

**Боб
Боденхаммер
Майкл Холл**

НЛП.

**Полный курс
освоения базовых
приемов**

4-е издание



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.96 *Права на перевод получены соглашением с Crown*
ББК 88.6 *House Publishing Ltd. (Великобритания) при содействии*
Б75 *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.

Bob G. Bodenhamer, D. Min, L. Michael Hall, Ph. D.
THE USER'S MANUAL FOR THE BRAIN:
THE COMPLETE MANUAL FOR NEURO-LINGUISTIC
PROGRAMMING PRACTITIONER CERTIFICATION

Боденхамер, Боб.

Б75 НЛП. Полный курс освоения базовых приемов. 4-е из-
дание / Боб Боденхамер, Майкл Холл. — Москва : Изда-
тельство АСТ, 2026. — 736 с.: ил.

ISBN 978-5-17-184637-4 (Легенды популярной психологии)
ISBN 978-5-17-185146-0 (Эксклюзив: non-fiction)

Что такое НЛП и как максимально эффективно его при-
менять? Авторы этой книги, Майкл Холл и Боб Боденхамер —
сертифицированные мастера и тренеры НЛП, одни из самых
известных практикующих консультантов и психотерапевтов со-
временности, — отвечают на эти вопросы от простого к слож-
ному, с объяснением всех терминов, без спекуляций, искажений
и «авторских» трактовок.

В книге вы найдете большой набор упражнений и методов,
которые помогут надежному усвоению материала и предоста-
вят читателю возможность получить все лучшее из НЛП как для
удовлетворения первого любопытства, так и для повышения сво-
ей профессиональной квалификации и компетенции.

УДК 159.96
ББК 88.6

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1899836321 (англ.)
ISBN 978-5-17-184637-4
(Легенды популярной психологии)
ISBN 978-5-17-185146-0
(Эксклюзив: non-fiction)

© 1999 by Bob G. Bodenhamer,
L. Michael Hall
© Комаров С.,
перевод на русский язык, 2002
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности.....	5
Как пользоваться этим учебником.....	7
Введение.	
История «магии» в нейролингвистике.....	9
ЧАСТЬ I.	
МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП.....	24
Глава 1. Сущность модели: репрезентативные системы.....	25
Глава 2. Основы. Налаживание контакта с людьми: установление и поддержание раппорта.....	100
Глава 3. Позиции восприятия.....	123
Глава 4. Базовые пресуппозиции НЛП и использование ресурсных состояний.....	135
Глава 5. НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации.....	185
глава 6. Фрейминг и ресурсные состояния.....	226

Глава 7. Искусство управления состояниями	256
ЧАСТЬ II.	
МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП.	272
Глава 8. Метамодел ь языка: структура и значение.	273
Глава 9. Гипноз. Часть первая. Ошибки в понимании природы так называемого «гипноза».	344
Глава 10. Гипноз. Часть вторая. Милтон-модель. .	394
Глава 11. Гипноз. Часть третья. Истории, метафоры, аналогии	418
Глава 12. Категории по Сатир. Внесение разнообразия в коммуникацию	453
ЧАСТЬ III.	
МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ В НЛП	466
Глава 13. Якорение: управление нервными процессами	467
Глава 14. Фокусирование на субмодальностях. .	536
ЧАСТЬ IV.	
ПРОДВИНУТОЕ НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ	588
Глава 15. Стратегии	589
Глава 16. Введение в работу на линии времени .	661
Словарь терминов	720

БЛАГОДАРНОСТИ

Книга, которую вы держите в руках, является результатом моего шестилетнего опыта преподавания курса нейролингвистического программирования в Гастонском Колледже, в Далласе, штат Северная Каролина. Несомненно, когда автор пишет книгу, он использует различные источники и информацию, полученную от многих людей. Хотелось бы отдать должное всем, кто внес вклад в эту книгу, но, наверное, я смогу назвать лишь тех, чье влияние было особенно значительным.

- Мою покойную мать, Мэй Боденхамер, которая постоянно поощряла мое обучение.
- Моего отца, Глена Боденхамера, который вдохновлял меня на тяжелый труд.
- Создателей НЛП: Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера.
- Моих коллег-инструкторов: Джина Руни, Теда Джеймса и Уайатта Вудсмола.
- Моих студентов в Гастонском Колледже, чье влияние, особенно в первые годы, вдохновляло меня продолжать работу над созданием всестороннего учебника по НЛП, которым и стала эта книга.

- Доктора Джона Мерритта, заместителя декана Колледжа Гастона по учебной работе, за то, что он оказал мне честь, дав возможность преподавать на своем факультете, и за его постоянную поддержку.
- Его талантливого секретаря, Сэнди Гамильтон, которая неутомимо работает, помогая всем, кто преподает на факультете.
- Л. Майкла Холла, доктора философии, за неоценимый вклад в эту книгу и за честь работать с ним над многими проектами.
- Питера Янга, который неустанно трудился, помогая мне совершенствовать рукопись.
- Мартина Робертса, доктора философии, и сотрудников издательства «Краун Хауз Пабблишинг», которые так много сделали для развития НЛП, публикуя работы различных авторов.
- Мою племянницу, Мэнди Коллетт, которая принесла жизнь и молодость в наш дом.
- Наконец, что наиболее важно, я хотел бы поблагодарить свою жену Линду, чья постоянная поддержка и вдохновение в течение 34 лет нашего брака позволяли мне стремиться к своей мечте.

Всем этим и многим другим людям я говорю «спасибо».

*Боб Г. Боденхамер,
август 1999*

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ УЧЕБНИКОМ

Чтобы вы извлекли максимальную выгоду из изучения *нейролингвистического программирования* и этой книги, мы советуем сделать следующее.

1. Заведите тетрадь и посвятите ее вашим мыслям, догадкам, тренировкам и упражнениям. Моторная активность в процессе *письма* закрепит изученный вами материал через кинестетику и поможет усвоить знания на подсознательном уровне. В будущем вы, возможно, найдете полезным вернуться к вашим заметкам, догадкам, идеям и практическим упражнениям.

2. Не жульничайте, когда перейдете к упражнениям, «мысленным» экспериментам и лабораторным работам. Остановитесь. Сделайте упражнение. Привлеките к вашему обучению своих знакомых. В некоторых упражнениях должны участвовать до пяти человек, хотя большинство упражнений можно выполнить вдвоем.

3. Составьте свой собственный предметный указатель для *учебника*. Это укрепит ваши знания

о НЛП и его компонентах, а также позволит вам лучше ориентироваться в материале книги.

4. Мы заключили в рамки **ключевые высказывания** и **определения**. При желании вы можете приобрести диапозитивы для использования на лекциях. Это позволит тренеру НЛП привести занятия в соответствие с данным руководством.

ВВЕДЕНИЕ

ИСТОРИЯ «МАГИИ» В НЕЙРОЛИНГВИСТИКЕ

НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд методов.

Ричард Бэндлер

Нейролингвистическое программирование (НЛП) *представляет собой сравнительно новую дисциплину*, возникшую лишь в середине 1970-х гг. В основе НЛП лежит большой объем заслуживающих доверия знаний. НЛП берет начало в нескольких областях знания, объединенных двумя его создателями, — Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером.

Это случилось в то время, когда доктор Гриндер занимал должность профессора лингвистики в Калифорнийском Университете в Санта-Крус. Бэндлер был студентом этого университета и изучал математику

и компьютерные науки. Доктор Гриндер к тому времени уже опубликовал несколько книг по той области лингвистики, которая известна как трансформационная грамматика.

Ричард Бэндлер показал незаурядные способности в выявлении и четком описании моделей самых различных процессов. Этот талант наиболее ярко проявил себя в описании человеческой коммуникации. Ричард с большим удовольствием изучал, анализировал, моделировал коммуникативные процессы в психотерапии. Тогда он начал активно изучать техники гештальт-терапии. Ему удалось выявить, описать и самостоятельно опробовать модели этого психотерапевтического подхода.

Результаты такой работы впечатляли окружающих, а успех в решении сложных задач направил талант Ричарда в изучение, а затем моделирование приемов работы других выдающихся специалистов. При поддержке Джона Гриндера Бэндлер получил возможность смоделировать техники Вирджинии Сатир — самого известного в мире семейного психотерапевта. Ричард быстро идентифицировал используемые Вирджинией «семь паттернов». Когда они с Джоном начали применять их, то обнаружили, что могут моделировать ее методы психотерапии и получать такие же результаты.

Как компьютерный программист, Ричард знал, что для того, чтобы запрограммировать самое простое «сознание» (компьютер с состояниями «включено — выключено»), нужно разбить поведение на компоненты и предоставить системе ясные и однозначные сигналы. К этой простой метафоре Джон добавил свои обширные знания по трансформационной грамматике.

Из трансформационной грамматики они позаимствовали понятия глубинной и поверхностной структур, которые трансформируют значение/знания в человеческом мозге. Так они начали строить свою модель «программирования» людей.

Позже известный во всем мире антрополог Грегори Бейтсон познакомил Бэндлера и Гриндера с Милтоном Эриксоном, доктором медицины. Эриксон разработал модель коммуникации, которая известна как «эриксоновский гипноз». В 1958 г. Американская медицинская ассоциация признала, что гипноз является полезным лечебным средством во время хирургических операций. Когда Бэндлер и Гриндер смоделировали работу Эриксона, они обнаружили, что могут получить тот же эффект. Многие сегодняшние методики НЛП основаны на приемах, которые использовал Эриксон.

На основе этого опыта и исследования объединяющих факторов и принципов Бэндлер и Гриндер разработали свою первую модель коммуникации, отражающую теоретическое понимание того, каким образом мы «запрограммированы» посредством языков (сенсорных и лингвистических) так, что у нас возникают регулярные и систематичные действия, реакции, психосоматические эффекты и т. д. Эта модель также определяла способы использования компонентов субъективного опыта для психологических (ментально-эмоциональных) изменений поведения человека.

С того времени НЛП прошло значительный путь развития. Модель расширилась за счет включения в нее данных других дисциплин: кибернетики (коммуникации в сложных системах, как механических, так и живых), философии, когнитивной психологии,

исследований «бессознательного» и неврологии. Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, и многие авторы применяют НЛП в областях, связанных с медициной и здоровьем, психотерапией и психологическим благополучием, бизнесом, образованием, спортом, правом, христианской религией и т. д.

Изучение мастерства

НЛП главным образом фокусируется на изучении *мастерства*. В книге «Нейролингвистическое программирование» (Dilts et al., 1983) авторы назвали НЛП «изучением структуры субъективного опыта». Субъективный опыт, на котором сосредоточено внимание большинства теоретиков, популяризаторов и преподавателей НЛП, включает *самые совершенные аспекты* человеческого опыта — высокий уровень творчества, мастерства, одаренности и т. д. Роберт Дилтс, один из создателей НЛП, особенно глубоко изучал эту тему, написав ряд книг и большое количество журнальных статей под общим названием «Стратегии гениев».

НЛП предлагает модель, помогающую научиться выявлять и воспроизводить паттерны мастерства.

Преподаватели, которые хотят совершенствоваться, моделируют работу лучших специалистов. НЛП предлагает модель, помогающую научиться *выявлять и воспроизводить паттерны мастерства*. НЛП фокусируется на распознавании мастерства,

а также на том, как его разбить на компоненты и «встроить» в других людей.

В такой пошаговой манере модель НЛП учит нас достижению мастерства. Вы желаете улучшить свои коммуникативные способности? НЛП дает вам модель коммуникативного мастерства. НЛП разбивает эти навыки на доступные для обучения элементы. Ваш ребенок испытывает трудности с правописанием? НЛП установило структуру совершенных навыков письма и разработало процесс тренинга, позволяющего в совершенстве овладеть правописанием. Хотите проводить успешные переговоры? НЛП предлагает высокоэффективную модель действий на переговорах по сложным вопросам.

НЛП предлагает не только реальное теоретическое основание этого, но и методику осуществления личностных изменений.

Эмпирическая природа НЛП

Когда вы будете читать и использовать этот учебник по НЛП, вы встретите выражение «эмпирическая природа НЛП». Что это значит? Это выражение указывает на то, что в НЛП большое значение имеют *моделирование*, *эксперимент* и *проверка* в противовес построению теорий и гипотез. Когда люди спрашивают нас во время тренингов: «А НЛП работает?» — мы убеждаем их провести проверку и, таким образом, узнать, «работает» ли конкретный паттерн в их случае. Будьте готовы к такой немедленной практической проверке модели.

Сказанное подразумевает, что наилучший способ понять НЛП — *проверить* его на собственном опыте. Давайте сделаем это в самом начале. Следующее упражнение («*мысленный*» эксперимент) познакомит вас с НЛП. Во время чтения инструкций будьте внимательны. Это позволит вам лучше настроиться на то уникальное образование, которое представляют собой «разум и тело» и нервная система. Мы будем работать с естественными процессами нашего сознания. Делая это, вы откроете многие *механизмы*, посредством которых сможете научиться устанавливать контроль над этими процессами. В следующих абзацах многоточие ... означает «остановитесь, обратите внимание, почувствуйте, подумайте» и т. д.

Эти процессы и механизмы могут управлять нами в той степени, в которой мы не осознаем их. По мере того как вы ближе познакомитесь с этими подсознательными процессами, вы научитесь управлять ими. Делая это, вы найдете данные процессы достойными изучения. НЛП предоставляет *методы и технологию* того, как управлять собственными мыслями.

Эксперимент № 1

Вспомните какое-нибудь приятное переживание из прошлого. В вашем сознании всплывут различные картины. Какими бы они ни были, пусть они пока останутся с вами. Если вам кажется, что вы не обнаружили такого воспоминания, просто представьте что-нибудь приятное. У некоторых людей это получается лучше с закрытыми глазами. Как только

вы сможете представить приятное переживание, позвольте ему оставаться в вашем сознании.

Теперь, когда у вас имеется эта приятная мысль, обратите внимание на ее визуальные аспекты. Что именно вы видите, когда вспоминаете это переживание? Обратите внимание на воображаемую картину. Если вы недостаточно отчетливо видите ее, представьте себе, как «ощущается» приятное воспоминание. Или просто *послушайте* какие-нибудь приятные звуки — слова или музыку — наслаждайтесь внутренними приятными переживаниями.

Теперь, когда у вас есть картина воспоминания, сделайте ее больше. Удвойте ее размеры ... а затем еще раз удвойте полученную картину ... обратите внимание на то, что произошло. Что случилось, когда вы сделали картину больше? Увеличилась ли интенсивность ощущений?

Теперь уменьшите картину. Делайте ее все меньше и меньше. Сделайте ее такой маленькой, чтобы ее было трудно рассмотреть ... остановитесь на некоторое время ... понизилась ли интенсивность ощущений? Поэкспериментируйте с увеличением и уменьшением картины. Снижается ли интенсивность ваших ощущений, когда вы уменьшаете картину? Повышается ли интенсивность ощущений, когда вы увеличиваете картину? Если это так, то переживание картин (звуков, чувств) в вашем сознании действует на вас так же, как и на большинство людей. Однако у вас это может происходить по-другому. Это так? Неважно. Все мы кодируем опыт в нашем сознании уникальным и индивидуальным способом. Теперь придайте вашей картине приятного опыта тот формат,