

# НЛП (от англ. *Neuro-linguistic programming*) как направление в психотерапии

НЛП разрабатывалось совместно тремя людьми Ричардом Бендлером, Джоном Гриндером, Фрэнком Пьюселиком под попечительством антрополога, социального учёного, лингвиста и кибернетика Грегори Бейтсона в Калифорнийском университете, Санта-Крус, в 1960-е и 1970-е годы.

- **Нейро-** означает, что структура наших переживаний и мыслей выражается в телесных проявлениях (жестах, движениях тела, глаз, головы, дыхании, интонациях, скорости, громкости и тональностях речи, наблюдая и изменяя которые, мы можем оказывать влияние на наши субъективные переживания.



программировать можно ещё и через речь.

**Программирование – определяет системность мыслительных и поведенческих процессов. (программа в переводе с греч. означает чёткую последовательность шагов, направленных на достижение какого-либо результата)**



НЛП – изучает структуру субъективного опыта людей, раскрытие механизмов опыта и способов его моделирования с целью совершенствования и передачи выявленных моделей другим людям.

Пирамида логических уровней Р. Дилтса, описывающая, структуру опыта человека.



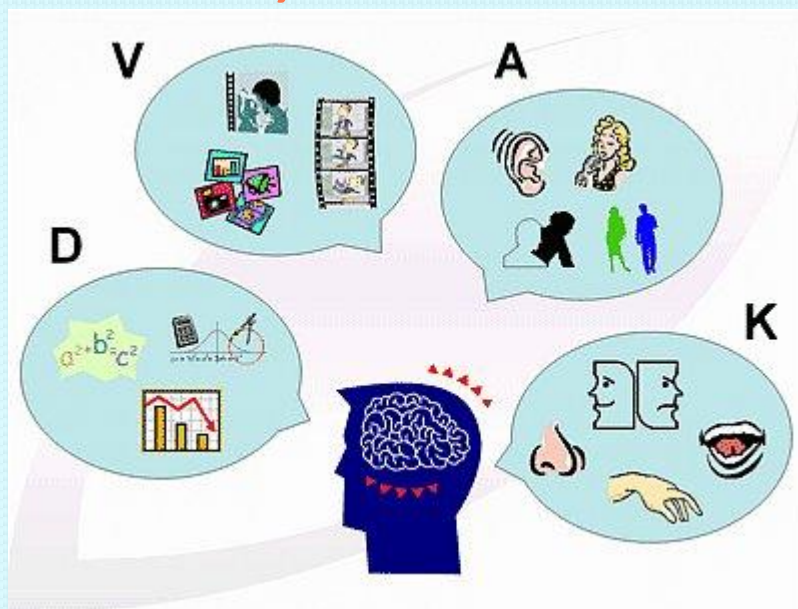
Согласно НЛП, у каждого человека есть преобладающий канал приема информации: модальность/преобладающая репрезентативная система.

- В НЛП принято выделять три перцептивные модальности:
- визуальную (зрительную – я вижу)
- аудиальную (слуховую – я слышу)
- кинестетическую, основанную на телесных ощущениях (я чувствую)



В последнее время стали выделять дополнительно «логиков» («дискретов»).

Логики - лучше воспринимают информацию через рассуждения, отрываясь от непосредственного ощущения. Это думающие абстрактно, схемами, логическими цепочками.



# Для уточнения доминирующей модальности в НЛП большую роль играет анализ типов сканирующего движения глаз (ключи глазного доступа)

 <p><i>Конструирование визуальных образов</i></p>	 <p><i>Визуализация</i></p>	 <p><i>Воспоминание визуальных образов</i></p>
 <p><i>Конструирование звуковых образов</i></p>	 <p><i>Визуализация (расфокусирован- ный взгляд)</i></p>	 <p><i>Воспоминание звуковых образов</i></p>
 <p><i>Кинестетическое воспоминание</i></p>	 <p><i>Кинестетическое воспоминание или внутренний диалог</i></p>	 <p><i>Внутренний диалог, контроль речи</i></p>

Уточнению преобладающей репрезентативной системы (системы вывода) способствует контент-анализ (анализ содержания) употребляемых клиентом сенсорно-специфических терминов.

Визуалы часто употребляют слова типа: видеть, рисовать, показывать, яркий...

Кинестетики слова: трогать, тёплый, мягкий, почувствовать, схватить...

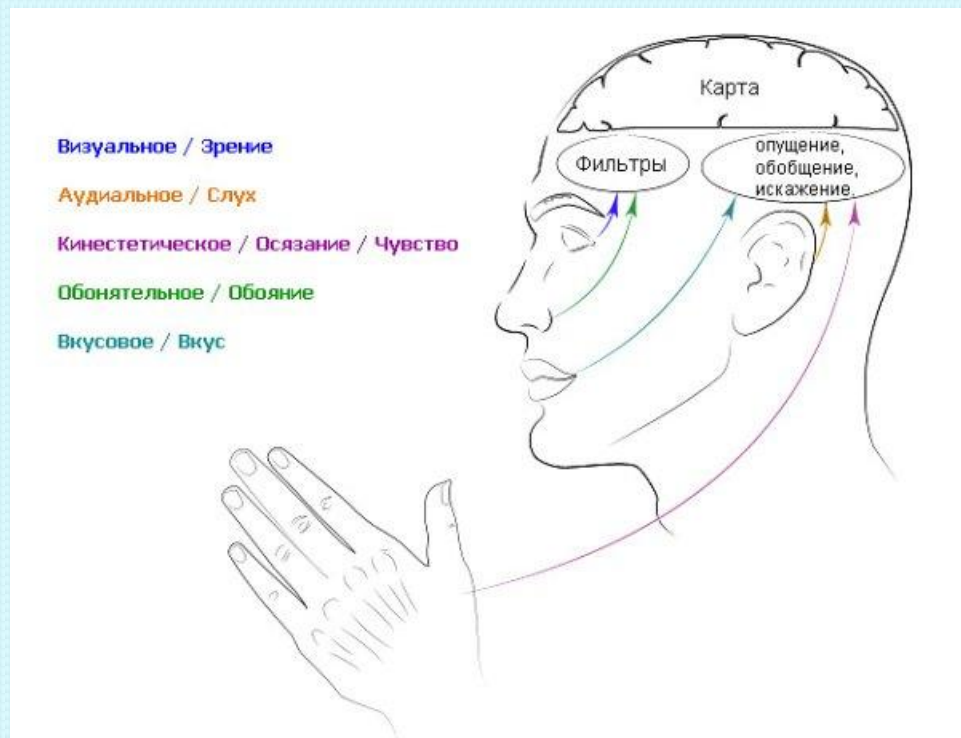
Аудиалы слова: громкий-тихий, шумный, мелодичный, слышать, кричать...



Итак, первой задачей психотерапевта НЛП является выявление ведущей у данного клиента репрезентативной системы восприятия и общения.

Затем психотерапевт должен заговорить с клиентом на языке, который соответствует его ведущей системе восприятия и общения.

И уже на следующем этапе терапевт уточняет какие нежелательные состояния и их поведенческие проявления нуждаются в терапевтической коррекции.



# Этапы выявления нежелательных состояний и их поведенческих проявлений, нуждающихся в терапевтической коррекции

1 этап. Выявление характерного признака (внешнего ключа) искомого нежелательного состояния.

2 этап. Закрепление этого состояния якорем.

3 этап. Закрепление якоря при регулярных повторениях его одновременно с появлением нежелательного состояния. Для этого клиента просят пуститься в обратный путь по своей памяти, вспоминая как можно ярче ситуации, порождавшие это нежелательное состояние. Ощувив это состояние, клиент сигнализирует о них психотерапевту, который закрепляет их якорем.

4 этап. Психотерапевт возвращает клиента в настоящее время. И просит изложить клиента, чему его научило это путешествие в прошлое.

# Рефрейминг



*Задача 1 ступени: убедиться, что вы точно локализовали нежелательное поведение или внешний симптом нежелательного состояния клиента/физиологический симптом.*

*Задача 2 ступени: работа с психологической частью клиента.*

*Задача 3 ступени: обнаружить намерение стоящее за поведением.*

*Задача 4 ступени: нахождение 3-х новых способов удовлетворить намерение. Для этого клиент обращается к своей творческой части.*

*Задача 5 части: выяснить прошли ли предыдущие этапы работы успешно.*

*Задача 6 части: возложить ответственность за выполнение на подсознание.*

# Техника «Шоколад ГОДИВА»

Эта техника используется тогда, когда нам нужно сесть за необходимую работу или сделать какое-то нужное дело, но делать это нам совсем не хочется.



# Техника «Взмах»

Полезна в ряде случаев. Чтобы отучиться реагировать на какие-либо события стереотипно, чтобы бросить курить, чтобы избавиться от навязчивости или страха. Но лучше всего работает с изменением «нежелательного автоматического поведения»



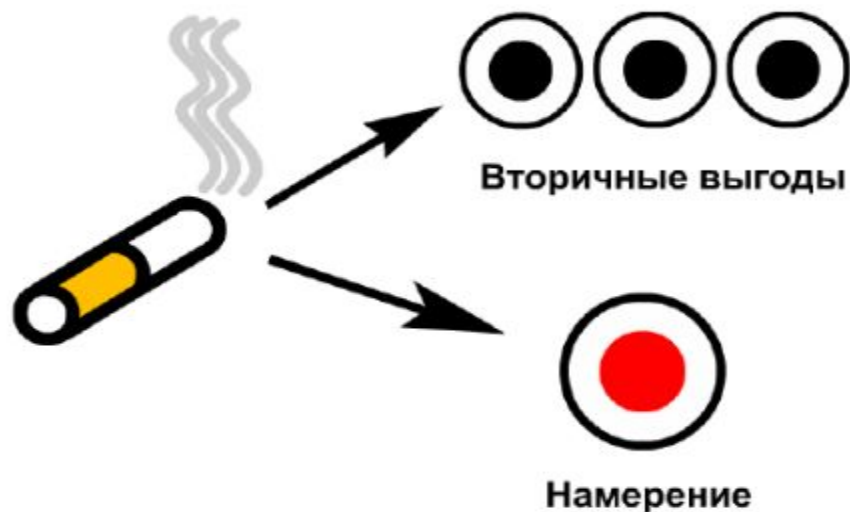


**По шагам**

Выберите **поведение**, которое  
хотите изменить



Определите **намерение** и  
**вторичные выгоды** этого  
поведения



## Определите визуальный ключ



Это либо внутренний "запускающий" образ (звук, чувство)...



... либо что-то, что обязательно присутствует в ситуации.  
Например, рука с сигаретой.

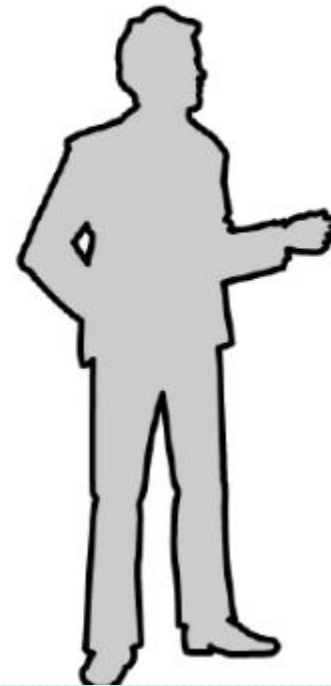
Этот образ должен быть **ассоциированным**



## Создайте образ желаемого состояния

Представьте себя, уже  
**контролирующего**  
проблемное поведение.

Этот образ должен быть  
**диссоциированным**



# Создайте образ желаемого состояния

Преобразуем в "способность удовлетворять ...".

Намерение; вторичные выгоды.



# Создайте образ желаемого состояния

Преобразуем в "способность получать ...".

Из желаемого состояния:  
что даст новое состояние?



# Создайте образ желаемого состояния

Умение быть "гибким"



# Создайте образ желаемого состояния

**Способность удовлетворять ...**  
[намерение, вторичные выгоды]

**Способность получать ...**  
[плюсы желаемого состояния]

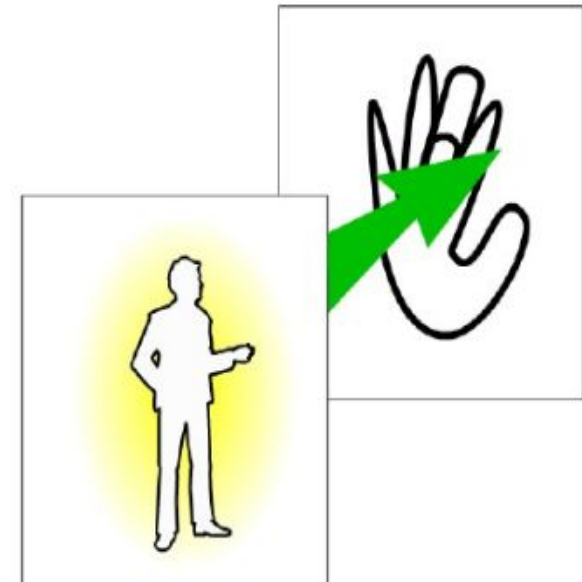
**Умение быть "гибким"**



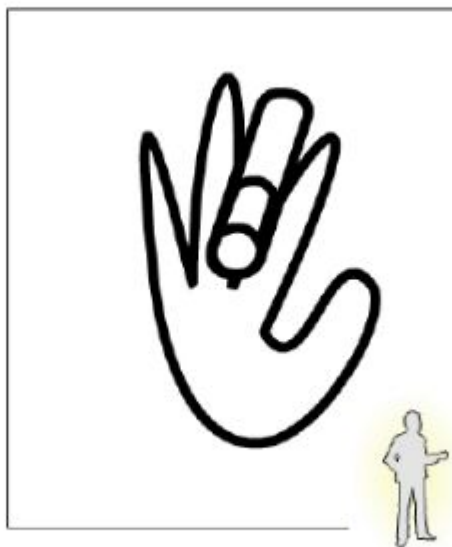
Сделайте образ желаемого  
состояния максимально  
**привлекательным** для себя



Определите способ замены  
образа ключа на образ  
желательного состояния

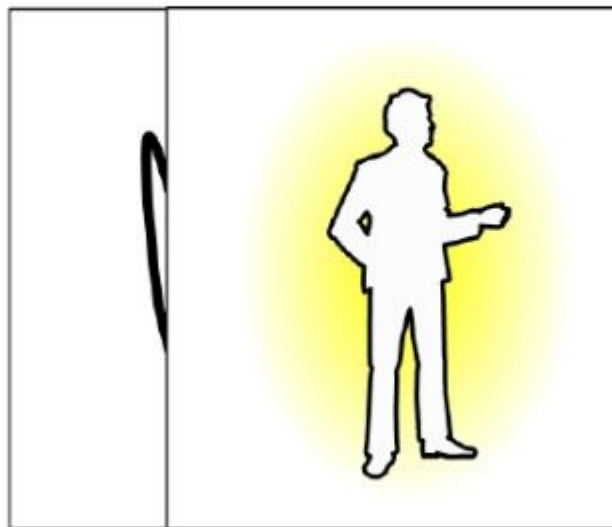


## Варианты замены образ ключа на образ желаемого состояния



Поместите образ желаемого состояния в угол картинке с образом ключа, а потом быстро увеличьте.

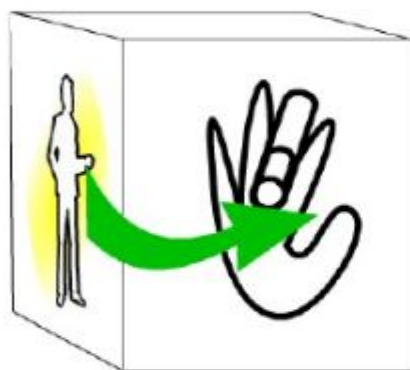
## Варианты замены образ ключа на образ желаемого состояния



Или можете представить, что образ желаемого состояния наезжает и закрывает образ ключа.



## Варианты замены образ ключа на образ желаемого состояния



Или выберите любой другой способ  
быстрой замены образов

**Быстро замените образ ключа  
на "Я-образ"**



**Повторите процесс 5-7 раз, стараясь  
делать замену образов  
как можно быстрее.**

**ОТВЛЕКИТЕСЬ**



## Экологическая проверка

**Может ли повредить вам новое поведение?**

Если **"ДА"** вернитесь на шаг конструирования  
"Я-образа" и внесите изменения.

# Привязка к будущему



Представьте себе несколько ситуаций в будущем, в которых раньше возникало бы проблемное поведение.

- Устраивает ли Вас то, что Вы видите?

Если "НЕТ" вернитесь на шаг конструирования "Я-образа" и внесите изменения.

**Выполнила студентка 5 курса,  
специальной Ψ, Павлик Юлия**

**Спасибо за внимание!**