
1

● ОБЩИЙ ОБЗОР НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Нейро-лингвистическое программирование

Процесс моделирования, которому посвящена данная книга, основан на принципах и понятиях нейро-лингвистического программирования (НЛП). НЛП является наукой о поведении, предоставляющей:

- 1) **эпистемологию** — систему знаний и ценностей;
- 2) **методологию** — приемы и процедуры применения знаний и ценностей;
- 3) **технологии** — средства, позволяющие применять эти знания и ценности.

НЛП содержит ряд уникальных принципов и понятий, которые позволяют анализировать и выявлять значимые паттерны ценностей, поведения и межличностных отношений и превращать их в полезные и надежные инструменты. НЛП основано на ряде простых лингвистических, нервных и поведенческих паттернов и понятий, которые в некоторых аспектах являются более фундаментальными и независимыми от содержания, чем любая другая существующая модель человеческого мышления и взаимодействия. НЛП дает возможность оценивать не только поведенческое содержание наших поступков, но и те невидимые силы, которые кроются за этим пове-

дением, а также структуры мышления, которые обеспечивают успех нашим действиям. Название «нейро-лингвистическое программирование» подразумевает интеграцию трех различных отраслей науки.

Компонент «нейро» относится к нервной системе. Существенная часть НЛП связана с пониманием и использованием принципов и паттернов нервной системы. Согласно НЛП, мышление, память, творчество, создание мысленных образов и все остальные когнитивные процессы являются результатом выполнения определенных программ внутри нервной системы человека. Человеческий опыт представляет собой комбинацию, или синтез, информации, которую мы получаем и обрабатываем с помощью нервной системы. На практике это связано с восприятием мира через чувства: зрение, осязание, слух, обоняние и вкус.

Нейро-лингвистическое программирование связано также с *лингвистикой*. С точки зрения НЛП, язык в некотором смысле является продуктом нервной системы, однако при этом стимулирует и формирует деятельность самой нервной системы. С уверенностью можно сказать, что язык представляет собой один из основных способов, которым один человек может активировать или стимулировать нервную систему других людей. Таким образом, эффективное общение и взаимодействие связаны с использованием языка для обучения, стимуляции и вербализации понятий, целей и проблем применительно к той или иной задаче или ситуации.

Наконец, понятие «*программирование*». В основе нейро-лингвистического программирования лежит представление о том, что обучение, память и творчество являются функциями определенных нейро-лингвистических программ, которые с большей или меньшей эффективностью служат выполнению определенных задач или достижению определенных результатов. Иными словами, мы как человеческие существа осуществляем взаимодействие с окружающим миром посредством внутреннего программирования. Мы реагируем на проблемы и воспринимаем новые идеи согласно тому типу психических программ, который создали внутри себя, — а эти программы далеко не одинаковы. Некоторые программы или стратегии

являются более эффективными для осуществления того или иного вида деятельности, чем другие.

НЛП и другие направления психологии на определенных участках дублируют друг друга, поскольку НЛП берет начало в неврологии, лингвистике и когнитивной психологии. Кроме того, мы используем принципы компьютерного программирования и теории систем. Цель этого направления — синтезировать ряд различных научных теорий и моделей. Особую ценность НЛП придает то, что здесь в единую структуру сведены теории самого разного рода.

Большинство методик и приемов НЛП берут начало в таком процессе, как «моделирование». Первичная задача НЛП заключалась в том, чтобы смоделировать эффективное поведение и скрытые за ним когнитивные процессы. Моделирование в НЛП подразумевает определение того, как работает мозг («нейро»), путем анализа языковых паттернов («лингвистическое») и невербальной коммуникации. Затем результаты подобного анализа шаг за шагом складываются в стратегии или программы («программирование»), служащие для передачи навыка другим людям или в другие сферы применения.

НЛП было создано Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером (Bandler & Grinder, 1975, 1976, 1979), которые начали с моделирования общих когнитивных, лингвистических и поведенческих паттернов выдающихся психотерапевтов — таких как Фриц Перлз (гештальт-терапия), Вирджиния Сатир (семейная терапия) и Милтон Эриксон (гипнотерапия). На первый взгляд, модель, основанная на интерактивных навыках успешных психотерапевтов, не может иметь отношения к другим областям деятельности — таким как менеджмент, обучение или руководство. Однако если задуматься над тем, какое понимание человеческой природы, восприятия и мотивации требуется для того, чтобы оказать терапевтическое воздействие на поведение другого человека, то становится очевидным, что в целом ряде аспектов навыка успешного психотерапевта совпадают с навыками успешных учителей, руководителей и менеджеров. Вне зависимости от степени совпадения одни и те же принципы моделирования могут быть использованы при выявлении значимых терапевтических средств и

поведенческих, психологических и лингвистических методов выдающихся руководителей, менеджеров и учителей.

В действительности НЛП уже широко применяется для исследования того, как умственные стратегии, языковые паттерны и системы ценностей влияют на разнообразные виды деятельности, связанные с образованием и менеджментом. В их число входят *коммуникативные навыки* (Dilts, et al, 1980; McMaster & Grinder, 1981; Richardson & Margoulis, 1981; Laborde, 1982; Dilts, 1983; Yeager, 1985; Eicher, 1987; Smith & Hallbom, 1988), *навыки продаж* (Moine, 1981; Dilts, 1982, 1983; Bagley & Reese, 1987), *навыки ведения переговоров* (Dilts, 1979; Maron, 1979; Gaster, 1988; Dilts, 1993, 1994), *управление творчеством и инновациями* (Dilts, Epstein & Dilts, 1991; Dilts & Bonissone, 1993), *рекрутмент и отбор персонала* (Bailey, 1984) и *лидерство* (Pile, 1988; Gaster, 1988; Dilts, 1996).

НЛП обладает одновременно аналитическими и интерактивными инструментами, которые различаются в зависимости от уровня анализируемого поведения или отношений, — «ключи доступа», «раппорт», «позиция восприятия», «логические уровни», «паттерны метамодели», паттерны «Фокусов языка», «условия хорошей сформированности результата» и т. д., поскольку каждый из них «режет пирог» на куски особого размера, пригодного для особого типа взаимодействия.

Благодаря многоуровневой структуре, представленной в НЛП, становится возможным придавать абстрактной понятийной информации о глобальных и культуральных паттернах и тенденциях такую форму, которую можно было бы связать с конкретным организационным инструментом, семинаром-тренингом или индивидуальными действиями и поведением. Программирование позволяет построить практическую модель психологических элементов, необходимых для эффективного руководства, мышления и поведения.

Систему убеждений НЛП характеризует то, что, с одной стороны, мы все отличаемся друг от друга в физическом плане и в плане нашего жизненного опыта, но с другой стороны, у нас есть множество общих качеств, и на уровне процессов нам ничто не мешает поучиться чему-нибудь, скажем, у Альберта

Эйнштейна. Ему потребовалась целая жизнь для создания психических программ, с помощью которых была сформулирована теория относительности; однако, поскольку программа уже создана, мы можем понять и научиться применять ее структуру без того, чтобы тратить на это целую жизнь. Точно так же программисту требуется гораздо больше времени на то, чтобы написать компьютерную программу, чем на то, чтобы перенести готовую программу на другой компьютер.

Таким образом, несмотря на то, что в НЛП много внимания уделяется определению и признанию индивидуальных различий и индивидуальных стилей мышления, здесь утверждается также, что мы можем учиться на опыте других людей, потому что между нашими нервными системами существует сходство по многим фундаментальным параметрам. Кроме того, для нас могут оказаться полезными программы других людей.

Вероятно, самым важным аспектом НЛП является его практичность. Понятия и тренинги НЛП делают акцент на интерактивных, экспериментальных контекстах обучения, позволяющих с готовностью воспринимать и понимать принципы и процессы. Более того, поскольку механизмы НЛП списаны с эффективных человеческих образцов, даже люди с небольшим или нулевым опытом нередко интуитивно осознают ценности и структуры, лежащие в основе этих механизмов.

Тренинги по НЛП используются во многих крупных корпорациях и организациях мира, включая «Фиат», *IBM*, *American Express*, Армию Соединенных Штатов, Государственную железную дорогу Италии, *Apple Computer*, *Xerox*, *Merrill Lynch*, *Mercedes Benz*, *BMW* и др.

Принципы НЛП

В основе НЛП лежит ряд базовых предположений, которые описывают взаимоотношения человека и реальности и играют важную роль во всех сферах человеческой деятельности.

Карта не есть территория

НЛП исходит из предположения о том, что карта не есть территория. Людям не дано познать реальность, в том смысле, что нам приходится воспринимать ее с помощью органов чувств, а возможности этих органов ограничены. Пчела, глядящая на эту же самую страницу, воспримет ее совершенно иначе, чем человек, поскольку вся сенсорная организация пчелы отличается от человеческой. Мы можем лишь составлять карты окружающей реальности на основе информации, которую получаем через органы чувств, а также взаимосвязей между этой информацией и нашими личными воспоминаниями и другими переживаниями. Следовательно, мы реагируем не на реальность как таковую, а на собственные карты этой реальности.

С этой точки зрения, «правильных» или «неправильных» «карт мира» не существует. У каждого из нас есть собственное мировоззрение, основанное на индивидуальных нейролингвистических картах. Именно эти карты, в большей степени чем сама реальность, определяют то, как мы интерпретируем окружающий мир, как реагируем на него и каким значением наделяем собственное поведение и переживания. Таким образом, нас ограничивает, сдерживает или наделяет могуществом не «внешняя» реальность, а скорее наша карта этой реальности. Основная идея НЛП заключается в том, что если дополнить или расширить свою «карту мира», в той же реальности можно обнаружить гораздо больше возможностей для выбора. Первоочередная задача инструментов и приемов НЛП — помочь нам расширить, дополнить или обогатить наши «карты мира». Базовое предположение НЛП гласит: чем богаче твоя «карта мира», тем больше у тебя шансов справиться с любой житейской ситуацией.

Жизнь и сознание обладают системным характером

Второе допущение НЛП заключается в том, что жизнь и сознание являются системными процессами. Иными словами, мы являемся системой взаимодействий, составленной из мно-

жества подсистем, и в то же время мы — система внутри ряда более крупных систем. Взаимодействия, имеющие место внутри человека, а также между людьми и их окружением, носят системный характер и происходят согласно определенным системным принципам. Наши тела, наши межличностные отношения и объединения складываются в определенную экологию систем и подсистем, оказывающих взаимное влияние друг на друга.

Невозможно на каком-либо уровне полностью изолировать одну часть системы от другой. Люди подвержены влиянию многих аспектов окружающей их системы. Важно учитывать не только процессы, протекающие внутри человека, но и то влияние, которое оказывает на него окружающая система. В частности, личность или процесс, успешно функционирующие в системе или окружении одного вида, могут столкнуться с ограничениями или запретами в системе другого вида. Необходимо принимать во внимание всю систему взаимодействий, которая стимулирует, поощряет то или иное явление или процесс и воздействует на него.

Закон необходимого разнообразия

В теории систем существует принцип, который называется «закон необходимого разнообразия». Этот принцип имеет большое значение для любой успешной деятельности. Суть его заключается в том, что необходимо постоянно варьировать действия и процессы, с помощью которых мы пытаемся достичь результата. Даже эффективные в прошлом приемы могут утратить свою действенность, если изменится окружение или система. Другими словами, одной из ловушек или ограничением для творчества является единожды достигнутый успех. Легко поверить в то, что действия, которые приносили успех прежде, будут успешными и впредь. Однако если в окружающей системе произошли какие-либо изменения, старые приемы уже не будут действовать.

В частности, закон необходимого разнообразия подразумевает, что «для успешной адаптации и выживания элемент системы должен обладать определенным минимальным запасом

гибкости, и эта гибкость должна быть пропорциональна потенциальной вариабельности или неопределенности остальной части системы». Другими словами, если человек хочет достичь определенной цели, ему необходимо найти несколько способов ее достижения. Число вариантов, гарантирующих получение результата, зависит от масштаба вероятных изменений внутри системы, в которой находится желаемая цель.

Представим себе, что перед человеком стоит задача: перенести стул на другой конец комнаты. Если изменения в окружающей среде незначительны, для выполнения задачи не потребуется особенной гибкости. Человек поднимает стул и несет его прямо через комнату. Однако если этот же человек находится в Калифорнии в момент землетрясения, то для достижения цели ему придется увеличить потенциал вариабельности, поскольку землетрясение приносит существенные изменения в окружение. Не исключено, что при этом человеку придется увертываться от падающих кусков потолка. Гибкость окажется необходимым условием адаптации и выживания.

Все дело в том, что определение количества гибкости, которого требует ситуация, является результатом оценки взаимоотношений между членами системы и самой системой. Фактически, в зависимости от момента и контекста изменений, потребность в гибкости может возрастать.

Другое положение закона необходимого разнообразия заключается в том, что участник системы, обладающий наибольшей гибкостью, является также каталитическим элементом этой системы. Этот принцип имеет большое значение для руководителей. Способность быть гибким и чувствительным к изменениям немаловажна в отношении управления самой системой.

Ключевой вопрос успешности действий — как сохранить равновесие между готовностью к изменению и такими ценностями, как «последовательность» и «конгруэнтность» поведения. Ответ зависит от того, какое место мы отводим гибкости. Если вести себя последовательно по отношению к поставленной цели, необходимо проявлять гибкость в методах ее достижения. Уровни, на которых нам необходима гибкость, в некотором смысле определяются тем, на каких уровнях мы реша-

ем быть ригидными. Например, человек решает достичь компетентности в вопросах управления или мотивирования других людей и проявляет в этом постоянство. Следовательно, ему необходима гибкость в ситуациях адаптации к новым мотивам людей или новому окружению.

Или представим себе музыканта, который стремится работать с постоянным уровнем звучания и определенной степенью качества. Такому человеку потребуется способность адаптироваться к акустическим различиям концертных залов и музыкальных инструментов. Настоящая компетентность в каком-то вопросе непременно требует гибкости в одних сферах и жесткости в других. Следовательно, понятие гибкости необходимо рассматривать с учетом всей системы. Компетентность подразумевает последовательность. Однако, если вы последовательны в одном вопросе, вам необходима гибкость в других областях, чтобы приспособиться к неизменной части системы.

Еще один конкретный пример: в Калифорнии можно строить высокие здания. Однако чтобы гарантировать устойчивость такого небоскреба во время землетрясения, строителям приходится закладывать фундамент, способный выдерживать линейные колебания до 16 футов в обе стороны. Один из настоящих секретов успешного и творческого управления — умение определить точку гибкости. В конечном счете это вопрос экологии.

Глубинные структуры и поверхностные структуры _____

НЛП заимствовало понятия «глубинные структуры» и «поверхностные структуры» из теории трансформационной грамматики Наума Хомского (Chomsky, 1957, 1966). По Хомскому, мысли, понятия и идеи (глубинные структуры) не являются неразрывно связанными с каким-либо конкретным языком, но могут быть выражены различными лингвистическими средствами (поверхностными структурами). Английское