

NLP
МАСТЕР



**КАК
УПРАВЛЯТЬ
СОБОЙ и ДРУГИМИ
С ПОМОЩЬЮ
НЛП**

**АНВАР
БАКИРОВ**



Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
Б19

Художественное оформление А. Дурасова

Бакиров, Анвар Камилевич.

Б19 Как управлять собой и другими с помощью НЛП: книга для начинающих / Анвар Бакиров. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (НЛП-мастер).

ISBN 978-5-699-57536-7

НЛП — это новаторское, предельно рациональное направление в психологии, помогающее найти кратчайший ответ на ключевой вопрос: как получить максимум, затратив минимум ресурсов и времени?

Из этой книги вы узнаете, как вызывать доверие с первого взгляда, управлять своими и чужими эмоциями, извлекать выгоду даже из поражений, легко распутывать самые запущенные конфликтные ситуации и все эти ежедневные победы закладывать в фундамент одного большого здания под названием ЖИЗНЕННЫЙ УСПЕХ.

Данная книга отличается эффективной структурой материала и легкостью его восприятия, что в совокупности максимально сокращает путь к искомому результату. Детальные инструкции идеально дополняются примерами из практики, а в качестве катализатора удачно используются подходящие к случаю анекдоты. И это закономерно, ведь автор — не только сертифицированный тренер НЛП, профессионал с многолетним стажем консультативной работы, но и остроумный, ироничный человек, умеющий радоваться жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-57536-7

© А. Бакиров, текст, 2014
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Всем безунчикам посвящается.
Вам опять повезло!*

ПРЕДИСЛОВИЕ

С чего начинается НЛП — даже не вопрос. Вопрос совсем в другом: с чего начинать НЛП вам, уважаемый читатель. И с тех пор, как в 2001 году появилось первое издание книги Анвара Бакирова, на этот вопрос есть вполне достойный ответ. Начните с этой книги. Начните вместе с десятками тысяч тех, кто получил первое представление о НЛП с веселых, практических и понятных страниц, а не с занудных академических описаний.

Сказать честно, вам, читатель, откровенно повезло. Когда (в начале девяностых) с НЛП знакомились мы с друзьями и коллегами, нам достались невнятные переводы, слухи и догадки, а позже многочисленные переписывания одного и того же. Да еще и на темы психотерапии. В результате в России сложилось очень странное представление об НЛП. Представление как о:

- серьезной
- науке
- психотерапии.

Здесь все неверно! НЛП — это прикладные (а не академически научные) техники для жизни (а не для серьезных или околосерьезных рассуждений по поводу) нормальных, здоровых людей (а вовсе не ущербных на голову).

И тот, кто НЛП с интересом занимается, — вовсе не озабоченный судьбами человечества скорбный терапевт, а вполне жизнерадостный и занятый своими делами товарищ.

Тогда откуда же такой странный имидж? Думаю, нам с НЛП в России поначалу просто не подфартило. Из всего огромного, богатого и разнообразного модельного багажа НЛП нам достались именно терапевтические техники. Почему? Все просто: именно эти техники имелись в открытом (дешевом!) доступе. А вот люди, подхватившие их (психологи и психотерапевты), уже в силу собственной профессиональной ориентации были склонны видеть в окружающих «проблемы». Причем чем «серьезней» и «глубиннее», тем лучше. Ведь если рядом с профессионалом душеспасения нет изрядно проблемных людей, то... начинает страдать гордость. Да и гонорар. Словом, как там у Ильича с Марксом? «Бытие определяет сознание»?

Итак, дешевая часть НЛП досталась психологам и терапевтам — людям суровым, привыкшим видеть беду и слезы. Тут уж не до шуток. И не до попыток. Тут нужна «наука», нужны ограничения и правила, нужен «серьез». И пошли *серьезные* книжки. И *серьезные* тренинги. И разговоры.

Когда мне впервые довелось повидать отцов- и матерей-основателей НЛП, а также их первых коллег, я изрядно удивился, насколько они не вписывались в пьедестальные образы скорбных спасителей человечества. Здоровые, бодрые, дурашливые люди с огромным чувством юмора в глазах, казалось, тоже были озадачены мрачным академическим настроением отечественных нэлперов. Случались даже конфликты, когда наши местные знатоки начинали

поучать авторов на темы ответственности и профессионализма. Авторы недоуменно, но весело отбивались.

Тогда я и полюбил НЛП.

А потом появилась книга Анвара. Одна из первых в таком духе — духе свободы, творчества и исследовательского задора, который в свое время и породил первые модели, техники и форматы, позже названные нейролингвистическим программированием.

Потому-то и стоит начинать именно отсюда, с этой книги. Вы получите не только представление о раппорте и рефрейминге, хорошо сформулированном результате и базовых пресуппозициях. Вы получите нечто более важное — представление об истинном духе первооткрывателей: нахальных и академически-безграмотных, но задорных и заинтересованных исключительно в прикладных результатах.

Они видели тех, кто умеет больше и лучше. И их интересовало главное.

Как это работает?

Как извлечь из этого пользу в *своей собственной жизни*?

И они — извлекали. Формулировали. И, кстати, открывали (и открывают) широкой публике далеко не все. У нас не очень принято задумываться, почему далеко не все из первых и лучших работают сегодня под брендом НЛП. Да, то, что они используют сегодня, получено нэлперскими методами. Но *продается* — под другим соусом. Подороже. Все понятно. Рынок, знаете ли.

НЛП сделали и продолжают делать прагматики. Люди, которым интересны *результаты* и которые понимают: попытки сделать из «проб и ошибок» *науку* убьют главное: способность эти результаты приносить. Недаром Джон Гриндер в своем «Шепоте на ветру» настойчиво утверждает о необходимости вернуться к исследовательскому

началу. Говорит об опасности подмены *прикладного* НЛП всевозможными умствованиями и пережевываниями по поводу.

Эти опасения небеспочвенны: не только в России, но и в Штатах много тех, кто смотрит на НЛП под девизом: «Все, что нужно, уже создано 30 лет назад». Теперь, дескать, главное — бережно хранить и повторять из раза в раз. Вводить единые обязательные требования и формальные категории... и прочее, и прочее, и прочее. Словом, «делить наследие» вместо того, чтобы привносить нечто новое.

И поэтому — уже в третий раз — я могу лишь приветствовать ваше решение, читатель, начать знакомство с НЛП с этой книги. Ее неистребимое чувство юмора способно надолго отбить тягу к «научному академизму», столь неприятному для истинного — веселого и прагматичного — начала в нашем деле.

НЛП начиналось, развивалось и может жить (а не существовать в засушенном виде) только как *моделирование*, о чем часто забывают больше половины известных мне нэлперов. И, конечно же, я радуюсь вместе с вами, читатель, что моделирование, которым так увлеченно заняты центры и тренеры нашей Межрегиональной ассоциации, не просто упомянуто, но и изрядно представлено в этой славной книге — наряду с более «привычными» темами.

Это — не «правильная» книга по НЛП. Она — настоящая. Читайте без сомнения. А уж чувство юмора автору не изменит.

Тимур Гагин,
доктор психологических наук,
автор бестселлеров по НЛП

ОТ АВТОРА

«Победа любой ценой» — не мой девиз.
Мой девиз звучит иначе: «Победа, недорого».

Макс Фрай

Вашему вниманию предлагается замечательная книга! И если вы не захлопнули ее сразу же после прочтения столь самоуверенного заявления, значит, мы с вами подружимся. Именно подружимся, ведь эта книга писалась для моих друзей и предполагает близкое общение в тесном кругу единомышленников.

Весьма нередко в предисловиях к самым различным трудам мне встречались слова вроде: «Данная книга представляет собой плод многолетних усилий...» Напротив — эта книга писалась легко и свободно. Она писалась весело! Да она и читается весело: взгляните на обилие анекдотов на ее страницах, и вы все поймете.

Несмотря на то, что книга была написана более семи лет назад, я не стал менять в ней слишком уж многого. Мне кажется, это позволило сохранить в ней тот нахальный дух первооткрывательства, что так пришлось ко двору десяткам тысяч читателей первых изданий. Ведь вера в себя, которую она вселяет, это одно из самых ценных приобретений, которые вообще можно сделать.

О чем эта книга? О том, с чего начинается НАП. О предпосылках успеха НАП. О моделировании — спосо-

бе перенимать секреты успеха. О правилах постановки цели и движения к ней. О раппорте, без которого невозможно полноценное общение. Об управлении своими и чужими эмоциями. О многообразии позиций восприятия... Здесь есть все базовые темы НЛП, так что вы найдете, чем поживиться.

Кто я такой? НЛП-тренер. Бизнес-тренер. Консультант. Автор этой и ряда других книг. Я учу, как добиваться успеха в делах и поддерживать гармонию в личной жизни. Моими услугами пользуются предприниматели и менеджеры, специалисты по продажам и переговорам. Мои статьи в Интернете регулярно читают тысячи человек из самых разных слоев населения. Возможно, прочитав эту книгу, вы захотите ближе познакомиться со мной на сайте www.duals.ru.

И все же я думаю, что вовсе не благодарные читатели, ученики и клиенты дают мне право делиться своим опытом и знаниями. Я обычный, хотя и обученный, человек. И все мои знания, навыки и поддерживающие убеждения не лишают меня возможности время от времени сталкиваться с препятствиями и решать проблемы. Есть люди богаче меня. Есть люди могущественнее меня. Но в моей жизни есть главное — перемены.

Я меняюсь сам. Больше хочу. Больше могу. В другое верю. Я могу смотреть на себя в прошлом и улыбаться. Немного с гордостью за себя прошлого. Немного с радостью за себя настоящего. Меняется мое окружение. Одни приходят — другие уходят. И мне все больше нравятся люди, находящиеся вокруг меня. Меняются мои сферы деятельности, и везде меня ждут новые открытия и впечатления.

НЛП позволяет смотреть в свое будущее с радостным

предвкушением. Глазами ребенка, ждущего Новый год или день рождения. И мне кажется, что как раз этим я могу с легкостью делиться.

Поэтому книга получилась не только ясной и практичной, но и солнечной. Как моя жизнь. И если, читая книгу, вы будете радостно улыбаться, если ваши глаза будут гореть азартом предвкушения, если в описанных ситуациях вы будете узнавать себя, знайте: НЛП работает. Ведь чем больше делишься счастьем, тем больше его становится. И это — прекрасно!

И последнее. В книге несколько почти независимых разделов. Их последовательность не случайна. Каждый раздел может опираться на предыдущий и использовать знания и навыки, полученные ранее. Поэтому начинающим нэлперам я бы все-таки порекомендовал читать книгу подряд. Те же, для кого эта книга по НЛП не первая, и те, кто свободно ориентируется в терминах НЛП, могут читать с любого места.

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ НЛП?

Нейролингвистическое программирование — это самостоятельная область знаний, которая рассматривает структуру субъективного опыта людей, их мыслительные и поведенческие стратегии, моделирование и обучение успешным стратегиям.

Словарь НЛП

Понимаю, что предложенное в эпиграфе определение годится разве что для тех, кто прозанимался НЛП достаточно долгое время и прекрасно понимает, что НЛП — это про другое. Про нечто интересное, полезное, занимательное, веселое, наконец, живое. Понятное. И близкое.

Нет, все в этом определении, конечно же, верно: составляли его люди, давно связавшие свою жизнь с этой «самостоятельной областью знаний». Более того, сам я, будучи математиком по натуре, этим определением просто восхищаюсь!

Интересно, смог бы хоть кто-нибудь из «обычных людей», взглянув на фотографию, сделанную на паспорт какой-нибудь в будущем знаменитой фотомодели, догадаться о том, какой она может быть?

Читая эти, в сущности, волшебные слова определения, за каждым из которых стоит океан личного (и не очень) опыта, становится обидно, что обычного человека «с ули-

цы» такое определение, скорее всего, просто оттолкнет. Своей научностью.

А может, и наоборот — привлечет. Притянет. Ведь таинственное *нейролингвистическое программирование* становится все более и более популярным. Именно благодаря своей непонятности «для непосвященных». И даже для вас, читающего эти строки, но так и не получившего до сих пор внятного ответа на вопрос: «Что такое НЛП?»

Не беспокойтесь: так уж устроена эта книга, что практически все непонятности здесь рано или поздно разъясняются. Даже на столь полюбившееся мне мудреное определение будет десяток альтернативных мнений. Заинтересовал? Тогда вперед!

КОРОТКО ОБ НЛП

Это современное направление практической психологии. И не только, но об этом — позже. Оно родилось в начале 70-х годов двадцатого столетия в США. Основателями НЛП считаются *Джон Гриндер*, *Ричард Бендлер*, попавшие под влияние *Грегори Бейтсона*.

В основе НЛП лежат удачные попытки выяснить, что такого *делали* величайшие психотерапевты того времени *Фриц Перлз*, *Вирджиния Сатир* и *Милтон Эриксон*, чтобы добиваться столь замечательных результатов, их *поведенческие модели*. При этом внимание акцентировалось именно на *действиях* этих корифеев, а не на том, чему эти психотерапевты учили своих учеников.

Как оказалось, при всем различии стилей работы, да и характеров Перлза, Сатир и Эриксона, в их поведении наблюдалось много общего. И это общее довольно значительно отличается от того, что говорили о себе они сами. По

признанию корифеев психотерапии, модели, созданные с помощью НЛП, помогли им лучше разобраться в собственном таланте. Оформленные в виде пошаговых наборов действий — *поведенческих стратегий* — эти находки легли в основу нарождающейся науки.

Суть метода отражает его название, появившееся, когда был накоплен достаточно большой багаж моделей, — к концу семидесятых — *нейролингвистическое программирование*. «Нейро-» отражает тот факт, что все психологические процессы связаны с нашей нервной системой. *Лингвистическая* часть названия демонстрирует важность речи в упорядочивании и структурировании нашего опыта. Слово «*программирование*» указывает на взаимосвязь и взаимовлияние неврологической и лингвистической составляющих нашего опыта, а также всех жизненных процессов.

Правда, это не более чем официальная версия. Очень удобная, впрочем. Гораздо более похожим на правду (и забавным к тому же) мне кажется объяснение Ричарда Бендлера (цитирую по книге «Используйте мозг для изменений»):

«Нейролингвистическое программирование — это слова, которые я изобрел, чтобы избежать необходимости специализироваться в той или иной области. В колледже я был одним из тех людей, которые не могут решиться на что-либо одно, и решил продолжать в том же духе».

Но не только. Лично мне нравится считать НЛП именно одним из видов программирования, а не психологии. Программирования в широком смысле — как организации управления информацией. Программисты же, по сути своей, создают способы все более и более эффективно-

го использования «костылей для собственных мозгов» — компьютеров. В нашем случае речь идет об управлении информацией в собственном мозге. С наибольшей пользой и эффективностью. Опять цитата из Ричарда Бендлера:

«Хотя куча психологов и социальных работников используют НЛП, чтобы делать то, что они называют «терапией», я считаю более правильным описывать НЛП как образовательный процесс. По сути, мы разрабатываем способы научить людей пользоваться собственными мозгами».

САМОМНЕНИЕ

Они сказали, что не знают, что делать с моей проблемой, и послали меня на три буквы... На НЛП.

По-видимому, жалобы клиента

Постараемся понять, что такое НЛП для тех, кто соприкоснулся с ним довольно тесно. Сразу оговорюсь, что попыток дать ответ на этот вопрос достаточно много. Огромное число людей, в той или иной степени овладевших НЛП, регулярно ищут подходящие объяснения для еще большей армии любопытных. Люди спрашивают, интересуются... Не будешь же отсылать их к определению, приведенному выше! Не поймут. Да и как уложить в несколько слов целый мир? Потому-то и родилась бессмертная расшифровка: **Не** поймешь — **Лучше Попробовать**.

А многочисленные определения все множатся и множатся... Постепенно укладываясь в мою любимую копилку.

«НЛП — это язык описания мыслительных процессов и наука моделирования человеческого совершенства». В этом смысле НЛП любят сравнивать с нотной грамотой. Ведь

именно с помощью нот наконец-то удалось записать на бумаге волшебство мелодии. И теперь любой хороший музыкант способен воспроизвести ее с листа. Подобно чарующим мелодиям на нотах, нэлперы научились выделять и записывать важнейшие элементы человеческого совершенства.

«НЛП — это психотехнология *успеха*». Да! Нас больше всего интересует успех. Что отличает успешных людей от неуспешных? Как примкнуть к первой группе? На эти вопросы уже даны конкретные ответы. И этому можно научиться.

«НЛП — это луч света психологических *практик* в темном царстве классического подхода». Не правда ли, наглое высказывание? А между тем за ним кроется один из главных аспектов НЛП: практичность. НЛП оперирует только тем, что реально работает и оставляет в стороне умозрительные построения. Костяк НЛП составляют тщательно выверенные и многократно опробованные инструменты.

«НЛП — это *искусство* работать с моделями окружающего мира и соотносить их с окружающим миром». Даже при самой развитой технологии НЛП оставляет место и для искусства. Равно как и в музыке, танцах, живописи... ученики совершенствуют свои технические навыки, а уж на их основе строится настоящее искусство.

«НЛП — это практическая *философия* поиска и моделирования совершенства». Оно действительно дарит весьма хорошо работающую жизненную философию. Причем не на уровне философствования, а на уровне реальных жизненных нужд и потребностей. Ориентируясь на философию НЛП, мы направляем внимание на то лучшее, что есть вокруг нас, с тем чтобы стать лучше и совершеннее.

«НЛП — это методика совершенствования *самосознания*». Как мы мыслим? Что происходит внутри нас? Какие мотивы лежат за нашими поступками? Что формирует и поддерживает нашу личность? И как можно изменить в себе то, что пока работает не так, как хочется? Вопросов много, и самое главное, что на них можно найти ответы. А НЛП помогает нам в этом.

«НЛП — это *психотехника*, помогающая людям жить». Причем жить хорошо. С кайфом! НЛП неопценимо в психологическом консультировании. Оно позволяет решать практически любые психологические (и даже психотерапевтические) проблемы. Причем все делается четко и технологично. Можно даже выделить ключевые шаги.

«НЛП — это инструкция по эксплуатации *собственного мозга*». Как дикарь может воспользоваться микроскопом? Как молотком. Плохим и ломким — гораздо хуже каменного. Потому что не знает, как с ним обращаться. Когда-то наш мозг сравнивали с совершенным компьютером, к которому забыли приложить инструкцию по эксплуатации. Как вы уже догадались, НЛП призвано восполнить этот пробел.

«НЛП — это очаг уменьшения энтропии в хаосе *нереализованных возможностей*». Мы живем в мире необычайных возможностей. Они воистину огромны! Осталось только научиться их находить и реализовывать. Чем мы с вами и займемся. Почему только очаг? Потому что НЛП еще очень молодо и только набирает силу.

А еще говорят, что «НЛП — это **Н**ачинаем **Л**епить **П**сихологов». Даже если человек не имеет фундаментального психологического образования, то, став нэлпером, он уже в какой-то степени имеет право величать себя психологом. То есть «истинные психологи», конечно же, возму-

тятся: они-то этому учились лет пять. Между тем, нэлперы *в чем-то* оказываются «гораздо больше психологами», нежели люди, которые себя так величают. Хотя, по правде говоря, это только начало пути психолога. А пока НЛП — это «как доехать на осле без морковки». Что тоже не мало...

ВОЛШЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

А сейчас о том, что же позволило НЛП появиться на свет. Именно то, что создателей НЛП заинтересовал один простой вопрос: «*Как?*» Как мы мыслим? Как гениальные люди делают то, что они делают? Как научиться тому же самому? С этим простым вопросом «*Как?*» они подходили к решению самых различных задач.

Больше всего их интересовала *структура* каждого явления. *Как* устроена эта конкретная проблема? *Как* сделать так, чтобы ее решить? Насколько я понимаю, этому вопросу Бендлер и Гриндер научились у первого из моделируемых корифеев психотерапии — создателя *гештальт-терапии* Фрица Перлза. Именно он в свое время предложил сместить внимание с причин проблемы на ее структуру. Нэлперы пошли дальше: они стали исследовать еще и структуру успеха, а не проблемы.

Метафорическое объяснение Ричарда Бенدلера: «Мы — люди, создающие поваренные книги. Мы не хотим знать, почему это есть шоколадное пирожное; мы хотим знать, что в него положить, чтобы оно правильно получилось. (...) Мы хотим знать, как шаг за шагом прийти от ингредиентов к шоколадному пирожному».

Именно вопрос «*Как?*» позволил создателям НЛП сконцентрировать все свое внимание на самых важных элементах субъективного опыта. Если раньше психологов боль-

ше интересовал вопрос «Почему?» и *причины*, то нэлперам стал интересен вопрос «Как?» и *структура*.

Почему большинство психологов так активно интересовались причинами любой проблемы? Дело в том, что они знали только один способ как ее решить: найти и устранить причину. Но разве, чтобы научить ребенка грамоте, так уж необходимо знать, почему первоклассник до сих пор ее не выучил? Достаточно просто знать, как это делается. И уметь это делать. Вопрос «Почему?» помогает найти ответ на вопрос «Кто виноват?», а вот с вопросом «Что делать?» отлично справляется вопрос «Как?».

На самом деле нэлперы пользуются еще одним вопросом: «Зачем?» Это вопрос целесообразности. Задавая вопрос «Как?», они узнавали о той стратегии, которой уже сейчас пользуется успешный человек. Вопрос «Зачем?» дает возможность оставить только нужные шаги.

Представьте себе человека, который успешно включает лампочку. Задав вопрос, как он это делает, мы получаем, например, такие шаги:

1. Помолиться богу электричества
2. Подойти к выключателю
3. Трижды поклониться
4. Нажать на выключатель
5. Отойти от выключателя
6. Принести жертву богу электричества

Проверив эту стратегию на целесообразность с помощью вопроса «Зачем?», мы получим привычную схему: «подошел — включил — отошел». Что и требовалось.

Смешно? А ведь это именно то, что творят традиционные психотерапевты. Иначе как объяснить, что то, что нэлперы делают за час, они делают в течение нескольких

лет (например в области лечения фобий и соматических аллергий)?

Простой вопрос «*Зачем?*» способен поставить под сомнение целесообразность множества забавных и привычных процедур. *Зачем* вы страдаете? Именно не «*Почему?*», а «*Зачем?*»! Мало кому удастся дать на это вразумительный ответ. По крайней мере, мне такие гении еще не встречались. *Зачем* смотреть телевизор? «Чтобы быть в курсе мировых событий». — «А это *зачем?*» «Слабо дать честный ответ?» «Да нет, не слабо — только *зачем?*» И так далее и тому подобное...

Бизнесмен — это человек, тратящий время на то, чтобы сделать деньги. А затем — тратящий деньги, чтобы убить время.

Самое интересное, что вопрос «*Зачем?*» не только позволяет отделять полезные дела от развлечений, но и может *наполнить большим смыслом* то, о чем мы раньше и не задумывались.

Зачем вы читаете эту книгу? Что вы рассчитываете из нее взять? Чему научиться? Какая польза от того, что сейчас вы заняты чтением, а не чем-то еще? Какие изменения вы хотите привнести в свою жизнь с помощью этой книги? Интересные вопросы? Для меня — да. А если для вас — нет, тогда можете над ними особо не задумываться. Просто получайте удовольствие от чтения. Замечено, что люди берут отовсюду только то, что собирались взять. Если вы хотите только «убить время», то вы добьетесь этой цели. Развлекаться? Легко! И с удовольствием: стиль книги к этому весьма располагает. Пополнить коллекцию прочитанных книг по психологии? Тут вам повезло: книга читается легко и быстро. Овладеть подхо-