**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**

**ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Гуманитарный факультет**

**Кафедра социологии**

**Контрольная работа по дисциплине**

**НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

**На тему НЛП КАК ДИСЦИПЛИНА, ИЗУЧАЮЩАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОПЫТ**

**Выполнила** Рыжих Антонина Андреевна**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Студент4 курса 5 лет 10 мес. Специальность 020300 Социология\_\_\_\_\_

 (срок обучения)

Группа 7/6131 № зачетной книжки 40102/03\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Санкт\_- Петербург**

**2007**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………………………3

НЛП как дисциплина, изучающая человеческий опыт………………….….5

1)История НЛП………………………..……………………………………….5

2) Изучение человеческого опыта 17

Заключение 19

Список использованной литературы 20

# Введение

*НЛП – это метод, позволяющий смоделировать*

 *совершенство, чтобы его можно было повторить.[[1]](#footnote-1)*

Сторонники нейролингвистического программирования не заявляют о том, что оно представляет собой научную теорию. Не утверждается ими и то, что их модели системы обработки должны рассматриваться как разновидность когнитивной психологии. Они скорее утверждают, что создали эмпирически работающую модель поведения, сопровождающего субъективный опыт

Нейролингвистическое программирование — это область практической психологии, изучающая структуру субъективного опыта людей, занимающаяся разработкой языка его описания, раскрытием механизмов и способов моделирования опыта с целью совершенствования и передачи выявленных моделей другим людям.

В названии «НЛП» часть «Нейро» указывает на то, что для описания опыта человека необходимо знать и понимать «языки мозга» — те нейрологические процессы, которые отвечают за хранение, переработку и передачу информации. Особых успехов НЛП добилось в понимании устройства внутреннего восприятия. «Лингвистическое» подчеркивает важное значение языка в описании особенностей механизмов мышления и поведения, а также в организации процессов коммуникации.

«Программирование» определяет системность мыслительных и поведенческих процессов: «программа» в переводе с греческого означает «четкая последовательность шагов, направленных на достижение какого-либо результата».

Таким образом, это название указывает на то, что НЛП относится к жизни и к субъективному опыту людей как к системным процессам, имеющим собственную структуру. Именно это делает возможным их изучение и выявление наиболее успешного опыта того, что мы зачастую называем интуицией, талантом, природной одаренностью и т. д.

Интегрируя и развивая наиболее эффективные модели и технологии, НЛП получило широкое применение в коммуникации, обучении, искусстве, творчестве, терапии, бизнесе и организационном консультировании — везде, где наиболее интенсивно задействованы ресурсы человеческого мышления и поведения. Современное НЛП — это прежде всего методология, которая, как и математика, может успешно обслуживать самые разные области человеческого прогресса.

# НЛП как дисциплина, изучающая человеческий опыт

## История НЛП

НЛП родилось на основе междисциплинарного взаимодействия людей, изучающих опыт работы гениальных психотерапевтов — Фрица Перлза, Вирджинии Сатир, Милтона Эриксона. Основателями НЛП считаются Джон Гриндер, профессиональный лингвист, и Ричард Бэндлер, психолог и математик, человек, круг интересов которого необычайно широк.

К соавторам НЛП также можно отнести Лесли Кэмерон, Джудит Делозье, Дэвида Гордона, Роберта Дилтса, Фрэнка Пьюселика. В настоящий момент НЛП мощно развивается и пополняется все более и более новыми разработками, а круг соавторов постоянно растет.

Как самостоятельная интегративная область знаний НЛП выросло из различных моделей практической психологии, вбирая в себя все самое лучшее с прикладной точки зрения. Поначалу НЛП было весьма эклектичным, но со временем приобрело мощную методологию, во многом основанную на эпистемологии Грегори Бэйтсона и его теории трансформов, работах по экологии разума, теории коммуникации, а также теории логических типов Бертрана Рассела, которая стала прообразом логических уровней в НЛП.[[2]](#footnote-2)

История событий, благодаря которым появилось на свет нейро-лингвистическое программирование, возвращает нас в 1972 год, примерно за пять лет до того, как появилось собственно название «НЛП». Как известно, «Меккой» НЛП был небольшой тихоокеанский городок Санта-Круз. Это живописное место в Калифорнии примечательно своим удивительно приятным климатом, прекрасной горной местностью, красивыми деревьями и растительностью, однако оно получило известность не только благодаря своим природным красотам. Это местечко также славилось знаменитым Санта-Крузским университетом, в котором в то время собрались люди, можно сказать, передовых взглядов на развитие науки и на ее использование. На улицах Санта-Круза веяло свободой, и там легко можно было встретить американских хиппи, бродивших в вызывающей одежде и с длинными волосами. Для нашего повествования полезно отметить, что в те годы на одной из таких улиц находился дом Грегори Бэйтсона — одного из выдающихся философов ХХ столетия, чьи научные интересы были чрезвычайно широки: его увлекали антропология, биология, кибернетика, коммуникация, психология и психотерапия. Бэйтсон оказал особое влияние на развитие методологии НЛП. Еще одним штрихом к картине того времени будет наше замечание о том, что в этот период в США были особенно популярны теория систем и кибернетика, а развитие компьютерной техники стало захватывать все большее число умов. Компьютерная парадигма, пришедшая из анализа функционирования живых организмов и человеческой психики, развившись и преобразившись, стала снова возвращаться в качестве метафоры к своим прародителям для описания и понимания феноменов восприятия, памяти и даже поведения людей.

Конечно, слегка обрисованный нами контекст не имел бы никакого смысла, если бы не главные действующие лица, создатели НЛП — Джон Гриндер и Ричард Бэндлер. Чуть ранее, незадолго до описываемого нами периода, Джон Гриндер, работая в колледже в Сан-Франциско, особо заинтересовался теоретическими разработками американского лингвиста Ноама Хомского, изучавшего различные аспекты лингвистики и, в частности, синтаксис. Джон к тому времени уже получил докторскую степень и был соавтором книги, посвященной проблемам лингвистики, под названием «On Deletion». В это время он принял решение переехать в Санта-Круз для получения профессорского звания в Санта-Крузском университете.

Несколько слов о Джоне. Он служил в американской армии и участвовал в секретных действиях, будучи военным переводчиком. Владел несколькими иностранными языками: итальянским, немецким, языком жителей Самоа. Однажды, в ходе одной из военных операций, попал в африканскую деревню, где удивительно быстро изучил язык Суахили. Джон начал с изучения поведенческого языка и завершил овладением языком вербальным. По сути он занимался тем, что впоследствии в НЛП назовут моделированием. Для нашего рассказа также важно отметить, что Джон в университете Рокфеллера в Нью-Йорке достаточно много общался с Джоном Миллером — одним из создателей модели Т.О.Т.Е. и автором знаменитой работы «Магия числа 7±2».

Ричард Бэндлер в 1972 году был студентом Санта-Крузского университета. Он вырос в Сан-Хосе, в Калифорнии. Как пишет Терри в своей книге «Первые дни. НЛП», у него было трудное детство, как и у многих оборванцев, снующих в окрестностях обычного американского квартала. Он рос в бедности и очень рано начал подрабатывать, используя свои музыкальные способности и накопив таким образом деньги на обучение. После окончания средней школы Ричард поступил в колледж в Лос-Алтос Хиллс. Спустя два года он перевелся в Санта-Крузский университет, где главным образом увлекался математикой и кибернетикой и в дальнейшем заинтересовался поведенческими науками.

В те годы начался бурный расцвет практической психологии и психотерапии «новой волны». Ричард не был особенно удовлетворен уровнем подготовки студентов в этой области психологии, именно поэтому он обратил внимание на гештальт-метод, служащий для получения быстрых и ясных результатов, приводящих к самоосознанию. Увлекшись разработками Фрица Перлза, Ричард проводил много времени, делая обзоры его работ по гештальт-терапии. Его также интересовали и другие области современной психотерапии и семейной терапии, а также рольфинг — глубокий массаж, влияющий на изменение соединительных тканей органов. Редактирование конспектов по гештальт-терапии привело Ричарда к написанию своей первой книги под названием «Гештальт-метод глазами свидетеля психотерапии». Недовольство преподаванием психологии в университете побудило его организовать свой собственный практический курс.

В Санта-Крузском университете была великолепная традиция: каждый четверокурсник мог устроить свой собственный спецкурс для студентов младших курсов под наблюдением одного из преподавателей. Весной 1972 года он уже проводил занятия по гештальт-терапии в Кресг-колледже (Kresge), который слыл пристанищем духовных наук. Студенты-психологи любили приходить в этот колледж, потому что там они получали особый опыт группового взаимодействия. В колледже царила непринужденная обстановка, и занятия пользовались огромной популярностью, особенно у первокурсников.

Ричард Бэндлер к этому моменту посещал семинары Джона Гриндера по лингвистике, находя их очень интересными и полезными для практического использования. Считая Джона одним из прогрессивных преподавателей, он попросил его стать супервизором одной из гештальт-групп. Джон Гриндер дал свое согласие, вскоре после чего он по-настоящему заинтересовался тем, что там происходило (а также психотерапией вообще).

Соединение необычайных способностей Джона к изучению языков, его опыта моделирования и научных познаний в лингвистике с подходом, который развивал Ричард, привело к появлению большого разнообразия в инструментах и к особому пониманию того, что такое моделирование и как его можно применить в лингвистике.

По описанию Терри Макклендона и Дэвида Гордона, эти занятия скорее можно было бы назвать «вокруг гештальта», так как участники под руководством Джона и Ричарда упражнялись с техниками гештальт-терапии в игровой форме, позволяя себе менять некоторые шаги и наблюдая при этом за тем, к чему приведут подобные модификации. Занятия проходили в одной большой комнате с покрытым ковром полом, а вдоль стен лежали подушки, для того чтобы студенты могли непринужденно сидеть, и несколько подушек — в центре. Поначалу центральной фигурой был Ричард, в то время как Джон находился в тени.

Ричард обычно приезжал чуть позже остальных. Располагался на подушке, доставал свой любимый нож (с которым почти никогда не расставался), клал его позади себя, а рядом — сигареты и бумажные носовые платки. Затем он спрашивал: «Кто сегодня хотел бы быть первым?» В этот момент начиналось состязание между студентами, которые считали, что им было необходимо заняться со своими затруднительными ситуациями. После того как кто-нибудь выходил и садился в центре, начиналась демонстрация техники, которая называлась «Shuttling Psychodrama and confusion» («снующая психодрама и замешательство»). Эта техника помогала студентам осознать все то, что происходило «внутри» и «снаружи» их опыта. Ричард помогал сделать это через «слушание», «видение» и «чувствование» каждого момента времени. В дальнейшем эта техника получила название «Открытый стул». Доброволец, находясь в центре комнаты, представлял воображаемого человека и начинал с ним диалог, касающийся какого-либо незаконченного дела или конфликта. Это продолжалось до тех пор, пока человек не решал свою проблему или не заходил в тупик со своим «собеседником». Безвыходное положение часто помогало осознать то новое, чего еще он не знал или не делал. Иногда в тупиковой ситуации прибегали к помощи других участников группы, распределяя их роли в соответствии с тем конфликтом, который был у человека, сидящего в центре. Эту процедуру они называли «психодрамой», и она была самой забавной для участников семинара, так как приносила замечательные плоды, способствующие личностному росту. Часто Ричард направлял студентов во «внутренний поиск» — в их личностную историю, после чего они могли вернуться назад, в свой самый ранний опыт, который требовал разрешения. Ричард помогал участникам группы проводить диалог с частями их собственного «я» или с воображаемыми членами их семьи, до тех пор пока не происходила интеграция конфликта.

Эта техника была настоящим метафорическим прорывом, помогающим разрешить проблему. Джон Гриндер, проводя супервизию, предложил Ричарду одну любопытную идею: если начать обучать всему, что уже открыл Ричард, то по результатам обучения возможно будет создать хорошее описание модели этого опыта. Придя к мысли о вероятности совместного моделирования, Ричард и Джон выбрали для этой цели тех, кто в то время гениально владел поведенческой коммуникацией. В ходе своей работы они использовали аудиокассеты и видеоматериалы для исследования коммуникационных паттернов. Среди первых людей, выбранных для моделирования, были Фриц Перлз и Вирджиния Сатир (немного позднее — Милтон Эриксон).

Как рассказывает Фрэнк Пьюселик, примерно в это же время на одной из кафедр Санта-Крузского университета собрались многие интересные исследователи и состоялся необычный разговор о моделировании человеческого поведения. Присутствующие решили спустя некоторое время встретиться и представить свои проекты моделирования некоторого успешного опыта. В результате это, как гласит история, смогли сделать только Джон и Ричард.

Одной из первых тем, в дальнейшем ставших в ряду основных в НЛП, была идея «частей», появившаяся в ходе проведения ролевых игр. Особенно это касается полярных ролей, которые в модели Фрица Перлза назывались «собака сверху» и «собака снизу». Как указывал Перлз, в этой модели находит свое отражение феномен раздвоения человеческой личности. «Собака сверху» — это справедливость и совесть. Это то, что вы должны и чего не должны делать. «Собака сверху» читает лекции, побуждает и угрожает «собаке снизу», приводя ее к «хорошему» поведению. «Собака снизу» приспосабливается и успокаивает: «Конечно, я обещаю» или «Я согласен, если только я мог бы…» Особым образом эта идея была осмыслена после встречи с Вирджинией Сатир. Она была в то время социальным работником и имела большие успехи в области семейного консультирования и семейной терапии. Сейчас ее считают одним из классиков семейного консультирования. По рассказам Джудит Делозье, Ричард познакомился с Вирджинией на коктейльной вечеринке в доме Боба Спитцера. Боб был юристом и психиатром, имел докторскую степень (PhD) и был владельцем издательской компании «Science and Behavior book». В его доме собирались многие знаменитости в области психиатрии, психотерапии и практической психологии.

Примерно около двух лет Ричард и Джон изучали различные коммуникативные техники Вирджинии. На определенном этапе Ричард фактически начал преподавать в Штатах кое-что из того, что было самым интересным в работе Вирджинии, продолжая посещать ее семинары (он изучал, как она работала). По рассказам Дэвида Гордона, самым незабываемым моделированием подходов Вирджинии Сатир являлись «вечеринки частей», которые устраивали Джон и Ричард. Они проводились следующим образом. Назначался руководитель вечера, осуществляющий супервизию, а также «главный герой» — тот, кто был заинтересован в терапии. Главный герой садился перед группой и затем выбирал 10 «действующих лиц», каждому из которых давалась своя инструкция. Распеделялись роли знаменитых актеров, бизнесменов, политиков, исторических личностей — кого угодно, и каждая из них могла быть агрессивной, успешной, понимающей, чувствительной, сексуальной и т. п. После того как 10 человек были выбраны, они входили в роль. Затем они удалялись с супервизором в отдельную комнату, в которой получали инструкции по взаимодействию на вечеринке. Все 10 героев должны были разговаривать и играть свою роль на протяжении всего вечера. Как только они начинали это делать, между ними возникал конфликт. Тогда руководитель просил всех остановиться и застыть в тех позах, в которых они пребывали. После чего он заострял внимание участников на этой ситуации с целью выявления конфликтов, возникших во внутреннем мире главного героя, в то время как сам он начинал приходить к их осознанию.

Подобных вечеринок было проведено очень много; они затем трансформировались и переросли в то, что в течение некоторого времени называли «семейной реконструкцией», позволяющей человеку посмотреть на свое детство и взаимоотношения с родителями новыми глазами.

Таким образом, группы, которые вели Ричард и Джон в это время, немного работали с гештальтом, частично с тем, что делала Вирджиния Сатир, и с тем, что Ричард и Джон достраивали и сочиняли сами. Они по-прежнему много экспериментировали. Среди первых участников групп были Фрэнк Пьюселик, Лесли Кэмерон, Дэвид Гордон, Джудит Делозье и Роберт Дилтс. Мы называем здесь тех, чьи имена стали теперь достаточно известными в мире НЛП, но важно также отметить, что круг первых участников насчитывал примерно 15–20 человек. Позднее семинары стали проходить не только в университете, но и у различных участников на дому. Много первых семинаров проводилось в доме Джудит Делозье.

Следующим фокусом пристального внимания участников этих групп стали речевые структуры, и с этого момента началась эра метамодели. Джон Гриндер, будучи лингвистом, подготовил основу для ее создания еще задолго до совместной работы с Ричардом, однако конкретные паттерны метамодели были осмыслены ими в процессе работы над материалами Ф. Перлза. Свои разработки они начали опробовать в группе, уточняя и слегка видоизменяя их.

Поначалу лингвистические паттерны, которые они исследовали, находились в контексте гештальт-терапии. Затем Джон начал преподавать по одному паттерну метамодели в неделю, пытаясь адаптировать их для применения в терапии, бизнесе и образовании. В этот период Ричард больше заботился о техниках, а Джон — о грамматике языка и трансформации. Занятия проходили в парах: один человек излагал свою проблему, а другой — пытался помочь ему в ее решении, используя метамодель, или занимался сбором информации о проблеме. Участники на практике постигали связь поверхностной структуры опыта с глубинной и учились более тщательно различать «карту» и «территорию». В результате студенты освоили техники, которые позволяли получать более полную лингвистическую репрезентацию индивидуальной модели мира человека. Так был создан особый инструмент НЛП — техника по сбору информации об актуальном состоянии человека. Несколько позже данному разделу НЛП была посвящена книга «Структура магии», первый том которой был написан в черновом варианте еще в 1973 году, также второй том «Структуры магии», а затем «Паттерны гипноза» в двух частях.

Можно сказать, что с момента возникновения метамодели «группы вокруг гештальта» закончились и началось собственно НЛП, поскольку метамодель стала первым самостоятельным разделом, не использовавшимся напрямую в каком-либо другом подходе.

Затем Джон и Ричард начали экспериментировать с предикатами, двигаясь немного впереди группы; в метамодели начали прорастать корни рефрейминга. В ходе свободного экспериментирования и исследований развивались идеи репрезентативных систем. Было проведено множество экспериментов по исследованию физиологии функционирования зрительной, слуховой, тактильной, висцеральной, олфакторной и густаторной систем.

Следующей после метамодели была открыта и разработана модель ключей глазного доступа. Джудит Делозье рассказала, что схема движения глазных яблок была найдена следующим образом. На одном из занятий проходила очередная сессия с клиентом (ее проводили Ричард и Джон). Неожиданно один из участников заметил, что другой член группы, когда взгляд его обращен вверх, использует в своей речи в основном слова и выражения, вызывающие зрительные образы, когда смотрит вниз и вправо, чувственные, а если взгляд его направлен вниз и влево, то он как бы задает самому себе некоторый вопрос.

Сейчас этот момент мало кто точно помнит, но говорят, что когда эту идею высказали всем участникам группы на подведении итогов, первоначально в нее мало кто поверил, включая даже Ричарда с Джоном. Однако главным их достоинством как исследователей было то, что они исходили из опыта и привыкли все проверять на практике. После достаточного экспериментирования появилась схема глазодвигательных реакций, которая сейчас входит в каждый курс «НЛП-Практик». К концу этого периода уже были окончательно сформированы первые темы современного НЛП: работа с частями, метапозиция, выявление позитивного намерения, репрезентативные системы, субмодальности, физиологические ключи, метамодель.

Следующей вехой в становлении Нейро-Лингвистического Программирования можно по праву считать встречу основателей НЛП Джона и Ричарда с Милтоном Эриксоном. Милтон Эриксон и Вирджиния Сатир к этому времени имели опыт совместной работы, а также при участии Грегори Бэйтсона они занимались созданием концепции работы с шизофренией. Представить их Эриксону предложил Грегори Бэйтсон, что было воспринято с радостью и большим интересом. Они неоднократно ездили в Феникс (Аризона), где жил Милтон, проводя у него по несколько часов за беседами и конспектированием его сессии.

Несколько слов о Милтоне Эриксоне. Будучи наполовину глухим, дальтоником, пережив два приступа полиомиелита, он заново научился ходить и делать многие вещи, когда все казалось безнадежным. Получив классическое образование в области клинического гипноза, он начал создавать свою собственную школу недирективного, косвенного гипноза в противовес классическим установкам, считая, что трансу подвержены все. Он любил говорить, что не существует негипнабельных клиентов, а есть недостаточность понимания и отсутствие необходимых инструментов для создания транса. Эриксон научился виртуозно создавать транс и использовать его в своих сессиях, помогая людям и исцеляя зачастую «неизлечимых» больных. С целью понимания работы Милтона Джон и Ричард брали с собой диктофон; при этом Ричард даже настраивал себя специально, чтобы не входить в состояние транса, так как боялся пропустить самое важное. Изучая терапевтические работы Милтона Эриксона, создатели НЛП достаточно много времени провели с видео- и аудиоматериалами. Моделирование осложнялось тем, что Милтон никогда не давал прямых ответов на заданные вопросы относительно того, КАК он что-либо делает. В целом они провели около четырех лет, обучаясь и моделируя Милтона Эриксона.

Моделирование тех лет касалось больше физиологии и поведения, способностей и стратегий и почти не затрагивало ценностей, убеждений, личностного своеобразия и миссии человека. Это, кстати, могло стать причиной того, что Грегори Бэйтсон, поначалу влюбленный в НЛП, после моделирования Милтона Эриксона критиковал его как простое «извлечение инструментов». В моделировании того времени сначала происходил сбор информации, а затем практика в применении выявленных инструментов до тех пор, пока не достигались хорошие результаты. После этого те, кто моделировал, обучали других тому, чему научились сами. Затем размышляли: что в модели является главным, а что несущественным, определяя, что необходимо добавить. По сути это было использованием модели Т.О.Т.Е., но в то время об этом не говорили.

Продвигаясь в моделировании Милтона Эриксона, в «алфавит» НЛП добавили еще «несколько букв»: паттерны прерывания, раппорт, прямое и перекрестное отзеркаливание, использование дыхания и голоса. Кроме того, появилось новое восприятие традиционных моделей изменения поведения. Благодаря интересу Ричарда и Джона к гипнозу возникли многие техники НЛП, несколько иначе была осмыслена работа с частями и появился рефрейминг.

Джон и Ричард начали проведение своих обучающих сессий с терапевтического изменения и моделирования применения гипноза. Примерно через 6 месяцев после того, как собралась группа метамодели, была создана новая, которая продолжила работу с уже открытыми элементами НЛП, уделяя также особое внимание языку гипноза и гипнотическим техникам. Прежде всего, это касается экспериментов с феноменом глубокого транса, позитивными и негативными галлюцинациями, искажением времени, амнезией и идентификацией в состоянии глубокого транса. Члены группы занимались одновременно разными вещами, поэтому на подобных сессиях можно было видеть несколько «представлений», происходящих параллельно. В этот же период они начали заниматься конструированием терапевтических метафор.

Ричард и Джон исходили из убеждения, что моделирование является хорошим способом обучения новым навыкам в определенной области, однако прямая идентификация с теми людьми, которые моделируются, еще более эффективна. Было проведено несколько экспериментов по идентификации с такими людьми, как Вирджиния Сатир, Фриц Перлз, Милтон Эриксон. Чтобы ассоциироваться с ними в первом лице и быть способными к обобщению коммуникативных паттернов, делавших их столь мощными, использовался транс. Говорят, что особенно изменилась Лесли, пройдя через этот опыт. На одной из групповых сессий ее погрузили в глубокий транс для более полной идентификации с Вирджинией Сатир. В течение некоторого времени Лесли ощущала себя Вирджинией, но даже после этого опыта она на некоторое время развила амнезию относительно членов группы. Ее навыки как психотерапевта сильно изменились, и, как отмечают участники этой группы, она стала работать значительно лучше. Это был 1974 год.

Затем были предприняты эксперименты, которые затрагивали то, что позже стало называться «якорением». Участники группы упражнялись с различными внешними стимулами и состояниями. Они делали попытки закреплять определенные переживания человека с помощью какого-либо стимула, а также извлекать их и поддерживать для дальнейшей работы.

В то время фундаментальной основой НЛП была теория о существовании пяти сенсорных репрезентативных систем: аудиальной, кинестетической, олфакторной, визуальной и внутреннего диалога. Вскоре эта схема была изменена на четырехкомпонентную (<ВАК>Ад). Сначала группа практиковалась в якорении противоположностей и использовании визуального, аудиального и кинестетического якоря. Проводились эксперименты с интеграцией якорей, а затем как небольшая самостоятельная техника оформился «коллапс якорей». Участники группы в начале 1974 года использовали эту технику для создания амнезии и разрушения некоторых видов автоматического поведения.

Работа по осознанию речевых структур, которые использовал Милтон Эриксон, была оформлена в модель коммуникации, названную милтон-моделью. Она содержала встроенные вопросы, команды, противоречивые постулаты и т. д. Вместе с невербальным пошаговым планированием и выборочным использованием сенсорных предикатов эта модель явилась сильным инструментом для наведения транса и использования измененных состояний сознания. Ричард и Джон превратили «магию» гипноза в то, чему вполне возможно было обучиться. Отталкиваясь от работ Милтона, Ричард и Джон обнаружили в книгах Кастанеды те приемы (особенно метафоры), которые они затем использовали вместе с лингвистическими паттернами Эриксона для индуцирования измененного состояния сознания и создания феномена глубокого транса. Одной из самых динамичных техник, вышедших из программ гипноза, была техника двойной индукции. Двойная индукция — это транс, наведенный двумя людьми: первый человек говорит что-нибудь второму в одно ухо, используя сложные слова и обороты, а третий говорит ему же в другое ухо, употребляя простейшую, «детскую» лексику и грамматику. Идея заключалась в том, что левое и правое полушария мозга таким образом задействовались по-разному, в результате чего подвергнутый эксперименту испытывал особые ощущения в двух половинах своего тела.

Гриндер и Бэндлер попросили Роберта написать книгу (речь идет о первом томе «НЛП»), которая была опубликована в 1978 году. Вначале предполагалось, что этим будет заниматься Лесли, однако в это время она была очень загружена своей работой в области семейной терапии, и поручение было дано Роберту. Идеи когнитивных стратегий и сенсорных репрезентативных последовательностей были скомбинированы и стали последним дополнением к «мозаике» НЛП того времени. Таким образом, следующими в этой логической цепочке развития модели НЛП стали стратегии.

В настоящий момент НЛП продолжает успешно развиваться во многих странах мира, вбирая в себя все новые и новые разделы. Энни Энтус развивает такую важную тему НЛП, как «Исследование культур и транскультуральных различий». Многое еще впереди, ведь этому молодому, но уже столь развитому направлению всего чуть более двадцати пяти! Остается лишь пожелать ему удачи в открытии новых тайн человеческого мастерства и совершенства.

# В настоящее время НЛП получило широкое распространение в большинстве развитых стран. В США порядка 100 различных организаций НЛП, в Германии более 70 крупных центров и институтов НЛП, занимающихся исследованиями и разработками на основе НЛП в различных областях. В Россию Нейро-Лингвистическое Программирование пришло совсем недавно и не является частью какого-либо формального образования. Хотя в качестве спецкурсов по практической психологии и социологии оно существует во многих ведущих университетах и институтах. В большей степени оно пока доступно в различных образовательных центрах и фирмах, профессионально применяющих НЛП (НЛП-консалтинг)[[3]](#footnote-3)

## Изучение человеческого опыта

Нлп – это исследование человеческого мастерства. Оно обеспечивает доступ к системе знания о том, как человеческие существа осмысляют свой опыт и взаимодействуют друг с другом. Оно начиналось как исследование талантов и гениальности для последующего моделирования.

Научные корни НЛП лежат и в теории систем, и в принципах системного мышления. Именно использованием системных принципов объясняется разработка в НЛП таких тем, как множественное описание (базовая модель — трехпозиционное описание, работа Д. Гриндера и Д. Делозье), развитие моделей Т.О.Т.Е., S.C.O.R.E., S.O.A.R. — «кубика-рубика» НЛП (работы. Р. Дилтса), которые используются в современном НЛП для многомерного описания опыта, понимания структуры различных техник и технологий, выстраивания стратегий изменения.

Кроме того, к научным основам НЛП можно отнести разработки поведенческой психологии, основателем которой является русский академик А. П. Павлов, и особенно изучение условной рефлекторной деятельности. Исследователи НЛП сфокусировали свое внимание не на механизме, а на различии условных и безусловных рефлексов и на изучении внешних стимулов (триггеров), которые запускают данный конкретный рефлекс. В НЛП эта тема называется «Якорение». Также были использованы некоторые модели, разработанные поведенческими психологами. Так, Т.О.Т.Е. (Карл Прибрам и др.) aдаптирован в НЛП в качестве способа описания поведенческих и мыслительных стратегий. Основатели НЛП пошли дальше поведенческих психологов, сравнивавших наш внутренний опыт с «черным ящиком»; они продвинули изучение человеческого опыта и понимание того, что находится на «входе» (поступающая к нам из внешнего мира информация) и как это связано с «выходом» (как обработанная информация реализуется во внешнем поведении, коммуникации). Исследователи НЛП попытались заглянуть внутрь этого «черного ящика» и обнаружили мельчайшие составляющие человеческого опыта — субмодальности, позволяющие на микроуровне описывать его структуру. Теория субмодальностей позволила описать разницу в состояниях и предложить пути успешного поддержания нужных состояний и их изменения. На этой основе было предложено микроописание субъективного опыта и объяснены многие феномены и эффекты восприятия

Но НЛП – это нечто большее, чем конкретные техники: это также система знаний и определенный взгляд на веще, то есть установка. Нлп основано на реальном поведении и мышлении людей, а не на теориях, объясняющих, почему они делают то, что они делают. И поэтому средства НЛП имеют корни в Реальности: эти средства базируются на том, что «работает», поэтому они передают вам эффективные навыки. С самого начала Нлп включало в себя действие: межличностное и внутри человека.

Один из ведущих принципов НЛП состоит в том, что «реальность» не есть нечто внешнее – индивид актуально, активно, личностно конструирует свою реальность в собственной психике, формируя ее в соответствии со своим процессом переработки опыта.[[4]](#footnote-4)

## Заключение

Нейро-Лингвистическое Программирование (НЛП) – это поведенческая модель, а также набор определенных навыков и техник, созданных Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером в начале 1976 года. НЛП, определяемое как исследование структуры субъективного опыта, изучает модели («программы»), которые создаются взаимодействием мозга («нейроны»), языка («лингвистика») и тела. Именно это взаимодействие с точки зрения НЛП создает эффективное и неэффективное поведение и ответственно за процессы, обуславливающие как гениальность, так и патологию. Многие из навыков и техник НЛП были получены при помощи наблюдения за выдающимися людьми в различных областях деятельности, включающих психотерапию, бизнес, гипноз, юриспруденцию и образование.

НЛП предлагает конкретный путь понимания того, как люди функционируют на психическом и поведенческом уровнях, а также основанный на этом понимании легких и устойчивых изменений в собственной жизни.

Как самостоятельная интегративная область знаний НЛП выросло из различных моделей практической психологии, вбирая в себя все самое лучшее с прикладной точки зрения. Поначалу НЛП было весьма эклектичным, но со временем приобрело мощную методологию, во многом основанную на эпистемологии Грегори Бэйтсона и его теории трансформов, работах по экологии разума, теории коммуникации, а также теории логических типов Бертрана Рассела, которая стала прообразом логических уровней в НЛП.

# Список использованной литературы

1. Джозеф О’Коннор НЛП практическое руководство для достижения желаемых результатов. М. «Фаир», 2006
2. Роберт Дилтс и Джудит Делозье Энциклопедия системного НЛП и Нового кода НЛП

Макдермот Я. Яго В. Практический курс НЛП» М. «Эксмо», 2006

1. http://www.nlpcenter.ru/index.php?sid=29
1. Джозеф О’Коннор НЛП практическое руководство для достижения желаемых результатов. М. «Фаир», 2006, с 11 [↑](#footnote-ref-1)
2. Роберт Дилтс и Джудит Делозье Энциклопедия системного НЛП и Нового кода НЛП [↑](#footnote-ref-2)
3. http://www.nlpcenter.ru/index.php?sid=29 [↑](#footnote-ref-3)
4. Макдермот Я. Яго В. Практический курс НЛП» М. «Эксмо», 2006, с 16 -17 [↑](#footnote-ref-4)