КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ І ПСИХОЛОГІЇ

РЕФЕРАТ З КУРСУ  
безпека життєдіяльності людини  
на тему:

“Вплив нейролінгвістичного програмування на безпеку життєдіяльності людини”

Виконавець:  
студентка першого курсу  
відділення соціології  
першої групи  
Ткачук Наталія Володимирівна

м. Київ  
1999 рік

ЗМІСТ

ВСТУП 3

ЩО ТАКЕ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ? 3

ЕКСКУРС В ІСТОРІЮ. 4

ОСНОВНА ЧАСТИНА 6

НАВЧАННЯ, ЗАБУВАННЯ І ПЕРЕВИВЧЕННЯ 6

ТРЕНІНГ 7

МОЖЛИВОСТІ НЛП 8

ПРИНЦИПИ НЛП 10

ХТО ЗА КЕРМОМ? 10

УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ МОЗКОМ 12

РЕФРЕМІНГ 13

Переформування дисоцийованих станів: алкоголізм, наркоманія і т. д. 13

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА 21

УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ З ДОПОМОГОЮ НЛП 21

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 25

*Розумні люди пристосовуються до навколишнього світу. Нерозумні люди пристосовують світ до себе. Ось Чому прогрес визначається діями нерозумних людей.  
 Джрдж Бернард Шоу.*

# ВСТУП

## ЩО ТАКЕ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ?

Нейролінгвістичне програмування, або скорочено НЛП - це мистецтво і наука про досконалість, результат дослідження того, як видатні люди врізно манітних областях діяльності досягали своїх видатних результатів. Цими коммунікативними вміннями може оволодіти кожний, хто хоче підвищити свою особисту і професійну ефективність.

НЛП - це модель того, як окремі люди структурують свій унікальний життєвий досвід. Це лише один з багатьох засобів розуміння і організації фантастично складної і тим не менше прекрасної системи людських думок і комунікації.

НЛП представляє певну позицію світорозуміння і засіб існування в цьому світі, що не можуть бути викладені в одній книзі, але поняття про які можна отримати шляхом читання між рядків. Задоволення від прекрасного музичного твору виникає від прослуховування цього твору, а не від того, що ми прочитаємо ноти. НЛП - річ практична. Це набір моделей, вмінь і технологій для того, щоб мислити і діяти ефективно в цьому світі. Мета НЛП - бути корисним, поширювати ваші вибори і робити життя кращим. Найважливішими питаннями про те, що ви знайшли для себе в тій книзі, є: "Чи це корисно? Чи це працює?" Знайдіть те, що виявляється корисним, і те, що працює, випробувавши це на собі. Важливіше виявити, де це НЕ працює, і змінювати це до тих пір, доки воно не стане працювати. В цьому дух НЛП.

Краще пережити НЛП самому. Тому читайте меню, і якщо вам сподобається те, про що ви прочитали, спробуйте саму страву.

Так що ж це таке - НЛП? НЛП - це мистецтво і наука про особисту майстерність. Мистецтво, тому що кожний вносить свою унікальну індивідуальність і стиль в те, що він робить, і це неможливо відобразити в словах або технологіях. Наука, тому що існує засіб і процес відкриття паттернів, видатними особистостями в будь-який області для досягнення видатних результатів ,що використовуються. Цей процес називається моделюванням, і виявлені з його допомогою паттерни, вміння і техніки знаходять все більш широке застосування в консультуванні, утворенні і бізнесі для підвищення ефективності комунікації, індивідуального розвитку і прискореного навчання.

Чи траплялося вам зробити що-нибудь настільки вишукано і ефективно, що ви навіть самі собі здивувалися? Чи було так, щоб ви справді захоплювались тим, що зробили, і дивувалися тому, як ви це зробили? НЛП показує вам, як зрозуміти і змоделювати ваш власний успіх з тим, щоб ви змогли мати значно більше таких моментів. Це засіб відкриття і розкриття вашого індивідуальної геніальності, засіб виявлення того кращого, що є в вас і в інших людях. НЛП - це практичне мистецтво, що дозволить добитися тих результатів, яких ми щиро прагнемо в цьому світі. Створюючи цінності для інших людей. Це - дослідження того, що створює відмінність між видатним і звичайним. Воно також залишає після себе цілий вєєр надзвичайно ефективних технік в області створення, консультування, бізнесу і терапії.

## ЕКСКУРС В ІСТОРІЮ.

НЛП виникло на початку 1970-х і стало плодом співробітництва Джона Гріндера, що був тоді асистентом професора лінгвістики в університеті Калифорнії в Санта Крузі, і Річарда Бендлера - студента психології в тому ж університеті. Річард Бендлер, крім того, дуже цікавився психотерапією. Вони разом вивчали дії трьох видатних психотерапевтів: Фріца Перлза, новатора психотерапії і засновника школи терапії, відомої під назвою гештальт-терапії, Вірджинії Сатір, незвичайного родинного терапевта, якій вдавалося дозволяти такі тяжкі родинні взаємовідносини, що інші родинні психотерапевти знаходили недопустими, і, нарешті, Мілтона Еріксона, всесвітньо відомого гипно-терапевта. Бендлер і Гріндер зовсім не збиралися відкривати нову школу терапії, вони лише хотіли визначити паттерни, що використовуються видатними терапевтами, і передати їх іншим. Їх не цікавили теорії, вони створювали моделі успішної терапії, що працювали на практиці і яким можна було навчитися. Троє терапевтів, яких вони моделювали, були індивідуальностями, що сильно відрізняються один від одного, і всі же вони використали напрочуд схожі основні паттерни. Бендлер і Гріндер розчинили ці паттерни, рафінірували їх і побудували вишукану модель, що може бути застосована в ефективній комунікації, особистій зміні, прискореному навчанні і, звичайно ж, в отриманні більшого задоволення від життя. Вони опублікували свої перші відкриття в чотирьох книгах, опублікованих в 1975-77 роках: "Структура магії" 1 і 2 тт. І "Паттерни", 1 і 2 тт. (дві книги про гіпнотичні техніки Мілтона Еріксона). Кількість літератури, що публікується по НЛП збільшується відтоді з зростаючою швидкістю. В той час Джон і Річард жили недалеко від Грегорі Бейтсона, англійського антрополога, автора робіт по комунікації і теорії систем. Наукові інтереси Бэйтсона були надзвичайно широкі: біологія, кібернетика, антропологія і психотерапія. Він добре відомий як автор теорії подвійного зв'язку в шизофренії. Його вклад в НЛП був надзвичайно великим. І напевно, тільки зараз стає цілком зрозумілим, наскільки він був глибоким. Починаючи з цих початковіх моделей. НЛП розвивалося в двох взаимодоповнюючих напрямках. По-перше, як процес відкриття паттернів майстерності в будь-який області людської діяльності. По-друге, як ефективний засіб мислення і комунікації, що практикується видатними людьми. Ці паттерни і вміння можуть бути використані самі по собі, але крім того можуть служити зворотним зв'язком в процесі моделювання, щоб зробити його ще більш могутнім. В 1977 році Джон і Річард провели серію надто успішних публічних семінарів по всій Америці. НЛП розповсюджується швидко: в Америці до нинішнього часу біля 100 тисяч людей в тій або іншій формі пройшли тренінги НЛП.

# ОСНОВНА ЧАСТИНА

## НАВЧАННЯ, ЗАБУВАННЯ І ПЕРЕВИВЧЕННЯ

Ми здатні свідомо ухопити лише дуже маленький шматочок з того обсягу інформації, що світ пропонує нам, несвідомо ми реагуємо і помічаємо значно більше, ніж усвідомлено. Наша свідомість надто обмежена і виявляється здатним зберігати сліди максимум семи змінних (або шматків інформації) в будь-який момент часу.

Поняття свідомого і несвідомого є центральними для розглядуваної моделі того, як ми навчаємось. В НЛП щось вважається свідомим, якщо це втеперішній момент усвідомиться як, наприклад, ця пропозиція прямо зараз. Несвідомим вважається те, що в нинішній момент не усвідомлюється. Навколишні звуки, що ви можете чути, були, певно, неусвідомленими до тих пір, доки ви не прочитали цю пропозицію. Спомин про те, як ви вперше побачили сніг,скоріш за все знаходиться поза вашою свідомістю.. Ми живемо в культурі, що підтримує переконання про те, що більшу частину того, що ми робимо, ми робимо свідомо. І тим не менше, більшу частину з того, що ми робимо, - і те, що ми робимо найкращим образом, ми робимо несвідомо.

Традиційною точкою зору є те, що навчання будь-якому досвіду містить в собі чотири стадії. Перша - неусвідомлене незнання. Ви не тільки не знаєте, як зробити щось, але ви також не знаєте, що ви цього не знаєте. Якщо ви ніколи не керували машиною, ви поняття не маєте про те, на що це схоже. Отже, ви почали навчатися керувати машиною. Незабаром ви виявляєте свої обмеження.

Це призводить вас на стадію усвідомленого знання (компетентності). Ви можете керувати машиною, але ви концентруєте на цьому всю свою увагу. Ви оволоділи умінням, але ще не оволоділи майстерністю. І, нарешті, метою ваших зусиль є неусвідомлене знання. Всі ті окремі навики, що ви з такою наполегливістю освоювали, плавно зливаються в одне ціле. Якщо ви будете практикувати щось достатньо довго, те ви досягнете цієї четвертої стадії, тобто сформуєте звичку. В цей момент уміння стає неусвідомленим. Однак деякі звички можуть виявитися не досить ефективними для рішення нової задачі. Наші фільтри можуть не пропустити яку-нибудь важливу частину інформації, що виявиться істотної для включення необхідної звички.

Те же саме відбувається при навчанні НЛП. У нас вже є Уміння спілкуватися і навчатися. НЛП пропонує рафінувати ваші Вміння і дає вам більше виборів і більше гнучкості в їхньому використанні.

Чотири стадії научения:

1. Неусвідомлене незнання

2. Усвідомлене незнання

3. Усвідомлене знання

4. Неусвідомлене знання

Процес забування - це перехід від п. 4 до п. 2. Процес перенавчання це перехід від п. 2 назад до п. 4, але вже з більшою кількістю виборів.

## ТРЕНІНГ

Як часто вам доводилось чути висловлювання типу "У неї блискуче майбутнє" або "У нього було яскраве минуле"? Подібні вирази - це більш, ніж метафори. Вони є точними описами засобу мислення що говорить; ці описи є ключем до пізнання того, як корисним образом змінювати структуру вашого власного досвіду. Наприклад, прямо зараз відзначте, як ви малюєте для себе картину належної вам приємної події, а потім зробіть цю картину яскравішою і помітьте, як змінюються ваші відчуття. Коли ви збільшуєте яскравість цього зображення, ви сильніше "прагнете "до' нього? Більшість людей сильніше реагують на більш яскраві картини; деякі сильніше реагують на більш тусклі зображення. Тепер возьміть приємний спомин з свого минулого і буквально зробіть кольори яскравішими і контрастнішими. Як наявність "яскравого минулого" міняє інтенсивність вашої реакції на нього? Якщо, розфарбовуючи свій спомин в більш яскраві кольори, ви не помічаєте різниці в відчуттях - спробуйте побачити його в чорно-білому варіанті. В той час як зображення втрачає свій колір, ваша реакція, скоріше всього, стає слабішою. От ще одне типове вираження:" Додайте трохи світла в своє життя". Подумайте про інший приємний спомин, і буквально осипте цей образ маленькими осяйними зірочками - і зверніть увагу, як це впливає на вашу емоційну реакцію. (От про що знають фахівці по рекламі і дизайнери одягу з блискучими деталями). "Залиште своє минуле позаду" - звичайна порада з приводу неприємних подій. Виберіть спомин, що все ще змушує вас погано себе почувати, - а потім відзначте, де ви його зараз бачите і наскільки далеко від вас розміщене зображення. Можливо, воно знаходиться перед вами, досить близько. Тепер візьміть цей образ і фізично відсуньте його далеко за себе. Як це міняє ваше відношення до цього спомину? Такі деякі, самі вхідні, приклади простоти і сили нових паттернів НЛП - "субмодальностей", розроблених Річардом Бендлером за останні декілька років. Однією з самих ранніх моделей НЛП була ідея "Модальностей" або "Репрезентативних систем". Ми думаємо про будь-яку подію, використовуючи репрезентації в системах сприймання - зорові (образи), слухові (звуки) і кінестетичні(відчуття). В останні десять років на більшості НЛП-ТРЕНИНГОВ преподано безліч різноманітних, швидких і практичних засобів використання цього знання про модальності для зміни стану і поведінки. Субмодальності - це більш дрібні елементи всередині кожної модальності. Наприклад, деякими з зорових субмодальностей є яскравість, колір, розмір, відстань, розташування і фокус. Знання про субмодальності відкриває ціле царство засобів зміни, ще більш швидких, простих і конкретних.

## МОЖЛИВОСТІ НЛП

НЛП пропонує концептуальне розуміння, міцно засноване на інформатиці і комп'ютерному програмуванні - однак ще більш ретельно прискорене в спостереженні живого людського досвіду. Все, що є в НЛП, може бути перевірене безпосередньо вашим власним досвідом або спостереженнями за іншими людьми. Нові субмодальні техніки, описані і що викладаються в цій книзі, є навіть більш швидкими і потужними засобами особистої зміни, ніж більш ранні засоби НЛП. Існують тільки три головні модальності, але всередині кожної з них багато субмодальностей. Субмодальності - це в буквальному розумінні засоби, якими наш мозок сортує і кодує досвід. Субмодальні техніки зміни можна використати для безпосередньої модифікації програмного забезпечення людини - тих засобів, якими ми думаємо про свій досвід і як ми реагуємо на нього.

НЛП - це ясна і ефективна модель людського внутрішнього досвіду і комунікації. Використовуючи принципи НЛП можна описати будь-яку людську активність надто детальним образом, що дозволяє виробляти легко і швидко глибокі і тривкі зміни цієї активності.

От деякі з речей що ви зможите навчитися робити:

1.Лічити фобію і інші неприємні відчуття менш ніж а годину;

2.Допомогти низконавчаємим дітям і дорослим подолати відповідні обмеження - часто менш ніж за годину;

3.Усувати небажані звички - паління, пьятство, переїдання, безсоння - за декілька сеансів;

4.Виробляти зміни в интерреакциях, що мають місце в подружніх парах, сім'ях і організаціях, щоб вони функціонували більш продуктивно;

5.Виліковувати соматичні захворювання (і не тільки ті, що прийнято вважати "психосоматичними") за декілька сеансів.

Таким чином, НЛП може багато чого, але досвідчені практики використовують цей засіб, реалізують ці можливості, домагаючись відчутних результатів. НЛП в свойому нинішньому стані може багато, але не все.... Якщо ви хотіти навчитися всьому тому, що ми перерахували ви можете присвятити цьому певний час. Існує безліч речей, що ми не можемо зробити. Якщо ви зможите запрограмувати себе так, щоб знайти в цій книзі щось корисне для себе замість того, щоб шукати випадки, де наш засіб не знаходить застосування, то вам неодмінно зустрінуться такі випадки. Якщо ви будете чесно використовувати цей засіб, то виявите безліч випадків де він не працює. В цих випадках я раджу використовувати що-нибудь інше.

Ми почали перелік областей застосування НЛП. І по відношенню до нашого засобу ми настроєні дуже і дуже серйозно. Єдине, чим ми зараз займемось, це дослідженням того, як можна використати цю інформацію. Ми не зуміли вичерпати різноманітності засобів використання цієї інформації і виявили деякі обмеження. В ході цього семінару ми продемонстрували декілька десятків засобів використання цієї інформації. Передусім вона структирується у внутрішній досвід. Якщо використовувати її систематично, то ця інформація дасть можливість створити цілу стратегію досягнення будь-який модифікації поведінки. В нинішній час можливості НЛП значно ширше, ніж ми це перерахували в наших п'ятих пунктах. Ті ж самі принципи можуть бути використані для вивчення людей, обдарованих якимось видатним хистом з метою визначення цього хисту. Знаючи цю структуру, можна діяти настільки ж ефективно, як ці люди з видатним хистом. Такий рід втручання має своїм результатом генеративні зміни, завдяки яким люди вчаться створювати нові таланти і нові поведінки. Побічним ефектом таких генеративних змін є зникнення поведінки ,що є відхиленням, що в іншому випадку могло бути предметом спеціального психотерапевтичного втручання. В якомусь смислі досягнення НЛП не нові, завжди існували "спонтанні реміссїї", "незрозумілі виліковуванн", і завжди існували люди, що могли видатним чином використати свій хист. Англійські молочниці мали імунітет до оспи за довго до того, як Дненнер винайшов свою вакцину, в нинішній час оспа, що забирила тисячі життів щорічно, зникла з поверхні землі. Точно також як НЛП може элімінувати складностей і небезпек нинішнього життя і зробити навчання і модифікацію поведінки більш легким, продуктивним і хвилючим процесом. Таким чином ми знаходимось вна межі якісного стрибка в розвитку досвіду і хисту. Справді нове НЛП - це те, що дасть можливість точно знати, що треба робити, і настанови про те як треба робити.

## ПРИНЦИПИ НЛП

Один з основних принципів НЛП полягає в тому, що порядок або послідовність переймань, подібно порядку слів в пропозиції, впливає на їхнє значення. Інший основний принцип НЛП полягає в тому, що слова є лише неадекватні ярлыки для досвіду. Одне діло - прочитати про забивання цвяху в дошку. Зовсім інший досвід - почувствовать молоток в своїй руці і почути задовольняюче "чпок", коли цвях входить в шматок м'якої сосни.

## ХТО ЗА КЕРМОМ?

Нейролінгвістичне Програмування - це слова, що я винайшов, щоб уникнути необхідності спеціалізуватися в тій або іншій області. В коледжі я був однім з тих людей, що не можуть зважитись на будь-що одне, - і вирішив продовжувати в тому же дусі. В числі іншого НЛП є засіб спостерігати людське навчання. Хоча багато психологів і соціальних робітників використають НЛП, щоб робити те, що вони називають "терапією", я вважаю більш правильним описувати НЛП як освітній процес. По суті, ми розробляємо засоби, щоб навчити людей користуватися їхнім власними мозком. Більшість людей не користується власними мозком активно і осмислено. Ваш мозок схожий на автомат без кнопки "викл.". Якщо ви не займете його якою-нибудь справою, він просто буде жужжати і жужжати, доки йому не набридне. Якщо помістити людину в камеру сенсорної депривацїї, де будуть відстуні зовнішні стимули, - вона почне генерувати внутрішньо. Якщо ваш мозок тиняється без діла з кутка в куток - він скоріш за все почне робити що-нибудь, і йому, схоже, однаково, що саме. Вам, може бути, не однаково - але не йому. Наприклад, чи траплялося вам коли-небудь просто бродити, туди-сюди, обмірковуючи власні діла, або похрапувати - як раптом ваш мозок высвічує таку картинку, що ви бліднете від страху? Як часто люди прокидаються серед ночі від того, що щойно знов пережили экстатично приємний досвід? Якщо у вас був невдалий день, то потім ваш мозок покаже вам яскраві повторення - знову і знову без кінця. Мало того, що у вас був поганий день; ви можете зіпсувати весь вечір - а, можливо, ще й частину наступного тижня. Більшість людей на цьому не зупиняється. Як багато з вас думають про неприємні речі, що трапилися давно? Наче ваш мозок каже:" Давай ще раз! У нас ще година до обіду, давай подумаемо про що--небудь по-справжньому погане. Може бути, нам вдасться разізлитись з цього приводу на три роки пізніше, ніж варто". Ви чули про "незавершену чинність"? Вона завершена; вам просто не сподобалося, що з цього вийшло. Я хочу, щоб ви дізналися, як ви можете навчитися змінювати власний досвід і одержувати владу над тим, що відбувається в вашому мозку. Більшість людей є рабами власних мозку. Вони мов приковані до заднього сидіння автобуса - а за кермом хтось інший. Я хочу, щоб ви навчилися керувати власним автобусом. Якщо ви не вкажете свойому мозку зразковий напрямок, він буде або їхати, куди очі дивляться - сам по собі, - або інші люди знайдуть засоби ке5рувати ним за вас; а вони можуть не завжди враховувати ваші потаємні інтереси. Навіть якщо завжди - вони можуть їх невірно зрозуміти! НЛП є можливістю вивчити субєктивність - щось страшенне, як мені казали в школі. Мені каали, що істина наука розглядає речі об'єктивно. Однак я помітив, що більше всього на мене, схоже, впливає мій суб'єктивний досвід, і мені хотілося знати що-нибудь про те, як він влаштований і як він впливає на інших людей. На цьому семінарі я збираюся пограти з вами в деякі розумові ігри, тому що мозок - моя улюблена іграшка. Як багато з вас хотіли б мати "фотографічну пам'ять"? І як багато з вас знову і знову яскраво згадують неприємні переймання минулого? Це певно робить життя трохи сочнішим. Якщо ви ідете дивитися фільм жахів, вертаєтеся додому, і сідаєте - акт сідання буде прагнути повернути вас прямо в крісло кінотеатру. Як багато з вас зазнавали цього переймання? І ви стверджуєте, що у вас відстуня фотографічна пам'ять! Вона у вас вже є; ви просто не використовуєте її потрібним чином. Якщо ви здатні демонструвати фотографічну пам'ять, коли справа стосується згадок минулих неприємностей - то, мабуть, було б краще, якщо б ви могли навмисне використати частину цієї можливості для більш корисних переймань. Як багато з вас будь-коли думали про щось- чого ще навіть не відбулося, - і заздалегідь погано себе із-за цього почували? Навіщо чекати? З тим же успіхом можна почати перейматись зараз, вірно? А потім, в кінці- кінців, цього в дійсності не відбувається. Але ви не втратили можливості це пережити, чи не так? Ця спроможність може також працювати по-іншому. Деякі з вас краще проводять відпустку до того, як рушають в відпустку в дійсності - а потім, приїхавши, отримують розчарування. Розчарування вимагає відповідного планування. Ви думали коли-нибудь про те, скільки клопоту вам потрібне пережити, щоб зневіритися? Для цього ви повинні справді ретельно всі спланувати. Чим більше планування, тим більше розчарування. Деякі ідуть в кіно, а потім говорять: "Ну, це просто не настільки добре, як я думав, що це буде". Це викликає в мені питання: якщо у нього в голові крутився такий гарний фільм, навіщо він пішов в кіно? Для чого іти, сидити в приміщенні з вологоюпідлогою і незручними стільцями, щоб подивитися фільм і потім сказати: "У мене навіть немає сценарію, але в власній голові я можу це зробити краще". Такого типу речі відбуваються, якщо ви дозволяєте свойому мозку працювати як заманеться. Люди більше часу витрачають на навчання користуванню кухонною піччю, ніж власними мозком. Особливий акцент на цілеспрямованому використанні вашого мислення іншими засобами, ніж ви вже це робите,-буде-відстунй. Від вас очікується, що ви "будете самі собою" - мов у вас є вибір. Тут ви в пастці, повірте мені. Я вважаю, можна було б стерти електрошоком всі ваші спомини, а потім перетворити вас в когось іншого - але результати, що я бачив, були не дуже спокусливими. Доки ми не знайдемо щось типу машини для чистки мозку - я думаю, вам, прийдеться обмежитися собою. І це не так погано, оскільки ви можете навчитися користуватися своїм мозком більш функціональними засобами. В цьому і складається НЛП.

## УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ МОЗКОМ

Возьміть будь-який досвід і спробуйте змінити кожний з перерахованих нижче зорових елементів; зробіть те же саме, що ви робили з яскравістю і розміром: спробуйте піти в одному напрямку, а потім в іншому, щоб визначити, як це змінює ваші відчуття. Щоб насправді з'ясувати, як працює ваш мозок, змінюйте тільки один елемент за раз. Якщо ви міняєте два параметри або більше водночас, то не дізнаєтеся, що з них - або наскільки сильно - впливає на ваші відчуття. Я рекомендую проробляти це з приємним перейманням. Колір. Міняйте інтенсивність кольору від дуже яскравих кольорів до чорно-білого. Відстань Міняйте від дуже близького до далекого. Глибина. Міняйте картину від плоского, двомірного фото до повної глибини трьох вимірів. Тривалість. Варіюйте від швидких блимань до тривкого образу, що зберігається деякий час. Четкость. Міняйте зображення від кристально чистої детальної четкости до размитої нерозлічимості. Контраст.Відрегулюйте різницю між світлом і затінками від абсолютного контрасту до більш безперервних градацій сірого. Межі. Варіюйте від обмеженої картини в рамці до панорамного зображення, що змикається за вашою головою, так що якщо ви повернетеся, те зможете побачити ще частину. Рух. Міняйте зображення від непорушного фото або слайда до кінофільму. Швидкість. Регулюйте швидкість фільму від дуже повільної до дуже швидкої. Відтінок. Змінюйте баланс кольорів. Наприклад, збільште інтенсивність червоних тонів і зменшити блакитних і зелених. Прозорсть. Зробіть образ прозорим, так щоб ви могли бачити, що знаходиться під поверхнею. Пропорциї. Зробіть обрамлену картину довгою і вузькою, а потім короткою і широкою. Орієнтація. Нахиліть верхню частину картини від себе, а потім до себе. Передній план/задній план. Варіюйте відмінність між переднім планом (те, що вас більше всього цікавить) і заднім (обставини, яким просто трапилася бути при цьому присутніми) або віддаленість першого/другого. Потім спробуйте поміняти їх місцями, так щоб задній план став цікавим середнім. Тепер у більшості з вас повинен бути досвід використання декількох з безлічі засобів, якими можна, міняючи субмодальності, змінити свій досвід. Кожного разу, виявивши елемент, що працює по-справжньому ефективно,-зробіть паузу, щоб зрозуміти, де і коли ви хотіли його використати. Наприклад, виберіть страшний спомин - хоча б епізод з фільму. Возьміть цю картину і дуже швидко зробіть її дуже великий Це допомагає. Якщо вам вранці тяжко розігнатись, спробуйте це замість кави!

## РЕФРЕМІНГ

Слово "рефреймінг" є віддієслівний іменник від дієслова "reframe", що означає "вставити в нову рамку (ту ж картину)", "вставити в ту ж рамку (нову картину)", 'ще "раз пристосувати", 'по-'новому формулювати". Зважаючи на неможливість передати російським словом всі ці смисли, однаково істотні для предмету ,що викладається, ми вводимо новий термін.

### Переформування дисоцийованих станів: алкоголізм, наркоманія і т. д.

Щоб шестишагове переформування було ефективним, необхідні певні умови. Якщо ви маєте справу з різко дисоцийованою особистістю, то переформування не спрацює. Алкоголіки, наркомани,багатопланові особистості і хворі з маніакально-депресивним психозом є групою різко дисоцийованих особистостей. Дуже часто сюди можна віднести людей з переїданням або заядлих курців. Я буду говорити в основному про алкоголіків, але я хочу, щоб ви розуміли, що я скажу про алкоголіків, те справедливо відносно інших категорій дисоцийованих особистостей.

Якщо ви спитаєте алкоголіка в той момент, коли він тверезий, про його переймання, що він зазнає, будучи п'яним, ви виявите часткову або тотальну амнезію. І, навпаки, якщо ви спитаєте його, коли він буде пьяний, про його переймання, характерні для тверезого стану, йому буде тяжко запропонувати вам взагалі якусь інформацію. Це один з основних і очевидних признаків дисоціації: коли він діє, виходячи з однієї моделі світу, він не має жодного доступу до переймань і ресурсів, що він має, коли діє, виходячи з іншої моделі світу. Це багатопланова особистість в тому смислі, що у неї є всього два засоби оперування в світі, які разом в кожний даний момент в його досвіді не зустрічаються.

Але ви можете побудувати канал в підсвідомість, і це основне, що змушує переформування працювати. Під підсвідомістю я маю на увазі ту частину особистості, що змушує його вести себе так, як свідомо він не хотів б себе вести, або не дасть йому вести себе так, як він свідомо хотів би. Переформування - це дворівнева комунікація, з допомогою якої ви можете говорити з будь-якою його частиною, що знаходиться в свідомості, і використати мимовільні реакції для того, щоб обмінюватися інформацією з частиною, що відповідає за поведінку, що підлягає зміні.

Звичайно в ваш кабінет алкоголіка приводить його твереза частина. Це саме вона заходить в ваші двері. Однак твереза частина його особистості вже зробила все, що могла, щоб підтримати стан його трезвости, і це означає, що з цією частиною вам нічого робити. Ця частина глибоко і точно розуміє, що пити шкідливо, але нічого не може з цим зробити. Якщо ви будете працювати з цією частиною; то отримаєте цілком конгруентні відповіді на питання про те, чи бажає вона змін. Але, якщо тільки він зайде в бар, він знову выпє. Вам же треба отримати доступ до тієї частини його особистості, що змушує його выпивати, оскільки саме ця частина управляє всім процесом. Оскільки дві ці частини різко дисоцийовані, коли він знаходиться в одному, стані, ви не можете коммуніцировати з іншим станом. Отже, коли алкоголік входить в ваш кабінет в тверезому стані, вам дуже тяжко отримати доступ до п"ющої частини, а саме до тієї, яку необхідно змінити.

Більшість з людських проблем включають в себе неконгруентність або те, що часто називають "конфлікт". Ця неконгруентність є конфлікт між тієї частиною, що змушує людину робити будь-що, і іншою частиною, що хоче, щоб він перестав це робити. Звичайно неконгруентність є симультанною: біхевіорально людина висловлює обидві частини в один і той же момент. Наприклад, хто-те може сказати: "Я хочу бути впевненим в собі" м'яким слабким голоском. Дві частини дисоцийовані, але висловлюють себе в один і той же момент часу. В випадку алкоголізму або наркоманії ми спостерігаємо інший вид дисоціації, тут неконгруентність послідовна.

Твереза частина і частина що п"є настільки поділлені, що позбавлені можливості висловлюватися в один і той же момент часу. Вони виявляють себе послідовно: спочатку одна, а потім інша.

Шестишагове переформування передвизначене для того, щоб мати діло з симультантною неконруентност"ю. І замість того, щоб створювати цілком новий підхід для того, щоб впоратися з послідовної неконгруентністю, ви просто можете перетворити послідовну неконгруентність в симультантну і використати те, що ви знаєте, а саме "шестишагове переформування". Такий підхід використовується і в інших областях. Гарний математик завжди намагатиметься редуцировати складну проблему до більш простої, тої, рішення якої відомо. Якщо ви візьмете тяжку проблему і перетворите її в більш просту, то зможете її легко вирішити.

Самий простий засіб перетворення послідовної неконгруентності в симультантну полягає в використанні якорів. У випадку алкоголізму я одержую доступ до п"ющої частини і закріплюю цей доступ з допомогою якоря. Після цього я закріплюю з допомогою якоря тверезу частину. І в кінці- кінців я використаю обидва якоря водночас, щоб змусити ці два стани існувати водночас. Якщо алкоголік звертається до вас за допомогою, приходить до вас в кабінет, то твереза його частина знаходиться прямо перед вами, і її дуже легко закріпити за допомогою якоря. Отримати доступ до п"ющої частини значно важче, і це вимагає від вас більшої вибагливості. Один з засобів полягає в тому, щоб використати гіпнотичну індукцію, з допомогою якої ви можете регресувати його, до того моменту часу, коли він останній раз напився, збираючи у нього детальну, основану на сенсорному досвіді інформацію про його переймання в стані сп'яніння. "Згадайте, як в останній раз ви напилися?" "Що ви почували перед тим, як випили першу чарку? Як ви виглядали, коли напились в останній раз? Де ви сидили? Що ви бачили? Що ви чули? Що ви сказали перед тим, як выпити першу чарку? Що ви випили тоді? На що був схожий цей, напій? Ви можете зараз відчути його запах? На що в точності був схожий його смак? І як ви дізнаєтеся про те, що зараз ви справді напились?"

З допомогою подання про смак і запах алкоголя, ви легко можете ввести людину в стан сп'яніння. Отримання доступу до обоняльних відчуттів є по всій імовірності, самим швидким засобом такої регресїї. Завжди, коли ви хочете, щоб хтось ще раз пережив той, минулий, стан, вам достатньо заставити його згадати певний запах, зв'язаний з цим станом, і цього буде достатньо, щоб це минуле відчуття розгорнулось в усіх системах. Самі нейронні механізми сприймання запаху зумовлюють те, що запахи в значно більшому ступені впливають на безпосередні поведінческі реакції, ніж інші сенсорні сприймання.

Ви можете отримати доступ до стану сп'яніння з допомогою приєднання і ведення. Відбивайте поведінку вашого клієнта, а після цього починайте говорити, ходити так, мов ви самі випили. Можна також дати йому перші інструкції: "Я хочу зараз, щоб ви зобразили, як ви виглядаєте в стані сп'яніння". Він скоріше всього відповість: "Саме цього я хочу уникнути!" Тоді ви можете сказати: "Так, я розумію, але, щоб цього уникнути, ви спочатку повинні уміти це зобразити." В цьому твердженні немає жодної логіки, але звучить воно багатозначно, і клієнт виконає цю інструкцію. Як тільки він починає зображати стан сп'яніння, ви можете контролювати якість доступу до стану сп'яніння з допомогою зворотного зв'язку. "Так, так, продовжуйте. Зробіть свою промову більш змащеної. Качайтесь трохи сильніше і тут додайте трохи тремору. Чи затуманені в дійсності ваші очі?" Дайте йому вербальний біхевіоральний зворотний зв'язок, щоб змінити його поведінку настільки, наскільки це треба, щоб отримати гарний доступ до частини, відповідальної за стан сп'яніння. Якщо ви маєте діло з послідовної неконгруентністю, то дуже важливо мати декілька засобів, з допомогою яких ви можете отримати доступ до стану сп'яніння. Якщо вас не задовольняє доступ, що ви отримати з допомогою одного засобу, ви можете завжди перейти в інший засіб. Коли ви отримати доступ, закріпіть його з допомогою якоря, щоб відновити цей стан тоді, коли вам це буде потрібно. Якщо у вас вже є два якоря, один для стану алкогольного сп'яніння, інший для тверезого стану, то ви можете переходити до подальших дій. Ви застосовуєте обидва якоря водночас, змушуючи обидва стани водночас виникнути в один і той же момент часу. Я для цього використаю звичайно кінестетичні якоря, оскільки мого дотику він не може уникнути. Видимі результати одночасного використання обох якорів надто визначні. Одночасне використання якорів викликає зміну стану свідомості. Клієнти впадають в стан неясної свідомості або в несвідомий стан, що триває від трьох хвилин до півтора годин. Ви можете побачити щось, цілком що нагадує повну розгубленість, він буде буквально неспроможний видати жодної зв'язної реакції. Інколи він може контролювати свої рухи, або же його тіло охоплять конвульсивні рухи. Одного разу у мене був клієнт, що впав в психічне збудження і намагався будь-що відірвати від себе мої руки, оскільки знав, що те, що він переживає, зв'язане з моїм дотиком. Такі стани зумовлені тим, що я з"єднав два фізіологічних стани, що раніше були цілком дисоцийовані. Ці почуття ніколи не з'являлися в його свідомості водночас поруч з іншом. Він ніколи не намагався дихати і як тверезий і як п'яний водночас, або підтримувати мускульний тонус, характерний для двох цих різних станів в одне і той же час. В якомусь сенсі він завжди був багатоплановою особистістю, а ви зіткнули обидві ці частини разом. Це справді вигляд шокового лікування, і деякі клієнти спонтанно описують це саме так. Відмінність полягає в тому, що шок не індуцирується ззовні і досягає тільки такої інтенсивності, з якої людина може впоратися. В цьому смислі він економічний. Коли ви закінчили водночас застосування двох якорів, то неотримали зовсім повну інтеграцію. Ви всього лише дозволили побудувати міст для того, щоб стан сп'яніння і тверезий стан почали існувати в тому самому тілі в той самий момент часу. Ці дві частини більш не виключають друг друга і не є повністю дисоцийовані. Це дозволить вам тепер виробити переформування. Це всього лише передумова для встановлення ефективного каналу комунікації між тверезою частиною і частиною, відповідальної за стан сп'яніння, що знає про те, що існує проблема випивки, і про те, що потреби людини при цьому задовольняються.

Я повинен тримати ці два якоря до тих пір, доки інтеграція немає розгорнеться як слідує. Тоді я просто повинен переконатися, що клієнт знаходиться в тому місці, де він не може завдати собі жодної шкоди, і ця вкрай важлива умова. Цей стан можна використати також для того, щоб ввести безліч постгіпнотичних переконань. В цей момент клієнт вкрай беззахисний. Але ви повинні бути впевненими в тому, що постгіпнотичні сугестії вільні від змісту. Ви можете сказати: "Доки ви продовжуєте зазнавати цих почуттів помітьте, що існує прямий взаємозв'язок між тим, наскільки інтенсивні ваші почуття і тим, наскільки швидко ви отримали для себе нові варіанти поведінки, які вам потрібні для того, щоб вирішити проблему, зв'язану з вживанням алкоголя". Оскільки в цей момент клієнт цілком не захищений від ваших переконань, на вас лежить величезна відповідальність за формулювання цих переконань. "Вам більше не буде хотітися випить" - таке навівання буде самим руйнівним з всіх можливих. Вам слід сформулювати позитивне затвердження про те, що відбудеться в майбутньому, а не негативне затвердження про те, чого не відбудеться. "Ви зможете знайти такі варіанти поведінки, що дозволять вам задовольнити себе в тій же мірі, якої ви досягаєте з допомогою алкоголя". Це затвердження значно краще. Коли ви говорити про алкоголь, використайте минулий час, припускаючи, що він не буде його більше вживати. Тут застосовані всі гіпнотичні формули, описані в книгах. Якщо він скаже: "Але я вас не розумію", ви можете відповісти: "Звичайно, ви мене не розумієте, але чим менше ви розумієте мене на рівні свідомості, тим в більшому ступені ви будете здатні до позитивної реорганізації своєї поведінки".

Але тут слід врахувати ще одну річ. Якщо ви працюєте з клієнтом, що страждає від алкоголізму, паління або переїдання, ви повинні переконатися в тому, що нові реакції в поведінні не тільки краще і якісніше досягають тієї мети, що і старі, але і діють також швидше і безпосередньо. Будьте дуже уважні до критеріїв порівняння нових і старих реакцій поведіння. Люди часто вибирають наркотики тому, що вони діють дуже швидко і безпосередньо. Якщо ваш новий варіант досягнення стану реакції полягає в тому, щоб взяти відпустку, те зрозумійте, що це зробити не так швидко і легко, як, наприклад, з"їсти шматок шоколаду, що вже лежить в холодильникові. Значно легше викурити цигарку, ніж почати медитувати або зробити пробіжку по пляжу. Якщо ви знаходитися в ліфті, той не можете в то же час знаходитися на пляжі, але можете викурити цигарку. Ви можете будувати критерії безпосередності, знаходячись на кроку чотири. "Зверніться всередину себе і знайдіть три варіанту поведінки, що є більш прийнятними, безпосередніми, доступними, легкими і швидкими, ніж той засіб, що ви використовуєте зараз". Психотерапевты, виробляючи переформування, часто про це забувають. І їхні клієнти, тому що їхні нові варіанти поведінки, що зажадали тривалого часу для своєї реалізації, у них не спрацьовували. Вони потребували того що спрацьовувало негайно.

Працюючи з наркоманами, ви можете робити ще і наступне: перетворити відчуття бажання вжити наркотик в якір для чогось ще. Людина тепер зазнає цього почуття, але воно має для нього нове значення. Зараз він інтерпретує це почуття як пристрасне бажання выпити або вжити наркотик, і він починає пити або колотися. Ви можете занурити його в транс, і змусити це же почуття означати будь-що ще. Відчуття пристрасного "бажання" може означати тепер інтенсивну цікавість до того, що його оточує, наприклад.

Все це: і злиття якорів, і шестишагове переформування - і проводив з алкоголіками і наркоманами на протязі одного сеансу. За цими клієнтами я спостерігаю вже на протязі двох років і переконуюсь в тривалості результатів.

Після того, як ви зробили переформування і знайшли нові варіанти поведінки для задоволення вторинної вигоди алкоголіка і наркомана, ви повинні перевірити ефективність своєї роботи. Мій тест для алкоголіків полягає в тому, щоб дати їм випити одну чарку і визначити , чи зможе він після цього зупинитися. Я вважаю, що це єдиний валідний тест на повноту і ефективність тієї роботи, яку я зробив. В випадку наркоманів, що вживають героїн, я визначаю, що якоря запускають бажання вколотися, а після цього я посилаю клієнта в світ для того, щоб він перевірив ефективність нових варіантів поведінки Люди інколи вважають членів суспільства анонімних алкоголіків неприємними людьми, оскільки вони не хочуть, щоб із ними поруч пив будь-хто. Звичайно, вони праві в тому смислі, що якщо вони побачать, що хтось п"є, то шляхом ідентифікації це стимулює їх в тому ж направленні. Оскільки старі моторні програми не були включені в нові варіанти поведінки, це викликає у них стару алкогольну поведінку. Якщо такого роду сенситивності ви у колишнього алкоголіка не виявите, те це є признаком добре зробленої роботи.

Якщо ви зштовхуєтеся з послідовною неконгруентністю, наприклад, хтось сидить на дієті, як божевільний, а потім набирає вагу, як божевільний, то ця некогруентність лише на рівні змісту. На ферментативному рівні обидві частини ідентичні. Обидві являють собою обсесії і обидві демонструють втрату контролю. Одна з них говорить: "Я уморю тебе голодом", інша говорить: "Я збираюся съесть всі, що бачу". На рівні змісту вони протилежні, але на ферментативном рівні идентичны. Такі люди не можуть розумно сидити на дієті. Вони не створюють поступової програми підтримання ваги. Вони або об"їдаються, або нічого не їдять." Якщо, ви запропонували їм анарсксію, вони це приймуть,. Шeниc полягає в тому, щоб дати частинам, що переїдають, деякі інші засоби здійснення її наміру, щоб вона могла вживати їжу помірно. Але і інша частина, що сидить на дієті, як божевільна, теж повинна бути переформована, тому що в мойому випадку, коли ви переформуєте переїдаючу частину, дієтична частина скаже: "Ну, тепер моя черга!" - і тоді ви отримаєте вагання в протилежному направленні. Після того, як я попрацював з двома станами людини, що страждає від послідовної неконгруентності, я звичайно будую частину, чим обов'язком буде є інтеграція цих двух станів, або же я встановлюю в підсвідомості програму, яка б зливала ці періоди часу, коли протилежні частини діють.

І один сюжет, що повторювався в казках, просто зводив мене з розуму. Головний герой йшов через ліс і раптом побачив чарівника, борода якого заплуталася в гілках дерева ,що впало, і той не міг піднятися. Я ніколи не міг зрозуміти, як це мандрівник може бути таким дурним, щоб заплутатися в гілках дерева своєю бородою! Головний герой врятував чарівника, той дякував йому ісказав: "А зараз загадай три бажання". Головний герой завжди погоджувався і говорив: "Я хочу бути страшно багатим". І тут все руйнувалося і його родина гибнула, тому що все навколо покривалося золотом. Подібні казки метафорично відбивають необхідність екологічного захисту, яку ми зустріли в моделі переформування. Головний герой не подумав про вторинні ефекти, що можуть виникнути після реалізації його бажання. Він не визначив контекст і процедуру, він просто назвав мету. Досягнення мети може мати значно більш руйнівні наслідки, ніж їх недосягнення. Після цього головний герой завжди використав друге бажання, щоб усунути ефекти першого бажання. А після цього він говорив, наприклад, "Щоб мені ніколи не зустрітися з цим чарівником". І таким чином, він використав третє бажання. В результаті ж він вертався на початок. Дуже часто свідомість людей вимагає від психотерапевта чогось подібного. Люди просять щось, не оцінюючи при цьому ані свою особисту ситуацію, ані свою родинну ситуацію, ані яку іншу. В відповідь на це ви, наприклад, можете діяти наївно. Я можу діяти так же, якякщо б я сприймав вимоги клієнта серйозно і робив так, щоб він міг виконати деякі речі з минулого. Спочатку я встановлюю сильний якір для амнезії. Після цього я індуціюю транс, що гарантує мені повернення амнезії в випадку необхідності. Потім я залишаю його в дисоцийованому стані, щоб він міг спостерігати події минулого ззовні, не будучи кинестетично укладеним. Після цього я прошу його підсвідомість вибрати три епізоди з його минулого: приємний, менш приємний і вкрай неприємний, щоб дати йому уявлення про різноманітність його минулого досвіду. Після того, як він ці епізоди побачив, я розбужу його і спитаю: "Як ви не реагували?" Якщо він хоче продовжувати, я погоджусь з ним. Якщо він не хоче продовжувати, я знову индуціюю транс, викличу амнезію на ці три епізоди, а після цього продовжу процедуру і поставлю нову мету.

Існує два основних принципи в роботі з шизофреніком у порівнянні з роботою з іншими людьми, які, наприклад, знаходяться в цій кімнаті. Перша відзнака полягає в тому, що люди з ярликом "шизофренія" живуть в реальності, що не співпадає з тієї реальністю, відносно якої інші люди знаходяться в згоді (більшість людей). Шизофренічна реальність настільки відрізняється від узвичаєної, що від вас зажадається значно більше гнучкості для того, щоб війти і приєднатися до неї. Ця реальність радикально відрізняється від тієї, в якій звичайно діє психотерапевт. Таким чином, перша відзнака полягає в особливостях підходу і досягненні рапорта. Для досягнення рапорта з шизофреніком ви повинні використати всі техніки прямого і перехресного відбивання, оцінюючи всі метафоры, що пропонує шизофренік, щоб пояснити свою ситуацію, і відзначаючи особливості його унікальної невербальної поведінки. Це дуже серйозна задача для професійного комунікатора. Друга відзнака полягає в тому, що шизофреніки, в особливості якщо вони госпіталізовані, звичайно знаходяться під впливом ліків. Це справді величезна трудність, оскільки при цьому ви немов би працюєте з алкоголіком, що знаходиться в стані сп'яніння. Між потребами персоналу психиатричного відділення і потребами психотерапевта існує протилежність. Ліки звичайно використовуються як засіб полегшення роботи персоналу відділення. Але для того, щоб ефективно провести переформування, я потребую прямого доступу до тих частин особистості шизофреніка, що відповідають за поведінку, яка підлягає зміні. Доки я не зроблю ці частини своїми союзниками в процесі зміни поведінки, я буду прокручивати весь механізм впусту, звертаючись не до тієї частини особистості. Симптоми висловлюють ту частину особистості, до якої я і повинен звертатися, з якою я і повинен працювати. Але ліки, застосування яких вважається потрібним і виправданим в лікарні, прибирають симптоми і закривають мені доступ до потрібної частини особистості.

Ефективно працювати з людьми, що знаходяться під впливом ліків, дуже тяжко. Я це робив раз шість і не скажу, щоб це мені особливо сподобалося. Саме по собі прийняття ліків є вже потужним якорем, що перешкоджає одужанню.

Кінцева мета полягає в тому, щоб зробити шизофреніка незалежним від конгруентності і не конгруентності матері. "В якомусь смислі виробленість - це досягнення симетричності відношення, що дозволяє батькам бути настільки не конгруентними, наскільки вони хочуть, а дитині при цьому залишиться самостійно визначати свою ситуацію в житті..

Ви повинні вибрати і контекстуалізувати поведінку так, щоб Ви могли реагувати по-різному в різноманітних ситуаціях. Сверхконтекстуация з'являється при екстремальній дисоціації і вкрай обмеженій і негнучкій поведінці. Екстремальна дисоціація може добре працювати, якщо людина знаходиться в відносно стабільному середовищі, але людина швидко стає неадекватною і неефективною, якщо умови, в яких вона знаходиться, міняються.

# ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

## УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ З ДОПОМОГОЮ НЛП

Всупереч розповсюдженому переконанню, НЛП - не терапія, хоча терапевти, що користуються їм, одержують вражаючі результати. Це не програма навчання мистецтву торгівлі, хоча торговці, що користуються їм, теж одержують вражаючі результати. Цей не засіб саморозвитку, хоча ті, хто користується їм для саморозвитку, знову ж таки одержують вражаючі результати. І вже ніколи і нізащо це не предмет для самостійного або заочного вивчення. Воно занадто добре працює, щоб бути безпечним в невмілих руках, так що краще навчатися під керівництвом досвідчених і кваліфікованих тренерів. Ви б стали навчатися плаванню з аквалангом у сусіда, що раз в тиждень пірнає в басейні? В цій статті мова піде про деякі припущення, які існують в нашій культурі, і про те, як, користуючись НЛП інформацією ,що надається, навчитися самостійно змінювати їх.

НЛП вивчає те, як ми конструюємо свої думки, як ми знаємо те, що знаємо, і як ми створюємо свої переймання. Звичайно ж, наші суб'єктивні переймання відрізняються від інших. Так само і суб'єктивні переймання будь-якої іншої людини відрізняються від суб'єктивних переймань інших. Однак всі наші думки, емоції, спомини і мрії складаються з картинок, звуків і відчуттів. Різниця в наших відчуттях відбувається із-за того, що ми можемо розмістити ці звуки, картинки і відчуття міріадами різних засобів, а також від того, що саме привертає нашу увагу.

Багато хто на Заході вважає, що їм легко побачити їхні уявні картинки, або ж їх досить легко цьому навчити. Уявні картинки створюють все; вся різниця в тому, що деякі люди ще не навчилися їх помічати. Подумайте трохи про свої власні уявні картинки того, що вам подобається. Вони кольорові або чорно-білі, непорушні або такі, що рухаються, близько або далеко, більші або менші, витягнуті вертикально, горизонтально, або панорамно, які частини в центрі? Ви бачите сцени так, як бачили їх тоді, або бачите себе в них, як на відеозаписі?

Всі це - приклади того, як ми можемо робити одні і ті ж речі інакше, ніж інші. Ви можете змінити значення відчуття, змінюючи одну з цих характеристик. Якщо ви вибрали щось, що вам подобається, з'ясуйте, що трапиться, якщо присунути картинку ближче або збільшити її. Ви можете рухати уявні картинки, просто подумавши про це. Якщо вам сподобався результат, залиште так, якщо ні - поверніть все на місце і з'ясуйте, що трапиться, якщо зробити колір більш насиченим. Міняйте по одній характеристиці за раз і вертайтесь до вхідного варіанту перед наступною зміною. Звичайно, якщо знайдеться один або більш варіантів, що вам сподобаються більше, ніж вхідний, залиште їх. Будьте обережні, запам"ятайте, що робили зміни картинки, і якщо зробили що-нибудь, результат чого вам не сподобався, негайно поверніться до попереднього стану. Простежте за тим, щоб в кінці- кінців відчуття залишилося б як мінімум настільки ж приємним, як на початку.

Для більшості західних людей картинки - якраз те, що легше всього помітити і змінити, тому ми з них і почали. Ви можете навчитися так же легко робити це зі звуками і почуттями, пересуваючи звуки в інше місце, змінюючи швидкість, висоту, гучність, як якщо б у вас був гарний мікшер. Ви можете посилювати або послаблювати відчуття, міняти їхн текстуру, роздувати або заспокоювати їх, уповільнювати або прискорювати темп або швидкість, пересувати їх, робити їх більше або менше, або взагалі прибирати.

Ви могли помітити, що якщо змінюєте деякий параметр картинки, звуки і почуття теж змінюються, або якщо ви змінюєте певний параметр звука, картинка і почуття змінюються в відповідності з ним. Знайти ваші особливі відмінності - значить знайти швидкий засіб впливати на ту систему (зір, слух або відчуття), яку вам найважче змінити. Наприклад, якщо ваша картинка вам подобалась, а після збільшення стала подобатись більше, ви змінили відчуття зміною картинки. Якщо картинка була розпливчастою з викривленим звуком і негативним відчуттям, може бути, що вона сфокусується, якщо зробити звук чистим, або відчуття стане гладким, якщо змінити звук?

В західній культурі існує розповсюджене переконання, що відчуття не можна довільно змінювати і що емоції теж не піддаються зміні. Існує зв'язаний з цим міф про те, що будь-хто, хто може змінювати свої емоції - лицемір, пустишка, эгоїст або обманщик . В більшості культур є переконання, що однією з систем (зором, слухом або відчуттям) не можна управляти, але не всі вважають найбільш складним відчуття. Наприклад, тубільці Америки прославилися тим, що змінювали почуття і відчуття так же легко, як західні люди змінюють картинки або музиканти - звуки.

Для тубільців Америки видимі уявні картинки рівні видінням, посланими їх богами, а тому мають релігійне значення. Ритуали Танця Сонця і Іспити Баченням розроблені спеціально для того, щоб збільшити шанс побачити уявні картинки. Обидва ритуалу включають в себе доведення що присвячується до дискомфорту такого ступеня, що більшість західних людей вважає це неприйнятним. Для докорінних американців - з їхньою легкістю в управлінні відчуттями - контроль над болем, здійснюваний ними під час ритуалу, є засобом змістити їхню увагу і змінює стан їхнього розуму в достатньому ступені, щоб дозволити їм побачити картинки. Це працює тому, що робить неможливим нормальне використання їхньої системи ,що віддається перевагу (відчуттів), так що їм потрібно робити щось інше (бачити). Оскільки ритуал є релігійним або духовним, в їхній культурі прийнятно бачити картинки в такому контексті.

Західний еквівалент цьому - ринок "розвитку особистості", стрибки з мосту на гумці, наркотики і релігійні ритуали. Західні люди оцінюють гострі і релігійні переймання по інтенсивності відчуттів, що вони в цей момент зазнають. Дехто називає це емоціями... Але емоції складаються з картинок, звуків і відчуттів, просто найбільш переконливі з них (для західної людини) відчуття.

Спроможність почувати те, що хочеш, тоді, коли хочеш, - дуже корисний навик. Це визволяє нас від дорогого пошуку гострих відчуттів. Одного разу достатньо, щоб занести відчуття в особисту бібліотеку. Потім ми можемо змінити його, посилити, переробити будь-якими засобами, граючи картинками, звуками і відчуттями, з якими воно було зв'язане спочатку. Можна, навпаки, створити бібліотеку на порожньому місці, використовуючи привабливі елементи звичайних приємних переймань, збагачуючи і змішуючи їх по смаку. Робити це можна так, як описане вище, через картинки і звуки. Просто згадати приємний епізод і зробіть його більшим, яскравим, життєвим і, може трохи уповільнити. По мірі того, як ви будете працювати з відчуттями ізвикати до цього, робити це буде все легше, і ви навчитеся змінювати їх безпосередньо.

Наступний східець - буквальне управління емоціями. Є два простих засоби. Перший підходить для нейтралізації будь-якої незручної емоційної реакції. Якщо ви смієтесь на похороні, або плачете на роботі, або злитесь на неповинну людину, швидкий засіб нейтралізувати будь-яку з цих реакцій - відсуньте картинку далеко-далеко або зменшіть її до розмірів поштової марки. Ви завжди зможете потім повернутися до неї, незалежно від того,чи знаєте ви, що там намальоване. Зробіть її достатньо маленькою або достатньо далекою, і у більшості людей це знизить інтенсивність її впливу.

Щоб викликати певну емоційну реакцію, коли її немає, згадайте або уявіть випадок, що викликає таку реакцію, і зробіть більшу, яскраву і близьку картинку. Це визначально, коли вимагається подякувати потрібній людині за чудовий подарунок, або якщо потрібно створити каяття, коли ви розбили улюблену мамину вазу, яку ненавиділи багато років. Вам доводилось мріяти про терпимість, коли ви вчили дитину або тварину? Хотілось сказати "ні" так, щоб він зрозумів, що це серйозно? Знайдіть в пам'яті картинку, що володіє необхідною властивістю. Зробіть її великій, яскравою, життєвою - і потрібне почуття з'явиться.

Другий засіб керувати емоціями включає відчуття більш безпосередньо. Лесли Камерон-Бендлер приводить в своїй книзі "Заручник емоцій" сім змінних частин будь-який емоції. В них входять ритм, темп, інтенсивність, тимчасові рамки і особистазацікавленість. Камерон-Бендлер пропонує змінювати відчуття так же, як ми змінювали картинки в початку. Наприклад, у неспокою звичайно швидкий нерівний ритм, і він завжди відноситься до майбутнього. Якщо ви уповільнете ритм до рівних 120 ударів в хвилину, почуття зміниться і стане більш зручним. Якщо ви уявите, що знаходитися в майбутньому по відношенню до очікуваної події, неспокій загине. Згадайте, як ви хвилювались в останній раз, і як сприймаєте ту подію зараз, коли ви про неї згадуєте.

Вина і сором вимагають особистої зацікавленості. Вина трапляється, якщо ви пішли всупереч чиїмось цінностям, і вас це турбує. Сором трапляється, коли ви пішли всупереч власним цінностям, і немає більш важливої цінності, що виправдовує це. Якщо ви змінете часові рамки, не буде ані вини, ані сорому, оскільки ви ще нічого такого не зробили. Ви можете виявити, що зробили це навмисне, в такому випадку ви вчинили згідно зі своїм цінностям, або ж що ви помилились, а це трапляється, і на помилках вчаться. Наслідки можуть бути сумними, або невиправними, але можуть стати прийнятними. Інший вихід - зменшити інтенсивність і, можливо, змінити ритм на танцювальний. В будь-якій емоції, яку б ви хотіти змінити, візьміть найбільш помітну рису і змініть її. З'ясуйте, що відбудеться. Щоб посилити емоцію, візьміть її компонент і збільшіть його. Ви зможете самі створювати собі гострі відчуття!

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Альдер Херри. НЛП: Наука і мистецтво і досягнення досконалості: Самовчитель по НЛП/Пер. З англ. С. В. Коледы. - Мн: Изд. В. П. Ильїн, 1998. - 189с. [Harry Alder. Neurolinguistic programming/The New Art and Science of Getting What You Want. - N. Y., Macmilan Book, 1994.]

2. Бендлер Річард. Використайте свій мозок для зміни. Нейролінгвістичне програмування. - СПБ.: Ювента, 1994. - 168с. [Bandler Richard. Using your brain for a change. - Moab Utah: Real People Press, 1985.]

3. Бендлер Річард, Гріндер Джон. Вступний курс НЛП тренінгу. Січень 1978. [Bandler Richard, Grinder John. 1978.]

4. Бендлер Річард, Гріндер Джон. З лягушек - в принци. Нейро-лінгвістичне програмування. - Воронеж: НПО "модэк", 1994. - 240с. [Bandler Richard, Grinder John. Frog into princes. - Moab, Utah: Real People Press, 1979.]

5. Бендлер Річард, Гріндер Джон. Рефреймінг: орієнтація особистості з допомогою мовних стратегій. - Воронеж: НПО "модек", 1995. - 256с. [Bandler Richard, Grinder John. Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning. - Moab, Utah: Real People Press, 1982.]

6. Ділтс Роберт. Зміна переконань з допомогою НЛП. - М.: Незалежна фірма "Клас", 1997. - 192c. [Dilts Robert. Changing belief systems with NLP. - Cupertino: Meta Publication, 1990.]

7. Ділтс Роберт. Переконання. Шляхи до здоровя' і благополуччя. [Dilts Robert. Beliefs: Pathways to Wellbeing. - Moab, Utah: Real People Press, 1990.]

8. Ділтс Роберт, Халбом Тім, Сміт Сюзі. Зміна переконань. Психотехнології рівня НЛП-МАЙСТЕР. - М.: Незалежна асоціація психологів-практиків, 1997. - 192с. [1990].

9. Андреас Коніра, Андреас Стів. Змініть своє мислення - і скористайтесь результатами. Новітні субмодальні втручання НЛП.