НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Автор: словарь
28.12.2008 05:35 -

Нейролингвистическое программирование (от греч. neuron — нерв + лат. lingua — язык + греч.programma — предписание, последовательность) — направление практической психологии, возникшее в 70-е годы в США в результате междисциплинарных исследований в области лингвистики, теории систем, нейрологии, физиологии, антропологии, психологии, психотерапии, философии и анализа деятельности успешных психотерапевтов (В. Сатир, М. Эриксона, Ф. Перлза и др.). К основателям Н. п. относят

Дж. Гриндера, Р. Бэндлера, Л. Кэмерон, Дж. Делозье, Р. Дилтса. Н. п. можно также определить как объективный способ и язык описания субъективной реальности человека, практический инструментарий, помогающий преобразовывать опыт людей (А. А. Плигин). В названии "Нейро" указывает, что любой способ поведения есть результат нейрологического процесса, составляющими которого, прежде всего, являются образы, звуки, чувства, запахи и вкусовые ощущения, из которых образуется система репрезентаций реальности или субъективная модель мира.

При этом репрезентации образуют когнитивные карты, позволяющие соотносить новую информацию с имеющейся, определять степени свободы поведения в ситуативном контексте, одновременно задавая пределы опыта, тем самым, ограничивая его. "Лингвистическое" обозначает, что нервные процессы посредством языка представляются в виде моделей, упорядочиваются и приобретают форму некой последовательности. &quot

;Программирование" относится к процессу особого порядка организации компонентов системы (речь идет об имеющих смысл репрезентациях) для получения определенных результатов поведения. При этом поведение рассматривается в самом широком контексте, например, это может быть макроповедение (улыбка, бросание мяча, бег, изучение физики) или микроповедение (частота биения сердца, темп речи, принятие решения, визуализирование букв какого-нибудь слова или ведение внутреннего диалога). В истории развития Н. п. можно выделить несколько периодов.

I. Первоначально Н. п. развилось в области коммуникаций и психотерапии. Совместная работа Д. Гриндера и Р.

Бэндлера, которые развили традиции когнитивных психологов и лингвистов (в частности работы Н. Хомского по трансформационной грамматике), привела к созданию "Мета-модели" — основному инструменту коммуникатора, работающего методами Н. п.. Составным частям Мета-модели посвящена первая книга Н. п. "Структура магии" (Дж. Гриндер, Р. Бэндлер, С-Пб, 1996).

В данной работе субъективный опыт рассматривается как взаимосвязь глубинной структуры внутренних репрезентаций с языком как поверхностной структурой, таким образом, слова имеют значение только в том смысле, что они указывают на первичный опыт, являясь кодами реальности. В процессе кодирования сенсорного опыта в слова (в процессе речи человека) и в процессе декодирования (когда слушатель переводит слова в свою систему сенсорных репрезентаций) может теряться или искажаться важная информация.

Определенные части или формы языка отражают три основных механизма моделирования опыта человека: 1) обобщение, 2) опущение и 3) искажение. Знание структур языка, каждая из которых специфически отражает эти механизмы, позволяет более точно собрать информацию (после обобщения — детализировать, после опущения — восполнить, после искажения — возвратить к первоначальному значению).

Прикладное значение Мета-модели особенно велико в психотерапии, где необходимо не только максимально точно понимать, о чем говорит клиент, но и сохранять его собственную семантику в процессе коммуникации.

Мета-модель также важна в проведении переговоров для получения в кротчайшие сроки желаемого результата. К структурным частям Мета-модели относят шесть основных: неконкретные существительные, номинализации (отглагольные существительные), неконкретные глаголы, модальные операторы, универсальные количественные, сравнительные. Каждая из частей сопряжена с действием одного из механизмов моделирования, понимание которого, в свою очередь, обуславливает эффективный способ реагирования коммуникатора.

Например, клиент использует в речи сравнительные слова: "лучше, умнее, щедрее". Цель использования психотерапевтом Мета-модели: выяснить отсутствующий эталон сравнения. Способ его реагирования — задать вопрос: по сравнению с кем/с чем? Например, Дмитрий умнее. Умнее кого? В чем?

II. После изучения поверхностной структуры опыта исследователи Н. п. обратились к глубинной структуре — сенсорным репрезентациям и репрезентативным системам (модальностям). В отличие от классического подхода к пониманию модальностей, эксплицитно сенсорным анализаторам, в Н. п. выделяют три репрезентатативные системы: 1) визуальную (В) — глазной анализатор, соответствующие ему нейронные пути, отделы кортекса; 2) аудиальную (А) — слуховой анализатор и кости черепа, воспринимающие звуковые колебания, сопряженные с ними нейронные пути и отделы кортекса (при этом принято отделять от репрезентативных систем внутренний диалог (Ад), расматривая его как метаструктуру, вторичную по отношению к первичному

сенсорному опыту); 3) кинестетическую (К) — все чувственные анализаторы, связанные с ними нейронные сети и центры кортекса, т. е. это вкусовая, обонятельная, тактильная и проприоцептивная информация, микро- и макромоторика, а также информация относительно равновесия.

Были выделены внешние и внутренние репрезентативные системы. Внешней зрительной, звуковой и чувственной репрезентативной системе соответствуют внутренние образы, звуки и чувства.

Благодаря внутренним репрезентативным системам обеспечивается механизм запоминания любой информации. Большинство людей создают внутренние репрезентации, не осознавая этот процесс. Сознательное изменение репрезентаций впоследствии стало основой многих психотерапевтических техник.

Исследования репрезентативных систем привели Дж. Гриндера и Р.

Бэндлера к одной из главных концептуальных идей, заключающейся в том, что одна из репрезентативных систем может быть ведущей, более развитой. Было показано далее, что модальности проявляются и в речи, и в физиологии. А именно, важными индикаторами репрезентативных систем являются речевые предикаты и глазодвигательные реакции. Например, визуальные предикаты: "увиденный, показывать, в дымке".

Аудиальные — "бесшумно, со свистом, припевая, глухо, звонко".

Кинестетические — "с дрожью, с теплотой, сладко, вкусно, давить, гладко, радостно, с любовью". Ниже приведена схема глазодвигательных сигналов доступа к репрезентативной системе в процессе мыследеятельности.

право

лево

Визуальное конструированиеВк

Концентрация внимания на запоминаниях, эйдетическая память

Визуальные образы (визуальная память)Вп

Аудиальное конструированиеАк

Концентрация внимания на внешних или внутренних объектах

Аудиальные образы (аудиальная память)Ап

Кинестетические образыК

Концентрация внимания на внутренних переживаниях

Внутренний диалогАд

Представленная схема отражает пространственную проекцию репрезентативных систем на поле зрения человека, где к — сконструированные, п — вспоминаемые образы. Схема верна для 95% правшей.

У левшей часто встречается инверсия глазодвигательных реакций (например, визуальное конструирование и визуальная память Вк и Вп могут проявляться в глазодвигательных сигналах наоборот; также инверсия иногда проявляется для Ак — Ап; К — Ад). Схема показывает, что спонтанные движения глазных яблок человека выше средней линии означают использование им в процессе мышления внутренних визуальных образов, при этом, если глазные яблоки идут вверх-вправо — Вк, то это указывает на репрезентацию воспоминаний, которые конструируются из имеющихся образов.

Если движение глазных яблок идет вверх-влево — Вп, то это вспоминаемые образы. Если глазные яблоки движутся на средней линии, в процессе мышления задействуются внутренние звуки, слова (конструируемые звуки — Ак и воспоминаемые звуки — Ап организованы аналогично визуальной системе справа и слева). Движение глазных яблок вниз-вправо соответствует чувствам и эмоциям — К, а вниз-влево — внутреннему диалогу — Ад. Схема составлена с позиции самонаблюдения.

Для наблюдателя право-лево меняется местами. Индикаторы модальностей используются для экспресс-диагностики поведенческих стратегий.

Более детально раскрывая строение глубинной структуры опыта индивида, авторы Н. п. обогатили теорию сенсорных репрезентативных систем идеями о субмодальностях. Они показали, что каждая репрезентативная система включает в себя характерный для неё набор составляющих, который называется субмодальностями. Они имеют физиологическую основу, например, глаз пересылает огромное количество переменных

(размер, цвет, яркость, трехмерность и т. п.) в лотеральное генекулярное ядро, затем в визуальную часть кортекса, после чего вся посланная информация хранится в гипоталамусе лимбической системы. Такие переменные в Н. п. называются визуальными субмодальностями. К аудиальным относят: громкость, темп, тембр, ритм, высота и пр. К кинестетическим: форма, площадь, температура, давление и т. д. Субмодальности представляют собой размерности субъективного опыта, поэтому любое состояние человека может быть определено как сочетание субмодальностей, характерное только для него.

Изменение субмодальностей вызывает изменение в состоянии человека. Те субмодальности, при изменении которых в одной репрезентации меняются многие другие субмодальности, называются критическими. Большинство психотерапевтических техник Н. п. своим результатом достигают изменения субмодальностей в когнитивной карте актуального (в частности проблемного) состояния клиента, и изменение одной или нескольких субмодальностей какой-либо из систем является их основным содержанием.

III. Третий период в развитии Н. п. связан с тем, что имея теорию репрезентативных систем, авторам Н. п. удалось на качественно новой основе развить достижения бихевиористов. "Черный ящик" — внутренний опыт индивидуумов (одна из позиций бихевиоризма) получил субмодальное наполнение, таким образом удалось создать модель, описывающую микро- и макростратегии. В качестве основной модели организации стратегий поведения была взята модель Т. О. Т. Е.

(Дж. Миллер, Ю. Галантер и К. Прибрам "Планы и структура поведения", 1960). Буквы Т. О. Т. Е. (от англ. test-operations-test-exit) означают Тест-Операция-Тест-Выход.

Согласно этой модели, все ментальные и поведенческие программы организованы вокруг фиксированной цели и различных способов достижения этой цели. Первый Тест представляет собой репрезентацию цели (эталон) и действует как триггер (спусковой механизм) для запуска процесса, он включает в себя тестовые критерии. Операции обеспечивают процесс накопления выборов для получения желаемого результата.

Второй Тест — сравнение первого эталона с полученным. Выход — прекращение данного процесса и переход к другому процессу или возврат в начало.

Определяя в каждом шаге модели Т. О. Т. Е. модальности и субмодальности и обозначая их символами, создается метаязык, позволяющий записывать особенности когнитивной

карты человека.

Основатели Н. п. структурно выделили пять основных стратегий комплексного поведения, поскольку все остальные макростратегии комплексного поведения могут быть выведены до этих пяти. К ним относят: 1) Стратегии Памяти — способ декодирования и встраивания опыта, который связан с ведущей репрезентативной системой; 2) Стратегии Реальности — способ различения сконструированных репрезентаций и воспоминаний "реальной" памяти; 3) Стратегии Принятия решений — способы оценок и решений. Эта стратегия является основной точкой модели Т. О. Т. Е. на уровне макроповедения; 4) Стратегии Мотивации — способы побуждения к действиям; 5) Стратегия Обучения. Стратегии памяти, мотивации и принятия решения часто объединены в некую целостную стратегию и направлены на цели обучения.

IV. Настоящий этап развития Н. п. представляет собой обобщение исследований стратегий людей, достигающих в определенной области феноменальных результатов (R.

Dilts "Strategies of Genius" v. I, II, 1995). Исследуются стратегии грамотного письма (см. научно-методический сборник № 1 Московского центра НЛП в образовании, М. 1996). Более глубоко изучаются другие, следующие за репрезентативными системами, "фильтры" восприятия людей. В Н. п. они получили название мета-программ. Например, к ним относится репрезентация времени.

Показано, что время кодируется на сенсорном уровне в большей степени визуальными субмодальностями, для большинства людей — расстоянием и местоположением. На основе этих исследований разрабатываются сравнительно новые психотерапевтические методики, например, методика "Временной линии" (К. Андреас, С. Андреас "Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами", СПб, 1995).

На мета-программной основе создана методика "LAB PROFIL" — лингвистический и поведенческий профиль (BALI Screening Company, inc. Dallas, 1987) для организационного консультирования компаний. Таким образом, разрабатываются прикладные методики в области обучения, психотерапии, менеджмента. В настоящее время последователи Н. п. работают во многих странах мира.

А. А. Плигин