# НОУ СПО ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

# Реферат

# НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

# Выполнила: студентка

# группы 335

# Валеева О.Э.

# Проверила: Кузнецова Т.Н.

# г.Улан-Удэ

# 2006г.

# *Содержание*

*Содержание* 2

*Вместо введения* 3

*Немного истории* 3

*Что же такое НЛП?* 5

*Подходы НЛП* 7

*Симптомы в НЛП* 9

*Выводы* 12

*Список источников* 14

# *Вместо введения*

Нейро-Лингвистическое Программирование - направление современной практической психологии, ныне очень популярное как на Западе, так и в России. Многие слышали про НЛП, но не все представляют себе, что же это такое, и почему данное направление психологии приобретает все большую популярность.

# *Немного истории*

Нейро-Лингвистическое Программирование - направление современной практической психологии. НЛП родилось относительно недавно. В 1972 году молодой ученый Ричард Бэндлер, специализировавшийся в математике и вычислительной технике, меняет область своих научных интересов и начинает активно заниматься изучением бихевиоризма - психологии поведения животных и человека. Одновременно он посещает семинары и учебные группы по гештальт-терапии. За четыре года ему представилась возможность провести свои собственные семинары в рамках программы обучения под руководством Джона Гриндера. Занимаясь лингвистикой, Гриндер изучал работы Наума Хомски (Noam Chomsky), теоретика лингвистики. Совместная работа и интерес к гештальт-терапии послужили основой, на которой выросло явление психологии, названное НЛП. Целью исследований, проведенных учеными, было просто разобраться, какие навыки и техники позволяют таким выдающимся психотерапевтам, как Милтон Эриксон (основатель школы гипноза, названного впоследствии эриксонианским), Виржиния Сатир (известный семейный психотерапевт), Фриц Перлз (основатель гештальт-терапии) успешно решать сложные терапевтические проблемы. Позже к Гриндеру и Бэндлеру присоединились антрополог Джудит Делозье и психотерапевт Лесли Кэмирон. Приблизительно в таком составе (есть некоторая неопределенность истинного авторства НЛП, на разных этапах работы подключались новые действующие лица, вносившие разные вклады в развитие методологии) вместе они пытались смоделировать работу лучших психотерапевтов того времени. Анализируя методы и процесс ведения терапевтического сеанса, они обнаружили некоторые закономерности, которые затем успешно обобщили. Основным постулатом их исследования была идея о том, что если нечто умеет делать хоть один человек в мире, то этому можно научить и всех остальных. В результате была сформулирована идея разделенности личности. Много людей при общении употребляют фразы типа "…какая-то часть меня совершенно с тобой согласна, но другая - против". Существование таких "частей" исследователи сочли полезными явлениями, которые можно использовать как терапевтический инструмент.

Сформировавшаяся вокруг Бэндлера и Гриндера команда единомышленников тщательно изучала новые техники и навыки и стала собирать коллекцию моделей и подходов в общении терапевта и пациента. По мере обыгрывания отобранных техник постепенно вырисовывались методы, работоспособные и нет. В конце 1974 года была опубликована первая книга об НЛП - "Структура магии"[[1]](#footnote-1). Претенциозное название, по мнению авторов, отражает тот факт, что некоторые наиболее успешно общающиеся люди (коммуникаторы), похоже, могут совершать чудеса - необъяснимые на первый взгляд вещи. Книга детально описывает специфику того, что проделывают "волшебники" для своего фокуса, предоставляя читателю возможность взглянуть на "структуру" чудодейства.

Сейчас трудно однозначно сказать, по чьей прихоти методология получила название "нейро-лингвистическое программирование". На этот счет есть много историй, правдоподобность которых серьезно не дотягивает до 100%. Сказок, легенд и волшебства предостаточно. Так, есть такое объяснение аббревиатуры НЛП: едут однажды на машине Бэндлер и Гриндер, и останавливает их зачем-то дорожная полиция. Задает им вопросы, в числе которых такой: "А чем вы, молодые люди, занимаетесь?" Ребята за словом в карман не лезут, а наблюдают окружающую действительность в виде книг, сваленных на заднем сиденье авто. А там: "Что-то о нейрологии", немного о "Лингвистике" и о программировании.

В общем, название специальности получилось достаточно забористым, чтобы стражи порядка отпустили исследователей с миром[[2]](#footnote-2).

Впервые в России заговорили об НЛП в конце 80-х, когда стали появляться первые подпольные переводы книг, и в рамках культурного обмена проводились короткие тематические семинары. Началом масштабного и целенаправленного развития НЛП в нашей стране можно считать организованный в 1992 году первый полноценный, отвечающий стандартам Международной Ассоциации НЛП, семинар «НЛП-практик». В проведении этого (очень дорогого по тем временам семинара) принимали участие люди, стоявшие у истоков НЛП - Джудит Дэлозье и Энн Энтус.

# *Что же такое НЛП?*

Несмотря на значительные успехи в области психотерапии, говорить о том, что НЛП - это только направление психотерапии было бы некорректно. Возможности НЛП гораздо шире - это разработка новых подходов к обучению, развитие многих скрытых способностей человека, выявление наиболее интересных и успешных моделей поведения и мышления людей, повышение личностной эффективности в профессиональной деятельности, создание успешно функционирующих и саморегулирующихся предприятий, где максимально используется потенциал каждого сотрудника.

Для того чтобы понять, почему методы НЛП столь разнообразны и многофункциональны, рассмотрим, что же лежит в его основе. Определим базовые моменты, которые дают представление об этом направлении современной психологии.

НЛП можно было бы сравнить с письменностью. С того момента, когда люди научились записывать слова с помощью символов (букв, знаков, иероглифов, пиктограмм), обмен и сохранение информации перестали зависеть от времени и пространства. Сегодня каждый грамотный человек в любой точке Земного шара может узнать, ЧТО думали люди сотни лет назад, просто читая их книги. Но то, что написано в книгах, чаще всего является «готовым продуктом», созданным в процессе мышления автора этой книги. Многих людей (особенно психологов) всегда интересовал вопрос КАК, то есть сам процесс мышления человека, а также возможность его осознания, записи и усовершенствования.

Одной из главных заслуг НЛП является специально разработанный язык (совокупность знаков, правил синтаксиса и так далее), который позволяет объективно записывать субъективные мыслительные стратегии людей. Появление такого языка позволило, изучая деятельность какого-либо человека, записывать не то, ЧТО он делает, а то, КАК он это делает. Какие субъективные процессы протекают в организме человека, в результате которых он создает тот или иной шедевр, принимает решение, убеждается или разубеждается в чем-то? Выделив из полученного описания наиболее эффективные и объективные элементы, НЛП создает на их основе модели, которые могут быть переданы другим людям. Так если какой-либо человек имеет очень эффективную стратегию запоминания информации, то созданная на ее основе модель может позволить другому человеку научиться делать это так же хорошо. Пригодность полученных моделей определяется не теоретическими обоснованиями, а только их пользой. Особая ценность предлагаемых НЛП моделей состоит в их универсальности, то есть чаще всего они не зависят от контекста и содержания их применения. Конкретным примером из НЛП является разработанная Робертом Дилтсом «Модель творческого мышления Уолта Диснея». Сам Уолт Дисней использовал собственную стратегию творчества неосознанно при создании мультфильмов и воплощении таких колоссальных проектов как «Диснейленд». Сегодня тысячи людей применяют эту модель в самых разных ситуациях, где они хотели бы максимально использовать свое творчество, найти нестандартное и самое эффективное решение: разработка научных проектов, создание новых фирм, написание книг, подготовка докладов и публичных выступлений, поиск выхода из трудных ситуаций, решение конфликтов и многое, многое другое[[3]](#footnote-3). Здесь опять же можно сравнить НЛП с письменностью или математикой: обучаясь писать или считать, люди вряд ли собираются применять эти навыки только в одном узком контексте. Читать и писать нам приходится практически каждый день независимо от нашей профессии. На сегодняшний день ни одна наука не обходится без математической поддержки, в том числе и психология (например, математическое моделирование социальных процессов), так как предлагаемые математикой методы и формы работы свободно размещаются в любом содержании. Также, обучившись моделям НЛП, человек может повышать личностную эффективность в любой сфере своей деятельности, начиная с профессиональной и заканчивая интимной. Тем более это касается людей, которые обучились не только моделям, но и самому НЛП.

Конечно, реальная работа по созданию эффективных моделей объемна и трудоемка. Чего стоит хотя бы тот факт, что к настоящему этапу своего развития люди не привыкли осознавать и анализировать свои мыслительные стратегии. Спросив практически любого человека, умеющего делать что-то уникальное, о том, как именно он это делает, можно получить множество рассказов об интуиции, об озарении и ничего конкретного, что могло бы быть полезно для спрашивающего. Поэтому кроме самого языка записи мыслительных стратегий, в НЛП существует много приемов, которые позволяют выявить их прежде, чем записать.

Описанная выше возможность работы с субъективной/внутренней реальностью человека, позволила НЛП далеко продвинуться в области психотерапии и психокоррекции. Если рассматривать НЛП в историческом развитии, можно заметить, что сначала было разработано множество разнообразных терапевтических моделей, предназначенных для работы с самыми разными симптомами. В НЛП такие модели называются техниками. Практикующий психотерапевт мог обучиться этим техникам и решать с их помощью большинство задач, с которыми обычно обращаются клиенты. В последнее время конкретных техник появляется все меньше, так как, обучившись работе с мыслительными и поведенческими стратегиями человека, НЛП-психотерапевт может сам определять наиболее эффективные пути к достижению желаемых изменений и создавать собственные техники для каждого клиента. Такой подход позволяет НЛП-психотерапевту дать себе полный отчет в своих действиях в каждый момент времени работы с клиентом и выбрать наиболее эффективное направление дальнейшего движения.

# *Подходы НЛП*

Итак, до того, как перейти к рассмотрению конкретных симптомов и методов работы с ними, следует разобрать некоторые базовые подходы НЛП к психотерапии. НЛП относится к процессу психотерапии как к обучению. Это означает, что если человек столкнулся с затруднениями и решил прийти за помощью к психотерапевту, то к данному моменту он использовал все известные ему методы разрешения этой трудности. Участвуя в тех или иных действиях, предлагаемых психотерапевтом, человек не только решает поставленную перед собой задачу, но и обучается новой стратегии, которая в будущем может помочь ему самому справляться с подобными ситуациями.

Одним из основополагающих взглядов НЛП в области психотерапии является убеждение в том, что каждый человек обладает всеми внутренними ресурсами для решения всех своих задач и достижения всех своих целей. Работа психотерапевта заключается в технологической организации процесса, который позволил бы клиенту найти и закрепить в себе скрытые ресурсы и возможности, нужные для продвижения к намеченной цели. Такой подход дает множество позитивных эффектов как для клиента, так и для самого психотерапевта. Поддерживая свою веру в то, что клиент сам способен найти выход из сложившейся ситуации, консультант избавляет себя от соблазна навязать ему свое «правильное» решение. Давно известно, что попытка переноса собственного субъективного восприятия реальности на опыт клиента дает для него малоэффективный результат, но позволяет решать похожие жизненные трудности самого психотерапевта (эффект переноса).

Другой важный подход, отличающий НЛП от многих других направлений психотерапии, это уверенность в том, что любых изменений можно достичь достаточно легко и с наименьшими негативными переживаниями. Если обращать внимание только на конечный результат, то все современные направления психотерапии, достаточно хорошо справляются с большинством сложностей возникающих в жизни человека. Только пути, которые выбирают психотерапевты разных школ, при этом сильно отличаются. Одну и ту же ситуацию, связанную с травмирующими переживаниями в детстве, можно разрешить, погрузив человека в нее еще раз и заставив прожить заново все неприятные чувства, чтобы отреагировать их. А можно работать так, чтобы во время консультации человек находился как минимум в нейтральном состоянии, а еще лучше, когда он испытывает позитивные чувства даже, казалось бы, в самых трудных ситуациях. Характерным примером может служить работа в технике «Быстрое лечение фобий», в которой человек вместо повторного проживания своего испуга до обморочного состояния, может позволить себе от души посмеяться. В этом нет ничего сверхъестественного, если человек знает, как устроен механизм фобической реакции. Конечно, выбор того, в каком состоянии быть клиенту во время консультации во многом зависит от взглядов психотерапевта и используемых им инструментов. Многие люди до сих пор думают, что чем труднее давалось решение, чем больше сил и слез потратил человек для достижения результата, тем более ценен этот результат. Мало кто привык к тому, что учиться можно легко и с удовольствием.

Еще один важный вклад, который внесло НЛП в психотерапию, это вопрос экологичности любых изменений. Порой человек так стремится избавиться от «наболевшего» (лишний вес, страх высоты, курение, аллергия), что совершенно забывает подумать о последствиях этих изменений. Поэтому иногда полученные «благие изменения» перечеркивают все то хорошее и полезное, что было у человека раньше. Например: ожесточенная борьба с лишним весом может привести к анорексии (полному исхуданию). Став абсолютно бесстрашным, человек может, однажды подойдя близко к краю пропасти, оступиться и упасть с большой высоты. Другим примером неэкологичных изменений может служить работа с «вредными привычками» и навязчивостями, которая обычно сводится к устранению этого «негативного поведения». В результате чего человек может потерять гораздо больше, чем приобретет. Многие, бросив курить, становятся более раздражительными, менее работоспособными и малообщительными. Эти «вылеченные» люди теряют привычный для них способ успокоиться и расслабиться во время курения, они больше не находят повода, чтобы сделать перерыв в работе, им трудно общаться с незнакомыми людьми без сигареты в руках. Подобный набор неучтенных выгод, сопровождающий «вредную привычку», может привести к возвращению старого симптома или его замещению. В случаях, аналогичным этим (алкоголизм, наркомания, переедание и другие мании), очень важно, убирая старую, неприятную человеку реакцию, заменять ее такой, которая была бы более эффективна прежней и сохраняла бы ее позитивные эффекты.

Также одной из отличительных особенностей НЛП является вера в то, что в любой ситуации наиболее продуктивно первым делом подумать о том, что делать дальше, а не о том, кто виноват в произошедшем. Работая в настоящем над задачей или сложностью, чаще гораздо эффективнее сразу вкладывать ресурсы в создание более привлекательного будущего, нежели тратить силы на погружение в прошлое для поиска причин, возникшей ситуации. В связи с этим НЛП-психотерапевт большую часть времени уделяет детальной и качественной проработке «желаемого результата» клиента. Часто, приходя к психотерапевту, клиент знает, «чего он не хочет», «от чего он устал», «что ему надоело в жизни», но слабо представляет, что ему действительно нужно. А делать что-то без определения конкретной цели, это все равно что, думая, как избавиться от дождя и снега, пытаться уговорить строителей построить дом, не дав им при этом точного проекта будущего дома. Возможно, то, что они построят, будет устойчиво (а возможно и нет), но есть большая доля вероятности, что заказчика это постройка разочарует, так как она может сильно различаться с его ожиданиями, о которых строители ничего не знали. Поэтому, только собрав точную и достоверную информацию о цели клиента, убедившись в его готовности отвечать за продвижение к ней, НЛП-психотерапевт выбирает наиболее подходящую для данного клиента стратегию изменений. Такой подход можно сравнить с работой хорошего штурмана, который готов, используя свои знания и умения, разработать вместе с клиентом наиболее безопасный, быстрый и экономичный маршрут к достижению желаемого пункта назначения[[4]](#footnote-4).

# *Симптомы в НЛП*

Все представленные выше особенности работы НЛП в области психотерапии выражаются в используемой консультантами Модели S.C.O.R.E. S.C.O.R.E. - это аббревиатура английских слов: Симптомы, Причины, Результаты, Ресурсы, Эффекты. Модель S.C.O.R.E. - это минимальное число элементов, о которых НЛП-консультант собирает информацию для получения устойчивых изменений; это траектория движения НЛП-консультанта при работе с клиентом[[5]](#footnote-5). Особенно важен в этой траектории порядок, в котором происходит сбор информации. Первое с чего начинает работу НЛП-консультант - сбор информации о симптомах клиента. Во-первых, они, обычно, и так хорошо видны, так как клиент приходит на консультацию уже в актуальном состоянии. Во-вторых, имея описание актуального состояния, консультант может оценить эффективность своей работы, сравнив его с результатом изменений. У опытного консультанта этот шаг занимает всего несколько минут. Следующий шаг один из самых объемных - всесторонний сбор информации о Желаемом состоянии/Цели клиента. За ним следует этап проверки Эффектов, которые могут последовать за достигнутым результатом, как круги на воде, образующиеся вслед за брошенным камнем. На этом этапе есть возможность «заглянуть» в более далекое будущее, за Желаемый результат и проверить, что все последствия его достижения будут позитивны для клиента и его окружения. В случае если эффекты позитивны (например, в результате изучения иностранного языка у человека появится возможность расширить круг своих знакомств, найти высокооплачиваемую работу и в целом улучшить жизнь своих близких), то они увеличивают мотивацию человека к достижению своей цели. Если же часть эффектов окажется негативной (например, решение реорганизовать работу предприятия может надолго вывести из привычного рабочего режима его служащих), то всегда можно вернуться на шаг назад дополнить и переформулировать цель. Далее у консультанта есть выбор: при возможности получения изменений без работы с Причинами, он может сразу собирать информацию о Ресурсах, нужных клиенту для продвижения к его цели. Когда для достижения Желаемого результата важно знать, что было с клиентом в прошлом, сначала собирается информация о Причинах, а уже затем о Ресурсах. Работа с Причинами по возможности сводится к минимуму, и в это время консультант максимум внимания уделяет сохранению позитивного состояния клиента. Как можно заметить, такая последовательность работы позволяет с одной стороны собрать всю нужную для изменений информацию наиболее коротким путем (без повторного прохождения шагов), а с другой стороны сделать всю сессию для клиента наиболее легкой и приятной.

Переходя к разговору о симптомах, с которыми работает НЛП, трудно определить границы возможностей его применения. Благодаря тому, что использование методов НЛП позволяет консультанту «проникнуть за симптом» и выйти на уровень работы с мыслительными стратегиями человека, НЛП может удовлетворить достаточно обширные запросы людей. Конечно, стоит помнить, что НЛП не панацея и не волшебная палочка, это наука о ментальных процессах человека, основанная на современных исследованиях мозга и возможностей человеческого организма, знаниях в области лингвистики, антропологии, психологии, теории систем, кибернетики и многих других наук. В связи с тем, что до недавнего времени в нашей стране объективной информации «из первых рук» об НЛП было мало, некоторые «специалисты» пытались создать вокруг него ореол сверхъестественности. Действительно, хороший специалист НЛП может проанализировать и выделить объективные элементы в работе людей с так называемыми паранормальными способностями (сейчас активно изучаются психофизеологические феномены народов Индонезии, Африки, Мексики, Южной Америки), но все найденные объяснения пока что вполне укладываются в рамки сенсорных возможностей человека[[6]](#footnote-6).

Естественно, что все перечисленные выше критерии работы относятся только к тем НЛП-консультантам, которые прошли полное и качественное обучение НЛП, отвечающее международным стандартам. В настоящее время культура психотерапии, а следовательно, и рынок консультационных услуг в нашей стране только развиваются. Поэтому сейчас люди обращаются к психотерапевтам, в основном, для разрешения трудностей. Очень редки случаи, когда клиенты обращаются за помощью в самосовершенствовании, достижении успеха, повышении эффективности своей деятельности, хотя НЛП имеет достаточно много полезных инструментов для работы в подобных ситуациях.

И так, вот лишь часть симптомов, с которыми обычно обращаются клиенты к НЛП-психотерапевтам: трудности в общении, разрешение конфликтных ситуаций, работа с собственными ограничивающими состояниями (неуверенность, мнительность, несдержанность и др.), зависимость от других людей, внутренние конфликты и трудности выбора, злоупотребления (курение, алкоголизм, наркомания) и вредные привычки, страхи и фобические реакции (страх высоты, темноты, одиночества, страх после аварий, катастроф и стихийных бедствий), соматические аллергии, контроль веса и различные психосоматические заболевания (язвенная болезнь желудка, мигрень, гипертоническая болезнь, многие сексуальные расстройства и др.), трудности адаптации к новой социальной среде (перемена места жительства, социального статуса и др.), подготовка к хирургическим операциям и продолжительному лечению, кризисные периоды в жизни (развод, сложная беременность, неопределенность будущего и др.), работа с горем (утрата близкого человека) и депрессивными состояниями. Есть еще много потенциальных возможностей применения НЛП, например, как показывает зарубежный опыт, использование подходов и методов НЛП в психоневрологических и онкологических клиниках дает устойчивые положительные результаты.

Возвращаясь к особенностям НЛП, было бы важно рассмотреть еще одну - это возможность обучения НЛП. Обучение НЛП проходит в форме интенсивных семинаров-тренингов, значительная часть времени на которых отводится практическим упражнениям и отработке поведенческих навыков. Существуют два стандартизированных семинара: «НЛП-практик» и «НЛП-мастер», которые охватывают большую часть разработанных в НЛП подходов и методов работы. Продолжительность каждого не менее 120 часов. Оба семинара построены таким образом, что позволяют человеку легко перенести приобретенные знания и навыки в нужную ему профессиональную или бытовую сферу. Также в НЛП разработан ряд спецкурсов, которые углубляют знания в какой-либо конкретной области, например, в психотерапии, обучении, бизнесе, рекламе, управлении группой и так далее. За время обучения каждый участник семинара имеет возможность не только научиться на практике применять все предложенные модели и техники, но и, работая в них на семинаре, решить многие собственные задачи. Человек, обладающий знаниями и практическими навыками использования НЛП, способен, во-первых, самостоятельно справиться со многими жизненными ситуациями без помощи психотерапевта, и, во-вторых, постоянно повышать свою личностную эффективность.

# *Выводы*

НЛП - эффективная и элегантная наука о моделировании мастерства и структуре нашего внутреннего опыта.

Для чего ее можно применять: с помощью НЛП можно изменить свою жизнь, достигнуть больших успехов или личностных изменений, которые могут оказаться более глубокими, чем можно ожидали. Быть психологически здоровым, жить гармоничной жизнью, одновременно твердо стоя на ногах – не только достойная и совершенная цель, но и необходимое условие для всех, кто хочет пойти еще дальше.

Итак, чем же НЛП лучше других терапевтических технологий?

Скорость, эффективность и гибкость.

Техники, используемые НЛП-терапевтами, - модели. Это реальные поведения реальных людей, уже реально добившихся успеха в реальном мире. Все это когда-то у кого-то уже получилось. Все это уже проверено на практике.

Кроме того, в терапии НЛП отличается невиданной доселе мягкостью в отношении клиента. Работа идет "без извлечения содержания": как сказано выше, модели НЛП касаются не того, о чем думают, а только того, как думают. Соответственно, все делается значительно быстрее - вся информация о себе у клиента уже есть, терапевт лишь подсказывает, что с ней делать. Он натренирован замечать реакцию собеседника, и если что-то трудно или неприятно, всегда может подобрать легкую и приятную именно для человека. К тому же именно сам клиент и оценивает конечный результат.

И, насколько мне известно, только НЛП-терапевты берут деньги за результат, а не за работу.

# *Список источников*

1. Виль-Вильямс Е. Базовые модели применения НЛП в психотерапии. http://www.nlp.ru/rus/win/articles/base.html
2. Герасимов А. НЛП в рамках психотерапии http://www.nlpcenter.ru/literat/articles/ger\_nlp.htm
3. Знакомство с НЛП. http://www.nlp.ru/rus/win/aboutnlpnormal.php3
4. Корляков Г. Немного истории. http://www.computerra.ru/1998/18/7.html
5. О'Коннор Джозеф, Сеймор Джон. Что такое нейро-лингвистическое программирование? http://www.skol.aaanet.ru/nlp/lecture/what\_nlp.htm
6. Тиунов С. Нейро-лингвистическое программирование: поиск оптимума http://www.computerra.ru/1998/18/5.html
7. Большая Российская энциклопедия. – М., 2001
8. Немов Р.С. Психология. – М., 1995

1. [1]. [↑](#footnote-ref-1)
2. [4]. [↑](#footnote-ref-2)
3. [2]. [↑](#footnote-ref-3)
4. [6]. [↑](#footnote-ref-4)
5. [5]. [↑](#footnote-ref-5)
6. [3]. [↑](#footnote-ref-6)