НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА, УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ

Кафедра психологии

Контрольная работа по дисциплине «Современные психотехники»

Тема: Выявление и формирование полярности. Что в НЛП означает термин калибровка.

|  |
| --- |
| Выполнила: Арутюнян Л.С.,  студентка гр. 256- б  Зачетная книжка № 06-513  Проверил: Кушнерова А.В.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_\_г.  (оценка и подпись преподавателя) |

Красноярск 2011

Содержание:

Вступление………………………………………………………………………...3

1. Полярность и выявление внутреннего конфликта…………………………...4

2. Кристаллизация полярности и центральные темы внутренних конфликтов………………………………………………………………………...6

3. Что в НЛП означает термин калибровка…………………………………….13

Заключение……………………………………………………………………….15

Список использованной литературы…………………………………………...16

Вступление

Многие слышали про НЛП, но не все представляют себе, что же это такое, и почему данное направление психологии приобретает все большую популярность.

Используя принципы НЛП можно описать любую человеческую активность весьма детальным образом, что позволяет производить легко и быстро глубокие и устойчивые изменения этой активности. Вот некоторые из вещей, которые можно научиться делать:

1. Излечивать фобию и другие неприятные ощущения

2. Помочь низкообучаемым детям и взрослым преодолеть соответствующие

3. Устранять нежелательные привычки - курение, пьянство, переедание, бессонницу

4. Производить изменения в отношениях, имеющих место в супружеских парах, семьях и организациях, чтобы они функционировали более продуктивно

5. Излечивать Соматические заболевания (Заболевания сердца и сосудов)

НЛП это лишь один из многих способов понимания и организации фантастически сложной и тем не менее прекрасной системы человеческих мыслей и коммуникации.

1. Полярность и выявление внутреннего конфликта

Наиболее универсальным невротическим механизмом является полярность. По своей сути она является отражением более общего, фундаментального психического механизма – амбивалентности, физиологическим базисом которой является функциональная асимметрия полушарий. По мнению В.С.Ротенберга и С.М.Бондаренко, подобная готовность человека к принятию двух противоположных идей или сторон явления характеризует его творческие способности. Полярность отражается и в философском взгляде на природу психики человека, человеческое восприятие мира, и даже переносится на природу в целом, как один из ее универсальных законов (диалектическое единство и борьба противоположностей, представления, истоки которых заложены еще в античной философии). Полярность, составляющая основу внутрипсихического конфликта, проявляется в разнообразных внутриличностных оппозициях.

Из этого, в свою очередь, вытекает, что подобная «поляризация» психики, помимо конфликта, создает в то же время и средство ее исцеления. Методика «полярной» психокоррекции носит название ВВК – выявления внутреннего конфликта и соответственно разрешения лежащих в его основе внутренних же противоречий. В самом деле, сталкиваясь с некоторой проблемой, с конкретным дисфункциональным убеждением, мы во всех случаях можем идентифицировать связанные с ними телесные ощущения. Сформулировав же на логическом уровне противоположное убеждение, также всегда можно отыскать некоторый отклик на него на уровне подсознания, проявляющийся телесно. Обычно он имеет двойственный характер, сочетая в себе:

а) явно дискомфортные телесные ощущения, местонахождение которых совпадает с предыдущими. Этот негативный отклик представляет собой как бы возражения ранее идентифицированной подсознательной субличности. Техники телесного контакта предоставляют прекрасный способ установить рефлекторный «ключ» для этого ощущения с помощью терапевтического прикосновения непосредственно в зоне его локализации. Подчеркнем, что контакт должен быть в полном смысле «терапевтическим», то есть сопровождаться со стороны терапевта как бы зеркальным телесным резонансом. Рефлекторный «ключ», или «якорь», усиливается при формировании комплексного образа, включающего зрительное и аудиальное содержание образа, связанное с дезадаптивным убеждением или негативным жизненным опытом (например, лицо и голос близкого человека, с которым связан конфликт… или собственный «депрессивный» зрительный образ в сочетании с обвинениями, высказываемыми критическим родительским голосом…)

б) Дополнительные телесные ощущения, иной локализации, которые по характеру могут быть позитивными или нейтральными, реже – умеренно дискомфортными. Это – телесный отклик иной, полярной подсознательной части личности, которая противостоит предыдущей и может играть роль «союзника» в разрешении внутреннего конфликта. Связь с ним также устанавливается с помощью рефлекторного «ключа», вначале кинестетического, с последующим добавлением зрительной и слуховой образной модальности (иногда спонтанно возникающих зрительных образов, чаще же представления образа себя «в положительном свете», то есть в комфортных внешних обстоятельствах, в состоянии внутреннего комфорта и уверенности, сопровождаемых произнесением аффирмаций «уверенным» и «убежденным» голосом).

Затем производится рефлекторная «сшибка» (наложение, взаимное торможение) двух полярных состояний, обращение с помощью воздействия на рефлекторные телесные «ключи» одновременно к обеим конфликтующим субличностям, «мостиком» между которыми становится тело. Иными словами, именно телесный компонент созданных образов, ввиду его относительной инертности, позволяет совместить во времени оба полярных состояния, обе «половинки» амбивалентности (порой с образованием так называемого бинарного аффекта – «радость-страдание», «любовь-ненависть» и др.). В образованном новом психоэмоциональном состоянии можно целенаправленно воздействовать на баланс активности двух противодействующих друг другу подсознательных частей личности, сдвигать его в желаемую сторону. Ослабление негативной составляющей этого состояния, в первую очередь дискомфортного телесного ощущения, производится с помощью описанных ранее телесно-терапевтических, а отчасти и рефлексотерапевтических приемов. Усиление позитивной, ресурсной составляющей достигается с помощью телесного компонента эмпатии, как бы передаваемого пациенту терапевтом при непосредственном телесном контакте, а также с помощью выработанных у пациента ранее навыков обращения к собственным телесно-психологическим ресурсам. Одновременно, пользуясь пребыванием пациента в возникшем поверхностном измененном состоянии сознания, производится на сознательном уровне позитивное переформулирование проблемы. В результате удается добиться либо угашения первого из двух предыдущих состояний – дискомфортного, оставив второе, позитивное, либо их объединения, интеграции с образованием третьего, нейтрального состояния (что на самом деле лучше, так как обеспечивает более устойчивый, долговременный эффект психокоррекции). Это итоговое состояние в методе Ретри закрепляется с помощью интегрального телесного «ключа» (кисти рук), объединяющего все позитивные телесно-эмоциональные состояния.

2. Кристаллизация полярности и центральные темы внутренних конфликтов

Выявление полярностей, составляющих психологическую проблему, и ее позитивное переформулирование упрощаются, когда первоначальная проблема «кристаллизуется», сводится к наиболее распространенным, типичным внутриличностным оппозициям. На практике наиболее часто используются три подхода к систематизации полярностей.

а) Психотерапевтический подход

Эта систематизация чаще всего используется в практике краткосрочной психотерапии. Она лежит как бы на поверхности, непосредственно вытекает из анализа предъявляемых пациентом жалоб. Необходимо лишь чуточку приподняться над обыденно-повседневным содержанием житейских трудностей, несчастий и обид пациента, свести эти частные случаи к проявлениям более общих закономерностей. И тогда выявляются базовые для данного человека конфликты и те универсальные темы, к которым можно свести его конкретные жалобы. Иными словами – центральные темы внутренних конфликтов (по аналогии с центральными конфликтными темами переноса). В таблице 1 перечислены противоположные полюса этих конфликтов, описанные в терминах различных методов психотерапии (психоанализ, гештальт терапия).

Таблица 1. Полярности, лежащие в основе типичных психологических проблем.

|  |  |
| --- | --- |
| Негативный, дезадаптивный полюс | Позитивный, адаптивный полюс |
| Беспомощность, зависимость, конформность | Личная сила, независимость, самодостаточность |
| Инфантильность | Зрелость |
| Ущербность, низкая самооценка, комплекс неполноценности | Самоуважение, высокая самооценка, комплекс превосходства |
| Жертва (установка на неудачу и страдание) | Победитель (установка на успех) |
| Влечение к смерти (фрейдовское мортидо) | Влечение к жизни (фрейдовское либидо) |
| Подавление (эмоции) | Выражение, разрядка эмоции |
| Бегство, уход (от ответственности) | Достижение (завершение гештальта), принятие ответственности |

б) Подход с точки зрения психологии развития

Данный подход особенно актуален в случаях, когда важна предыстория психологической проблемы, когда мы пытаемся проследить с точки зрения сегодняшнего дня истоки тех трудностей, с которыми сталкивается пациент. Основы данного подхода были заложены периодизацией психического развития, описанной З.Фрейдом, один из главных принципов которой – фиксация как проявление психологической защиты. Это означает, что попытки ребенка справиться с психотравмами, с которыми он сталкивается в том или ином возрасте, приводят к задержке формирования его личности на данной стадии развития. Отсюда – инфантильные черты, которые сохраняются впоследствии на протяжении всей жизни и становятся причиной возникновения психологических проблем во взрослом возрасте. С этой точки зрения, психологическая помощь взрослому человеку всегда представляет собой «возврат в детство» и исправление негативного детского опыта (тем самым еще раз подтверждается важнейшее значение механизма возрастной регрессии для психокоррекции).

В телесной психокоррекции подчеркивается особая роль для каждого из описанных Фрейдом периодов развития определенных телесно-эмоциональных центров. При возникновении в последующем психологических и особенно психосоматических проблем, связанных с фиксацией на конкретном возрастном периоде, именно в этих участках тела главным образом локализуются дискомфортные телесные ощущения.

Таблица 2. Периодизация психического развития по З.Фрейду и локализация ведущего для каждого периода телесно-эмоционального центра

|  |  |
| --- | --- |
| Период развития | Локализация ведущего телесно-эмоционального центра |
| Оральный | Область рта, шеи |
| Анальный | Нижняя часть туловища |
| Фаллический и латентный | Грудная клетка, верхняя и средняя часть живота |
| Генитальный | Объединение предыдущих зон |

Пожалуй, наиболее известную современную классификацию подобного рода представляет собой периодизация психического развития по Э.Эриксону, или формирования идентичности (таблица 3). Она представляет собой ряд последовательно сменяющих друг друга возрастных этапов, на каждом из которых развивающаяся личность делает «полярный» выбор, колеблясь между позитивным и негативным вариантом, лежащим в основе позитивного или негативного сценария последующего развития. При этом каждый новый выбор, каждый новый «этаж» в структуре личности как бы наслаивается, надстраивается на предыдущие (принцип эпигенеза). Соответственно их «демонтаж» и «реконструкция» могут быть проведены в обратном порядке, от зрелого возраста к более раннему. Для того чтобы проанализировать с этой точки зрения конкретную психологическую проблему, нужно поочередно переходя от одного этапа формирования идентичности к другому в порядке, обратном их эпигенезу, и выявляя на каждом уровне телесные проявления актуальной проблемы, можно нейтрализовать их с помощью телесных же психокоррекционных приемов.

Таблица 3. Эпигенетическая структура идентичности по Э.Эриксону и логические уровни по Г.Бейтсону

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Полярные выборы по | Э.Эриксону | Логические уровни | Периоды разви- |
| Позитивный выбор | Негативный выбор | по Г.Бейтсону | тия по З.Фрейду |
| Доверие к миру | Недоверие | Духовность | Оральный |
| Автономность | Зависимость | Идентичность | Анальный |
| Инициатива | Чувство вины | Убеждения | Фаллический |
| Компетентность | Неполноценность | Навыки, действия, | Латентный |
| Идентификация личности  (социальная, половая  роль) | Путаница ролей | среда | Генитальный |
| Близость | Одиночество |  |  |
| Общечеловечность | Самопоглощенность |  |  |
| Цельность | Безнадежность |  |  |

При этом наиболее важными, базовыми уровнями формирования личности, ее «фундаментом», оказывающим влияние на все последующие «этажи», оказываются самые ранние по возрасту периоды. Таким образом, как и в традиционном психоанализе, основополагающим принципом является сведение источников всех значительных психологических проблемы к ранне-детскому опыту (в таблице 3 периодизация развития личности по Эриксону сопоставлена с классификацией возрастного развития психики по З.Фрейду, на основе которой она и была разработана). В основном созревание самосознания личности происходит в возрасте до 5 лет. Это первые три уровня идентичности:

* первоначальный выбор базового доверия или, напротив, недоверия к миру (оптимизм/пессимизм) – оральный период по Фрейду. В юнговской типологии личности в этот период формируются экстраверсия (открытость миру) или интроверсия (закрытость).
* Его сменяет осознавание собственного «Я» и формирование самостоятельности – анальный период по Фрейду. Это период выбора приверженности строгому соблюдению предписанных старшими (в более широком смысле – обществом в целом) норм и правил (с психоаналитической точки зрения, доминирование Супер-Эго). Или, напротив, предпочтения спонтанности, нетерпимости к стеснению собственной свободы узкими рамками требований внешнего окружения. Подобное свободолюбие и непредсказуемость, своего рода психоэмоциональный «анархизм», в юнговской типологии именуется иррациональностью. Соответственно противоположные личностные черты – предсказуемость, организованность, ориентированность на общепринятые стереотипы поведения – рациональность.
* Наконец, завершает базовую триаду выбор ребенком своей позиции в отношениях со старшими (инициативы или чувства вины) – по Фрейду, фаллический период ( Эдипов комплекс). В юнговской карте, именно отсюда начинается созревание описанных ранее универсальных функций психики – строгой логики и творческой интуиции, эмпатически-эмоциональной этики и конкретно-чувственной сенсорики (продолжающееся и в течение двух последующих периодов).
* К этому впоследствии добавляется формирование навыков общения и компетентности в социально-полезной деятельности (младший и средний школьный возраст, латентный период по Фрейду), а также созревание сексуальности, психологическое освоение мужской/женской социальной роли (период полового созревания, или генитальный период по Фрейду). С другой стороны, эти же этапы могут быть представлены как проекция на процесс формирования личности универсальной классификации логических уровней (или уровней обобщения) по Г.Бейтсону, используемой в психокоррекции (НЛП). Подобная типология проблем, в частности, оказывается весьма полезной при коррекционной работе с личностным расстройствами (акцентуациями характера, психопатиями).

в) Подход с точки зрения структуры личности

Согласно данному подходу, полярность заложена изначально в самой структуре личности: оппозиция отдельных ее частей и составляет основу внутрипсихического конфликта. Помимо известной со времен З.Фрейда дихотомии «сознание – бессознательное», сюда можно отнести противостоящие друг другу субличности, фигурирующие в моделях разных авторов (таблица 4), одна из которых имеет привилегированное, доминирующее положение («контролирующая» субличность), другая же – зависимое («подчиненная» субличность). Соответственно устранение внутреннего конфликта происходит путем поочередного обращения к каждой из противоборствующих субличностей; психотерапевт при этом выступает то в роли посредника, то независимого эксперта, то в роли беспристрастного арбитра.

Таблица 4. Отражение полярности во внутренней структуре личности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор модели | С у б л и ч | н о с т и |
| личности | Контролирующая | Подчиненная |
| З.Фрейд | Сверх-Я | Оно |
| Ф.Перлз | «Собака сверху»  (обвиняющая) | «Собака снизу»  (заискивающая) |
| В.Сатир | Бламер | Плакатер |
| Э.Берн | Родитель | Ребенок |
| Г.Алдер | Критик | Мечтатель |

В методе Ретри для обеих взаимно-оппозиционных субличностей выявляются их телесные проекции, что особенно облегчает коммуникацию с подсознательными частями психики. В дальнейшем проводится работа с кинестетическими образами – фактически, с кинестетическими проекциями «внутренних субличностей», которые иногда могут выступать в виде отдельных психосоматических симптомов – в формате традиционной работы с полярностями (гештальттерапия) или рефрейминга (НЛП). Поиск новых, компромиссных вариантов поведения субличностей, приводящих к их согласию, осуществляется за счет разделения соответственно:

а) позитивного намерения субличности либо ее изначально полезной цели (или вторичной выгоды симптома);

б) альтернативных способов выражения этого намерения или достижения данной цели, более адаптивных по сравнению с исходным поведением.

При этом телесные ощущения служат не только каналом невербальной коммуникации психотерапевта с клиентом, но и чутким индикатором завершенности происходящей внутренней перестройки и ее экологичности. Показателем завершенности психокоррекционного процесса служит исчезновение дискомфортных телесных ощущений при коммуникации с субличностями, при обсуждении актуальной проблемы или при вспоминании психотравмирующей ситуации, при воспроизведении связанных с ними стереотипных ассоциаций или при направленном воображении, содержанием которого является психотравмирующая ситуация или объект.

**3. Что в НЛП означает термин калибровка**

Калибровка - это слово, обозначающее в НЛП осознание того факта, что

люди находятся в различных состояниях. Это умение, которое у всех нас есть и которое мы используем ежедневно, и это умение стоит того, чтобы его

развивать и рафинировать.

Вы замечаете тонкие различия в проявлениях того, как другие люди переживают разные воспоминания и разные состояния. Например, если кто-то вспоминает пугающий опыт, его губы могут стать тоньше, кожа побледнеть, а дыхание стать более поверхностным; тогда как, вспоминая приятное событие, он может измениться по-другому: губы станут полнее, лицо порозовеет, и на нем расслабятся мускулы, дыхание станет более глубоким.

Порой наши способности к калибровке оказываются настолько слабыми, что мы замечаем, что другой человек расстроен, лишь тогда, когда тот начинает кричать. Мы слишком полагаемся на то, что люди говорят нам о своем самочувствии, вместо того чтобы использовать собственные глаза и уши. Едва ли полезно дожидаться удара кулаком по носу, чтобы узнать, что человек зол, или, увидев сдвинутые брови, предполагать самое страшное. В НЛП - тренинге существует упражнение, которое вы могли бы попробовать сделать с товарищем.

Попросите товарища подумать о человеке, который ему очень нравится. В то время как он будет делать это, обратите внимание на позицию его глаз и наклон головы. Отметьте также, является ли дыхание глубоким или

поверхностным, частым или редким, высоким или низким. Отметьте изменения в тонусе мускулатуры лица, цвете кожи, размере губ и тоне голоса. Обратите внимание на эти тонкие признаки, которые обычно не замечаются. Они являются внешним выражением внутренних мыслей. Это тоже мысли, но только в физическом измерении.

Теперь попросите товарища подумать о человеке, который ему не особенно нравится. Отметьте изменения в этих знаках. Попросите его думать попеременно то об одном, то о другом до тех пор, пока вы не убедитесь, что обнаружили определенные различия. В терминах НЛП вы сейчас калибровали эти два состояния. Вы знаете теперь, как они выглядят. Попросите своего товарища подумать об одном из этих людей, не говоря вам заранее, о каком именно он подумает. А теперь прочтите по физическим индикаторам, о ком он подумал, и скажите ему. Это выглядит как чтение мыслей... Вы можете оттачивать свое умение. Чаще всего мы калибруем бессознательно. Например, если вы спросите любимого, хочет ли он сходить за продуктами, вы узнаете ответ интуитивно и немедленно, еще до того, как он откроет рот. "Да" или "нет" - это самый последний шаг в процессе мышления. Нам ничего не остается, кроме как реагировать телом, разумом и языком - столь глубоко они связаны между собой.

Возможно, у вас был опыт, когда вы говорили с человеком и интуитивно

догадывались, что он врет. Наверное, вы калибровали это бессознательно, и у вас появилось это ощущение, хотя вы не знали, как оно появилось. Чем больше вы будете практиковаться в калибровке, тем лучше это будет у вас получаться. Некоторые различия между состояниями будут незначительными, другие будут бесспорными. По мере тренировки все легче будут замечаться тонкие изменения. Изменения, какими бы малыми они ни были, всегда существуют. Как только ваши чувства станут более утонченными, вы будете обнаруживать их.

**Заключение**

Сформировавшись как наука совсем недавно, НЛП внесло огромный вклад как в медицину, так и в бизнес. Бизнесменам к практическому применению предлагаются психологические методики НЛП, позволяющие в ситуации постоянно развивающегося (конкурирующего) персонала и фирмы управлять убеждениями и личными установками коллектива достаточно быстро и технологично. Такой подход не обижает людей и делает душевные затраты руководителя минимальными. Использование возможностей НЛП позволяет значительно усилить эффект рекламы за счет улучшения качества воздействия. НЛП - эффективная и элегантная наука о моделировании мастерства и структуре нашего внутреннего опыта.

Для чего ее можно применять: с помощью НЛП можно изменить свою жизнь, достигнуть больших успехов или личностных изменений, которые могут оказаться более глубокими, чем можно ожидали. Быть психологически здоровым, жить гармоничной жизнью, одновременно твердо стоя на ногах - не только достойная и совершенная цель, но и необходимое условие для всех, кто хочет пойти еще дальше. Применение НЛП в медицине применяется при лечении алкоголизма, наркомании, табакокурения, неврозов, психозов, шизофрении и многих других проблем. Таким образом, НЛП может помочь нам не только в работе, но и в обыденной жизни.

Список использованной литературы:

1. Бэндлер Р., Гриндер Дж. Из лягушек в принцы. (Вводный курс НЛП тренинга). – Сыктывкар: Флинта, 2000.
2. Гагин Т.В.. Козакевич С.С.. Модели НЛП в работе психолога – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2007.
3. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. – СПб.: Питер, 2001.
4. Джозеф О'Коннор, Джон Сеймор. Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства.
5. Сандомирский Марк Психокоррекция и личностный рост: телесно-интегративный подход