

ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ В НЛП

Моделирование субъективного опыта – один из постулатов, провозглашаемых создателями нейролингвистического программирования. Как уже говорилось выше, каждый человек создает отличную от других модель общего для всех мира и живет в несколько иной реальности, особенности которой определяются рядом факторов – полом, возрастом, образованием, местом и временем проживания индивида и т.д. Авторы НЛП выделяют три категории ограничений, создающих субъективную модель мира: нейрофизиологические ограничения, социальные ограничения и индивидуальные ограничения.

Первый тип ограничений изначально **детерминирован генетическими факторами** и представляет собой своеобразный комплекс фильтров, который обуславливает отличие репрезентации мира от самого физического мира. Одно из неизбежных отличий моделей мира от самого мира объясняется тем, что наша нервная система постоянно искажает или опускает целые части действительного мира. Ограниченность человеческого восприятия ученые пытаются компенсировать приборами, с помощью которых раздвигаются границы постижения физического мира.

Социальный опыт личности, общественные условия ее проживания также накладывают ряд ограничений, фильтров на модель мира индивидуума. Категории опыта, сложившиеся в том или ином социуме, навязывают модели поведения членам этого социума. В отличие от нейрофизиологических ограничений, социальные ограничения преодолимы, хотя для этого иногда требуются значительные усилия со стороны личности.

Под **индивидуальными ограничениями** в НЛП понимаются все ограничения, которые создают люди, опираясь на свой собственный жизненный опыт, в котором каждый человек располагает неповторимыми историями и переживаниями, специфическим опытом личностного развития и роста, принадлежащими только ему (34, 122 – 126).

* * *

«Всеобъемлющий парадокс человеческого существования заключается в том, что те же процессы, которые помогают нам выжить, расти и изменяться, обуславливают одновременно возможность создания и сохранения скудной, выхолощенной модели мира. Суть этих процессов заключается в умении манипулировать символами, то есть создавать модели. Таким образом, процессы, позволяющие нам осуществлять самые необычные и поразительные виды человеческой деятельности, совпадают с процессами, блокирующими путь к дальнейшему росту, если мы вдруг по ошибке примем за действительность собственную модель. Важно назвать три общих механизма, обуславливающих это, – генерализацию, опущение и искажение.

Генерализация или обобщение – это процесс, в котором элементы или части модели, принадлежащей тому или иному индивиду, отрываются от исходного опыта, породившего эти модели, и начинают репрезентировать в целом категорию, по отношению к которой данный опыт является всего лишь частным случаем. Способность к обобщению, генерализации играет в нашем взаимодействии с миром важную роль.

Полезно, например, основываясь на опыте ожога от горячей сковородки, прийти путем обобщения к правилу, что к горячим сковородкам прикасаться нельзя. Однако если мы обобщим этот опыт в утверждение, что сковородки опасны, и будем на этом основании избегать помещений, где они имеются, мы безо всякой к тому необходимости ограничим свою свободу действий в мире.

<...> Процесс генерализации может, например, привести индивида к формулированию такого правила, как: «Не выражай открыто собственных чувств». Вы, наверное, могли бы привести несколько контекстов, где это правило может обладать определенной ценностью. Но применяя его к семье или друзьям, человек отказывается от экспрессивности в общении, которая в этом случае полезна, ограничивает свои возможности достижения эмоционального контакта. В результате у него может возникнуть ощущение одиночества, отчужденности, отсутствия выбора, поскольку возможность выражения чувств в его модели не предусмотрена.

Суть сказанного в том, что одно и то же правило, в зависимости от контекста, может быть полезным или напротив – вредным; т. е., что обобщений, верных на все случаи жизни, не существует, и каждая модель должна оцениваться в конкретном контексте ее употребления.

<...> Второй механизм, который может использоваться нами либо для того, чтобы эффективно справляться с жизненными ситуациями, либо для того, чтобы заведомо обрекать себя на поражение – это опущение (или исключение).

Опущение – процесс, посредством которого мы выборочно обращаем внимание на определенные аспекты нашего опыта и исключаем другие. То позволяет нам сосредоточить внимание, справиться с окружающим, не дать захлестнуть себя внешним стимулам. Так, человек способен (но не всегда, к сожалению) отсеивать или отфильтровывать во множестве звуков голос одного человека, читать книгу, писать что-нибудь, когда вокруг него в пределах досягаемости все остальные смотрят телевизор, спорят, возятся с ребенком, стреляют из водяного пистолета, учатся играть в компьютерные игры, стучат молотком и вообще всячески убивают время. Это завидная способность. С помощью того же процесса люди могут блокировать восприятие проявлений внимания и заботы, получаемых ими от других, значимых для них людей. Человек, категорически убежденный в том, что люди просто не могут проявлять к нему интерес, жалуется на невнимание жены. Побывав у него, терапевт убеждается, что дело обстоит иначе, жена относится к супругу со вниманием и заботой и определенным образом их проявляет. Но так как эти проявления противоречили генерализации, выработанной им относительно собственной ценности, он буквально не слышал слов жены. Это подтвердилось, когда терапевт привлек его внимание к некоторым высказываниям. Он сказал, что ничего подобного не слышал от нее.

<...> Опущение уменьшает мир до размеров, подвластных, согласно нашему представлению, нашей способности к действию. В некоторых контекстах это уменьшение может показаться полезным, в других оно служит источником проблем.

Искажение – процесс, позволяющий нам определенным образом смещать восприятие чувственных данных. Без этого процесса мы не могли бы строить планы на будущее или превращать мечты в реальность. Мы искажаем представление о реальности в фантазии, в искусстве, даже в науке. Все произведения искусства, созданные людьми, появились на свет в результате искажения восприятия, все великие произведения литературы, крупные научные открытия предполагают способность искажать, представлять существующую реальность смещенным образом. Люди искажают и сиюминутную действительность, когда они, например, репетируют речь, которую собираются произнести позже.

Эти же приемы могут применяться, чтобы ограничить богатство собственного опыта. В вышеприведенном примере человек был вынужден заметить под воздействием терапевта знаки внимания своей жены, однако он тут же исказил их. А именно, всякий раз, слыша ее слова, свидетельствующавшие о внимании и заботливости, он с улыбкой поворачивался к терапевту и говорил: «Просто ей что-то нужно от меня». Таким образом он избегал столкновения собственного опыта с созданной им моделью мира, что мешало прийти к обогащенным представлениям и препятствовало возникновению более близких отношений с женой.

Прибрам называет такие вещи самореализующимся пророчеством или опережающей обратной связью. Обобщения индивида, его ожидания отфильтровывают и искажают его опыт так, чтобы привести в соответствие с ожидаемым результатом. Поскольку опыт, способный поставить под сомнение его генерализацию, отсутствует, ожидания подтверждаются, и описанный цикл регулярно возобновляется.

Так люди обеспечивают неприкосновенность своих скудных моделей мира» (34, 126 – 130).

* * *

Функции моделирования, декларируемые в нейролингвистическом программировании, заключаются в создании описаний, которые являются полезными в получении результатов. “Мы не предлагаем ничего истинного, а предлагаем только полезное, – утверждают основатели НЛП. – Как людям, чьей целью является создание моделей, нам совершенно не интересно, правдивы ли наши утверждения, точны ли они. Подкрепляются ли данными из неврологии. Мы интересуемся только тем, работают ли они” (34, 24).

Моделирование является одной из основных категорий теории познания, оно характерно для любого метода научного исследования и используется практически в любой науке. Специфика моделирования в нейролингвистическом программировании заключается прежде всего в том, что его объектом выступает психическая реальность, субъективный внутренний опыт отдельного человека. Основная цель моделирования в НЛП – получение эффективных стратегий поведения в различных коммуникативных ситуациях.

Под стратегией поведения в нейролингвистическом программировании обычно понимают характерный паттерн реагирования на определённые события или ситуации. Роберт Дилтс пишет: “Стратегия – это особая область моделирования, в которой ведется поиск ментальной “карты”, применявшейся моделируемым индивидом для организации своих действий, направленных на достижение конкретного результата... Стратегия сходна с компьютерной программой. Она указывает на то, что необходимо делать с получаемой информацией, и, подобно компьютерной программе, одна и та же стратегия может применяться для обработки большого объема совершенно различной информации. Как и компьютерные программы, человеческие стратегии не зависят от характера вводимой в них информации. Как и программы, стратегии могут быть более или менее эффективными. Выражаясь языком аналогий, человеческие стратегии являются

программным обеспечением, разработанным для биокomпьютера, называемого “человеческий мозг” (17, 32).

Структура паттерна реагирования характеризуется известной **моделью ТОТЕ**: триггер – операция – тест – выход. Триггер – это тест, который начинает процесс (ввод информации) и несет сквозь него заключительные критерии. Операции представляют собой цепочку активности репрезентативных систем с целью собирания, организации и модификации информации для получения определённого результата, для перевода нынешнего состояния в желаемое. Тест сравнивает имеющееся состояние с желаемым, базируясь на предварительных критериях или критериях на данный случай. Выход определяет последующий шаг в стратегии поведения.

В языке и нервной системе человека закодированы определенные иерархии и уровни опыта. Все уровни взаимосвязаны и оказывают влияние на организацию информации, протекание психических процессов, поведение личности. В нейролингвистическом программировании выстраивают следующую **иерархию уровней личности**: духовный уровень (виденье и цель жизни); уровень идентичности (кто я есть в этом мире); уровень убеждений (ценности, метапрограммы, убеждения, мотивация поступков); уровень способностей (состояние, стратегия, направление развития); уровень поведения (особенности поведенческих реакций); уровень окружения (внешний контекст поведения).

Если взять гипотетического больного алкоголизмом, то его «карта» (когнитивная модель) может выглядеть следующим образом:

- духовный уровень – жизнь загублена, ничего в ней больше нет;
- уровень идентичности – я алкоголик;
- уровень убеждений – раз уж алкоголик, то на всю жизнь;
- уровень способностей – я не знаю, как контролировать себя;
- уровень поведения – я выпил вчера слишком много;
- уровень окружения – хорошо бы выпить с друзьями.

Из этого видно, что каждый последующий уровень влияет на организацию информации на всех нижних уровнях. Изменение на более высоких уровнях неизменно приведет к изменениям на низших уровнях, и хотя высшие уровни в большей степени абстрактны, они оказывают существенное влияние на наше поведение и опыт (26).

Моделирование стратегий поведения личности, как правило, идет в обратном порядке. На уровне окружения сначала выясняется контекст, в котором осуществляется данное поведение: место происхождения, аудитория, совершаемые действия и т.д. Уяснение контекста – важный этап моделирования, поскольку в ином контексте данная стратегия может не работать.

На уровне поведения копируется как внешняя сторона поведения (моторика, темп речи, тембр, интонации и т.д.), так и его внутренняя

стратегия (наличие тех или иных психических состояний и переживаний, их последовательность, смысл и содержание поведения и т.д.).

Следующий этап моделирования – выяснение способностей, позволяющих личности добиваться желаемых результатов. Важно при этом определить проявление способностей в репрезентативных системах – визуальной, аудиальной, кинестетической.

На уровне убеждения выясняются ценности и убеждения, стоящие за тем или иным поступком, мотивации поведения, причины, побудившие поступить именно так, а не иначе.

Моделирование уровня идентичности дает возможность установить, с кем идентифицирует себя человек, осуществляя данное поведение, какие, по его мнению, качества, принципы и свойства личности реализуются в исследуемых поступках.

И, наконец, на уровне духовности изучается, как личность проявляет себя во взаимоотношениях с семьей, обществом, Вселенной, Богом, какой представляется она по отношению к кому-то еще, как поведение, способности, убеждения, идентичность личности взаимодействуют с той большой системой, именуемой человечеством и мирозданием, неотъемлемой частью которых она является.

* * *

«С. Гроф: Я уже более сорока лет занимаюсь исследованием необычных состояний сознания, вызванных психоделическими препаратами или мощными экспериментальными формами психотерапии, а также теми, которые возникают самопроизвольно. За это время я был свидетелем огромного множества примеров трансформации индивидуального сознания. Среди наблюдаемых при этом изменений – значительное снижение агрессивности и общее повышение сострадания и терпимости. По мере того, как растет способность наслаждаться жизнью, наблюдается значительное снижение ненасытного стремления к преследованию линейных целей – стремления, оказывающего, судя по всему, магическое воздействие на людей в западном индустриальном мире и во всем нашем обществе. Я говорю об убежденности в том, что «больше» означает «лучше», что неограниченный рост, удвоение или утроение валового национального продукта способно осчастливить всех нас. Другим важным аспектом этой трансформации является духовный кризис универсальной и несектантской природы, характеризующейся осознанием единства всего мироздания и глубокой связи с другими людьми, другими видами, природой и целым космосом.

Поэтому у меня нет никаких сомнений в возможности глубокой трансформации на личном уровне, а также в том, что она увеличит наши шансы на выживание, если будет происходить в крупных масштабах. Естественно, остается открытым вопрос, произойдет ли трансформация такого рода в достаточно крупном сегменте населения за достаточно короткое время, чтобы привести к существенным переменам. Перефразирую этот вопрос в практической плоскости: можно ли ускорить подобное изменение, и если да, то с помощью какой стратегии и какие побочные явления будут с ней сопряжены? Так или иначе, но в самой по себе человеческой личности уже имеются встроенные механизмы, способные стать промежуточным звеном на пути к глубокой и благотворной трансформации.

Э. Ласло: В настоящее время мы видим, что в мышлении людей происходят изменения, предвещающие подлинную революцию в сознании. Что вы по этому поводу

думаете? Связано ли это с тем фактом, что нам угрожает опасность, или же это случайность, простое совпадение?

П. Рассел: Я считаю, что связь есть. Но, скорее, не угроза является причиной трансформации, а обе они проистекают из одного и того же источника – свойственного нашей культуре материалистического сознания. Это коренная причина глобального кризиса. Наша деловая этика, наша политика, даже наш индивидуальный стиль жизни – все это лишь симптомы более глубокой проблемы. Вся наша цивилизация нежизнеспособна, и причина этого в нежизнеспособности нашей ценностной системы, самого нашего сознания, которое определяет наше отношение к миру.

Нас приучили верить, что чем больше у нас вещей, чем больше мы производим, чем больше у нас контроля над природой – тем мы счастливее. Именно это и приводит к тому, что мы так склонны всё эксплуатировать, так много потреблять, не заботясь о других частях планеты и даже о других представителях своего собственного вида. Нежизнеспособна сама эта разновидность сознания.

Сегодня лишь десять процентов населения мира принадлежит к обеспеченному классу, у представителей которого после приобретения еды, одежды, крыши над головой и других материально необходимых вещей еще остается достаточно денег на различные излишества. Однако эти десять процентов потребляют более трех четвертей всех ресурсов планеты. До массового сознания постепенно доходит факт нежизнеспособности такого порядка вещей. Невозможно обеспечить подобный стиль жизни всему человеческому роду, тем более что численность его постоянно растет.

Положительная же сторона состоит в том, что целесообразность этой материальной культуры и лежащего в ее основе материалистического сознания все чаще вызывает серьезные сомнения. Всё больше людей, здесь, на Западе, где люди ведут самый расточительный образ жизни, начинают признавать, что такой подход несостоятелен, что он не дает нам того, к чему мы на самом деле стремимся. Наша система может быть очень хороша для удовлетворения наших физических потребностей. Мы можем покупать еду в супермаркете, путешествовать куда захочется, носить модную одежду, жить в роскошных домах. Однако она не отвечает нашим более глубоким, внутренним, духовным потребностям. Несмотря на все свои материальные возможности, люди чувствуют себя такими же подавленными, незащищенными и нелюбимыми, как и прежде. (Гроф С., Ласло Э., Рассел П. Трансатлантический диалог // Мартынов В.Ф. Культурология. Мн., 2008. – С. 13 – 15).

* * *

В процессе моделирования субъективного внутреннего опыта отдельного человека (группы лиц) и разработке на основе полученной модели эффективных стратегий поведения выделяют, как правило, три последовательные фазы:

- 1) выбор модели, наблюдение за ней и вычленение интересующего поведения;
- 2) систематическое исключение незначительных шагов или этапов стратегии для обнаружения причин различного поведения;
- 3) разработка способов обучения тем или иным умениям других.

Процесс моделирования в НЛП включает в себя как изучение и составление внутренней карты других людей (когнитивное моделирование – формальная структурная рамка ключевых компонентов любых внутренних и внешних паттернов), так и передачу внутренних стратегий, опыта от одного человека к другому (обучающее и имитационное моделирование).

Необходимо заметить, что представленный моделинг является лишь необходимой частью сложного процесса моделирования в нейролингвистическом программировании.

Литература

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М., 1997.
2. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление – и воспользуйтесь результатами. СПб, 1994.
3. Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения. СПб., 1994.
4. Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы. Воронеж, 1995.
5. Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса М., 1995.
6. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг Воронеж 1995.
7. Бэндлер Р., Гриндер Д. Структура магии. СПб., 1996.
8. Бэндлер Р., Гриндер Д. Трансформейшн. СПб., 1995.
9. Бэндлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж, 1993.
10. Бессер-Зигмунд К. Магические слова. СПб., 1996.
11. Гируцкий А.А., Гируцкий И.А. Основы нейролингвистики. Мн., 1998.
12. Гируцкий А.А., Гируцкий И.А. Нейролингвистическое программирование: принципы и проблемы // Вести БГУИ. 1998. № 2 – С. 41-47.
13. Гируцкий И.А. Моделирование в нейролингвистическом программировании // Слово во времени и пространстве: Сб. научных статей. Мн., 1999, с.45-47.
14. Гируцкий А.А. Нейролингвистическое программирование как одно из направлений взаимодействия психологии и лингвистики // Язык, слово, действительность: Материалы II Международной научной конференции (25 – 27 октября 2000 г.) / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Мн., 2000. Ч. 1. – С. 63 – 65.
15. Гордон Д. Терапевтические метафоры. СПб., 1995.
16. Горин С. Нэптер в свободном полете. Канск, 1997.
17. Дилтс Р. Стратегии гениев. М., 1998.
18. Калина И.Ф. Основы психотерапии. “Рефл-бук”, “Ваклер”, 1997
19. Кандыба В.М. Эмоциональный гипноз как научный феномен. СПб., 1997.
20. Карелин А. Снег на листьях или психотехнология успеха. Саратов, 1994.
21. Коледа С. Моделирование бессознательного: Практика НЛП в российском контексте. М., 1999.
22. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Мн., 1998.
23. Люшер М. Сигналы личности. Воронеж, 1995.
24. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2000.
25. Макдональд В. Руководство по субмодальностям. Воронеж, 1995.
26. Материалы тренинга “НЛП-практик” Э.Энтус, Дж. Делозьер, П. Врица, Я. Ардуй. М., 1992.
27. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.

28. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Челябинск, 1997.
29. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. М., 1996.
30. Пуселик Ф., Люис Б. Магия нейролингвистического программирования без тайн. СПб., 1995.
31. Сепир Э. Избранные труды по языкознанию и культурологии. М., 1993.
32. Спаркс М. Начальные навыки эриксоновского гипноза. Воронеж, 1995.
33. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М., 1987.
34. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование. Одесса, 1995.
35. Фромм Э. Человек для себя. М., 1992.
36. Хейли Дж. Необычайная психотерапия. СПб., 1995.
37. Цветков Э. Танец дождя. СПб, 1997.
38. Цветков Э. Мастер самопознания, или погружение в "Я". СПб., 1997.
39. Эйдмиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи, СПб., 1999.
40. Эриксон М., Росси Э. Человек из февраля. Гипнотерапия и развитие самосознания личности. М., 1995.
41. Юнг К. Архетип и символ. М., 1991.