



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. История «магии» в нейролингвистике .....	6
--	---

## Часть I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП

Глава 1. Сущность модели: репрезентативные системы .....	15
Глава 2. Основы. Налаживание контакта с людьми: установление и поддержание раппорта .....	59
Глава 3. Позиции восприятия .....	73
Глава 4. Базовые пресуппозиции НЛП и использование ресурсных состояний. Размышления о теории .....	81
Глава 5. НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации. Моделирование техники мастеров коммуникации .....	109
Глава 6. Фрейминг и ресурсные состояния .....	133
Глава 7. Искусство управления состояниями .....	151

## Часть II. МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП

Глава 8. Метамоделю языка: структура и значение. Суть «магии» .....	161
Глава 9. Гипноз. Часть I. Ошибки в понимании природы так называемого «гипноза». Использование языка для создания нейролингвистических «реальностей» .....	203
Глава 10. Гипноз. Часть II. Милтон-модель. Специфические языковые паттерны искусной неопределенности .....	231
Глава 11. Гипноз. Часть III. Истории, метафоры, аналогии (Написано на основе Hall & Bodenhamer, 1997d) .....	247
Глава 12. Категории по Сатир. Внесение разнообразия в коммуникацию .....	267

## Часть III. МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ В НЛП

Глава 13. Якорение: управление нервными процессами. Разговор на беззвучном языке .....	277
Глава 14. Фокусирование на субмодальностях .....	317

## Часть IV. ПРОДВИНУТОЕ НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ

Глава 15. Стратегии .....	349
Глава 16. Введение в работу на линии времени .....	393
Словарь терминов .....	427

## Благодарности

Книга, которую вы держите в руках, является результатом моего шестилетнего опыта преподавания курса нейролингвистического программирования в Гастонском Колледже, в Далласе, штат Северная Каролина. Несомненно, когда автор пишет книгу, он использует различные источники и информацию, полученную от многих людей. Хотелось бы отдать должное всем, кто внес вклад в эту книгу, но, наверное, я смогу назвать лишь тех, чье влияние было особенно значительным.

- Мою покойную мать, Мэй Боденхамер, которая постоянно поощряла мое обучение.
- Моего отца, Глена Боденхамера, который вдохновлял меня на тяжелый труд.
- Создателей НЛП: Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера.
- Моих коллег-инструкторов: Джина Руни, Теда Джеймса и Уайатта Вудсмолла.
- Моих студентов в Гастонском Колледже, чье влияние, особенно в первые годы, вдохновляло меня продолжать работу над созданием всестороннего учебника по НЛП, которым и стала эта книга.
- Доктора Джона Мерритта, заместителя декана Колледжа Гастана по учебной работе, за то, что он оказал мне честь, дав возможность преподавать на своем факультете, и за его постоянную поддержку.
- Его талантливого секретаря, Сэнди Гамильтон, которая неутомимо работает, помогая всем, кто преподает на факультете.
- Л. Майкла Холла, доктора философии, за неопределимый вклад в эту книгу и за честь работать с ним над многими проектами.
- Питера Янга, который неустанно трудился, помогая мне совершенствовать рукопись.
- Мартина Робертса, доктора философии, и сотрудников издательства «Краун Хауз Паблишинг», которые так много сделали для развития НЛП, публикуя работы различных авторов.
- Мою племянницу, Мэнди Коллетт, которая принесла жизнь и молодость в наш дом.
- Наконец, что наиболее важно, я хотел бы поблагодарить свою жену Линду, чья постоянная поддержка и вдохновение в течение 34 лет нашего брака позволяли мне стремиться к своей мечте.

Всем этим и многим другим людям я говорю «спасибо».

*Боб Г. Боденхамер,  
август 1999*

## Как пользоваться этим учебником

Чтобы вы извлекли максимальную выгоду из изучения *нейролингвистического программирования* и этой книги, мы советуем сделать следующее.

1. Заведите тетрадь и посвятите ее вашим мыслям, догадкам, тренировкам и упражнениям. Моторная активность в процессе *письма* закрепит изученный вами материал через кинестетику и поможет усвоить знания на подсознательном уровне. В будущем вы, возможно, найдете полезным вернуться к вашим заметкам, догадкам, идеям и практическим упражнениям.
2. Не жульничайте, когда перейдете к упражнениям, «мысленным» экспериментам и лабораторным работам. Остановитесь. Сделайте упражнение. Привлеките к вашему обучению своих знакомых. В некоторых упражнениях должны участвовать до пяти человек, хотя большинство упражнений можно выполнить вдвоем.
3. Составьте свой собственный предметный указатель для *учебника*. Это укрепит ваши знания о НЛП и его компонентах, а также позволит вам лучше ориентироваться в материале книги.
4. Мы заключили в рамки *ключевые высказывания* и *определения*. При желании вы можете приобрести диапозитивы для использования на лекциях. Это позволит тренеру НЛП привести занятия в соответствие с данным руководством.

# Введение

## ИСТОРИЯ «МАГИИ» В НЕЙРОЛИНГВИСТИКЕ

Нейролингвистическое программирование (НЛП) *представляет собой сравнительно новую дисциплину*, возникшую лишь в середине 1970-х гг. В основе НЛП лежит большой объем заслуживающих доверия знаний. НЛП берет начало в нескольких областях знания, объединенных двумя его создателями, — Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером.

---

НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд методов.

*Ричард Бэндлер*

---

Это случилось в то время, когда доктор Гриндер занимал должность профессора лингвистики в Калифорнийском Университете в Санта-Крус. Бэндлер был студентом этого университета и изучал математику и компьютерные науки. Доктор Гриндер к тому времени уже опубликовал несколько книг по той области лингвистики, которая известна как трансформационная грамматика.

Ричард Бэндлер показал незаурядные способности в выявлении и четком описании моделей самых различных процессов. Этот талант наиболее ярко проявил себя в описании человеческой коммуникации. Ричард с большим удовольствием изучал, анализировал, моделировал коммуникативные процессы в психотерапии. Тогда он начал активно изучать техники гештальт-терапии. Ему удалось выявить, описать и самостоятельно опробовать модели этого психотерапевтического подхода.

Результаты такой работы впечатляли окружающих, а успех в решении сложных задач направил талант Ричарда в изучение, а затем моделирование приемов работы других выдающихся специалистов. При поддержке Джона Гриндера Бэндлер получил возможность смоделировать техники Вирджинии Сатир — самого известного в мире семейного психотерапевта. Ричард быстро идентифицировал используемые Вирджинией «семь паттернов». Когда они с Джоном начали применять их, то обнаружили, что могут моделировать ее методы психотерапии и получать такие же результаты.

Как компьютерный программист, Ричард знал, что для того, чтобы запрограммировать самое простое «сознание» (компьютер с состояниями «включено — выключено»), нужно разбить поведение на компоненты и предоставить системе ясные и однозначные сигналы. К этой простой метафоре Джон добавил свои обширные знания по трансформационной грамматике. Из трансформационной грамматики они позаимствовали понятия глубинной и поверхностной структур, которые трансформируют значение/знания в человеческом мозге. Так они начали строить свою модель «программирования» людей.

Позже известный во всем мире антрополог Грегори Бейтсон познакомил Бэндлера и Гриндера с Милтоном Эриксоном, доктором медицины. Эриксон разработал модель коммуникации, которая известна как «эриксоновский гипноз». В 1958 г. Американская медицинская ассоциация признала, что гипноз является полезным лечебным средством во время хирургических операций. Когда Бэндлер и Гриндер смоделировали работу Эриксона, они обнаружили, что могут получить тот же эффект. Многие сегодняшние методики НЛП основаны на приемах, которые использовал Эриксон.

На основе этого опыта и исследования объединяющих факторов и принципов Бэндлер и Гриндер разработали свою первую модель коммуникации, отражающую теоретическое понимание того, каким образом мы «запрограммированы» посредством языков (сенсорных и лингвистических) так, что у нас возникают регулярные и систематичные действия, реакции, психосоматические эффекты и т. д. Эта модель также определяла способы использования компонентов субъективного опыта для психологических (ментально-эмоциональных) изменений поведения человека.

С того времени НЛП прошло значительный путь развития. Модель расширилась за счет включения в нее данных других дисциплин: кибернетики (коммуникации в сложных системах, как механических, так и живых), философии, когнитивной психологии, исследований «бессознательного» и неврологии. Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, и многие авторы применяют НЛП в областях, связанных с медициной и здоровьем, психотерапией и психологическим благополучием, бизнесом, образованием, спортом, правом, христианской религией и т. д.

## Изучение мастерства

НЛП главным образом фокусируется на изучении *мастерства*. В книге «Нейролингвистическое программирование» (Dilts et al., 1983) авторы называли НЛП «изучением структуры субъективного опыта». Субъективный опыт, на котором сосредоточено внимание большинства теоретиков, популя-

ризаторов и преподавателей НЛП, включает *самые совершенные аспекты* человеческого опыта — высокий уровень творчества, мастерства, одаренности и т. д. Роберт Дилтс, один из создателей НЛП, особенно глубоко изучал эту тему, написав ряд книг и большое количество журнальных статей под общим названием «Стратегии гениев».

---

НЛП предлагает модель, помогающую научиться выявлять и воспроизводить паттерны мастерства.

---

Преподаватели, которые хотят совершенствоваться, моделируют работу лучших специалистов. НЛП предлагает модель, помогающую научиться *выявлять и воспроизводить паттерны мастерства*.

НЛП фокусируется на распознавании мастерства, а также на том, как его разбить на компоненты и «встроить» в других людей.

В такой пошаговой манере модель НЛП учит нас достижению мастерства. Вы желаете улучшить свои коммуникативные способности? НЛП дает вам модель коммуникативного мастерства. НЛП разбивает эти навыки на доступные для обучения элементы. Ваш ребенок испытывает трудности с правописанием? НЛП установило структуру совершенных навыков письма и разработало процесс тренинга, позволяющего в совершенстве овладеть правописанием. Хотите проводить успешные переговоры? НЛП предлагает высокоэффективную модель действий на переговорах по сложным вопросам.

НЛП предлагает не только реальное теоретическое основание этого, но и методику осуществления личностных изменений.

## Эмпирическая природа НЛП

Когда вы будете читать и использовать этот учебник по НЛП, вы встретите выражение «эмпирическая природа НЛП». Что это значит? Это выражение указывает на то, что в НЛП большое значение имеют *моделирование, эксперимент и проверка* в противовес построению теорий и гипотез. Когда люди спрашивают нас во время тренингов: «А НЛП работает?» — мы убеждаем их провести проверку и, таким образом, узнать, «работает» ли конкретный паттерн в их случае. Будьте готовы к такой немедленной практической проверке модели.

Сказанное подразумевает, что наилучший способ понять НЛП — *проверить* его на собственном опыте. Давайте сделаем это в самом начале. Следующее упражнение («мысленный» эксперимент) познакомит вас с НЛП. Во время чтения инструкций будьте внимательны. Это позволит вам лучше настроиться на то уникальное образование, которое представляют собой «разум и тело» и нервная система. Мы будем работать с естественными процессами нашего сознания. Делая это, вы откроете многие *механизмы*, посредством которых сможете научиться

устанавливать контроль над этими процессами. В следующих абзацах многоточие ... означает «остановитесь, обратите внимание, почувствуйте, подумайте» и т. д.

Эти процессы и механизмы могут управлять нами в той степени, в которой мы не осознаем их. По мере того как вы ближе познакомитесь с этими подсознательными процессами, вы научитесь управлять ими. Делая это, вы найдете данные процессы достойными изучения. НЛП предоставляет *методы и технологию* того, как управлять собственными мыслями.

## Эксперимент № 1

*Вспомните какое-нибудь приятное переживание* из прошлого. В вашем сознании всплывут различные картины. Какими бы они ни были, пусть они пока останутся с вами. Если вам кажется, что вы не обнаружили такого воспоминания, просто представьте что-нибудь приятное. У некоторых людей это получается лучше с закрытыми глазами. Как только вы сможете представить приятное переживание, позвольте ему оставаться в вашем сознании.

Теперь, когда у вас имеется эта приятная мысль, обратите внимание на ее визуальные аспекты. Что именно вы видите, когда вспоминаете это переживание? Обратите внимание на воображаемую картину. Если вы недостаточно отчетливо видите ее, представьте себе, как «ощущается» приятное воспоминание. Или просто *послушайте* какие-нибудь приятные звуки — слова или музыку — наслаждайтесь внутренними приятными переживаниями.

Теперь, когда у вас есть картина воспоминания, сделайте ее больше. Удвойте ее размеры ... а затем еще раз удвойте полученную картину ... обратите внимание на то, что произошло. Что случилось, когда вы сделали картину больше? Увеличилась ли интенсивность ощущений?

Теперь уменьшите картину. Делайте ее все меньше и меньше. Сделайте ее такой маленькой, чтобы ее было трудно рассмотреть ... остановитесь на некоторое время ... понизилась ли интенсивность ощущений? Поэкспериментируйте с увеличением и уменьшением картины. Снижается ли интенсивность ваших ощущений, когда вы уменьшаете картину? Повышается ли интенсивность ощущений, когда вы увеличиваете картину? Если это так, то переживание картин (звуков, чувств) в вашем сознании действует на вас так же, как и на большинство людей. Однако у вас это может происходить по-другому. Это так? Неважно. Все мы кодируем опыт в нашем сознании уникальным и индивидуальным способом. Теперь придайте вашей картине приятного опыта тот формат, в котором она вам кажется наиболее комфортной и приятной.

Удерживая эту картину, приблизьте ее. Просто представьте, что картина становится к вам все ближе и ближе, и следите за этим процессом. Что при этом происходит с вашими ощущениями?.. Увеличьте расстояние до картины. Что

происходит, когда вы отдаляете ее? Увеличивается ли интенсивность ваших ощущений при приближении картины? Снижается ли интенсивность при отдалении картины? Для функционирования сознания/нервной системы большинства людей это верно. Когда вы отдаляете картину, интенсивность ощущений, вероятно, снижается. Обратите внимание, что когда вы изменяете ментальную репрезентацию переживания в своем сознании, ваши ощущения изменяются. Это, между прочим, указывает нам на способ, каким мы можем «отдалить» себя от некоторых переживаний, не так ли?

Давайте поэкспериментируем с цветом картины. Когда вы сосредоточены на определенных образах, вы видите их в цвете или черно-белыми? Если они цветные, сделайте их черно-белыми, и наоборот, если они закодированы у вас как черно-белые... Когда вы изменяете цвет, изменяются ли ваши ощущения?

Рассмотрим фокус ваших образов: они сфокусированы или нет? Видите ли вы себя на картине или вы видите сцену как бы собственными глазами? Ваша картина трехмерная или плоская? Есть ли вокруг нее рамка или вы видите ее как панораму? Поэкспериментируйте с тем, *как* представлено это переживание в вашем сознании. Измените расположение картины. Если она закодирована у вас справа, передвиньте ее влево.

## Анализ опыта

Случалось ли вам когда-нибудь изменять свои ощущения посредством изменения *внутренней репрезентации* опыта, то есть действий, которые вы только что выполнили в процессе только что проведенного эксперимента? Сила НЛП заключается в подобных *психических процессах*. НЛП работает преимущественно с психическими *процессами*, а не с их *содержанием*. Вы изменили свои переживания посредством изменения свойств и структуры ваших образов, а не их содержания. Таким образом, вы произвели изменения на уровне психических *процессов*, оставив содержание прежним.

Ответьте на следующие вопросы. Что случится с человеком, если он сделает все свои *неприятные картины* большими, яркими и максимально близкими? Что случится, если он сделает все свои *приятные переживания* маленькими, тусклыми и далекими? ... Человек станет экспертом по депрессии, печали и опустошенности, не так ли?

С другой стороны, рассмотрим, что произойдет, если человек закодирует свои *приятные переживания* как большие, яркие и максимально близкие... разве это не приведет к более позитивному взгляду на жизнь? И что, если он сделает свои *неприятные переживания* маленькими, тусклыми и далекими? Негативные события будут оказывать меньшее влияние на его жизнь.

НЛП позволило нам заново оценить глубину и смысл старой истины: «*Каковы мысли в душе его, таков и он...*»\*. Следовательно, многое из того, что мы делаем в рамках НЛП, является результатом тех естественных процессов, с помощью которых мы, люди, *обрабатываем информацию* в нашем сознании. НЛП показывает нам, как изменить процесс посредством изменения ментального кодирования. То, что вы только что испытали, в НЛП называется *субмодальным кодированием и сдвигом*.

Ваше сознание выполняет шесть основных репрезентативных функций (не считая поддержания внутренних физиологических функций, таких как дыхание) для того, чтобы «наделить мир смыслом»: оно *создает репрезентации* картин, звуков, слов, порождает тактильные, вкусовые и обонятельные ощущения. Посредством пяти чувств вы получаете, или вводите в сознание, информацию, а также сохраняете ее. Затем ваше сознание извлекает из памяти эту информацию в той же кодировке, или формате, в котором вы ее сохранили. Если вы сохранили визуальную информацию, вы извлечете ее как картину. Если вы слушали и сохранили звук, вы извлечете информацию как звук.

Мы называем это кодирование, или сохранение информации, *внутренней репрезентацией* (рис. 1.1). Экспериментируя с приятным переживанием, вы извлекали из памяти визуальную часть внутренней репрезентации приятного опыта. Вполне возможно, что ваше приятное переживание было озвучено. Изменяя кодирование переживаний, вы можете изменять свои ощущения и свое внутреннее состояние. Когда изменяется внутреннее состояние, изменяется и поведение.

Мозг использует этот *метод кодирования*, чтобы управлять сообщениями нервной системе, которая затем определяет наши нервные процессы. Такое «*программное обеспечение*» мозга позволяет нам быстро реагировать и принимать решения. Если бы мы делали это сознательно, мы были бы перегружены информацией. Поняв приемы кодирования, практик НЛП может вызвать изменения простым *изменением кодирования*. Депрессия, травма, горе, вина, тревога, фобии, убеждения, ценности, все эмоции и состояния человека функционируют в соответствии со своим собственным индивидуально структурированным кодированием.

Как тренер НЛП, я (Б. Б.) регулярно использую методы НЛП для вызова структурных изменений у моих клиентов.

---

Посредством изменения кодирования (субмодальностей) переживаний вы можете изменять свои ощущения и свое внутреннее состояние.

---

---

Сутью НЛП является установление контроля над своим собственным сознанием.

---

\* Книга притчей Соломоновых 23:7.

## Формальное определение НЛП

«*Нейро-*» относится к *мозгу/сознанию*, связанным с *телом/нервной системой*, и тому, как они обрабатывают информацию и кодируют ее в память. Говоря «*нейро-*», мы подчеркиваем, что информация вводится, обрабатывается и упорядочивается с помощью нервных механизмов и процессов.

«*Лингвистическое*» указывает на то, что нервные процессы кодируются, упорядочиваются и получают значение посредством языка, коммуникативных систем и различных символических систем (грамматики, математики, музыки, изображений). В НЛП мы говорим о двух основных языковых системах. Во-первых, «сознание» обрабатывает информацию в терминах изображений, звуков, тактильных и вкусовых ощущений и запахов (сенсорная информация) посредством «репрезентативных систем». Во-вторых, «сознание» обрабатывает информацию посредством вторичной языковой системы символов, слов, метафор и т. д.

«*Программирование*» относится к нашей способности *организовывать* эти части (изображения, звуки, тактильные и вкусовые ощущения, запахи и символы или слова) в нашем «сознании-теле», что затем позволяет нам достигать желаемых результатов. Эти части образуют программы, которые выполняет наш мозг. Сутью НЛП является установление контроля над собственным сознанием.

НЛП получило известность благодаря используемым в нем методам осуществления эффективных длительных изменений. Например, в НЛП есть техника, называемая «быстрое лечение фобии», разработанная Ричардом Бэнделером. При помощи этой техники мы можем излечивать фобии за 10–15 минут. Мы используем ее для лечения фобий, связанных с водой, пчелами, лифтами, высотой, публичными выступлениями, закрытыми пространствами, самолетами и т. д. Самое привлекательное в этой технике то, что мы избавляем людей от страданий за несколько минут, а эффект длится (в некоторых случаях) годы! «Быстрое лечение фобий» представляет собой всего лишь один из многих методов осуществления изменений.

Мы используем «линию времени» для удаления травмирующих картин из сознаний людей. В дополнение к этому, мы даже научились использовать такие паттерны НЛП, как «рефрейминг», «взмах», «коллапс якорей» и т. д. в процессе разговора, то есть нам не обязательно использовать эти паттерны только в форме «психотерапии». Мы можем разговаривать в таком стиле, который будет помогать человеку *думать* по-новому и ощущать себя более цельным и уверенным в себе, с «обновленным сознанием». Такова сила языка!

Однако НЛП — это гораздо больше, чем просто набор методов. Ричард Бэнделер сказал: «*НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд техник*». В НЛП существует установка на *пробуждение сильного любопытства*. Она

подразумевает желание знать то, что происходит «за сценой». Имея такую установку, мы хотим знать, что заставляет человеческое сознание работать.

Вторая особенность НЛП — установка на *эксперимент*. С такой установкой мы «пробуем» что-либо сделать, затем что-то другое, а потом еще... постоянно пробуем, получаем результаты, используем обратную связь и экспериментируем с чем-нибудь новым. Если что-то не работает, мы пробуем другое и делаем так, пока не найдем то, что работает. Бэндлер и Гриндер отличались такими установками любопытства и экспериментирования, создавая НЛП.

Методология НЛП включает *моделирование*. Когда Бэндлер и Гриндер моделировали мастерство Перлза, Сатир и Эриксона, они создавали исходный формат НЛП. Таким образом, моделирование описывает методологию, которая породила целый ряд техник.

В книге «Черепашки всегда внизу: предпосылки одаренности» Джон Гриндер (DeLozier & John Grinder, 1987) сделал достойный внимания комментарий, касающийся НЛП:

*«Нейролингвистическое программирование – это эпистемология, оно не может самостоятельно принимать решения и указывать “правильный путь”. Оно дает возможность исследовать и предлагает набор средств для поиска верного направления. Выбор и исследование путей остается вашей обязанностью, независимо от того, ищете ли вы комфорт или изменения или, будем надеяться, комфорт в изменениях... (пауза)... Самым лучшим из комплиментов, которые я когда-либо получал от Бейтсона, было утверждение, что НЛП является набором средств “обучения-III”. Теперь, если это верно, на меня, Джудит, Энн, Ричарда, Роберта... создателей этой технологии, ложится обязанность описать контекст применения НЛП. Как вы сказали, без изложения некоторых этических аспектов мы не можем сказать, что проделали социально значимую работу... В разобщенном урбанистическом обществе, которое не может соотнести “эманации снаружи и эманации изнутри”, на людей ложится ответственность за развитие своей собственной культуры и формирование этического фрейма, внутри которого они будут применять данные инструменты».*

## Вопросы для размышления

1. Как бы вы объяснили НЛП десятилетнему ребенку?
2. Что бы вы использовали в качестве иллюстрации к НЛП?
3. Как бы вы объяснили НЛП партнеру по бизнесу?
4. Что в модели НЛП определяет ее эмпирический характер?



# МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП

- Глава 1.** Сущность модели:  
репрезентативные системы
- Глава 2.** Основы.  
Налаживание контакта с людьми
- Глава 3.** Позиции восприятия
- Глава 4.** Базовые пресуппозиции НЛП  
и использование ресурсных состояний
- Глава 5.** НЛП как модель коммуникации:  
совершенство в коммуникации
- Глава 6.** Фрейминг и ресурсные состояния
- Глава 7.** Искусство управления состояниями

# СУЩНОСТЬ МОДЕЛИ: РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ СИСТЕМЫ

## Что можно узнать из этой главы:

- Репрезентативные системы, лежащие в основе понятийных процессов
- Модальности, управляющие понятийными процессами
- Предпочитаемая вами модальность
- Ваши ведущие (основные) субмодальности
- Наше недавнее открытие, касающееся ограничений субмодальных сдвигов
- Секрет того, что «управляет» субмодальностями
- Как читать ключи глазного доступа
- Характеристики репрезентативной системы
- Предикаты, дающие информацию о репрезентативной системе
- Как определять репрезентативную систему по повседневной речи