Контрольная работа

Виды якорей и возможности их применения

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЯКОРЕЙ

. ВИДЫ ЯКОРЕЙ

. ТЕХНИКА ПОСТАНОВКИ ЯКОРЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

**ВВЕДЕНИЕ**

Термин «якорь» уже настолько широко популярен, что даже люди только понаслышке знакомые с НЛП, связывают в своём сознании эти два слова по принципу: «Говорим - якорь, подразумеваем - НЛП, говорим - НЛП, подразумеваем - якорь».

Якорение - это простая техника, которая может помочь в освобождении от страхов, неуверенности в себе, комплексов или приступов агрессии. Техника якорения пришла из нейролингвистического программирования, которое представляет собой одно из популярных направлений практической психологии и психотерапии, которое так и не получило академического признания, не смотря на всеобщую известность.

Якоря широко распространены в нашей повседневной жизни. Их можно использовать как в терапевтических, так и в личных целях - для удержания приятных событий в памяти и их последующего воспроизведения. В этой работе рассматриваются различные виды якорей, их физиологическая основа [8, с. 161].

Якорение - «тяжелая артиллерия» НЛП. Используется как самостоятельная или вспомогательная техника. Ее принцип заключается в установлении жесткой связи между эмоциями, чувствами, ощущениями, образами, психическим состоянием, субличностью с одной стороны, и кинестетическим, визуальным или аудиальным входными сигналами с другой стороны. В основу положен феномен Павловского условного рефлекса. Используется принцип установления соответствия между внутренней и внешней информационными структурами. Если вызвать из долговременной памяти какое-либо воспоминание и одновременно подать К, А или В сигналы, то назад в память это событие запишется промаркированным якорем. Следует заметить, что вся информация запоминается промаркированной тем или иным образом, что обеспечивает ее быстрое извлечение, из «архива».

Якорение - это перемаркировка данных, осуществляемая по одному, двум или трем входным каналам. Якорь можно "накачивать" - одинаково маркировать несколько последовательно вызываемых из памяти однотипных воспоминаний. Последующая активизация якоря извлекает их одновременно, складывая их эмоциональные заряды. Долговременная память может самостоятельно перемаркировывать аналогичные по какому-либо признаку события новым кодом - якорем.

**1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЯКОРЕЙ**

Якорь - это внешний или внутренний стимул, который связан с определенной эмоцией, физиологическим состоянием. Воспроизведение якоря бессознательно запускает состояние снова и снова [8. с. 161]. Якорь - это связьстимула иреакции.

Якоря могут вызывать любое состояние, эмоции поэтому их можно использовать в любой сфере жизни. Якорь нужно применять когда:

нужно вызвать у другого человека желаемое состояние - используем якорь;

нужно разогнаться перед тренировкой - используем якорь;

нужно избавиться плохой привычки - используем якорь;

нужно расслабиться после тренировки, перед сном - используем якорь;

нужно чувствовать себя уверенно в необычной ситуации - используем якорь.

Физиологическая основа якорей базируется на теории условного рефлекса И. П. Павлова. Якорями обычно становятся внешние раздражители, стимулирующие определенную внутреннюю реакцию - физиологическую или эмоциональную. Так, у знаменитой собаки Павлова в ответ на вспышку яркого света выделялась слюна, потому что до этого в течение долгого времени вспышка света сопровождалась видом мяса, кормлением. После этого, даже если мяса не было, но свет вспыхивал, начиналось слюноотделение [3].

Для возникновения якоря необходимо только связывание в центральной нервной системе, в головном мозге двух очагов возбуждения. В жизни это может происходить следующим образом.

Девушка танцует на дискотеке с понравившемся ей молодым человеком. И мелодия, и танец связываются с лицом симпатичного человека. Проходит много времени, с этим мужчиной она давно рассталась, кажется, давно забыла его. Но начинает звучать музыка, когда-то игравшая на дискотеке, и невольно всплывает лицо любимого тогда мужчины [3].

Все это имеет вполне научное объяснение. Тогда, на дискотеке, визуальный образ юноши связался с аудиальным восприятием музыки. Они воздействовали одновременно, и в головном мозге два очага возбуждения, появившееся в одно и то же время, связались друг с другом - это одно из известных свойств головного мозга.

Затем, когда зазвучала знакомая музыка, и в головном мозге снова воскресло старое возбуждение, через эти связи оно передалось в область зрительного воспоминания, достав из памяти давно забытое милое лицо. Так создался естественный якорь, которых создается очень много в течение жизни. Все якоря строго индивидуальны, как индивидуальна личная история человека [3].

Репрезентативными системами в НЛП называются индивидуальные модели восприятия и принятия того, что передают нам наши органы чувств. Известны пять основных способов, с помощью которых мы познаем окружающий мир: зрение, слух, ощущения, вкус и запах [3].

Наиболее важны первые три из них - визуальный (V), аудиальный (А) и кинестетический (К) каналы получения информации. Существует также четвертый канал - логический или дискретный (D). В результате получается четыре репрезентативные системы:

визуальная;

аудиальная;

кинестетическая;

дискретная [2, с. 71].

Но важным является то, что только одна из систем является для каждого человека предпочитаемой - самой понятной и близкой. Именно поэтому всех людей специалисты по НЛП условно подразделяют на аудиалов, визуалов, кинестиков и дискретов. Полноценное взаимодействие между людьми возможно только в том случае, если они используют одну и ту же репрезентативную систему [2, с. 73]. То есть, возвращаясь к процессу якорения, можно сказать, что при этом любой стимул: звук, зрительный раздражитель, ощущение, логическая схема - в зависимости от той или иной репрезентативной системы, может оказаться «пусковым механизмом» той или иной реакции.

**2. ВИДЫ ЯКОРЕЙ**

По способу возникновения якоря бывают естественные и искусственные. Естественные якоря возникают сами собой в процессе жизни, искусственные человек создает намеренно (сам или с помощью терапевта), для достижения какой-либо цели [1, с. 132].

Примеры естественных якорей: вкус молока, которое пили у бабушки, запах цветочного луга, журчание ручья и ощущения от маминой руки, гладящей по голове, - все это переносит нас в детство и дарит теплые чувства.

Необходимо отметить, что якорь может вызывать не только положительные эмоции. Например, мужчину крупно обманула какая-то блондинка, из-за чего он пережил массу неприятных эмоций. В результате образовалась четкая ассоциативная связь блондинка - негативные эмоции. Скорее всего, через несколько лет сам мужчина начисто забудет об этой обманувшей его блондинке. Но его мозг не забыл, т.к. четко зафиксировал эту связь блондинки с негативными переживаниями. И теперь этот мужчина блондинок чуть ли не инстинктивно недолюбливает, хотя объясняет это различными благовидными предлогами, весьма далекими от истинных причин.

Искусственные якоря: якорь безопасности и уверенности, который терапевт может поставить клиенту для удобства в дальнейшей работе. Раньше для того, чтобы вспомнить о чем-то в нужный момент завязывали узелок на платке - «узелок на память», который в этом случае выступал якорем реакции вспоминания [1, с. 137]. По типу внешнего раздражителя якоря делятся на визуальные, аудиальные и кинестетические.

Примеры визуальных якорей: лицо человека, альбом с фотографиями, вид двери кабинета начальника, букет определенных цветов и т.д.

Примеры аудиальных якорей: мелодия, звук знакомого голоса, или его интонация, школьный звонок, звон будильника, шум моря.

Кинестетические якоря: ощущение поглаживания по голове, ощущения в теплой ванне, вкус любимой конфеты, ощущение от любимой одежды и т.д [1, с. 142].

По времени возникновения связи «стимул - реакция» якорь может устанавливаться мгновенно или требовать многочисленных повторений.

Приведенный пример с блондинкой - случай мгновенного возникновения якоря. Так бывает только в том случае, если некий стимул (будущий якорь) сопровождается очень сильными эмоциональными всплесками, как отрицательными, так и положительными.

Однако большинство якорей устанавливаются путем большого количества повторений - постоянного воспроизведения связи «стимул - реакция». Например, если человека несколько раз хорошо накормили в некой столовой, она становится для него позитивным якорем, с которым ассоциируется чувство приятной сытости. Он автоматически будет приходить туда снова и снова. Однако если в очередной приход туда ему подадут нечто недоброкачественное, от чего он отравится, то очень надолго (а может быть, на всю жизнь) данное заведение станет для него сильным негативным якорем. Человек будет обходить стороной эту столовую, а заодно может появиться отвращение к тому блюду, которым он отравился [1, с. 142].

Итак, якорение представляет собой процесс формирования бессознательных программ поведения на основании однократного (в случае сильных эмоций) или более длительного связывания некоего стимула с некоторой реакцией.

По продолжительности действия якоря могут действовать всю жизнь или же существовать ограниченное время. Для того, чтобы якорь сохранялся дольше, нужна высокая интенсивность переживания, связанного с данным якорем (например, долго держатся якоря, связанные с влюбленностью). Также продлить действие якоря может помочь его периодическое подкрепление [6, с. 215].

По степени полезности для человека якоря могут быть как полезными, так и вредными. Большинство якорей являются несомненно полезными для человека, например, звонок будильника автоматически прогоняет сон, включая реакцию «пора вставать». Но якоря могут быть и вредными - как в случае с блондинкой - ведь не все они обманщицы. Или, например, сама мысль об экзамене или публичном выступлении вызывает у большинства людей беспокойство и заставляет нервничать. Также большинство фобий - яркий пример отрицательных, вредных якорей [6, с.215].

Важно учитывать, что обычно якоря срабатывают автоматически, и поэтому наше сознание меняется позитивно или негативно без нашего явного или сознательного контроля. И если в прошлом человек накопил большой опыт неприятностей, то нересурсные состояния (подавленности, нерешительности, страха и т.д.) могут возникать как бы сами собой и самыми различными способами, т.к. мы имеем огромное количество якорей, которые включают наше негативное самоощущение без всякого нашего участия [2, с. 217].

Но у этого процесса есть и другая - положительная - сторона. Целенаправленно и активно вырабатывая якоря к положительному опыту, мы можем сознательно вызывать позитивные ресурсные состояния, когда в них возникает потребность. Это может помочь человеку справиться с негативными эмоциями и состояниями, а также просто поможет быть эффективным.

Для того, чтобы выработать якорь нужно определить состояние, которое будет человеку полезно, например, уверенность, собранность, спокойствие и т.д. Затем вспомнить это состояние и постараться побыть в нем как можно полнее и интенсивнее. А далее просто подключить к желаемому ресурсному состоянию какой-то сигнал - например, слово, звук, прикосновение, жест или зрительный образ [2, с. 219].

НЛП предоставляет нам уникальную возможность - якорение ресурсов. Заякорить можно любое позитивное состояние - радость, счастье, уверенность в себе, а также мастерство или, например, ощущение совершенства. С помощью НЛП можно научиться тому, чтобы сознательно - в любой нужный момент - вызывать и использовать необходимые ресурсы, качества и состояния нашей психики [1, с. 148].

**3. ТЕХНИКА ПОСТАНОВКИ ЯКОРЯ**

Так как для установления ресурсного якоря необходимо сочетание внутреннего физиологического или эмоционального состояния и внешнего воздействия, то:

прежде всего, необходимо вызвать внутреннее состояние клиента, для этого можно предложить ему вспомнить какую-либо приятную, радостную для него ситуацию.

Откалибровав изменения состояния, физиологические реакции человека - покраснение лица, блеск глаз, более глубокое или частое дыхание и другие признаки, мы находим или дожидаемся пика эмоционального состояния [7, с. 32].

Когда этот пик наступил, необходимо произвести некое воздействие, направленное на визуальную, аудиальную или кинестетическую системы, т.е. ставим якорь прикосновением, звуком голоса, каким-то жестом.

Затем необходимо отвлечь человека, создать нейтральное эмоциональное состояние, а затем проверить успешность постановки якоря с помощью того же самого прикосновения, тона голоса или жеста. В случае появления у клиента той же эмоциональной реакции можно говорить об успешной установки якоря и использовать его в дальнейшей работе [7, с. 33]. Наиболее удобными для постановки являются кинестетические якоря. Обязательным условием их постановки является готовность клиента к прикосновению, т.к. если человек не допускает никого в свое личное пространство, то постановка кинестетического якоря становится практически невозможной [7, с. 33].

Самыми удобными точками для якорения являются места, где кости наиболее близко подходят к поверхности тела человека. Такими местами являются области коленных суставов, голеностопных суставов, грудина, ключица, области плечевых и локтевых суставов, лучезапястные суставы. Якорение кистей обычно не используется, т.к. на кистях уже находится большое количество различных естественных якорей, и новый якорь там просто потеряется [7, с. 33].

Возможные ошибки при постановке якоря.

Не произошло совпадения внешнего физического воздействия и внутреннего эмоционального состояния, был пропущен пик внутренней эмоциональной реакции.

При проверке постановки якоря произошла неточность в воспроизведении первоначального воздействия, например, немного изменилось место или сила надавливания, жест, тембр голоса. [7, с. 35].

Неспецифичность якоря, т.е. данный звук или жест уже были связаны у человека с какой-то другой реакцией, и данный якорь оказался «смазанным». Этот прием используется в другой технике, которая называется «коллапс якорей», но при установлении обычного якоря это мешает [7, с. 35].

Стопка или наложение якорей.

Стопка якорей, или наложение якорей, происходит, когда несколько сходных состояний якорятся одним и тем же якорем. Применяется этот метод, когда проблемное состояние оказывается слишком сильным [1, с. 152]. Это нужно для того, чтобы за одним якорем стояло мощное состояние, представляющее собой сумму заякоренных состояний.

Пример наложения якорей.

Предложить клиенту вспомнить эпизод из его жизни, когда он ощущал себя сильным, поставить якорь, отвлечь внимание человека на что-то нейтральное, затем снова попросить вспомнить еще какую-то ситуацию силы, поставить якорь в то же место [1, с. 152]. Затем, используя этот якорь в работе, мы получаем сильное и мощное состояние.

Перенесение якоря.

Оно требуется для переноса заякоренного состояния, например, из прошлого в будущее. Допустим, мы заякорили чувство уверенности, и теперь хотим, чтобы человек чувствовал себя уверенно не только в кабинете психолога, но и в кабинете начальника. Для этого можно сначала предложить человеку представить начальника в разных состояниях - добродушном, нейтральном, раздраженном и т.д. Как только он начинает представлять, мы активизируем якорь уверенности, т.е. человек начинает ощущать уверенность в каждой ситуации мысленного взаимодействия с начальником. Главная задача терапевта здесь - чтобы данный якорь получил другой стимул, т.е. уверенность должна вызываться уже не надавливаем на локоть (например), а самим видом начальника [1, с. 156].

Интеграция якорей.

Происходит при связи двух различных, но дружественных воздействий, например, можно связать спокойствие и уверенность. Результат получается более мощным, чем при раздельном воспроизведении якорей силы и уверенности.

Коллапс якорей (или скрещивание якорей) [7, с. 51].

Предполагает одновременное воспроизведение двух якорей, различных по направленности. На житейском примере это можно представить как смешивание холодного с горячим и получение теплого. Так и при терапевтической работе происходит скрещивание чего-то хорошего с плохим и получение нейтрального состояния [7, с. 51].

Важно подобрать именно полярное состояние для достижения оптимального эффекта. Например, к чувству неуверенности в противовес нужно найти состояние уверенности [7, с. 52].

Далее эти состояния якорятся, например, на правой и левой коленках. После этого производится одновременное надавливание на оба якоря. В результате две модели поведения столкнутся в одном месте и времени, заставляя мозг искать новые возможности разрешения проблемной ситуации или более позитивного отношения к ней [7, с. 52].

Многократное ресурсирование - это создание мощных позитивных якорей, которое помогает преодолевать тяжелые проблемные состояния [1, с. 156].

Очень полезно и практично якорить все свои приятные моменты и достижения, а потом использовать это в качестве ресурсов.

Примеры состояний, которые можно и желательно якорить:

состояние счастья;

ощущение триумфа, победы;

состояние влюбленности или любви;

радость от познания чего-то нового;

ощущение от приятного подарка;

ощущение собственного совершенства;

радость от творчества, создания;

ощущение своего богатства;

состояние заботы о ком-то, или заботы кого-то о вас;

радость от приятных неожиданностей;

ощущение правильности своего выбора, поступка, решения [7, с. 57].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной работе были рассмотрены виды якорей и возможности их применения. Особенно важным в этих НЛП-техниках является доступность и простота их использования: якоря можно широко использовать в повседневной жизни для создания хорошего настроения и преодоления негативных состояний.

Якоря помогут превратить сложную и проблемную ситуацию в нейтральную или даже ресурсную. А еще якоря помогают максимально удержать приятные события в жизни. «Остановись мгновение, ты прекрасно!» - якоря помогают реализовать эту извечную мечту человечества и не только заново испытать позитивные ощущения, но и эффективно использовать их в будущем.

Люди, место, особенный вид или звук могут автоматически изменить наше состояние. Все это называется «якорь». В НЛП якорем называют любой вид, звук или прикосновение, которое включает некоторое состояние.

Сила якорей основывается на нашей способности учиться, строя связи и ассоциации. Они облегчают наше поведение, не заставляя нас каждый раз обдумывать свои реакции. Звонок означает окончание школьного урока, поэтому все начинают собираться, даже если учитель еще не закончил говорить. Красный свет светофора означает требование остановиться. Якоря вездесущи: государственный гимн, пожарная сирена, улыбка ребенка.

Некоторые якоря нейтральны: мы просто реагируем, например, на красный свет светофора. У некоторых хватает силы погрузить нас в негативное состояние: у многих людей оно возникает при виде пауков. Другие ассоциируются с хорошими состояниями, например, голос любимого человека. Ни одна из этих вещей не несет в себе никаких чувств: паук - это просто паук, а голос - просто голос. Значение им придаем мы сами.

Якоря действуют на всех логических уровнях. Наше имя является якорем для нашей личности, а религиозные иконы связаны якорем с убеждениями. Компании платят тысячи фунтов стерлингов за слоганы и рекламу, чтобы создать якоря, которые ассоциировали бы их продукцию с желаемым состоянием - сексуальной привлекательностью, свободой, утонченностью.

Они выплачивают известным артистам огромные гонорары, чтобы те одобрили их продукцию. Это деньги за те приятные ощущения, которые всегда связаны с этими артистами и которые так хотелось бы привязать к продуктам путем ассоциации. Спонсорство работает точно таким же образом.

нейролингвистическое программирование эмоциональное состояние якорь

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Боденхамер, Б. НЛП - практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП [Текст]: / Боб Г. Боденхамер, Л. Майкл Холл. - СПб: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2009. - 448 с.

. Гриндер, Д. Из лягушек в принцы. [Текст] / Д. Гриндер, Р. Бэндлер. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 2010. - 208 с.

3. Виль-Вильямс Е. Базовые модели применения НЛП в психотерапии. [Электронный ресурс]. Электронная библиотека. <http://www.nlp.ru/>

. Джеймс, М. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с упражнениями [Текст]: [пер. с англ ] / общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. - М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 2010. - 336 с

. О'Коннор Джозеф, Сеймор Джон. Что такое нейролингвистическое программирование? Электронная библиотека. [Электронный ресурс]. <http://www.skol.aaanet.ru/>

. Макдермот, Я. Практический курс НЛП [Текст]. / Я. Макдермот, В. Яго. - М.: Изд-во Эксмо, 2011. - 464 с.

. НЛП с нуля, или игры разума [Текст]. - СПб.: Вектор, 2009. - 192 с

. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [Текст] / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2012. - 448 с.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст]: / С.Л. Рубинштейн. - В 2 т. -Т. 2. - М.: Педагогика, 2010. - 328 с.

. Херри Алдер. НЛП. Современные психотехнологии. [Электронный ресурс]. Электронная библиотека. http://www.fictionbook.ws <http://fictionbook.ws/>

. Яхонтова, Е. Эффективные технологии управления персоналом [Текст] / Е. Яхонтова. - СПб.: Питер, 2009. - 272 с.