

СОЗДАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПОМОЩИ ИНСТРУМЕНТОВ НЛП

Папкевич Г.И.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

г. Минск, Республика Беларусь

Шепетюк В.В. – канд. филос. наук

Осознанно решая повседневные задачи, человек может даже задуматься о том, каким образом происходит решение этих задач на подсознательном уровне. Для того чтобы облегчить поиск этих “механизмов” мы можем обратиться к выявленным разработчиками НЛП механизмам. За основу они взяли уже разработанную ранее модель ТОТЕ (Test-Operate-Test-Exit). Эта модель описывает блок-схему субъективного опыта поведения человека, начиная от стимула к действию, и заканчивая внутренней «обработкой» информации в терминах проверки человеком внешнего стимула по сравнению с внутренними планами (мыслями), а также действия либо над стимулом, либо над картой для их изменения, позволяющей осуществить проверку конгруэнтности или ее отсутствия для итогового выхода из «программы» поведения. Роберт Дилтс, один из первых разработчиков НЛП, рассказывал об этой модели на примере настройки радио: «Когда вы настраиваете громкость радиоприемника или магнитофона, вы непрерывно проверяете громкость звука, прислушиваясь к нему. Если звук слишком тихий, вы совершаете действие, поворачивая ручку по часовой стрелке. Если вы перестараетесь и звук станет слишком громким, вы поворачиваете ручку против часовой стрелки, уменьшая громкость звука. Когда вы настроите усилитель на подходящую громкость, вы выходите из ТОТЕ «настройка громкости звука», усаживаетесь в удобное кресло и продолжаете чтение». Создатели НЛП улучшили модель ТОТЕ, определив, каким образом мы осуществляем проверку (Test) и действие (Operate) в терминах т.н. репрезентативной системы и субмодальностей. Например, человек может сравнить то, как он помнит правописание определённого слова (Визуальная внутренняя (Vi) репрезентация) и то, как оно записано в словаре (Визуальная внешняя (Ve) репрезентация). Человек мог сделать это и в кинестетической (Ki/Ke) или в аудиальной (Ai/Ae) системе. Если звук, интенсивность, размер, цвет или образ достигли определённого порогового значения, то достигается конгруэнтность, равновесие. Конгруэнтность, таким образом, приводит к «выходу из программы», а неконгруэнтность приводит к «продолжению программы», которые также представлены с использованием одной из репрезентативных систем. Чтобы «распаковать» какую-либо стратегию, нам нужно сначала «проговорить» какую-либо уже решенную проблему. Возьмем незамысловатый и в тоже время типичный пример всеми нелюбимого утреннего будильника. Порядок действий здесь будет следующим. Я слышу звонок будильника, затем смотрю на него, когда

выключаю. Затем я снова ложусь и чувствую насколько удобно в кровати. Но через мгновение в голове может пронестись образ того, как я опаздываю на важную встречу. Этот образ не покидает меня и постепенно усиливается все сильнее и сильнее. И когда неприятные образы становятся достаточно сильными, я встаю. В репрезентативных терминах данную стратегию можно записать следующим образом:

$Ae \rightarrow Ve \rightarrow Ke \rightarrow Vi/Ai/Ki \rightarrow \text{Выход (Exit)}$

где Ae – аудиальный внешний источник информации; Ve – визуальный внешний источник информации; Ke – кинестетический внешний источник информации; Vi/Ai/Ki – визуальный/аудиальный/кинестетический внутренний источник информации.

Для изменения неэффективных стратегий человека, которые всегда находятся в состоянии «даунтайм», мы встраиваем в них большее количество внешних проверок (Test). Так, для человека, боящегося публичных выступлений, мы встраиваем в стратегию этап, на котором он получает доступ к состоянию расслабленности, комфорта, самоуверенности. При разработке стратегий мы встраиваем т.н. «якоря» контекста и точки зрения принятия решения (Operate), которые управляют нейролингвистическими процессами. Такая разработка стратегий нужна для того, чтобы чувствовать себя комфортно при разных контекстах. Когда мы используем стратегию для моделирования, мы находим человека, который уже обладает способностью достигать результата, и просто определяем либо используем его стратегию в качестве модели.

Для встраивания стратегий в свою повседневную жизнь существует несколько приемов. Давайте рассмотрим один из них – якорение. Эта методика подразумевает якорение репрезентации или состояния и введение в стратегию этапов при повторении человеком последовательности действий (эмпирический путь). Когда мы осуществляем якорение последовательности, мы должны прикреплять ее к некоторому контекстуальному стимулу. Извлеките этапы стратегии при помощи наводящих вопросов и наблюдения и осуществите затем якорение каждого этапа при помощи одного и того же якоря. Например, мы хотим получить доступ к стратегии мотивации. Наводящим вопросом в данном примере будет: «Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя по-настоящему мотивированным». Далее нужно осуществить якорение данного опыта. Позднее мы можем воспроизвести данный якорь в другом контексте, так чтобы человек заново получил доступ к этой последовательности стратегии мотивации. Паттерны синестезии автоматически поддерживают собственные, однажды инициированные процессы человека. Например, человек с боязнью высоты может посмотреть вниз с крыши дома и немедленно испытать фобическую реакцию. Он видит (V) высоту и чувствует (K) страх. Синестезия состоит из двух компонентов репрезентативных систем, при этом первая репрезентативная система немедленно запускает вторую. Мы осуществляем якорение этой синестезии и затем переносим ее в другие ситуации. Это может ускорить чрезмерно долгую стратегию и позволит избежать бесконечных тупиковых циклов при встрече с этой фобией вновь.

Рассмотрим ещё одну типичную проблему – прокрастинацию. Например, у одного человека была громоздкая и неэффективная стратегия принятия решений. Он проводил много дней в размышлениях и откладывал решение, пока не упускал основные возможности решения. После этого он злился на себя за то, что потерял такое большое количество времени. При разработке стратегии в данном случае, он рассматривал в первую очередь «вероятность упустить благоприятные возможности и потерять время» (Ad/K). Вопрос «Как вы себя чувствуете (K) в конце вашей стратегии, когда осознаете (Ad/V/A/K) ценность потерянного времени и упущенных возможностей» помогает построить новую стратегию. Это ускорит новый порядок действий и послужит необходимой мотивацией для своевременного принятия решений. Он воспримет это как ресурс при проверке своего календарного плана и использует свои отрицательные чувства (как и в примере с будильником) в качестве основания для принятия другого решения.

В заключении отметим, что у индивида часто может появиться состояние «ступора» и полное непонимание того, как справляться с возникающими жизненными задачами и трудностями. Однако если он начнет осознавать то, что большинство его задач и трудностей построены на типичных стратегиях поведения, то он сможет преодолевать их более эффективно. Также следует помнить о том, что грамотное осознанное использование репрезентативных систем поможет в понимании и управлении основными принципами реализации стратегий поведения.

Список использованных источников:

1. The Complete Manual for Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification: Volume 1. Mastering Systemic NLP: Volume 2, 2019. – P. 233-258.
2. «Level IV» in Neuro-Linguistic Programming: Skills for Communication and Change (Reynoldsburg: L.E.A.D. Consultants, Inc.), 1986. - P. 6–19.
3. Nlp Going Meta: Advanced Modeling Using Meta-Levels, 1997. - P. 158-184.