

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ НЛП.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1. Сутність нейролінгвістичного програмування .....</b>	<b>11</b>
1.1.1. Визначення НЛП.....	11
1.1.2. Системне мислення (СМ), складова фундаменту НЛП .....	15
1.1.3. Загальні положення НЛП .....	18
1.1.4. Закономірності загальної теорії систем .....	27
1.1.5. Поліморфізм будови структури мозку людини.....	32
1.1.6. Специфіка сприйняття «часу» як категорії в НЛП. ....	34
1.1.7. НЛП – універсальний та безпечний інструмент. ....	38
<b>1.2. Визначення нейролінгвістичного програмування. ....</b>	<b>39</b>
<b>1.3. Історія нейролінгвістичного програмування. ....</b>	<b>43</b>
1.3.1. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) як психологічна дисципліна. ....	43
1.3.2. Передумови НЛП. ....	46
<b>1.4. Суміжні з НЛП поняттєві галузі. ....</b>	<b>53</b>
1.4.1. Закон Вебера-Фехнера. ....	53
1.4.2. Закон Йеркса-Додсона. ....	55
1.4.3. Поняття оптимуму мотивації, П.Фресса та Ж.Піаже.....	55
1.4.4. Теорія перспектив. ....	57
1.4.5. «Гаманець Міллера $7\pm 2$ ». ....	58
<b>РОЗДІЛ 2. БАЗОВІ ПРИНЦИПИ НЛП .....</b>	<b>62</b>
<b>2.1. Базові моделі нейролінгвістичного програмування. ....</b>	<b>62</b>
2.1.1. Модель BAGEL,ROLE, SCORE, TOTE. ....	62
2.1.5. Модель НЛП – Асоціація – Дисоціація, Базові пресупозиції – філософський фундамент, базові принципи. ....	68
2.1.7. Модель НЛП – Довіра, Калібрування, Ключі очного доступу. ....	75
2.1.10. Модель НЛП – Лінія часу, Логічні рівні, Метамодель. ....	81
2.1.13. Модель НЛП – Метапрограми. ....	83
2.1.26. Модель НЛП – Мілтон-модель, Намір і вторинні вигоди, Пресупозиції. ....	92
2.1.29. Модель НЛП – Рапорт, Рефреймінг, Способи постановки цілей .....	97
2.1.32. Модель НЛП – Субмодальність 100ь, Трьохпозиційний опис, Переконавання. ....	100
2.1.35. Модель НЛП – Фокуси мови, Шкалювання, Якорі. ....	106
<b>2.2. Базові техніки нейролінгвістичного програмування.....</b>	<b>111</b>

2.2.1. Техніка EMDR, SCORE, Адреналіновий барометр, Активне слухання. ....	112
2.2.5. Техніка Алфавіт, Швидке лікування фобій, Помах, Вибух нав'язливості. ....	117
2.2.9. Техніка Візуально-кінестетична дисоціація, Зміна особистісної історії, Інтеграція суперечливих частин. ....	119
2.2.14. Техніка Інтеграція рівнів, Колапс якорів, Коло ресурсів. ....	123
2.2.17. Техніка Лікування придбаних алергій, Музей старих переконань, Налаштування мотивації «ДО – ВІД», Зворотний зв'язок з невдачі. ....	124
2.2.21. Техніка Однокроковий рефреймінг, Від замішання до розуміння, Переоцінка минулого, Розмір переживання. ....	126
2.2.25. Техніка Регулювання інтенсивності переживань, Реімпринтинг, Розв'язання комунікативної проблеми, трипозиційний опис. ....	130
2.2.28. Техніка Зміна критичної субмодальності, Зміна субмодальностей. ....	131
2.2.30. Техніка СНІЖИНКА, Стратегія Уолта Діснея, Добре сформульований результат, Шестикроковий рефреймінг, Шоколад Леді Годіва, Якоріння ресурсних станів. ....	133
<b>2.3. Мінітехніки – НЛП для вирішення окремих завдань. ....</b>	<b>136</b>
2.3.1. Зручне «підстроювання», Розглянути мету з усіх боків. ....	136
2.3.3. Управління знаком емоції. ....	137
2.3.4. Як переоцінити минуле. ....	139
2.3.5. Навчитися бути «в ресурсі». ....	140
2.3.7. Навчитися самодисципліни. ....	142
2.3.8. Навчитися справлятися з ситуацією. ....	143
2.3.9. Уміння помічати добре. ....	145
2.3.10. Як поводитися з несвідомим. ....	146
2.3.11. Як винайти що-небудь нове. ....	146
2.3.12. Як зменшити переживання. ....	147
2.3.13. Як зробити вибір. ....	147
2.3.14. Як змоделювати чиясь майстерність. ....	148
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ НЛП. ....</b>	<b>151</b>
<b>3.1. Застосування НЛП в роботі збройних сил та спеціальних служб. ....</b>	<b>151</b>
<b>3.2. Використання НЛП в залежності від цілей та завдань. ....</b>	<b>154</b>

3.2.1. Методологічні засади застосування певних підходів НЛП до конкретних випадків ураження особистості. ....	156
3.2.2. Дисоціативні розлади (від лат. dissociare). ....	156
3.2.3. Множинна особистість. ....	157
3.2.4. Дисоціативна фуга. ....	157
3.2.5. Психогенна амнезія. ....	157
3.2.6. Дисоціативні феномени. ....	157
<b>3.3. Диференційно-ситуативні підходи використання НЛП.....</b>	<b>158</b>
3.3.1. Диференційно-ситуативні підходи використання НЛП. ....	158
3.3.2. Рефреймінг змісту. ....	159
3.3.3. Рефреймінг контексту. ....	162
<b>3.4. НЛП в аналітиці, моніторингу, плануванні. ....</b>	<b>164</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. ....</b>	<b>176</b>
<b>ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК. ....</b>	<b>181</b>
<b>ТЕМАТИЧНИЙ ПОКАЖЧИК. ....</b>	<b>184</b>
<b>ГЛОСАРІЙ. ....</b>	<b>186</b>

## ВСТУП

Ми живемо у вік розвитку складних технологій, більш того – вони займають домінуюче становище в нашому житті, в соціальній, виробничій, політичній, військовій, фінансовій сфері, практично в усьому. З іншого боку, сучасне інформаційне суспільство, наповнюючи свій простір незліченними потоками комунікацій і акцентуючи їх пріоритетну значущість, значно збіднює різноманіття традиційної соціально-культурної сфери, реально присутньої в суспільній системі – культурно-історичні традиції (КІТ) спільнот уніфікуються.

Відповідно збіднюється і різноманітність суспільних відносин, відбувається деформація особистості та т.п. В силу швидкої зміни змісту і форм самих комунікацій їх простір знецінюється, а значить – і його власна соціальна інфраструктура втрачає свою роль в процесі соціалізації окремих індивідів, сімей, місцевих громад, держав.

Відбувається масове відчуження людей не тільки від власної території проживання (зростання засмічення вулиць, дворів, під'їздів, та ін.), але й різке зниження статусу тих інститутів і функцій суспільної системи, які виходять за рамки інформаційних технологій та комунікацій. Сьогодні реально втрачається повага до культури, принципів моральності та духовності, до всіх соціальних сфер, які не займаються проблемами грошей і прибутку (наприклад, інститут освіти). Посилюються інститути влади та комерції, ЗМІ та масової культури.

Виходить, що суспільство освоюється людьми переважно через ті його структури, які цілком визначаються сьогоденням і мало пов'язані з минулим. У такій ситуації майбутнє теж виявляється досить невизначеним. На цій основі й сформувалася філософія постмодерну як світогляд, який зосереджується лише на координатах теперішнього часу, відриваючись від філософських традицій та через відсутність бачення власного майбутнього.

Але, зростання національної самосвідомості, як і сильна потреба суспільства глибше зрозуміти та освоїти власну територію та ті процеси, які на ній відбуваються, особливо досягнення культури, сформовані суспільні ідеали та цінності – вимагає з'єднання сьогодення з минулим і майбутнім, обґрунтованої концептуальності, а також – методології такого з'єднання.

Теоретично проблема ця пов'язана з концепціями моно- та багатофакторності в регулюванні й розвитку суспільства. Постулат

про єдиний початковий фактор, який керує всім різноманіттям суспільного життя (наприклад, економіко-виробнича сфера в марксизмі) починає погано працювати, коли потрібне пояснення феноменів, які виходять за рамки прямої детермінації. Так, наприклад, марксистська концепція загальноісторичної суті індивіда, особистості, що виходить з впливу економічного способу виробництва на структуру соціуму, інститути надбудови й т.п., не може однозначно відповісти на питання: звідки особистість бере свою самобутність, а дозволяє їй вибудовувати своє ставлення до суспільства (тобто, реально виходити за рамки даних суспільних відносин).

З іншого боку, концепція багатофакторного регулювання суспільних змін (Г.Хакен «теорія детермінованого хаосу»<sup>1</sup>, Р.Тома «теорія катастроф»<sup>2</sup>, С.Курдюмов «теорія нестационарних структур»<sup>3</sup>) не може пояснити механізмів синхронізації різних факторів (економічних, культурних, мовних, політичних і т.д.), які, попри свою власну ритміку, поєднуються в процесі загальної зміни суспільної системи. Ці механізми, мабуть, опосередковують зв'язки між факторами, тобто працює як якась «метасистема» стосовно них. Але що вона являє собою, як саме працює ця «метасистема»? Це все ще виявляється неясним.

Соціальне середовище з такою складною структурою і високим ступенем невизначеності процесів, що в ньому відбуваються, вимагає від кожної людини відповідності умовам, в яких їй доводиться жити, вчитися, працювати, здійснювати найрізноманітніші види діяльності. Більшість з нас при цьому намагається зберегти свою власну ідентичність, своє «Я», залишитися особистістю, не втратити себе в цьому швидкоплинному вирі життєвих колізій.

Озирнувшись навколо, кожен з нас може побачити, що люди справляються зі своїми завданнями по різному: одні успішні, інші діють з перемінним успіхом, а деяких можна віднести до категорії невдах. Всі вони приходять до свого життєвого становища застосовуючи ті чи інші інструменти – поведінкові стратегії, знання та вміння, навички, різні моделі поведінки, способи комунікації, спостереження, хитрощі й т.п. Та звісно, усі ми прагнемо потрапити до числа успішних людей, опанувати те, що можна назвати «майстерністю життя». Для цього, відповідно, будь-кому з нас потрібні надійні інструменти.

Цей навчальний посібник присвячено опису одного з таких інструментів – **нейролінгвістичного програмування**, яке відоме також під аббревіатурою **НЛП**. Тобто воно займається тим, як думають люди, яким чином вони діють в житті і як цей процес зробити ще більш успішним. Оскільки це практичне спрямування поведінкової стратегії людини, то воно більше займається майстерністю і успішністю – вивчає та описує (моделює) що і яким чином роблять успішні люди та навчає цього інших.

Як це відбувається насправді, в житті, дізнається кожен, хто здатен витратити час і докласти зусиль для вивчення змісту запропонованого Вашій увазі посібника, хто зможе в решті решт впевнено відповісти на поставлені контрольні питання.

Посібник написаний для поглибленого вивчення предмета в курсі лекцій з дисциплін: «Інформаційно-психологічне протиборство». Також може використовуватися для викладання таких дисциплін, як: «Психологія», «Основи захисту інформаційного простору України», «Інформаційна безпека держави».

Автори не розглядають конкретні випадки застосування НЛП, але все ж прагнуть до того, щоб характер викладу був сприятливим для практичного застосування, підходив впритул до основних завдань і методів уникаючи при цьому занадто високих рівнів узагальнення або поглибленої деталізації. Водночас, у спробі зробити пояснення предмета і характеру НЛП як строгими, так і вмотивованими, автори намагаються показати, яким чином були отримані певні результати, а не просто представляти їх в якості бездоганної готової форми.

Зміст посібника розділено на вступ, три основних частини та довідковий апарат. У першій частині розглядається те, що є фундаментом, концептуальною основою нейролінгвістичного програмування. У цій частині дається уявлення про середовище і обставини, в яких виникало НЛП. Частина Розділу 1 приділена розгляду певних понять (таких, як наприклад «час»), їх ролі у виборі поведінкових стратегій. Наведено загальний огляд областей наукових знань, з якими НЛП так чи інакше пов'язане – на які воно спирається, взаємодіючи з якими воно може підвищувати доступність його вивчення або ефективність застосування.

Частина найменування назви предмета нашого вивчення – **«програмування»**. У вузькому сенсі цього терміну воно розглядається як «кодування» – реалізація одного або декількох взаємопов'язаних алгоритмів певною мовою програмування. У більш широкому сенсі,

«програмування» – процес створення програм, тобто розробка програмного забезпечення. Загалом, можна сказати, що «програмування» поєднує в собі елементи мистецтва, науки, математики та інженерії. Його «нейролінгвістична версія» не являє собою виключення, а є по суті «міждисциплінарною» ланкою в науково-практичному підході до міжособистісної комунікації.

Кожна людина має свої улюблені стратегії мислення та фокуси уваги, якими вона регулярно користується. А небажаних намагається уникати. І, коли ми думаємо про певну мету, то переважно користуємося звичними стратегіями мислення. Це, по суті, істотно обмежує наше сприйняття, робить його вузькоспрямованим. Відповідно, поза межами такого «фокусу» втрачається багато інформації, що може привести, і часто приводить, до дуже неприємних наслідків.

Другу частину посібника, розділ 2, присвячено опису структури нейролінгвістичного програмування. У ній дана загальна, але – деталізована характеристика основних моделей, технік і підходів, що застосовуються в НЛП на практиці. Це, на думку авторів формалізує використання певних способів, полегшуючи тим самим вибір тих, що будуть найбільш ефективними в тій чи іншій ситуації. З іншого боку, описані у другій частині Моделі допоможуть при необхідності розробити свої власні нові техніки, якщо набір наявних з якихось причин не задовольнить потреби комунікації.

Третя частина, розділ 3, присвячена опису тих областей практичної діяльності, в яких НЛП, забезпечує моделювання майстерності людей, які досягли успіху в цих областях шляхом застосування зазначених в Розділі 2 технік. Таким чином можна з великою часткою впевненості прогнозувати результат, більш упевнено дивитися в майбутнє. У поданні авторів посібника, ключем до розуміння практичного застосування НЛП є уявлення про нього, як про інструмент.

З одного боку, з огляду на високий ступінь індивідуальної мінливості мозку людини, слід визнати, що НЛП не «панацея» і ніхто не може дати стовідсоткової гарантії того, що будь-яка людина однозначно досягне бажаного результату його застосування.

З іншого боку, НЛП має властивості, які принципово відрізняють його від більшості «інструментів» і «засобів» комунікації та впливу на стан людини (як однієї на іншу, на групу людей, так і на самого себе).

Властивості ці полягають в «маловитратності» й «мобільності». Мається на увазі, що застосування практик НЛП у вартісному вираженні займає тільки «час» (звісно + вартість навчання) – час витрачений на навчання здатності особисто моделювати певну майстерність і, надалі, час на здійснення необхідної комунікації. Таким чином – застосування НЛП відрізняється тим, що не вимагає додаткових ресурсів у вигляді електроенергії, приміщення, чи технічних засобів діагностики. Воно «не займає місця в багажі» і його не можна «забути, збираючись у дорогу», воно не може «стати трофеєм супротивної сторони». У багатьох випадках, особливо в ході ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, застосування технік НЛП відразу, безпосередньо в осередку отримання психотравми, дозволяє локалізувати вплив, який наносить травму, запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Кожна з трьох основних частин завершується списком рекомендованої літератури та переліком контрольних питань на тему розділу.

Прикінцева частина посібника пропонує ознайомитися з довідковим апаратом: списком використаних джерел, іменним і предметним покажчиками та глосарієм.