**Реферат на тему:**

**Нейролингвистическое программирование как лингвистически ориентированная терапия**

Среди других направлений и школ современной психотерапии нейролингвистическое программирование (НЛП) занимает особое место. Специфическая черта этого подхода заключается прежде всего в его притязаниях на высокую эффективность - книги по НЛП переполнены восторженными описаниями необычайной легкости, быстроты и блеска, с которым терапевты упомянутой школы справляются с любыми, даже самыми трудными и сложными проблемами. Еще более многообещающими выглядят рекламные объявления обучающих семинаров и тренингов. Адепты НЛП подчеркивают новизну и междисциплинарный характер своих техник, их исключительные возможности, всеобъемлющее совершенство:

*НЛП - это искусство и наука о личном мастерстве. Искусство, потому что каждые вносит свою уникальную индивидуальность и стиль в то, что он делает, и это невозможно отразить в словах и технологиях, Наука, потому что существует метод и процесс обнаружения паттернов, используемых выдающимися личностями в любой области для достижения выдающихся результатов. Этот процесс называется моделированием, и обнаруженные с его помощью паттерны, умения и техники находят все более широкое применение в консультировании, образовании и бизнесе для повышения эффективности коммуникации, индивидуального развития и ускоренного обучения... НЛП показывает вам, как понять и смоделировать ваш собственный успех. Этот способ обнаружения и раскрытия вашей индивидуальной гениальности, способ выявления того лучшего, что есть в вас и в других людях. НЛП* - *это практическое искусство, позволяющее добиться тех результатов, к которым мы искренне стремимся в* этом мире. Это - *исследование того, что составляет различие между выдающимся и обычным.*

*Оно также оставляет после себя целый веер чрезвычайно эффективных техник в области образования, консультирования, бизнеса и терапии.*

Во-первых, это типичный НЛП-стиль - многочисленные обещания, заносчивая уверенность в собственной непогрешимости. Во-вторых, можно заметить не только грубую лесть, но и некоторые противоречия - "способ обнаружения и раскрытия вашей индивидуальной гениальности", который почему-то "невозможно отразить в словах и технологиях". В-третьих, притязания на универсальность подхода. И наконец, явное несоответствие между формой и содержанием - для *лингвистически* ориентированной терапии здесь много неуклюжих речевых оборотов, синтаксис большинства фраз оставляет желать лучшего. К сожалению, последнее давно стало общим местом для переводных работ по НЛП - редкая из них не является образцом "маловысокохудожественной" научной прозы.

И все же нейролингвистическое программирование очень популярно. Это одно из самых модных направлений в психотерапии, им занимается (или играет в него, или делает вид) множество людей. В США подготовку в данной области прошло более ста тысяч человек. Соотечественники, судя по всему, стараются не отставать. Такая терапия действительно эффективна, а порою и эффектна. Успех НЛП обусловлен прежде всего его теоретическими и методическими посылками, а вот практическая сторона (особенно в нашей стране) может выглядеть очень по-разному. Будучи лингвистически ориентированной психотерапией, этот подход сформировался на основе английского языка, имеющего свои закономерности *номинации* (называния объектов реальности), *семантики* (организации значений) *и дейксиса* (указания ролей участников речевой ситуации). Для русского языка многие правила и законы выглядят иначе, поэтому не стоит испытывать иллюзию, будто НЛП можно научиться по скверно переведенным пособиям или на семинарах, организованных англоговорящими терапевтами. Нам необходимо создавать собственное, русскоязычное нейролингвистическое программирование, а для этого нужны не только психологические, но и лингвистические знания.

В отличие от других психотерапевтических школ НЛП с самого начала возникло как формальное направление, основанное на понимании и использовании закономерностей лингвистического моделирования реальности. Здесь терапевт обращает внимание не столько на *содержание* опыта клиента, сколько на *форму* его, языковые конструкции, в которые этот опыт "вложен". Основоположники подхода Джон Гриндер и Ричард Бендлер неоднократно отмечали, что основным объектом их исследования были особенности речевого общения и языковых процессов у людей. Язык-это универсальное средство отображения действительности в человеческом сознании. "Дар речи и упорядоченного языка, - пишет американский лингвист Эдвард Сепир, - характеризует все известные человеческие общности... Он является совершенным средством выражения и сообщения у всех известных нам народов. Из всех аспектов культуры язык, несомненно, первым достиг высоких форм развития, и присущее ему совершенство является обязательной предпосылкой развития культуры в целом". Использование языка для представления (репрезентации) тех или иных сторон действительности имеет свои закономерности, отраженные в его структуре.

Люди воспринимают реальность с помощью органов чувств, так что в основе нашего представления о мире лежит сенсорная информация. Точнее, сенсорная и сенсомоторная, ибо даже младенцы способны соотносить свои ощущения с непрерывно совершаемыми движениями. Ощущения постепенно объединяются в образы, образы связываются между собой в целостные представления об отдельных фрагментах окружающей действительности. Так в сознании возникает модель мира, с помощью которой человек понимает его устройство и живет в нем. В этой модели, помимо образов, ощущений и чувств, определяемых фактами, есть также логические образы фактов - знания и мысли. В сущности, модель мира - это сокращенное и упрощенное отображение всей суммы представлений о реальности в рамках конкретной лингвокультурной общности.

В НПЛ, помимо языковых техник, существуют отточенные приемы невербальных воздействий, а также комплексные методы. Я буду упоминать о них постольку, поскольку это будет касаться обсуждаемых проблем лингвистической терапии.

Однако далеко не вся сенсорная информация облекается в слова, ибо при ретрансляции опытов нервной системе существует система своеобразных *фильтров,* представленная рядом ограничений - нейрофизиологических, социокультурных и индивидуальных. Нейрофизиологический фильтр - это сама природа человеческого восприятия. Не все звуковые или электромагнитные колебания воспринимаются соответственно слухом или зрением, существует верхний и нижний порог ощущений, за пределами которых находятся инфракрасные и ультрафиолетовые лучи, звуки слишком высокой или низкой частоты. Определенный диапазон стимулов (рентгеновские лучи, радиоволны) вообще недоступен восприятию.

Социокультурные ограничения представлены специфическими особенностями модели мира людей конкретной лингвокультурной общности. Гриндер и Бендлер в "Структуре магии" пишут о различиях, обусловленных системой языка. Действительно, язык воспроизводит мир, подчиняя его своей собственной организации. В русском языке куда меньше глагольных времен, чем в английском, и в предложении нет особой необходимо указывать, идет ли речь о конкретном предмете или (предмете вообще ("Желтый шкаф" и "Этот шкаф желтый". В других языках в этом случае обязателен артикль. Кроме того, система языка задает то, что Э.Сепир называл инвентаремопыта - набор правил для классификации сенсорных впечатлений, выделения их из целостного потока восприятия. Простейший пример - разное количество понятий для описания свойств и качеств одних и тех же фрагментов реальности. Например, в языках северных народов (эскимосов, ненцев, якутов) существует несколько сотен слов, характеризующих снеговой покров - его белизну, плотнеть, упругость, шероховатость, толщину и т.п. Языки люди, живущих в средних широтах, не нуждаются в таком количестве различений, поскольку для них этот параметр действительности не является жизненно важным. Точно так» у кочевников куда больше слов, описывающих качества скота (особенно лошадей), чем у земледельческих народе.

Культуру можно определить как то, что делает и думает данное общество, а язык - это то, как оно думает и понимает окружающий мир.

НЛП-терапевт не только идентифицирует вычеркивания, обобщения и искажения, обеспечивающие неприкосновенность убогой, ограниченной модели мира, но и восстанавливает ее опущенные части, уточняет и конкретизирует результаты генерализаций, устраняет изменения, помогает распознать подлинные причинно-следственные отношения между событиями. Он работает сразу в двух направлениях: уточняет и расширяет модель и показывает, что действительность во всей своей полноте и многообразии свойств отнюдь не сводится к набору описывающих ее вербальных репрезентаций. Такая процедура носит название проверки *психотерапевтической правильности.* На первомэтапе необходимо установить, насколько *поверхностные структуры* высказываний клиента (то, что он говорит) совпадают с *глубинными структурами* его опыта (то, что он на самом деле имеет в виду). Это сравнительно просто, в НЛП разработана стройная система техник и приемов проверки полноты и точности соответствия глубинных и поверхностных структур, задаваемая *метамоделью* терапевтического процесса.

Второй этап заключается в том, чтобы понять, как происходит процесс означивания опыта в сознании, каким образом формируется его семантика и как именно она влияет на формирование системы личностных смыслов, составляющих основу индивидуального мировосприятия. Используя популярную в современной психологии компьютерную модель психики, можно сказать, что первый этап - это проверка правильности и точности информации, поступающей в память ЭВМ при решении какой-либо задачи, а второй

Рассмотрим первыйэтап несколько подробнее. В приведенном выше примере собран целый "букет" неправильностей, каждая из которых свидетельствует о существенных изъянах в процессе моделирования клиенткой своего опыта межличностных взаимодействий и на работе, и в семье. Например, фраза "Мой начальник меня раздражает, он вечно придирается ко мне" содержит представление о том, что субъект высказывания не является хозяином своих чувств или действий, а ответственность за них несут другие люди. Между поведением начальника и чувствами клиента нет той связи, на которую указывает предложение; вернее сама фраза создает эту связь и привносит ее в модель. Нельзя сказать "Мой начальник меня дышит" или "Моя жена меня болит", но фразы с идентичной структурой "Мой начальник меня раздражает" и "Моя жена меня злит" любой психотерапевт слышит регулярно.

Создатели НЛП предложили хороший прием для распознавания номинализаций, он называется "Тачка". Любой реальный предмет можно положить в тачку, а существительное - номинализацию - нельзя:

"У меня есть арбуз" - Арбуз можно поместить в тачку.

"У меня есть обида" - Обиду (досаду, решение, сомнение, ненависть и т.п.) туда не положишь. Существительное, которое нельзя поместить в тачку, стоит попробовать заменить глаголом.

Проанализировав конкретные высказывания клиентки, полезно обратиться к более общим особенностям ее дискурса. К ним относится, в первую очередь, используемая пациентом *ведущая репрезентативная система.* В НЛП существуют представления о том, что любой человек, хотя и получает информацию по различным сенсорным каналам (слух, зрение, осязание, вкус), склонен отдавать преимущество одному из них. В зависимости от того, какие сенсорные стимулы являются для них ведущими, людей можно разделить на *кинестетиков* (предпочитающих тактильные и кинестетические сигналы), *аудиальщиков* (любящих слушать) и *визуалыдиков* (для которых лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать).

Ведущая репрезентативная система влияет на процессы вербального кодирования опыта. Это проявляется в выборе слов, связанных преимущественно со слуховыми, зрительными или кинестетическими впечатлениями. В речи человека с ведущей аудиальной модальностью восприятия, будут чаще встречаться выражения типа "громкое имя", "резкая нота", "тихий саботаж", "крик души", а визуальная репрезентативная система выдаст себя словами "яркая личность", "четкие указания", "светлый образ", "прозрачный намек".

Многие противоречия и трудности межличностного взаимодействия связаны с тем, что люди, как правило, не учитывают различий в своих репрезентативных системах. В конфликтных, стрессовых ситуациях по мере роста психического напряжения ведущая модальность начинает доминировать, и участники общения не понимают друг друга из-за того, что говорят на разных языках. Фраза "Я вижу, что Вы закрываете глаза на обширные препятствия и не замечаете новых возможностей", обращенная к кинестетику, не сделает его более прозорливым, светлые головы и яркие мысли - не для него. Скорее всего он ответит, что собеседник не может быстро сдвинуться с места - чувствуется, что ему тяжело принять на себя груз ответственности.

Аудиальщики часто жалуются на то, что их не слушают (не слышат), люди с ведущей визуальной системой - на то, что их не замечают, не обращают внимания, кинестетики говорят о тяжелой жизни, бесчувственности и холодности окружающих. Гриндер и Бендлер подчеркивают необходимость говорить с клиентом на его языке, показывая, что учет ведущей модальности усиливает эффективность психотерапевтического воздействия и повышает взаимное доверие в процессе консультирования:

*Пациент почувствует к вам доверие, когда он уверует в то, что вы понимаете его и можете помочь ему взять от жизни больше, чем это удавалось до сих пор. Важно понять, благодаря какому конкретному процессу формируется эта вера.*

*Ответ на это тесно связан с ответом на вопрос о том, с помощью какой репрезентативной системы пациент организует свой опыт. Пусть мы имеем дело с человеком, у которого развита кинестетическая репрезентативная система. Сначала мы выслушает его описание собственного опыта, затем убедимся, что правильно понимаем сообщаемое им (его модель мира) и, наконец, будем строить свои вопросы, структурировать общение, применяя кинестетические предикаты. Поскольку данный пациент организует свой опыт кинестетически, то, употребляя в своей речи кинестетические предикаты, мы облегчаем ему понимание наших сообщений и помогаем поверить (в данном случае почувствовать), что мы понимаем его*.

Обычно люди совсем не задумываются над тем, как они используют язык для моделирования реальности. Хотя этот процесс происходит в сознании (и составляет главную функцию последнего, равно как языковая картина (модель) мира - основное содержание сознания), однако сам он практически не осознается. Любой язык предоставляет неограниченные возможности для обозначения образов, мыслей и чувств, но человек не знает, почему выбирает какие-то определенные слова и выражения. И далеко не всегда делает выбор правильно и точно. Обычная речевая практика выглядит как речевая стихия.

Сдерживающей основой этой стихии служит система лингвистических универсалий, имеющаяся в любом языке и, по современным представлениями, единообразная - "несмотря на существование бесконечного множества различий, все языки построены по одной и той же модели". Одной из таких универсалий является, например, принцип *согласования,* определяющий правила сочетания слов в предложении (существительных с прилагательными или глаголами, глаголов с наречиями и т.п.). Сами средства согласования могут быть различными (падежи, суффиксы, предлоги), их правила весьма стабильны - скажем, легко выделить грамматический критерий, определяющий, что глагол "болел" сочетается с существительным, стоящим только в определенных падежах ("болел мальчик", "болел корью"). А вот синтаксический критерий, задающий возможность образования винительного падежа, зависящего от непереходного глагола ("болел неделю"), является трудно осознаваемым, поскольку зависит от системы именных классов данного языка. Но никто из носителей языка не скажет "болел собаку".

Язык - не только набор формальных средств для отражения действительности, он является также основой мышления. Его можно считать одной из граней мышления на высшем, наиболее обобщенном уровне символического выражения. Язык и шаблоны нашей мысли неразрывно связаны, тесно переплетены между собой, фактически они представляют единое целое, некоторый универсум возможных семиотических воплощений модели мира. Этот универсум, детерминированный не только лингвистически, но и исторически и культурно.

НЛП напрямую связано с харизмой психотерапевта и так называемым пансемиотическим поведением.

В основе пансемиотического поведения лежит эффективная система языковых действий, подчиненная определенной внутренней логике и актуализируемая в ситуациях, вплетенных в соответствующий контекст лингвистической и нелингвистической практики. Вслед за Л. Витгенштейном ее можно назвать психотерапевтической *диспозициональностью.* Иными словами, НЛП, будучи, как и другие терапевтические школы, особыми видом *языковой игры,* опирается на специфическую диспозициональную модель психики, законы функционирования которой определяют правила эффективной терапии.

Витгенштейновская концепция обусловленных языковыми играми жизненных форм пригодна для описания самых различных видов человеческой деятельности, в том числе и менее широких, чем этнические или лингвокультурные паттерны. Так, психотерапия в целом может трактоваться как специфическая форма жизни, а ее отдельные направления и школы соответствуют различным типам языковых игр. Основоположник лингвистической философии ряд своих работ посвятил изучению психоаналитической доктрины, показав, что в качестве "неомифологии" учение Фрейда обладает значительными суггестивными возможностями, а как языковая игра - стремится к универсальному объяснению природы психических явлений. Витгенштейн и его последователи обнажили присущие логике языка источники заблуждений и предложили особую процедуру проверки (верификации) философских систем, названную лингвистической терапией (также "терапия слова").

Представитель последней, ученик Витгенштейна Морис Лазеровиц полагает, что любой теоретик (будь то философ, физик или психолог) строит свою деятельность на основе сложившегося у него образа "всемогущего мыслителя". При этом он неявно изменяет общепринятые языковые конструкции, впадая в иллюзию, будто это способствует объяснению фактов и процессов окружающей действительности. Создавая такие "фантазии" и делясь ними с окружающими, теоретик искренне убежден в том, что занимается научным познанием реальности.

Диспозициональная модель психики основана на представлении о взаимных соответствиях психики и языка, причем язык-деятельность оказывается эвристической аналогией для понимания психики как деятельности особого рода, обладающей своей внутренней логикой. Трудно отрицать зависимость психической деятельности человека от его лингвистических возможностей. При этом важно различать, как люди *говорят* о психическом и как они *понимают* такие высказывания. Все психологические понятия, по Витгенштейну, относятся к элементам так называемого "индивидуального" языка, описывающего внутренние состояния субъекта, языка сугубо личного, понятного только ему самому и никому более. Их употребление в качестве познавательных (эпистемологических) категорий некорректно, ибо передача соответствующего содержания возможна только через опыт переживания. Кроме того, есть принципиальная разница в употреблении "психологических" глаголов в первом и в третьем лице - выражения "я думаю" или "я чувствую" вовсе не эквивалентны грамматическим формам "он думает" и "он чувствует". Человек не имеет привилегированного доступа к содержанию психики другого, он не может "влезть внутрь" чужого сознания.

Это очень важно сознавать психотерапевту, чья деятельность основывается на умении более или менее точно представлять себе, что думает и чувствует другой человек - клиент. Свои суждения терапевт формирует преимущественно на основе анализа высказываний, содержание которых редко представляет собой простое описание чувств или психических состояний их субъекта. Обычно клиент склонен высказывать мнения, суждения и умозаключения, и значительная часть из них относится к тому, что думают и чувствуют третьи лица (друзья, родственники, окружающие люди). Иначе говоря, между психическим явлением и описывающим его словом лежит длинный путь, состоящий из множества означиваний, так что конечная вербальная формулировка соответствует не столько содержанию опыта, сколько связанной с ним системе значений и смыслов, отражающих индивидуальность говорящего.

Задача лингвистически ориентированной психотерапии заключается не только в том, чтобы научить клиента взаимодействовать с окружающей действительностью на основе правильных и точных вербальных репрезентаций опыта, но и в том, чтобы изменить неадекватные представления о реальности, применяя эффективные стратегии и тактики речевого взаимодействия. Психотерапевт в качестве *пансемиотического субъекта* влияет на субъективную реальность клиента (модель мира в его сознании), изменяя *описания* этой реальности и связанные с ней значения и смыслы. Такой психотерапевтический *семиозис* (процесс порождения и изменения значений в семиотической системе) может осуществляться как интуитивно, так и сознательно, на основе отрефлексированных принципов и правил.

**Литература**

1. Бенвенист Э. Общая лингвистика. - М., 1974.

2. Бендлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг. - Воронеж, 1995..

3. Бендлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. - Воронеж, 1993.

4. Блинов А.Л. Общение. Звуки. Смысл. - М., 2006.

5. Витгенштейн Л. Избранные работы. - М., 1994.

6. Грязнов А.Ф. Язык и деятельность. - М., 2001.

7. Гуревич А.Я. Исторический синтез и школа "Анналов". - М., 1993.

8. Лакан Ж. Инстанция буквы, или судьба разума после Фрейда. - М., 2004.