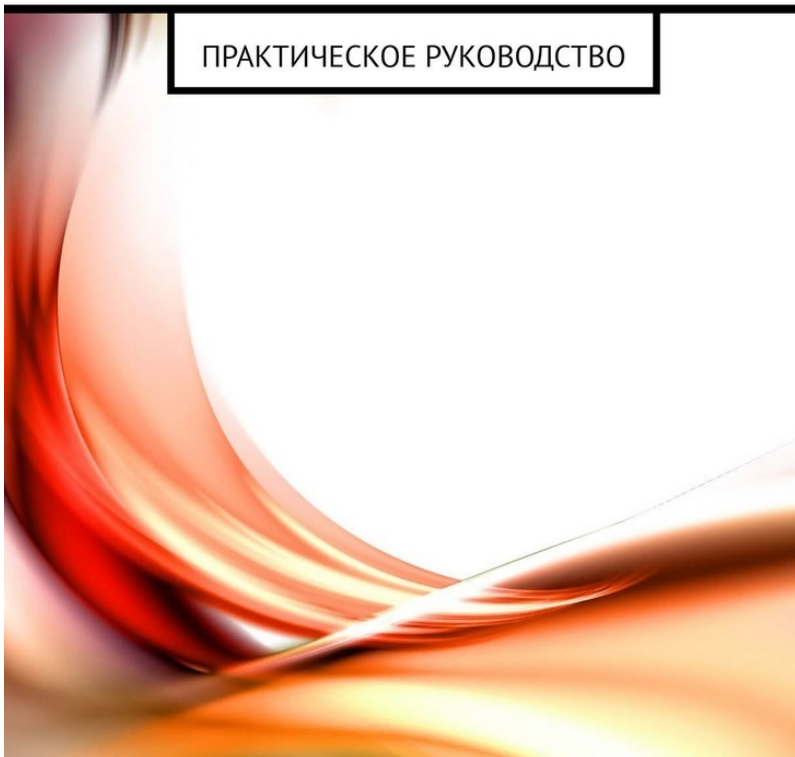


АЛЕКСАНДР АНТОНОВ

НЛП-практик

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Александр Антонов
НЛП-практик.
Практическое руководство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42130271

ISBN 9785449654182

Аннотация

НЛП-практик – популярный на сегодняшний день курс. В ваших руках авторски систематизированное пособие по его освоению. Разработанное Александром руководство полезно для совершенствования коммуникативных навыков, саморазвития и профессионального консультирования или психотерапии. Как и в других случаях, автор приводит конкретные пошаговые инструкции к освоению, подкрепленные примерами из жизни и практики психологического консультирования.

Содержание

Введение	5
Модуль 1. Базовые основы НЛП и принципы коммуникации	10
Пресуппозиции НЛП	11
Восприятие реальности	11
Поведение	18
Коммуникация	19
Жизнь и изменения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

НЛП-практик

Практическое руководство

Александр Антонов

© Александр Антонов, 2019

ISBN 978-5-4496-5418-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Техники НЛП уже давно стали широко известны в различной среде: консультировании, психотерапии, бизнесе, рекламе, саморазвитии и др. Зачем тогда эта книга, раз существуют сотни, а может и тысячи трудов по этой теме?

Во-первых, перед вами практическое руководство. Его отличает достаточность для того чтобы применять в практике, сразу после прочтения. То есть, вам предложен материал с подробными описаниями и упражнениями для самостоятельного освоения.

Во-вторых, составленный мной курс НЛП-практик имеет несколько нетрадиционную, но, на мой взгляд, более логичную структуру модулей. Как известно, каждый автор систематизирует материал по-своему. Для меня важно, чтобы тематика строго соответствовала направленности практического применения. Поэтому, каждый модуль имеет свои цели и набор техник.

В-третьих, далеко не в каждом курсе есть указание на применение тех или иных техник. В этом руководстве я по возможности обозначаю сферы применения отдельных паттернов и противопоказания к ним. Для полноты понимания многие инструменты иллюстрированы зарисовками из реальной практики и моего личного опыта.

Далее выделим несколько актуальных задач, которые этот

курс помогает решить.

Для совершенствования коммуникации курс НЛП-практик предоставляет прекрасные возможности. Для начала умение построить диалог правильно для более доверительного общения. Большое внимание уделяется пониманию собеседника: умению определить правильный способ донесения своих мыслей, выделению убеждений собеседника, техникам грамотной аргументации и переубеждения, созданию правильного настроения и др. С кем бы вы не общались: с подчиненными, с руководителем, коллегами, друзьями, знакомыми или даже незнакомыми вам людьми, навыки курса НЛП-практик помогут легче и проще находить общий язык с людьми – обогатят коммуникативный потенциал.

Для саморазвития НЛП-практик полезен во многом: улучшает качество общения, научает управлять собой (мыслями, эмоциями, реакциями), позволяет избавиться от травм и комплексов и т. д. Из классических книг Ричарда Бендлера, Роберта Дилтса и других авторов многим известно широкое применение НЛП для освоения внутриспсихического пространства и улучшения своих повседневных достижений. В сущности, данные аспекты можно обобщить названием «обретение личностного мастерства».

Для консультирования и терапии НЛП изначально и был создан. Основателей этого инструментария волновал вопрос: «Как успешные психологи и психотерапевты достигают целей терапии?». Многократное и длительное наблюдение

ние за работой многих ведущих специалистов в своей области породило НЛП. Техники, представленные в курсе НЛП-практик, – это, как раз, систематизированные методы работы таких успешных психотерапевтов как: Милтон Эриксон, Вирджиния Сатир, Фредерик Перлз и др.

Но прежде чем определить роль НЛП в консультировании и психотерапии, позволю себе остановиться на более общем вопросе. Он является крайне важным для психологов, психотерапевтов и иных специалистов в области консультирования.

Психотерапия и психологическое консультирование имеют десятки направлений и сотни методов. НЛП считают одним из них.

Стоит оговориться, что существуют методы, формы и направления психотерапии и консультирования.

И одно нельзя путать с другим.

По сегодняшний день нет приемлемой классификации методов психотерапии. В сути своей методом называют базовый принцип лечения, который основан на некотором подходе к патогенезу (причине возникновения болезни). Это если дело касается лечения. Но в консультировании метод – подход к пониманию личности, ее составных частей и динамики. Для простоты скажу, что метод – способ понимания человека и его затруднений (психических, естественно).

Дюбуа, например, понимал невроз, как заблуждение ума и стал основателем метода рациональной психотерапии.

Фрейд, в свою очередь, преподносит нам невроз, как вытесненные инфантильно-сексуальные влечения. Из такого понимания вырос метод психоанализа. Метод катарсиса берет начало в понимании невроза, как вытесненной в бессознательное травмы (эмоционально насыщенной ситуации или аффекта). Таким образом, метод – стратегия работы специалиста и его взгляд на причины возникновения тех или иных психических явлений.

Метод сам по себе важен, но навряд ли может существовать без формы. Под формой понимают способы применения метода. Это практические техники, позволяющие производить воздействие на человека для достижения целей. Психоанализ обладает своим инструментарием: свободные ассоциации; анализ сновидений, оговорок, ошибочных действий; работа с переносом и контрпереносом и т. д. В то же время, патогенетическая психотерапия оперирует: убеждением, лекцией, внушением (в групповой и индивидуальной форме), изредка аккуратной интерпретацией и т. д. Некоторые формы могут удовлетворять разные методы.

Совокупность некоторых методов психотерапии и консультирования, объединенных общей философской идеей понимания человеческой психики, принято группировать в направления. Экзистенциально-гуманистическое направление рассматривает человека столкнувшегося с бытием и оперирующего своими возможностями. Аналитическое рассматривает личность и человека в призме его влечений

и бессознательных побуждений. Когнитивно-бихевиоральное – как человека приспособляющего себя к объективной реальности путем вынесения суждения и соответствующей ему реакции (в эмоциях и поведении).

Так, очевидно, что НЛП занимает свое почетное место среди форм психологического консультирования или психотерапии. Оно не является ни методом, ни направлением. Соответственно, для качественной работы консультанта необходимо владеть методом, на который вы можете наложить курс НЛП-практик. В таком случае он станет прекрасным подспорьем и значительно обогатит ваш инструментарий.

С уважением,
Антонов Александр.

Модуль 1. Базовые основы НЛП и принципы коммуникации

Приветствую вас на первом модуле освоения курса НЛП-практик. Здесь рассмотрены крайне важные для последующей работы темы. Многие мастера НЛП сходятся во мнении относительно того, что калибровка и раппорт – умения, которые составляют важнейшую основу для использования НЛП в контексте консультирования и терапии. Помимо усвоения теоретической информации вам будут предложены упражнения на ближайшую неделю, для эффективной отработки на практике усвоенных знаний. В добрый путь!

Пресуппозиции НЛП

Начнем с одной из основ, на которых построена модель НЛП – пресуппозиций (иногда можно встретить под различными названиями: базовые убеждения НЛП, базовые предположения НЛП и некоторыми другими).

Пресуппозиции НЛП – это перечень некоторых принципов, с помощью которых консультант воспринимает реальность ситуации консультирования. Они созданы из многолетнего опыта работы и наблюдения эффективных терапевтических стратегий ведущих специалистов в этой области (М. Эриксон, Ф. Перлз, В. Сатир и др.). Что дают эти принципы восприятия? Во-первых, помогают расставить правильные акценты в том, что требует внимания и в то же время пренебречь менее значимыми вещами. Во-вторых, в них заложены базовые основы этики консультативного процесса. В-третьих, учет пресуппозиций повышает эффективность взаимодействия и способствует успешности решения вопросов вашего клиента.

Для удобства восприятия и применения все пресуппозиции НЛП будут разделены на группы.

Восприятие реальности

1. Карта не территория

Это убеждение говорит нам о том, что восприятие окружающей реальности не есть сама реальность. Объективный мир (реальность сама по себе) состоит из миллиардов стимулов, воздействующих на наши органы чувств. Из всего этого многообразия наш мозг воспринимает лишь некоторую часть и интерпретирует ее в соответствии с нашим опытом. С самого раннего детства в процессе развития психики мы создаем и дополняем нашу карту реальности (мировосприятие). Естественно, по причине того, что мы избирательно подходим к выбору информации, наша карта не может полностью описать реальность, как таковую. Важнейшую роль в отборе воспринимаемого нами материала играют три психических процесса, облегчающие создание опыта из воспринимаемых стимулов, – обобщение, искажение и опущение. Так создаются первичные модели мира, которые в последующем под действием все тех же трех психических процессов укрупняются и создают субъективный опыт. Подобная работа психики призвана сделать окружающую нас реальность узнаваемой, стабильной и безопасной.

Каждый из этих процессов имеет под собой определенные цели и ряд особенностей.

Обобщение, например, создает модели последовательности действия для решения различных задач: открытие двери, решение проблем, реакция на критику и так далее. Так создаются стереотипы действий (последовательностей). Процесс создания стереотипов стартует с раннего детства. За-

крепление той или иной последовательности действий происходит через положительное подкрепление (удовлетворение результатом действий), в то время как упрощение и коррекция стереотипа происходит через негативное подкрепление (неудовольствие при исполнении действий или неудовлетворенность результатом).

Опущение структурирует наше восприятие, позволяя сознанию облегчить обработку информации. Есть несколько фильтров, которые накладываются на восприятие в этом процессе: ограничение органов чувств, культура и воспитание. Например, ребенок, растущий в среде допотопного общества, признаком взросления в котором считается принести голову врага в общину, воспринимает убийство и последующие действия – снятие головы, как нечто обычное. Вид крови, ее запах, и другие аспекты этого процесса останутся без внимания. В то же время, цивилизованный человек, наблюдающий за происходящим, назовет это зверством и не сможет оставить подобное без внимания. Будет воспринят каждый нюанс, ничто не останется без внимания.

Искажение – придание (приписывание) окружающему оттенков, подтверждающих уже сформированное об этом явлении мнения. Как муха не видит цветов, так и пчела не замечает навоза. Здесь приведу пример религиозный (с оговоркой на то, что не имею целью задеть чувства верующих). Некоторое время назад католическая церковь использовала всевозможные случаи «чудес» для доказательства

божественного присутствия. Например, найденные останки в некоторых раскопанных поселениях удивляли тем, что человеческие тела выглядели так, словно их вчера захоронили. На самом же деле они находились под землей несколько столетий. На что священнослужители нашли несколько аргументов из Ветхого завета и отнесли жителей этой местности того времени к праведникам. Ученые в свою очередь нашли этому вполне разумное объяснение, разобрав специфику состава почвы. Отсюда неизбежно вытекает, что каждая идея (убеждение) стремится найти себе оправдание.

Резюмируем. То, что происходит в нашем сознании, при рассмотрении событий не содержит реально происходящего, но содержит лишь наше восприятие этих событий.

2. Реакции людей – реакции их карт

Созданные в процессе развития карты, в последующем определяют наши реакции на происходящие в жизни события. Модели реальности, сложенные в ценности, убеждения и воспроизводимые с помощью языка, задают угол восприятия тех или иных вещей, и распространяют свое влияние на эмоции и физиологию (состояния). Рассмотрим пример. Восприятие матерной речи может побуждать очень разные реакции у строителя и чопорной английской леди. Что в ее карте мира – оскорбление, то же для строителя может быть способом диалога.

Другой хороший пример – пластическая хирургия. Док-

тор Максвелл Мальц однажды обратил внимание на то, что некоторые пациенты после операции продолжали считать себя безобразными. Несмотря на значительное изменение внешнего вида, подтверждаемое окружением. Их восприятие себя осталось прежним. Реальность изменилась, а карта нет.

В процессе консультирования 80—90% времени тратится на выяснение ранее созданных клиентом карт, поскольку, только опираясь на них, мы можем выстроить эффективную модель взаимодействия (психологического консультирования, психотерапии или продуктивного диалога, в целом).

На основе этой информации мы можем подобрать необходимые ресурсы и места их применения для преодоления дискомфорта.

3. Сознание и тело – части единой системы

Обычно разум воспринимается в противовес телесности. В обыденном понимании это две разные части нас. Но, специалисты, в том числе и в НЛП, знают, что они функционируют как единое целое.

Например, введение в организм различных психоактивных веществ изменяет сознание. Таким же образом, при введении в сознание приятных образов меняется физиологический ответ (состояние).

В этой пресуппозиции заложены не только истоки психосоматических заболеваний, но и способы воздействия

на различные патологии комплексно. Например, психиатр, который использует фармакотерапию, может излечить невроз. Этих же результатов может достичь психолог или психотерапевт без препаратов.

Для примера приведу данные, полученные на студентах в экспериментах советских психиатров-психотерапевтов. «...А. Л. Гамбург (1956) изучал влияние словесного внушения на действие, оказываемое на организм человека такими химическими агентами, как кофеин и люминал (успокоительное). Исследования проводились у 20 студентов-медиков, находившихся в бодрственном состоянии и знакомых с влиянием на организм человека этих препаратов (что могло содействовать усилению влияния словесного воздействия). Показателями были кровяное давление и сердечнососудистые реакции.

При этом 10 испытуемых, обычно дававших на указанные препараты адекватную реакцию, под влиянием словесного воздействия были получены обратные реакции, не соответствующие конкретному раздражителю.

Если при даче кофеина (в маскированном виде) говорилось, что это люминал, то реакции соответствовали мнимому люминалу: пульс замедлялся (на 5—11 ударов в минуту), артериальное давление снижалось (на 10—15 мм рт. ст.). То же получалось и в случае внушения, что дан кофеин, в то время как в действительности был дан люминал (под видом кофеина): реакция отвечала кофеину, а не реально данному

люминалу – пульс учащался, артериальное давление повышалось...»

Цитата из книги К. И. Платонова.

Подытожим, психика влияет на тело, тело – на психику.

4. Бессознательное хранит любой опыт в образах, звуках и ощущениях

Бессознательный опыт можно представить как некоторые химические вещества. Тогда образы, звуки и ощущения будут молекулами, из различного сочетания которых состоит наш субъективный опыт. Только чувственный аспект является первичным для психики, логика и осмысление – вторичный процесс. Другими словами, осмысление – процесс обработки, интерпретации и структурирования первичного опыта. Приведем пример. Предположим, вы никогда не пробовали, не видели и ничего не знаете о том, что такое кумкват. Как вы составите о нем мнение? Наверное, только из того каким воспринимается название. В отличие от того, кто имеет непосредственный опыт (пробовал его).

И предложу еще маленький умственный эксперимент. Вспомните рядовое событие сегодняшнего дня. Вспомните его как картинку. А теперь попробуйте окрасить ее в темные (черные и серые) тона. Понаблюдайте за тем, как воспринимаете это событие теперь. Затем окрасьте в радужные цвета. Снова проследите за своей реакцией. Не нужно быть провидцем, чтобы угадать, что в первом случае вы получите легкие негативные эмоции, во втором более позитивные. При этом

ни суть события, ни его содержание не менялись.

Поведение

5. Человек и личность – не сводимы к поведению

В процессе наблюдения мы неизбежно подмечаем разные аспекты поведения людей. Но, что оно означает? Дает ли представление о том, каков этот человек? С уверенностью можно заметить, что поведение людей зависит от контекста. В различных условиях мы ведем себя по-разному. Поэтому, наша задача заглянуть за кулисы и понять, что лежит под тем или иным способом действий.

6. Любое поведение полезно (имеет позитивное намерение)

Здесь стоит оговориться о том, что это не означает «правильности» всякого способа действий. Это всего лишь показывает нам, что каждый способ поведения имеет свои мотивы.

При воспроизведении той или иной последовательности действий, человек пытается удовлетворить актуальную потребность. Здесь мы и проводим окончательно черту между личностью и поведением.

Психика каждого человека ищет наиболее приемлемые способы адаптации, учитывая имеющиеся ресурсы. То есть, даже болезнь – способ адаптации к окружающей реальности

(точнее к ее восприятию). Приведем примеры.

Когда заболит тело, появляются неприятные симптомы: боль, отек, повышение температуры и т. д. Но при этом тело с помощью подобных эффектов справляется с патогенным агентом. Это обычная реакция иммунного ответа, имеющая целью сохранить благосостояние нашего тела.

Второй пример взят с семинара Ф. Пьюселика. Женщина страдала от навязчивых галлюцинаций. Ее с самого детства преследовали несколько человек, которые все время шептали ей на ухо какие-то мерзости. Медикаментозное лечение не приносило результатов. После некоторой работы, Фрэнк, памятуя о позитивном намерении, сказал ей: «Они все это время пытаются передать тебе свои дары... Когда ты будешь готова принять их?». Впоследствии, она рассказала, что вспомнила, сцены насилия в детстве и как появились эти видения, которые отвлекали ее от ужаса происходящего. И уже во взрослом возрасте они выполняли ту же функцию – прятали болезненные воспоминания. Когда она вспомнила и пережила это – галлюцинации исчезли. Она излечилась.

Коммуникация

7. Способ коммуникации влияет на восприятие

Здесь коротко обозначим идею о том, что одни и те же слова в разном контексте имеют разное значение. Я люблю тебя – слова, имеющие определенное значение. Но, сказанные

с вопросительной интонацией... Или со слезами на глазах... Значение очень часто в большей степени зависит от способа донесения, а не самих слов.

8. Смысл коммуникации в реакции, которую она вызывает

Вполне очевидно, что, обмениваясь информацией, мы имеем целью получить ответную реакцию собеседника. Соответственно, реакция последнего показывает нам, насколько эффективны наши сообщения. В этом плане интересно рассматривать феномен сопротивления клиента. Обычно в НЛП считают возникновение данного феномена признаком негибкости специалиста.

«Если вы хотели чего-то добиться, но вместо этого получили по физиономии, попробуйте что-нибудь еще». Михаил Гринфельд.

При грамотно построенном диалоге с клиентом, сопротивление отсутствует. В этом вы сможете убедиться на своем опыте, освоив этот модуль.

10. Не бывает неудач, есть только обратная связь

Эта пресуппозиция может быть легко проиллюстрирована метафорой. Однажды на пресс-конференции Томаса Эдисона спросили: «Как вы смогли вытерпеть 1000 неудач, в процессе создания лампочки?». На что он резонно ответил: «У меня не было 1000 неудач. Я сегодня знаю 999 способов как не надо делать лампочку и 1 как надо».

Жизнь и изменения

11. У нас есть все необходимые ресурсы

В психике каждого человека заложены все необходимые ресурсы для эффективной жизни и изменений. Сотни людей, которые прошли у меня курсы консультирования и терапии, не получили от меня ни одного рецепта. Дело в том, что каждый человек на пути к целям пользуется своими внутренними ресурсами. Тогда чем же я занимался с ними, если всю работу они делают сами? Задача консультанта обеспечить доступ к этим ресурсам. Милтон Эриксон на своих семинарах часто вспоминал наблюдения о том, как дети учатся ходить. Это колоссальный труд и глобальное достижение каждого ребенка. Мы имеем огромное количество опыта преодоления препятствий и достижения целей. Но, вспоминаем ли мы об этом после провала на тестах? Многие люди в этот момент собирают опыт неудач и делают тем самым себя не такими успешными, как могли бы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.