

Развитие способов и инструментов НЛП-моделирования

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №14.

Авторы: Андрей Анатольевич Плигин

Темы, затрагиваемые в статье: История НЛП, Обучение

С начала 90-х годов прошлого века НЛП активно развивается в России. Если провести параллель с его развитием в США, где оно и было рождено, то за первые 15 лет своего существования, помимо книг авторов, усилиями многих специалистов НЛП было достигнуто следующее:

- созданы профессиональные сообщества;
- такие гениальные "студенты", как Роберт Дилтс и Тод Эпштейн разработали модели S.C.O.R.E., Логические уровни;
- написано множество прикладных книг;
- разработаны уникальные тренинги по личностному росту, психотерапии, Эриксоновскому гипнозу, переговорам, командообразованию и др.;
- проведены исследования уникального опыта трансовых состояний, творчества, ритуальных танцев, мастерства доиндустриальных культур в Африке и Индонезии;
- технологии НЛП проникли во многие классические прикладные обучающие курсы: автовождение, иностранные языки, машинопись, скорочтение, ораторское искусство, большой теннис, гольф и т.д.;
- НЛП стало интернациональной областью знаний.

Все это стало возможным благодаря тому, что практики и мастера НЛП "первого поколения" активно использовали и **развивали моделирование** в различных сферах человеческой деятельности,

получая личные результаты и приумножая само НЛП.

В истории российского НЛП наступает момент, когда можно ожидать подобных системных эффектов от усилий огромного числа обученных в нашей стране специалистов. Только наш "Центр НЛП в Образовании" за 12 лет подготовил более 5000 НЛП-практиков и 1000 НЛП-мастеров. Однако сопоставимые с международными достижениями обозримые и впечатляющие результаты еще пока не достигнуты, в связи с отсутствием системного и практического взаимодействия профессионалов прежде всего в области обмена опытом моделирования. Другая причина "затишья перед бурей" заключается в том, что отечественные НЛПеры выросли не в ситуации постоянного исследовательского поиска, а в окружении "готовых рецептов" — моделей и технологий.

Осознав данную закономерность, команда нашего Центра решила взять на себя миссию по объединению мастеров НЛП, имеющих личный опыт моделирования за рамками сертификационных программ, для того чтобы совместно обогатить наше сообщество результатами отечественных разработок в данной области.

Мы верим, что одним из первых шагов на пути к такому объединению станет реальный обмен проектами моделирования на конференции "Настоящее и будущее НЛП-моделирования в России".

Данная статья является кратким обзором основных позиций моего выступления, которое я сделал относительно развития способов и инструментов моделирования, открывая данную конференцию.

Разговор об НЛП-моделировании будет правильно начать с определения самого понятия "моделирование", которое используется во многих областях человеческой деятельности.

В переводе с латинского "**модель**" — это уменьшенная версия какого-либо объекта, процесса, явления, системы.

Таким образом, данный термин используется как:

- Уменьшенная копия какого-либо предмета.

- Упрощенное описание комплексного образования или процесса (например, компьютерная модель функционирования работы мозга).
- Описание или аналогия, облегчающая визуализацию чего-либо (например, атома).
- Система постулатов, данных выводов формального описания некоего явления или положения вещей.

Например, в контексте железной дороги **примерами моделей являются:**

- миниатюрный поезд,
- карта железнодорожных станций,
- расписание поездов,
- концепция реорганизации железнодорожных путей сообщения.

В отличие от других областей знаний, НЛП является одним из направлений человекознания, которое в числе первых шагнуло в сферу описания успешных моделей человеческого опыта, практически прикасаясь к тому, как устроены и организованы мышление и поведение "модели" — человека, владеющего какой-либо компетентностью, мастерством.

Всем специалистам нейро-лингвистического программирования известно, что **НЛП началось** с моделирования Ф. Перлза, В. Сатир и М. Эриксона. Для нашего размышления о настоящем и будущем НЛП-моделирования важно отметить, что именно в процессе описания моделей мастерства этих гениев, их передачи другим людям и были созданы многие инструменты НЛП и, прежде всего, само моделирование. Это обстоятельство вселяет уверенность, что **дальнейшее развитие способов моделирования** может быть связано **организацией самих проектов моделирования**, а также с **анализом имеющихся подходов** для того, чтобы определить ту территорию, которая еще не рассматривает "карта НЛП", и развить "**языки картирования**". Это вполне естественно, так как НЛП является одной из немногих областей знаний, внутри которой происходит постоянное качественное приращение знаний за счет того, что его разработчики осознают границы собственных методов и достижений, инструменты их создания и используют НЛП для развития собственной модели!

Именно поэтому, прежде чем перейти к обсуждению возможных путей развития моделирования (а таким образом, и самого НЛП), полезно вернуться к накопленному опыту в этой области.

Из истории моделирования.

В общем виде Линия Времени НЛП-моделирования примерно выглядит так:



В начале нашей книги "Руководство к курсу "НЛП-Практик"" мы рассматриваем историю создания НЛП, в которой можно почерпнуть множество различных деталей.

Также с подробностями истории разработки НЛП можно познакомиться в недавно вышедшей в России книге Джона Гриндера и Кармен Бостик "Шепот на ветру".

В данной статье нас будет интересовать только то, что непосредственно касается вопросов моделирования. Итак, как гласит предыстория о моделировании, все началось с того, что Р. Бэндлер копировал речь Ф. Перлза в процессе создания конспекта его семинара и настолько в этом преуспел, что многие находили полнейшее сходство тембров голосов, интонаций, ключевых фраз. Скорее всего, это можно считать фазой бессознательной компетентности, которая предшествовала развитию и осознанию самой модели моделирования. С того момента, как Джон Гриндер сформулировал **базовый принцип моделирования** в своей знаменитой фразе, обращенной к Ричарду: "Если ты научишь меня тому, что ты смоделировал, я расскажу тебе, как это устроено", — и начался этап сознательной компетентности НЛП-моделирования. Спустя несколько лет, они уже более полно использовали свои знания и накопленный опыт (работу в кружках по экспериментированию с гештальт-терапией, метамоделированием, приемами Вирджинии Сатир) для описания гипнотических паттернов

Милтона Эриксона. На данном этапе ими использовались аудио- и видеозаписи, участие в семинарах Эриксона, повторение его приемов вне рамок семинара, экспериментирование с отдельными речевыми паттернами.

Как мы видим, здесь использовались следующие инструменты НЛП:

- три позиции восприятия (так они были названы значительно позже);
- поведенческая имитация;
- повторение действий, которые приводили к успешным результатам;
- отбрасывание действий, которые не давали успешных результатов (впоследствии было названо "моделью вычитания");
- вычленение описания эффективной последовательности шагов (стратегии).

В целом можно сказать, что на первом этапе развития НЛП, моделирование было **поведенческим**, идущим от бессознательной некомпетентности к компетентности бессознательной, а затем — к сознательной компетентности. Это как раз похоже тот путь моделирования, который Джон Гриндер как автор НЛП считает собственно НЛП-моделированием, излагая на современном этапе свою модель следующими шагами:

- цель моделирования и доступ к гению;
- ассимиляция с моделью (копирование физиологии и особенно микромускульных движений);
- имитация и повторение паттернов (внутренний критерий схожести);
- кодирование (описание модели);
- тест (проверка модели).

Также в своей новой книге "Шепот на ветру" Джон пишет о проектировании — моделировании без наличия какой бы то ни было модели (создание модели на основе конструирования собственной ментальной проекции).

К моменту создания первых программ курсов "НЛП-Мастер", где моделирование стало преподаваться как отдельная компетентность, в НЛП был создан язык записи стратегий, очерчены способы выявления и передачи модели, которые и сейчас традиционно преподаются на нашем курсе "НЛП-Мастер" в "Центре НЛП в Образовании".

Следующим шагом в развитии инструментов моделирования является матрица моделирования, созданная Дэвидом Гордоном. Много лет посвятив искусству создания метафор, изменяющих человеческий опыт, являясь вместе с Лесли Кемерон-Бэндлер автором разработки метапрограмм, а также исследуя убеждения и эмоции, он предложил матрицу, которая позволяет выделить с помощью специальных вопросов ключевые элементы модели:

- базовая ценность и цель компетентности,
- ключевые убеждения,
- метапрограммы/стратегии,
- последовательность действий,
- эмоциональные состояния.

Эту матрицу легко найти на сайте Дэвида Гордона в разделе "Библиотека моделей".

Принципиальным отличием от модели Джона, по моему мнению, здесь, прежде всего, являются большая доля осознанной компетентности в процессе моделирования и наличие четкой структуры значимых элементов опыта. При этом в процессе моделирования, особенно если вы используете интервью, не важно, в каком порядке вы будете собирать информацию, главное, что вы получите относительно полный набор всех важных элементов во взаимосвязи. Также не принципиально, с какой позиции происходит моделирование в начале: оно может продвигаться от сознательной компетентности к бессознательной (порядок сегментов круга обучения: 1-2-3-4).

Еще одним этапом эволюции инструментов моделирования, пожалуй, стали разработки Роберта Дилтса (автор статьи не претендует на строгость в точном описании исторической последовательности; скорее всего, модели Роберта и Дэвида формировались параллельно). Роберт, моделируя стратегии мышления Грэгори Бэйтсона, развил его теорию уровней обучения, соединив ее с работами Бертрانا Рассела в области теории логических типов и пирамидой потребностей А. Маслоу. Таким образом, получилась универсальная модель описания иерархии субъективного опыта, вошедшая в НЛП как "Нейро-логические уровни". Роберт, с

момента создания пирамиды нейро-логических уровней, сразу же применил ее к моделированию. Анализ уже имеющихся способов моделирования показывает, что до этого момента многое было понятно с поведенческим и стратегическим моделированием. Однако возникал вопрос, а возможно ли моделирование только на уровнях убеждений, идентификации?

Так возникли осознанные инструменты для моделирования убеждений, и появилась матрица анализа и развития самоидентификации. Логические уровни показывают принципиальное различие целей моделирования. На начальном этапе важным критерием моделирования были точное повторение опыта мастерства на поведенческом уровне и обратная связь модели после предъявления ей созданного описания. Затем определяли технологию для передачи модели другим в виде техник НЛП или различных тренинговых методик и упражнений. Роберт Дилтс своими разработками создал иную пресуппозицию моделирования: важно различать, на каком уровне преимущественно происходит моделирование. Его книги "Стратегии гениев" показывают, что моделирование Уолта Диснея возможно на уровне стратегий. Так, например, можно выявить стратегию его творчества и применить ее принципиально к другим видам деятельности. Таким образом, все виды моделирования, лежащие выше поведенческого уровня, могут быть универсальными (не привязанными к одному определенному виду деятельности и контексту с точки зрения применения результатов моделирования). Также Роберт блестяще показал, что моделирование возможно по книгам, назвав этот способ нейро-лингвистической археологией. И здесь есть еще одна полезная пресуппозиция: тексты, аудиозаписи и видеозаписи являются конкретными результатами человеческого опыта (его нейро-лингвистического поведения). Это может стать основанием для описания определенной компетентности гения. Дискуссии Джона и Роберта, которые проходили вокруг моделирования в НЛП, привели к тому, что Роберт назвал свою модель аналитической (подробнее в книге Р. Дилтса "НЛП-моделирование").

Из-за использования логических уровней и понимания фрактальности этой модели Роберт ввел понятие ключевого фактора успеха. Автор

статьи не встречал точного описания ключевых факторов на структурном уровне, но, разделяя эту идею, ниже в статье будет представлен собственный, авторский взгляд по этому поводу.

Под ключевым фактором Роберт понимает наиболее важный элемент системы, изменение которого позволяет значительно быстрее продвинуться в освоении компетентности. В настоящий момент он ведет семинар "Моделирование ключевых факторов успеха" для бизнесменов.

Все это в целом показывает, что эволюция инструментов моделирования стала протекать в направлении эксплицитных моделей.

Следующей моделью являются моделирование на основе нейро-семантики и метасостояния, которые развивает Майкл Холл.

Майкл возвращает нас к основам НЛП, пониманию метапозиции и многоступенчатой диссоциации. Он уточняет механизмы обратной связи: выделяет две петли обратной связи (внешнюю и внутреннюю). Его подход помогает понять особенности различных "слоев" опыта как петель обратной связи. С помощью этого можно описать совершенство как последовательность метасостояний, выделить на каждом из них важные нейро-семантические структуры (многие из них касаются ценностей и убеждений, механизмов чтения мыслей, паттернов метамодели). А также понять то, как устроены комплексные негативные состояния, для того чтобы их изменить. Например, паранойя с точки зрения метасостояний — это, минимум, два слоя: человек сначала боится многих внешних факторов, а потом начинает бояться бояться (то есть опасаться самого факта возникновения страха). С того момента, когда появляется подобная "двойная петля", страх перерастает в паранойю! Тогда получается, что и терапевтические интервенции необходимо строить ступенчато. Воздействия многих консультантов других школ не приводят к результатам именно поэтому. Они пытаются осуществлять помощь, не делая этих отличий. Кроме того, на уровне метасостояния особым образом задействована семантика человека. Ее учет облегчает изменения.

Майкл Холл считает, что в подобном случае важнее знать то, как "перемешаны" логические уровни человека в опыте. На одном и том же уровне может быть множество петель обратной связи и метасостояний. Умение работать с этой моделью, по его мнению, гораздо важнее знания общих закономерностей соподчинения логических уровней.

В своей модели он использует различные интервью и диссоциацию для выявления метасостояний. Таким образом, сознательная компетентность в данной модели моделирования так же, как и во многих других, преобладает.

Покажем сравнительный анализ всех моделей для еще большего осознания границ моделирования на современном этапе развития НЛП в виде следующей таблицы.

Различные модели моделирования

	Название моделирования	Инструменты НЛП
Ричард Бэндлер и Джон Гриндер (1974 г.)	Поведенческое НЛП-моделирование.	Три позиции восприятия, ассимиляция с опытом другого человека (микромускульные движения), имитация, паттерны, построенные карты, описание стратегий, модель вычитания, язык стратегий. Различие между моделированием и проектированием.
Девид Гордон (80-е гг.)	Моделирование на основе комплексной структуры опыта.	Матрица моделирования: цель, ценности, убеждения, метапрограммы/стратегии, внешнее поведение, эмоции (запускающие, поддерживающие).

Роберт Дилтс (80-е гг.)	Аналитическое моделирование (эксплицитное). Моделирование по книгам, фильмам (нейро- лингвистическая археология).	Логические уровни, ключевой фактор, структура убеждений, матрица анализа, личностного своеобразия, ключевой фактор. Связь моделирования и коучинга, само моделирования.
Макл Холл (1995 – 2000 гг.)	Моделирование через метасостояния.	Различные уровни опыта, связи между уровнями, выявление последовательности различных метасостояний , петли обратной связи (виды внешней и внутренней обратной связи), различные домены моделирования, интервью.

Представленный нами краткий обзор основных моделей показывает, что, кроме развития инструментов моделирования, также менялись исходных позиции и цели моделирования.

На современном этапе развития НЛП целями моделирования являются:

- Воспроизводство требуемой компетентности.
- Лучшее понимание какого-либо явления за счет развития метапознания о процессах, лежащих в его основе.
- Повторение или улучшение результатов тех или иных действий за счет определения конкретных шагов, предпринимаемых опытными специалистами, достигающими максимального успеха.
- Достижение специфического результата (спеллинг, лечение аллергий и фобий), основанного на моделировании и последующем обобщении примеров нескольких людей.
- Выделение и/или формализация структуры опыта для его

применения в других контекстах.

- Использование моделирования в качестве источника вдохновения для создания чего-либо, основанного на этой модели (Дж. Бэлл — Ш. Холмс).

Кроме того, так как моделирование является одним из видов исследовательского вида обучения, по ходу его реализации решаются и задачи, связанные с расширением и обогащением самого моделирования и более широкими рамками его применения, например:

- Определение способов выявления ключевых элементов, связанных с успешным опытом.
- Определение путей организации ключевых элементов опыта в исчерпывающую и понятную модель.
- Определение специфических инструментов и навыков, которые помогут перенести успешный опыт от одного человека другому.
- Определение путей успешного обучения (передачи эффективных моделей) через коучинг и консалтинг.
- Обобщение эффективных моделей для обогащения различных областей деятельности.

Среди всех видов моделирования опыта и компетентности, развивающихся в Н/П, мне представляется целесообразным выделять следующие:

- Моделирование социальной роли/личностного своеобразия.
- Моделирование глубинной основы: ценностей и убеждений.
- Стратегическое моделирование (способностей).
- Поведенческое моделирование.
- Комплексное моделирование (специфическая взаимосвязь отдельных видов или всех вместе).

Такой подход к определению различных видов моделирования помогает хорошо понять, **что** конкретно мастер Н/П собирается моделировать, **какие** точно инструменты для этого необходимы. Также данный подход помогает изначально показать, что мы не собираемся моделировать все, что есть у личности, или "клонировать" кого-либо.

Из проведенного обзора основных моделей мне кажется логичным наметить следующие пути дальнейшей эволюции инструментов моделирования:

- Развитие **метастратегий** моделирования.
- Развитие конкретных **инструментов и видов моделирования**.
- Развитие особого вида моделирования: **Мастер-Мастер (Профессионал-Профессионал в определенной области)**.
- Развитие **Сомоделирования** в группе мастеров (универсальное моделирование).
- Развитие **самомоделирования**.
- Развитие инструментов **проектирования**.
- Развитие понятия **ключевого фактора моделирования** и способов его определения.

В нашем "Центре НЛП в Образовании" мы преподаем поведенческое и стратегическое моделирование на курсе "НЛП–Мастер", используя лишь фрагментарно остальные виды моделирования неявно (применяя только основные инструменты этих видов моделирования). Все остальные виды моделирования затрагиваются нами в отдельном курсе "Продвинутое моделирование", в рамках которого мы выдаем сертификат "Мастер Моделирования" (при наличии предыдущих сертификатов).

Также в рамках нашего Центра накоплен самообытный опыт моделирования различных видов и в различных областях.

Примером группового комплексного моделирования является "Стратегия творчества М. Шемякина" (совместный проект с А. Герасимовым и И. Седловской, который был реализован в рамках проекта "Моделирование российских гениев").

Мои разработки в области создания технологии Целенаправленного Развития Познавательных Стратегий (ЦРПС) для системы школьного образования является примером стратегического моделирования.

Создание технологии управления знаниями компании представляет

собой стратегическое моделирование ключевых компетентностей в бизнесе (совместный проект с А. Герасимовым).

Моделирование "Стратегии письма мастихином Т. И. Сельвинской" — групповое микростратегическое моделирование.

Моделирование стратегии создания поэтического текста Т. И. Сельвинской — индивидуальное стратегическое моделирование.

Примеров можно приводить еще множество. Реализуя моделирование в рамках проекта "Стратегии российских гениев", мы пришли к выводу, что чрезвычайно полезно внутри инструментов моделирования развивать идею, высказанную Р. Дилтсом о ключевом факторе.

Мы понимаем под ключевым фактором моделирования системообразующий элемент опыта, изменение которого вызывает наибольшее изменение в модели.

Определение такого фактора или набора факторов позволяет существенно ускорить процесс моделирования и оптимизировать модель. Набор ключевых факторов отчасти показывает логический уровень моделирования, и наоборот — логический уровень определяет группу ключевых факторов. Комплексное моделирование содержит набор ключевых факторов всех уровней.

Для того чтобы стала более понятна идея моделирования с помощью определения ключевых факторов, представим их в виде следующей таблицы.

Ключевые факторы моделирования

Моделирование личностного своеобразия.	Функция социальной роли и ее назначение, кредо. Особенности ролевых переходов.
Моделирование глубинной	Ценности, ценностные критерии.

ОСНОВЫ.	Свод правил и особенности их применения (каскад убеждений).
Стратегическое моделирование.	Последовательность, полнота и разнообразие Т.О.Т.Е., последовательность/ одновременность, линейность/цикличность шагов, метапрограммы, петли О.С.
Поведенческое моделирование.	Рисунок паттерна, базовая эмоция, ключевое действие, критическая субмодальность.

Более подробно с этой моделью и возможностями ее использования мы знакомим мастеров НЛП на курсе "Продвинутое моделирование".

В завершении статьи хочу пожелать настоящим и будущим мастерам, опираясь на опыт своих предшественников, провести собственные впечатляющие проекты моделирования (других не бывает), а осознание и понимание новых инструментов придут как следствие проделанного исследования относительно опыта другого человека.

Я убежден, что только так мы можем обогатить собственный опыт на основе уникальных инструментов НЛП и обогатить НЛП на основе уникальности каждого!