

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ

Нейролингвистическое программирование. Временные линии

Выполнила: Ординатор 2 года

Стаценко Ксения Романовна

Красноярск 2021

Содержание:

1. Введение
2. Сферы применения НЛП
3. Основные принципы НЛП
4. Временные линии: выявление, виды и формы линий времени, ориентация во времени, горизонт планирования, цели на линии времени
5. Примеры плюсов и минусов разных временных линий
6. Заключение
7. Список литературы

Введение

Нейролингвистическое программирование (НЛП) - универсальное руководство для грамотного использования собственных ресурсов в достижении целей. Это прикладная психология, позволяющая понять, как работает ум, каким образом образуются мысли и на их основе формируются шаблоны поведенческих реакций.

В дословном переводе аббревиатура НЛП включает несколько понятий. В их числе:

Нейро - относится к мозговым процессам, содержит принципы сбора информации из внешнего мира с использованием 5 основных каналов, связанных с органами чувств.

Лингвистика - изучение языковых особенностей. Это преобразование полученной извне информации, пропущенной через фильтр внутреннего понимания событий и явлений, выраженное в структуре языка.

Программирование - способ контроля повседневных действий, интерпретации поведенческих особенностей, выбор путей преобразования действительности.

НЛП - это набор инструментов для личных изменений и развития, который предлагает способы понимания мира, окружающих нас людей, эффективные методы преобразования обстановки для более быстрого и легкого достижения целей. Это снятие неработающих паттернов поведения, техники преодоления проблем, трудностей, способов снижения стресса.

Нейролингвистическое программирование официально зародилось в Калифорнии в 1970-х годах, хотя корни философской практики простираются вглубь времен, уходя к истокам антропологии Грегори Бейтсона (1904-1980) и лингвистики Ноама Хомского (1928 г.р). Учение возродилось в рамках исследования терапевтических процессов, когда один из основателей НЛП Ричард Бэндлер заинтересовался, почему одни терапевты более эффективны в своих практиках, нежели другие деятели.

Ученый расшифровал записи сеансов Виржинии Сатир и Фрица Перлса. Эти транскрипты помог преобразовать Джон Гриндер, используя свой лингвистический опыт. В процессе работы были обнаружены модели «вмешательства», которые позже были закодированы в первый инструмент НЛП, названный Мета-моделью.

Следующим шагом стало изучение техник Милтона Эриксона, известного гипнотерапевта. Его действия только подтвердили силу Мета-модели и дали основания для выделения второго инструмента НЛП - модели Милтона. Начинаясь в качестве психотерапевтической практики, НЛП уверенно переросло направление.

Сферы применения НЛП

В последние десятилетия НЛП широко используется в психотерапии и повседневной жизни.

НЛП в психотерапии и психологическом консультировании. Элементы НЛП используют для лечения: психологических травм, фобий, депрессий, психосоматических расстройств, устранения вредных привычек. Его применяют в семейном консультировании и спортивной психологии. В психологических тренингах повышения стрессоустойчивости и других личностных качеств.

НЛП в повседневной жизни широко используется тренинговыми компаниями и коучами при проведении тренингов и семинаров по личностному росту, повышению эффективности персонала коммерческих компаний, специалистов, работающих в сфере продаж и рекламы.

Основным понятием в НЛП является «субъективный опыт» – познание окружающего мира через органы восприятия. Он включает три взаимосвязанных компонента: восприятие, идеи и убеждения. Опыт определяет чувства человека, его образ мыслей – следовательно, и поведение. Исходя из личного опыта, каждый строит свою картину мира, свою реальность. Наблюдая за поведением можно понять субъективный опыт и получить ключ к изменению поведения. Поэтому в НЛП подход к каждому человеку должен быть сугубо индивидуальный. Использование стандартных схем и шаблонных подходов вызывает отторжение и неприязнь к пользователю методики.

Основные принципы НЛП

Основные принципы НЛП (их еще называют пресуппозициями) – это утверждения и постулаты, которые являются теоретической базой методики. Люди, практикующие НЛП принимают пресуппозиции как аксиомы, которые не требуют доказательств. Эти утверждения призваны изменить точку зрения человека на ситуацию, чтобы упростить решение проблем.

1. Карта – это не территория. Как карта местности не является той территорией, которую она описывает, так и наше виденье реальности не совпадает с «объективной реальностью», существующей на самом деле. Наше виденье зависит от прошлого опыта, воспитания, настроения, установок и принципов. Поэтому одна и та же ситуация воспринимается разными людьми по-своему. НЛП учит понимать, что реальный мир шире той карты, которую нарисовал наш опыт. У каждого человека есть свое виденье, и это необходимо учитывать. Ничья карта не является подлинной и правильной, а лучше та, которая дает больше возможностей решения проблем. Чужие картины мира могут помочь увидеть проблему с новой стороны и найти неожиданное решение. Понимание того, как человек видит действительность, помогает выстроить эффективную модель общения с ним.
2. Тело и «сознание» – единая система. Самочувствие зависит от мыслей человека, и одновременно самочувствие значительно влияет на ход мыслей. Изменения в сознании и эмоции влияют на телесные ощущения, поскольку способны снять или повысить тонус мышц, улучшить или ухудшить кровообращение и иннервацию. Например, вспоминая об отдыхе, человек испытывает умиротворение. Сам того не

замечая, он расслабляет мышцы, что способствует снятию мышечных спазмов, улучшению кровообращения и облегчению боли.

3. В основе любого поведения есть позитивное намерение, которое связано с первоначальным окружением. Человек всегда «хочет как лучше», то есть им движет позитивное намерение. А вот действия, которые он предпринимает для достижения цели, не всегда одобряются обществом. Например, чтобы обеспечить семью один будет воровать, а другой - работать. Выбор действия (поведения) зависит от ситуации, в которой принималось решение, воспитания, характера, моральных норм. Случается, что действительность меняется, и та модель поведения, которая раньше была приемлема, больше не работает. В этом случае необходимо понять, какое намерение стало основой данного поведения, а затем изменить поведение на положительное. Например, в основе энуреза лежит подсознательное намерение ребенка привлечь к себе внимание родителей. Поэтому, чтобы избавиться от нежелательного поведения нужно помочь ребенку достичь цели другим путем, предложив здоровую альтернативу – доброжелательно общаться с ним, проводить вместе больше времени.
4. Весь жизненный опыт хранится в нервной системе. Все, что когда-то случилось с человеком, записывается в его нервной системе и остается в памяти, хотя иногда доступ к этим воспоминаниям может быть затруднен. В НЛП прошлое не всегда рассматривается как корень проблем. Опыт прошлого – это источник ресурсов, которые помогают найти решение в сложных ситуациях. Также примеры удачного поведения можно найти в опыте других людей и вымышленных персонажей.
5. Субъективный опыт разделяется на зрительные образы, звуки, запахи, ощущения и вкус. В НЛП выделяют пять каналов восприятия информации – зрительный, слуховой, вкусовой, обонятельный и кинестетический (рецепторы тела и мимика). Один из органов чувств является ведущим, через него человек получает основную информацию. На основе информации он строит свои суждения и намерения, которые влияют на поведение. Зная модальность человека, то есть какой анализатор у него ведущий, владеющий НЛП может эффективнее донести ему нужную информацию. Тем самым он влияет на поведение собеседника. Например: чтобы достучаться до подсознания человека, у которого ведущим является кинестетический канал, и убедить его поехать с вами, можно построить фразу таким образом: «Почувствуй, как обжигает кожу горячий песок, как освежает морская вода».
6. Нет поражений, а бывает лишь обратная связь. То, что люди привыкли считать поражением или неудачей, на самом деле является новым опытом и полезной информацией, которая делает человека совершеннее и приближает к успеху. Например, после собеседования человека не взяли на работу. Ситуацию можно рассматривать как полезный опыт. Проанализировав ошибки, можно сделать выводы: как вести себя в следующий раз, какие навыки и умения требуются, чтобы собеседование прошло успешно.
7. Смысл коммуникации в реакции, которую она вызывает. Когда человек говорит, он имеет определенное намерение: передать или получить информацию, эмоциональную реакцию, побудить собеседника к действию. Случается и так, что слова вызывают реакцию противоположную той, на которую рассчитывал говорящий. В ответ на

нейтральную фразу или похвалу собеседник может обидеться. Это означает, что действие (высказывание) не соответствовало вашему намерению. НЛП предлагает выход, который поможет получить от оппонента желаемую реакцию – изменить действие, подобрать другой тон, фразы, ситуацию. То есть, если по реакции человека видно, что ваши доводы его не убеждают, то следует сменить тактику. Например, не рассказывать, а задавать вопросы.

8. Поведение – выбор лучшего варианта из того, что доступно на данный момент. Человек в любой ситуации выбирает самое лучшее и эффективное из того, что имеется. Обычно этот выбор закрепляется, и он ведет себя подобным образом в аналогичных ситуациях, даже если методика потеряла свою эффективность. Например, человек может постоянно отвечать криком на конструктивную критику, если это сработало один раз. Чем больше его возможности (умственные, финансовые, физические), тем богаче выбор стратегий поведения. Методика НЛП направлена на развитие поведенческой гибкости и новых нестандартных моделей поведения в различных ситуациях. Это повышает возможности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям, и за счет этого стать более успешным. В рамках психотерапии эта пресуппозиция помогает научиться не жалеть о содеянном в прошлом – ведь это было лучшее решение в той ситуации, а руководствовались мы исключительно позитивными намерениями.
9. У каждого есть все необходимые ему ресурсы. Под ресурсами в НЛП имеются в виду знания, умения, убеждения, способности, время, финансы, вещи и люди. Это все, что позволяет расширить выбор решений проблемы. Например, стоит задача сделать ремонт. Если у вас достаточно ресурсов, то вы можете выбрать один из трех вариантов: 1) можно сделать самостоятельно, затратив время и силы; 2) можно привлечь знакомых; 3) можно заплатить наемным рабочим. Если ресурсов недостаточно (нет времени, нет денег), то число вариантов снижается. Чем больше ресурсов, тем шире выбор и легче справиться с проблемой. Пресуппозиция утверждает, что необходимые ресурсы есть у каждого. На первый взгляд с этим утверждением сложно согласиться. Но сторонники НЛП утверждают, что человеку достаточно начать действовать, как будто ресурсы у него есть, и они и действительно появятся.
10. Вселенная благоприятствует нам и изобилует ресурсами. Окружающий мир наполнен ресурсами. В процессе эволюции человечество научилось их использовать, что и поставило человека на вершину пирамиды. Если бы люди только избегали опасностей, а не пытались добиться большего, этого бы не произошло. Эта пресуппозиция говорит нам, что стоит верить в добрые намерения других людей и смело использовать все доступные ресурсы. В этом случае вселенная будет становиться еще более дружелюбной и щедрой.

Данные пресуппозиции достаточно общие, их сложно доказать при помощи научных экспериментов. Поэтому сторонники НЛП предлагают просто принять их на веру, или действовать так, как будто вы уверены в правоте этих тезисов. После смены поведения начинает меняться и ощущение мира, и ход мыслей. Таким образом, НЛП предлагает

совершать сознательные действия, чтобы, влияя на глубинные структуры психики, получить подсознательные результаты.

На основе пресуппозиций создано большое количество моделей, техник и приемов НЛП. Каждый автор и тренер добавляет что-то свое.

Временные линии: выявление, виды и формы линий времени, ориентация во времени, горизонт планирования, цели на линии времени

В разных культурах время воспринимается по-разному – например, время можно представлять себе линейно или циклически. Однако, все люди так или иначе организуют свое восприятие последовательности событий. Восприятие времени является одним из самых основных и влиятельных элементов субъективной реальности. Если бы понимание времени отсутствовало, то не было бы последовательности событий и связи между причиной и следствием. В языке есть времена, чтобы описать разницу между теми событиями, которые уже произошли, происходят сейчас или произойдут в будущем. И поскольку язык отражает наше восприятие и влияет на него, то такие выражения, как: «Прошлое осталось позади» или «Светлое будущее» – часто бывают буквальным описанием того, как человек думает. Одни люди больше ориентированы на прошлое, другие — на настоящее, а третьи — на будущее. Подобная временная ориентация может стать основной для формирования каких-то особых навыков, а также явиться серьезной причиной многих проблем. Например, возможно вы знаете человека, который постоянно озабочен своим прошлым, или человека, не способного планировать будущее, или человека, который только и делает, что строит планы, не пользуясь тем, что он имеет в настоящий момент. Что, если мы попробуем понять, каким образом внутренние карты человека ориентируют его во времени. Нельзя ли как-то изменить этот процесс?

Каждый из нас имеет свой собственный внутренний способ кодирования времени. Подсознательно каждый человек владеет способами определения того, что что-то является нашим личным прошлым, настоящим и будущим. Наша манера кодирования времени оказывает огромное воздействие на то, кем мы являемся, и на то, как мы реагируем, то есть на то, что часто называется нашей «личностью».

Форма этих представлений о прошлых, настоящих и будущих событиях обозначается термином «временная линия». Психотерапевты могут использовать временные линии как «ключи», чтобы открыть клиенту новые возможности.

Широкое разнообразие способов зашифровки времени является основой различий между людьми и человеческой индивидуальности. Не существует «правильных» и «неправильных» временных линий, у всех временных линий есть некоторые предсказуемые плюсы и минусы. Понимая последствия разных способов зашифровки восприятия времени, терапевт может помочь клиенту найти эффективные временные линии. Для разных ситуаций подойдут разные временные линии. Временная линия,

подходящая для долгосрочного планирования будет довольно сильно отличаться от временной линии, предназначенной для отдыха во время отпуска. После того, как терапевт научит клиента с легкостью переходить от одной временной линии к другой, клиент сможет сам выбирать временную линию, наиболее подходящую к текущей ситуации.

Выявление временных линий

1. Пусть клиент выберет какое-то простое действие, которое он совершает автоматически каждый день (чистит зубы, причесывается, принимает душ).

2. Попросите клиента вспомнить, как он делал это (чистил зубы, например) вчера, и представить себе, как он будет делать это завтра. Следите за движениями глаз.

Терапевт: «Вчера вы чистили зубы?»

Клиент: «Да, конечно».

Терапевт: «И вы будете чистить зубы завтра?»

Клиент: «Да».

3. Затем попросите клиента увидеть эти два представления одновременно и определить разницу в местоположении. (Если ему трудно это сделать, сообщите ему результаты вашей калибровки на предыдущем шаге).

Терапевт: «Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы вспомнили, как вы чистили зубы вчера и одновременно представили себе, как вы будете чистить зубы завтра».

Клиент: «Как я могу думать о том и о другом одновременно?»

Терапевт: «Просто сфокусируйте свой взгляд посередине между этими двумя представлениями и воспользуйтесь своими периферическим зрением».

Клиент: «Я не вижу никаких отличий между тем, как я чистил зубы вчера (показывает рукой налево) и тем, как я буду чистить зубы завтра (указывает рукой направо)».

Терапевт: (Повторяя жесты клиента) «Вы уже заметили, что эти представления находятся в разных местах?»

Клиент: «Да, вчера вот здесь (указывает рукой), а завтра вот здесь (указывает рукой)».

4. Затем пусть клиент подумает о том, как он чистил зубы неделю назад, а потом пусть он подумает, как он будет чистить их через неделю в будущем (нет необходимости вспоминать, как он чистил зубы неделю назад, он может просто подумать об этом). Пусть он определит местоположение этих точек во времени.

Терапевт: «Следующий шаг – это подумать о том, как вы чистили зубы неделю назад и о том, как вы будете чистить зубы через неделю, в будущем. В то время как вы это делаете, я хочу, чтобы вы заметили местоположение этих представлений».

Клиент: «Я не могу вспомнить, как я чистил зубы неделю назад».

Терапевт: «Конечно, вы не можете. Однако, поскольку вы действительно чистили зубы неделю назад, вы можете об этом подумать, хотя вы этого не помните. И, конечно, поскольку вы будете чистить зубы через неделю, вы можете подумать об этом и заметить, чем это отличается от представления неделю назад».

5. Продолжайте исследовать тем же методом, пока клиент не определит местоположение одного дня, одной недели, одного года и пяти лет в прошлом и в будущем. Убедитесь, что содержание всех этих представлений одинаковое (чистка зубов, например), чтобы менялась только одна переменная – время.

6. После того, как клиент определит местоположение всех этих точек во времени, пусть он обратит внимание на другие субмодальные отличия: размер, яркость, цветное или черно-белое, слайд или фильм, ассоциированное или диссоциированное, четкость, прозрачность и т.д.

Терапевт: «Теперь, когда вы знаете форму и местоположение вашей временной линии, вы можете обратить внимание на другие вещи. Становятся ли ваши представления о том, как вы чистили зубы, больше, по мере того, как они уходят все дальше и дальше в прошлое или они становятся меньше? Как насчет представлений о будущем? Представления о ближайшем будущем больше или меньше по сравнению с представлением об отдаленном будущем? Что ярче – прошлое или будущее? Что яснее, четче? Что более цветное?»

Часто бывают дискретные отличия между прошлым и будущим, например, одно может быть черно-белым, а другое – цветным, одно может быть движущимся, а другое – неподвижным. Обычно существуют постепенные аналоговые изменения от ближайшего прошлого к отдаленному или от ближайшего будущего к отдаленному будущему. Поскольку каждый человек уникален, из этого обобщения можно найти исключения. Существует бесконечное количество способов организации восприятия времени.

Однако, существуют некоторые основные закономерности, распространяющиеся на всех. Подсознательные представления, расположенные перед человеком, больше влияют, чем те, что расположены в стороне. Представления, расположенные за спиной влияют меньше всего. Отсюда следует, что, если временная линия прошлого находится прямо перед человеком, он большую часть времени будет погружен в прошлое. Если прямо перед ним находится временная линия будущего, он будет ориентирован в основном на будущее.

Если прямо перед человеком находится настоящее, а временные линии прошлого и будущего в стороне, – он будет жить в настоящем моменте. Другие субмодальности тоже

могут влиять на реакции человека (например, размер представления); но местоположение обычно самая влиятельная субмодальность.

Клиенту часто бывает легче менять временные линии, когда терапевт пользуется рамкой «как будто».

Терапевт: «Я на самом деле пока не хочу, чтобы вы меняли временную линию, но просто представьте себе, как бы это было, если бы она уже изменилась. И по мере того, как вы себе это представляете, я хочу, чтобы вы посмотрели и примерили это на себя? Какие ощущения у вас при этом возникают? Если вам это нравится, тогда, конечно, вы можете сохранить этот образ временной линии».

Когда вы меняете временные линии, помните об экологии. Уважайте мудрость возражений, которые могут появиться. Если клиент «неспособен» произвести простое изменение субмодальностей на своей временной линии, для этого могут быть причины. Задача терапевта – помочь клиенту приобрести новые возможности, а не отнять старые. Если временная линия клиента покажется терапевту необычной, он может «примерить» ее на себя, просто в качестве эксперимента.

Виды линии времени

Включённая или сквозная линия времени



Линия времени может проходить сквозь тело человека, тогда говорят о «включённой» линии времени. Если линия времени сквозь тело не проходит, говорят о «сквозной» линии времени.

С этими различиями связана метапрограмма «во - вне времени».

Люди с включённой линией времени склонны:

- ассоциироваться в ситуацию;
- делать несколько дел одновременно

- легко отвлекаться;
- придавать большое значение контексту (ситуация определяет поведение);
- не брать обязательство по срокам;
- зарабатывать;
- ориентироваться на настоящее;
- легко менять планы.

Люди со сквозной линией времени склонны:

- диссоциироваться от ситуации;
- сосредотачиваться на выполнении одной задачи;
- тщательно планировать;
- ответственно относиться к обязательствам по срокам;
- самостоятельно определять контекст (поведение определяет ситуацию).

Люди с включённой линией времени обычно «двигаются» по линии времени проходя и ассоциируясь с расположенными на ней событиями. Люди со сквозной линией времени наблюдают за событиями «со стороны».

Формы линии времени

Линии времени бывают самых разнообразных видов и форм, здесь я опишу наиболее часто встречающиеся варианты.

У большинства людей будущее обычно располагается спереди справа вверх, в области визуального конструирования.

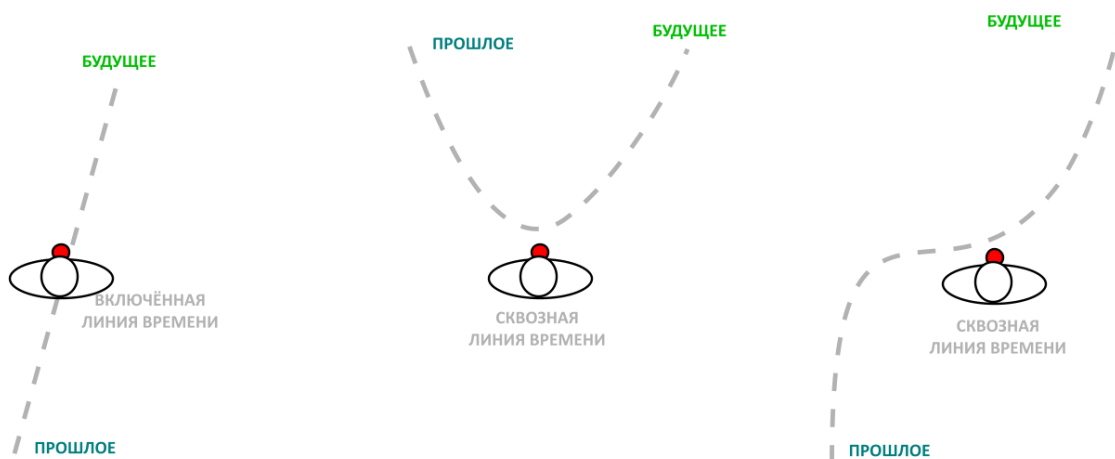
Соответственно, для левшей может быть инверсия.

Позиции прошлого более разнообразны: спереди-слева-вверх, спереди-слева-вниз, сзади-слева-вниз, сзади прямо (обычно для включённой линии времени).

При этом линия времени обычно имеет наклон к линии горизонта - тогда образы ситуаций частично видны друг за другом. Если линия времени направлена строго вперед, то человек будет видеть только самую ближнюю ситуацию.

Включённая линия времени чаще всего выглядит как воображаемая прямая, проходящая через грудь и направленная вперёд - вправо - вверх.

Чаще всего встречающиеся варианты сквозной линии времени - либо парабола, где будущее направлено направо-вверх, а прошлое налево-вниз или налево вверх; либо огибающая кривая, где будущее направлено вперёд-направо-вверх, а прошлое - назад-налево-вниз или назад-налево-вверх.



Вообще, линии времени могут иметь странные изгибы, петли, повороты и наклоны. Вот примеры «нестандартных» линий времени:

- у одного молодого человека линия времени была как бы перевёрнута - прошлое и будущее были сзади, он видел события только из предыдущей и последующей недель и планировал максимум на 4-5 дней;
- пару раз встречалась линия времени в виде спирали вокруг тела с оборотом в один год, снизу были события прошлого, сверху - события будущего, и человек легко мог сравнить августы этого, прошлого или будущего годов, но не декабри, которые в этот момент были сзади;
- ещё у одной девушки будущее в конце поворачивало налево, в область визуальных воспоминаний: там у неё находились образы важных целей, которые она не могла менять (так как область памяти) и воспринимала как неизбежные вещи, что помогало ей эти цели достигать.

Ориентация во времени

Люди могут быть ориентированы на прошлое, настоящее или будущее.

С этим связана метапрограмма «ориентация во времени».

У людей ориентированных на прошлое обычно образы прошлого находятся перед ним, они более яркие и чёткие, чем образы настоящего или будущего. Они пристраивают причинно-следственные связи из прошлого в настоящее.

У людей ориентированных на настоящее обычно образы настоящего крупные, находятся перед ними и часто закрывают образы будущего (и прошлого, если оно спереди). Причинно-следственные связи не строят, выдают информацию в случайном порядке.

Учтите, что здесь идёт речь о субъективном представлении о настоящем, а не о философском. Субъективное настоящее может ограничиваться представлением текущей ситуации; включать пять минут прошлого, происходящее сейчас и пять минут

возможного будущего; представление о дне от того как проснулся, до того, как заснул и тому подобное.

У людей ориентированных на будущее обычно более яркие и чёткие образы будущего, а прошлое чаще направлено назад. Выстраивают причинно-следственные связи из настоящего в будущее.

Помните, что будущее отличается от прошлого своей возможностью меняться - если для большинства прошлое стабильно, то будущее изменчиво и может иметь несколько вариантов.

Горизонт планирования

«Горизонт планирования» - насколько далеко человек заглядывает в будущее. У кого-то «горизонт планирования» ограничен тремя месяцами, у кого-то может простираться лет на двадцать вперёд. При этом люди с большим «горизонтом планирования» (пять-двадцать лет) обычно склонны к большому консерватизму, чем люди с коротким (несколько месяцев - пара лет) или средним (два года - пять лет).

Цели на линии времени

Цели мы можем располагать и вне линии времени - обычно это то, что мы хотим достигнуть «в принципе». Но если мы поставим цель на линию времени - то это будет обозначать, что у неё уже появились сроки и обычно мотивация на достижение этих целей выше.

Примеры плюсов и минусов разных временных линий

Приведем некоторые примеры плюсов и минусов разных временных линий

Если человек плохо представляет себе будущее (оно очень короткое, нечеткое, тусклое; расположено в стороне, или за спиной, или его вообще нет), то у него часто могут проявляться следующие симптомы:

1. Трудности с планированием на будущее.
2. Недостаток жизненных целей, живет только в настоящем.
3. Трудно мотивировать себя, чтобы отказаться от вредных привычек.

Решение: Создайте временную линию будущего, так чтобы она была заметна: расположите ее впереди или немного в стороне (в зоне зрительного конструирования), сделайте будущее большим, ярким, цветным, длинным, может быть искрящимся. Конечно, если у человека с будущим связаны отрицательные ожидания, он не захочет делать это будущее более заметным. Поэтому помогите ему изменить отрицательные ожидания на символические представления того, что он хочет, прежде чем сделать шаги, предложенные выше. Если человек хочет повысить мотивацию, то предложите ему временную линию, в которой будущее прямо перед ним, а прошлое прямо за спиной;

такая временная линия вызывает сильное желание стремиться к целям, стоящим впереди.

Излишне подчеркнутая, слишком бросающаяся в глаза временная линия прошлого часто сочетается с малозаметной, недостаточно выраженной временной линией будущего. Например, временная линия прошлого у человека может быть расположена прямо перед ним, она может быть очень большая и заметная. В этом случае, вдобавок к симптомам, приведенным выше, он может переживать некоторые из следующих симптомов:

1. Слишком занят прошлым.
2. Часто погружается в неприятные воспоминания.
3. Неспособен представить новые возможности.

Решение: Уменьшить влияние временной линии прошлого: сдвинуть ее в сторону (зрительная память) или за спину, превратить воспоминания из больших ярких фильмов в маленькие черно-белые фотографии, растянуть временную линию, чтобы расстояние между воспоминаниями стало больше.

Однако, если временная линия прошлого малозаметная (недостаточно выраженная), в этом тоже есть свои минусы. Если временная линия прошлого находится в стороне, вне поля видимости, или далеко, или она очень маленькая, это может привести к следующим симптомам:

1. Трудности доступа к положительным воспоминаниям.
2. Тенденция повторять одни и те же ошибки.

Решение: Поскольку способ зашифровки временной линии не является случайным, предположите, что есть причина, из-за которой человек преуменьшает свое прошлое. Самая вероятная причина – это болезненные или травматические воспоминания. Если причина состоит в этом, то сначала перешифруйте воспоминание по формату «Лечение множественных травматических переживаний», а потом отрегулируйте субмодальности, чтобы временная линия прошлого больше соответствовала представлениям о настоящем и прошлом.

Если настоящее малозаметно (недостаточно выражено), в этом будут некоторые предсказуемые минусы. Например, если временные линии прошлого и будущего сходятся под острым углом, образуя букву «V», то здесь для настоящего просто недостаточно места. Это может привести к следующим симптомам:

1. Внимание обычно сосредоточено на том, что происходило в прошлом или на том, что произойдет в будущем.
2. Трудно получать удовольствие от того, что происходит вокруг в данный момент.

Решение: Отделите прошлое и будущее друг от друга и соедините их снова с помощью полукруга (который будет обозначать настоящее), так что теперь они образуют букву «U», а не «V».

Если и прошлое, и будущее малозаметны (недостаточно выражены) – например, временная линия может быть в форме «U», огибая человека таким образом, что и прошлое и будущее находятся у него за спиной, то вдобавок к перечисленным выше, могут быть дополнительные симптомы:

1. Человек живет в настоящем, повторяет одни и те же ошибки.
2. Человек не отказывается от вредных привычек, так как не думает о последствиях своих действий.

Решение: Поверните временную линию в форме «U», чтобы прошлое и будущее оказались перед ним по левую и правую сторону.

Если временная линия у человека перевернута, то есть прошлое совпадает с областью зрительного конструирования, а будущее совпадает с областью зрительной памяти, то вероятны некоторые значительные минусы. Симптомы могут быть следующие:

1. Прошлое кажется «скользким», нестабильным, ненадежным.
2. Будущее находится зафиксированным и неизменным.

Решение: Верните временные линии на место, чтобы это совпадало с полушарной организацией. Помните, что полушарная организация леворукого человека обычно является зеркальным отражением полушарной организации праворукого человека, а это определяет, где должно быть прошлое и будущее. Задайте несколько вопросов, чтобы человеку нужно было найти доступ к образам воспоминаний и конструированным образам, чтобы узнать, какая у человека полушарная организация.

Иногда временные линии прошлого и будущего обе находятся в области зрительного конструирования, а область зрительной памяти как будто не используется. В этом случае существует вероятность, что подсознание не использует область зрительной памяти, потому что там есть болезненные или травматические переживания.

Для проверки попросите человека смотреть не отрываясь в сторону зрительной памяти в течение 30 секунд.

Если возникает дискомфорт или волнение, то это подтверждает предложенную выше гипотезу. Прежде чем передвинуть временную линию прошлого обратно в область зрительной памяти, необходимо будет проделать «Зрительно-кинестетическую диссоциацию» или, может быть, «Лечение множественных травматических переживаний» с травматическими воспоминаниями.

Вдобавок к изменению формы временной линии, изменение других субмодальностей также может повлиять на реакцию человека. Например, если он сделает представления о

прошлом и будущем более растянутыми, это вызовет совсем другую реакцию, чем, если он сделает эти представления близкими и более сжатыми. Чтобы узнать, какие субмодальности менять, необходимо определить цель. Предположим, что человек хочет мотивировать себя, чтобы накопить денег и купить квартиру, вместо того, чтобы тратить все деньги на те вещи, которые доступны для него в настоящий момент. Представление о цели станет более важным и влиятельным по сравнению с текущими целями, если сделать это представление больше, чем цели ближайшего будущего.

Самое главное, что человек становится архитектором своего будущего, когда он понимает, что он сам выбирает, как структурировать свой субъективный опыт.

Заключение:

НЛП - это модель того, как отдельные люди структурируют свой уникальный жизненный опыт. Это лишь один из многих способов понимания и организации фантастически сложной и тем не менее прекрасной системы человеческих мыслей и коммуникации

НЛП - вещь практическая. Это набор моделей, умений и технологий для того, чтобы мыслить и действовать эффективно в этом мире. Цель НЛП - быть полезным, расширять ваши выборы и делать жизнь лучше.

Терапия временной линии могла бы помочь лечению серьезных заболеваний. Линия времени оказывается важной составляющей чувства реальности человека, и поэтому она с трудом поддается изменению до тех пор, пока это изменение не становится экологическим. Прошлое оказывается реальным настолько же, насколько будущее - нереальным. Будущее существует большей частью в виде потенциальных возможностей. Оно неопределенно. И субмодальности будущего зачастую каким-то способом это отражают. Линии времени важны в терапии. Если клиент не может увидеть своего будущего, то многие техники не будут работать. Техники терапии НЛП по умолчанию предполагают, что человек умеет обращаться со своим личным временем, заглядывать в прошлое и представлять будущее. На практике работа с линией времени требует серьезного изучения.

Литература

1. Основные постулаты НЛП. Л. Майкл Холл.
2. Из лягушек - в принцы. Ричард Бендлер, Джон Гриндер.
3. «Временные линии» – материал взят из книг Change Your Mind and Keep the Change, C. & S. Andreas; Real People Press, Moab, Utah, 1987 и Heart of the Mind, C. & S. Andreas; Real People Press, Moab, Utah, 1989. Переработан и отредактирован Р.В.Коннером. Перевод Ю.И.Зыряновой.
4. Сердце разума. Практическое использование методов НЛП. Стив Андреас; К. Андреас.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Рецензия д.пс.н, зав. кафедрой клинической психологии и психотерапии с курсом ПО,
проф. Логиновой Ирины Олеговны на реферат ординатора второго года обучения по
специальности «Психотерапия», Стаценко Ксении Романовны по теме:
«Нейролингвистическое программирование. Временные линии»

Основные оценочные критерии:

Оценочный критерий	Положительный/отрицательный
1. Структурированность	+
2. Наличие орфографических ошибок	+
3. Соответствие текста реферата его теме	+
4. Владение терминологией	+
5. Полнота и глубина раскрытия основных понятий темы	+
6. Логичность доказательной базы	+
7. Умение аргументировать основные положения и выводы	+
8. Круг использования известных научных источников	+
9. Умение сделать общий вывод	+

Итоговая оценка: положительная/отрицательная

Комментарии рецензента:

Дата:

22.03.2022.

Подпись рецензента:



Подпись ординатора:

