Министерство образования и науки Российской Федерации

Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М.Ф. Решетнева

Гуманитарный факультет

Институт менеджмента и социальных технологий

**РЕФЕРАТ**

**НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Выполнил: ст-т гр. ФК-02

Михаленко А.О.

Проверила: к. п. н.

Коваленко О.В.

Железногорск 2011

***Содержание***

Введение

Глава 1. Основы НЛП

1.1 Определение НЛП

1.2 История возникновения и развития НЛП

1.3 Принципы НЛП, пресуппозиции и метамодели

1.4 Новый код НЛП

Глава 2. НЛП: за и против

2.1 Критика ненаучности НЛП

2.2 Общая и религиозная критика НЛП

Заключение

Список источников

***Введение***

Нейролингвистическое программирование (НЛП) возникло еще во второй половине прошлого столетия в США как "новое учение о возможностях в коммуникациях", но проблематика его статуса, научная специфика и сфера применения и по сей день являются актуальными проблемами для изучения НЛП целым сообществом психологов, специалистами разных сфер деятельности и любителями (например, пикаперами). Полемика вокруг правильности методов НЛП, а также его эстетичности - это одна из главных "горячих точек" не только современной психологии, но и религии, эстетике - культуры в целом. Интерес к этим проблемам не угасает вот уже около полувека.

Важно подчеркнуть, что современная психология (в том числе - психология отношений, которая рассматривается лишь в рамках пикапа, но в классификаторе академических дисциплин имеет название "семейная психология") вместе с НЛП, их совместные достижения, накопленные трудом как ученых-профессионалов (Р. Бендлер, Дж. Гриндер), так и любителей (С. Огурцов, С. Горин) легли в основу современных методик ведения деловых переговоров, коммуникаций в бизнесе, маркетинга и просто межличностных отношений.

Цель данной работы - правильно определить теоретические положения концепции нейролингвистического программирования в историческом контексте и на современном этапе развития, идентифицировать наиболее актуальные проблемы темы и представить имеющиеся альтернативные пути решения этих проблем и, наконец, если это возможно, определить место данной концепции в структуре современной психологии.

Задачи реферата сводятся к тому, чтобы исследовать теоретические (и в некоторых случаях - практические) положения концепции нейролингвистического программирования, определить специфичность его принципов и положений, выявить хронологическую структуру НЛП, выраженную через переосмысление отдельных положений, вплоть до первого десятилетия XXI века, а также определить положение НЛП в психологии.

# ***Глава 1. Основы НЛП***

# ***1.1 Определение НЛП***

Нейролингвистическое программирование - это способ (или даже язык) описания субъективного опыта человека, его мыслительных, поведенческих и коммуникативных паттернов. НЛП помогает понять, как люди воспринимают мир вокруг, как они общаются друг с другом, описывает стратегии поведения.

Уже наработанные стратегии НЛП в различных областях могут быть полезны применительно к контексту областей терапии и бизнеса. Возможность вычленения структуры навыка позволяет переносить стратегии между областями посредством моделирования. Обучение НЛП как дисциплине, имеющей моделирование как функцию, позволяет попутно получить развитие коммуникативных навыков, многопозиционного восприятия мира, поведенческой гибкости и совершить значительный личностный рост.

Несмотря на популярность, НЛП продолжает быть противоречивым, в частности, в терапии и бизнесе. Даже после трех десятилетий существования НЛП не имеет научного обоснования, что тоже является спорным, так как теоретическая база опирается на опытные исследования поведенческих и коммуникативных стратегий конкретных людей (М. Эриксона, У. Диснея)

Основываясь на языковых паттернах и сигналах тела, собранных экспертными методами во время наблюдений нескольких психотерапевтов, практикующие нейролингвистическое программирование считают, что наша субъективная реальность определяет убеждения, восприятие и поведение, и, следовательно, возможно проводить изменения поведения, трансформировать убеждения и лечить травмы. Техники, выработанные на основе данных наблюдений, своими создателями описывались как "терапевтическая магия", тогда как само НЛП описывалось как "исследование структуры субъективного опыта". Эти утверждения основываются на принципе, что любое поведение (будь то самое совершенное или дисфункциональное) не проявляется случайно, но имеет структуру, которую возможно понять.

НЛП применяется в целом ряде сфер деятельности: продажи, психотерапия, коммуникация, образование, коучинг, спорт, управление бизнесом, межличностные отношения, а также в духовных движениях и при соблазнении. НЛП обвиняют в противоречивости, а также иногда критикуют за недоказанность и псевдонаучность те, кто следит за случаями мошенничества, содержащими преувеличения заявлениями и неэтическими практиками. Как среди практиков, так и среди скептически настроенных людей существует значительное разнообразие мнений относительно того, что следует считать НЛП, а что не следует.

# ***1.2 История возникновения и развития НЛП***

Нейролингвистическое программирование разрабатывалось совместно тремя людьми: Ричардом Бендлером, Джоном Гриндером, Фрэнком Пьюселиком под попечительством антрополога, социального ученого, лингвиста и кибернетика Грегори Бейтсона в Калифорнийском университете, Санта-Круз в 1960-е и 1970-е годы. Бейтсон и Гриндер с Бендлером делили вместе жилплощадь в горах.

Будучи изначально лишь исследованием того, каким образом лучшие в своей сфере психотерапевты достигали высоких результатов, оно переросло в самостоятельную область и методологию, основанную на навыке моделирования как идентификации и перенимания аспектов поведения других людей и способов мышления, приведших их к достижениям в своей сфере. Не имело значения, понимает ли клиент суть проблемы, скорее вопрос состоял в том, чтобы найти людей, которые получили успешный результат, и понять, как именно они этого достигли.

Первые три человека, которых моделировали Гриндер, Бендлер и Пьюселик были Фриц Перлз (гештальттерапия), Вирджиния Сатир (семейная терапия) и Милтон Эриксон (эриксоновский гипноз). Эти люди считались весьма компетентными в своих областях, и постоянные паттерны и подходы, используемые ими, легли в основу НЛП. Бендлер и Гриндер проанализировали речевые паттерны, тон голоса, выбор слов, жестикуляцию, позы и движения глаз этих людей и соотнесли полученную информацию с внутренними мыслительными процессами каждого участника. Это был первый проект по тому, что получило название "моделирование". Результаты этих исследований были широко использованы и интегрированы во многие другие области, от здравоохранения до гипнотерапии и коучинга.

В 1960-е и 1970-е общая семантика повлияла на несколько философских школ, что привело к возникновению движения человеческого потенциала и сообществ, адаптировавших идеи философии "New Age". Семинары, посвященные исследованию человеческого потенциала, как, например, в калифорнийском Эсалене, стали привлекать все больше людей. Нейролингвистическое программирование вначале привлекало в большей степени психотерапевтов, но затем внимание на него обратили бизнесмены, продавцы, художники, а также члены движения "New Age". Впоследствии в развитие НЛП значительный вклад внесли такие личности, как Джудит Делозье, Роберт Дилтс и Дэвид Гордон, а семинары Бендлера и Гриндера были скомпилированы в книгу "Из лягушек в принцы", одну из самых популярных книг по НЛП сегодня.

Большинство техник, обычно объединяемых под названием НЛП, можно найти в самых первых работах основателей нейролингвистического программирования и группы единомышленников, окружавших их в 1970-е годы. Бендлер и Гриндер для обучения избрали метод погружения, пытаясь понять, как ощущали себя и воспринимали мир некоторые люди, представляя себя на их месте и действуя, как они. Они имитировали этих людей, не заботясь о понимании. Данный подход повлиял на всю их дальнейшую работу по совершению изменений.

Первая опубликованная ими модель (метамодель) стала подходом к проведению изменений, основанным на реагировании на синтаксические элементы языка клиента, которые дают информацию о пределах клиентской модели мира. Грегори Бейтсон, написавший предисловие к первой книге по НЛП, был впечатлен первыми результатами и представил Бендлера и Гриндера Милтону Эриксону. Бейтсон оказал значительное влияние на развитие стоявших за НЛП людей и предоставил многие теоретические предпосылки для данной области.

Бендлер и Гриндер погрузились в мир Милтона Эриксона и получили полный доступ к его работам, они разработали и опубликовали "Милтон-модель", основываясь на гипнотическом языке Эриксона, терапевтических метафорах и других поведенческих паттернов, таких как подстройка и ведение при создании раппорта. Вместе с Эриксоном они разделяли идею, что внимание сознания обычно ограничено и, тем самым, пытались привлечь внимание бессознательного разума путем применения метафор и других гипнотических речевых паттернов. Другие концепции и идеи относительно сознательного и бессознательного разума также сформулированы под влиянием Эриксона: "*Он не транслирует бессознательную коммуникацию в сознательную форму. Что бы пациент ни говорил в метафорической форме, Эриксон отвечает тем же самым. Притчами, межличностным взаимодействием, директивами - он работает в рамках метафоры, чтобы обеспечить изменение. Кажется, он чувствует, что глубины и стремительности такого изменения может не произойти, если человек испытывает трансляцию коммуникации"*.

Первая группа разработчиков НЛП сделала наблюдение, что люди, как правило, выдают информацию о бессознательной обработке информации в глазодвигательных паттернах, а также в изменениях позы тела, жестов, речи, дыхания. Была обнаружена связь между этими изменениями и сенсорно окрашенным языком: "Я *четко вижу*, что…", "я *слышу*, что вы *говорите*" или "давай *удерживать* контакт". Данные наблюдения легли в основу модели репрезентативных систем, что, в свою очередь, открыло путь к разработке подходов по фиксированию стратегий успешных людей и клиентов в психотерапевтических контекстах. Например, работа с фобиями включает в себя визуально-кинестетическую диссоциацию, которая, как предполагается, уменьшает негативные ощущения, ассоциирующиеся с травматическими событиями, и изменение субмодальностей, что включает в себя изменение репрезентаций памяти (например, размера, яркости, подвижности внутренних образов) с целью изменения поведения. Имея возможность подмечать невербальные сигналы, указывающие на внутреннюю обработку информации, они смогли сконцентрировать внимание на структуре паттерна, а не личном содержании переживаний клиента. Другие методы осуществления изменения включают в себя якорение, то есть процесс извлечения ресурсных, или положительных для человека, воспоминаний, с целью привлечь его в последующие контексты.

Разработчики НЛП опубликовали целый ряд убеждений и пресуппозиций, которым до сих пор обучают на НЛП-тренингах. Они были созданы для того, чтобы объединить некоторые паттерны, демонстрировавшиеся успешными психотерапевтами и профессионалами в области коммуникаций. Большинство из них происходят из идеи Альфреда Коржибски и Грегори Бейтсона относительно того, что карта не есть территория, множественные описания действительности обеспечивают возможность выбора и гибкость, что позволяет эффективно организовать личные ресурсы (состояния, цели и убеждения), чтобы изменить себя и получить желаемый результат. Даже кажущееся отрицательным поведение рассматривается в НЛП как попытка осуществить позитивное намерение (которое вполне может и не осознаваться). Пресуппозиции эти могут не быть истинны, но в контекстах изменения полезно действовать, как если бы они оказались верны. Последняя пресуппозиция подразумевает, к примеру, что поведение, демонстрируемое любым человеком, представляет собой лучший выбор из всех доступных ему в данный момент. Все эти методы и техники (якорение, репрезентативные системы) требуют сильно развитого навыка сенсорной наблюдательности и калибровки, считающиеся необходимым условием для применения какой-либо из этих моделей. Некоторые пресуппозиции НЛП, такие, как "нет неудачи, есть только обратная связь" (Уильям Росс Эшби), имеют прямое отношение к теории информации и значимости петель обратной связи для научения. Другая идея заключается в том, что смысл коммуникации состоит в реакции, которую она производит.

В начале 1980-х Бендлер и Гриндер разошлись, началась серия судебных процессов на тему авторских прав на бренд "NLP", что вызвало появление множества альтернативных названий. В течение 1990-х в некоторых странах (например, Великобритания) был предпринят ряд попыток привести НЛП к более формальному и регулируемому основанию. Около 2001 года история с судебными исками была завершена.

# ***1.3 Принципы НЛП, пресуппозиции и метамодели***

НЛП иногда определяют как эмпирическую <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC> эпистемологию. Последнее означает, что оно основывается на личном опыте и наблюдениях, а не на выводах, полученных из проверки какой-то общей теории. Согласно создателям нейролингвистического программирования, оно представляет собой "исследование структуры субъективного опыта". Нейролингвистических программистов более интересует то, как люди переживают и конструируют реальность. В НЛП признают, что, возможно, и существует абсолютная объективная реальность, однако ни одному человеку она не может стать известна иначе, чем через восприятие и те убеждения, которые у него о ней в результате формируются.

В НЛП считается, что субъективный опыт реальности имеет свою организацию, или структуру, и что форма организации значительно варьирует от человека к человеку. НЛП не позиционируется в качестве теории или академической науки об опыте, скорее, оно просто утверждает, что для каждого человека его восприятие, идеи и убеждения собираются не случайным образом, но организованы, структурированы и взаимосвязаны.

Далее утверждается, что структура субъективного опыта проявляется у человека как на макро, так и на микроуровне. Считается, что любые поведенческие акты, вербальное или невербальное сообщения демонстрируют то, как индивид внутренне структурирует свои убеждения и понятия, и что опытный наблюдатель способен наблюдать эти процессы и работать с ними.

Пресуппозиции представляют собой одновременно и основные принципы нейролингвистического программирования. Пресуппозиции (например, "вселенная дружественна и полна ресурсов"), или набор позитивно сформулированных в виде афоризмов убеждений (не обязательно доказуемых), в НЛП используются в качестве базового инструмента для групповой и индивидуальной работы с техниками. Пресуппозиции сформулированы в соответствии с принципами, лежащими за НЛП. По словам Джейн Ревелл, британского тренера НЛП, пресуппозиции "не являются философией, или нерушимым мировоззрением, или набором правил и регуляций. Скорее, это предположения, на основании которых индивиды совершают последующие действия".

Эпистемологический принцип в НЛП заимствуется из работ Альфреда Коржибски (1933) и Грегори Бейтсона (1972, 1979) и заключается в идее, что не существует такого явления, как "объективный опыт". Субъективная природа наших переживаний никогда полностью не охватывает объективный мир. С точки зрения НЛП, вне зависимости от того, есть ли абсолютно "объективная реальность" или нет, люди в действительности не обладают доступом к абсолютному познанию реальности, и все, чем они обладают, это набор убеждений относительно реальности, создаваемый ими в течение жизни. Пресуппозиция "карта не территория" считается одной из важнейших при работе с людьми, чтобы фокусировать их внимание на том, что убеждения относительно реальности и восприятие мира ("карта") не являются самой реальностью, или всей совокупностью того, что возможно воспринимать ("территория"). Другими словами, в НЛП работают не с реальностью, или "территорией", а с субъективными восприятиями и убеждениями относительно реальности, или "картами".

Процессы, происходящие в человеческом организме и при взаимодействии человека с окружающей средой, представляют собой процессы в рамках комплексных систем. Организм, социум и планета формируют экологию комплексных систем и подсистем, взаимодействующих и оказывающих взаимное влияние друг на друга. Подобные системы, как правило, приводят к более комплексному поведению, нежели просто линейные процессы, и рассмотрение явлений с разных точек зрения может привести к различным и одинаково верным описаниям и пониманиям того, что считать важным в системе. Например, специалисты разных областей, исходя из собственного опыта и знаний, могут воспринимать одну и ту же проблему по-своему и, соответственно, предлагать разные решения для нее. Поэтому до вмешательства в ситуацию считается полезным собрать информацию исходя из множества точек зрения для получения наиболее полной картины всей комплексности. Поскольку организм рассматривается в качестве комплексной системы, данный принцип применяется и к нему.

В основе любого поведения лежит позитивное намерение. Данная пресуппозиция заимствована из системы убеждений Вирджинии Сатир и означает, что бы человек ни делал, он на самом деле стремится выполнить некоторое позитивное намерение (которое он может не осознавать). Предполагается, что текущее поведение, демонстрируемое человеком, представляет собой лучший выбор из доступных ему в данный момент. По мнению сторонников НЛП, нахождение новых альтернатив с этой точки зрения может оказаться полезным, чтобы помочь человеку изменить нежелательное поведение.

Раппорт - субъективный термин, обозначающий относительную качественность связи между двумя взаимодействующими в системе коммуникации индивидами. Хороший раппорт характеризуется чувством легкости общения, доверия друг к другу и беспрепятственному течению речи. Например, на удачный исход психотерапии огромное влияние оказывает качество взаимоотношений, установившихся между терапевтом и клиентом. Соответственно, большинство современных психотерапевтических школ уделяют особое внимание установлению взаимоотношений "терапевт - клиент". НЛП фокусируется на том, что именно составляет раппорт, какие именно факторы позволяют его установить и поддерживать и как можно различить качественный и некачественный раппорт в общении.

В нейролингвистическом программировании коммуникация не рассматривается в понятиях "успеха" и "неудачи". Скорее, она рассматривается с точки зрения эффективности или неэффективности. Неудачные результаты, следующие за какими-то действиями, представляют собой не повод разочаровываться и отчаиваться, но ценную информацию в виде обратной связи, которая определяет эффективность того, что мы делаем. Пресуппозиция заимствуется из принципа важности петель обратной связи в теории информации (Уильям Росс Эшби).

Наличие выбора всегда лучше, чем его отсутствие. Значительная часть базовых навыков НЛП состоит в обучении распознавать ситуацию "застоя" и тому, как можно увидеть новые варианты в соответствии с афоризмом, что выбор начинается там, где имеется три варианта действий. Аналогично с этим считается, что множество описаний (моделей процессов) лучше, чем одно. Согласно теории систем, элементом системы, способным лучше всего адаптироваться, влиять на остальные элементы и выполнять свои задачи, зачастую оказывается не наиболее сильная часть, но демонстрирующая наибольшую гибкость в спектре проявляемых реакций.

Согласно принципам нейролингвистического программирования, в коммуникации значение посылаемого сообщения состоит не в намерении, стоящем за сообщением, а в том, какую реакцию оно вызывает у реципиента сообщения. Считается, что если руководствоваться этим принципом, то можно стать более эффективным в общении, поскольку это позволяет проследить за тем, насколько, если судить по демонстрируемой реакции, доходит подразумеваемое сообщение до клиента.

Современное представление о НЛП не ограничивается лишь этими пресуппозициями. Часто используются и другие принципы, среди которых:

**▪ Люди располагают всеми ресурсами, необходимыми для успеха**. Утверждается, что субъекту полезно верить в то, что у него есть все необходимое для проведения изменения, поскольку, если это действительно так, это поможет ему достичь искомых результатов.

**▪ Структура важнее, чем содержание**. Если у двух проблем схожая психологическая структура, к ним, вероятно, можно использовать аналогичный подход. Часто именно структура проблемы (как происходит ее фиксация, какие виды убеждений ее подкрепляют, как клиент думает о ней) важна более всего, а не детали ситуации, в нее вплетенной. Данное разделение формы и содержания также используется и в современной западной психиатрии (в числе пионеров данного подхода Карл Ясперс и Курт Шнайдер).

**▪ Если всегда делать то, что ты всегда делал, ты всегда будешь получать то, что всегда получал**, или в другой формулировке: "Если ты делаешь нечто, что не работает, попробуй сделать что-нибудь другое" (Бендлер). НЛП рассматривает задачи как богатые темы для исследования, и принцип постоянного поиска новых подходов присущ всей его методологии.

**▪ Принцип утилизации**, или "используй все, что работает". Принцип, заимствованный у Милтона Эриксона, известного за умение позитивно использовать сформированный клиентом субъективный образ своих дефектов или ограничений. НЛП работает по принципу, если что-то помогает, то это можно использовать.

**▪ Не существует сопротивляющихся клиентов, есть лишь недостаточно квалифицированные терапевты**. Сопротивление тоже имеет коммуникативный смысл. Оно предоставляет информацию о внутреннем мире клиента, и его зачастую следует принимать во внимание и исследовать как ценную информацию о психике клиента. В данном подходе НЛП-психотерапия отличается от некоторых других психотерапевтических направлений, в которых сопротивление рассматривается как фактор, с которым надлежит бороться, с основанием во мнении, что "пациент просто не готов к изменениям". В НЛП же сопротивление считается бессознательным сообщением, говорящим о том, что выбрано неверное направление работы и в каком следует двигаться.

**▪ Важность результата (эффективности), а не механической процедуры (эффектности):** если что-то можно сделать за десять минут, не следует тратить на это час. НЛП выступает в пользу краткосрочной терапии, то есть в нем считается, что во многих случаях все, что необходимо, чтобы помочь клиенту, это изменить то, как он интерпретирует ситуацию. Под задачей психотерапии понимается эффективное исследование того, как человек субъективно понимает, представляет и переживает свою проблему и как возможно помочь им достигнуть своих целей, изменив его понимание обо всем этом.

**▪ Тело и разум - элементы единой системы**. В НЛП учитывается то, что организм (телесность) влияет на психику, а психика влияет на тело. То, как человек ходит, двигается, дышит, его мышечные зажимы - это, как влияет на него его психоэмоциональное состояние.

**▪ НЛП основано на сенсорном наблюдении**. Изначально в качестве данных для определения паттернов и структур, наблюдаемых в себе и других людях, НЛП учитывает лишь то, что можно лично воспринять посредством сенсорики (внешней или внутренней). Восприятие считается единственной основой для получения актуальной информации о мире. Такие же явления, как "чтение мыслей", или абстрактное предположение, основанное на прошлом, а не текущем опыте (например, индивидуальные или культурные стереотипы о том, что должно быть), и равнение на "априорное знание" (то есть представления о том, каким мир должен быть) в НЛП избегаются. Тем не менее, логические рассуждения и постановка гипотез могут использоваться в качестве инструмента для определения возможных паттернов и направлений исследования, однако они всегда нуждаются в проверке через сенсорное наблюдение.

**▪ Осознание смысла не всегда необходимо**. В отличие от традиционных психотерапевтических школ, эффективное изменение или обучение на бессознательном уровне более важны, чем сознательное понимание. Согласно НЛП, изменение не всегда требует интерпретации или анализа, важно лишь изменение карты убеждений о мире и о себе, при котором ранее недоступное становится возможным.

**▪ Ни один паттерн не следует рассматривать как универсальный**. В НЛП подразумевается, что структура, или организация, личного опыта глубоко индивидуальна. То есть эта структура уникальным образом развивается в течение индивидуальной жизни человека под воздействием различных внутренних и внешних факторов. Поэтому ни один из методов НЛП не следует распространять на всех людей.

Подход к "проблеме" и ее "решению" в нейролингвистическом программировании отличается от используемого в классической клинической психиатрии. Модель НЛП-психотерапии основывается на помощи клиентам в преодолении скорее субъективно воспринимаемых проблем, а не объективно воспринимаемых, то есть тех проблем, которые клиент сам воспринимает или может воспринять, а не тех, которые, по мнению окружающих, у него могут быть. НЛП-психотерапии не свойственен нозологический подход, и она избегает описания определенных психических состояний в виде "заболеваний"; психотерапия НЛП обычно не строится на основе критериев заболевания, описанных в "Диагностическом и статистическом справочнике психических расстройств" (DSM), скорее она строится вокруг того, что сам субъект желает исправить в своей жизни. Нозологическая точка зрения в НЛП может рассматриваться лишь в качестве одной из возможных, но сама терапия ориентирована на индивидуальный подход.

Метамодель - это модель языка, которая определяет те лингвистические паттерны, которые делают неясным смысл коммуникации, благодаря процессам искажения, упущения и обобщения, и определяет конкретные вопросы, имеющие целью прояснить и поставить под сомнение неточности языка, чтобы восстановить их связь с сенсорным опытом и с глубинной структурой. Метамодель впервые была описана в книге "Структура Магии" Ричарда Бендлера и Джона Гриндера и разработана на основе трансформационной лингвистики Ноама Хомского. "Милтон-модель" противоположна метамодели и описывает сознательное применение метамодельных нарушений и речевых пресуппозиций для формирования транса.

Метамодель описывает преобразование глубинной структуры человеческого опыта на выражаемую в речи поверхностную структуру. Опыт претерпевает при этом такие нарушения как удаление (опущение), искажение и обобщение (генерализация). Паттерны метамодели - это шаблоны, которыми описываются нарушения метамодели, определяется наличие того или иного нарушения в речи, и по которым формируется метамодельный вопрос для прояснения каждого нарушения.

Таблица 1. Метамодельные нарушения

|  |
| --- |
| Удаления |
| Отсутствие указательного индекса  | Также называется утрата именного указателя, утрата референтного индекса. Пример: говорят, зима будет холодной.  |
| Исключение |  |
| Сравнение | Применяется сравнительное прилагательное, но упускается, с чем именно производится сравнение. Пример: Жить стало *лучше*, жить стало *веселее*. Вопросы к примеру: Лучше / веселее по сравнению с чем?  |
| Суждение  | Упускается кто автор суждения, и по какому критерию оно произведено. Пример: Я - эгоист! Вопросы к примеру: Кто это сказал? Кто автор суждения?  |
| Обобщения |
| Неконкретный глагол | Неспецифический глагол |
| Неконкретное существительное  | Неспецифическое существительное |
| Универсальные квантификаторы  | Универсальные обобщители |
| Комплексная эквивалентность  | Сложное равенство |
| Искажения |
| Номинализация  | Глагол, описывающий протекающий процесс, превращенный в существительное. Каждая номинализация содержит в себе пару упущенных существительных и неконкретный глагол.  |
| Модальные операторы возможности |  |
| Модальные операторы необходимос-ти |  |
| Пресуппозиции |  |
| Причина и следствие |  |
| Чтение мыслей |  |
| Реверсивный референт | Пример: Ты меня огорчаешь. Вопросы: Каким образом ты делаешь себя огорченным? |

Позиция по вопросам о метамодели одного из создателей НЛП Фрэнка Пьюселика такова: "*Метамодель - самая сильная порция НЛП <…> На переговорах можно копировать нарушения метамодели человека. Я не бросаю вызов этим нарушениям сразу же. Я хочу продолжить беседу, вынося эти нарушения метамодели в ситуацию с низким уровнем риска. Где я точно знаю, что люди, с которыми я веду переговоры, это примут. Я разрешаю их отдельно. А потом переношу это в беседу. И даю им это завершить. Когда мы снова сталкиваемся с тем же нарушением метамодели, я говорю: Разве мы не обсуждали это 10 минут назад? <…> Цель метамодели - найти то, чего недостает. В бизнесе люди часто специально прячут то, о чем они не хотят говорить. В бизнесе, когда вы используете метамодель, важна способность показать пассивную позитивную калибровку вместо того, чтобы показывать интерес, особенно хирургический интерес. На 50 % ваших вопросов у человека уже должны быть ответы. И когда человек отвечает мне на вопросы метамодели, я даю ему очень позитивную обратную связь. И не начинаю сразу же задавать следующий вопрос. Я якорю позитив. Метамодель очень сильна, она разработана с очень конкретной целью: привести вас к недостающей информации. <…> Нарушения метамодели - это не хорошо и не плохо. Если это служит мне добрую службу - я буду это делать. Если нет - стоп!".*

# ***1.4 Новый код НЛП***

Новый код - это совокупность моделей и техник, расширяющих и дополняющих оригинальный вариант нейролингвистического программирования, называемый "классическим кодом" или "старым кодом". Новый код был создан Джоном Гриндером, соавтором классического кода, и его коллегой Джудит Делозье в середине 1980-х годов в ответ на критику первого поколения техник НЛП. Последователей классического НЛП критиковали за излишнюю механистичность процессов, личную неконгруэнтность во время применения "техник-ритуалов" и в недостаточном внимании к системным источникам возникновения проблем.

Как утверждает Гриндер, Новый код был разработан под влиянием идей антрополога Грегори Бейтсона о теории информации, книг Карлоса Кастанеды, а также того опыта, который Гриндер получил во время своего визита в Конго, где он обучался местным традициям танца, пения и игры на барабанах.

В отличие от классического кода, который во многом являлся продуктом НЛП-моделирования "гениев" психотерапии, таких как Милтон Эрик-сон, Фриц Перлз и Вирджиния Сатир, Новый код является продуктом сознательной разработки, дизайна.

Таблица 2. Список основных паттернов Нового кода НЛП, отличающих его от классического

|  |  |
| --- | --- |
| Множественные позиции восприятияВ частности, тройное описание (1-я, 2-я и 3-я позиции)  |  |
| Явное задание рамки взаимодействия | Задача, намерение, проверки на существенность |
| Упорядоченные взаимоотношения | Включая иерархии, такие как логические уровни Бейтсона (в отличие от "нейрологических уровней" Роберта Дилтса); |
| Линии времени | Разработанные в качестве упражнения на совместном семинаре Грин-дера и Роберта Дилтса в начале 80-х |
| Вербальный набор | Усовершенствованная и упрощенная версия "Метамодели" |
| Единый формат изменений | 4-шаговая модель |
| Упражнения на "выслеживание" состояний | Сталкинг |
| Многочисленные способы коммуникации с бессознательным через непроизвольные сигналы |  |
| Применение характерологических прилагательных |  |

*В настоящее время большая часть из этих паттернов включается в дизайн курсов "НЛП-практик" и "НЛП-мастер", проходящих в России.*

Основное заявленное приложение Нового кода - само-мастерство, управление собственными состояниями. Наиболее заметным технологическим отличием Нового кода от классического НЛП является большая степень доверия бессознательному: выбор ресурсов, необходимых для осуществления желаемого изменения, осуществляется не через диссоциированный анализ ситуации, а через погружение в так называемое "высокопродуктивное состояние", в котором выбор осуществляется бессознательно, автоматически.

"Высокопродуктивное состояние" в терминологии Гриндера представляет собой разновидность внешнеориентированного трансового состояния, похожего на то, которое вызывается танцем или активной игрой. В описании "высокопродуктивного состояния" Гриндером прослеживаются параллели с исследованиями "состояния потока" американского психолога М. Чиксент-михайи. Для попадания в "высокопродуктивное состояние" используются специально разработанные процессы - игры Нового кода.

В наиболее общем виде процесс изменений Нового кода можно описать так:

▪ "Клиент" выбирает конкретную ситуацию в жизни, в которой ему бы хотелось достичь позитивных изменений.

▪ "Оператор" помогает "клиенту" настолько подробно, насколько это возможно, перепрожить ситуацию здесь и сейчас, воспроизведя в воображении все стимулы, которые предъявляет ситуация клиенту: образы, звуки, ощущения, внутренний диалог (при работе с сильными травматическими опытами применяется несколько иной подход).

▪ "Оператор" вызывает у "клиента" высокопродуктивное состояние с помощью игр Нового кода.

▪ "Оператор" вновь помещает "клиента" в воображаемый проблемный контекст. Критерием успешного выполнения техники являются субъективное улучшение восприятия "клиентом" старой ситуации в новом состоянии. В дальнейшем производится поведенческая проверка: "клиент" в реальной жизни возвращается в проблемную ситуацию и обнаруживает (либо не обнаруживает) там новые, более продуктивные способы реагирования на предъявляемые стимулы.

На практике возможно самостоятельное применение данной модели, то есть роль "оператора" может быть выполнена самим "клиентом" либо компьютерной программой.

Игры Нового кода представляют собой 10-15 минутные процессы, более всего напоминающие динамические медитации, основная функция которых - перегрузка сознания и создание условий для сильной концентрации на игре.

# ***Глава 2. НЛП: за и против***

# ***2.1 Критика ненаучности НЛП***

Вопрос научного обоснования нейролингвистического программирования, соотношения НЛП и науки, а также критического научного рассмотрения феномена НЛП стоит со времени создания НЛП в начале 1970-х.

Сторонники нейролингвистического программирования не заявляют о том, что оно представляет собой научную теорию и зачастую занимают позицию вне научной парадигмы. 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. По утверждению Бендлера основатели НЛП не проводили глубоких исследований и концепции НЛП основаны лишь на особом способе моделирования методов успешно практикующих психологов.

Впрочем, собственно, программирование в той же мере не относится к науке, а является лишь симбиозом инженерии, искусства, спорта и ремесла, лишь частично использующем (в практике работы с ЭВМ) идеи, полученные в иных научных дисциплинах. Вследствие присущему НЛП предпочтению прагматики над теорией в нем ощутим недостаток формальной и теоретической структуры, его положения не всегда поддаются проверке научным методом. Также, согласно мнению некоторых исследований, попытки научной проверки встречаются с различными сложностями, связанными с трудностями в учете и понимании всех ключевых переменных, нереалистичными заявлениями некоторых практиков НЛП, нередко недостатком качественно разработанного экспериментального плана.

В 1989 году независимо друг от друга Хип и Дракмэн опубликовали данные, в которых делается вывод, что некоторые исследования на момент написания их работ были проведены некорректно и что "эффективность НЛП-терапии, применяемой в настоящих клинических контекстах с участием подготовленных практиков, до сих пор должным образом не изучена".

Британское психологическое общество наградило компанию CDA своей престижной аккредитацией Уровня B (широко считающаяся эталонным стандартом) за их психометрические тесты, основанные на метапрограммах из НЛП. Как заявил технический директор CDA, когда они исследовали феномен НЛП и концепцию метапрограмм, они нашли, что данные идеи, подкрепленные ясной психологической теорией, создают базис для понимания человеческого поведения и мышления. Тем не менее, эти данные трудно проверить экспериментальным путем, и часто встречаются смешанные результаты или же недостаток научного подтверждения. Таким образом, большая часть свидетельств в пользу научности НЛП или против нее до сих пор базируется на частных случаях, во многом определяясь вкусовыми предпочтениями.

Нейролингвистическое программирование подвергается резкой критике со стороны некоторых клинических психологов, специалистов по менеджменту, лингвистов и психотерапевтов.

Фактом научного признания НЛП в российской науке Алексей Ситников, человек который привез НЛП в Россию и первым прошел обучение в США у Джона Гриндера, называет защиту в 1995 году своей докторской диссертации по НЛП. Как известно, в науке ученые советы и ВАК де факто являются органами, устанавливающими научную обоснованность того или иного знания.

Как утверждает сторонник НЛП, немецкий исследователь профессор психологии В. Волкер, наиболее резкая критика НЛП исходит из кругов и от лиц, мало знакомых или вовсе не знакомых с этой дисциплиной, в основном что-то слышавшими о ней от вторых и третьих лиц, также не являющимися профессионалами в области НЛП. Нетрудно заметить, что оба обвинения критиков в неэффективности и в негуманности использования явно отрицают друг друга. Все это мешает взвешенной оценке данной дисциплины.

В своей монографии "Дух НЛП" Волкер пишет: "Противников НЛП, зачастую очень резких, необходимо обвинить в том, что они принимают защитную позицию, какую нелегко доказать. Выдвигаемые ими обвинения обычно демонстрируют плохое знание предмета, а их область распространяется от рефлексивно сформированных обвинений в ненаучности до отсутствия эмпирической проверки принципиальных концепций. Кроме того говорят об отсутствии уважения, фальсификации мыслей авторов и заимствовании методов других школ. Противники критикуют НЛП за то, что оно предлагает лишь неупорядоченный набор терапевтических инструментов, распространение которых происходит бесконтрольно и неэтично, поскольку не относится к этиологии и диагностике, а также не учитывает потребности людей. Однако до сих пор заинтересованность в предметной и критической работе с НЛП и подтверждение его рационального содержания - весьма редкое явление. В последнее время, однако, на обоих сторонах поднимается все больше голосов, требующих тщательной и серьезной дискуссии. Хаотические и неэффективно ведущиеся споры, прежде всего, открывают огромные проблемы, возникающие, когда в области традиционной дисциплины предпринимаются попытки ввести новые противоречивые течения. Связанные с этим недоразумения проявляются в таком случае острее, поскольку концепции модели НЛП уже в своих основах выходили за границы науки, которую создал Зигмунд Фрейд. Поэтому попытки оценить НЛП при помощи традиционных академических образцов мышления, с самого начала обречены на неудачу. После просмотра доступной литературы, становится отчетливо видно, как редко приходят к согласию представители традиционных терапевтических школ и сторонники НЛП. Это тем более странно, что на данном этапе дискуссии многие концепции программистов могут помочь терапевтам любой школы. Факт, который до этих пор теряется в накале борьбы контраргументов. Несмотря на растущее значение НЛП (и из-за раздражающего характера главных тезисов из области терапии) кажется, что пришла пора обсудить основные взгляды создателей НЛП в более широком контексте и с привлечением большего круга академических специалистов, нежели это делалось до сих пор".

Подобная критика имеет место, в то время как сами основатели НЛП заранее предупреждали обвинения в некорректности моделей и ненаучности методологии НЛП: "Все, что мы собираемся вам здесь сказать - это ложь. Поскольку у вас нет требований к истинным и точным понятиям, на этом семинаре мы постоянно будем вам лгать. Между точными и другими учителями существует лишь два различия. Первое: мы на наших семинарах в самом начале предупреждаем, что все, что мы скажем, будет ложью, а другие учителя этого не делают. Большинство из них верит в то, что провозглашает, не осознавая искусственности своих утверждений. Второе отличие состоит в том, если вы будете действовать так, как будто наши утверждения действительно истинны, то убедитесь, что они работают. <…> Существует множество вещей, которые мы не можем сделать. Если вы сможете запрограммировать себя так, чтобы найти в этой книге что-то полезное для себя вместо того, чтобы искать случаи, где наш метод не находит применения, то вам непременно встретятся такие случаи. Если вы будете честно использовать этот метод, то обнаружите множество случаев, где он не срабатывает. В этих случаях я советую использовать что-нибудь другое".

# ***2.2 Общая и религиозная критика НЛП***

Различными людьми поднимаются вопросы о неэффективности практик НЛП, неэтичности его использования, об НЛП как психокульте, о преувеличенных и ложных заявлениях сторонников.

Известный американский антикультист Рикк Росс утверждает, что приемы нейролингвистического программирования используются в некоторых новых религиозных движениях для обращения людей и их последующего контроля. НЛП, действительно, рассматривается некоторыми исследователями в контексте альтернативных религий в связи с тем, что корни НЛП можно найти в движении за человеческий потенциал. В книге Стивена Ханта "Alternative Religions: A Sociological Introduction" обсуждается наличие религиозного аспекта в движении НЛП: "*Альтернативой саентологии является нейролингвистическое программирование, хотя, как и в других случаях, рассмотренных ниже, в ней содержится больше неявно выраженной религиозности. <…> Вероятно, [в НЛП] присутствуют некоторые схожие моменты со школами восточного мистицизма. Например, в кратких биографиях тренеров НЛП всегда упоминаются имена людей, у которых они обучались. Не являясь религиозной системой "per se", эта программа может рассматриваться как аналогичная новым религиям восточного происхождения, восходящим в своей истории через вереницу гуру, и эзотерическим движениям, заявляющим о праве называться аутентичными благодаря своему происхождению из предшествующих движений"*.

Общая критика разделяется на два потока: с одной стороны, утверждается, что НЛП неэффективно и является мошенничеством, с другой - вопрос стоит относительно этичности его применения. Поскольку курсы НЛП доступны многим людям, некоторые авторы выражают озабоченность возможностью неэтического использования НЛП. Например, в книге "Технологии изменения сознания в деструктивных культах", изданной под авторством Тимот Лири (который с энтузиазмом относился к НЛП и с которым в конце 1980-х сотрудничал Роберт Дилтс, когда вводил концепцию реимпринтинга Т. Лири в НЛП), М. Стюарт и других авторов, отмечается: "*Большое количество людей познакомилось с техниками погружения в гипнотический транс, не имея ни малейшего представления об этической стороне работы с подсознанием"*.

По мнению М. Сингер, изучению корректности моделей, используемых НЛП, посвящено недостаточное количество научных исследований. Они выступают за недопустимость употребления слова "наука" по отношению к НЛП. Как указывает М. Корбаллис, название "нейролингвистическое программирование" было выбрано, чтобы умышленно создать впечатление научной респектабельности, тогда как "*НЛП имеет мало общего с нейрологией, лингвистикой или даже респектабельной поддисциплиной нейролингвистикой"*.

НЛП критикуют за то, что оно не имеет четких теоретических обоснований, а также за его неэффективность (Байерштейн, Бэддли, Диксон):

*"Хотя оно заявляет о неврологии в своей родословной, устаревшее представление НЛП об отношениях между когнитивным стилем и функционированием мозга, в конечном счете, сводится к грубым аналогиям. НЛП греется в лучах бесчисленных экспансивных свидетельств, но Национальный Исследовательский Совет (National Research Council) не мог выявить никаких достаточных данных в его пользу, или даже сжатого изложения его основной теории"*.

*"Теория не сформулирована четко, ее терминология, предпосылки и предположения неоднозначны или плохо конкретизированы. Как показал анализ в этой статье, основная причина несоответствий данной теории заключается в ее заимствованиях из концепций, антагонистических друг другу… Вывод из обзора литературы: как теория оно не разработано и непоследовательно, и его методы не предлагают ничего нового"*.

*"Это исследование сравнило методы НЛП типа ведения, метафоры и фонематических схем с двумя намного более простыми не-НЛП контролируемыми условиями: директивно-информирующее условие и только информирующее плацебо-условие. Никакие различия в аттитьюдах не были найдены среди условий, но не-НЛП директивно-информирующее контролируемое условие продемонстрировало значительно большую убедительность в поведенческой системе измерения, показав результат, противоположный предсказанному практикующими практиками НЛП"*.

В России многие общественные деятели и представители РПЦ считают, что использование НЛП неприемлемо в рамках православия, поскольку для НЛП отношения между людьми становятся средством к личному успеху вместо средства к теозису через жертвенную любовь к ближнему. Так, "Богословский сборник" Новосибирской епархии Русской православной церкви, издаваемый по благословению Высокопреосвященнейшего Тихона, Архиепископа Бердского и Новосибирского, прямо называет группы по нейролингвистическому программированию "психокультом", сектообразными псевдопсихологическими тренингами.

Психолог Юрий Михайлович Зенько, автор множества трудов по психологии и религии в России, преподаватель Свято-Сергиевской православной богословской академии, в своей статье сравнивает практиков НЛП с "эзотериками", магами, колдунами. Сергей Александрович Строев, будучи членом КПРФ, в своей книге "Спасение русского народа" пишет что НЛП и другие элементы капиталистического способа жизнеустройства (такие как рекламные и политические технологии, генная инженерия, клонирование и т.п.) несовместимы с Православием и губительны для русского народа. Юрий Воробьевский и Елена Соболева в книге "Пятый ангел вострубил" называют посетителей курсов НЛП "адептами", а сами технологии НЛП как используемые спецслужбами и сектами.

По мнению сектоведа Александра Капкова, засекреченные в свое время методы нейролингвистического программирования, приняты на вооружение различными сектами, например, сектой Хаббарда, для того чтобы эффективно и более научным путем зомбировать своих адептов. Это мнение подтверждает "Православная энциклопедия", согласно которой, нейролингвистическое программирование используется в целях воздействия на подсознание сектантов. То есть личностью манипулируют, а эффекты психотехник выдают за "нисхождение благодати".

В то же время, некоторые деструктивные секты осознали пагубное воздействие НЛП и отвергают его практику. Так, Михаил Рыжов - руководитель неоязыческой деструктивной религиозной организации "Анта Росса", публиковавшийся в журнале "Русское самосознание", пишет что первым средством спастись от напасти программирования является слово молитвы, с которой мы прибегаем к Богу, к Высшей Силе, от Него получая ограждение и вразумление.

нейролингвистическое программирование пресуппозиция метамодель

# ***Заключение***

В заключение остается сказать, что тема нейролингвистического программирования пока не может быть раскрыта полностью, поскольку сама концепция оставляет без ответа еще очень много вопросов. Многоплановость его применения, разноречивые подходы к осмыслению "феномена НЛП" в психологической (и не только) науке, а также отсутствие его четкой структуры попросту не может дать исчерпывающего ответа на многие вопросы, определяющие проблематику концепции. В этом ключе нейролингвистическое программирование предстает для многих направлений современной психологии ненаучной картиной, как, например, евгеника или уфология, имеющие теоретическую (доказательную) базу, но не признаваемые учеными.

На данный момент можно сказать, что НЛП проходит лишь начальные этапы своего становления. Это можно наблюдать, например, по тому, как быстро и хаотично развиваются основополагающие принципы НЛП, меняются их роли и формулировки, добавляются и исчезают пресуппозиции. Ярким примером радикального, порогового переосмысления в концепции стало появление так называемого Нового кода НЛП, дополняющего классические воззрения его создателей. Если считать, что достижения 70-х годов - это "специальная теория", то логично предположить, что новый порог - это путь к теории "общей".

Современное НЛП нельзя определенно отнести к какому-либо из учений, поскольку ни одно из них НЛП не признает, а шквал критики не позволят углубить и ускорить изучение концепции, превращение ее в самостоятельную науку. Самой широкой сферой применения НЛП, как ни парадоксально, является российский пикап, где концепция укоренилась и не уступает популярной в ряде течений пикапа "практики идеализации". Следом идут направления деятельности, связанные с общественными коммуникациями. Возможно, именно в этих рамках НЛП продолжит свое развитие, накапливая теоретическую базу и практический опыт, приобретет структурированный вид, подводя себя к научным стандартам.

# ***Список источников***

**1.** Бейтсон Г. Разум и природа. - М.: УРСС, 2006. - 324 с.

**2.** Гагин Т.В., Уколов С.С. Новый Код НЛП, или Великий Канцлер желает познакомиться! - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 451 с.

**3.** Миха́ленко А.О. Идеализация. Какой путь выберешь? / Цикл статей "Любовь, отношения, секс". Железногорск, 2011.

**4.** Олдер Г., Хэзер Б. НЛП. Вводный курс. Полное практическое руко-водство. - К.: София, 2000. - 224 с.

**5.** Холл М., Боденхамер Б. НЛП-Мастер: полный сертификационный курс. Высшая магия НЛП. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. - 2007. - 66 с.

**6.** Все об НЛП, материалы для изучения, техники, тренинги / NLP-Sys-tem.com // nlp-system.com.

**7.** НЛП / Википедия - свободная энциклопедия // ru. wikipedia.org/wiki/ Нейролингвистическое\_программирование.

**8.** НЛП и наука / Ресурсы НЛП // nlpr.ru/node/157.

**9.** О’Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое про-граммирование / NLP-Books // nlpbooks. narod.ru/intro/index. htm.

**10.** NLP / Wikipedia - die freie Enzyklopädie // de. wikipedia.org/wiki/ Neurolinguistische\_Programmierung.