делается здесь что-то или нет. Вы перепрограммируете себя вместо того, чтобы сомневаться во всем. Это альтернатива. Уберите что-то, что вам мешает, из своей программы и двигайтесь дальше. В свое время мне пришлось пробиваться среди тысяч людей, которые тоже чем-то занимались, пока это я собрал все воедино и понял, что работает на меня. А многие из тех тысяч были просто тряпки, они не знали, что делали, нанося скорее ущерб, чем, принося пользу.

На самом деле, я сейчас занимаюсь тем, что подмечаю такие вещички в коммуникации, которые позволяют, варьируя тон своего голоса, заставлять людей вспоминать что-либо. Это как раз то, что делают в медицине врачи и хиропрактики. Намного проще выполнять свою работу (например, лечить), когда человек полностью расслабился. И вот вы ему говорите, таким образом, чтобы он запрограммировал себя: есть здоровую пищу и вообще вести здоровый образ жизни. Человек должен принимать решения, а он не может этого сделать, если чувствует себя в депрессии, или, допустим, он понимает, что другие видят, что у

него избыточный вес. И он никогда не сможет выдержать диеты. И одно только такое отношение приведет к тому, что он начнет спиваться. И один из самых лучших способов избежать этого — научиться контролировать свои предикаты, чтобы контролировать то, что считается в кавычках «вне контроля». Все эти автоматизмы являются приобретенными. И если вы учитесь этим автоматизмам, то, я думаю, вы можете научиться и тому, что предшествовало им.

К: В Великобритании очень много споров по поводу НЛП. Тем не менее, Вы тот человек, который смог развернуть свою работу, несмотря на весь риск и сложности, и продвигать ее. Скажите, есть ли у Вас какое-нибудь сообщение для нас?

Р: Помните, есть люди, которые что-то делают хорошо. А есть люди, которые этого не делают. Убедитесь в том, что Вы сможете найти с помощью языка (так сказать, «язык до Киева доведет») или с помощью общества НЛП, тех людей, которым сопутствует успех. Потому что, если люди посещают некоторые семинары, это еще не значит, что они там слушают. Некоторые любят, чтобы казалось, будто бы они что-то знают. А еще есть те, которые только знают что-то. Я знаю нескольких хиропрактиков, которые действительно умели хорошо делать свою работу, но также я встречал и таких, которым бы я не доверил работу даже с манекеном. И этот подход применим к вашему дантисту, к вашему лечащему врачу, и вообще к любому, кто учит вас чему-либо или делает что-то для вас. Не стоит думать, что это все чепуха, только потому, что я это выдумал. Да, это все плод воображения, но это работает, потому что я всегда соединял любую идею с действием. И это действие, вы должны знать, какое действие и какой результат оно может произвести. И если оно приводит к множеству результатов, вы должны

знать, как различать их. Так что все, что я придумал, все, что я изобрел, изобретено, чтобы применять. И есть люди, которые применяют. И есть люди, которым ... на это. Если вам надо выучить новый язык, а вы встретились с кучей недостатков (абсурдность, тупость и др.) у того, кто вас учит, дайте ему отворот поворот и найдите того, кто действительно займется вашим обучением, и вместе вы добьетесь результатов. Проверьте: около вас много счастливых людей.

К: Почему Вы хотите работать в Дублине, Ричард?

Р: Я люблю Ирландию. Я бывал раньше в Дублине. И там очень благодарная аудитория. Они всегда настроены слушать. Когда они слушают истории, у них такая традиция: они обращают внимание на язык. Что-то все-таки есть в этих ирландцах. И конечно, Джеймс Джойс для меня является идолом того, как надо владеть языком. Я как-то врезался в его памятник прямо в центре Дублина. Всякий раз, когда я был в Ирландии, это было что-то особенное. Для Ирландии и Шотландии у меня есть особое место в сердце. Мне нравится то, как они говорят!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

Интервью с Робертом Дилтсом.

*Летом 1997 года в Санта-Крузе
состоялась встреча лидеров НЛП
из 125 стран мира на конференции
«Leadership Project» под эгидой
Роберта Дилтса и Джудит Делозье,
в которой принял участие руководитель
«Центра НЛП в Образовании»
Андрей Плигин.¹⁶*

Андрей Плигин: Роберт, я знаю, что вы входили в число первых исследователей НЛП, активно практикующих и пропагандирующих НЛП. Теперь вы стали хорошо известны в сообществе НЛП. Читателям нашего журнала было бы, наверное, очень интересно узнать о том, как вы познакомились с НЛП.

Роберт Дилтс: Как я узнал об НЛП? Я был студентом Калифорнийского университета в Санта-Крузе, студентом в колледже, и так получилось, что, изучая политическую философию в это время, я решил, что в части моей образовательной программы я должен посвятить немного времени изучению лингвистики. Я начал посещать начальный курс и тогда встретился с Джоном Гриндером, который в то время преподавал лингвистику в университете. Таким образом я стал учеником Джона Гриндера, а он тогда как раз

¹⁶ Вестник НЛП, выпуск 1/99. – М.: Издательство «КСП+», 1999. – 272 с.

начинал работу с Р. Бендлером по созданию метамоделей, и, пока я ходил на занятия, они опубликовали структуру «magic one».

А: А почему вы решили заниматься НЛП?

Р: Курс Джона Гриндера был первым материалом в НЛП, который я изучил – лингвистика, мета модель. И я этим заинтересовался, потому что мог немедленно использовать все это в практических целях. А также я занимался политикой и понял, что такая форма вопросов и такое внимание к языку могут стать преобразующими.

А: Да, в практичности НЛП могли убедиться даже те, кто посещал начальные или вводные семинары НЛП. Это действительно притягивает к нему многих людей. Хорошо, Роберт, что вы думаете о связях между наукой и НЛП? Ведь это непростой вопрос: какие корни НЛП имеет в науке. Это очень заботит меня лично.

Р: Само имя «НЛП» пришло из нейрологии и нейробиологии, из лингвистики, конечно, и затем из программирования. НЛП имеет очень серьезные корни в науке об искусственном интеллекте.

Таким образом, НЛП вышло из науки, и многие ранние публикации придерживались научных трактовок в своих объяснениях. А затем НЛП больше обратилось к области практического применения, была выдвинута идея: давайте делать то, что годится для использования на практике, а не связывать себя теорией. Для меня понятия НЛП очень научно, я считаю, что НЛП по своей сути является наукой, и это наука о субъективном опыте. Мне кажется, что многие люди попадают на это, «ловятся» на предположение о том, что существует объективный мир, что означает необходимость доказать существование чего-то вовне, а НЛП

говорит – нет, это субъективный опыт, но это есть наука о субъективности. И я также считаю, что у НЛП есть свой подход, основанный на наблюдении, во многом являющийся научным; и мне кажется, что ныне существует необходимость перекинуть мостик, связать НЛП с тем в науке, что у него уже есть.

А: Это важно, что вы видите в будущем НЛП более тесную связь НЛП и науки, особенно для тех, кто думает, что НЛП – только искусство. Мы заговорили о будущем НЛП. А как вы думаете, какого рода знания будут в него вовлечены?

Р: Какого рода знания будут вовлечены в НЛП? Ну, вы знаете, я думаю, что НЛП развивалось по многим направлениям. Одно из направлений в НЛП представляло попытку выйти на более высокие уровни субъективного опыта, представляющие индивидуальность и духовный опыт людей, и мне думается, что в прошлом НЛП было во многом сфокусировано на отдельной личности, на индивидуальности. Гриндер и Бендлер, которые занимались моделированием, работали в первую очередь сами для себя, и поэтому НЛП во многом занималось индивидуальностью. Я думаю, что одним из направлений НЛП сегодня является более широкое понимание динамики в группе, социального, общественного сознания, того, что вы могли бы назвать «групповым» или «командным духом», и того, как НЛП может использоваться в целях, обслуживающих общество, или в развитии интеллекта группы, а не отдельного человека. Я считаю, что наиболее интересное направление развития НЛП лежит в области изучения группы.

А: Кстати, если вернуться к индивидуальности. Как вам пришла идея моделирования и описания стратегий гениев? Как вы работаете с этим материалом?

Р: Лучше всегда поразмышлять об НЛП с его начала, с идеи моделирования стратегий людей, которые были исключением. Ведь НЛП началось с моделирования уникальных терапевтов – Эриксона, Вирджинии Сатир и других, и потому вполне логично было бы спросить: а кто еще может использовать модели, кроме терапевтов?

Эйнштейн, Моцарт, Леонардо да Винчи... именно их имена сразу приходят мне на ум. И искра, от которой зародилась идея описания стратегий гениев, пришла ко мне из-за того, что благодаря НЛП я получил способность видеть нечто в написанном ими. Возьмем, например, письмо Моцарта, и, зная НЛП, я могу сказать: о, да ведь здесь все ясно – то, о чем он говорит – это стратегия! Или Эйнштейн, который сам рассказывал о том, как он думает. Его интервьюировали, спрашивая: как вы считаете, что происходит в вашей голове?

Таким образом, это не биография, не описание личной жизни или творчества, это в действительности рассмотрение активного процесса, посредством которого эти люди творили или конструировали; следовательно, для исследования здесь необходимо иметь особый вид материала. Поэтому я обнаружил, что не могу сделать действительно хорошую модель деятельности всех этих людей, в особенности тех, кого уже нет, потому что мы не можем задавать им вопросы. Главное – необходимо иметь запись, письменное или устное сообщение о том, как они творили, и затем с помощью НЛП можно строить исследования, рассматривая язык или плоды творческой деятельности. Я имею в виду, что некоторые люди, например, Леонардо да Винчи, обнаруживали многое из своего мыслительного процесса не только в словах, которые они писали, но также в картинах, так что мы можем видеть, как этот человек думал. Мне нра-

вится называть это «нейро-лингвистической археологией», потому что вы вглядываетесь в то, что оставлено позади. Это сильно отличается от ситуации, когда есть живая модель, которую можно интервьюировать, задавая вопросы. Но я думаю, что заниматься «археологией гениев» не менее важно и результативно.

А: Роберт, вы так интересно говорили о стратегиях гениев, а не могли бы вы нарисовать мне внутреннюю картину того, как вы обычно работаете?

Р: Как я работаю? (удивленно) Это редкий вопрос!

Образ, который я использую для описания своей работы, очень интересен, очень близок к вашей метафоре картины: я действительно занимаюсь рисованием. Я рисую людей и, занимаясь стратегиями гениев, делаю картины Эйнштейна, Бейтсона или Леонардо, и то, как я делаю рисунки, подобно тому, как я думаю. И когда я начинаю рисовать, я делаю общий набросок, я не начинаю с деталей, я начинаю с того, что решаю – хорошо, здесь вот будут глаза, здесь – уши...

И когда я собираю информацию о чем-либо, я делаю то же самое – я начинаю с некоторой общей идеи, с большого наброска, а затем прорисовываю детали, заполняя это пространство; но существуют некоторые ключевые моменты. Например, если я рисую лицо, я делаю набросок, а затем прежде всего рисую глаза, потому что они более всего говорят о человеке. Когда я собираю информацию или работаю с клиентом, то сначала хочу получить общее представление о проблеме, а затем перехожу к некоторым деталям, и для меня убеждения являются здесь наиболее важным звеном. Я могу отыскать многое относительно поведенческих моментов, но для меня обнаружение убеждений подобно рисованию глаз на портрете – это определяет очень многое относительно того, какой должна быть

остальная часть лица. Для меня глаза – это окна души, и я думаю, что убеждения человека являются такими же окнами в его душу. После этого я, вероятно, обращусь к стратегии, во многом подобной стратегии Диснея (мечтатель, реалист, критик). Таким образом, я получаю общую картину, затем делаю ее более специфической, а затем смотрю, о чем мне необходимо спросить для того, чтобы нарисовать больше. Вот примерная картина того, что происходит у меня внутри в голове.

А: Спасибо вам за эти исследования, они очень вдохновляют нас на собственный творческий поиск. Я уверен, что тем, кто ведет семинары по НЛП в России и развивает НЛП, было бы интересно узнать о том, как вы стали тренером. Когда вы провели свой первый НЛП-тренинг в качестве тренера, и как это было для вас?

Р: Мой первый тренинг? Мне думается, я провел свой первый тренинг в 1976 или 1977 году, когда мне было 21 или 22 года, и для меня это было естественным. Мы обучались НЛП, занимаясь в группе, и одна из вещей, за которую вас поощряли Бендлер и Гриндер, было идти и учить. Частью нашего обучения НЛП было преподавание НЛП другим людям через его объяснение, через проведение демонстраций, через работу с людьми. Поэтому для меня было естественным начать обучать. На первом моем семинаре было, вероятно, человек 10, и это было очень волнующе, в те дни даже в больших группах Бендлера и Гриндера было 20 человек, и поэтому все это очень захватывало. У меня уже тогда, 20 лет назад, все, что мы делали, вызывало чувство восхищения – я считал, что это действительно может изменить мир, что мы, 10 или 12 человек, уже начали его изменять.

А: Следующий вопрос относится к модели ТОТЕ. Если вы делали ошибку, что вы предпринимали? Я имею в виду второй тест.

Р: В то время? Во время тех семинаров? Тогда НЛП было очень динамичным, в нем не существовало жестких моделей, даже не было еще модели движения глаз, и в те дни было трудно сделать ошибку. Мы также чувствовали, что нет никого, кто мог бы сказать что-то лучше, чем это делали мы. Никто не знал больше, чем знали мы, кто бы что сказал? Поэтому для меня всегда было очень легко пойти и обучить НЛП, пробовать что-то, потому что у нас было очень сильное убеждение. Это любопытно, я помню, что в те дни у нас было убеждение, что мы можем изменить весь мир с помощью репрезентативных систем. А затем появилось якорение – хорошо, мы можем изменить весь мир с помощью якорения, мы попробуем, мы сделаем все возможное, мы будем пытаться работать с любой проблемой с помощью якорения...

А затем появилась модель движения глаз, и мы думали, что мы можем изменить мир с помощью этой модели... Т.е. в то время у нас было такое чувство, что мы находимся у истоков чего-то очень глубокого и мощного, полного энергии, и у нас было очень сильное убеждение. Поэтому, что бы ни случилось, это было обратной связью для нас с тем, чтобы быть более гибкими. И мы с нашей будущей гибкостью действительно жили с убеждением, что не существует ошибок, только последствия, и какой бы результат мы не получили, мы отвечали на это через обратную связь. Таким образом, у нас не было страха перед неудачей, это было захватывающее.

А: Роберт, раз мы заговорили о тренерах и семинарах, то я хотел бы задать вам очень важный вопрос,

она важен для нас в России. Некоторые иностранные тренеры едут в России, проводят курс практика за 10-15 дней и выдают сертификаты, после этого курс Мастера, 10-15 дней - и сертификат. Что вы об этом думаете, что вы думаете о качестве обучения, о стандартах?

Р: Не в моем характере судить других, но если вы хотите знать, что я думаю и в чем убежден относительно сертифицирования, я бы сказал, что, чем кого-то судить, я бы предпочел, чтобы люди смотрели на то, что я делаю, как на модель. А я не провожу тренинг практика за 10-15 дней, я не провожу курс мастера за 10-15 дней. Курс практика в нашем университете - 24 дня, курс мастера - 24 дня, и курс тренера - 24 дня. Это отражает наши убеждения относительно времени, необходимого для получения минимальной квалификации. Может быть, кто-то является гораздо более лучшим тренером, чем я. Но не думаю, что это возможно освоить столь быстро, это мой личный подход. В нашем университете НЛП мы пытаемся создать контекст и возможность для людей в действительности обучить их этим навыкам, а не просто выдать сертификат. Я думаю, что другие тренеры, с которыми я работаю - Сюзи Смит и Тим Холбом, также не делают 10-дневных семинаров. В США стандарт для этих программ составляет от 20 до 24 дней, курсы практика и мастера.

А: Спасибо, это очень хороший ответ. Может быть, мы создадим свою ассоциацию тренеров и вместе подумаем о стандартах обучения НЛП в России.

Роберт, я знаю, что вы работаете над энциклопедией НЛП. А что будет следующим?

Р: Что я буду делать после того, как закончу работу над энциклопедией?

Ну, у меня сейчас много книг, над которыми я работаю, кроме энциклопедии. Одна из них посвящена моделированию лидерства, сейчас я также пишу книгу о том, как я пришел к этим паттернам, начиная с проектов, которые мы делали с «Фиатом» и другими компаниями в Европе. У меня есть другая книга, посвященная проблемам здоровья, которую я заканчиваю совместно с Тимом Холбомом и Сюзи Смит, и это будет действительно полезная книга, предназначенная для любого человека, она не требует базовых знаний НЛП. Готовлю также «Стратегии гениев, том 4», посвященный Эриксону, Бейтсону и некоторым другим. Да, это все те книги, над которыми я работаю! И затем еще одна из книг, которую я надеюсь скоро закончить, посвящена «эквилибристике» языка, языковым паттернам изменения убеждений.

А: Здорово!

Р: Кроме того, я моделирую людей, принадлежащих к разным культурам, людей, изменивших многочисленные типы убеждений, я имею в виду не только таких людей, как Сократ, но и таких, как Ганди, Иисус, Карл Маркс, Мартин Лютер, Линкольн – людей, ответственных за большие изменения убеждений в мире. Я также уделяю внимание литературе и юриспруденции, судебным процессам, где также использовался этот язык, у Шекспира существует много интересных примеров. Я пытаюсь показать, что данный язык – это не просто техника, это описание языкового процесса, изменение убеждений; он не привязан к конкретному языку, а проходит сквозь язык.

А: Большое спасибо! Я желаю вам творческих успехов! Мы ждем вас в гости в наш Центр НЛП.

ПРИЛОЖЕНИЕ В.

Интервью с Андреем Плигиным

Уже давно стало традицией опубликовывать интервью с Андреем Плигиным перед приездом международного тренера. На этот раз мы решили задать необычные вопросы, сместив акцент наших интересов с темы тренинга на самого тренера. Ведь Андрей Плигин и Роберт Дилтс давно не только являются партнерами, а и хорошими друзьями. Кто же в России, как не руководитель «Центра НЛП в Образовании», сможет раскрыть личность Роберта с незнакомой для нас стороны.¹⁷

- Андрей, Роберт Дилтс приезжает в Москву уже не в первый раз. И все время организатором его семинаров выступает «Центр НЛП в Образовании». Как так получилось, что вы давно стали не только партнерами, а и хорошими друзьями?

- Партнерство и дружба — это понятия из категории отношений. Они, кстати, поставлены в твоём вопросе с правильной очередностью. Для того чтобы возникли хоть какие-то отношения, должен быть взаимный интерес. Применительно к нашим отношениям с Робертом примерно так все и происходило. Я сначала глубоко заинтересовался его личностью, а спустя некоторое время стала возникать дружба.

¹⁷ Интервью составил Леонид Тимошенко (психолог, тренер «Центра НЛП в Образовании»).

Это что-то, что происходит во времени и проверяется опытом взаимоотношений.

Если начать рассказывать по порядку, то с моей стороны все просто: я очень люблю результативных людей. Поэтому очень много читаю автобиографий выдающихся личностей. Когда я размышляю про НЛП, то для меня становится очевидным, что мы последние лет 20 преподаем НЛП Роберта Дилтса. Это не значит, что родители НЛП отошли на второй план. Личность Гриндера меня также завораживает. Я внимательно слежу за тем, что он делает, и мы также поддерживаем дружеские отношения. Но на каком-то этапе личность Роберта меня заинтересовала сильнее. И действительно, давайте зададимся вопросом: как могло случиться, что Роберт в те годы был студентом Джона и Ричарда, а сейчас, если начать перечислять его вклад в развитие НЛП, то получится что он очень и очень весом? Я бы даже сказал, что современное НЛП в большей степени связано с его разработками, чем других авторов в НЛП. Вот это и сформировало мой глубинный интерес. Мне захотелось привезти его в Россию и представить всему НЛП-сообществу. У меня есть личное убеждение, что, если ты хочешь быть профессионалом в какой-либо прикладной области, которая является и искусством, и наукой, важно получать знания из первых рук.

Именно поэтому с 1995 по 1997 годы я активно писал Роберту Дилтсу в Санта-Круз, приглашая его в наш «Центр НЛП в Образовании». Но поскольку мы не были знакомы, да и экономическая ситуация в стране была не самая лучшая, его приезд все время откладывался. Тогда я решил поехать в Санта-Круз, чтобы рассказать ему об успехах российского НЛП и лично познакомиться. Это состоялось в 1997 году. Так случилось, что Роберт Дилтс, Джудит Делозье, Сьюзи

Смит и Тим Холбом совместно с Терезой Эпштейн (организатором) объявили о большой конференции — встрече лидеров НЛП. Предполагалось, что приедут наиболее активные сподвижники НЛП, развивающие его у себя в стране. Я подумал, что это замечательная возможность (кстати, еще Энн Энтус рекомендовала это сделать). В общем, все сложилось, и такая поездка состоялась. Роберт был впечатлен моими рассказами, и, наверное, личное общение предопределило наши последующие отношения. Он даже как-то заметил, сказав: «Ну, вы и шустрые ребята, у вас там, наверное, один год бурных перемен равен европейским трем». Кроме того, после падения железного занавеса между Америкой и Россией ему было любопытно приехать. Просто для такой поездки не было подготовлено надежных оснований. А после наших бесед для него такое путешествие тоже стало возможным. И, самое главное, он понял, что вокруг нашего Центра сплочено довольно большое сообщество НЛП-специалистов в виде партнеров, студентов и тренеров. Можно сказать, было к кому и куда приезжать.

- Многие уже знают его успехи, а чем может быть интересен Роберт Дилтс как личность? В среде НЛПеров часто говорят, что на такого человека стоит посмотреть и поучиться у него, независимо от темы семинара. Чем он привлекает?

- Отчасти, это продолжение начатого мной ответа на первый вопрос. Думаю, что масштабом своей личности и достижениями. Будучи студентом, он, впечатлившись работой Джона и Ричарда после выхода книги «НЛП, том 1», хотел участвовать в написании «НЛП, том 2», который должен был быть посвящен моделированию гениев. Как мы знаем, в 80-е годы Гриндер и Бендлер пошли каждый своей дорогой. Поэтому коллективной работы не состоялось. А

Роберт в итоге реализовал свою мечту. Теперь этот трехтомник называется «Стратегии гениев».

Если перечислять его вклад в НЛП, то мы увидим любопытную картину: его усилиями были разработаны модель «S.C.O.R.E.» и «Логические уровни», позволяющие структурировать большинство практических инструментов НЛП и консультационную сессию. Таким образом, получился солидный интеграционный вклад в «НЛП первого поколения». А если разложить все имеющиеся на тот момент инструменты по логическим уровням, то можно легко заметить, что на высоких уровнях мало что было разработано. Этим и занялся Роберт. Он начал достраивать карту НЛП. Тщательно и системно разработал множество инструментов на логическом уровне «ценностей и убеждений»: структура убеждений, раскрутки, техники работы с убеждениями и так далее. Затем он предложил матрицу исследования личностных своеобразий. Кроме того, на основе своих разработок он дополнил представление НЛП-специалистов о моделировании. И ввел свой метафорический термин «нейро-лингвистическая археология». В числе первых стал моделировать творческих личностей не на основе их деятельности, а на основе продуктов их творчества. После чего обратился к системной теории.

Так появилось генеративное НЛП, и была привнесена теория ландшафтов. Совместно с Джудит Делозье появились два тома энциклопедии, которые систематизировали все, что было накоплено в НЛП, — от истоков до настоящего момента. Вот далеко не полный перечень его достижений. Конечно, я представил сейчас все крупными мазками.

Когда я смотрю на путь этого человека в НЛП, он меня восхищает и завораживает! Я думаю, только с таким ясным умом и настоящей приверженностью, огромным трудолюбием можно пройти этот путь. В этом смысле личность Роберта для

меня является замечательным примером служения, саморазвития и масштабной самореализации. И при всем при этом он остается простым, светлым человеком и хорошим другом. Он совмещает в себе важнейшие человеческие качества, которые ценны для повседневной жизни любого из нас. Особенно самоорганизацию, которую редко у кого можно встретить.

Я думаю, что Роберт является потрясающе привлекательной моделью реализации НЛП в отдельно взятом человеке. Когда я как психолог думаю о том, что сапожник должен быть с сапогами во всех смыслах и профессиональной личностью, я моментально вижу образ Роберта Дилтса.

- Ты давно знаешь Роберта не только по семинарам, но и за их рамками. Как бы ты охарактеризовал международного лидера НЛП?

- Как ни странно, для меня он является примером лидера, который вдохновляет своим интеллектом, результатами и человеческими качествами, а не только лидерской стратегией ведения за собой. Роберт очень мягкий лидер. Я даже не заметил тот момент, когда ощутил огромное желание присоединиться к его проектам в Санта-Крузском Университете НЛП. Я думаю, что именно такого типа первопроходец способен повести за собой НЛП-сообщество.

Как известно, среди известных тренеров НЛП много ярких экспрессивных людей с энергичным стилем лидерства. И, кроме того, многие из них — с метапрограммами «различие на новое» и «внутренняя референция».

Быть впереди идущим для таких профессионалов очень непросто. В этом смысле для металидерства его стиль очень хорошо подходит. Он «приглашает», а не «возглавляет». При этом так, что очень хочется быть сопричастным и быть сподвижником, поработать в одной команде. Жесткие модели ведения других среди НЛПеров не слишком подойдут.

А если охарактеризовать его как человека, то у меня возникает следующий ассоциативный ряд: слушающий, видящий, светлый, отзывчивый, скромный, добрый, командный, конструктивный, целеустремленный, приверженный. И, конечно, стоит сказать, что он духовный!

- А что тебе больше всего запомнилось из ваших отношений с Робертом? Может быть, вспомнятся интересные случаи или события из твоей жизни?

- У меня огромное количество разных ситуаций и событий, связанных с Робертом. Я приведу сейчас три случая, специально очень разного порядка.

Ситуация первая. Мы большой делегацией из десяти человек приехали на ассамблею «НЛП-2000». Там были лидеры НЛП из 25 стран мира. Роберт нас собрал в зале, чтобы отдать «почести истории»: ведь в этом месте было первое занятие по НЛП, там родилась метамодель. Мы ожидали, что все будет стандартно: какой-то большой экскурс в историю 70-х. Эти ожидания осуществились только отчасти... Вначале было вступление про основы развития НЛП. Звучали такие слова, как «мекка-НЛП»... Но буквально в первые же минуты мы были ошарашены. Нашу делегацию попросили встать, и нам аплодировал весь зал.

Роберт сказал: «Тогда, в 72-ом, мы и мечтать не могли, что в этом зале будут русские». А сразу после этого он предложил сделать очень простое упражнение «Взаимные признания». Суть его заключалась в том, что каждый должен был выразить слова признательности своему первому тренеру, специалисту НЛП, который повлиял на его жизнь. Получилось, что одна половина зала благодарила другую. И наоборот. Все купались в лучах взаимных признаний. Я

помню, что мы говорили много теплых слов Энни Энтус.

По-моему, это очень здорово характеризует Роберта как личность. Получилось, что с первых минут встречи для него оказалось важным по достоинству оценить всех присутствующих.

Ситуация вторая. После одного из семинаров в России мы пошли в ресторан. Очевидно, что Дилтс был уставшим. Перед этим был день перелета, по счету это было 20+ тренинг в его графике. Несмотря ни на что, он в хорошем эмоциональном тоне отработал день. Мы совершенно случайно разговорились о том, как проектировать разные тренинги и семинары. И вообще, о том, чему нужно учить тренеров. Мы договорились, что ужин будет всего час. И где-то к девяти часам завершим.

Я решил с ним поделиться своей авторской идеей создания традиционного дизайна любой учебной программы, в том числе и тренинга НЛП. И даже стал приводить ему пример, как может выглядеть такой учебник. Вот тут-то мы и попали. От обсуждения этой темы у Роберта так загорелись глаза!.. Скорость нашей коммуникации удвоилась, и его тонус стал даже больше, чем на семинаре! Мы никак не могли остановиться и разошлись в начале первого ночи... В конце дня он наговорил мне много комплиментов! Но для меня это пример того, что Роберт всегда готов общаться на равных и, если ему интересно, с большой страстью. Думаю, что такое качество отличает большинство «достигателей».

В очередной раз в этот вечер мне стало понятно, почему большая часть тренинговых центров НЛП по миру преподает именно его модель. Ведь их создать мог только человек с такой большой включенностью и умеющий работать с самоотдачей.

Ситуация третья и совсем бытовая. В один из приездов Дилтса в аэропорту при пересадке из Франкфурта в Моск-ву потерялся его чемодан. Сначала заверили, что вечером его доставят в гостиницу. В результате Роберт отработал целый день и потом пошел в свой номер ждать вещи. Наутро я приехал к нему и застал его в вещах, вывернутых наизнанку... И при этом он очень много шутил. Багаж так и не доставили. Мы побежали в магазин и купили новую одежду. Он сказал: «Ну, когда бы еще у меня был шанс обновить свой гардероб за 15 минут!» И все было настолько просто и легко, как будто это в его жизни случается не в первый раз. Вещи в итоге так и не нашлись, но это никак не повлияло на настроение Роберта. Тогда я вспомнил одну его фразу. На семинаре ему задали вопрос: «Кто такой настоящий НЛПер?» Он ответил, что это человек, который не просто использует знания НЛП в различных профессиональных ситуациях, а живет так, что они определенным образом проявляются каждый день в его жизни. И людям, находящимся рядом с таким человеком, легко. Для меня этот пример «с багажом» был конкретной иллюстрацией его слов.

- По всему миру начинает «греметь» НЛП 3-го поколения. И, наверняка, Дилтс что-то об этом расскажет. А что ты думаешь об этом направлении, которое продвигает Роберт вместе с Джудит Делозье? Это тупиковое ответвление или новое долгожданное слово в области?

- С одной стороны, к тому, что делает Роберт, я изначально отношусь позитивно. Если он чем-то занялся, значит будет очень хороший результат, четкая и ясная структура, практическое знание. С другой стороны, я настороженно отношусь к прямому переносу понятий из одной сферы лобовым образом в другую.

Понятие «поля» является ключевым для «НЛП 3-го поколения». В физике понятие «поля» не слишком хорошо очерчено и глубоко изучено. А теперь его переносят в область психологии. Мне кажется, что это становится еще большей абстракцией. Пока не до конца понимаю, почему не использовать, на мой взгляд, более удачное понятие «синергетика» для тех же явлений, которые относят к полевым. Вместе с тем я берусь судить только о том, что более-менее изучил. Я пока не был на семинаре Роберта Дилтса на эту тему. В этом смысле я бы воздержался от более конкретных комментариев.

- А чему ты учишься у Роберта?

- Действительно, Дилтс является моим учителем в НЛП после Энни Энтус, Джудит Делозье и Джона Гриндера. Я учусь у Роберта никогда не находиться в тени великих людей, а стоять у них на плечах. То есть опираться на их опыт и идти дальше. Чуть раньше я уже упоминал, что он был студентом, а стал соразработчиком НЛП. Я думаю, это очень важно для личности самого Роберта и для НЛП.

Огромное количество профессионалов НЛП, в том числе тренеров, потребительски относятся к знаниям НЛП, не создавая ничего нового. Роберт в этом смысле им прямая противоположность. Я очень внимательно слежу за тем, что он делает, и, моделируя его путь в НЛП, строю свой! Для меня даже не важно, с какой темой он приедет в следующий раз в Россию... Я всегда, включая собственное сольфеджо, наблюдаю за его работой многоярусно. Между строк я обнаруживаю интересные стратегии, то, как спроектирован курс, отдельные любопытные приемы тренерской работы, авторское содержание и так далее. Если правильно настроить свои фильтры, то можно учиться большому!

- И напоследок: как ты думаешь, в чем главный секрет Роберта Дилтса, позволяющий ему оставаться величиной такого масштаба и, несмотря на возраст, сохранять высокую активность и продуктивность как в НЛП, так и в бизнесе?

- Я думаю, что он, как и все гении, выбрав путь, идет этой дорогой до конца! Уверен, мы увидим еще множество разных разработок Роберта Дилтса. Его острый ум, умение ясно очертить структуру изучаемого явления, желание любому знанию найти практическое применение, все его человеческие качества — это тот сплав профессионального и личностного, который является гарантом грандиозных результатов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г.

О ТРЕБОВАНИЯХ К ПРЕПОДАВАНИЮ НЛП В ВУЗЕ

Начиная с середины 80-х годов прошлого столетия, наблюдается интенсивное использование и распространение технологий нейро-лингвистического программирования (НЛП) во многих сферах деятельности человека. Вопрос о возможности использования методов НЛП в разных сферах деятельности человека – психотерапии, медицине, бизнесе, спорте, политике, образовании, искусстве и т.д. – непростой, вызывает удивление и требует научного осмысления. С одной стороны, эта междисциплинарность или многополярная направленность НЛП указывает на фундаментальный характер психических явлений, используемых НЛП в качестве объектов воздействия или трансформаций и, тем самым, поднимает глубокие научные вопросы, с другой – это (междисциплинарность) служит объяснением того, почему в настоящее время НЛП пользуется таким большим спросом и популярностью, как одна из эффективных технологий практической психологии.

В связи с вышесказанным встает вопрос о целесообразности обучения студентов НЛП и об особенностях его преподавания, как учебного предмета, в вузе.

Вопрос об обучении техникам НЛП имеет такую же историю, как и само НЛП, потому что изначально оно возникло в контексте моделирования психотерапевтического мастерства одного человека и передачи, то есть обучения,

этой модели других. Речь, в первую очередь, идет о моделировании психотерапевтического искусства Ф. Перлза, В. Сатир и М. Эриксона. Далее начали образовываться многочисленные центры обучения НЛП как в США, так и в Европе. Так, например, к концу прошлого столетия в США уже насчитывалось более 100, а в Германии более 70 таких центров, среди которых были организации, имеющие статус университета, института или колледжа НЛП.

В России также придается большое значение обучению НЛП, и не только в обеих ее столицах, но и во многих других городах. Поэтому вполне закономерно отношение Российской академии образования к книге С.В. Ковалева «Введение в современное НЛП», которая еще в 2002 году была рекомендована ею для использования в вузах в качестве учебно-методического пособия [Ковалев, 2002].

Нижеприведенные соображения являются результатом усвоения зарубежной литературы по НЛП и собственного, более чем двадцатилетнего, опыта его обучения и преподавания. Однако, необходимо отметить, что на формирование этого опыта во многом повлияло само НЛП.

НЛП обладает рядом особенностей, которые предъявляют определенные требования к содержанию и структуре его преподавания, а также к самим преподавателям.

Во-первых, это касается философско-методологической основы НЛП, которая отличается от привычного нам материалистического мировоззрения. Уже в понятии «модель мира», являющимся одним из основных в НЛП, представлено отношение НЛП к степени познаваемости мира, адекватности психического отражения и к реальности, принимаемой человеком за действительность [Нагдян, 2009], [Нагдян, 2015]. Обучение НЛП необходимо начинать именно с этого понятия, потому что в нем содержится основная методологиче-

ская установка НЛП – человек реагирует не на окружающую его действительность, а на сконструированную им же реальность, которая на самом деле является реальностью концептуальной, основанной на рефлексии содержания и структуры внутренних образов.

Во-вторых, НЛП имеет дело с неосознаваемыми психологическими феноменами, какими являются, например, внутренние образы или же уровни рефлексии, что приводит к созданию особой ситуации при обучении НЛП, какой, в частности, является работа с закрытыми глазами. Часто студенты, обучающиеся НЛП, не имеют ни малейшего представления об уникальности своего внутреннего мира, о том, каким образом взаимосвязаны структура внутренних образов с переживанием и восприятием окружающей ситуации. Поэтому практическая работа преподавателя со студентами прямо в аудитории, демонстрация на них же техник НЛП, является необходимым элементом обучения. Одновременно это означает, что процесс обучения НЛП, который происходит в контексте работы с реальными проблемами студентов, гармонично сочетается с процессом их личностного роста, как следствие саморегуляции, самопознания, саморазвития и самореализации. Однако следует особо отметить, что демонстрация в аудитории техник НЛП, когда требуется получение немедленного быстрого результата изменения, работа сложная и очень тонкая, предъявляющая высокие профессиональные требования к преподавателю. В противном случае у студентов, которые отлично чувствуют, преподносится ли им «настоящее» НЛП или его суррогат, можно сформировать чувство неудовлетворенности, разочарования, обиды, безразличия, недоверия и, тем самым, дискредитировать предмет в их глазах.

В-третьих, в НЛП исключительно большое значение придается лингвистическим конструкциям. Предполагается, что

человек неосознанно реагирует на слова буквально, мало заботясь о том, что говорящий имел в виду. Так, например, человек, привыкший употреблять визуальные термины, желая узнать о чувствах другого, может спросить: «Как вы представляете это переживание?». А в ответ услышит, что это переживание выглядит как какой-то цвет или зрительный образ, что противоречило его ожиданиям.

Практика НЛП показала, что нечеткая формулировка вопросов, не учитывающая особенностей модели мира данного человека, ведет к таким же нечетким реакциям и, следовательно, к неэффективным изменениям. Или же, неумение улавливать в речи говорящего предикаты модальностей восприятия и категории метамодели приводит к недопониманию, недоразумениям и, в конце концов, к ослаблению раппорта, следовательно, к прерыванию и остановке процесса изменения. Поэтому одной из важных задач обучения НЛП является научение студентов умению слушать и доведения до автоматизма проведение лингвистического анализа прослушанного. Для этого необходимо не только внимательное вслушивание в то, как выражаются студенты во время своей самостоятельной работы, с целью дальнейшей корректировки их высказываний, но и владение самим преподавателем мастерством задавания эффективных вопросов и лингвистического анализа, грамотных с позиций НЛП.

В-четвертых, с целью отработки новых техник, совершенно необходима организация и проведение самими студентами краткосрочных сеансов по изменению психологического состояния своих «напарников», работая с ними в реальном режиме времени с их реальными проблемами.

Для преподавателя это самый ответственный этап обучения, так как ему надо следить за качеством раппорта в парах, указывать на особенности вербальных и невербальных проявлений у партнеров по сеансу, отвечать на возникшие по ходу ра-

боты вопросы, при необходимости подсказывать пути выхода из тупиковых ситуаций, следить за экологией совершаемых изменений. Все это невозможно проделать без большого опыта практического применения технологий НЛП. Поэтому обладание многолетним практическим опытом, очевидно, является главным требованием к профессионализму преподавателя НЛП.

В-пятых, в содержании, структуре и динамике внутренней работы студентов-«клиентов» мало общих закономерностей, внутренний мир каждого человека в своих многогранных проявлениях уникален и неповторим. Это обстоятельство делает необходимым проведение общих обсуждений, после завершения студентами самостоятельной работы, которые по сути являются интроспективными отчетами. Этот этап обучения мы называем этапом «взаимного обогащения», когда каждый студент делится информацией о процессах, происходящих в своей субъективной реальности, с другими.

Этап «взаимного обогащения» имеет и другую сторону. Информация о субъективной реальности другого человека действительно уникальна и неповторима, поэтому преподаватель, кроме выполнения на данном этапе обучения функций комментирования и интерпретации, должен осознавать, что пришло время его личностного роста, чему непременно способствует знакомство с особенностями проявлений внутреннего мира своих же студентов. И преподаватель не должен упускать этот момент накопления нового опыта, который пригодится ему при работе с другими группами студентов.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что обучение НЛП в вузе, целью которого является формирование практических навыков владения техниками НЛП, процесс сложный и многогранный, предъявляющий высокие требования к теоретической и практической подготовке преподавателя НЛП.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. М.: 1999. – 259 с.
2. Барабанщиков В.А. Элементарный акт зрительного восприятия. В сб. «Образ в регуляции деятельности». М. 1997. С. 113-121.
3. Бейтсон Г. Природа и разум: необходимое единство. Новосибирск, изд. «Институт семейной терапии», 2005.
4. Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии. М.: изд. «Смысл», 2000.
5. Бейтсон Г., Бейтсон М. Ангелы страшатся. М.: «Технологическая школа бизнеса», 1994.
6. Бендлер Р. Руководство по исправлению личности. М.: изд. «ЭКСМО», 2010.
7. Бендлер Р. ТРАНСформация. Как использовать гипноз для изменения жизни к лучшему. М.: изд. «ЭКСМО», 2010.
8. Бендлер Р. Магия в действии. М.: Прозерпин, 1995.
9. Бендлер Р. Пора что-то менять. К., «София», 2006.
10. Бендлер Р. Искусство мастера НЛП. Симферополь, изд. «Реноме», 1999.
11. Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения. М.: изд. «Ювента», 1998.
12. Бендлер Р. Семинар DHE. <http://nlping.ru/899BAF40-F45CD-071EE3E0>

13. Бендлер Р., Гриндер Дж. Структура магии. СПб.: изд. «Белый кролик», 1996. – 496 с.
14. Бендлер Р., Гриндер Дж. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 1. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2005.
15. Бендлер Р., Гриндер Дж., Делозье Дж. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 2. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2005.
16. Бендлер Р., Гриндер Дж. Из лягушки в принцы. Нейро-лингвистическое программирование. М.: изд. «Корвет», 2010.
17. Бендлер Р., Гриндер Дж. Рефрейминг. Ориентация личности с помощью речевых стратегий. М.: изд. «МОДЭК», 1995.
18. Бендлер Р., Гриндер Дж. Формирование транса. М.: изд. «Каас», 1994.
19. Бендлер Р., Ла Вал Дж. НЛП. Искусство убеждать. Киев: изд. «София», 2002.
20. Бендлер Р., Макдоналд У. Руководство по субмодальностям. М.: изд. «Прайм-Еврознак», 2004.
21. Бендлер Р., Фицпатрик О. Беседы. Свобода – это все, Любовь – все остальное. М.: изд. «Твоя книга», 2009.
22. Бендлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. Практическое руководство. М.: изд. «Институт общегуманитарных исследований», 2009.
23. Брутян Г.А. Гипотеза Сепира-Уорфа. Ер.: 1968. – 227 с.
24. Вестник НЛП. Современная практическая психология. Выпуск 1. М.: изд. «КСП+», 1999.
25. Волкер В. Проект НЛП: исходный код. М.: «Маркетинг», 2002. – 220 с.
26. Горин С. А вы пробовали гипноз? С.-П.: «Лань», 1995.

27. Горин С. НЛП: Техники рассыпью. М.: изд. «КСП+», 2004.
28. Горин С. Нэлпер в свободном полете. М.: изд. «КСП+», 2004.
29. Горин С. Предвыборные помои. М.: изд. «КСП+», 2011.
30. Горин С. Тренер НЛП: Брэнд, Миф, Ритуалы. М.: изд. «Твои книги», 2012.
31. Горин С. Психотерапевтическая кулинария. Киев: «Мультимедийное издательство Стрельбицкого», 2013.
32. Горин С., Котлячков А. Оружие-слово. Оборона и нападение с помощью слов. М.: изд. «КСП+», 2009.
33. Горин С., Огурцов С. Соблазнение (НЛП без комплексов). М.: изд. «Твои книги», 2008.
34. Гостев А.А. Психология вторичного образа: Субъект, феноменология, функции // Дисс. док. психол. наук: СПб, 2001.
35. Гриндер Дж., Сент-Клер К. Шепот на ветру. Новый код в НЛП. СПб, «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2005. – 352 с.
36. Гриндер Дж., Пьюселик Ф. Истоки нейро-лингвистического программирования. М.: 2014.
37. Гриндер Дж., Делозье Дж. Черепахи до самого низа. Предпосылки личностной гениальности. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2005.
38. Гриндер Дж., Мак-Мастер М. Точность. <http://klex.ru/auas>
39. Деркс Л., Холландер Я. Сущность НЛП: ключи к личностному развитию. М.: «КСП+», 2000. – 704 с.
40. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
41. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. СПб.: «Питер», 2000.

42. Дилтс Р. НЛП: навыки эффективного лидерства. СПб.: «Питер», 2003.
43. Дилтс Р. Стратегии гениев, т. 1. Аристотель. Шерлок Холмс. Уолт Дисней. Вольфганг Амадей Моцарт. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
44. Дилтс Р. Стратегии гениев, т. 2. Альберт Эйнштейн. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
45. Дилтс Р. Стратегии гениев, т. 3. Зигмунд Фрейд. Леонардо да Винчи. Никола Тесла. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
46. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. СПб.: «Питер», 2000.
47. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП. СПб.: изд. «Олма-Пресс», «Прайм-Еврознак», 2004.
48. Дилтс Р. 9 принципов НЛП для высокоэффективных людей. СПб.: изд. «Прайм-Еврознак», 2007.
49. Дилтс Р. НЛП: управление креативностью. СПб.: «Питер», 2003.
50. Дилтс Р., Делозье Дж. НЛП-2. Поколение NEXT. СПб.: изд. «Питер», 2012.
51. Дилтс Р., Эпстайн Т. Динамическое обучение. Воронеж, НПО «МОДЭК», 2001.
52. Дмитриева Н.И. Краткая история искусства. М.: 1968. – 326 с.
53. Ермошин А.Ф. Вещи в теле (психотерапевтический метод работы с ощущениями). М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 314 с.
54. Камерон-Бендлер Л. С тех пор они жили счастливо: простая и эффективная психотерапия сексуальных проблем и трудностей во взаимоотношениях. Воронеж, НПО «МОДЭК», 1993.

55. Камерон-Бендлер Л., Гордон Д., Лебо М. Ноу-хау. Руководство по самосовершенствованию во имя лучшего будущего. Воронеж, НПО «МОДЭК», 1997.
56. Камерон-Бендлер Л., Лебо М. Заложник эмоций. Как спасти вашу эмоциональную жизнь. СПб.: изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004.
57. Камерон-Бендлер Л., Гордон Д., Лебо М. Эмпринт-метод. Руководство по воспроизведению способностей. Воронеж, НПО «МОДЭК», 1997.
58. Капра Ф. Уроки мудрости. М., издательский дом «София», 2004.
59. Карвасарский Б.Д. Психиатрическая энциклопедия. СПб.: изд. «Питер», 2000.
60. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
61. Келер С., Стил Т. Монстры и волшебные палочки. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2004. 224 с.
62. Ковалев С.В. Исцеление с помощью НЛП. М.: изд. «КСП+», 1999.- 576 с.
63. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП. М.: изд. «Флинта», 2002.
64. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: 2005. – 544 с.
65. Колерс П. Некоторые психологические аспекты распознавания образов, - В кн. «Распознавание образов». М.: 197, с. 16-87.
66. Косслин С. Мысленные образы // Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия. / Под ред. М. Фаликман и В. Спиридонова. М.: 2011. С. 97-109.

67. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление. М.: 1927. - 289 с.
68. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 1979, № 2. С. 3-13.
69. Мазиллов В.А. Теория и метод в психологии. Ярославль, МАПН, 1998.
70. Мацумото Д. Культура и психология. Кросс-культурная психология. СПб.: изд. «Питер», 2008.
71. Миракян А.И. Контуры трансцендентальной психологии, М.: изд. ИП РАН, кн.1, 1999.
72. Нагдян Р.М. Образы реальностей. Сборник научных статей. Изд-во ЕГУ. Ереван, 2003. С. 179-191.
73. Нагдян Р.М. Психологический релятивизм реальности. Психология философии Изд-во «Айастан». Ереван, 2009.
74. Нагдян Р.М. Метафизический подход к методологии исследования психического отражения реальности. Диссерт. док. психол. наук. Ереван, 2015.
75. Нагдян Р.М. Загадка психики: трансцендентальная психология и метафизика. Ереван: изд. «Лусабац», 2017. - 424 с.
76. Немов Р.С. Психологический словарь. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. - 560 с.
77. Ньютон И. Оптика. М.: Государственное издательство технико-теоретической литературы, 1954. - 365 с.
78. О'Коннор, Дж., НЛП. Практическое руководство для желаемых результатов. М.: изд. «ФАЙР-ПРЕСС», 2005.
79. О'Коннор, Дж., Саймур Дж.. Введение в НЛП. М.: изд. «ФАИР», 2008. -288 с.
80. О'Коннор Дж., Мак-Дермотт Я. Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творче-

- ском подходе к решению проблем. Изд. «Альпина Паблишер», 2014.
81. О'Коннор Дж., Прайер Р. НЛП и личные отношения. Простые стратегии для улучшений отношений. М.: изд. «София», 2001.
 82. О'Коннор Дж., Лайджес А. Коучинг с помощью НЛП. М.: изд. «ФАИР», 2008.
 83. О'Коннор Дж., Мак-Дермоттом Я. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 1998. - 240 с.
 84. О'Коннор Дж., Саймур Дж. НЛП тренинг. Высшая ступень. М.: Центр НЛП-тренинга, 1999.
 85. О'Коннор Дж., Мак-Дермотт Ян. Принципы НЛП. К.: изд. «София», 2000.
 86. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия (межкультуральные и междисциплинарные аспекты). М.: 1996. - 430 с.
 87. Пелехатый М.М., Васенев А., Габов В., Чекчурин Ю. НЛП в переговорах. М.: изд. «Твои книги», 2013.
 88. Пелехатый М., Герасимов А., Чекчурин Ю. НЛП: переговоры с манипулятором. Техники влияния и достижения целей. М.: изд. «Аст», 2017 .
 89. Пелехатый М., Чекчурин Ю. Сертификационный курс НЛП-Практик, М.: изд. «Твои книги», 2013.
 90. Пелехатый М., Чекчурин Ю. Сертификационный курс НЛП-Мастер. М.: изд. «Твои книги», 2015.
 91. Плигин А.А. Как призрак неудачи превратить в аромат жизненного успеха. Из опыта работы НЛП-консультанта. М.: изд. «КСП-+», 2002.
 92. Плигин А.А., Герасимов А. Руководство по курсу «НЛП-практик». М.: изд. «КСП+», 2000.

93. Плигин А.А., Герасимов А. Шпаргалки к курсу НЛП-практик. М.: изд. «Твои ниги», 2014.
94. Плигин А.А., Максименко И. Учим английский с НЛП. Быстро. Правильно. Надолго. СПб.: «АСТ», «Прайм-Еврознак», 2007.
95. Плигин А.А., Тихонов А. Путь лидера. М.: изд. «Твои книги», 2015.
96. Погосян Р.А. К подходу изучения психологии дедуктивно умозаключающего мышления (методологический анализ) // Психология восприятия: трансцендентальная перспектива. Сборник научных статей под ред. Р.М. Нагдяна и В.И. Панова. Ер.: Наири. 2017. С. 261-292.
97. Поршнев Б.Ф. О начале человеческой истории. М.: 1974. – 450 с.
98. Пьюселик Ф., Люис Б. Магия НЛП без тайн. СПб.: изд. «Петербург – XXI век», 1995. -176 с.
99. Рок И. Введение в зрительное восприятие. Т2. М.; 1980. - 51 с.
100. Сартр Ж.П. Воображаемое. Феноменологическая психология воображения. СПб.: Наука, 2001. – 318 с.
101. Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. М.: Изд. Московского университета, 1985. – 230 с.
102. Тутунджян О.М. Психологическая концепция Анри Валлона. Ереван: 1966. – 279 с.
103. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., Прогресс, 1990.
104. Холл М. Магия коммуникации. Использование структуры и значения языка, СПб.: изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», М.: «Олма-Пресс», 2004.
105. Холл М. По моему велению, по моему хотению. Систем-

- ное НЛП: психотехника успеха, М.: «АСТ», «Астрель», 2006.
106. Холл М., Боденхамер Б. Учебник магии НЛП. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 272 с.
107. Холл М., Боденхамер Б. Как оказывать влияние на людей. М.: изд. «АСТ-Астрель», 2006. – 509 с.
108. Холл М., Боденхамер Б. НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП (2-е международное издание). СПб.: изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004.
109. Холл М., Боденхамер Б., Болстэд Р., Хэмблетт М. Структура личности. Моделирование «личности» с помощью НЛП и нейросемантики. М.: изд. «КСП+», 2003.
110. Холл М., Раудне Я., Врица П., Холандер Я. НЛП: новые модели. Методическое пособие для участников семинаров по НЛП. М.: Центр психологической культуры, 2001. – 176 с.
111. Шарден де, П. Т. Феномен человека. М.: изд. «Айрис-пресс», 2002. – 352 с.
112. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление (дополнение). Мн.: изд. «Харвест», 2005. – 992 с.
113. Эриксон Б. Новые уроки гипноза. М.: Независимая фирма «Класс», 2008.
114. Эриксон М. Глубокий гипнотический транс: индукция и использование. Симферополь, «Реноме», 1999.
115. Эриксон М. Мой голос остается с вами: авторский сборник. М.: изд. «XXI век», 1995.
116. Эриксон М. Стратегии психотерапии (избранные работы). СПб.: Издательский дом «Ювента», М.: изд. «КСП+», 2000.
117. Эриксон М. Психотерапевтические этюды. <https://www.e-reading.club/book.php?book=142752>

118. Эриксон М. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (уроки гипноза). М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
119. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
120. Эриксон М., Росси Э. Гипнотерапия. М.: изд. «Психотерапия», 2013.
121. Эриксон М., Хейли Дж. Необыкновенная терапия. М.: Институт общих гуманитарных исследований, 2016.
122. Эриксон М., Росси Э. Переживание гипноза. М.: изд. «Психотерапия», 2015.
123. Эриксон М., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии. М.: Институт общих гуманитарных исследований, 2001.
124. Юнг К.Г. Таинство воссоединения. Минск: ООО «Харвест», 2003. – 576 с.
125. Korzybski A. Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics (5th ed) Lakeville, CN: International Non-Aristotelian Library Publishing Co., 1993/1994.
126. Lippman W.C. 19. Public Opinion. N.Y., 1965.

Нагдян Рубен Михайлович

Нейро-лингвистическое программирование. Книга 1.
История. Философия. Практика

К автору можно обратиться по адресу:
r.nagdyan@mail.ru



Республика Армения, Ереван, ул. Пушкина
46 Тел.: + 374(55) 78 47 87
E-mail: lusabats@netsys.am
lusabatc@mail.ru
www.lusabats.am