

Джон Гриндер и Ричард Бэндлер заложили адекватную теоретическую базу для описания человеческих взаимодействий. Они сумели превратить лингвистику в основу теории и одновременно в инструмент психотерапии. Таким образом, они получили двойной контроль над психиатрическими феноменами и сделали то, что мы, как я теперь понимаю, по глупости упустили.

*Грегори Бейтсон,
философ, антрополог и психолог,
методолог биологии и человекознания*

Я долгое время преподавала семейную психотерапию, была клиницистом и теоретиком. Это означает, что я наблюдала, как происходит процесс изменения во многих семьях, и обучала многих семейных психотерапевтов. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер помогли мне существенно улучшить мое понимание этого процесса, поскольку они нашли способ измерить и описать, как это происходит.

*Вирджиния Сатир,
психолог, психотерапевт, один из
основателей семейной психотерапии*

Авторы книги — это коллективный Леонардо нашего тысячелетия! Они создали технологию и методы, которые помогают людям обрести совершенство.

*Терри Суонсон,
продюсер, Калифорния*

Эта книга больше, чем любая другая, помогла мне понять, как работают наш мозг и наше мышление для совершения изменений.

*Дэвид Уоллес Флеминг,
преподаватель, Мичиган*

Книга, способная изменить жизнь! Технология гениальности, помогающая понять, как великие люди делают то, что могут только они.

*Рон Пайпер,
бизнесмен, Лондон*

Гениально! Я люблю эту книгу — настоящий научный прорыв в создании устойчивых изменений в поведении человека.

*Джаир Ортега,
Бразилия*

Если вы не знаете, что такое НЛП, эта книга может быть лучшей для того, чтобы войти в тему.

*Дмитрий Голубев,
Казань*

Безоговорочно рекомендуется всем изучающим НЛП!

*Сергей Козлов,
Нижний Новгород*

Ш К О Л А Н Л П

Р. БЭНДЛЕР, Д. ГРИНДЕР

БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

НЛП

СТРУКТУРА
МАГИИ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.96

ББК 88.6

Б97

*Права на перевод получены соглашением
с издательством Science & Behavior Books, Inc.,
P. O. Box 60519, Palo Alto, CA 94306, U. S. A.
Все права защищены. Никакая часть данной книги не мо-
жет быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**The Structure of Magic, Vol. 1: A Book About Language
and Therapy** by Richard Bandler and John Grinder

**The Structure of Magic, Vol. 2: A Book About Communication
and Change** by John Grinder and Richard Bandler

Бэндлер, Ричард.

Б97 Большая энциклопедия НЛП. Структура магии / Ричард
Бэндлер, Джон Гриндер. — Москва : Издательство АСТ, 2024. —
608 с. : ил. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-111154-0

Эта книга на протяжении последних 35 лет безоговорочно реко-
мендуется любому начинающему или продвинутому консультанту
или психотерапевту по самому эффективному методу изменений —
нейролингвистическому программированию. Без изучения этой
книги нельзя считать себя знающим, что такое НЛП.

Используя принципы НЛП, можно описать человеческое пове-
дение таким образом, чтобы легко и быстро производить глубокие
и устойчивые изменения.

Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы сможете
стать эффективным коммуникатором, легко и быстро производить
глубокие и устойчивые личностные изменения, преодолевать лю-
бые психологические ограничения, излечивать фобии, устранять
нежелательные привычки и зависимости, производить изменения
в отношениях с партнерами и близкими вам людьми.

УДК 159.96

ББК 88.6

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN (англ.): 978-0831400446 (Vol I)
ISBN (англ.): 978-0831400491 (Vol II)
ISBN: 978-5-17-111154-0

© 1975 Vol. I by Science & Behavior Books, Inc.
© 1976 Vol. II by Science & Behavior Books, Inc.
© Мигаловская Н.,
перевод на русский язык, 2004
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Том 1 **КНИГА О ЯЗЫКЕ** **И ПСИХОТЕРАПИИ**

Предисловие к русскому изданию	14
Посвящение	19
Выражение признательности	19
 Вступительное слово	20
 Предисловие	22
 Введение	25
 Предуведомление для читателя	28
1. Что содержится в книге	30
2. Как пользоваться книгой	30
3. Какую пользу вы можете извлечь из чтения данной книги	32
 Глава 1. СТРУКТУРА ВЫБОРА	33
Опыт и восприятие как активный процесс	37
Неврологические ограничения	37
Через темное стекло: в очках с социальным предписанием	40
Социальные ограничения	40

Через темное стекло: в очках с индивидуальными предписаниями.....	45
<i>Индивидуальные ограничения</i>	45
Модели и психотерапия	46
Что же из этого следует?	55

Глава 2.

Структура языка	57
Метамодель языка	61
Некоторые универсалии языкового процесса у людей	63
Трансформационная модель	66
<i>Что такое трансформации</i>	69
Краткий обзор	77
Резюме	81

Глава 3.

СТРУКТУРА МАГИИ	82
Метамодель	83
<i>Опущения: отсутствующие части модели</i>	84
<i>Искажение: процесс → событие</i>	89
<i>Глубинная структура и то, что за ней</i>	92
<i>Работа с глубинной структурой</i>	95
<i>Работа с обобщениями</i>	96
<i>Ясность из хаоса — имя/аргументы</i>	96
<i>Ясность из хаоса — глагол/процессуальные слова</i>	99
<i>Работа с опущениями</i>	100
<i>Искажение</i>	104
<i>Семантическая правильность</i>	104
<i>Пресуппозиции</i>	106
Резюме	107
Краткий обзор	108

Глава 4.

ЗАКЛИНАНИЯ РОСТА И ПОТЕНЦИАЛА	111
Опущение	114
<i>Что делать</i>	120

Особые случаи опущений	122
<i>Класс 1: по сравнению с чем?</i>	122
<i>Класс 2: ясно и очевидно</i>	125
<i>Класс 3: модальные операторы</i>	127
Искажение — номинализации	134
Обобщение	142
<i>Как получить точный образ модели клиента</i>	142
<i>Референтные индексы</i>	143
<i>Сложное обобщение — эквивалентность</i>	154
<i>Не вполне конкретные глаголы</i>	157
Пресуппозиции	159
<i>Семантическая правильность</i>	163
<i>Причина и следствие</i>	164
<i>«Но»</i>	169
<i>Чтение мыслей</i>	177
Утраченный перформатив	181
Психотерапевтически правильная формулировка	183

Глава 5.

В КРУГОВОРОТЕ	185
Расшифровка стенограммы 1	187
Расшифровка стенограммы 2	210

Глава 6.

КАК СТАНОВЯТСЯ УЧЕНИКАМИ ЧАРОДЕЯ	232
Вторая составная часть: референтные структуры	235
Отыгрывание: непосредственное воспроизведение опыта	246
Направленная фантазия — путешествие в неизвестное	250
Психотерапевтические двойные связи	255
Другие карты для той же территории	260
Конгруэнтность	262
Семейная психотерапия	266
Резюме	268

Заключение.

СТРУКТУРА ФИНАЛЬНОГО ЗАКЛИНАНИЯ КНИГИ ПЕРВОЙ	269
---	-----

Приложение А.

КРАТКИЙ ОЧЕРК ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ ГРАММАТИКИ	272
---	-----

Правильность и структура составляющих	275
---	-----

<i>Формальные системы</i>	279
---------------------------------	-----

<i>Механизмы принадлежности к множеству и вопросы структуры составляющих</i>	282
--	-----

Синонимия	289
-----------------	-----

<i>Трансформационный компонент</i>	292
--	-----

<i>Механизмы трансформационных компонентов</i>	293
--	-----

<i>Полная модель</i>	299
----------------------------	-----

Приложение Б.

ОСОБЕННОСТИ СИНТАКСИЧЕСКИХ КОНТЕКСТОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ВЫЯВИТЬ ПРЕСУППОЗИЦИИ ЕСТЕСТВЕННОГО ЯЗЫКА	308
---	-----

Простые пресуппозиции	309
-----------------------------	-----

Сложные пресуппозиции	310
-----------------------------	-----

Глоссарий	314
------------------------	-----

Список литературы	318
--------------------------------	-----

<i>I. Трансформационная грамматика</i>	319
--	-----

<i>II. Психотерапия</i>	323
-------------------------------	-----

<i>III. Моделирование/Формальные системы/ Эпистемология</i>	324
---	-----

Том 2
КНИГА О КОММУНИКАЦИИ
И ИЗМЕНЕНИЯХ

Часть I.**РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ СИСТЕМЫ –****ДРУГИЕ КАРТЫ ДЛЯ ТОЙ ЖЕ****ТЕРРИТОРИИ 329**

Введение 329

Карта — не территория 331

Входные каналы 332

Репрезентативные системы 334

Как определить ведущую репрезентативную
систему 340

Упражнения 341

Выходные каналы 344

Мета — что это? 345

Говорить на языке клиента 345*Доверие* 347

Метатактика 349

*I. Предикаты: согласовывать или
не согласовывать* 349*II. Переключение с одной репрезентативной
системы на другую* 354*III. Добавление репрезентативных систем* 360

Резюме части I 362

Часть II.**НЕКОНГРУЭНТНОСТЬ 364**

Задача психотерапевта 364

Множественные сообщения 365

Теория логических типов 371

Содержание и отношение 371

Парасообщения 375

Общая стратегия работы с неконгруэнтностью 386

Мини-словарь 389

Фаза 1.**Идентификации**

неконгруэнтностей клиента	399
<i>Случай 1 — «но»</i>	402
<i>Случай 2 — метавопрос</i>	404
<i>Случай 3 — анатомическая основа</i> <i>неконгруэнтности</i>	405
<i>Развитие способности замечать</i> <i>неконгруэнтность</i>	407

Фаза 2.**Сортировка**

неконгруэнтностей клиента	411
<i>Полярности</i>	412
<i>Сортировка неконгруэнтностей по полярностям</i> ...	413
<i>Пространственная сортировка</i>	417
<i>Сортировка посредством фантазирования</i>	418
<i>Сортировка с помощью психодрамы</i>	419
<i>Сортировка по репрезентативным системам</i>	420
<i>Сортировка по категориям Вирджинии Сатир</i>	421
<i>Выражение полярностей</i>	425
<i>Сортировка неконгруэнтностей на части</i> <i>(больше двух)</i>	431

Фаза 3.**Интеграция**

неконгруэнтностей клиента	435
<i>Контакт между полярностями</i>	436
<i>Выбор репрезентативной системы для контакта</i> ..	437
<i>Полное выражение полярностей во время контакта</i> .	442
<i>Вопросы для работы с полярностями</i>	444
<i>Проверка прочности контакта</i>	447
<i>Достижение метапозиции</i>	449

Метатактики для работы с неконгруэнтностью

<i>Метатактики для фазы 1</i>	455
<i>Метатактика 1 для фазы 1 (неконгруэнтность)</i> <i>Сравнение парасообщений</i>	455
<i>Метатактика 2 для фазы 1 (неконгруэнтность)</i> <i>«Но»</i>	456
<i>Метатактика 3 для фазы 1 (неконгруэнтность)</i> <i>Метавопрос</i>	457
<i>Метатактика 4 для фазы 1. Проверка</i> <i>парасообщений правой и левой половины тела</i> ...	458

Метатактики для фазы 2	458
Метатактика 1 для фазы 2 (неконгруэнтность)	
Режиссер-постановщик	459
Метатактика 2 для фазы 2 (неконгруэнтность)	
Пространственная сортировка	459
Метатактика 3 для фазы 2 (неконгруэнтность)	
Сортировка с помощью фантазирования	460
Метатактика 4 для фазы 2 (неконгруэнтность)	
Сортировка с помощью психодрамы	460
Метатактика 5 для фазы 2 (неконгруэнтность)	
Сортировка по репрезентативным системам ...	461
Метатактика 6 для фазы 2 (неконгруэнтность)	
Сортировка по категориям Вирджинии	
Сатир.....	461
Метатактики для фазы 3	463
Метатактика 1 для фазы 3 (неконгруэнтность)	
Контакт	463
Метатактика 2 для фазы 3 (неконгруэнтность)	
Перекодирование	464

Часть III.

НЕЧЕТКИЕ ФУНКЦИИ..... 466

Семантическая неправильность и нечеткие функции.....	469
Причина-следствие.....	469
Чтение мыслей	472
Всего один сеанс	474
Резюме части III	499

Часть IV.

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ — ХРУПКИЙ ЦВЕТOK

Общая стратегия семейной психотерапии.....	502
Идентификация текущего состояния семьи и ее желаемого состояния	508
Принцип образования пары.....	514
Развитие семейной системы	528
Метатактика для развития семейной системы	549

<i>Сравнение моделей</i>	549
<i>Перестановка репрезентаций</i>	550
<i>Переход на метапозицию</i>	551
Интеграция новых вариантов выбора и паттернов — консолидация метапозиции.....	552
 Часть V.	
ФОРМАЛЬНАЯ СИСТЕМА	
ОБОЗНАЧЕНИЙ	557
Функции	558
<i>Сбор информации</i>	563
Идентификация ограничений модели клиента.....	567
Выбор техники изменения	570
Ограничения, налагаемые требованиями психотерапевтической правильности	575
Условия правильности для пар мгновенных описаний	578
Функции следующего состояния	583
Применение системы формальных обозначений в качестве инструмента психотерапии	591
 Эпилог	599
 Литература	602

Том 1

КНИГА О ЯЗЫКЕ И ПСИХОТЕРАПИИ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Уважаемый читатель, если вы, прочитав название этой книги, заинтересовались ей и подумали, что она эзотерического толка, то я могу слегка расстроить вас: «Структура магии» совсем о другом...

Хотя не будем торопиться: у меня есть отличная новость! Это великолепное произведение стоит прочитать, ведь каждый желает знать о том, как успешные люди добивались восхитительных результатов и особого мастерства!

Прошло уже более 10 лет с того момента, как я прочитал эту книгу впервые. Она сильно изменила мою жизнь и профессиональные интересы. За эти годы понимание сущности НЛП и его применения в различных областях человеческой деятельности для меня также существенно изменилось. Сейчас, перелистывая страницы этой книги вновь, я ловлю себя на том, что ее актуальность столь же велика, как и много лет назад! Это и неудивительно, ведь «Структура магии» — результат изучения опыта работы гениальных психотерапевтов, а именно: Фрица Перлза, Вирджинии Сатир, Милтона Эриксона — то есть настоящих «Магов», по мановению «волшебной палочки» которых люди удивительным образом изменялись, совершенствуя отношения с самим собой и другими.

Эта книга создана необычайно талантливыми людьми, чей подход с особой смелостью выходит за рамки привычных стереотипов, ломая междисциплинарные границы и создавая практически полезный инструмент

не только для психотерапевтов, но и для учителей, менеджеров, творческих работников, интересующихся психологическими механизмами, лежащими в основе нашего мышления и поведения.

В области НЛП эта книга стала раритетом. Теперь можно сказать, что история данного направления исчисляется со дня ее издания, потому что НЛП шагнуло значительно дальше тех способов изучения и изменения человеческого опыта, которые описаны в «Структуре магии». Но вместе с тем изложенные здесь идеи и инструменты неожиданным для авторов образом очерчивают границы созданной ими области человекознания — НЛП. Поэтому все последующие модели рассмотрения структуры субъективного опыта людей несут в себе обязательный атрибут трех структурных составляющих НЛП: неврологии (кодирование опыта на уровне внутренних репрезентаций), лингвистики (отражение этого кодирования в речи и коммуникации) и поведении (в какой системе внешних действий выражается «внутренняя реальность» человека). Ключевой инструмент этой книги получил название «метамодель» («мета» — «следующий за», «над», «за рамками»).

Одно из первых названий НЛП — «Метазнание» (устройство наших знаний о себе и мире вокруг нас). Отсюда следует, что нейро-лингвистическое программирование можно воспринимать как системно выстроенный набор метамodelей, позволяющих описывать и изменять человеческий опыт на различных уровнях. Именно в этой книге подробно представлена первая метамодель — единственная, сохранившая данное название и показывающая, как устроены наша речь, внутренний опыт и их взаимосвязь. Другая метамодель получила название «метапрограммы», описывающая глубинные и универсальные фильтры: стили организации информации, предпочтения ко времени, направление мотивации и т. д.

Такие разработанные в НЛП модели, как Т.О.Т.Е. и S.C.O.R.E., — также своего рода метамодели, позволяющие описать стратегию изменения человеческого опыта.