

Роберт Дилтс в Генеративном (Порождающем) НЛП

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №11.

Авторы: Роберт Дилтс

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП

В НЛП существует пресуппозиция о том, что у вас уже есть все необходимые ресурсы для того, чтобы быть успешным. Автор, разработчик и тренер НЛП Роберт Дилтс продвинул эту пресуппозицию по эволюционному пути еще на один шаг вперед, создав процесс, названный Генеративное НЛП. Смысл Генеративного НЛП в том, что если Вы фокусируетесь на ваших ресурсах и на том, как вы можете их добавить, вместо того чтобы фокусироваться на своих проблемах, вы автоматически создадите аттрактор (привлекатель) для решения проблем на бессознательном уровне, потому что исходите из рамки решения проблем. Следовательно, вы можете предотвратить и решить проблемы даже до того, как они дойдут до вашего сознания. По существу, Генеративное НЛП дает вам возможность раскрыть, осознать и усилить ваши непроявленные способности и ресурсы, сделав их более голографичными и системными. Данное интервью было записано в 1994 г.

Крис:

Что такое Генеративное НЛП и каково, на Ваш взгляд, его место в будущем психотерапии, здравоохранении и жизни в целом?

Роберт:

Во-первых, один из вариантов, которые мне представляются, — это решение проблем исходя из наличия ресурсов. Цель Генеративного НЛП — взять что-либо, являющееся ресурсом, усилить это,

расширить и преумножить. Генеративное НЛП, как минимум, позволяет людям "создавать" ресурсы вместо того, чтобы пытаться выбирать или полагаться на те ресурсы, которые у них были в прошлом или есть в настоящем. Они могут взять что-либо в настоящем и усилить это.

Во-вторых, я думаю, что существует возможность использования Генеративного НЛП как самостоятельного подхода. Идея состоит в следующем: если вы создали достаточно мощный ресурс, то он привлечет проблемы или симптомы, которые уже созрели для того, чтобы решить их с помощью этого ресурса. Но все это не потому, что вам нужно поискать какую-то проблему и затем ее решить, а потому, что в наличии есть ресурс. Этот ресурс сейчас может снять какой-то симптом или решить проблему.

Крис:

Как вы начали развивать этот процесс?

Роберт:

Под влиянием нескольких факторов. Одним из них были мои размышления о том, какими способами я сам использую НЛП. Потому что, когда я размышляю об использовании НЛП, я думаю в терминах мастерства и моделирования. Я не просто использую НЛП и говорю: "Так, где там мои проблемы и как я их решу?" Всякий раз, когда я обнаруживаю что-то новое, я сразу же спрашиваю себя: "Итак, что я могу с этим сделать? Если бы у меня получилось даже лучше, чем это, что бы тогда случилось? Если бы я это сделал, что бы случилось?" Это был не подход к решению проблем, а, скорее, исследовательский подход, чтобы посмотреть, что работает. Некоторые дополнительные факторы, с которыми приходится иметь дело, — это все нарастающая вовлеченность в интегрированные системы и системные способы применения НЛП, и особо повлияли на соединение этих понятий самоорганизация и чрезвычайно серьезное отношение к самоорганизующимся и саморазвивающимся системам. Если мы серьезно относимся к убеждению о том, что является сущностью НЛП, что у людей есть все необходимые им способности и что единственная причина, по которой они пока не используют их, то, что людей необходимо мобилизовывать, вызывать на разговор, активизировать, тогда, безусловно, одна из наиболее важных вещей,

которую мы можем сделать, — это иметь инструменты и способы для активизации и развития подобных ресурсов.

Крис:

В Генеративном НЛП, мне кажется, важную роль играет концепция времени. Какова Ваша общая концепция времени, принимая во внимание взгляды на время Аристотеля и Эйнштейна, и как время связано с генеративным процессом?

Роберт:

Аристотель интересовался тем, как люди связаны со временем. Он сказал: "Время составлено из того, что было и чего уже не существует, а того, чего сейчас нет, возможно, никогда и не будет". Итак, время составлено из того, что было, и мы все вовлечены во время. Я думаю, Эйнштейн, в основном, понимал время как конструкт. И, несомненно, я воспринимаю понятие времени как инструмент. Подобно тому, как мы хотим использовать все наши репрезентативные системы, мы желаем, чтобы у нас было много разных подходов ко времени — не просто найти правильный порядок карт, а думать о времени как об инструменте, способном действительно привести нас к тому, чтобы мы по-другому воспринимали некоторые вещи. Один из процессов Генеративного НЛП предполагает переход в позицию будущего времени и вопрос, как тогда изменится этот ресурс? Тогда человек может почувствовать изменение в теле, ассоциировавшись в будущем, и сказать: "Да, конечно, то чувство, которое ты ощущаешь в теле, на самом деле находится не в будущем — оно в настоящем. Возьми этот ресурс из будущего и осознай, что этот ресурс должен на самом деле быть в настоящем, а не в будущем, потому что на самом деле он — в настоящем". Таким образом, вы начнете использовать "концепции" времени для того, чтобы изменить личный опыт будущего применения ресурса и привнести его в первую позицию в настоящем. Говоря о концепции, существует еще одно место, которое вы можете исследовать, например, предубеждения. Длительное время люди ограничивали себя до своего восприятия времени и до своих воспоминаний о собственной жизни, и, безусловно, время не ограничено только нашими личными воспоминаниями. Мы можем создавать пространства для восприятия, используя время. Возьмем, например, идею о месте предубеждений, которое позволяет вам

обозревать свою жизнь не просто как восприятие времени в виде линии, а как панораму возможностей. Так как жизнь в целом — это не линия, она больше похожа на пейзаж, и каждая отдельная жизнь — это тропинка через очень широкий ландшафт, в котором есть множество выборов.

Крис:

Если бы была одна идея, о которой Вы хотели бы рассказать читателям, или одна мысль, которую Вы бы хотели подчеркнуть относительно Генеративного НЛП, что бы это было?

Роберт:

Первое, что приходит мне в голову, — то, что базовая форма изменений в НЛП — это привнесение ресурса в некоторое проблемное пространство. Но главный вопрос изменений не в том, какую технику вы используете, а в ресурсах, которые Вы можете активизировать. Фокус в изменениях скорее не на проблеме или даже не на результатах — он должен быть на том, какие виды ресурсов у нас есть, и на инструментах НЛП.

По моему мнению, настоящая ценность инструментов НЛП описана в таких моих книгах, как "Навыки для будущего" (Skills for the Future) или "Инструменты для мечтателей" (Tools for Dreamers), вместо изменения убеждений, физического исцеления или чего-либо подобного. Дело не столько в проблеме, которую вы решаете, сколько в найденных ресурсах. То время, которое мы потратили на нахождение ресурсов, — это то, что действительно создаст разницу в будущем. С этой точки зрения, часть миссии Генеративного НЛП в том, что прошлое и будущее являются конструктами. Реальной целью изменения истории является "расширение настоящего". Целью планирования будущего является "мобилизация ресурсов из настоящего", чтобы мы могли проживать жизнь из первой позиции настоящего и привносить весь остаток жизни, ресурсы в свой жизненный опыт, потому что это — тот самый путь, по которому мы движемся в будущее. Он происходит от того, что мы полностью ощущаем себя и привносим так много прошлых и будущих ресурсов в настоящее, как можем.

Роберт Дилтс является наиболее ярким и признанным лидером современного НЛП. Он входил в число первых студентов Джона Гриндера и Ричарда Бэндлера. 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.

Крис Джонсон Холлбом (Kris Johnson Hallbom) содиректор Института НЛП в Калифорнии. В течение 15 лет она является профессиональным писателем, работает редактором и корреспондентом в различных газетах и журналах. Она имеет ученую степень в Психологии и Лингвистике, длительное время изучает НЛП и Теорию Систем.

Интервью Крис Холлбом с Робертом Дилтсом

Переводчик: Иголкина Инна