

Ш К О Л А Н Л П

БОБ БОДЕНХАМЕР МАЙКЛ ХОЛЛ

НЛП

**ПОЛНЫЙ КУРС
ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ
ПРИЕМОВ**



Издательство
АСТ
Москва

ББК 159.96

УДК 88.6

Б75

Права на перевод получены соглашением с Crown House Publishing Ltd. (Великобритания) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Bob G. Bodenhamer, D. Min, L. Michael Hall, Ph. D.

**THE USER'S MANUAL FOR THE BRAIN:
THE COMPLETE MANUAL FOR NEURO-LINGUISTIC
PROGRAMMING PRACTITIONER CERTIFICATION**

Боденхамер, Боб.

Б75 НЛП. Полный курс освоения базовых приемов / Боб Боденхамер, Майкл Холл. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 448 с. : ил. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-099729-9

Данное пособие достигает того, что не удавалось до сих пор ни одной книге: оно систематически, последовательно и исчерпывающе объясняет, что такое НЛП и как грамотно использовать приемы этого знаменитого направления в практической психологии и психотерапии.

Отлично структурированное и профессионально организованное, отличающееся широким набором упражнений и методов, способствующих надежному усвоению материала, издание предоставляет читателю превосходную возможность получить все лучшее из НЛП как для удовлетворения первого любопытства, так и для повышения своей профессиональной квалификации до уровня Практик НЛП.

Майкл Холл и Боб Боденхамер — сертифицированные мастера и тренеры НЛП, одни из самых известных международных авторов и практикующих консультантов и психотерапевтов современности.

12+

Научно-популярное издание

Боб Г. Боденхамер, Л. Майкл Холл

НЛП. ПОЛНЫЙ КУРС ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ ПРИЕМОВ

Перевод с английского: *С. Комаров*

Редактор *Н. Мигаловская*

Подписано в печать 09.04.2018. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 23,52. Доп. тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39

Майкл Холл
ПРАЙМ

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1899836321 (англ.)
ISBN 978-5-17-099729-9

© 1999 by Bob G. Bodenhamer, L. Michael Hall
© Комаров С., перевод на русский язык, 2002
© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этим учебником	8	Эмпирическая природа НЛП	11
Введение. История «магии»		Анализ опыта	13
в нейролингвистике	9	Формальное определение НЛП	15
Изучение мастерства.....	10	Вопросы для размышления.....	17

ЧАСТЬ I МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП

Глава 1		Указания по работе в группе	70
Сущность модели:		Калибровка:	
репрезентативные системы	19	упражнения на сенсорную остроту	70
Тест для определения предпочитаемой		Как устанавливать раппорт:	
репрезентативной системы	25	присоединение и отзеркаливание	71
Тренировка репрезентативной		Упражнение на отзеркаливание	74
системы (домашняя работа).....	27	Различие между присоединением	
Предикаты и слова,		и отзеркаливанием.....	75
описывающие процесс	29	Присоединение к рассерженному	
Предикаты.....	31	человеку и его отзеркаливание.....	75
Предикатные фразы	35	Признаки установления раппорта	76
Упражнение		Домашнее задание.....	77
на присоединение к предикатам.....	36	Вопросы для размышления.....	78
Ведущая система	41		
Упражнение: составление карты			
паттернов глазного доступа	43	Глава 3	
Групповое упражнение		Позиции восприятия	79
по паттернам глазного доступа.....	45	Четвертая позиция восприятия.....	80
Характеристики основных		Пятая позиция восприятия	81
репрезентативных систем.....	46	Упражнение: позиции восприятия.....	82
Субмодальности –		Паттерн выравнивания	
качества модальностей	49	позиций восприятия	82
Заключение	63	Вопросы для размышления.....	86
Вопросы для размышления	63		

Глава 2		Глава 4	
Основы. Налаживание контакта		Базовые пресуппозиции НЛП	
с людьми: установление		и использование ресурсных	
и поддержание раппорта		состояний	87
.....	65	Удержание контекста в сознании	88
Сенсорная острота	66	Теоретические пресуппозиции НЛП	89

Исходные убеждения НЛП	90	Параметры коммуникации	136
Операционная система пресуппозиций. Пресуппозиции, касающиеся ментальной обработки	93	Вопросы для размышления	139
Стратегии	100		
Пресуппозиции, касающиеся поведения/реакций человека	104	Глава 6 Фрейминг и ресурсные состояния	140
Коммуникативные пресуппозиции	107	Часть I — использование различных фреймов	141
Пресуппозиции, касающиеся обучения, выбора и изменения	111	Часть II — диссоциативный фрейм реагирования на критику	146
Заключение	114	Часть III — диссоциативный фрейм лечения фобий и травм	150
Упражнения	114	Вопросы для размышления	158
Вопросы для размышления	115		
 Глава 5 НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации	116	Глава 7 Искусство управления состояниями	159
Три качества мастеров коммуникации ..	119	1. Понимание состояния	161
Модель хорошо сформулированного результата: принципы достижимости результата	119	2. Осведомленность о состоянии	162
Декартовы координаты	127	3. Изменение состояния	163
Упражнения на создание хорошо сформулированного результата	129	4. Использование состояния	164
Обзор модели коммуникации НЛП	130	Паттерн	164
Аспекты коммуникации	131	Навык вызова состояний	166
		Заключение	168
		Вопросы для размышления	168

ЧАСТЬ II МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП

Глава 8 Мета модель языка: структура и значение	170	Глава 9 Гипноз. Часть I	212
Глубинная структура/поверхностная структура	173	Определение гипноза	213
Искажения	175	Сознание и подсознание	218
Обобщения	186	Измененные состояния и транс	222
Опущения	190	Введение себя в транс для встречи с внутренней тьмой	223
Заключение	192	Ощущение транса	225
Расширение метамодели	193	«Гипноз» как поэзия	227
Лингвистика сегодня	209	Определение сознательных/неосознанных аспектов психики	227
Вопросы для размышления	211		

Паттерн НЛП для работы с подсознанием	234	Ведение	266
Так как же работает «гипноз»?	239	Использование рефрейминга в метафорах	268
Вопросы для размышления	241	Неспецифические глаголы, номинализации, встроенные команды и аналоговое маркирование	268
Глава 10		Резюме. Польза метафор	271
Гипноз. Часть II	242	Метафора бойлерной фабрики	272
Милтон-модель	243	Анализ метафоры	272
Заключение	255	Конструирование метафор	273
Резюме Милтон-модели языка	255	Начало всего НЛП	274
Этапы коммуникации	256	Основные этапы создания метафоры	274
Вопросы для размышления	256	Упражнения на метафоры	275
		Вопросы для размышления	277
Глава 11		Глава 12	
Гипноз. Часть III	257	Категории по Сатир	278
Трансдеривационный поиск	259	Категории	279
Замена референтных индексов	261	Подстройка к категориям по Сатир	282
Изоморфизм	262	Упражнение	283
Трансформация значения при помощи метафоры	264	Примеры ответов	284
Соединение настоящего состояния с желаемым	265	Категории Сатир в публичной речи	285
Подстройка	266	Вопросы для размышления	286

ЧАСТЬ III

МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ В НЛП

Глава 13		Пять шагов к якорению	300
Якорение: управление нервными процессами	288	Упражнения	303
Концепция «стимул—реакция»	289	Заключение	326
Что мы подразумеваем под понятием «якорь»?	291	Вопросы для размышления	327
Осторожно: негативные якоря!	292	Глава 14	
Якорение прощения	293	Фокусирование на субмодальностях	328
Сознательное якорение в психотерапии	293	Различные виды субмодальностей	331
Развитие искусства эффективного якорения	295	Психотерапевтические вмешательства с использованием субмодальностей	336
Четыре принципа якорения	295	Упражнения	336

Субмодальности «линии времени».....	340	Убеждения.....	348
Как ваш мозг различает время	340	Вопросы для размышления.....	358

ЧАСТЬ IV ПРОДВИНУТОЕ НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ

Глава 15			
Стратегии.....	360	Пример: извлечение стратегии	
Часть I.		принятия решений	392
Определение элементов		Извлечение стратегии	
субъективного опыта	361	при помощи возвращения	393
НЛП — модель моделей	361	Потенциальные проблемы	
Философия / эпистемология НЛП.....	362	в стратегиях принятия решений	394
Компоненты субъективного опыта	364	Советы по извлечению стратегий	395
«Картографирование»: создание		Упражнения	396
«карт» для описания территории	366	Вопросы для размышления.....	403
Моделирование,			
создающее «карты» стратегий	369	Глава 16	
Заключение	369	Введение в работу	
Часть II.		на линии времени	404
Модель стратегий НЛП	370	Англо-европейское	
Исследование осознания	370	и арабское время	408
«Когда-то была модель		Определение своей личной линии	
“стимул — реакция” ...»	370	времени	409
«А затем принцип “стимул — реакция”		Сложности при извлечении линии	
превратился в ТОТЕ»	372	времени	410
«Затем НЛП улучшило модель ТОТЕ		Рефрейминг частей	412
и создало “стратегии”»	375	«Сквозь время» и «во времени»	413
Создание «модели стратегий»	378	Периоды развития.....	418
Извлечение стратегий	379	Управление памятью:	
Распаковка стратегий	382	переживание своей линии времени ...	422
Разработка стратегий	384	Этапы работы на линии времени	425
Использование стратегий	386	Освобождение от отрицательных	
Встраивание стратегий	387	эмоций с помощью работы	
Часть III.		на линии времени	429
Еще о стратегиях.....	391	Основные принципы «психотерапии	
Извлечение стратегии	391	на линии времени» (Young, 1999)	436
		Вопросы для размышления.....	438
Словарь терминов	439		
Литература	446		

Благодарности

Книга, которую вы держите в руках, является результатом моего шестилетнего опыта преподавания курса нейролингвистического программирования в Гастонском Колледже, в Далласе, штат Северная Каролина. Несомненно, когда автор пишет книгу, он использует различные источники и информацию, полученную от многих людей. Хотелось бы отдать должное всем, кто внес вклад в эту книгу, но, наверное, я смогу назвать лишь тех, чье влияние было особенно значительным.

- Мою покойную мать, Мэй Боденхамер, которая постоянно поощряла мое обучение.
- Моего отца, Глена Боденхамера, который вдохновлял меня на тяжелый труд.
- Создателей НЛП: Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера.
- Моих коллег-инструкторов: Джина Руни, Теда Джеймса и Уайатта Вудсмола.
- Моих студентов в Гастонском Колледже, чье влияние, особенно в первые годы, вдохновляло меня продолжать работу над созданием всестороннего учебника по НЛП, которым и стала эта книга.
- Доктора Джона Мерритта, заместителя декана Колледжа Гастона по учебной работе, за то, что он оказал мне честь,

дав возможность преподавать на своем факультете, и за его постоянную поддержку.

- Его талантливому секретарю, Сэнди Гамильтон, которая неутомимо работает, помогая всем, кто преподает на факультете.
- Л. Майкла Холла, доктора философии, за неоценимый вклад в эту книгу и за честь работать с ним над многими проектами.
- Питера Янга, который неустанно трудился, помогая мне совершенствовать рукопись.
- Мартина Робертса, доктора философии, и сотрудников издательства «Краун Хауз Паблишинг», которые так много сделали для развития НЛП, публикуя работы различных авторов.
- Мою племянницу, Мэнди Коллетт, которая принесла жизнь и молодость в наш дом.
- Наконец, что наиболее важно, я хотел бы поблагодарить свою жену Линду, чья постоянная поддержка и вдохновение в течение 34 лет нашего брака позволяли мне стремиться к своей мечте.

Всем этим и многим другим людям я говорю «спасибо».

*Боб Г. Боденхамер,
август 1999*

Как пользоваться этим учебником

Чтобы вы извлекли максимальную выгоду из изучения *нейролингвистического программирования* и этой книги, мы советуем сделать следующее.

1. Заведите тетрадь и посвятите ее вашим мыслям, догадкам, тренировкам и упражнениям. Моторная активность в процессе *письма* закрепит изученный вами материал через кинестетику и поможет усвоить знания на подсознательном уровне. В будущем вы, возможно, найдете полезным вернуться к вашим заметкам, догадкам, идеям и практическим упражнениям.
2. Не жульничайте, когда перейдете к упражнениям, «мысленным» экспериментам и лабораторным работам. Остановитесь. Сделайте упражнение.

Привлеките к вашему обучению своих знакомых. В некоторых упражнениях должны участвовать до пяти человек, хотя большинство упражнений можно выполнить вдвоем.

3. Составьте свой собственный предметный указатель для *учебника*. Это укрепит ваши знания о НЛП и его компонентах, а также позволит вам лучше ориентироваться в материале книги.
4. Мы заключили в рамки *ключевые высказывания и определения*. При желании вы можете приобрести диапозитивы для использования на лекциях. Это позволит тренеру НЛП привести занятия в соответствие с данным руководством.

ВВЕДЕНИЕ

История «магии» в нейролингвистике

НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд методов.

Ричард Бэндлер

Нейролингвистическое программирование (НЛП) *представляет собой сравнительно новую дисциплину*, возникшую лишь в середине 1970-х гг. В основе НЛП лежит большой объем заслуживающих доверия знаний. НЛП берет начало в нескольких областях знания, объединенных двумя его создателями, — Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером.

Это случилось в то время, когда доктор Гриндер занимал должность профессора лингвистики в Калифорнийском Университете в Санта-Крус. Бэндлер был студентом этого университета и изучал математику и компьютерные науки. Доктор Гриндер к тому времени уже опубликовал несколько книг по той области лингвистики, которая известна как трансформационная грамматика.

Ричард Бэндлер показал незаурядные способности в выявлении и четком описании моде-

лей самых различных процессов. Этот талант наиболее ярко проявил себя в описании человеческой коммуникации. Ричард с большим удовольствием изучал, анализировал, моделировал коммуникативные процессы в психотерапии. Тогда он начал активно изучать техники гештальт-терапии. Ему удалось выявить, описать и самостоятельно опробовать модели этого психотерапевтического подхода.

Результаты такой работы впечатляли окружающих, а успех в решении сложных задач на правил талант Ричарда в изучение, а затем моделирование приемов работы других выдающихся специалистов. При поддержке Джона Гриндера Бэндлер получил возможность смоделировать техники Вирджинии Сатир — самого известного в мире семейного психотерапевта. Ричард быстро идентифицировал используемые Вирджинией «семь паттернов». Когда они с Джоном начали применять их, то обнаружили, что могут моделировать ее методы психотерапии и получать такие же результаты.

Как компьютерный программист, Ричард знал, что для того, чтобы запрограммировать самое простое «сознание» (компьютер с состояниями «включено — выключено»), нужно разбить поведение на компоненты и предоставить системе ясные и однозначные сигналы. К этой простой метафоре Джон добавил свои обширные знания по трансформационной грамматике. Из трансформационной грамматики они позаимствовали понятия глубинной и поверхностной структур, которые трансформируют значение/знания в человеческом мозге. Так они начали строить свою модель «программирования» людей.

Позже известный во всем мире антрополог Грегори Бейтсон познакомил Бэндлера и Гриндера с Милтоном Эриксоном, доктором медицины. Эриксон разработал модель коммуникации, которая известна как «эриксоновский гипноз». В 1958 г. Американская медицинская ассоциация признала, что гипноз является полезным лечебным средством во время хирургических операций. Когда Бэндлер и Гриндер смоделировали работу Эриксона, они обнаружили, что могут получить тот же эффект. Многие сегодняшние методики НЛП основаны на приемах, которые использовал Эриксон.

На основе этого опыта и исследования объединяющих факторов и принципов Бэндлер и Гриндер разработали свою первую модель коммуникации, отражающую теоретическое по-

нимание того, каким образом мы «запрограммированы» посредством языков (сенсорных и лингвистических) так, что у нас возникают регулярные и систематичные действия, реакции, психосоматические эффекты и т. д. Эта модель также определяла способы использования компонентов субъективного опыта для психологических (ментально-эмоциональных) изменений поведения человека.

С того времени НЛП прошло значительный путь развития. Модель расширилась за счет включения в нее данных других дисциплин: кибернетики (коммуникации в сложных системах, как механических, так и живых), философии, когнитивной психологии, исследований «бессознательного» и неврологии. Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, и многие авторы применяют НЛП в областях, связанных с медициной и здоровьем, психотерапией и психологическим благополучием, бизнесом, образованием, спортом, правом, христианской религией и т. д.

Изучение мастерства

НЛП главным образом фокусируется на изучении *мастерства*. В книге «Нейролингвистическое программирование» (Dilts et al., 1983) авторы назвали НЛП «изучением структуры субъективного опыта». Субъективный опыт, на котором сосре-

доточено внимание большинства теоретиков, популяризаторов и преподавателей НЛП, включает *самые совершенные аспекты* человеческого опыта — высокий уровень творчества, мастерства, одаренности и т. д. Роберт Дилтс, один из создателей НЛП, особенно глубоко изучал эту тему, написав ряд книг и большое количество журнальных статей под общим названием «Стратегии гениев».

НЛП предлагает модель, помогающую научиться выявлять и воспроизводить паттерны мастерства.

Преподаватели, которые хотят совершенствоваться, моделируют работу лучших специалистов. НЛП предлагает модель, помогающую научиться *выявлять и воспроизводить паттерны мастерства*. НЛП фокусируется на распознавании мастерства, а также на том, как его разбить на компоненты и «встроить» в других людей.

В такой пошаговой манере модель НЛП учит нас достижению мастерства. Вы желаете улучшить свои коммуникативные способности? НЛП дает вам модель коммуникативного мастерства. НЛП разбивает эти навыки на доступные для обучения элементы. Ваш ребенок испытывает трудности с правописанием? НЛП установило структуру совершенных навыков письма и разработало процесс тренинга, позволяющего в совершенстве овладеть пра-

вописанием. Хотите проводить успешные переговоры? НЛП предлагает высокоэффективную модель действий на переговорах по сложным вопросам.

НЛП предлагает не только реальное теоретическое основание этого, но и методику осуществления личностных изменений.

Эмпирическая природа НЛП

Когда вы будете читать и использовать этот учебник по НЛП, вы встретите выражение «эмпирическая природа НЛП». Что это значит? Это выражение указывает на то, что в НЛП большое значение имеют *моделирование, эксперимент и проверка* в противовес построению теорий и гипотез. Когда люди спрашивают нас во время тренингов: «А НЛП работает?» — мы убеждаем их провести проверку и, таким образом, узнать, «работает» ли конкретный паттерн в их случае. Будьте готовы к такой немедленной практической проверке модели.

Сказанное подразумевает, что наилучший способ понять НЛП — *проверить* его на собственном опыте. Давайте сделаем это в самом начале. Следующее упражнение (*«мысленный» эксперимент*) познакомит вас с НЛП. Во время чтения инструкций будьте внимательны. Это позволит вам лучше настроиться на то уникальное образование, которое представляют собой «разум и тело» и нервная система. Мы будем работать с естест-

венными процессами нашего сознания. Делая это, вы откроете многие *механизмы*, посредством которых сможете научиться устанавливать контроль над этими процессами. В следующих абзацах многоточие ... означает «остановитесь, обратите внимание, почувствуйте, подумайте» и т. д.

НЛП предоставляет методы и технологию того, как управлять собственными мыслями.

Эти процессы и механизмы могут управлять нами в той степени, в которой мы не осознаем их. По мере того как вы ближе познакомитесь с этими подсознательными процессами, вы научитесь управлять ими. Делая это, вы найдете данные процессы достойными изучения. НЛП предоставляет *методы и технологию* того, как управлять собственными мыслями.

Эксперимент № 1

Вспомните какое-нибудь приятное переживание из прошлого. В вашем сознании всплывут различные картины. Какими бы они ни были, пусть они пока останутся с вами. Если вам кажется, что вы не обнаружили такого воспоминания, просто представьте что-нибудь приятное. У некоторых людей это получается лучше с закрытыми глазами. Как только вы сможете представить приятное переживание, позвольте ему оставаться в вашем сознании.

Теперь, когда у вас имеется эта приятная мысль, обрати-

те внимание на ее визуальные аспекты. Что именно вы видите, когда вспоминаете это переживание? Обратите внимание на воображаемую картину. Если вы недостаточно отчетливо видите ее, представьте себе, как «ощущается» приятное воспоминание. Или просто *послушайте* какие-нибудь приятные звуки — слова или музыку — наслаждайтесь внутренними приятными переживаниями.

Теперь, когда у вас есть картина воспоминания, сделайте ее больше. Удвойте ее размеры ... а затем еще раз удвойте полученную картину ... обратите внимание на то, что произошло. Что случилось, когда вы сделали картину больше? Увеличилась ли интенсивность ощущений?

Теперь уменьшите картину. Делайте ее все меньше и меньше. Сделайте ее такой маленькой, чтобы ее было трудно рассмотреть ... остановитесь на некоторое время ... понизилась ли интенсивность ощущений? Поэкспериментируйте с увеличением и уменьшением картины. Снижается ли интенсивность ваших ощущений, когда вы уменьшаете картину? Повышается ли интенсивность ощущений, когда вы увеличиваете картину? Если это так, то переживание картин (звуков, чувств) в вашем сознании действует на вас так же, как и на большинство людей. Однако у вас это может происходить по-другому. Это так? Неважно. Все мы кодируем опыт в нашем сознании уникальным и индивидуальным способом. Теперь придайте вашей карти-

не приятного опыта тот формат, в котором она вам кажется наиболее комфортной и приятной.

Удерживая эту картину, приблизьте ее. Просто представьте, что картина становится к вам все ближе и ближе, и следите за этим процессом. Что при этом происходит с вашими ощущениями?.. Увеличьте расстояние до картины. Что происходит, когда вы отдаляете ее? Увеличивается ли интенсивность ваших ощущений при приближении картины? Снижается ли интенсивность при отдалении картины? Для функционирования сознания/нервной системы большинства людей это верно. Когда вы отдаляете картину, интенсивность ощущений, вероятно, снижается. Обратите внимание, что когда вы изменяете ментальную репрезентацию переживания в своем сознании, ваши ощущения изменяются. Это, между прочим, указывает нам на способ, каким мы можем «отдалить» себя от некоторых переживаний, не так ли?

Давайте поэкспериментируем с цветом картины. Когда вы сосредоточены на определенных образах, вы видите их в цвете или черно-белыми? Если они цветные, сделайте их черно-белыми, и наоборот, если они закодированы у вас как черно-белые ... Когда вы изменяете цвет, изменяются ли ваши ощущения?

Рассмотрим фокус ваших образов: они сфокусированы или нет? Видите ли вы себя на картине или вы видите сцену как бы собственными глазами? Ваша картина трехмерная или пло-

ская? Есть ли вокруг нее рамка или вы видите ее как панораму? Поэкспериментируйте с тем, *как* представлено это переживание в вашем сознании. Измените расположение картины. Если она закодирована у вас справа, передвиньте ее влево.

Анализ опыта

НЛП работает преимущественно с психическими процессами, а не с их содержанием.

Случалось ли вам когда-нибудь изменять свои ощущения посредством изменения *внутренней репрезентации* опыта, то есть действий, которые вы только что выполнили в процессе только что проведенного эксперимента? Сила НЛП заключается в подобных *психических процессах*. НЛП работает преимущественно с психическими *процессами*, а не с их *содержанием*. Вы изменили свои переживания посредством изменения свойств и структуры ваших образов, а не их содержания. Таким образом, вы произвели изменения на уровне психических *процессов*, оставив содержание прежним.

Ответьте на следующие вопросы. Что случится с человеком, если он сделает все свои *неприятные картины* большими, яркими и максимально близкими? Что случится, если он сделает все свои *приятные переживания* маленькими, тусклыми

и далекими? ... Человек станет экспертом по депрессии, печали и опустошенности, не так ли?

С другой стороны, рассмотрим, что произойдет, если человек закодирует свои *приятные переживания* как большие, яркие и максимально близкие... разве это не приведет к более позитивному взгляду на жизнь? И что, если он сделает свои *неприятные переживания* маленькими, тусклыми и далекими? Негативные события будут оказывать меньшее влияние на его жизнь.

НЛП позволило нам заново оценить глубину и смысл старой истины: «*Каковы мысли в душе его, таков и он...*»*. Следовательно, многое из того, что мы делаем в рамках НЛП, является результатом тех естественных процессов, с помощью которых мы, люди, *обрабатываем информацию* в нашем сознании. НЛП показывает нам, как изменить процесс посредством изменения ментального кодирования. То, что вы только что испытали, в НЛП называется *субмодальным кодированием и сдвигом*.

Ваше сознание выполняет шесть основных репрезентативных функций (не считая поддержания внутренних физиологических функций, таких как дыхание) для того, чтобы «наделить мир смыслом»: оно *создает репрезентации* картин, звуков, слов, порождает тактильные, вкусовые и обонятельные ощущения. Посредством пяти чувств вы получаете, или вводите в сознание, информацию,

а также сохраняете ее. Затем ваше сознание извлекает из памяти эту информацию в той же кодировке, или формате, в котором вы ее сохранили. Если вы сохранили визуальную информацию, вы извлечете ее как картину. Если вы слушали и сохранили звук, вы извлечете информацию как звук.

Посредством изменения кодирования (субмодальностей) переживаний вы можете изменять свои ощущения и свое внутреннее состояние.

Мы называем это кодирование, или сохранение информации, *внутренней репрезентацией* (рис. 1.1). Экспериментируя с приятным переживанием, вы извлекали из памяти визуальную часть внутренней репрезентации приятного опыта. Вполне возможно, что ваше приятное переживание было озвучено. Изменяя кодирование переживаний, вы можете изменять свои ощущения и свое внутреннее состояние. Когда изменяется внутреннее состояние, изменяется и поведение.

Мозг использует этот *метод кодирования*, чтобы управлять сообщениями нервной системе, которая затем определяет наши нервные процессы. Такое «*программное обеспечение*» мозга позволяет нам быстро реагировать и принимать решения. Если бы мы делали это сознательно, мы были бы перегружены информацией. Поняв приемы кодиро-

* Книга притчей Соломоновых 23:7.

вания, практик НЛП может вызывать изменения простым *изменением кодирования*. Депрессия, травма, горе, вина, тревога, фобии, убеждения, ценности, все эмоции и состояния человека функционируют в соответствии со своим собственным индивидуальным структурированным кодированием.

Как тренер НЛП, я (Б. Б.) регулярно использую методы НЛП для вызова структурных изменений у моих клиентов.

Формальное определение НЛП

Испытав НЛП на себе, дадим формальное определение нейролингвистическому программированию.

«*Нейро-*» относится к *мозгу/сознанию*, связанным с *телом/нервной системой*, и тому, как они обрабатывают информацию и кодируют ее в память. Говоря «*нейро-*», мы подчеркиваем, что информация вводится, обрабатывается и упорядочивается с помощью нервных механизмов и процессов.

«*Лингвистическое*» указывает на то, что нервные процессы кодируются, упорядочиваются и получают значение посредством языка, коммуникативных систем и различных символических систем (грамматики, математики, музыки, изображений). В НЛП мы говорим о двух основных языковых системах.

Во-первых, «сознание» обрабатывает информацию в терминах изображений, звуков, тактильных и вкусовых ощущений и запахов (сенсорная информация) посредством «репрезентативных систем». Во-вторых, «сознание» обрабатывает информацию посредством вторичной языковой системы символов, слов, метафор и т. д.

Сутью НЛП является установление контроля над своим собственным сознанием.

«*Программирование*» относится к нашей способности *организовывать* эти части (изображения, звуки, тактильные и вкусовые ощущения, запахи и символы или слова) в нашем «сознании-теле», что затем позволяет нам достигать желаемых результатов. Эти части образуют программы, которые выполняет наш мозг. Сутью НЛП является установление контроля над собственным сознанием.

НЛП получило известность благодаря используемым в нем методам осуществления эффективных длительных изменений. Например, в НЛП есть техника, называемая «быстрое лечение фобии», разработанная Ричардом Бэндлером. При помощи этой техники мы можем излечивать фобии за 10–15 минут. Мы используем ее для лечения фобий, связанных с водой, пчелами, лифтами, высотой, публичными выступлениями, закрытыми пространствами, самолетами и т. д. Самое привлекательное