



*Моему отцу*



# Предисловие

## Почему я написал эту книгу?

Как-то раз ко мне обратилась клиентка средних лет. Сколько она себя помнила, она всегда испытывала трудности с той или иной формой контроля или подчинения. В результате проблема обрела настолько серьезные масштабы, что невольно начала проявляться как в рабочей, так и в семейной сфере жизни.

Она обратилась ко мне за помощью несколько лет назад. В ходе терапии, установив с ней доверительные отношения, я задал несколько вопросов в рамках НЛП. Чтобы настроить клиентку на позитивный лад, из всех методов я прибегнул к обратному ходу (подробнее о нем вы узнаете чуть позже). Спустя 30 минут после начала сеанса она посмотрела на меня и сказала: «Родерик, я восемь лет хожу к психотерапевту, но вы, похоже, единственный, кто по-настоящему меня понимает».

В процессе работы я применил три НЛП-техники, с которыми вы познакомитесь на страницах настоящей книги. Благодаря им, между мной и клиенткой сложились равные (профессиональные) отношения. Мое решение основывалось на важной истине: из всего, что я узнал, роль авторитета не шла ей на пользу.

Точно так же и вы, будучи коучем и тренером НЛП, научитесь быстро распознавать модели поведения и их нежелательный результат. В таком случае вы сможете беспрепятственно прибегать к НЛП-техникам и действовать, опираясь на другую, более результативную схему. В данном случае я разрешил вопрос при помощи *ведения* (глава 3). Я уточнил у клиентки, где бы в кабинете она хотела расположиться, а также попросил дать сигнал, когда она почувствует желание приступить к разговору. Я старался соответствовать ее энергетическому уровню, показать, что я такой же человек, как и она. Таким образом, я нашел выход из затруднительного положения и, следовательно, смог эффективнее ее консультировать. Если вы опытный тренер, психотерапевт или консультант, НЛП-техники станут отличным дополнением к вашему привычному инструментарию.

\*\*\*

Теплым субботним утром я прибыл за кулисы театрального зала в Роттердаме. На конференции мне предстояло выступить последним — ввиду любопытства и волнения я приехал пораньше. В театре собралось около 1200 человек, желающих узнать о психологии и личностном развитии. В ходе конференции мне довелось послушать большинство докладчиков. В плане содержания все они были изумительны, однако по мере приближения вечера, в зале начала ощущаться нехватка энергии. Я, безусловно, разволновался: что, если мой доклад пройдет мимо ушей? К тому же я заметил отсутствие одного очень важного компонента: связи между докладчиками и аудиторией. Это довольно распространенное явление, особенно в залах театра, потому что расстояние между зрителями и сценой за-

частую большое, а прожекторы светят прямо в глаза — в итоге выступающие плохо видят лица зрителей. Не желая попасть в те же рамки, что и предыдущие ораторы, я обдумывал план будущих действий. И вот тогда я решил обратиться к известным мне НЛП-техникам. Я понял, что нуждался в двух аспектах: переключении внимания (метод, рассмотренный в главе 1), а заодно в свежей энергии, способной помочь правильному восприятию моего выступления.

Недалеко от театра, в центре Роттердама, находился большой магазин игрушек. Туда я и направился, чтобы купить самую большую пушку для конфетти. Когда подошла моя очередь выходить на сцену, я взял пушку, выстрелил из нее (переключение внимания), а затем представился в шуточной форме: «Мама всегда учила: “Заходя в комнату, знакомься с гостями”. Но вас здесь многовато! Поэтому я предлагаю вам встать, и, когда я назову свое имя, вы тоже хором назовете свое! Так каждый из нас сможет представиться!» В зале воцарилось оживление, по рядам прокатился смех. Во время презентации я часто покидал сцену, чтобы пройтись вдоль рядов и ответить на вопросы. Этот метод называется «ведением» (техника, представленная в главе 3). По результатам опроса среди гостей конференции я занял первое место. И все, что я для этого предпринял, — базовые НЛП-методы, о которых вы узнаете из этой книги.

НЛП — это отношение к жизни. И если вы впервые погружаетесь в данную область знаний или только недавно ее открыли, то, возможно, вы стоите на пороге необыкновенного путешествия.

На протяжении жизни вы неминуемо окажетесь на разных этапах, и на каждом из них существует множе-

ство различных представлений, приоритетов, возможностей для роста. Тот, кто недавно окончил университет, скорее всего, сосредоточится на построении карьеры, в то время как человек, вышедший на пенсию, станет уделять больше внимания межличностным отношениям и хобби, на что не хватало времени на более ранних этапах. В зависимости от потребностей оба человека будут развиваться разными путями и в разных направлениях. На данный момент, проявив желание прочитать книгу, вы оказались на пути обретения уникальных знаний и роста в области взаимодействия, личностного развития и эффективности. Когда вы перейдете на новый этап, вернитесь к книге, прочитайте записанные вами слова, поразмышляйте над мыслями. Таким образом вы обеспечите максимальный рост и развитие.

Книга продемонстрирует, что НЛП-техники способны принести пользу как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности. Некоторые главы покажутся вам более полезными, чем другие. Советую читать те из них, которые вызывают наибольший отклик, а остальные пропустите или отложите на другое время.

Практическое изучение НЛП и психологии в целом — это такое же искусство, как и изучение ее теории. Цель книги — объединить эти два понятия. Вы должны не просто думать и размышлять об НЛП, но и применять изученную методику на практике. Обратите внимание, что большинство глав содержат упражнения. Некоторые из них вы сможете выполнять самостоятельно, а другие — вместе с партнером. Стоит отметить, что изучение книги вместе с другом или партнером способствует более точному выполнению заданий.

Завершая предисловие, я хочу выразить благодарность сообществу НЛП. Книга, которую вы держите в руках, — это не только мое детище, а презентация и собрание идей и техник, полученных от профессионалов. Прежде всего я хочу поблагодарить доктора Ричарда Бендлера и доктора Джона Гриндера, основателей НЛП. Во-вторых, я хочу выразить благодарность моим наставникам: доктору Винсенту ван дер Бургу, Роберту Дилтсу и Джудит ДеЛойзер. Отдельное спасибо команде из Института НЛП в Нидерландах, где я руковожу. Благодарю вас за помощь в работе над книгой и за многое другое! Спасибо Петре Зийдервельд, Ирен Маас, Басу ван Путте, Даниэлю Ключену, Полу Купману и всем остальным, кто будет помогать в будущем и кого я еще не упомянул!



# 1. Введение

Цель жизни — саморазвитие.  
Выразить во всей полноте свою сущность —  
вот для чего всякий из нас призван в этот мир.

**Оскар Уайльд**

Почему НЛП-техники имеют важное значение?

Нейролингвистическое программирование — это взаимодействие между образом мыслей, языком и их влиянием на наши действия. Это изучение сознательного и бессознательного внутреннего мира, поведения. С помощью НЛП вы научитесь ощущать внутреннюю свободу и откроете путь к счастливой, активной и полноценной жизни.

Прежде чем приступить к дальнейшему изучению, ответьте (письменно!) на приведенные ниже вопросы:

1. Что привело вас к НЛП?
2. Чего вы ожидаете от настоящей книги?
3. Каким результатом вы будете довольны?

## 1.1 Что такое НЛП?

НЛП — это изучение сознательного и бессознательного внутреннего мира, поведения. Кроме того, НЛП изучает, *как* мы добиваемся результата и как реагируем

на наблюдения. НЛП — это набор психических техник, которые, с одной стороны, используются для решения проблем прошлого, а с другой — для более эффективного достижения целей в будущем. НЛП — это дивергентный способ мышления.

НЛП расшифровывается как нейролингвистическое программирование.

**Нейро** относится к взаимодействию между телом (чувствами), психикой и всей нейронной системой (центральной нервной системой и разумом).

**Лингвистическое** означает язык и другие невербальные системы коммуникации, используемые для придания смысла мыслительным моделям (мысли и реальность).

**Программирование** — это способность изменять модели мышления и поведения.

Но прежде всего НЛП — это образ жизни. Вы сами решаете, как себя чувствовать, как думать и действовать. Как управлять собственной жизнью. Как целиком и полностью стать собой. Как ощущать уверенность в ситуациях, где раньше вы испытывали страх, злость или неуверенность. Как открыть истинное «я» и вести себя в соответствии с потенциалом. Как заботиться о себе и других, оставаться энергичным и напористым. Как ощущать внутренний мир, равновесие, свободу, любовь и делиться этими дарами с другими.

Какие подсознательные процессы лежат в основе успешного поведения и общения? Вот на этот вопрос и пытается ответить НЛП.

Чем больше у вас знаний в области функционирования и содержания внутреннего мира, тем легче вы сможете донести свой посыл и тем успешнее станете

в жизни. НЛП — это метод, направленный на практическое применение, с помощью которого вы:

- Научитесь правильно взаимодействовать с собой.
- Научитесь влиять на свои мысли и настроение.
- Научитесь более эффективно взаимодействовать с другими людьми.
- Узнаете, как вы себя выражаете и что лежит в основе ваших действий и поведения.

## 1.2 Как возникло НЛП?

НЛП зародилось в 1970-х годах в Калифорнии, Санта-Круз. Его основателями являются Джон Гриндер и Ричард Бендлер. В своей работе они опирались на труды Грегори Бейтсона, Милтона Риксона, Ноама Хомского, Альфреда Коржибски и многих других.

Нейролингвистическое программирование началось с исследований, проводимых бывшим студентом Ричардом Бендлером в отношении Фрица Перлза, основателя гештальт-терапии. Исследование работ Фрица Перлза, проведенное вскоре после его смерти, происходило, в частности, на основе киноматериалов. Бендлер создал модели поведения Перлза, которые считались весьма эффективными.

В то время Бендлер работал под руководством бывшего ассистента-профессора Джона Гриндера. Несколько лет Бендлер и Гриндер исследовали успешных людей, пытаясь ответить на главный вопрос: что успешные люди делают иначе, чем другие?

За моделью Перлза последовали модели Вирджинии Сатир (семейного терапевта, учителя Бендлера),

Грегори Бейтсона (антрополога) и Милтона Эриксона (гипнотерапевта и психиатра). Позже, во время путешествий в Индию, Африку и Мексику, Бендлер подражал йогам и шаманам.

НЛП многое позаимствовало из уже существующих психологических течений и языковых теорий, таких как гипнотерапия и поведенческая терапия. НЛП-практики (люди, практикующие НЛП и проводящие тренинги) считают НЛП эклектической психологией, сотрудничеством методов терапии и коммуникации, воплощенным в техниках и моделях.

*В Нидерландах нейролингвистическое программирование было представлено в 1980-х годах бихевиористами и гипнотерапевтами Яапом Холландером и Аннеке Мейер.*

### 1.3 Цель НЛП

НЛП состоит из взаимодействия между тремя элементами:

1. Моделированием (передачей навыков и способностей при помощи психологических техник);
2. Анализом субъективного опыта (определением моделей);
3. Техникой коммуникации (способом построения гармоничных отношений, прояснения и усиления посыла).

Целью нейролингвистического программирования является быстрая и эффективная передача навыков от опытных и успешных людей (экспертов) — овладевших этим умением благодаря многолетнему опыту, —