**Гриндер Д., Бендлер Р. Из - лягушки в принцы (техники НЛП)**

Временные линии. Время – важнейший элемент в функции опыта. Описывая свою временную линию (вспоминая определенные события прошлого, настоящего или будущего), человек начинает определять свои субмодальные позиции или индикаторы сортировки времени. Такими ключевыми субмодальностями могут быть местоположение, размер события на временной линии, длительность, прозрачность, яркость, фокус, цвет. Отличая прошлое и будущее, люди часто используют дискретное различие: цветной-черноый-белый, неподвижная или движущаяся картина. Для большинства людей временные линии – главный способ отслеживать реальность.

Краткое изложение упражнения:

Выявление. В тройках выделить свою временную линию, а затем поделить ею другую.

Экспериментирование:

Подкорректировать субмодальности, которые используются чтобы обнаружить, как это меняет реакцию.

Попробовать субмодальности, которые используют другие.

Попробовать целиком чью-либо временную линию.

Временная линия обычно согласована с сигналами доступа данного человека: прошлое с той стороны, что и зрительная память, а будущее – с той, что и зрительное конструирование. Но существуют временные линии, перевернутые относительно их сигналов доступа. Это можно изменить.

Временная ориентация. Существуют люди, ориентированные на прошлое, настоящее и будущее. Например, если близкое будущее и настоящее – человек испытывает затруднения с перспективным планированием или обдумыванием последствий своего поведения, но компетентен в планировании событий ближайшего будущего. Можно изменить это и сфокусировать внимание на прошлом, или настоящем, или будущем, в зависимости от проблемы.

Протяженность временной линии. Ее можно изменять, например, сделать будущее растянутым по линии, сжимать его. Между прошлым и будущим существуют различия, например, - дискретные: граница, пики, островки, пропасти и т.д. местоположение – это аналоговая субмодальность, но некоторые проводят дискретные различия в локализации (жесты “стокато”, или рука, перебрасываются в воздухе как монета – категориальные альтернативы; режущее движение рукой – четкая граница между двумя местоположениями; плавное движение рукой – аналоговый континуум).

Изменение временной линии. Это очень важное изменение, которое может повлиять на все сферы жизни человека. Изменение должно быть экологичным. Новая временная линия должна генерализоваться на все остальные ситуации.

Добавление будущего. Есть люди, у которых “нет будущего”. Существует несколько способов создания будущего: будущее как набор возможных путей; будущее – расходящиеся ветви; помещение в будущее ценностей человека или общая репрезентация целей. Нельзя внедрять детального ограничения будущего. Без будущего техника “взмаха” бессмысленна. Но, когда человек ориентируется на настоящее, он толстеет. Этот метод также позволяет выяснить, не программирует ли человек свою смерть. Существуют люди, у которых нет временной линии – они плохо планируют.

Сортировка опыта приятного и неприятного. Опыт хранится в разных местах временной линии – в зависимости от его содержания. Неприятный опыт обычно позади, приятный – на видимых участках. После сортировки воспоминаний и диспозиции от тех из них, которые неприятны. Можно перейти и к реорганизации неприятных воспоминаний путем добавления ресурсов с помощью изменения истории, рефрейминга или какой-нибудь другой техники. Изменяя структуру временной линии, меняется обработка всего содержания – оказывает сильное влияние на поведение. У человека временные линии могут быть организованны по разному, в зависимости от содержания. Например, действия расположены на одной временной линии, а места – на другой. В восточных культурах временная линия, очевидно, круг, цин.

Использование времени. Описывая события, для их положения во времени используются глаголы и глагольные времена. Если надо, чтобы некто диссоциировался от прошедшей проблемы, полезно использовать простое прошедшее время: “у вас была проблема”. Если необходимо, чтобы некто полнее ассоциировался с прошлым ресурсом, используется форма “в тот момент вы ощущали этот ресурс”. Таким образом можно использовать глагольные времена для изменения последовательности событий во внутреннем субъективном опыте времени.

Шаги изменений:

Если у меня есть проблема, которую я не могу решить, то я ассоциирован с проблемным состоянием в настоящем; я не могу осознавать желаемого состояния;

Подумать о желаемом состоянии диссоциированно, как о будущей возможности;

Диссоциироваться от нынешнего проблемного состояния и ассоциироваться с будущим ресурсным, то есть “Я в будущем с ресурсом”;

С позиции будущего могу видеть старое проблемное поведение в завершенном прошлом;

Могу столкнуть будущее “сейчас” с неисполненным “сейчас”, так что я ощущаю ресурсы в настоящем, а проблему – изжитую в прошлом.

Причинно-следственные отношения. Причинно-следственные связи целиком зависят от упорядоченного ощущения времени. Люди, ощущающие себя сильными, видят себя причиной, обладающей свободой менять свою ситуацию, а это мотивирует их совершать поступки. Существуют люди, которые ощущают себя следствием. Одним из способов репрезентации является полный и детальный фильм (ассоциированный или диссоциированнный) о событиях, ведущих от причины к следствию. Еще один способ – две неподвижные картинки, соединенные стрелкой. Немного легче создать новую причинно-следственную связь (или уничтожить старую), по-новому использующую те же самые данные, чтобы затмить или обратить в противоположность пресуппозиции ограничивающей причинно-следственных связей – значительная часть того, что называется “рефреймингом смысла”.

Пресуппозиции времени. Существует девять. Наиболее часто используемая – придаточное предложение времени – включает такие слова, как “до того, как, после того, как, в течении, в то время, как, с тех пор, когда, перед тем, как, пока” и т.д. эти слова рождают предполагаемые последовательности или связи между событиями по времени. Существуют следующие пресуппозиции:

Сложные прилагательные: новый, старый, прежний, нынешний, предыдущий и т.д. “Если на Фродо его старое кольцо – мне конец” (У Фродо есть новое кольцо).

Порядковые числительные – первый, второй и т.д. “если вы сможете найти третью улику в этом письме, я сделаю вам пирожок из москитов” (существуют уже две найденные улики).

Ключевые слова повторности: тоже, также, оба, снова, обратно, другой. “Если она снова скажет мне это - я ее поцелую” (Она говорила мне это раньше).

Глаголы и наречия повторности: повторно, возвращаясь, восстанавливать, пересказать, заменять, обновлять. “Я хочу повторить с ним, если он вернется прежде, чем я уйду” (он был здесь раньше).

Глаголы смены места: прийти, уйти, покинуть, появиться, отбить, войти. “Если Сэм покинул дом - он пропал”. (Им был дома).

Глаголы и наречия изменения времени: начать, окончить, остановиться, приступить, продолжать, возобновлять, уже, еще, по-прежнему, никогда, более. “Держу пари, что Гарри будет продолжать улыбаться” (Гарри улыбается).

Смены состояния: изменяться, трансформироваться, превращаться, стать. “Я удивлюсь, если Мэй превратиться в хиппи” ( сейчас Мэй – не хиппи).

Условные придаточные предложения с противоречием фактам. Глаголы в сослагательном наклонении. “Если бы послушала меня и своего отца, то не была бы в том чудесном положении. В котором сейчас находишься” (Ты не слушала меня и отца).

Побуждающее будущее. Человек способен создавать репрезентации будущего, которое часто становится мотивирующим для него.

Упражнение:

Побуждающее будущее. Подумать о будущем, которое часто становится мотивирующим.

Непобуждающее будущее. Подумать о будущем последствии того же типа, которое не мотивирует нынешнее поведение, а человек считает, что было бы лучше, если бы мотивировало.

Сравнительный анализ. Сравнить эти две репрезентации, чтобы отделить субмодальные отличия. Проверить каждое отличие, чтобы вычислить, какие субмодальные сдвиги можно использовать, чтобы сделать непобуждающее будущее побуждающим.

Экологическая проверка. Разобраться с сомнениями по поводу линий.

Перенесение характеристик. Воспользоваться выявленными субмодальностями, чтобы трансформировать настоящее будущее в репрезентацию, мотивирующую поведение в настоящем.

Проверка. Мотивирует ли эта репрезентация будущее нынешнее поведение.

Ограничение реальности. Чтобы быть мотивирующим, последствие должно быть реальным и последовательным. Одна из характеристик позитивного побуждающего представления будущего состоит в том, что оно находится на временной линии человека. Репрезентация, не находящаяся на ней, не будет побуждать. Побуждающее будущее должно иметь такие же субмодальные характеристики, на те, что типичны для правдоподобных репрезентаций будущего. Таким образом, для планирования будущего нужно побуждающее будущее, чтобы мотивировать человека; причинно-следственные представления, чтобы знать, что делать; и синхронизация с будущим, чтобы действительно программировать это поведение.

Техника взмаха. Главные элементы взмаха:

Выбор ключевого стимула, от которого начинается взмах.

Создание желаемого, привлекательного и мотивирующего Я – образа.

Использование мощных сдвигов субмодальностей для соединения этих двух репрезентаций.

Выбор ключевого стимула. Выбрать ключевой образ, который будет возникать всегда непосредственно перед появлением проблемного поведения. Часто гораздо проще и экологичнее использовать в качестве стимула надежный внутренний образ. Если ключевой образ относится к внешним стимулам реального мира, он должен всегда быть ассоциированным, что гарантирует запуск механизма взмаха.

Желаемый Я – образ. Это Я, обладающий большим количеством выборов, для которого это нежелательное поведение или реакция – не проблема. Существует ряд элементов, делающих этот образ сильным мотиватором изменения:

Я – образ должен быть всегда диссоциированным от человека;

В процессе выработки желаемого Я – образа полезно временно мотивироваться с ним, чтобы почувствовать его возможности;

Я – образ – это образ качеств, а не конкретных вариантов поведения. Он дает способности и возможности. Такой образ влечет к порождению разнообразных способов поведения, соответствующих проблемной ситуации;

Я – образ экологичен, он мобилизует бессознательны ресурсы порождать, приспосабливаться к ситуации, множество конкретных способов поведения. Взмах в секунды реорганизует поведение, а большинство людей не знают, в чем заключались изменения и как они могли их осуществить;

Если взмах срабатывает частично, нужно проверить, в каких контекстах он работает, а в каких – нет;

Нужно удостовериться в сбалансированности Я – образа, смягчить его, сделать более реальным;

Чтобы желаемое изменение полностью распространилось на все сферы жизни человека, необходим неконтекстуализированный Я – образ.

Иногда полезно наличие очень туманного общего фона, или поверхности, на которой можно стоять.

Соединение двух образов. Ключевой образ и желаемый Я – образ связываются вместе с помощью субмодальностей, оказывающих влияние на этого человека. Существуют определенные условия, которые помогают делать эту связь мощной, насколько это возможно:

Одновременное изменение субмодальностей;

Обязательно делать взмах только в одном направлении: от стимула к желаемому Я – образу (прерывать в конце каждого взмаха);

Необходима скорость. Убедиться в том, что реальная смена образов происходит столь быстро, сколь это возможно;

Для внедрения взмаха обычно достаточно пяти повторений;

Калибровка субмодальных сигналов доступа. Если человек действительно проделывает взмах, это прослеживается в калибровке характерных тонких несловесных проявлений, сопровождающих субмодальные сдвиги: изменения положения головы, размера зрачков, напряжение мускулов вокруг глаз, изменение дыхания, общий мышечный тонус и т.д. важно удостовериться, что человек меняет только ту субмодальность, которую попросил терапевт; например, он отклоняет голову назад, когда хочет увеличить размер картины.

Лучший способ облегчить клиенту выполнение взмаха – использовать для демонстрации собственное поведение терапевта, или несловесное руководство. Но надо быть уверенным, что жесты терапевта уместны с точки зрения клиента.

Еще один способ сделать взмах легким – это доступ к соотносимому переживанию из реального мира, аналогичному тому эффекту, который необходимо получить, то есть использование самых разнообразных метафор.

Выполнение способом клиента: чем более взмах соответствует тому, что клиент умеет легко проделывать в уме, тем легче ему будет выполнить взмах и тем эффективнее он будет.

Проверка: поведенчески создать ситуацию, являющуюся примером проблемы.

Модельные взмахи (слуховой, кинестетический). План модельного взмаха:

Определить проблему или ограничение.

Сбор информации – нужно знать, какие две аналоговые субмодальности изменяют стимул, как они меняются, чтобы породить проблему.

Проверить стимул, испытав на себе.

Разработать желаемое Я – представление и проверить.

Обзор данных. Необходимы:

Ключевое представление, запускающее ограничение и как используются две сильнодействующие аналоговые субмодальности для варьирования интенсивности проблемной ситуации;

Желаемое Я – представление в той же системе восприятия, что и стимул.

6. план: как использовать эти две субмодальности, чтобы связать стимул с Я – представлением.

Стимул – как можно изменить две субмодальности. Чтобы начать с интенсивно реакции на стимул, а потом ослабить ее;

Я – представление: как изменить субмодальности, чтобы начать со слабоинтенсивной реакции, а потом усилить ее до максимальной интенсивности;

Совместить 1 и 2 (стимул и Я – представление), чтобы определить начальное состояние стимула и Я – представления и переходы, которые приведут к конечному состоянию обоих.

Кинестетический взмах. Тактильные субмодальности – давление, протяженность, местоположение, текстура, движение, длительность, температура, частота. Взмах в кинестетической системе полезно проделать последовательно как к анализированному, так и к диссоциированному желаемому Я – ощущению.

Межсистемный взмах. Можно проделать взмах в двух системах одновременно, например, используя одну зрительную и одну слуховую субмодальности.