

**Базовые пресуппозиции НЛП.
Пресуппозиции от Р. Бэндлера.
Пресуппозиции от Д. Гриндера.
Пресуппозиции от Р. Дилтса.**

- **Пресуппозиции** в нейролингвистическом программировании (НЛП) аксиоматические убеждения, используемые как инструмент, облегчающий, по мнению создателей НЛП, достижения желаемых эффектов от техник. Значимость пресуппозиций состоит не в том, что они истинны (то есть в точности описывают объективную реальность), а в том, что в них полезно поверить для наиболее эффективного выполнения определённых задач в НЛП.

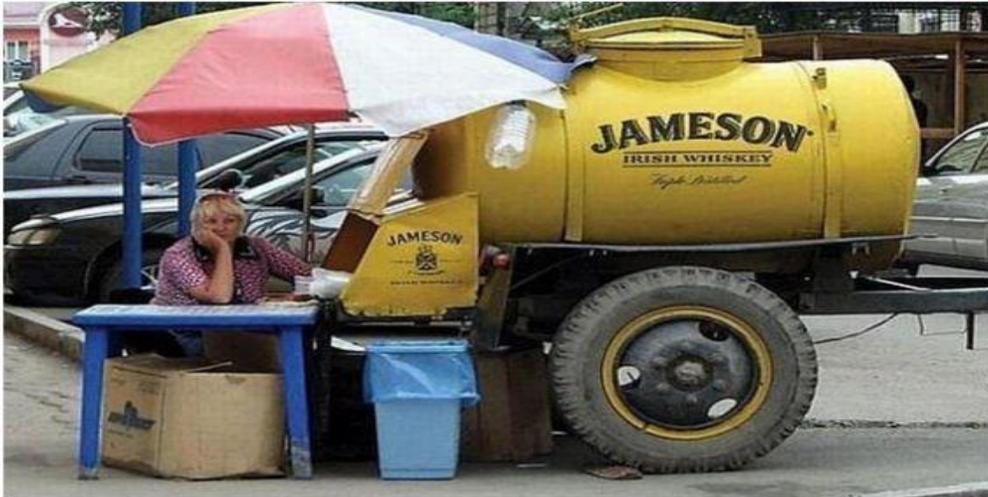
Различные формулировки базовых пресуппозиций

- По Ричарду Бэндлеру



- КАРТА — ЭТО НЕ ТЕРРИТОРИЯ
- СОЗНАНИЕ И ТЕЛО — ЧАСТИ ЕДИНОЙ КИБЕРНЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ
- СМЫСЛ СООБЩЕНИЯ В ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ, КОТОРУЮ ОНО ВЫЗЫВАЕТ
- НЕ БЫВАЕТ ОШИБОК, БЫВАЕТ ТОЛЬКО ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- В ОСНОВЕ ЛЮБОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛЕЖИТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
- ЛЮБОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВЫБОР НАИЛУЧШЕГО ВАРИАНТА ИЗ ИМЕЮЩИХСЯ
- КАЖДЫЙ РАСПОЛАГАЕТ ВСЕМИ НЕОБХОДИМЫМИ ЕМУ РЕСУРСАМИ

Карта — это не территория



НЛП: Карта – не территория

trEnings.ru

Наше представление о мире никогда самими миром стать не сможет. Вы можете представить себе яблоко (или апельсин, или котлету, короче, что вам нравится)? Увидеть его в своей руке, почувствовать его запах, ощутить вес, вкус... Потренировавшись, можно создать очень чёткую галлюцинацию яблока, но реального яблока в вашей руке от этого не появится. Наша представление о мире никогда самим миром не станет.

Действительно - у каждого из нас свой личный жизненный опыт, свой взгляд на мир. Этот взгляд на мир уникален. И, как уже было сказано, личные карты тоже не могут быть правильными или неправильными – только более или менее успешными. В смысле, лучше или хуже помогающими достигать нужного результата. Очень многие приёмы изменения в НЛП связаны с "расширением" карты - поиском более широкого взгляда на ситуацию. Ну действительно, если у нас есть проблема, то решение находится где-то вне нашей карты мира. И для того, чтобы проблеме разрешить, надо карту расширить так, чтобы это самое решение в неё попало.

СОЗНАНИЕ И ТЕЛО – ЧАСТИ ЕДИНОЙ КИБЕРНЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ



НЛП: Разум и тело – части одной системы.

trEnings.ru

Изменения в мышлении проявляются в теле, изменения в теле влияют на разум. Мы думаем о приятном, и на лице появляется улыбка. Мы успокаиваем дыхание, и мышление становится более ясным. Именно на этом эффекте основаны многие приёмы в НЛП: [калибровка](#), внушение, [шкалирование](#) и т.д

Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает



НЛП: Смысл коммуникации в реакции, которую она вызывает.

У вас могут быть самые замечательные цели в общении и самые позитивные намерения по отношению к другому человеку. И самые интересные галлюцинации о том, как должен поступить собеседник. Но результатом будет только реальная реакция человека на ваши действия

Не бывает поражений — бывает обратная связь



НЛП: Не бывает поражений —
бывает обратная связь.

Если у вас что-то не получилось, можно к этому отнести как к неудаче. А можно отнести как к обратной связи и по поводу что-то изменить. Гораздо полезнее учиться (даже на ошибках), чем переживать о неудачах.

То есть это «право на ошибку». Многие люди настолько боятся ошибиться, что даже не пробуют что-то изменить.

Самый слабый элемент системы определяет ее устойчивость



НЛП: Самый слабый элемент системы определяет её устойчивость.

Это принцип слабого звена: если натянуть цепь, она порвётся в месте самого слабого звена. Скорость группы определяется скоростью самого медленного участника. Поэтому нет смысла улучшать то, что у вас и так хорошо работает — надо в первую очередь улучшить то, что пока работает хуже.

Намерение любого поведения ПОЗИТИВНО



НЛП: За каждым поведением
стоит позитивное намерение

trEnings.ru

Даже у вроде бы «негативного действия»: истерики, депрессия, аллергии, опоздания на работу, курения - практически всегда есть позитивное намерение. Когда спрашивали людей, которых спасли после попытки самоубийства, «зачем они это делали», они отвечали что-то вроде: «Я хотел наконец обрести спокойствие».

Любое поведение представляет собой выбор наилучшего варианта из имеющихся в данный момент



НЛП: Любое поведение – это всегда лучший выбор. Из имеющихся вариантов.

Что бы ни делал человек, насколько бы ни казалось его поведение неэффективным или разрушительным — это лучший выбор для этого человека. Из имеющихся у него вариантов. В его представлении. Из того, что он видит или разрешает себе

Каждый из нас обладает всеми нужными ему ресурсами



НЛП: У нас есть все
нужные ресурсы.

НЛП предполагается что у нас
либо уже есть
нужные ресурсы для достижения
цели: стать более успешным,
прекратить курить, общаться
лучше или наконец написать этот
доклад, - либо мы их можем легко
найти. Мир большой, нужно
просто поискать.

Различные формулировки базовых пресуппозиций

- По Джон Гриндер



- 1. Карта не территория, а описание.
- 2. У каждой личности своя собственная карта мира.
- 3. Жизнь и мышление — системные процессы.
- 4. Разум и тело — части одной кибернетической системы.
- 5. Системой управляет тот, кто проявляет наибольшую гибкость.
- 6. Чтобы описать систему, необходимо выйти за ее пределы
- 7. Изменения могут быть моментальными.
- 8. Весь наш жизненный опыт закодирован в нашей нервной системе.

- 9. Не бывает поражений — бывает только обратная связь. Не бывает неудач, есть только опыт.
- 10. Субъективный опыт состоит из образов, звуков, чувств, вкусовых ощущений и запахов.
- 11. Любое поведение представляет собой наилучший выбор доступный на данный момент.
- 12. Намерение любого поведения позитивно.
- 13. Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает.
- 14. У каждого есть все необходимое для осуществления перемен и достижения успеха.
- 15. У любой проблемы есть свое решение.
- 16. Если хотя бы один человек умеет делать что-либо эффективно, то этому могут научиться другие.
- 17. Вселенная – дружественная среда, полная ресурсов.

ПО РОБЕРТУ ДИЛТСУ

- **1. Карта не есть территория.**
- **2. Люди реагируют на своё собственное восприятие реальности.**
- **3. Каждый человек обладает своей собственной индивидуальной картой мира. Никакая отдельная карта — отражение мира — не является более «подлинной» или «настоящей», чем любая другая.**
- **4. Смысл коммуникации заключается в реакции, которую оно вызывает, независимо от намерений коммуникатора.**

- **5. Наиболее «мудрые» и «дружественные» карты — те, которые предоставляют наиболее широкий и богатый выбор возможностей, а не те, что являются наиболее «подлинными» или «точными».**
- **6. Люди уже обладают (по крайней мере, потенциально) всеми ресурсами, необходимыми для эффективных действий.**
- **7. Любое поведение — даже самое жестокое, сумасшедшее и невообразимое — представляет собой выбор лучшего варианта из имеющихся в данный момент, исходя из возможностей и способностей человека, определяемых его моделью мира.**
- **8. Изменения происходят при высвобождении или приведении в действие подходящих ресурсов в рамках конкретного контекста, благодаря обогащению карты мира данного человека.**

Жизнь и «разум» являются системными процессами.

1. Процессы, происходящие в человеке и при взаимодействии человека с окружающей средой, являются системными. Наши тела, сообщества и Вселенная образуют экологию сложных систем и подсистем, которые постоянно взаимодействуют и влияют друг на друга.
2. Невозможно полностью изолировать какую-либо часть системы от всей остальной системы. Люди не могут не оказывать влияния друг на друга. Взаимодействия между людьми образуют такие цепи обратной связи, что человек на самом себе испытывает результаты воздействия его поступков на других людей.
3. Системы являются «самоорганизующимися» и стремятся к естественному состоянию уравновешенности и стабильности. Нет поражений — есть только обратная связь.
4. Никакая реакция, опыт или поступок не имеют смысла вне своего контекста или вне отклика, который они за собой влекут. Любое поведение, опыт или реакция могут служить ресурсом или ограничивающим фактором, в зависимости от того, насколько они согласуются с остальной системой.

- 5. Не все взаимодействия в системе происходят на одном и том же уровне. То, что является позитивным на одном уровне, может оказаться негативным на другом. Весьма полезно отделять свой поступок от собственного «я», то есть положительные намерения, функцию, убеждения и т. п., вызывающие данный поступок, — от самого поступка.
- 6. Любое поведение (на определённых уровнях) имеет «позитивное намерение». Оно воспринимается или воспринималось как положительные и приемлемые в том контексте, где они получили развитие, и с точки зрения человека, совершившего действие. Гораздо легче и продуктивней реагировать на намерение, чем на проблемное поведение.
- 7. Окружающая обстановка и контексты меняются. Одно и то же действие не всегда будет приводить к одному и тому же результату. Для успешной адаптации и выживания необходима определённая гибкость. Уровень гибкости пропорционален вариативности остальной части системы. По мере усложнения системы требуется всё большая степень гибкости.
- 8. Если ваши действия не находят ожидаемого отклика, необходимо варьировать своё поведение, пока не достигнете желаемого.

