

Предпосылки и обзор НЛП

Эта книга посвящена новым, знаковым разработкам в сфере нейролингвистического программирования. *Нейро-лингвистическое программирование (НЛП)* — это подход к пониманию человеческого поведения, а также набор точно описанных навыков и техник, созданных на основании этого подхода. НЛП было разработано в 70-х годах Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером и посвящено исследованию паттернов «*программирования*», возникающих в процессе взаимодействия нервной системы («*нейро-*») и структурами языка («*лингвистическое*»), а также влиянию этих элементов на наше тело и поведение. С точки зрения НЛП именно это взаимодействие приводит как к эффективному, так и к неэффективному поведению и формирует процессы, лежащие в основе и человеческого совершенства, и патологии.

Бэндлер и Гриндер определяли нейро-лингвистическое программирование как *изучение структуры субъективного опыта*.

Слово *изучение* подразумевает постоянные исследования и новые вопросы. В поле НЛП это происходит преимущественно с помощью *моделирования поведения*. Многие навыки и техники НЛП были созданы на основании наблюдений паттернов совершенствования, которые демонстрируют выдающиеся профессионалы в разных сферах — в психотерапии, бизнесе, искусстве, науке, юриспруденции и образовании. Цель подобных наблюдений — обнаружить *различия, создающие отличия* между плохими, посредственными и выдающимися результатами и достижениями.

Понятие *структура* указывает на внимание к *процессу* в противоположность содержанию. То есть процессы моделирования в НЛП направлены прежде всего на то, чтобы обнаружить, *как* люди делают то, что делают, а не на то, как они описывают то, что делают. НЛП не слишком интересуется, какие решения люди принимают, чему они учатся или что создают. НЛП интересуют *процессы* — то, *как* мы принимаем реше-

ния, учимся и что-то создаем. Фактически один из основателей НЛП Джон Гриндер утверждал, что все техники и форматы НЛП, по сути, возникли благодаря двум вопросам: «Как вы это знаете?» и «Как вы это делаете?» Дистинкции¹ НЛП позволяют заглянуть *за* содержание поведения — за то, что люди делают, — и увидеть менее заметные силы, лежащие в основе поведения; структуры мышления, убеждений и эмоций, позволяющие людям эффективно действовать или препятствующие эффективности. НЛП содержит набор процедур и дистинкций, позволяющих точно идентифицировать важнейшие *паттерны* мышления, мотивации и поведения таким образом, чтобы их можно было использовать на практике и проверить результаты на личном опыте.

Основа процесса моделирования в НЛП — внимание к структуре *субъективного опыта* (то есть к мыслям, убеждениям, эмоциям, внутренним репрезентациям и т. д.) в противоположность «объективной реальности». В основе НЛП лежит пресуппозиция о том, что «карта — не территория». То есть наши внутренние карты и модели мира, в соответствии с которыми мы живем, всегда отличаются от мира, который они изображают (точно так же, как карта города — это не город, а меню — не еда). Внутренние репрезентации, которые мы создаем с помощью своей нервной системы и паттернов языка, в самой своей основе содержат обобщения, опущения и искажения той «реальности», которую они должны отражать. Однако именно эти внутренние карты и модели на самом деле определяют то, как мы воспринимаем окружающий мир и реагируем на него.

Исследование структуры субъективного опыта, следовательно, основано на нашем личном, текущем *сенсорном опыте* (что и как мы на самом деле видим, слышим, чувствуем, какие запахи и вкусы ощущаем), а не на теориях и идеях о внешней «реальности». Например, в исследовании духовного опыта НЛП не стремится создать теорию, философию или систему убеждений о духовности, скорее НЛП исследует *структуру субъективного духовного опыта* людей, то есть то, *как* мы узнаём, что мы — часть чего-то большего и каковы последствия таких переживаний?

Процесс моделирования в НЛП сосредоточен на *практических* вопросах. Например: как можно повлиять на определенный субъективный опыт? Как этот опыт использовать? Как сделать так, чтобы этого опыта было больше или меньше? Какие типы процессов способствуют или препятствуют этому субъективному опыту?

¹ Пресуппозиция — предположение. — *Примеч. науч. ред.*

В целом НЛП — это подход к изучению человеческого поведения. Он обеспечивает:

1. **Эпистемологию** — систему принципов и определений, позволяющую организовать знания о нас и о нашем взаимодействии с миром.
2. **Методологию** — процессы и процедуры для сбора и применения этих знаний.
3. **Технологию** — инструменты, позволяющие применять эти знания для достижения тех или иных результатов.

Эволюция НЛП

Ведущие разработчики НЛП — Джон Гриндер (лингвист по образованию) и Ричард Бэндлер (получивший математическое образование и имевший подготовку в сфере гештальт-терапии). Первоначально они стремились создать точные модели человеческого совершенствования. В их первой книге «Структура магии» (1975, 1976) описаны вербальные и поведенческие паттерны психотерапевтов Фрица Перлза (создателя гештальт-терапии) и Вирджинии Сатир (знаменитого семейного психотерапевта). Их вторая книга, «Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона» (1975, 1976), посвящена вербальным и поведенческим паттернам Милтона Эриксона, основателя Американского общества клинического гипноза (American Society of Clinical Hypnosis) и одного из самых известных и самых успешных психотерапевтов мира.

В результате этой ранней работы Гриндер и Бэндлер создали формальные описания своих методов моделирования и своих собственных открытий и объединили их под названием «Нейро-лингвистическое программирование». В этом названии они хотели отразить взаимоотношения нервной системы и языка и влияние этих взаимоотношений на наш опыт, психологию и действия.

С точки зрения НЛП базовые процессы изменения включают в себя:

- 1) идентификацию *текущего состояния* человека, команды, организации или системы и
- 2) внесение необходимых *ресурсов*, позволяющих перевести этого человека, команду, организацию или систему в
- 3) *желаемое состояние*.

Текущее состояние + необходимые ресурсы = желаемое состояние

Дистинкции и техники НЛП организованы таким образом, чтобы помочь выявить и определить текущее состояние и желаемое состояние разных типов и уровней, а затем получить доступ к необходимым ресурсам и внести их в ситуацию так, чтобы достичь эффективных и экологических изменений в направлении желаемого состояния.

Постепенно в рамках НЛП были разработаны очень мощные инструменты и методы коммуникации и достижения изменений в самых разных профессиональных сферах: коучинге, консультировании, психотерапии, образовании, здравоохранении, творчестве, юриспруденции, менеджменте, сфере продаж, лидерстве и педагогике.

Задача любой техники нейро-лингвистического программирования — усилить или создать одну из трех составляющих эффективно-го поведения.

1. Наличие достаточно богатой модели мира, в частности, в связи с желаемыми результатами.
2. Полный доступ ко всему сенсорному опыту.
3. Гибкость внутренних реакций и внешнего поведения.

Огромное множество точных техник и процедур, из которых состоит поведенческая технология НЛП, описано в постоянно растущем количестве книг, видео, аудиозаписей и семинаров, отражающих развитие поля нейро-лингвистического программирования. Кроме того, множество техник еще не изложены в письменном виде или в форме видеопрезентаций и еще столько же находится в процессе исследования и разработки.

НЛП уже около тридцати лет остается полем исследований и с момента своего создания в начале 70-х годов значительно эволюционировало. Мы пишем эти строки ровно через тридцать лет после выхода в свет книги «НЛП, том I» (Дилтс, Гриндер, Бэндлер, Делозье, 1980). За эти годы НЛП приобрело поистине всемирную известность и затронуло жизнь миллионов людей. Каждый год в наших программах в Университете НЛП в Калифорнии квалификацию НЛП-практика, мастера и тренера получают люди более чем из 35 стран мира. Еще тысячи людей каждый год учатся в специализированных институтах НЛП по всей планете.

Сегодня мы приветствуем уже третье поколение разработчиков НЛП, тренеров и практиков; вместе с тем пришло время оценить и признать НЛП нового поколения. Для этого нужно ответить на два фундаментальных вопроса:

1. Почему мы говорим о НЛП «нового» поколения, а не просто о развитии НЛП нынешнего поколения? (Похожий вопрос зада-

ют биологи: что делает растение или животное новым биологическим видом, а не просто разновидностью уже существующих видов.)

2. Что дает нам основание предположить, что открытия или структуры, предложенные этим новым поколением, — «часть» НЛП, а не чего-то другого? Иначе говоря, что отличает модель или метод НЛП от моделей и методов других подходов и теорий?

В каком случае нечто можно назвать «НЛП»?

Для начала мы ответим на такой вопрос: «Когда нечто (технику, формат, модель или набор дистинкций) можно назвать НЛП?»

Процессы и процедуры НЛП охватывают впечатляющий спектр тем и вопросов. Например, в нашей «Энциклопедии системного НЛП и Нового кода НЛП» (Дилтс, Делозье, 2000) перечислены такие темы: лечение фобий, травм и эмоциональных расстройств; техники для изучения иностранных языков, обучения правописанию, скорочтению, алгебре, писательскому мастерству и т. д.; навыки лидерства и менеджмента; методы стратегического планирования, создания команд и организационного развития; форматы, связанные с физическим исцелением, творчеством, разрешением конфликтов, мотивацией и множеством других сфер. НЛП содержит намного больше методик, чем другие психологические и поведенческие подходы — психоанализ, гештальт-терапия, транзактный анализ, психосинтез и даже когнитивная психология.

Очевидно, НЛП не ограничено какой-то одной определенной сферой или темой. Учитывая широкий спектр техник и моделей НЛП, было бы очень интересно попытаться определить, что делает нечто частью НЛП. Это фундаментальный вопрос «эпистемологии». Термин «*эпистемология*» происходит от древнегреческих слов *эпи* («сверху», «над»), *хистанаи* («множество» или «место») и *логос* («слово» или «знание»); то есть «то, на чем основано (или расположено) знание». Таким образом, эпистемология — это фундаментальная система определений и допущений, на которой основаны и из которых происходят наши знания. Вот определение Грегори Бейтсона:

Эпистемология — это история происхождения знания; иначе говоря, как мы узнаём то, что знаем.