

- [МАЙКЛ ХОЛЛ](#)

- [Природа «магических» карт](#)
- [1. Простые опущения](#)
- [2. Неопределенные референтные индексы \(неспецифичные существительные и глаголы\)](#)
- [3. Опущения с использованием сравнительных и превосходных степеней \(неопределенность отношений\)](#)
- [4. Неопределенные процессы — прилагательные. модифицирующие существительные](#)
- [5. Неопределенные процессы — наречия. модифицирующие глаголы](#)
- [9. Номинализации](#)
- [1. Чрезмерно и недостаточно определенные термины](#)
- [3. Высказывания «или-или» 221](#)
- [4. Многопорядковость](#)
- [5. Статические или сигнальные слова 229](#)
- [6. Псевдослова. или Слова без объекта ссылки](#)
- [8. Персонализация](#)
- [2. Рефрейминг содержания](#)



Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

---

---

**Michael Hall Communication Magic Exploring the Structure and Meaning of Language**  
**Crown House Publishing**

Майкл Холл

**Магия коммуникации Использование структуры и значения языка**

Санкт-Петербург «прайм-ЕВ РОЗНАК»

Москва

«ОЛМА-ПРЕСС»

2004

ББК 88.53 УДК 159.98 Х36

*Права на перевод получены издательством «прайм-ЕВРОЗНАК» соглашением с Crown House Publishing*

*при участии Агентства Александра Корженевского (Россия).*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть*

*воспроизведена в какой бы то ни было форме*

*без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Холл М.**

Х36 Магия коммуникации. Использование структуры и значения языка, — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 352 с. (Проект «Магия высшей практической психологии»), ISBN 5-93878-120-5 Эта книга — дополненное и переработанное пособие классика НЛП Майкла Холла «Секреты магии». Книга посвящена самым интересным и сложным проблемам структуры и значения языка в парадигме Метамоделей — ценнейшего из того, чем может гордиться практика нейролингвистического программирования. Доктор Холл демонстрирует, как кардинально изменить и качественно улучшить нашу жизнь при сознательном использовании магии коммуникации с помощью **НЛП** — как научиться влиять на систему сознание-тело и

использовать творческий потенциал мозга для получения позитивных жизненных результатов.

Майкл Холл

## **МАГИЯ КОММУНИКАЦИИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И ЗНАЧЕНИЯ ЯЗЫКА**

Перевод с английского: С. Комаров Литературный редактор: Н.Мигаловская . Научный редактор: А. Плигин Компьютерная верстка: Е.Маликова

Подписано в печать 16.10.2003. Формат 70x108У<sub>ш</sub>. Печать офсетная. Уел. печ. л. 30,8.

Тираж 5 000 экз.

Заказ № 5902.

«прайм-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 41, оф. 419, 421.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2-953000, книги, брошюры.

Заказ на печать размещен через издательство «ОЛМА-ПРЕСС Инвест». 129075, Москва, Звездный бульвар, д. 23А, стр. 10.

Отпечатано с готовых диапозитивов в полиграфической фирме «Красный пролетарий». 127473, Москва, Краснопролетарская ул., 16.

© L. Michael Hall, Ph. D., 2001 © 2001 by Crown House Publishing © Перевод на русский язык: Комаров С, 2003 ISBN 5-93878-120-5 © Серия, оформление, прайм-ЕВРОЗНАК, 2004

ISBN 189983673-X (англ.) © прайм-ЕВРОЗНАК, 2004

### **Краткое содержание**

#### **ЧАСТЬ I. КАК СТАТЬ МАГОМ КОММУНИКАЦИИ**

##### **Содержание**

Глава 3. Магия глазами волшебника.

Язык магии оценок для наложения чар более высокого уровня, для аутфрейминга любых значений, для трансформации одним

##### **Об авторе**

Майкл Холл является автором многих книг, международным тренером НЛП и одним из создателей общества нейросемантики. После изучения НЛП под руководством Ричарда Бэндлера Майкл Холл написал несколько книг для него и много других книг, посвященных НЛП.

Доктор Холл получил свою докторскую степень за работы в области когнитивно-поведенческой психологии с акцентом на психолингвистике. Его докторская диссертация посвящена рассмотрению четырех видов психотерапии (НЛП, РЭПТ, психотерапия реальностью, логотерапия) с использованием формулировок общей семантики. В 1994 году, моделируя устойчивость, Майкл разработал модель метасостояний и представил свое открытие на международной конференции по НЛП в Денвере. Это открытие привело к появлению нескольких сотен статей, более дюжины книг и проведению нескольких международных тренингов.

##### **Предисловие к русскому изданию**

Несмотря на то, что наша дружба с Майклом Холлом длится уже около 7 лет и мы совместно организовали множество его семинаров в России, я постоянно узнаю Майкла с новой, совершенно неожиданной для себя стороны!

Каждая новая встреча, не важно где состоявшаяся: на конференции у Роберта Дилтса и Джудит Делозье, тренинге в нашем Центре «НЛП в образовании», в ресторане за дружеским разговором или, как сейчас, в процессе чтения его книги — является для меня целым событием, ибо Майкл — удивительно творческий и необычный собеседник.

Вот и на страницах этого издания он предстал для меня одновременно в нескольких

ролях: мудрец и мыслитель, блестящий оратор, зажигательный рассказчик, философ и исследователь, пропагандист и практик, автор нового направления. В своем повествовании, не отходя от собственного стиля, он сочетает порой не сочетаемые вещи: цитирование из работ Грегори Бэйт-сона, Альфреда Кожибски, Бертрана Рассела с любопытными, позволяющими проникнуть в смысл излагаемого простыми историями; научные рассуждения с элементарными примерами бытовой коммуникации; исторические данные с собственными идеями обновления привычных и хорошо зарекомендовавших себя моделей НЛП.

В книге, которую вы, уважаемый читатель, держите в руках, Майкл Холл постарался вернуться к истокам НЛП, почти на 30 лет назад! Такой возврат в прошлое и взгляд на него через призму новых достижений и идей позволяет создать иное будущее. Именно это произошло с метамоделью — инструментом, с которого, собственно, и началось НЛП. Джон Гриндер и Ричард Бэндлер как истинные создатели нового направления смогли посмотреть на коммуникацию великих психотерапевтов (Фрица Перлза, Виржинии Сатир, Милтона Эриксона) с их клиентами совершенно по-новому. Благодаря их усилиям родилась первая книга по НЛП «Структура магии», где раскрываются глубинные механизмы коммуникации людей и мощностные изменения, которые способна создавать наша речь.

Своей книгой Майкл возвращает нас в методологические истоки магии коммуникации, замечая «ошибки» авторов и предлагая варианты их разрешения. Он находит новые направления ее развития, формирует более легкие модели использования структуры этой магии и добавляет собственные инструменты, создавая, таким образом, более полную и изящную модель.

Полет научной и прикладной мысли автора этой работы так широк, что он легко погружает неискушенного читателя в вопросы профессиональной лингвистики, семантики и собственной модели метасостояний, различных идей и концепций, сохраняя при этом виртуозность своего слога.

Примечательно и то, что его работа изящно вбирает в себя все лучшее из того, что создано в НЛП: вопросы функционирования нашего восприятия, метамодель и Милтон-модель (основу гипнотической речи), взаимосвязь магии слова с логическими уровнями (кстати, в совершенно неожиданном варианте), истоки возникновения модели S.C.O.R.E. (модель системного описания опыта человека и консультационной сессии в НЛП) и т.п. В целом Майкл отвечает на вопрос: «Как происходят изменения способов человеческого мышления в коммуникации и как вслед за этой трансформацией изменяется выбор и гибкость человеческого поведения?».

Для меня как специалиста НЛП особенно ценной является структура личной и профессиональной магии автора данной книги, на страницах которой он реализует в скрытой форме собственную стратегию изложения материала, оптимальную для чтения и одновременного присвоения идей и инструментов. Мне было интересно отметить, что технология создания полотна текста соткана из волшебных нитей — ступеней мышления читателя, повторяющихся несколько раз на протяжении повествования.

Эту стратегию можно вкратце представить следующим образом: вначале часто дается зажигательная метафора, будоражащий вопрос или выстраиваются ожидания реальных изменений (мотивация), затем фиксируется ключевая идея или вопрос данного раздела (цель), потом раскрывается основное содержание идей и инструменты их реализации (средства); далее следуют цитаты, подтверждающие верность выбранного способа мышления (дополнительный убедитель), после чего обязательно следует практическая часть, микроупражнения (применение), и в за-

вершение данной стратегии — вывод, часто в виде резюме, таблицы, итоговой схемы

(завершение логического блока и якорение).

Наличие структурных шагов позволяет сделать книгу не просто диалогом автора и читателя, а превратить ее в неявное учебное пособие, прочитав которое обязательно научишься чему-то новому.

Это, кстати, еще одно ценное качество автора книги. Все то, о чем он пишет и что преподает — хорошо умеет сам! Многие говорят о личностных изменениях, но при этом, создав что-то в своей жизни, могут остановиться на достигнутом. Майкл — полная им противоположность. Некоторое время назад он изучал (моделировал) то, как написаны бестселлеры, вследствие чего его стратегия написания книг существенно изменилась: повысилась скорость, поменялись структура и стиль изложения. Каждый год он с легкостью пишет по 7-8 новых книг, потрясающих новизной идей, глубиной мысли и своей практической направленностью.

Мое путешествие по страницам этой книги напоминало экскурсию на парфюмерную фабрику с множеством приятных ароматов — выбирай любой! Спасибо издателям и всем организаторам данного проекта за тонкий вкус в подборе подарка и его адекватное донесение до адресата. Примечательно то, что я уже был знаком с этим изданием в оригинальном, англоязычном, варианте, и каково же было мое удивление, когда впервые читая перевод, я почти не почувствовал разницы!

Уверен, что книга будет интересна как тем, кто ничего не знает про НЛП, так и умудренным опытом мастерам и тренерам, потому что она охватывает все сферы применения коммуникации: психотерапию, бизнес, обучение и творчество. Прочитав ее, вы еще раз убедитесь в том, что независимо от нашей компетентности в области общения нам всегда есть в чем совершенствоваться.

*Желаю всемудивительных открытий и качественных изменений!*

АНДРЕЙ ПЛПГИН,

канд. психол. наук, основатель «Центра НЛП в Образовании» (Москва), тренер НЛП международной категории, главный редактор журнала «Вестник НЛП», член редколлегии международного журнала «NLP World»

## **Введение**

### Прикосновение магии

Однажды Безобразный Лягушонок испытал прикосновение магии. Волшебница взмахнула своей волшебной палочкой, произнесла несколько слов, и бац... клубы дыма... и безобразный лягушонок обнаружил, что на самом деле он — прекрасный принц, у которого есть все необходимое для того, чтобы жить полной энергичной жизнью. Открыв лягушонку все богатство его внутренних ресурсов, магия слов вернула ему его подлинную природу и истинную судьбу. И он последовал своим королевским путем, радостный, полностью преобразенный и ликующий. А затем, рассказывая свою историю всем, кто только хотел его слушать, он и сам начал испытывать *жгучее любопытство по отношению к этой магии*.

*«Как же все-таки она это сделала?»*

*«Существует ли в ее магии какой-нибудь метод?»*

*«Если бы я обнаружил структуру ее магии, смог бы я стать волшебником?»*

Эти слова отдавались эхом в его сознании. Случилось так, что два разработчика лингвистических моделей также испытали прикосновение магии, и вскоре они начали проводить семинары, раскрывая на них секреты этого волшебного искусства. Принц, не знающий границ своих магических возможностей, участвовал в этих семинарах, *и на этих семинарах достиг состояния наиболее интенсивного обучения*, потому что не хотел упустить какие-нибудь секреты магии. Он начал дышать глубоко, полной грудью, и спокойно ждал,

охваченный все более усиливающимся предвкушением того, что станет еще более опытным волшебником ней-ролингвистики...

## **Предисловие**

*Коммуникативная магия* — это магия, которую мы можем творить при помощи языка. Она описывает преобразующее нашу жизнь и эмоции воздействие слов, символов и идей на нервную систему. Она показывает, как психические феномены, которые мы не можем увидеть, услышать, потрогать, попробовать на вкус или понюхать, могут превратить жизнь в сущий ад или, наоборот, в нескончаемую радость и удовольствие.

В «Магии коммуникации» вы найдете самую современную модель, описывающую процессы коммуникации, мышления, переживания, конструирования реальностей и влияния на реальность других людей. Поэтому книга, которую вы держите в руках, *опасна*. Впрочем, когда вы закончите ее чтение, вы можете не почувствовать, что прочитали нечто опасное. И тем не менее это так. Воспользовавшись технологиями влияния и убеждения описываемой в этой книге модели, недобросовестный человек может причинить другим людям огромный вред. Почему же мы миримся с тем, что можем вооружить недобросовестных и не порядочных людей этой моделью и этими техниками? Потому что тем или иным способом (в других книгах, при помощи тренингов, методом проб и ошибок) они все равно могут их найти. Я написал эту книгу для защиты от подобных людей. Осознание возможностей магии языка сделает нас бдительными по отношению к их опасным трюкам и манипуляциям.

На первый, поверхностный взгляд, эта книга — всего лишь о том, как сделать свою коммуникацию более эффективной, точной и даже волшебной. Эта книга о том, как эффективно использовать наш уникальный дар речи для совершенствования своих ментальных карт и улучшения жизни. Однако в ней также говорится и об опасностях использования бедного языка, ограничивающего и разрушающего наши шансы на счастье и успех.

## **Магия изысканной речи**

Чем бы мы ни занимались, мы почти всегда *пользуемся языком*. Мы используем язык для того, чтобы общаться с другими людьми, заниматься бизнесом, вести переговоры, убеждать, продавать, решать проблемы, выражать свою творческую натуру и для многого другого. Порой кажется, что наш язык\* способен просто творить чудеса. Иногда одно-единственное слово может разжечь спор, разрушить узы любви, оскорбить друга или довести дело до суда. Иногда слово может полностью изменить человека, вселить в него надежду, придать жизни новый смысл и значение или исцелить сердечную рану. Слова обладают поистине огромной властью.

Особенности нашей <sup>1</sup>речи однозначно указывают на то, как мы используем символы в повседневной жизни. Язык играет столь значимую роль в достижении успеха, душевного равновесия и счастья благодаря тому, что он проникает во все аспекты человеческого опыта и занимает центральное положение в ряду приобретаемых нами навыков. Именно об этом, а также о том, как использовать язык с поистине магической точностью и гипнотической силой воздействия, я буду прежде всего говорить в этой книге. Книга эта посвящена тому, как развить свои навыки искусства убеждения. Она предлагает вам получить осознанные ответы на следующие вопросы:

*Как влияет язык на систему сознание—тело.*

*Как язык может творить чудеса на уровне нервной и иммунной систем.*

*Как мы ориентируемся в территории окружающего мира при помощи магического царства слов и понятий. Как магия может навести порчу, лишить нас сил и превратить жизнь в сущий ад.*

Как магия может сделать нас счастливыми, придать нам силы и позволить обрести контроль над своим собственным разумом.

На более глубоком уровне эта книга приглашает вас в путешествие — путешествие в удивительное и нетронутое царство «сознания», в нейролингвистическую и нейросемантическую реальность, где сознание и тело, реагируя на символы, работают как единая система. Возможно, это звучит слишком сложно. И, безусловно, с точки зрения нейробиолога или нейрофизиолога в этой области науки существует еще немало сложных проблем, к исследованию которых мы даже не приступали. Однако механизмы воз\* В оригинале здесь используется часто употребляемое автором далее слово *language*, означающее «использование языка», «оперирование языком».

действия языка на нашу повседневную жизнь очень просты. Вы можете сами убедиться в этом. Все, что вам нужно, это проверить на практике некоторые паттерны поведения, использовать некоторые раскрываемые здесь секреты, обращая внимание на то, укрепляет ли это вас как личность, улучшает ли вашу жизнь или же вы не видите в происходящем никакой магии.

### **Чудеса, которые творит язык**

Поскольку язык функционирует как один из метапроцессов, на «метауровне» — уровне, выходящем за рамки и поднимающемся над сферой повседневного опыта, — с его помощью мы можем делать очень многое. Остин (Austin, 1955) был одним из первых, кто осознал «перформативную» функцию слов и описал ее в своей классической лекции «Как делать ВЕЩИ при помощи СЛОВ», посвященной работам Уильяма Джеймса и прочитанной в Гарварде. Согласно Остину, значительная часть используемых нами форм речи носит перформативный характер; «сказать что-то — значит сделать это, или, другими словами, говоря что-нибудь, мы делаем это».

Черч (Church, 1961) развил эту идею далее:

«Слова не имеют значений, они имеют функции. "Значения", которыми слова наделяются в словарях, являются абстракциями, выведенными из того, как слова функционируют в различных контекстах».

Черч использует здесь взаимоисключающую формулировку «или-или» (на самом деле слова наделяются как значениями, так и функцией), чтобы подчеркнуть функциональную роль слов. Что же мы можем делать при помощи языка и вербальных и невербальных символов? Что вы каждый день, двигаясь вперед по жизни, по миру, совершаете при помощи слов?

1. Собираете информацию.
2. Понимаете точку зрения другого человека.
3. Пытаетесь прояснить положение вещей, оказавшись в затруднении.
4. Устанавливаете отношения с другими людьми.
5. Разрываете отношения.
6. Проявляете нежность.
7. Подкрепляете поведение и реакции окружающих.
8. Пресекаете поведение и реакции окружающих.
- 9- Создаете паттерны убеждения и аргументации.
10. Даете выход своим чувствам, и. Признаетесь в своих неудачах и проблемах.
12. Берете на себя ответственность.
- 13- Снимаете с себя ответственность.
- 14- Обновляете ментальные карты реальности.
- 15- Вводите людей в различные гипнотические состояния.
16. Уговариваете человека сделать что-нибудь. //Выявляете различные уровни реальности.
18. Успокаиваете, обнадеживаете и утешаете.
- 19- Шутите, вызываете смех или раздражение.

20. Обучаетесь новому.
21. Передаете информацию другим людям.
22. Влияете на людей.
- 23- Выводите людей из состояния гипноза.
24. Избавляетесь от эмоционального стресса.
25. Обосновываете, подтверждаете.
26. Отстаиваете свою позицию. 2у. Решаете проблемы.
28. Формулируете проблемы.
- 2д. Извиняетесь за причиненную боль, обиду.
30. Оцениваете обстановку.
31. Приходите к соглашению.
32. Вводите людей в заблуждение.
- 33- Провоцируете людей на какие-то реакции.
- 34- Даете клятвы.
- 35- Обобщаете проблемы. 36. Хвастаетесь.
- 37- Передаете метасообщения. 38. Выражаете намерения.

#### Возвращение к секретам «магии»

Мы начнем с очень глубокой и эффективной модели языка, называемой «*метамоделью*». Ее разработали и популяризировали лингвист (доктор Джон Ериндер) и студент, изучавший математику и компьютерные науки (Ричард Бэндлер). Модель зародилась в их головах тогда, когда они слышали, как два психотерапевта-волшебника *используют язык магическим образом*, помогая своим клиентам жить насыщенной и полноценной жизнью. Однако описание метамоделей послужит лишь начальной, но не конечной точкой нашего путешествия. Кроме того, мы рассмотрим, как эта *метамодел* с течением времени расширялась и развивалась, как она эволюционировала и трансформировалась. Мы проследим, как она вышла за пределы психотерапии и распространилась на сферы бизнеса, менеджмента, образования, политики, воспитания и на сотни других областей. Мы также рассмотрим некоторые дальнейшие перспективы применения этой модели.

Когда Бэндлер и Ериндер впервые услышали Фрица Перлза (основателя гештальт-терапии), а затем Вирджинию Сатир (основательницу семейной психотерапии), они обратили внимание на поистине магические трансформации, вызываемые их словами. Однако они смогли услышать в том, что говорили эти психотерапевты, и нечто еще, поскольку они воспринимали их речь особым образом, прислушиваясь к ее *структуре и форме*. Бэндлер и Ериндер заметили, что магия имеет структуру. Это заставило их задуматься: «Быть может, магия заключена в структуре слов?»

«Возможно ли, что удивительные трансформации, переживаемые клиентами, кроются не в теориях, которых придерживались Перлз и Сатир, а в необыкновенной манере их речи?»

Опираясь на свою фантастическую идею, Бэндлер и Ериндер создали модели лингвистических форм и опубликовали полученные результаты в двух книгах: «Структура магии, тома I и II» (Bandler & Grinder,

1975, 1976). Будучи лингвистом, Джон Ериндер к тому времени уже написал книгу, посвященную лингвистическим формам и структурам трансформационной грамматики (Grinder, 1974), книгу, которая, между прочим, поразительно напоминала «Структуру магии».

Я столкнулся с метамоделью языка лишь в конце 1980-х годов, когда принял участие в тренинге, проводимом Ричардом Бэнд-лером. Впоследствии я попытался с ее помощью повторить гениальные находки Перлза и Сатир в своей собственной психотерапевтической практике. В результате мне удалось защитить докторскую диссертацию, посвященную речи, а

также стать тренером НЛП и одним из создателей нейро-семантики.

В «Магии коммуникации» я не только описываю метамоделю, но и *модернизирую* ее. Сначала мы рассмотрим исходную модель, а затем проследим, как она развивалась и эволюционировала. Затем я расскажу о предлагаемых мною дополнительных элементах модели, заимствованных из таких областей, как общая семантика и когнитивная психология.

### **Магия, которая позволит вам стать хозяином своих слов**

Путешествуя по волшебному миру нашей собственной ней-ро-лингвистики, мы будем изучать эту чрезвычайно простую метамоделю и учиться работать с ней. Простота этой модели даже может ввести вас в заблуждение. Когда я впервые столкнулся с метамоделю, я не осознал скрытой в ней глубины. Более того, когда я впервые прочитал о метамодели, я вообще не придал ей особого значения. Конечно, я нашел ее интересной и подумал, что в ней есть некоторые достоинства, которые позволят мне говорить более точно и убедительно. Но она ничего во мне не затронула. У меня, изучавшего языки, на которых была написана Библия (древнегреческий, древнееврейский, латынь), а также трансформационную грамматику и общую семантику, сложилось не очень благоприятное первое впечатление о метамодели. «Ну, это все мне уже знакомо, и ничего особенно нового я здесь не нахожу».

Сегодня меня поражает, как человек может держать в своей руке волшебную палочку и *не знать об этом*. Мое отношение к метамодели начало изменяться во время тренинга, проводимого Ричардом Бэндлером. Мое внимание привлекла почти случайно брошенная фраза Ричарда, который сказал, что все в НЛП: каждая модель, каждая техника и каждое

различение (*distinction*), делающие НЛП столь эффективным по сравнению с другими методами, основаны на метамодели. «Да? Любопытно».

Он подчеркнул, что без исчерпывающего и досконального знания метамодели и понимания ее как модели, предназначенной для *моделирования субъективного опыта*, человек никогда не сможет стать истинным мастером, а тем более корифеем использования *технологий магии* НЛП. Эти слова произвели на меня глубокое впечатление. Я знал, что НЛП является очень действенным средством, позволяющим вызвать глубинные трансформации, и все же я не осознавал, до какой степени эффективность этого метода коренится в языке, в лингвистике. Этот новый для меня ментальный фрейм поставил передо мной многочисленные вопросы:

*Как Бэндлер объяснит, что метамоделю, несмотря на свою простоту, может быть настолько действенной?*

*Что знает он о метамодели такого, что я, должно быть, упустил?*

*Каким образом метамоделю играет столь важную роль в моделировании человеческого опыта?*

В тот момент, когда я задался этими вопросами, я не смог найти на них ответа. Поэтому я вернулся к метамодели, к «Структуре магии» и принялся заново открывать для себя ее магические секреты. Позднее, когда я обнаружил эти секреты, я начал искать другие сферы проявления нейро-лингвистической магии. В процессе этого поиска я познакомился с работами Альфреда Кожибски, основателя общей семантики, а затем с когнитивной психологией, когнитивной лингвистикой, а также со многими другими областями науки, авторами и моделями. В конце концов я написал диссертацию, в которой описывались эти кажущиеся просто волшебными механизмы воздействия языка («Речь» [Hall, 1996]).

Начиная свой путь *возвращения к магии*, настройте сознание таким образом, чтобы избежать ошибки, которую допустил я, не приняв во внимание всю глубину метамодели, выглядящей на первый взгляд такой простой. Секреты магии скрыты внутри метамодели. Пусть они преследуют и манят вас, тревожат вашу душу и возбуждают ваш разум, пока не

раскроют вам свои тайны. Ни в коем случае не упустите бездонную глубину, скрывающуюся за

кажущейся простотой магии, описанной на страницах этой книги. Поистине, вы держите в своих руках волшебную палочку, которая дает вам ключи к волшебным *секретам*.

### **Магия, скрытая внутри**

Причиной, по которой мы возвращаемся к истокам магии, открытым 25 лет назад, является не просто исторический интерес. У меня совершенно иные планы. Я *кочуусовершенствовать* . метамодель. В этой книге вы найдете *новый, расширенный вариант метамодели*, которая предназначена не только для психотерапевтов, но и для любого человека, желающего наделить свою речь магической силой убеждения.

Я написал книгу, посвященную структуре магии, не только ради прогресса науки и здравого смысла, но и для того, чтобы люди *использовали* ее в повседневной устной и письменной речи. Если у вас есть волшебная палочка, вы можете использовать ее, не так ли? Поэтому я хотел бы дать своему читателю несколько заблаговременных предостережений относительно некоторых необычных способов использования языка в этой книге.

Читая следующие страницы, вы обнаружите, что я использовал лингвистический аппарат, относящийся к области общей семантики. Когда вы впервые столкнетесь с ним, терминология может показаться вам несколько непривычной. Магия тоже необычна. Альфред Кожибски (Korzybski, 1933/1994) разработал лингвистические механизмы общей семантики, пытаясь предложить альтернативную аристотелевской систему ориентации в мире и языке. Он поставил своей целью содействовать прогрессу «науки и здравого смысла». Предложенные им *экстенциональные («расширяющие»)* приемы включают использование фразы «и т. д.», подчеркивание роли глаголов, отказ от глагола-связки «есть», использование кавычек и написание слов через дефис.

В этой книге я часто буду использовать магию оборота «*и т. д.*». Я делаю это не в силу дурной лингвистической привычки, а с определенной целью! Пусть этот экстенциональный прием напоминает вам, что я «сказал не все», что я «мог бы сказать намного больше». Это помогает избежать *абсолютизма*, предполагающего, что некая конкретная фраза является последним и окончательным словом по данному вопросу. Так пусть же магия слов «*и т. д.*» пробуждает у вас во время чтения любопытство и побуждает к размышлениям, пусть она заставляет ваш мозг интересоваться всем тем, что было недосказано.

Я также использовал магию *глаголов*. Ведь именно глаголы совершают действия! А так как мы живем в *динамическом мире процессов*, глаголы позволяют нам создавать более точную карту мира. В глаголах скрывается магия функционального, поведенческого и динамического языка; они приходят на смену старым статическим аристотелевским языковым формам и взглядам на мир. Будьте готовы встретить такие формы, как «чувствие» и «чувствование» вместо овеещающего термина «чувства», или «симптомирование» при описании переживания психосоматических результатов (то есть головной боли, боли в животе, язвенной боли) и т. д.

В использовании глаголов-связок «есть», «являться» также заключена магия, но в большинстве случаев это нездоровый вид магии. Такая магия овещает опыт. Она замораживает окружающий мир во времени и пространстве, отождествляет вещи с их именами ит.д. При помощи метода общей семантики, называемого «E-Prime» — «откачка», мы пытаемся «выкачать» (*или удалить*) из языка все формы глагола «есть», особенно идентифицирующее «есть» — Он (есть) неудачник, а также предикативное «есть» — Она (есть) бестактна. Первое издание этой книги было написано мной с использованием «откачки». Многим это не понравилось, они сочли такой способ изложения «слишком

неестественным».

Заклячая слова в кавычки, мы привлекаем особое внимание к тем терминам, магия которых легко может быть неправильно понята. Как правило, я пишу слово «сознание» с кавычками, чтобы избежать ошибочного представления о том, будто «сознание» может существовать и функционировать независимо от «тела». Кавычки привлекают внимание людей к использованию слова и заставляют их задуматься над ним, что необходимо для избежания семантического вреда.

Я также повсеместно использую дефисы, пытаюсь уберечь людей от черной магии «элементализма». Выделяя один *элемент* процесса, мы можем говорить о нем, как о чем-то изолированном, но это иллюзия. Мы можем говорить о нем только как об изолированном элементе, в действительности сам по себе он не

существует. Он просто не может существовать независимо от других. Семантический вред возникает тогда, когда мы забываем, что отдельно взятый элемент *существует только в мыслях и языке*, анев реальности. Абстрактно мы можем говорить о «сознании», как если бы оно существовало независимо от «тела». Мы можем говорить о «пространстве», как если бы оно существовало независимо от «времени». Но все это не более чем слова. Магия маленьких черточек поддерживает взаимосвязь явлений окружающего мира: «пространственно-временной континуум», «психо-физическая организация», «нейро-семантическая реальность» и т. д.

### **Готовы ли вы к магии?**

Готовы ли вы к *прикосновению магии*! Хотели бы вы *прикоснуться* к окружающим вас людям магией, поражающей своей точностью, ясностью и эффективностью? Языковые навыки могут дать вам эту силу. Навыки владения речью и понимание законов языка послужат вам волшебной палочкой, делающей вашу коммуникацию более ясной и действенной. Они позволят вам использовать магию точности, чтобы посылаемые вами сообщения соответствовали сообщениям, получаемым вашим адресатом. Они подарят вам магию введения в транс, чтобы, вступая в коммуникацию, вы могли побудить ваших слушателей шагнуть за новые концептуальные горизонты. Они помогут вам стать блестящим собеседником, гипнотизером и оратором. Они обеспечат вам навыки и средства получения качественной информации от людей, которые пытаются донести до вас свои сообщения, но не знают секретов, принципов или структуры магии.

Магия в буквальном смысле лежит у вас под носом. Она заключена в языке, с помощью которого вы можете мыслить и воображать, надеяться и мечтать, формулировать и решать проблемы, выражать себя, налаживать отношения с другими людьми и претворять свои мечты в реальность.

Так пусть же ваше путешествие в мир магии — магической модели, которую мы называем метамоделью, — позволит вам лучше использовать свою волшебную палочку.

## Благодарности

На работу над этой книгой меня вдохновили гениальные создатели НЛП Джон Гриндер и Ричард Бэндлер. Они проложили этот путь в 1973—1976 годах, когда подробно описали *метамоделю* в двух томах своей удивительной книги «Структура магии». Блестящие идеи по развитию НЛП и усовершенствованию метамоделей я нашел также в работах *Роберта Дилтса*, особенно в его книгах «Истоки НЛП» (Dilts, 1983) и «Применение НЛП» (Dilts, 1983). Безусловно, на содержание моей книги очень сильно повлияла замечательная работа Альфреда Кожибски «Наука и здравый смысл», посвященная развитию общей семантики, а также труды Джорджа Лакоффа по генеративной (порождающей) семантике и когнитивной лингвистике.

**Боб Дж. Боденхаммер**, с которым я совместно пишу книги с 1996 года, всегда служил для меня источником вдохновения, мудрым наставником и требовательным критиком. Благодаря ему мои работы стали яснее и практичнее; кроме того, он разработал многие схемы, объясняющие *метамоделю*, а также *модель «Линий разума»*.

**Чарльз Фолкнер** поддерживал мой рабочий настрой, постоянно атакуя меня своими электронными письмами и подвергая сомнению некоторые мои утверждения, касающиеся метамоделей. Я очень высоко ценю его познания в области когнитивной лингвистики, использования метафор и т. д. Хотя наши мнения по некоторым вопросам расходятся, сотрудничество с ним во многом способствовало развитию моих мыслей.

В эту работу внесли значительный вклад и другие люди: **Катрина Паттерсон**, тренер НЛП и редактор, **Дебра Ледерер**, автор и тренер НЛП, а также **Джо Маншоу** и **Нельсон Зинк**, тренеры НЛП из США. Хотя я и подверг сомнению некоторые предложенные ими идеи, они, несомненно, помогли мне посмотреть на многие вещи по-новому. Питер Кин, тренер НЛП, предоставил мне кое-какую историческую информацию о ранних вариантах метамоделей. Моя книга также опирается на работы и других авторов: оригинальную и насыщенную догадками книгу «Магия НЛП без тайн» Льюиса и Фрэнка Пьюселика (Lewis & Pucelik, 1982), а также на описание метамоделей в книге «Введение в нейро-лингвистическое программирование» Джозефа О'Коннора и Джона Сеймура (O'Connor & Seymour, 1990).

Особую признательность выражаю издателю этой книги, **доктору Мартину Робертсу** за его постоянную поддержку и редакторские замечания. Мартин всегда готов вытащить меня из пучины деталей, выводя на широкие просторы своей мысли.

## ЧАСТЬ I

### Как стать магом коммуникации

#### Глава 1

### Открывая для себя магию

Эти методы могут создать у наблюдателя *впечатление магии*, если только он не посвящен или не проник самостоятельно в эти тайны.

Г. Вейлингер (Vailinger, 1924)

*Магия скрыта* в языке, на котором мы говорим.

Магические сети, которые вы можете сплести и расплести, уже находятся в вашем распоряжении, стоит только обратить внимание на то, чем вы располагаете (язык), и на структуру заклинаний, и направить их на цели роста...

Бэндлер и Гриндер (Bandler & Grinder, 1975)

## Предыстория

Это началось давно (в начале 1970-х), когда один любопытный молодой человек повстречал психотерапевта-волшебника. Этот волшебник мог во время разговора со своими клиентами творить чудеса при помощи слов. Когда любопытный молодой человек слушал аудиокассеты и переписывал их в виде текста, он развлекал себя, пытаясь имитировать языковые паттерны Фрица Перлза. Позднее, когда он продолжил эту игру в других контекстах с некоторыми студентами своего колледжа, то обнаружил, что действительно способен воспроизводить магию гештальт-терапии. Это удивляло людей, но больше всех — его самого. Результаты его просто поразили.

Это настоящая магия! В чем же тут секрет?

Чтобы ответить на этот вопрос, он попросил одного молодого профессора лингвистики из своего университета помочь ему выяснить, как с помощью всего лишь слов — исключительно за счет особого их использования, можно оказывать такое магическое воздействие. Так началось их путешествие. Вскоре они обнаружили еще одного волшебника в лице всемирно известной создательницы семейной психотерапии Вирджинии Сатир, и начали совместно работать над лингвистической структурой ее магии. Затем они встретили еще одного волшебника, который в процессе беседы мог гипнотизировать людей, создавая измененные реальности с помощью слов. Это был доктор медицины Милтон Эриксон. Вскоре Бэндлер и Гриндер изложили свои находки на бумаге в форме книги, и затем сформулировали их в виде модели. Сначала они назвали ее «Метамодель языка в психотерапии». Впоследствии это название сократилось до «*Метамодели*». На основе этой модели возникла новая область психологии, известная сегодня как НЛП, *нейролингвистическое программирование*.

Волшебники Бэндлер и Гриндер использовали свою магию в контексте *психотерапии* и/или гипнотерапии. При помощи обычной речи, но используемой особым образом, они помогали мужчинам и женщинам достичь трансформации. Разработчики модели были просто зачарованы, перед ними возникло множество вопросов. Именно эта зачарованность и подтолкнула их к поиску более глубокого понимания *структуры* открытой ими «магии».

*Как же эти гении коммуникации использовали слова, что они оказывали столь мощное воздействие на людей?*

*Заключается ли магия трансформаций в специфических используемых ими словах, в особом построении фраз или в сопровождающей речь невербальной коммуникации?*

*Как объяснить эту магию?*

*Можно ли ей научиться?*

*Можем ли мы воспроизвести эту магию?*

Этими вопросами задавались и другие разработчики модели, пришедшие из таких областей, как лингвистика, трансформационная грамматика, общая семантика, математика и компьютерное программирование. Перед ними простиралась совершен-

но новая неизведанная для них область, область психологии. Однако именно благодаря этому обстоятельству им удалось подойти к этой области с совершенно новой точки зрения, не изучая превратившихся в штампы парадигм, которые в то время определяли лицо психологии.

Это означает несколько вещей. Во-первых, это значит, что они не придерживались никаких психологических теорий, имевших вес в то время (психоанализ, бихевиоризм, клиент-центрированная психотерапия, гуманистическая психология и т. д.). Фактически, теории их и не волновали. Предмет их интереса состоял не в этом.

Обращаясь к гештальт-терапии, семейной психотерапии и медицинской гипнотерапии, они уделяли основное внимание тому, как они работают. Они видели, что эти столь различные по своей сути психотерапевтические методики тем не менее дают эффект. Пусть в большей или меньшей степени, с теми или иными типами клиентов, но все они работают. Тогда эти ученые предположили, что раз указанные методики работают, должна существовать некая структура, заставляющая их работать. Это привело их к мысли, что если бы они могли обнаружить структуру, лежащую *внутри, вне и выше* процессов, слов, ритуалов и т. д., они смогли бы изучить секреты и структуру магии и передать их другим людям. Так и случилось.

### **НЛП: изучение структуры магии**

Сегодня компоненты этой *магии* (ее структуру, процессы, а также формулы и заклинания) мы называем НЛП. НЛП сосредоточено на изучении того, как при помощи *лингвистики* (языков «сознания») мы формируемся, структурируемся или, так сказать, *программируемся* на уровне самой нашей *нервной системы*.

*Как происходит это «программирование»?*

*Как мы можем перепрограммировать паттерны человеческих реакций?*

*Как функционирует наша нейролингвистика?*

*Какие правила, законы и принципы управляют нашей нейролингвистикой?*

*Как связаны коммуникация и такое программирование?*

*С помощью каких процессов мы можем наилучшим образом управлять собственным мозгом и нервной системой и контролировать самопрограммирование?*

### **Возвращение к магии**

Прошло уже более четверти века после публикации в 1975 году «Структуры магии (том I)», написанной доктором Джоном Гриндером и его аспирантом Ричардом Бэндлером. Это была первая и основополагающая работа в области НЛП. В ней был представлен описательный вариант метамодели и заложены теоретические основы когнитивной поведенческой природы НЛП. Учитывая эти исторические перспективы, теперь мы можем еще раз взглянуть на историю НЛП как области науки, а также на сообщество, сформировавшееся на его основе. Это позволяет нам поставить следующие вопросы:

*Какие изменения претерпела модель, разработанная Бэндлером и Гриндером?*

*Что еще мы знаем о структуре магии на сегодняшний день?*

*Как расширились и развились наши знания об этой магии?*

*В каких областях и формах существует она сейчас?*

*Какие другие направления возникли на ее основе?*

*Как развивается область лингвистики, в которой метамодель берет свое начало?*

### **Чародеи психологии**

Доктор Джон Гриндер и Ричард Бэндлер дали своей первой работе подзаголовок «Книга о языке и психотерапии». Почему они подчеркивали особое значение *психотерапевтического языка*? Потому что, когда они встретили трех волшебников психотерапии (Фрица Перлза, Вирджинию Сатир и Милтона Эриксона) и применили свои навыки моделирования к практикуемым ими формам вербального и невербального вмешательства, они наткнулись на самую структуру их магии, заклинаний и способностей. Как только они поняли это, им очень скоро удалось разработать свою нейролингвистическую модель, описывающую функционирование человека, а также способы, посредством которых программируются его мозг и тело, то есть формируются их организация, фреймы, паттерны и структуры. Вскоре после этого они начали распространять сферу применения НЛП на области, лежащие за пределами психотерапии: на сферу образования, бизнеса, менеджмента,

юриспруденции, спорта, здравоохранения и медицины, сбыта, маркетинга и рекламы и т. д.

Однако все это началось с чародеев психологии. Первым из них был *Фриц Перлз*, основатель гештальт-терапии. Случилось так, что когда Ричард работал в коллекторе «Научная и поведенческая литература», он случайно столкнулся с работами Перлза. У издателя, доктора Роберта С. Спитцера, была незаконченная рукопись Фрица Перлза, которую он хотел опубликовать. Он попросил Ричарда, которому тогда исполнился только двадцать один год, закончить эту книгу. Во второй части книги описывались сеансы гештальт-терапии, которые Ричард переписывал в виде текста, просматривая учебные фильмы Перлза. Вскоре Фриц Перлз умер. Книга была опубликована под названием «Гештальт-подход и свидетель психотерапии» (*The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*, Peris, 1973).

Доктор Спитцер пишет:

«Ричард день за днем проводил в наушниках и смотрел фильмы, желая удостовериться, что записал все верно. В результате он стал говорить и вести себя, как Фриц Перлз. Иногда я ловил себя на том, что случайно называл его Фрицем» (Spitzer, 1992).

Вскоре после этого, будучи еще студентом колледжа, Ричард начал проводить занятия по гештальт-терапии в Университете Южной Калифорнии в городе Санта-Круз. В книге «Горячие деньки» Макклendon (*Wilddays*, McClendon, 1989) отмечает, что в то время университет давал такие привилегии студентам четвертого года обучения. Именно на этих занятиях, с доктором Гринде-ром в качестве руководителя, они начали использовать гештальт-терапевтическую технику «горячего стула», а также другие методы, которые явились прообразом ментальных паттернов НЛП. Несомненно, Ричард обладал поразительным даром подражания. Когда его попросили записать на аудиокассету и переписать в виде текста продолжавшиеся в течение месяца семинары Вирджинии Сатир, Ричард быстро перенял многие голосовые паттерны и манеру поведения Вирджинии. Работы Вирджинии послужили для него введением в психологические и коммуникативные аспекты семейной психотерапии, а также ввели его в мир магии используемых ею языковых паттернов и процессов «формирования семейных отношений» (*family sculpturing*).

Позднее, по совету знакомого профессора университета антрополога Грегори Бейтсона, Ричард и Джон познакомились с работами *Милтона Эриксона*, доктора медицины, основателя эрик-сонинской гипнотерапии. Как и многим другим, Ричарду и Джону показалось, что эти чародеи обладают навыками и секретами, неизмеримо превосходящими навыки других психотерапевтов. Они пишут, что их работа... «...была настолько поразительной, что вызывала у наблюдателей бурю эмоций, ощущение невероятности происходящего и приводила их в полное замешательство. Как и любые магические практики, которые передавались мудрецами всех времен и народов из поколения в поколение и дошли до наших дней, утрачивая и приобретая некоторые элементы, но сохраняя основную структуру, магия волшебников психотерапии также имеет свою структуру» (Bandler & Grinder, 1975)-**Невероятная идея — магия имеет структуру!**

Бэндлер и Гриндер отличались от других людей, изучавших техники этих гениев коммуникации и психотерапии тем, что их внимание было сосредоточено исключительно на *структуре* магии. Они смотрели глубже таких ее поверхностных проявлений, как внезапное облегчение боли, сдвиги в мировосприятии, эмоциональное преображение или изменение стиля поведения. За сложностью и богатством психотерапевтического процесса они искали синтаксис, упорядочивающий компоненты магии и заставляющий ее работать.

В своих исследованиях они решили руководствоваться научной установкой «осмысления человеческого поведения за счет разбиения его на относительно обособленные области...» Это привело их к идее моделирования лингвистических структур. Моделируя языковые

структуры, Бэндлер и Гриндер пытались выявить структуру человеческого поведения.

Разработанная Джоном трансформационная грамматика позволяла ему рассматривать речевые формы поведения и жесты, как *подчиняющиеся определенным правилам*. Уже внеся к тому времени свой собственный вклад в развитие трансформационной

грамматики, Джон использовал открытия Ноама Хомского (Chomsky, 1957), совершившего революцию в лингвистике. В 1970-х годах модель Хомского вытеснила бихевиоризм Скиннера. Исходя из идеи о том, что овладение языком и речевое развитие *подчиняется определенным правилам*, Гриндер и Бэндлер предприняли ряд исследований с целью выяснить, как слова функционируют на уровне нервной системы человека, таким, казалось бы, магическим образом формируя его «личность», навыки и когнитивно-эмоциональный опыт. Согласно их точке зрения,

«нервная система, порождающая дискретную коммуникацию (например язык), — это та же самая нервная система, которая порождает и другие формы человеческого поведения... — аналоговые коммуникативные системы, сновидения и т. д.» (Bandler & Grinder, 1975)-

Итак, Бэндлер и Гриндер обратились к магам психотерапии с невероятной идеей, состоящей в том, что они могут изучить и воспроизвести структуру магии, практикуемой этими волшебниками. Они назвали свой подход «*моделированием*». Чтобы достичь поставленной цели, они подошли к ее решению с очень специфической установкой, установкой страстного, если не сказать, агрессивного любопытства и интереса. О «магических качествах» Сатир и Перлза они писали:

«Не признавать эти способности или считать их не более чем *талантом, интуицией* или *гением*, значит ограничивать пределы собственных возможностей помощи людям» (Bandler & Grinder, 1975)-В противоположность существующим представлениям они приняли установку, согласно которой убеждающая вербальная коммуникация, как и другие сложные виды человеческой деятельности, обладает определенной структурой, и что эту структуру можно выявить и изучить при наличии соответствующих ресурсов и подготовки.

### **Картирование реальности**

Гриндер и Бэндлер использовали также *различение карты и территории*, заимствованное ими из работ Альфреда Кожибски (Korzybski, 1933/1994). Короткая фраза «Карта — не территория» лаконично указывает на то, что мы оперируем миром не непосредственно, а косвенно, посредством наших карт (или моделей) мира.

Здесь-то и кроется магия.

Магия заключена в самой структуре и самом синтаксисе наших слов, зрительных образов, звуков, ощущений, запахов и т. д. Именно здесь Бэндлер и Гриндер обнаружили магию. Поскольку наши карты, или модели мира, оказывают столь сильное влияние на весь наш опыт, и в значительной степени обуславливают его, то если нам удастся изменить карту человека, мы изменим и его опыт. То, что мы называем трансформацией личности, осознанием, эмоциями и формированием новых навыков и способностей, берет начало в наших ментальных фреймах. В этом и состоит секрет магии: *магией* влияния, убеждения и трансформации управляют наши *карты*.

Именно так волшебники психотерапии (Перлз, Сатир и Эрик-сон) использовали свою магию в работе с клиентами. Они фокусировались на изменении не самого мира своих клиентов, а только на изменении их *моделей* мира. Таким образом, в качестве руководящего принципа они использовали взаимное соответствие карты и территории. При этом они использовали вполне прозаический и отнюдь не магический *коммуникативный процесс*, — просто разговаривали со своими клиентами. Они просили клиентов описать свои проблемы, задавали им вопросы и побуждали их пытаться думать о каких-то вещах по-новому. И в

результате случалось нечто удивительное. С людьми происходили некие фундаментальные изменения. К своему удивлению, они нередко обнаруживали, что стали жить в другом мире и испытывать другие эмоции. Порой использование одних лишь слов приводит к тому, что нельзя назвать иначе как магической трансформацией. Еще более невероятным было то, что, как обнаружили Бэндлер и Гриндер, эти изменения можно точно описать в терминах внутренних персональных репрезентаций человека. Это позволило им понять структуру магии.

Если механизм трансформации подразумевает изменение репрезентативных карт мира, ментальных фреймов или парадигм человека, то напрашиваются следующие вопросы:

*Какие средства облегчают вызов этих изменений?*

*Какие механизмы обуславливают эти изменения?*

*Как мы можем облегчить вызов (способствовать наступлению) этих изменений?*

Бэндлер и Гриндер снова указывают на нечто совершенно обыденное, а именно на коммуникативный процесс. Трансформации вызываются при помощи набора доступных всем нам вербальных и невербальных средств.

Опираясь на это, Бэндлер и Гриндер попытались смоделировать техники Перлза, Сатир и Эриксона в виде «специфического набора средств, которые кажутся нам неотъемлемой частью самих их действий». Они представили эти средства в виде коммуникативных техник, включив их в магическую модель коммуникации, или метамоделю. Ниже я формулирую эти средства как языковые игры и «игры» отношений. **Лингвистические инструменты трансформации**

*Игры на точность.* Уточняющие вопросы «когда?», «где?», «в какой степени?», «с кем?» и т. д.

*Игры на обозначение.* Указание времени, места, событий и людей: «когда?», «где?», «кто?», «как?» и т. д., *Игры на описание процессов.* «Как это работает?», «Каким образом вы это узнаете?»

*Игры на разоблачение.* Постановка под вопрос структуры слов, фраз, высказываний: «Что если бы вы могли?» «Кто говорит?» «Что еще может это означать?» «Что вы имеете в виду, когда говорите это?»

*Игра на раппорт.* Имитация манеры речи собеседника с целью подстройки под его карту реальности.

*Игры на рассогласование.* Использование слов, противоположных произносимым клиентом и побуждающих его к изменениям репрезентации.

*Игры на «погружение в глубины сознания».* Направление сознания на поиск новых ресурсов при помощи управляемых фантазий.

*Игры на выявление неконгруэнтностей.* Анализ парасообщений с переходом на более высокий уровень с целью выявления их конгруэнтности и/или неконгруэнтности.

### **Нелингвистические инструменты трансформации**

*Игры с подстройкой.* Имитация таких особенностей физиологии другого человека, как скорость и темп речи, дыхание, поза, жесты, громкость и тон голоса, глазные ключи доступа и т. д. для немедленного установления раппорта.

*Игры с ведением.* Использование раппорта с целью оказать влияние на физиологию, психологическое состояние, ключи доступа и т. д.

*Игры с воскрешением опыта (re-enactment).* Провоцирование воскрешения опыта с целью получения возможности его переработки и вызова трансформации,

*Игры с фреймингом.* Установление подкрепляющих перекрестных связей.

*Игры Павлова.* Якорение реакций и психологических состояний с целью создания новых

ресурсов и вариантов выбора.

Это перечисление коммуникативных инструментов, или игр, позволяет получить общее представление о содержании данной книги, посвященной структуре значений и магии. Такие игры позволяют нам посредством слов и коммуникации с другими людьми поистине творить чудеса.

### **Резюме**

> Слова, высказывания, истории, метафоры и другие лингвистические средства выражения способны подарить нам прикосновение магии, и это действительно происходит в нашей жизни. Благодаря этому коммуникация играет в нашей повседневной жизни столь важную и действенную роль.

Существование структуры значения и структуры магии говорит нам о том, что в мире есть «и склад и лад». Вещи имеют смысл и функционируют согласно принципам, или «правилам», которым подчиняется язык.

Это также означает, что мы можем овладеть этой магией и научиться воспроизводить ее так, что сможем воздействовать ею на собственное сердце и разум, а также на сердце и разум другого человека.

### Глава 2

#### **Локализация лингвистической магии**

Где скрывается «магия»?:

Миры, проникающие в наше сознание, по большей части являются не чем иным, как мирами слов.

Уэнделл Джонсон

Гели эксперты психотерапии владели не *истинной* магией, а только магией *влияния*, если на самом деле они были вовсе не волшебниками, а всего лишь высококлассными специалистами, умевшими использовать язык неким удивительным образом, оказывающим на людей магическое воздействие, то в чем заключается эта

магия?

Какова ее природа?

Каков механизм ее воздействия?

Где она берет свое начало?

Как мы можем раскрыть ее секреты?

Можем ли мы научиться сами воспроизводить ее?

Трем экспертам коммуникации каким-то образом (осознанно или неосознанно) удалось развить навыки, модели и ресурсы, позволявшие им оказывать глубокое и мощное воздействие на разум и душу страдающих людей, с которыми они вступали в коммуникацию. Исследуя природу этого воздействия методами лингвистики и программирования, Бэнделер и Гриндер обнаружили *структуру «коммуникативной магии»*.

#### **Истоки коммуникативной магии**

Так где же возникает «магия» (или впечатление магии)?

*Магия происходит в нашем сознании*. Магия заключена внутри нашей системы сознание—тело в виде создаваемых нами карт и процессов создания этих карт. Фактически, «магия» заключена в способе, которым мы репрезентируем вещи или фреймируем их. Это значит, что мы имеем дело с репрезентативной или фреймовой магией, являющейся функцией наших способов коммуникации или фреймирования вещей. Чудо совершается в самом коммуникативном процессе в момент взаимодействия между отправителем и получателем сообщения, а также в сознании человека, который кодирует и фреймирует мир. Вот как писал об этом Вей-лингер за полвека до Бэнделера и Гриндера:

«[Мы] почти не замечаем, что выступаем на двух сценах одновременно — на сцене нашего внутреннего мира... и абсолютно иного внешнего мира» (Vailinger, 1924, P- 160).

Вейлингер отмечал, что мы «объективируем» переживания нашего внутреннего мира «как мира ощущения-восприятия». Однако этот мир всегда существует лишь как карта — как способ репрезентации мира. Основываясь на таком понимании, Бэндлер и Гриндер сформулировали следующее утверждение относительно когнитивной природы нашей действительности:

«Каждый из нас создает некоторую репрезентацию мира, в котором мы живем. Иными словами, мы создаем для себя карту или модель, пользуясь котгрой формируем собственное поведение. Именно нашими репрезентациями мира определяется характер нашего опыта в этом мире: того, как мы воспринимаем этот мир, и какие варианты выбора мы видим перед собой в этом мире» (Bandler & Grinder, 1975.P- 7)-Сегодня эта парадигма человеческого функционирования известна как когнитивно-поведенческая психология. Она предполагает, что наш опыт определяется понятиями, схемами и ментальными процессами. Это означает, что мы *конструируем* образ реаль-до ности и затем используем его так, как мы использовали бы карту. Это означает, что *способ* познания того, что мы знаем (эпистемология), включает создание ментальных карт и фреймов. Вот как выразил это Кожибски (Korzybski, 1933/1994), говоря о различии карты и территории в своей книге «Наука и здравый смысл»:

«Карта — не территория, которую она репрезентирует, но если карта верна, она имеет структуру, сходную со структурой территории; чем и объясняется ее полезность».

В этом заключается главный секрет магических способностей и силы воздействия всех магов: магов психотерапии, менеджмента, воспитания, политики и т. д. Все они тем или иным способом, при помощи различных техник, моделей, притч, мифов и т. д. *вызывают изменения нейролингвистических карт своих слушателей.* А поскольку мы ориентируемся в мире и оперируем миром посредством наших карт, изменяя свои карты, мы претерпеваем магическое превращение. Наша жизнь изменяется. Она изменяется, поскольку изменяется наше восприятие собственных мыслей и чувств. Мы совершенствуем свои навыки, обогащаем свое восприятие и вырабатываем новые, более эффектив<sup>1</sup> ные формы поведения. И тогда нам кажется, будто кто-то сотворил с нами чудо. Это чудо измененной карты, преобразующей наш внутренний мир. Внезапно мы оказываемся встроенными в совершенно новую матрицу отношений. Как Дороти из сказки «Волшебник из страны Оз», мы открываем дверь, и обнаруживаем, что перед нами простирается совершенно новый мир. «Тото, я думаю, что мы уже не в Канзасе!»

### **Когда слова становятся волшебными**

Джерри сказал, что хотел бы стать более успешным руководителем, но что его положение в организации кажется ему тупиковым. Он рассказал мне это на тренинге, когда я начал работать с ним в паре.

Ноля: А ты знаешь, Джерри, что нужно для того, чтобы преуспеть в вашем бизнесе?

Джерри: Конечно, ты должен подлизываться к ним. Аяне буду это делать!.Вот почему мне ничего не светит. Потому что я не такой человек.

Ноля: Позволь мне убедиться, что я правильно тебя понял. Под подлизыванием ты понимаешь... а что, собственно, ты под этим понимаешь?

Джерри: Ну то, что ты должен сплетничать вместе с боссом, бросаться выполнять все по первому требованию, не иметь собственных взглядов, всегда со всем соглашаться, короче, быть мальчиком на побегушках.

Нолл: Похоже, что твой босс просто какой-то жестокий тиран вроде Гитлера! Неонацист, стремящийся контролировать и твой разум, и твое тело. Боже упаси иметь с таким дело. И ты,

конечно, мечтаешь сбежать от этого чудовища?

Джерри: Ну, на самом деле все не так ужасно. Просто боссы хотят, чтобы все всегда делалось так, как говорят они. Вот это больше всего и раздражает. Как будто у тебя нет своей головы на плечах.

Нолл: Понимаю, я и сам терпеть такого не могу. «Все должны делать все по-моему, а не по-своему». Он что, думает, что он — царь, что ли?! Тут я полностью на твоей стороне.

Джерри: В твоих устах это звучит так, будто это смешно.

Нолл: Главное, что все может быть только либо так, либо этак; или-или, третьего не дано; либо вы должны взять управление в свои руки, либо это будет делать босс. И никакого сотрудничества тут просто не может быть, разве не так? •

Джерри: Кажется, я понял, что вы имеете в виду, Что же вы хотите, чтобы я просто поднял лапки кверху и сдался?

Нолл: Так, еще одна великолепная метафора. Сначала «подлизывание», затем «мальчик на побегушках», а теперь еще «поднять лапки кверху». И что, ты думаешь, такие метафоры помогают тебе размышлять в более позитивном свете об этом противном слове «власть»?

Джерри: Нет, думаю, что нет, просто получается, что мне остается только...

Нолл: Да? Просто... Что?

Джерри: Ну просто... смириться с их глупостью?

Нолл: Итак, бывают случаи, когда ты не\* согласен с конкретной политикой, планом или процедурой, которые вводятся на работе?

41

Джерри: Верно.

Ноля: Ты всегда со всем не согласен или только с отдельными вещами?

Джерри: Только с отдельными вещами... Если бы они прислушивались ко мне, я мог бы помочь им снизить накладные расходы, повысить объем выпускаемой продукции и улучшить качество сервиса. У меня много идей.

Ноля: Судя по тому, как ты об этом говоришь, я не сомневаюсь. Итак, если я тебя правильно понял, на самом деле ты хочешь добиться более эффективной коммуникации со своим боссом или боссами, чтобы они действительно начали прислушиваться к твоим словам?

Джерри: Точно. Именно так!

Нолл: Только вот насколько хорошо ты моделируешь это для них? Я имею в виду, насколько хорошо ты пытаешься по-настоящему слушать их... и пытаешься понять их намерения?

Джерри: Не слишком хорошо. Я слишком расстроен, слишком зол. Я вижу, какие глупости они делают, и от этого у меня кровь закипает в жилах.

Нолл: Отличная метафора: «закипает кровь»! Как же ты доводишь себя до такого безумного состояния, что говоришь себе при этом? Не сомневаюсь, что ты говоришь о «подлизывании», о том, какие они болваны, о том, что если бы только они тебя слушали...

Джерри: Точно.

Нолл: И это заставляет твою кровь закипать?

Джерри: Да.

Нолл: И хорошо ли тебе удастся слушать другого человека, когда внутри ты просто сгораешь от гнева? Джерри: Не особенно удается.

Нолл: Когда ты однажды сам станешь боссом или откроешь собственную фирму, как бы ты хотел сообщать о своих планах и идеях своим сотрудникам и узнавать, какие идеи

относительно улучшения качества работы могут предложить они?

Джерри: Ну... Я думаю, мы просто должны слушать друг друга, задавать вопросы и пытаться во всем разобраться, но если я буду боссом, последнее слово будет за мной...

Ноля: Ты слышал, что ты сам только что сказал, а?

Джерри: Да.

Нолл: И?

Джерри: Пожалуй, я думаю, что для того чтобы мы с боссом могли работать вместе, мне нужно быть более терпеливым и меньше злиться.

Нолл: А как ты сможешь придумывать новые идеи, тем более — гениальные идеи, и делиться ими, зная о том, что их далеко не всегда будут пытаться применить на практике, если последнее слово будет за боссом? Джерри: Я думаю, что мне просто нужно фреймировать это так: Эй, все-таки он — босс. И помнить о том, что когда-нибудь я сам получу такую власть.

Нолл: И ты полагаешь, это сработает? Сейчас, когда ты это говоришь, чувствуешь ли ты внутреннюю согласованность и конгруэнтность с таким образом мыслей?

Джерри: Да. Это даже позволяет мне ощущать себя более сильным и менее зависимым или нуждающимся в их одобрении.

Нолл: Отлично.

## Природа «магических» карт

Позднее Джерри сказал мне, что хотя наша коммуникация и оказалась магической, он не понял, почему. «Мы ведь просто разговаривали». Ах, утонченность магии. Если магия заключена в сознании и в наших способах картирования\* вещей, то неудивительно, что чудеса происходят тогда, когда мы используем язык для переструктурирования карт. Тот факт, что мы, люди, оперируем некими внутренними *картами*, уже давно интуитивно предчувствовали философы (Иммануил Кант; Kant, 1787) и психологи (Уильям Джеймс; James, 1890). Однако лишь в XX веке представители теоретической и экспериментальной науки уделили пристальное внимание природе наших внутренних карт.

Кожибски (Korzybski, 1933/1994) разработал свою эпистемологическую модель, взяв за ее основу функционирование нашей нервной системы, переводящей сигналы в абстрактную форму.

*Mapping* (англ.) — картирование; отображение; *ge-map* ние, уточнение и обновление карты, переструктурирова-

В работе «Наука и здравый смысл» он предложил модель *структурной дифференциации*. В своей модели он различает несколько логических уровней абстрагирования, осуществляемого нервной системой человека, не только по отношению к территории, но и по отношению друг к другу. Кожибски проанализировал характер взаимодействия нервной системы человека с внешним миром на различных уровнях. Он описал особенности наших сенсорных рецепторов, которые запрограммированы на отсеивание многих характеристик окружающей реальности и составление обобщенной картины данных, поступающих от проявлений энергии, обнаруживаемых нами «вовне». Он показал, что различные отделы мозга создают различные виды ментальных карт, и что карты, создаваемые в низших центрах мозга (таламус) очень сильно отличаются от карт, создаваемых на высших (кортикальных) уровнях.

Пиаже (Piaget, 1926,1936/1952) аналогичным образом, в своем исследовании развития когнитивных навыков на протяжении человеческой жизни обращался к врожденным *схемам* (или структурам) «сознания». Посредством этих структур мы репрезентируем, анализируем, интегрируем события и наделяем их значениями.

Бартлет (Bartlett, 1932), пытаясь подчеркнуть роль некоторого внутреннего *промежуточного* механизма (или карты) между стимулом и реакцией, ввел в поведенческую психологию термин «схема». С его помощью он пытался объяснить механизмы обучения и реагирования у людей.

Келли (Kelly, 1955) описывал наши карты как «личностные конструкторы», посредством которых мы направляем, контролируем и формируем наши внутренние переживания, чувствования, конструирование значений и т. д.

Затем в психологии наступает когнитивная революция, которой положила начало опубликованная в 1956 году работа Джорджа Миллера, Ульриха Найссера, Брюнера и их коллег (Miller, Neisser, Bruner et al., 1956). К тому времени идея о том, что наш опыт обусловлен нашими внутренними картами, уже была принята большинством психологов и получила экспериментальное подтверждение. В тот же период Хомский (Chomsky, 1957) нанес смертельный удар бихевиоризму Скиннера, предложив свой анализ овладения языком и продемонстрировав полную несостоятельность теории ассоциаций как модели, объясняющей «вербальное поведение».

**Магия заключена в «сознании» в ваших ментальных картах**

«Каждый человек носит в своей черепной коробке ментальную модель мира — субъективную репрезентацию внешней реальности. Эта модель состоит из многих миллионов образов. Эти образы могут быть чрезвычайно просты, как ментальные картины облаков, плывущих по небу. С другой стороны, они могут представлять собой сложнейшие логические умозаключения, касающиеся социальной организации общества. Мы можем представить себе эту ментальную модель как некий фантастический внутренний склад, гигантский склад образов, где мы храним свои внутренние портреты Мадонны, Шарля де Голля или Мухаммеда Али, а также такие глобальные суждения, как "Люди по своей природе добры" или "Бог умер"» (Элвин Тоффлер; Elvin Toffler, «*Future Shock*»).

Если наши ментальные карты играют столь принципиально важную роль в нашем повседневном опыте и в процессе использования языка, то из чего же на самом деле состоят эти внутренние карты, схемы, конструкторы и т. д.? Очевидно, что из слов, а также из картин, звуков, ощущений, запахов и вкусов. Итак, мы снова имеем дело с репрезентативной магией. Однако это вовсе не означает, что в биоэлектрической, биохимической системе, которой является наш мозг, в буквальном смысле существует нечто подобное. Перечисленные нами элементы — это функции сознания, а не мозга. Аналогичный вопрос задает Бейтсон (Bateson, 1972), также используя метафору карты-территории «сознания»:

«Что же на самом деле наносится на карту?»

Используемые нами термины («карта», «схема», «парадигма») не являются буквальным описанием того, что происходит внутри мозга. Мы используем их исключительно метафорическим образом, подобно тому, как мы описываем переработку «информации» нервной системой в терминах репрезентаций. Однако даже использование концепции репрезентаций не приближает нас к тому что происходит на самом деле. Мы имеем о «репрезентации» не более чем «феноменологическое» представление. Бейтсон отвечает на свой собственный вопрос следующим образом:

«Фактически, на карту наносятся различия... и что же такое различие? ...Определенно, это не вещь и не событие... Различие — это абстрактное понятие... Территория вообще никогда не оказывается на карте. Территория — это "вещь в себе", с которой вы ничего не можете сделать. В процессе репрезентации территория всегда пропускается через фильтры, так что ментальный мир есть не что иное, как карты других карт,

и так до бесконечности. Все "явления" в буквальном смысле представляют собой лишь "видимости"... из территории на карту попадают лишь трансформации различий, а эти различия представляют собой элементарные идеи» (Bateson, 1972)-

В модели НЛП Бэндлера и Гриндера феноменологическое понятие *репрезентации* принимается просто как «удовлетворяющее» тем целям, которым служит эта модель. Что это означает? Это означает, что хотя на самом деле в коре нашего головного мозга и нет никаких картин, звуков, ощущений и т. д., и хотя в нашем «сознании» нет также никакого «экрана», на котором мы *репрезентируем* то, что мы увидели, услышали или ощутили при помощи своих сенсорных рецепторов, такое феноменологическое «представление» внутренних картин, звуков, ощущений и запахов вполне удовлетворительно объясняет, каким образом мы создаем магию репрезентаций и языка на этом уровне. Если мы изменяем свои репрезентации на уровне репрезентаций своих ощущений, наша нервная система осуществляет происходящие в ней бессознательные процессы таким образом, что мы начинаем реагировать иначе. Мы изменяемся. Мы начинаем по-другому чувствовать, поступать, смотреть на мир и мыслить. Эти трансформации, которые претерпевает наше поведение и наши навыки, вызываются изменениями наших внутренних репрезентаций. В этом и состоит «магия».

Опираясь на свою модель, Бэндлер и Гриндер представили «опыт и восприятие как

активный процесс» и проанализировали нейрофизиологические, социальные и индивидуальные ограничения, играющие значительную роль в создании наших ментальных карт (Bandler & Grinder, 1975). В своем анализе они ссылаются на научные эксперименты, которые привели их к выводу, о том, что

«...наша нервная система постоянно искажает или отфильтровывает целые отдельные фрагменты реального мира. В итоге спектр возможных для человека вариантов опыта сужается, и возникают различия между тем, что на самом деле происходит в мире, и тем, как мы переживаем его. Таким образом, наша нервная система, изначально являющаяся нашей генетической данностью, представляет собой первый комплекс фильтров, обуславливающих отличие мира — территории от нашей репрезентации мира — его карты».

В свое время Хаксли (Huxley, 1954) говорил о «редуцирующем клапане мозга и нервной системы». Такое понимание позволило Бэндлеру и Ериндеру сформулировать некоторые ограничения, с которыми мы сталкиваемся при создании наших карт, В их число входят:

*Нейрофизиологические ограничения:* природа и структура наших сенсорных рецепторов, структуры нашей нервной системы, особенности нашего физического тела и т. д.

*Социальные ограничения,* обусловленные тем, что мы живем в обществе; социологические, культурные и общественные убеждения, ценности, ритуалы ит.д.

*Индивидуальные ограничения:* те ограничения, которые определяют нашу уникальность: семейный уклад, воспитание, ценности, убеждения, экономический уровень жизни и т. д.

Описывая *социальные ограничения,* оказывающие влияние на процесс создания наших карт, Бэндлер и Гриндер опирались на различные социологические и антропологические исследования. Язык сам по себе, а также все наши социальные фильтры убеждений и понятий в значительной степени влияют на то, что мы можем воспринять, а также на то, как мы создаем внутренние репрезентации. Социальные ограничения включают культурные детерминанты, закодированные в языке, в убеждениях и ценностях общества, и т. д. Кожибски отмечает влияние языка культуры (особенно ярко проявляющееся во всех «аристотелевских» культурах) на нервную систему, выражающееся в так называемом *предикативном «есть»*. Иными словами, мы приписываем миру некоторые свойства, предикаты, опираясь на наши ощущения, на нервную систему, на эмоции и т. д. Например, если мы говорим «Книга (есть) синяя», то использованная нами лингвистическая категория (такая как «синяя»), ограничивает наше мышление и восприятие и может даже ввести нас в заблуждение, заставляя полагать что *название*, которое мы даем ощущению, испытываемому нами благодаря воздействию на наши палочки и колбочки электромагнитных волн определенной длины, это *есть* то же самое, что и ощущение. Однако «синева» фактически представляет собой, как элемент нашего внутреннего опыта на уровне нервной системы, так и социально обусловленную реакцию, выражаемую при помощи системы языка. Слово «синяя» описывает ментальную категорию «цвета» в терминах фреймов нашей культуры, но оно не описывает территорию. Бэндлер и Гриндер по этому поводу цитируют Вейлингера: «Все, что является данными для сознания, представляет собой ощущения. Добавляя некий «объект» к ощущениям, которые выступают по отношению к нему в качестве атрибутов, мышление совершает очень серьезную ошибку. Оно "опредмечивает" ощущение, которое в конечном счете является только процессом, превращая его в сущностный атрибут и приписывая этот *атрибут предмету*, существующему либо лишь исключительно в самом комплексе ощущений, либо просто добавляемому мышлением к тому, что ощущается. ...В чем заключена *сладость*, приписываемая сахару? Она присутствует только в акте ощущения...» (Vailinger, 1924)-

Неудивительно, что создаваемые нами модели мира так сильно отличаются от самого

мира! Однако различия на этом не заканчиваются. Мы также должны принять во внимание *индивидуальные ограничения*, оказывающие влияние на каждого из нас в процессе создания наших собственных уникальных карт. Все мы имеем уникальную личную историю, «истории жизни двух людей никогда не будут идентичными» (Bandler & Grinder, 1975).

Все эти три вида ограничений создания карт взаимодействуют между собой, составляя единую систему.

Под этим я понимаю то, что *продукты* каждой категории ограничений снова поступают в качестве входных сигналов в процесс, что влияет на функционирование других категорий.

Убеждения и ценности, которые мы формируем индивидуально и социально, становятся перцептивными фильтрами, функционирующими на уровне нервной системы (метапрограммами и фреймами ценностей и убеждений). Они порождают наши привычные паттерны мышления, эмоций, речи, восприятия и взаимоотношений, которые, в свою очередь, подкрепляют созданные нами культурные карты, еще более материализуя таким образом нашу «реальность».

### **Магический трюк картирования**

Итак, где же мы оказались? Вместительным магическим явлением является наше эфемерное «сознание», которое представляет собой результат различных взаимодействий, происходящих в нашем полужидком мозге. «Сознание» является продуктом нашей нервной системы: обработки информации мозгом на различных уровнях, функционирования проводящих путей, транзиттеров, нейропептидов и т.д.; а то, каким образом мы формируем, фреймируем, структурируем и картируем наше «осознание» в своем мозге, определяет наши ментальные карты, которые мы затем используем с целью ориентации в окружающей реальности. Верно?

*Так что же мы можем сказать об этих картах?*

*Что делает их волшебными или, наоборот, обыденными?*

*Как мы их конструируем?*

*Какие процессы моделирования используются при этом?*

*Как мы можем переструктурировать свои карты, если они ограничивают нас?*

Природа нашего «сознания» такова, что функционируя в окружающем мире, мы используем «карты», карты реальности. Однако наши карты реальности принципиально отличаются от территории. Никто из нас не взаимодействует с реальностью как таковой, — мы имеем дело лишь с «реальностью», отфильтрованной и закодированной при помощи репрезентаций, понятий и убеждений. Чем эти карты отличаются от территории? Наши карты отличаются от территории тем, что мы *опускаем* большое количество информации. Мы делаем это, чтобы избежать перегрузки. Помимо этого, чтобы справиться с потоком информации, мы создаем *обобщения (генерализации)*, синтезирующие различные паттерны. А опуская и обобщая данные, мы *искажаем* вещи в соответствии с нашими нейрофизиологическими, культурными и индивидуальными ограничениями.

*Внутри, в нашем «сознании», есть только матрица карт и фреймов.* Некоторые из них определяются структурой нашей нервной системы, другие — паттернами социальных взаимодействий, которые другие люди выработали задолго до нас, а третьи — усвоенными нами представлениями. Сама природа наших карт подразумевает, что мы неизбежно функционируем в мире и взаимодействуем друг с другом, опираясь на свои схемы, парадигмы и системы отсчета\*, коренным образом отличающиеся от территории. Некоторые из них служат нам на благо, другие же накладывают на нас существенные ограничения. В конечном счете, создание карт — это магический трюк, включенный в работу нашего воспринимающего «сознания».

" *Frames of reference* (англ.) — в языке точных наук — системы отсчета; кроме того, это

сочетание состоит из двух слов, которые в НЛП используются без перевода — фреймы и референции.

### **Что если магия наносит на карту «проблемы»**

Утверждение Кожибски «карта — не территория», является весьма многозначительной и наводящей на размышления метафорой. Первичные карты мы создаем тогда, когда наша нервная система «абстрагируется» от проявлений энергии и переводит эту энергию в другие виды информации, биоэлектрические и биохимические. Мы создаем внутри своей нервной системы нечто совершенно иное, чем энергия, ощущаемая нами «вовне». В лучшем случае это модель данной энергии. И если благодаря нашим картам мы можем ориентироваться в мире, то в этом смысле они уже являются магическими. Аналогичным образом мы можем сказать, что «меню — не пища». И если мы хотим приспособиться к питанию в ресторане, важно понимать «меню» как «меню», и различать его и пищу, которую оно репрезентирует, не так ли? Насколько приспособленным мы можем считать человека, если он входит в ресторан и пытается съесть меню? Я не думаю, что его нервная система будет долго мириться с такой ошибкой!

Из-за чего возникают «проблемы», разочарования и конфликты? Фактически, наши «проблемы» возникают главным образом из-за *расхождений* между нашими ментальными картами и территорией, которую мы пытаемся обозначить и нанести на карту. Нам ведь всем нужно куда-то пойти, кого-то встретить, что-то сделать. Поэтому нам нужна карта. «Проблемы» возникают тогда, когда наши карты не приводят нас туда, куда мы хотели попасть. «Проблемы» говорят о нашей неспособности находить путь к желаемому опыту, желаемым состояниям и чувствам. Мы называем «проблемой» ситуацию, при которой не можем понять, как достичь желаемых целей и результатов. По большей части, «проблемы» обусловлены ментальными «картами», находящимися внутри нашей головы.

**1. Неточные карты.** Отчасти «проблемы» возникают из-за того, что меню *неточно* репрезентирует еду. Когда официант приносит нам совершенно иное блюдо, чем то что мы заказали, различие между ожиданиями и опытом часто становится шоком для нашей нервной системы. Итак, у нас возникает «проблема» — несоответствие ожиданий и опыта. Тем не менее все наши ментальные карты в той или иной степени неточны. Мы не можем создать карту, в которой не было бы опущено одно, обобщено другое и искажено третье. Если мы хотим создать карту, мы *должны* опускать, обобщать и искажать. Поэтому все карты в той или иной степени страдают неточностью. Однако сама по себе неточность еще не делает карту бесполезной или ненадежной. Некоторые неточности как раз идут нам во благо. Проблемы возникают тогда, когда мы создаем ложную карту в критически важной области, что, в свою очередь, *дезориентирует* нас. Такая карта оказывается плохим путеводителем.

*Достаточно ли наша карта точна для того, чтобы попасть туда, где мы хотели бы оказаться?*

*В достаточной ли степени наша карта соответствует репрезентируемой ею территории?*

**2. Неадекватные карты.** Все наши карты не только неточны, но и, как правило, оказываются в той или иной степени неадекватными. В навигационной географии существует много различных видов географических карт, каждая из которых является более или менее адекватной для различных целей. Топографическая карта может быть адекватной для альпинизма, но она не является адекватной для езды по городу на автомобиле. Аналогично, мы имеем дело с неадекватной картой тогда, когда берем сокращенный вариант меню и видим только три варианта выбора, в то время как полное меню включает сотни блюд. Мы могли бы иметь гораздо большее количество вариантов выбора, однако они не были представлены в меню. *Адекватна ли наша карта нашей задаче?*

*Насколько искажена наша ментальная карта? Это искажение помогает или вредит? Как мы можем исправить искажение?*

*Какой способ картирования мы должны избрать, чтобы карта стала адекватной нашим потребностям?*

**3. Искаженные карты.** Иногда наши карты просто неверно отражают реальность: на них не нанесены нужные нам улицы и дороги, или они связывают одну дорогу с другой, которой на самом деле не существует. На некоторые карты кто-то шутки ради нанес «Источник вечной молодости». Опираясь на такие карты, мы упорно продолжаем искать несуществующие сокровища! Крупные искажения наблюдаются на аристотелевских картах, в которых путаются карта и территория и которые классифицируют вещи в категориях «или-или», исключая третий вариант.

### **Искусство картирования, или Магия решений**

Учитывая все сказанное выше, теперь мы знаем природу лингвистической магии. Чем же в первую очередь определяется наш опыт? Что определяет то, как мы воспринимаем, думаем, чувствуем, действуем и относимся к другим людям? *Нашими картами. А точнее, разнообразием и качеством наших репрезентаций мира.* Лингвистическая магия возможна только при наличии подробных и совершенных карт. Проблемы возникают тогда, когда наши карты бедны. Бэндлер и Гриндер говорят:

«Мы обнаружили, что дело, как правило, не в том, что мир слишком ограничен или что в нем нет выбора: просто эти люди [обращающиеся к психотерапевту] не способны увидеть лежащие перед ними возможности, поскольку те не представлены в их моделях» (Bandler & Grinder, 1975)-

Чем богаче наша карта, чем точнее, адекватнее и полезнее наше меню, тем больше вариантов выбора мы имеем. И чем беднее наша модель, тем меньше у нас вариантов выбора. Чем богаче и полнее наши лингвистические карты, тем богаче наше сознание. Такая модель создания ментальных карт включает еще нечто, позволяющее стать по-настоящему эффективным коммуникатором. Она предлагает нам новую, совершенно иную установку, которая позволяет более эффективно решать жизненные проблемы и развивать более эффективные навыки общения и функционирования в повседневной жизни. Источником наших «проблем», как реальных, так и кажущихся, становятся наши карты.

Но если наша жизнь, наши эмоции, восприятие, понимание и т. д. представляют собой лишь функции карт, это означает, что люди вовсе не являются плохими, ненормальными, одержимыми или больными. Люди сами по себе не испорчены. Просто они обладают в той или иной степени неадекватными, глупыми, порождающими проблемы или одурманивающими картами. Если мы думаем о человеке или воспринимаем его как испорченного, странного, больного, «не от мира сего» ит. д., мы акцентируем свое внимание на *следствии*, а не на причине.

Любое состояние человека является функцией его карт. Этим объясняется тот факт, что мы часто испытываем чудесные ощущения, когда просто разговариваем, размышляем, пишем ит. д. Этим объясняется эффективность «разговорной психотерапии».

Такое представление описывает *магию*, которую мы можем изучать, осваивать опытным путем и использовать во всех видах *коммуникации*. Если мы будем знать структуру магии и секреты ее использования, а также соответствующим образом разовьем свои навыки, мы обнаружим, что эффект используемых нами языковых паттернов станет сравнимым с эффектом волшебной палочки. Это возможно благодаря тому, что наша способность ориентироваться в жизни определяется *качеством и богатством наших карт*. Поэтому мы говорим, что люди всегда выбирают самый лучший вариант из возможных. Они поступают

наилучшим образом, учитывая имеющиеся у них карты мира и ограничения, встроенные в эти карты. Имея *такие* карты, мы не смогли бы поступить лучше.

Если человек ведет себя плохо, если его поведение является безобразным, опасным, патологическим или преступным, то чтобы понять причину, нам нужно только рассмотреть, какими картами данный индивид руководствуется. Карты вводят нас в определенные состояния, а наше психологическое состояние определяет наше восприятие и поведение. Что мы можем ожидать от человека, который нанес на карту своих отношений с людьми месть, ненависть, расовое превосходство и т.д.? Что можем мы ожидать от человека, который нанес на свою карту самоубийство как единственный вариант поведения при потере близкого человека? Что мы можем ожидать от человека, который нанес на карту «Заставь ублюдков поплатиться!» в качестве способа со-владания с оскорблениями или неуважением к себе? Таким людям, как и всем нам, доступны только те варианты выбора, которые нанесены на их ментальные карты. Если их меню ограничивается только сдобой, жарким или сырым мясом змеи, то именно из этого списка они будут делать выбор. Ведь карты все равно имеют смысл, даже если они не делают нашу жизнь лучше.

Если кто-то бросается в слезы от обиды, замыкается в себе, когда его критикуют, чувствует себя виноватым в том, что испытывает страх и т. д., эти реакции еще не делают его «ненормальным». Такие реакции являются точным отражением его модели мира. Чего лишены эти люди, так это богатой и насыщенной ресурсами модели мира, которая укрепила бы их личность и позволила им найти более удачные способы реагирования.

«...человеческое поведение, неважно, насколько странным оно может сначала казаться, имеет смысл, если рассматривать его в контексте вариантов выбора, определяемых имеющейся у человека моделью» (Bandler & Grinder, 1975)-

Чем определяется качество и богатство наших карт? Нашей способностью создавать высококачественные карты и осуществлять контроль качества своих карт и методов картирования таким образом, чтобы манипулирование концептуальными символами приводило нас к созданию карт, действительно улучшающих нашу жизнь. Использование сверхобобщений при создании карт приводит к ограничениям, поскольку при этом упускаются возможные альтернативные варианты реагирования в различных ситуациях. Обычно мы создаем сверхобобщения, формулируя «правила» жизни, которые не можем контекстуализировать, то есть определить, когда и где их следует использовать.

«Не прикасайся к горячей печке».

«Кресла-качалки неустойчивы».

«Не выражай свои чувства».

Сверхобобщения заставляют нас рассматривать вещи с позиции «все-или-ничего». Это ведет к созданию ограничивающих фреймов:

«Люди никогда не оставят тебя в покое».

«Единственный способ иметь дело с людьми заключается в том, чтобы сделать это с ними до того, как они сделают это с тобой».

«Не доверяй людям».

Мы создаем карты, ограничивающие качество и разнообразие нашей жизни, когда опускаем информацию и отфильтровываем репрезентации, понятия, идеи и т. д., которые могли бы обогатить или изменить наше восприятие и поведение. В результате мы двигаемся по жизни, не имея в своем запасе эффективных стратегий, которые позволили бы нам тактично разрешать конфликты, исследовать новые варианты поведения, формулировать

новые идеи, оставлять позади свое прошлое и т. д. Мы обесцениваем вещи, привнося в их оценку различные критерии, так что даже не замечаем этого.

Манипулируя символами, мы неизбежно искажаем вещи. Это может улучшить нашу жизнь, как в случае фантазий и творческого воображения. Это может и ограничивать нас, когда мы искажаем мир своими убеждениями, касающимися причинной связи и значения событий.

«Он заставляет меня чувствовать страх, ее когда кричит на меня».

«Если она не смотрит на меня, когда я говорю, я знаю, она думает, будто я глупый».

«Я никогда не оправлюсь от этого удара судьбы!»

«Старую собаку уже не обучишь новым трюкам».

«Проблемы» более высокого уровня возникают тогда, когда мы создаем карты, не допускающие любой противоречащей им информации. Это мешает нам корректировать свои карты и оставаться в настоящем. Когда это происходит, мы застреваем на текущей стадии развития. Конечно, это полезно, если мы желаем «мира и стабильности». Перекрывая поступление новой информации, не исправляя ошибочные карты и полагая, будто мы знаем все, что нам нужно, мы можем чувствовать себя надежно, уверенно и определенно. Однако за «мир», «комфорт» и «безопасность», обеспечиваемые ограниченной и негибкой картой, мы платим тем, что с каждым днем она становится все более и более устаревшей и все меньше соответствует действительности. Конечно, такой путеводитель является не лучшим для движения в постоянно изменяющемся мире. Такая негибкая карта *не* сослужит нам хорошую службу; она только закроет нас для новой информации. Она ограничит наш выбор и лишит шансов на успех в будущем.

Если большинство наших «проблем» обусловлено нашими § картами, то мы можем сказать то же самое и об их «решениях», к *Переструктурирование наших карт* позволяет нам выработать ~i более эффективные стратегии мышления, чувствования и поведения. Если наши когнитивно-эмоциональные схемы неверно ориентируют нас в мире предметов, людей и поступков, мы можем подняться на новый уровень эффективности за счет реструктуризации компонентов нашей когнитивной системы (убеждений, ценностей, понятий, парадигм и т. д.). Принятие новых схем делает для нас доступными и новые способы ориентации в мире.

Бэндлер и Ериндер обнаружили, что именно это и делали волшебники психотерапии: «Они вносят изменения в модели своих пациентов, что обеспечивает последним более богатые возможности выбора вариантов своего поведения. Мы видим, что у каждого из этих волшебников имеется карта или модель изменения

моделей мира клиентов, — то есть МЕТАМОДЕЛЬ, — которая позволяет им эффективно расширять и детализировать модели своих клиентов таким образом, чтобы их жизнь становилась богаче и интереснее» (Bandler & Grinder, 1975). Еодами работая с несчастными людьми, лишенными совершенных и эффективных карт, волшебники психотерапии (Перлз, Сатир и Эриксон), разработали модель, описывающую лингвистические паттерны, которые они обнаруживали в речи своих клиентов. Такая модель моделей клиентов (то есть метамодель) позволила им определить то, *к чему нужно стремиться*, — какие различия не проводят эти люди, какая информация была ими упущена, какие ограничения они нанесли на свои карты и т. д.

**«Магия» моделирования без использования трансформационной грамматики**

Если вы думаете, что для понимания или использования ме-тамодели вы должны знать трансформационную грамматику, у меня для вас есть хорошие новости. Метамодель *не зависит* от трансформационной грамматики. Да, трансформационная грамматика положила начало исследованию, которое в конечном счете, привело к возникновению НЛП. Доктор

Джон Ериндер добавил к этим первоначальным открытиям свой огромный опыт работы с моделью лингвистики, предложенной Хомским и называемой трансформационной грамматикой. За год до публикации мета-модели Ериндер и Элджин (Grinder & Elgin, 1974) опубликовали «Справочник по трансформационной грамматике», в котором были сформулированы многие положения мета-модели. Используя трансформационную грамматику как карту языка, Ериндер и Бэндлер описали отличительные лингвистические признаки, которые, по их мнению, играли ключевую роль в действиях экспертов коммуникации, которые они моделировали. Так НЛП унаследовало значительное количество жаргонных слов из области трансформационной грамматики («трансдеривационный поиск», «комплексный эквивалент», «номинализация», «модальности» и т. д.). Опираясь главным образом на терминологию и понимание языка с точки зрения трансформационной грамматики, они полагали, что НЛП основано на трансформационной грамматике и зависит от нее. Они даже включили в свою «Структуру магии» подробное приложение, озаглавленное «Краткий очерк трансформационной грамматики» (Приложение А).

Однако ни НЛП, ни мета-модель не нуждаются в трансформационной грамматике для подтверждения своих теоретических оснований. Хотя НЛП и унаследовала от трансформационной грамматики свою терминологию, магия мета-модели от нее *не зависит*. Из трансформационной грамматики НЛП позаимствовало простую систему логических уровней, проводящую различие между поверхностной и глубинной структурой высказываний. За четверть века, прошедшую со времен возникновения НЛП, все без исключения авторы, исследователи и разработчики НЛП в своих работах опирались, на различение уровней. Однако ни один из них не использовал модель трансформационной грамматики. Никто из них даже не снабдил свою книгу приложением, посвященным трансформационной грамматике.

Книга Льюиса и Пьюселика «Магия НЛП без тайн» (Lewis & Pucelik, 1982) иллюстрирует степень зависимости мета-модели от трансформационной грамматики, обнаруживаемую и в большинстве более поздних изданий. Авторы посвящают «трансформационной грамматике» два абзаца. На чем же сосредоточено их основное внимание в этих двух абзацах? На различии логических уровней: «Современная школа лингвистики предполагает наличие взаимосвязи между тем, что человек говорит или пишет, и некоторой более глубокой внутренней лингвистической репрезентацией. Видимая нами форма предложения, слышимый нами звук или записанная последовательность символов и фраз называется *поверхностной структурой*. *Глубинная структура* также является системой символов и фраз, но она намного более сложна и абстрактна. Глубинная структура представляет собой исключительно лингвистическую репрезентацию человеческого опыта, которую можно рассматривать как намерение или мысль, стоящую за поверхностной структурой высказывания».

Что это означает? Это означает, что хотя Джон Гриндер первоначально и использовал трансформационную грамматику для придания формы исходной мета-модели, мета-модель *не нуждается* в трансформационной грамматике. Фактически, мета-модель вскоре отошла от трансформационной грамматики, поскольку мета-модель не является моделью языка как такового.

Скорее, мета-модель представляет собой модель того, как язык проникает в сознание и воздействует на наше психическое состояние, эмоции, восприятие, характер взаимоотношений, развитие навыков и т. д. Это модель *нейролингвистических* процессов и их влияния на человека.

с 8 Главным, что мета-модель позаимствовала из трансформационной грамматики, явилось понятие *логических уровней*. Однако, уж если на то пошло, уровни присутствуют и в

модели общей семантики Кожибски, — уровни абстракции, которые он описал в своей модели структурной дифференциации. С их помощью он сформулировал понятие «уровней мышления» (или сознания), которые я использовал при разработке модели метасостояний (Hall, 1995, 2000). Кроме того, трансформационная грамматика практически прекратила свое существование в начале 1970-х годов. С тех пор Хомский радикально изменил многие аспекты своей первоначальной модели. После того как он сделал это, Джордж Лакофф, а также другие ученые-лингвисты попытались подвести модель трансформационной грамматики к ее логически завершенной форме. Это привело их к созданию *генеративной семантики*. Однако развитие этого направления продолжалось недолго. Вскоре стало ясно, что данный путь ведет в тупик. Харрис (Harris, 1993) в своей книге «Лингвистические войны» рассказывает про тех ученых и те лингвистические модели, которые появились на сцене после завершения истории развития первоначальной модели трансформационной грамматики. Сегодня место первоначальной модели трансформационной грамматики занимают когнитивная грамматика и когнитивная лингвистика (см. Приложение А).

Но что это означает с точки зрения понимания и использования модели лингвистической магии для развития навыков изящной и эффективной коммуникации, направленной на убеждение и влияние? Это означает, что вы *не обязаны* следовать тем же путем, по которому шли Бэндлер и Гриндер, когда они разрабатывали свою модель. Трансформационная грамматика дала жизнь первоначальной метамодели. Она придала этой исходной модели смысл, глубину и форму. Однако метамодель продолжала свое развитие и вышла за пределы своих исходных оснований. К тому же в этой книге мы фокусируемся не на формальных лингвистических построениях, а на живом языке, на той магии, которую язык творит с нашим сознанием, телом, эмоциями; с тем влиянием, которое он оказывает на нашу нейролингвистику и ней-росемантику. Вот почему в следующих главах предметом нашего внимания станут работы Кожибски, а не Ноама Хомского. Вот почему мы будем рассматривать общую семантику и появившуюся вслед за ней когнитивную лингвистику Лакоффа, Джонсона и других авторов.

### **Резюме**

•Ф- В наших словах, языке и символических системах скрывается *нейросе-мантическая магия*. Эта магия служит мостом, соединяющим внешний мир и наши внутренние переживания этого мира.

-Ф -Мы имеем дело с миром не непосредственно, а лишь посредством *нейрофизиологических и лингвистических трансформаций* этого мира, то есть посредством своих карт мира. Это означает, что все в нашей жизни (опыт, навыки, эмоции, взаимоотношения и т. д.) определяется нашими картами.

-Ф- Теперь мы можем использовать язык как волшебную палочку. С его помощью мы можем изменять свои карты и карты других людей, и тем самым вызывать действенные трансформации. Мы можем превращать лягушек в принцев.

-Ф- Наши навигационные карты обуславливают наш опыт. Мы должны оценивать их не с точки зрения того, «верные» они или «неверные», а того, способствуют они или препятствуют нам на нашем пути.

-Ф- Метамодель предоставляет карту, позволяющую нам анализировать свои ментальные карты. Она позволяет нам отслеживать и выявлять наличие карт в процессе коммуникации. Она позволяет нам тестировать свои карты на соответствиереальности, что дает возможность создавать более совершенные и полезные карты.

■Ф- Совершенствуя свои карты, и за счет этого расширяя свои ресурсы, мы делаем свою жизнь более яркой, удивительной и волшебной. Итак, мы отправляемся в путешествие.

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги