

Ш К О Л А Н Л П

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

НЛП



Р. БЭНДЛЕР, Д. ГРИНДЕР

СТРУКТУРА МАГИИ

**Ричард Бэндлер
Джон Гриндер**

**Большая энциклопедия
НЛП. Структура магии**

Серия «Психология. Высший курс»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37414328
Большая энциклопедия НЛП. Структура магии. /Ричард Бэндлер,
Джон Гриндер: АСТ; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-111154-0*

Аннотация

Эта книга на протяжении последних тридцати пяти лет безоговорочно рекомендуется 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 поведение таким образом, чтобы легко и быстро производить глубокие и устойчивые изменения. Опираясь на знания этой книги, вы сможете стать эффективным коммуникатором, легко и быстро производить глубокие и устойчивые личностные изменения, преодолевать любые

психологические ограничения, излечивать фобии, устранять нежелательные привычки и зависимости, производить изменения во взаимоотношениях с партнерами и близкими вам людьми.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Том 1	8
Предисловие к русскому изданию	8
Посвящение	15
Выражение признательности	16
Вступительное слово	17
Предисловие	20
Введение	25
Предупреждение для читателя	29
Глава 1	36
Опыт и восприятие как активный процесс	42
Через темное стекло: в очках с социальным предписанием	45
Через темное стекло: в очках с индивидуальными предписаниями	52
Модели и психотерапия	54
Что же из эго следует?	65
Глава 2	68
Метамодель языка	74
Некоторые универсалии языкового процесса у людей	76
Трансформационная модель	81
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Ричард Бэндлер, Джон Гриндер

Большая энциклопедия НЛП. Структура магии

Права на перевод получены соглашением с Science & Behavior

Books, Inc P.O. Box 60519, Palo Alto, CA 94306, U.S.A.

Richard Bandler · John Grinder
THE STRUCTURE OF MAGIC

The Structure of Magic, Volume I, Original English
Language Edition © 1975, by Science & Behavior Books,
INC., P.O. Box 60519, Palo Alto, CA 94306, U.S.A.

The Structure of Magic, Volume II, Original English
Language Edition © 1976, by Science & Behavior Books,
INC., P.O. Box 60519, Palo Alto, CA 94306, U.S.A.

© Н. Мигаловская, перевод на русский язык, 2007

© ООО «Издательство АСТ», 2015

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 работает 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

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 психотерапев-

тов, 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 поведения (в какой системе внешних действий выражается «внутренняя реаль-

ность» 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 нейролингвистическое 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 *T.O.T.E.* и *S.C.O.R.E.*, – также своего рода метамодели, позволяющие описать стратегию изменения человеческого опыта. Являясь операциональными, они стали основными технологическими инструментами моделирования и организации консультирования на основе НЛП.

Используя изложенную здесь метамодель, мы можем исследовать действие универсальных механизмов, создающих опыт (обобщение, искажение и опущение) и имеющих чрезвычайно важное значение в прикладном смысле, – профессионал коммуникации получает возможность замечать те

речевые структуры говорящего, которые приводят к искажению смысла, потере информации или ее неадекватному обобщению. Благодаря разработанной системе вопросов становится возможной реорганизация речевых структур, вследствие чего происходит обратное: возвращение первоначального смысла, необходимое восполнение информации и уточнение исходных позиций. Метафоричное название данной метамоделю – «модель точности».

Использование точных вопросов особенно полезно психотерапевту, консультанту-психологу, менеджеру, педагогу. У профессионалов появляется не только инструмент, повышающий точность коммуникации, но и модель, раскрывающая механизмы, приводящие к особой точности. Эти механизмы тесно связаны с действием социальных, неврологических и собственно лингвистических ограничений, которые, с одной стороны, обеспечивают, а с другой – регламентируют наше существование и развитие.

Многие профессиональные коммуникаторы умеют задавать вопросы и понимают ценность данного инструмента. Каждый из нас имеет свой бессознательно выработанный стиль задавания вопросов. Обратите внимание на то, какой ваш любимый вопрос? Вы любите спрашивать «почему?», «для чего?» или «зачем?» Замечали ли вы, какого типа ответы обычно дают люди? И чем данные ответы отличаются от ответов на вопросы принципиально другого уровня: «как конкретно?», «каким образом?», «как вы это поняли?».

«кто сказал?», «что является критерием?», «кто конкретно?», «что конкретно?», «где именно?», «что мешает?» Наблюдайте за собой, особенно во время ведения дискуссии, – вы больше спрашиваете или говорите?

Являясь консультантом НЛП, я понял очень простую вещь: помогая людям, гораздо важнее научиться спрашивать и слушать людей, чем рассказывать и давать им советы. Недаром мудрость гласит: «Хороший вопрос содержит половину решения». Можно продолжить: «А метамоделный вопрос быстро приводит к правильному решению!» К правильному, потому что позволяет самостоятельно определить консультирующемуся содержание решения с учетом его собственной (а не консультанта) системы правил, убеждений и ценностей. При этом как специалисты мы можем быть надежно уверены, что, задавая точные вопросы, мы «не ходим в чужой монастырь со своим уставом» или, как любят говорить в НЛП, отличаем «свою карту реальности» от «карты реальности» другого человека. Это правило является важнейшим в НЛП для построения целой системы практических шагов, позволяющих учитывать экологию личностных изменений.

В моей личной и профессиональной жизни метамодел стала добрым спутником, без которого коммуникация была бы принципиально иной, а поиск результата – значительно длиннее!

Вот несколько примеров из собственной практики.

Как-то в наш «Центр НЛП в Образовании» позвонила женщина и спросила:

– А детей вы обучаете?

Мой коллега Владимир, сняв трубку и услышав непривычный вопрос, закрыл ее рукой и спросил меня:

– Что ответить: «да» или «нет»?

Вспомнив про метамоделю, я попросил его уточнить: какого конкретно ребенка она имеет в виду и сколько ему лет.

Женщина ответила:

– Его зовут Сергей, он инженер, ему 40 лет.

Мы долго смеялись после того, как ответили ей:

– Пусть ваш ребенок приходит на семинар.

Однажды на консультацию пришла женщина 65 лет и пожаловалась:

– Я должна помогать своим детям, а они меня не любят! Жизнь превратилась в каторгу!

Любой обученный метамоделным вопросам специалист выделил бы в коммуникации «должен» и «не любят», а затем бы спросил:

– Кто сказал, что вы должны? Что будет, если вы не будете о них заботиться? Что вы такого делаете, что они вас не любят? Откуда вы знаете, что они вас не любят?

В процессе ответов на эти вопросы выяснилось, что это ее муж перед смертью сказал о том, что она должна заботиться о них!

Дети давно выросли и в такой опеке давно уже не нужда-

ются. Они ее любят, но хотят жить отдельно. Женщина не знает, как перестроить с ними свои отношения, оставаться значимой для них и при этом научиться жить «своей жизнью». Беседа консультанта как минимум сократилась вдвое. Стало понятно, о чем идет речь и какие инструменты НЛП могут быть полезны в данном случае.

Я мог бы и дальше перечислять огромное количество практических примеров применения тех знаний, которые изложены в этой книге. Но читателю, конечно же, гораздо полезнее приобрести личный опыт! Надеюсь, что вдумчивое прочтение «Структуры магии» поможет вам посмотреть другими глазами на коммуникацию с собой и другими людьми.

А. А. Плигин, научный руководитель «Центра НЛП в образовании», кандидат педагогических наук, тренер НЛП международной категории, главный редактор «Вестника НЛП»

Посвящение

Мы посвящаем эту книгу Вирджинии Сатир в знак признательности за ее интуитивные прозрения относительно человеческой природы. Эти прозрения легли в основу нашей книги. Спасибо, Вирджиния! Мы любим тебя.

Выражение признательности

Мы хотим поблагодарить всех, кто помогал нам в работе над этой книгой: Джима Андерсона и Кристофера Бэка, без которых мы потратили бы на нее в два раза больше времени, и производителей замечательного кофе «Фолджерс», без которого мы не смогли бы выдержать столько бессонных ночей.

Вступительное слово

Ух ты! Что еще можно сказать об их работе, о том, как они в четыре зорких глаза высматривали, что происходит в головах у двух очень способных исследователей человеческой природы? Эта книга – результат усилий двух умных и любознательных молодых людей, которые заинтересовались тем, как возникают изменения и как можно запротоколировать и формализовать этот процесс. Они, по-видимому, должны были начать с описания предсказуемых элементов, которые приводят к тому, что в процессе взаимодействия между двумя людьми возникает изменение. Зная, что это за элементы, мы сможем сознательно их использовать и, таким образом, получим эффективный метод для вызова изменений.

Я часто говорю людям, что имею право обучаться медленно, но успешно. Для меня как для психотерапевта это означает, что у меня есть только одна мысль – помогать людям, которые приходят ко мне со своей болью, изменять их жизнь. Мой единственный инструмент – это я сама, и мои методы заключаются в том, как я использую свои тело, голос, взгляд и руки в дополнение к тому, как и что я говорю. Поскольку моя цель – сделать изменение возможным для любого человека, каждый, кто приходит ко мне, ставит передо мной новую задачу.

Оглядываясь назад, я вижу, что, осознавая сам факт изме-

нения, я не знала о тех специфических элементах, которые входят во взаимодействие, делающее это изменение возможным. В течение многих лет я задавалась вопросом, что было бы, сумей я посмотреть на свою работу другими глазами, увидеть процесс изменения с другой позиции. Авторы просмотрели и прослушали великое множество видео- и аудиозаписей и нашли повторяющиеся паттерны, которые можно было выделить и описать. В процессе своей работы я делала нечто, я это чувствовала, я это видела, мое существо отзывалось на это – это был субъективный опыт. Когда за моей работой наблюдает другой человек, его глаза, уши и тело видят, слышат и ощущают эти воздействия со стороны. Вот что сделали Ричард Бэндлер и Джон Гриндер: они наблюдали процесс изменения в течение длительного времени и выделили паттерны, позволяющие понять, как он происходит. То, что они сделали, есть результат сложного взаимодействия математики, физики, неврологии и лингвистики.

Мне было бы трудно написать это вступительное слово, если бы я сама не ощущала волнения, изумления и трепета. 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. У меня была теория о том, как именно я вызываю изменения. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер помогли мне существенно улучшить мое понимание этого процесса, поскольку они нашли способ изме-

ритель и описать, как это происходит.

Вирджиния Сатир

Предисловие

Я пишу предисловие к этой книге с каким-то странным удовольствием, поскольку Джон Гриндер и Ричард Бэндлер сделали нечто аналогичное тому, что я и мои коллеги пытались сделать 15 лет назад.

Задачу, которая стояла перед нами, было легко определить: заложить адекватную теоретическую базу для описания человеческих взаимодействий.

Трудность состояла в определении понятия «адекватный» и в том обстоятельстве, что то, что следовало описать, включало не только последовательность действий при успешной коммуникации, но также и паттерны непонимания и патологической индукции.

Науки о поведении, особенно психиатрия, всегда избегали теории, и нетрудно составить список различных маневров, посредством которых они это делали: историки (и некоторые антропологи) поставили перед собой невозможную задачу, заключающуюся в том, чтобы не создавать теорию, но накапливать как можно больше данных, – задача для детективов и судебных юристов. Социологи сводили сложные вариации известных фактов к такой предельной простоте, что ограниченные самородки можно было пересчитать по пальцам. Экономисты верили в транзитивное предпочтение. Психологи принимали любые виды внутренних объяснительных

сущностей («эго», «тревога», «агрессия», «инстинкт», «конфликт» и т. д.), так что начинали напоминать средневековых «психотеологов».

Психиатры барахтались во всех этих методах объяснения; они искали в событиях детства факты, позволяющие объяснить текущее поведение, выводя новые данные из того, что им было известно. Они пытались определить статистические закономерности заболеваний. Они привлекали для объяснения внутренние сущности и мифологию, «ид» и «архетипы». Вдобавок ко всему они заимствовали из физики и механики понятия «энергия», «напряжение» и тому подобное, чтобы добиться наукообразия.

Но было несколько концепций, на основе которых можно было начать работу: «логические типы» Рассела и Уайтхеда, «теория игр» фон Неймана, понятие сравнимых форм (называемых «гомологичными») в биологии, концепция «уровней» в лингвистике, анализ «шизофренических» силлогизмов, проведенный фон Домарусом, понятие изменчивости в генетике и связанное с ним понятие бинарной информации. Предпринимались попытки определить понятия «паттерн» и «избыточность». И кроме всего прочего, была идея гомеостаза и саморегуляции, пришедшая из кибернетики.

Из этих разрозненных кусочков выросла иерархическая классификация уровней сообщения и (на этой основе) научения, были заложены основы теории «шизофрении» и предпринята попытка, очень незрелая, классифицировать

способы, которыми люди и животные кодируют сообщения (цифровые, аналоговые, иконические, кинетические, вербальные и т. д.).

Вероятно, в то время наибольшим препятствием для нас были трудности, которые, по-видимому, испытывали профессионалы, когда пытались понять, что мы делаем. Некоторые даже пытались подсчитать «двойные связи» в записях диалогов. Я храню где-то в моих файлах письмо от финансового агентства, где говорится, что моей работе следовало бы быть более практической, более экспериментальной и, кроме всего прочего, более измеримой.

Гриндер и Бэндлер столкнулись с теми же проблемами, что и мы тогда, и в результате появился этот двухтомник. У них был инструмент, которого мы не имели или не увидели, как его можно использовать. Они сумели превратить лингвистику в основу теории и одновременно в инструмент психотерапии. Таким образом, они получили двойной контроль над психиатрическими феноменами, и они сделали то, что мы, как я теперь понимаю, по глупости упустили.

Мы уже знали, что большая часть предпосылок индивидуальной психологии оказалась бесполезной, и мы понимали, что должны классифицировать способы коммуникации. Но нам ни разу не случилось задаться вопросом относительно влияния этих способов на межличностные отношения. В этом первом томе Гриндер и Бэндлер сумели показать, какой синтаксис люди используют, чтобы избежать измене-

ний и, соответственно, как можно помочь им измениться. Здесь они сфокусировали внимание на вербальной коммуникации. Во втором томе они излагают общую модель коммуникации и изменений с привлечением других коммуникационных модальностей, которые используют люди, чтобы представить и передать свой опыт. Что происходит, когда сообщение в дигитальном формате передано человеку, который мыслит в аналоговом формате? Или когда визуально представленная информация предлагается аудиальному адресату?

Мы не понимали, что эти различные способы кодирования – визуальный, аудиальный и т. д. – настолько разделены, настолько отличны друг от друга даже на уровне нейрофизиологической репрезентации, что никакой материал в одной модальности не может даже относиться к тому же логическому типу, что любой материал в любой другой модальности.

Это открытие кажется очевидным, когда доказательство начинается с лингвистики, как в первом томе этого сборника, а не с культурных контрастов и психозов, как это было у нас.

Но в самом деле, большую часть из того, что было так трудно сказать в 1955 году, поразительно легко сказать в 1975.

Может быть, это будет услышано!

Грегори Бейтсон, Колледж Кресге

Калифорнийский Университет, Санта-Крус

Введение

Из глубины веков доходят до нас предания и легенды о чудесах, которые творили маги и волшебники. Обычного человека мысль о существовании колдунов, ведьм, чародеев, шаманов и гуру всегда приводила в трепет, вызывая в нем чувство благоговения и ужаса. Маги и волшебники, наделенные огромной силой и облаченные покровом таинственности, поразительным образом противостояли традиционным способам взаимодействия с миром. Их заклинания и заговоры вызвали суеверный страх и одновременно привлекали к себе обещанием помощи и избавления от бед. Совершая свои чудеса публично, при большом скоплении народа, эти люди умели поколебать обычные представления о реальности времени и пространства и показать, что являются носителями особых качеств, которые невозможно приобрести путем обучения.

В наши дни мантию чародея чаще всего примеряют на себя выдающиеся практики психотерапии, которые настолько превосходят своим мастерством других специалистов в этой области, что, наблюдая за их работой, испытываешь сложное чувство удивления, неверия и полного недоумения. И все же магия этих психотерапевтических волшебников обладает определенной структурой, так же как и магия всех когда-либо живших колдунов и чародеев, сведения о которых,

бережно хранимые и передаваемые из поколения в поколение, дошли до наших дней.

Принц и маг

Давным-давно жил на свете один юный принц. Он все принимал на веру, кроме трех вещей, которые принять на веру не мог. Он не верил в принцесс, он не верил в острова, он не верил в Бога. Его отец, король, говорил ему, что всего этого просто не существует. И так как в королевстве не было ни принцесс, ни островов и никаких признаков существования Бога, принц верил своему отцу.

Но вот как-то раз принц сбежал из дворца и оказался в другом государстве. И там, к его изумлению, с любого места побережья были видны острова, а на этих островах находились чудесные, вызывающие волнение в крови создання, которых он даже про себя назвать не посмел. Пока он искал лодку на берегу, к нему подошел человек в полном парадном облачении.

– Неужели это настоящие острова? – спросил у него юный принц.

– Разумеется, настоящие, – ответил человек в парадном костюме.

– А кто эти чудесные, вызывающие волнение в крови создання?

– Это самые настоящие, самые подлинные принцессы, все как одна.

– Тогда получается, что Бог тоже существует! – воскликнул принц.

– Я и есть Бог, – с поклоном ответил ему человек в полном торжественном облачении.

Юный принц изо всех сил поспешил домой.

– Итак, ты вернулся, – сказал его отец, король.

– Я видел острова, я видел принцесс и я видел Бога, – ответил ему принц с упреком.

Король и бровью не повел.

– На самом деле не существует ни островов, ни принцесс, ни Бога.

– Но я же видел их!

– Скажи мне, как был одет Бог?

– Он был в полном парадном облачении.

– Были ли закатаны рукава у его одежды?

Принц вспомнил, что рукава были закатаны. Король улыбнулся.

– Это одеяние мага, тебя обманули.

Тогда принц немедленно устремился в соседнее государство, пошел на тот же берег и снова встретил человека в полном парадном облачении.

– Король, мой отец, объяснил мне, кто вы такой, – с негодованием сказал ему принц. – В прошлый раз вы провели меня, но больше не выйдет. Теперь-то я знаю, что и острова, и принцессы ненастоящие, потому что вы – всего лишь маг.

Человек на берегу усмехнулся.

– Ты сам обманут, мой мальчик. В королевстве твоего отца полным-полно и островов, и принцесс. Но твой отец подчинил тебя своим чарам, и ты не можешь увидеть их.

В глубоком раздумье принц вернулся к себе домой. Пришел к отцу и посмотрел ему прямо в глаза.

– Отец, правда ли, что ты не настоящий король, а всего лишь маг? Король улыбнулся и закатал рукава:

– Да, сынок, я всего лишь маг.

– Значит, тот, на берегу – Бог?

– Тот, на берегу – тоже маг.

– Я должен знать, что настоящее, что останется, когда рассеются чары!

– Когда рассеются чары, ничего не останется, – ответил король.

Принцу стало очень грустно. Он сказал: «Я убью себя».

С помощью магии король призвал во дворец Смерть. Она стала на пороге и поманила к себе принца. Принц содрогнулся. Он вспомнил острова, прекрасные, но ненастоящие, вспомнил принцесс, ненастоящих, но прекрасных.

– Хорошо, – сказал он. – Я смогу это выдержать.

– Знай же, сын мой, – сказал король, – теперь ты тоже начинаешь становиться магом.

Джон Фаулз. «Волхв»

Предуведомление для читателя

Центральная задача психологии, как экспериментальной, так и прикладной, – понимание человеческого поведения. Поведение человека предельно сложно, однако сказать это не значит отрицать наличие у него структуры. В целом современная психология пытается понять поведение человека, разбивая его на относительно независимые области исследования и изучая по отдельности, например, восприятие, научение, язык, моторные навыки. По мере того как увеличиваются наши знания в каждой из этих областей, мы стремимся выделить структуру описываемого поведения, то есть понять, каким правилам подчиняется человеческое поведение в целом.

Сказать, что человеческое поведение подчиняется определенным правилам, не значит утверждать, что мы можем понять его в простых терминах «стимул—реакция». В области лингвистики, например, правила, необходимые для описания данного поведения, лежат за пределами возможностей теории «стимул—реакция» (Chomsky, 1957). Для адекватного восприятия этой книги важно, чтобы вы понимали различие между поведением, подчиняющимся определенным правилам, и детерминированным поведением.

Если продолжить пример с человеческой речью, то мы знаем, что количество возможных предложений в каждом

языке (английский, испанский и т. д.) бесконечно. Другими словами, множество вариантов вербального описания нашего опыта не имеет предела. В то же время количество форм (синтаксис), в которых может быть представлено это бесконечное множество значений, сильно ограничено – имеет структуру – и, следовательно, может быть описано набором правил. Данная последовательность слов является предложением естественного языка. Она имеет структуру, в чем можно убедиться, если прочитать слова в обратном порядке и посмотреть, что получится:

Языка естественного предложением является слов последовательность данная.

Аналогичным образом, и в случае остальных видов человеческого поведения имеет место бесконечное множество его видимых проявлений. Формы этих проявлений будут иметь структуру и, следовательно, смогут быть описаны с помощью определенного набора правил. Но сказать, что человеческое поведение может быть описано с помощью определенного набора правил, не значит заявлять, что наше поведение является детерминированным или предсказуемым.

Наиболее изощренные исследования человеческого поведения, подчиняющегося правилам, – это исследования в области языка. В частности, в той области лингвистики, которая называется трансформационной грамматикой, был разработан набор правил, описывающих формы, которые мы используем для представления и передачи своего опыта с по-

мощью языка. Хотя трансформационная грамматика – довольно молодая дисциплина (ее возникновение датируется 1955 годом), она уже оказала глубокое влияние на экспериментальную психологию, в особенности на современную теорию научения. И это должно оказать сильное воздействие на экспериментальную психологию. Цель нашей книги – сделать достижения трансформационной грамматики доступными для тех, кто имеет дело со сложным человеческим поведением.

В дополнение к вышесказанному теоретическому обоснованию, прежде чем вы приступите к чтению, мы хотим сообщить вам некоторые важные сведения:

1. Что содержится в книге.
2. Как пользоваться книгой.
3. Какую пользу вы можете извлечь из чтения данной книги.

1. Что содержится в книге

Создавая эту книгу, мы ставили перед собой задачу – представить набор инструментов, которые помогут вам стать более эффективным психотерапевтом. В главе 1 говорится о том, что мы не оперируем непосредственно миром, в котором живем, а создаем его модель, или карту и используем эту карту, при формировании своего поведения. Далее в этой главе утверждается, что эффективная психотерапия

подразумевает определенные изменения в том способе, каким клиент представляет собственный опыт.

В главе 2 показана структура одного специфического способа представления человеческого опыта – человеческого языка. Глава 3 содержит описание способов использования структуры языка в качестве инструментов психотерапевтического воздействия. Данные инструменты могут применяться во всех известных нам видах психотерапии. В главе 4 мы предлагаем пошаговую процедуру для изучения и использования этих инструментов. В главе 5 представлены две расшифровки стенограмм психотерапевтических сеансов с комментариями, поясняющими использование вышеописанных инструментов психотерапевтического воздействия. И, наконец, в главе 6 мы соединили эти инструменты с большим количеством широко известных невербальных техник, применяемых в различных видах психотерапии.

2. Как пользоваться книгой

Данная книга – не роман, и мы не рекомендуем вам читать ее так, как читают романы. Она является руководством и содержит набор средств, с помощью которых вы сможете повысить свою эффективность в качестве психотерапевта. Как любое руководство, эту книгу следует читать и перечитывать.

Чтобы начать процесс обучения, вам достаточно обще-

го понимания материала, представленного в главах 1, 2 и 3. Естественно, чем лучше вы изучите этот материал, тем с большей эффективностью сможете применить техники, описанные в главе 4.

Когда вы дойдете до главы 4, притормозите. Здесь мы поместили подробные пошаговые инструкции, которые позволят вам попрактиковаться в использовании всех описанных техник. Поскольку эта книга, первая из двух, посвящена прежде всего вербальным аспектам коммуникации, большинство техник представляют собой вопросы, основанные на форме сообщений, которые делает клиент в процессе психотерапии. Каждую из этих техник вам следует тщательно изучить, чтобы получить навыки, которые позволят вам повысить эффективность своей психотерапевтической работы. Для каждой из техник приведено как минимум одно пошаговое упражнение. Чтобы приобрести соответствующие навыки, вы должны практиковаться, поэтому выполняйте упражнения.

Глава 5 не является примером того, что мы считаем эффективной психотерапией. В ней мы хотели показать вам, как различные техники взаимодействуют в процессе психотерапевтической работы. Прочитайте расшифровки стенограмм и комментарии к ним, обращая внимание на выбор, который делает психотерапевт в том или ином случае, и на вербальные потоки между психотерапевтом и клиентом. Есть и другой способ работы: вы можете закрыть коммента-

рии и рассматривать каждое высказывание клиента в применении к себе, проверяя, сможете ли вы определить все возможности выбора, которые эти высказывания дают вам как психотерапевту

Главу 6 читайте внимательно. Цель этой главы – научить вас использовать техники, представленные в главе 4, чтобы определить уместность некоторых хорошо известных невербальных техник. Если вы уже работали с какими-то из предложенных невербальных техник, используйте их как точки отсчета, чтобы ввести в употребление другие техники, которые найдете для себя полезными. Если вы не обнаружите здесь привычных для вас процедур, вернитесь к техникам, описанным в главе 4, и постарайтесь определить, какие из них вы используете в своей работе и считаете подходящим поводом для применения собственных невербальных техник. Таким образом вы сможете встроить предложенные в руководстве инструменты в ваш собственный стиль психотерапевтической работы.

3. Какую пользу вы можете извлечь из чтения данной книги

Если вы будете читать эту книгу так, как мы предлагаем, вы сможете стать более эффективным психотерапевтом. Это произойдет за счет того, что вы:

- 1) получите набор техник задавания вопросов, основан-

ных на вербальных сообщениях клиента;

2) узнаете, как использовать конкретные невербальные техники, исходя из вербальных ключей.

В целом полученные знания дадут вам ясную, четкую стратегию для вашей психотерапевтической работы.

Глава 1

Структура выбора

...операции почти непостижимого характера, парадоксальным образом противоположные общепринятым процедурам. На наблюдателя, если он не посвящен в суть дела и не владеет данной техникой с таким же мастерством, эти методы производят впечатление магических.
Г. Вайхингер. «Философия “как если бы”»

На переднем плане современной психотерапии появился целый ряд харизматических суперзвезд. Создается впечатление, что эти люди решают задачу клинической психологии с легкостью истинных волшебников. Они вторгаются в страдание, боль и мертвенную апатию своих пациентов и превращают их отчаяние в радость жизни, дают им новую надежду. Хотя их подходы к решению этой задачи отличаются один от другого, как день и ночь, все они, по-видимому, схожи в том, что обладают уникальной чудодейственной силой. Шелдон Копи описал свой опыт общения с одним таким человеком в книге «Гуру» (Корр, 1971):

Перлз обладает чрезвычайно сильным личным обаянием/независимостью духа, готовностью рисковать и идти в любом направлении, которое подсказывает ему его интуиция, а также развитой способностью входить в интимное соприкос-

новение с любимым, кто внутренне готов к работе с ним... Когда наблюдаешь за тем, как он ведет за собой другого человека, открывая ему новый опыт, нередко чувствуешь слезы на собственном лице, ощущаешь себя то совершенно опустошенным, то переполненным радостной энергией. Так гениальна его интуиция и так действенны его техники, что иногда ему достаточно нескольких минут, чтобы достучаться до человека, сидящего на «горячем стуле». Пусть вы немые, лишены гибкости, ваши чувства омертвели, пусть вы нуждаетесь в помощи и одновременно боитесь, что она придет и изменит привычный порядок вещей. Перлз усаживает вас на «горячий стул» и творит свою магию. Если вы готовы сотрудничать с ним, возникает такое впечатление, будто он просто подходит к вам, берется рукой за замок-молнию вашего фасада и стремительным движением вниз распахивает ее, так что ваша измученная душа падает на пол между ним и вами.

Перлз, разумеется, не единственный, кто обладает подобной магической силой. Вирджиния Сатир и некоторые другие известные нам психотерапевты также владеют способностью к чуду. Отрицать существование этой способности или называть ее просто талантом, интуицией, гениальностью — значит ограничивать свои собственные возможности помогать людям. Если вы делаете это, вы теряете возможность предложить своим клиентам опыт, используя который они могут изменить собственную жизнь и сделать ее более полной и радостной.

Когда мы писали эту книгу, наше намерение состояло не в том, чтобы подвергнуть сомнению магические аспекты нашего опыта общения с этими чародеями психотерапии, напротив, мы хотели сказать, что их магия, как и другие сложные формы человеческой деятельности, вроде живописи, сочинения музыки или полета человека на Луну, обладает структурой. А это значит, что магии можно научиться, при наличии, конечно, соответствующих ресурсов. В наши намерения не входило также убеждать вас, что чтение нашей книги гарантирует вам приобретение этих динамических качеств. И в особенности мы не собираемся делать заявлений, что открыли «единственно правильный» или «наиболее эффективный» подход к психотерапии.¹ Мы стремимся лишь предоставить в ваше распоряжение конкретный набор инструментов, проявляющихся, как нам кажется, в неявной форме в действиях психотерапевтов, о которых говорилось выше, чтобы вы могли начать или продолжить бесконечный процесс совершенствования, обогащения и роста навыков, необходимых вам в вашей практике.

Так как предлагаемый набор инструментов не базируется

¹ Фактически эта книга отчасти посвящена доказательству того, что такие выражения, как правильный подход или самый эффективный подход, — неполны. Вопросы, которые необходимо поставить, чтобы сделать эти выражения полными, таковы: подход к чему? Правильный по отношению к кому? Самый эффективный по сравнению с чем? По отношению к какой именно цели? В конце книги мы даем небольшой словарь терминов, к которому рекомендуем обращаться всякий раз, когда встретите новый или незнакомый термин.

на какой-либо уже известной психологической теории или существующем психотерапевтическом подходе, нам представляется необходимым дать краткое описание тех присущих людям процессов, исходя из которых мы создавали описываемые ниже инструменты. Мы называем этот процесс моделированием.

Через темное стекло

Вмешательство логической функции в тех случаях, когда оно имеет место, изменяет данность, уводит ее от реальности. Мы не можем описать даже элементарных психических процессов, не наталкиваясь на каждом шагу на этот возмущающий – а может, правильно сказать помогающий – фактор. Войдя в сферу психического, ощущение вовлекается в круговорот логических процессов. По своему произволу психика изменяет данное, представленное ей. В этом процессе следует различать две вещи: во-первых, действительные формы, в которых происходит это изменение: во-вторых, продукты, полученные из исходного материала в результате этого изменения.

Организованная деятельность логической функции втягивает в себя все ощущения и строит свой собственный внутренний мир, который, последовательно отходя от реальности, сохраняет, однако, в некоторых точках такую тесную связь с

ней, что происходят непрерывные переходы от одного к другому, и мы едва замечаем, что действуем на двойной сцене – в нашем собственном внутреннем мире (который мы, разумеется, объективируем, как мир чувственного восприятия) и, одновременно, в совершенно ином, внешнем мире (Vaihinger, 1924).

Многие мыслители на протяжении всей истории нашей цивилизации высказывали эту мысль – что между реальным миром и нашим опытом этого мира существует неустранимое различие. Будучи человеческими существами, мы не оперируем непосредственно миром. Каждый из нас создает собственную репрезентацию мира, в котором мы все живем. Другими словами, мы создаем для себя карту или модель, которой пользуемся для формирования собственного поведения. Именно наша репрезентация мира в значительной степени определяет, каким будет наш опыт в этом мире, то, как мы будем воспринимать этот мир и какие возможности выбора будут для нас доступны.

Не следует забывать, что назначение мира идей в целом (карты или модели. – Авт.) не состоит в изображении мира – такая задача была бы совершенно невыполнима, – а в том, чтобы у нас был инструмент, позволяющий нам легче отыскивать свой путь в мире (Vaihinger, 1924).

Не найдется и двух людей, опыт которых полностью совпадал бы между собой. Модель, которую мы создаем, чтобы

ориентироваться в мире, частично основывается на нашем опыте. Каждый из нас поэтому создает собственную, уникальную модель общего для нас мира и, таким образом, живет в несколько иной реальности.

...следует отметить важные свойства карт. Карта – не территория, которую она представляет, но если это правильная карта, ее структура подобна структуре территории, что и служит объяснением ее полезности... (Korzybski, 1958).

Нам хотелось бы отметить здесь два обстоятельства. Во-первых, между миром и любой конкретной моделью или репрезентацией мира неизбежно имеется различие. Во-вторых, модели мира, создаваемые каждым из нас, также отличаются одна от другой. Это можно продемонстрировать множеством различных способов. Для наших целей мы выделили три категории:² неврологические ограничения, социальные ограничения и индивидуальные ограничения.

² Мы хотели бы подчеркнуть, что выделение трех категорий (в том процессе, посредством которого модель мира, создаваемая каждым из нас, неизбежно будет отличаться от самого мира) удобно для обсуждения вопроса о том, как люди моделируют действительность. Мы не считаем, что эти три категории являются единственно правильными и исчерпывающими для анализа и понимания процесса моделирования. Более того, мы даже не утверждаем, что три указанные категории целесообразно отличать одну от другой во всех случаях. Скорее, в полном соответствии с представляемыми нами принципами моделирования мы полагаем, что это разделение на три категории полезно для понимания самого процесса моделирования.

Опыт и восприятие как активный процесс

Неврологические ограничения

Рассмотрим сенсорные системы человека: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Существуют физические явления, которые лежат за пределами, доступными восприятию через эти пять сенсорных каналов. Например, человеческое ухо не воспринимает звуковые волны, частота которых меньше 20 колебаний в секунду либо, наоборот, больше 20 000 колебаний в секунду. Однако в структурном отношении эти физические явления не отличаются от тех, которые укладываются в указанные рамки: это физические волны, которые мы называем звуком. Зрительная система человека способна распознавать электромагнитные волны, находящиеся в интервале от 380 до 680 миллимикрон. Волны, длина которых находится за пределами этого диапазона, человеческий глаз не воспринимает. Таким образом, мы воспринимаем лишь часть непрерывного физического явления, и определяется это генетически детерминированными ограничениями нашей нервной системы.

Человеческое тело чувствительно к прикосновению — к контакту с поверхностью кожи. Чувство осязания представ-

ляет прекрасный пример того, насколько сильно физиология нашей нервной системы может влиять на наш опыт. В серии экспериментов, проведенных более века назад, Вебер установил, что одно и то же реальное воздействие может восприниматься человеком как два совершенно различных тактильных ощущения (Boring, 1957). В своих опытах Вебер обнаружил, что присущая нам способность ощущать прикосновения к поверхности кожи сильно варьируется в зависимости от того, в каком месте человеческого тела расположены точки контакта. Для того чтобы две точки на предплечье воспринимались отдельно друг от друга, расстояние между ними должно быть в тридцать раз больше, чем наименьшее расстояние между двумя точками, воспринимаемыми отдельно, на мизинце. Таким образом, идентичные в реальности ситуации воздействия на человеческий организм воспринимаются как два совершенно различных переживания исключительно из-за особенностей нашей нервной системы. При прикосновении к мизинцу мы воспринимаем предъявленный стимул как прикосновение в двух различных местах, а тот же самый стимул при прикосновении к предплечью – как прикосновение к одному месту. Физический мир остается неизменным, а наш опыт его восприятия, как функция нашей нервной системы, резко различается в одном и другом случае.

Подобные различия между миром и нашим восприятием мира можно продемонстрировать и на примере других чувств (Boring, 1957). Ограниченность нашего восприятия

хорошо осознают ученые, осуществляющие различные эксперименты по исследованию физического мира и стремящиеся с помощью приборов раздвинуть эти границы. Приборы воспринимают явления, не воспринимаемые нашими органами чувств или не различаемые ими, и сообщают их нам в форме сигналов, доступных человеческому восприятию; с этой целью применяются фотографии, датчики давления, термометры, осциллографы, счетчики Гейгера и т. д. Таким образом, одна из причин неизбежных отличий наших моделей мира от самого мира состоит в том, что нервная система постоянно искажает и опускает целые части реально поступающей информации. Это приводит к сужению рамок возможного человеческого опыта и возникновению различий между тем, что происходит в мире на самом деле, и тем, как мы воспринимаем эти события. Итак, наша нервная система, которая изначально детерминирована генетическими факторами, представляет собой первый набор фильтров, обуславливающих отличие мира (территории) от нашей презентации мира (карты).

Через темное стекло: в очках с социальным предписанием

Социальные ограничения

Предположение состоит в том, что функция мозга, нервной системы и органов чувств главным образом очистительная, а не производительная. Каждый человек в каждое мгновение способен вспомнить все, когда-либо происшедшее с ним, и воспринять все, происходящее повсюду во Вселенной. Функция мозга и нервной системы состоит в защите нас от переполнения и потрясения этой массой, в основном бесполезного и ненужного знания: не допускать большую часть того, что мы иначе воспринимали бы и вспоминали в любой момент, а оставлять только ту, очень небольшую, специальную выборку, которая, вероятно, будет практически полезной. Согласно подобной теории, каждый из нас потенциально является Всеми́рным Разумом. Но поскольку мы суть животные, наше дело – любой ценой выжить. Чтобы сделать возможным биологическое выживание, Мировой Разум приходится пропускать через реду́кционный клапан мозга и нервной системы. На выходе же имеет место жалкая струйка своего рода сознания, которая

помогает нам выжить на поверхности этой планеты. Для формулирования и выражения содержимого этого редуцированного знания человек изобрел и бесконечно усовершенствовал те символические системы и не высказанные прямо философии, которые мы называем языками. Каждый индивидуум одновременно является иждивенцем и жертвой лингвистической традиции, в которой родился – иждивенцем, поскольку язык дает ему допуск к собранию записей о переживаниях и опыте других людей, а жертвой, поскольку язык укрепляет его веру в то, что редуцированное знание является единственным знанием, и сбивает с толку его чувство реальности, так что он чересчур склонен принимать понятия за данность, а слова – за действительные вещи. *Олдос Хоксли. «Двери восприятия» (Huxly A. The Doors of Perception. New York: Harper & Raw, 1954).*

Второе отличие нашего восприятия мира от самого мира возникает ввиду наличия набора социальных ограничений или фильтров (очков предписаний), которые мы называем социально-генетическими факторами.³ Социальной генети-

³ Эту необычную терминологию – социальная генетика – мы использовали, чтобы напомнить читателю, что социальные ограничения, налагаемые на членов общества, воздействуют на формирование восприятия так же глубоко, как и неврологические ограничения. Кроме того, неврологические ограничения, детерминированные генетическими факторами, способны под действием некоторых факторов изменяться, подобно ограничениям, которые детерминированы социальными факторами. Так, значительные экспериментальные достижения, касающиеся возможности управлять так называемыми произвольными нервными процессами у человека (например, альфа-ритмом) и у других видов, свидетель-

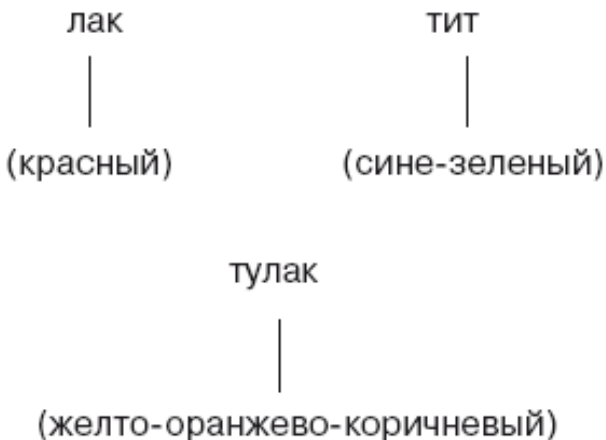
кой мы называем все фильтры или ограничения, действию которых мы подвержены в качестве членов социальной системы: язык, общепринятые способы восприятия и разнообразные функции, относительно которых в обществе существует относительное согласие.

Вероятно, наиболее общепринятый социально-генетический фильтр – это система нашего языка. В рамках любой конкретной языковой системы богатство нашего опыта связано отчасти с количеством различий, проводимых в той или иной области наших ощущений.⁴ Например, в майду, языке индейцев Северной Калифорнии, для описания всего цветового спектра имеется только три слова.⁵ Они делят цветовой спектр следующим образом (в скобках приведены наиболее близкие эквиваленты обозначений языка майду):

ствуют о том, что неврологические ограничения не являются абсолютно незбылемыми.

⁴ Это всего лишь один из наиболее очевидных способов, посредством которых язык формирует привычные представления носителей языка (см.: Grinder and Elgin, 1972, а также труды Бенджамина Уорфа и Эдварда Сепира). В конце книги приводится аннотированный список литературы на эту тему.

⁵ На самом деле, если подходить строго лингвистически, то в языке майду для описания цветового спектра есть только два слова: лак и тит. Третье слово, представленное в тексте, – сложное, оно состоит из двух составных частей или морфем: ту – моча и лак – красное. Однако в данном случае нас интересует не результат лингвистического анализа, а привычное восприятие носителя языка майду. Данные по языку майду сообщил нам Уильям Шипли из Калифорнийского университета (Санта-Крус).



В то время как человеческие существа способны различать в видимом цветовом спектре 7 500 000 различных оттенков (Boring, 1957), носители языка майду имеют обыкновение распределять свой опыт восприятия цвета по трем категориям, которые предоставляет им их родной язык. Эти три термина охватывают тот же диапазон ощущений реального мира, что и восемь обозначающих основные цвета терминов английского языка. Это означает, что человек, говорящий на языке майду, как правило, осознает только три категории опыта цветового ощущения, в то время как носители английского языка обладают в данном случае большим чис-

лом категорий, а значит, и большими возможностями проведения перцептивных различий. Это значит, что в той ситуации, когда человек, говорящий на английском языке, будет описывать собственный опыт ощущения двух объектов как два различных переживания (скажем, желтая книга и оранжевая книга), для человека, говорящего на языке май-ду, описания тех же двух объектов не будут различаться (две книги цвета тулак).

В отличие от неврологических, генетически обусловленных ограничений, ограничения, внесенные социально-генетическими фильтрами, легко преодолимы. Самым очевидным доказательством этого является наша способность говорить на разных языках – то есть умение использовать для организации собственного опыта и репрезентации мира несколько разных наборов социально-генетических категорий, или фильтров.⁶ Возьмем, к примеру, предложение «Эта книга голубая». Слово «голубая» представляет собой имя, которое мы, носители английского языка, научились использовать, чтобы описать свой опыт восприятия определенной части спектра видимого света. Введенные в заблуждение структурой нашего языка, мы начинаем думать, будто «голубая» – это свойство, присущее объекту, который мы называем книгой, а не имя, которым мы называли собственное ощу-

⁶ Те из вас, кто умеет бегло говорить не только на родном языке, смогут отметить, какие смещения в восприятии мира и самих себя наблюдаются у них при переходе от родного языка к другому.

щение.

В восприятии комплекс ощущений «сладко-белый» постоянно встречается в связи с веществом «сахар». По отношению к этой комбинации ощущений психика применяет категории вещи и ее атрибута «сахар – сладкий». «Белый» здесь также выступает в роли объекта, а «сладкий» в роли атрибута. Психике известны и другие случаи ощущения «белый», когда оно выступает в роли атрибута, так что и в этом случае хорошо известное нам «белое» берется в качестве атрибута. Однако категорию «вещь – атрибут» невозможно применить, если «сладкое» и «белое» – это атрибуты и никакого другого ощущения не дано. И тут нам на помощь приходит язык и, соединяя имя «сахар» с цельным ощущением, позволяет нам рассматривать единичное ощущение в качестве атрибутов... Кто дал мысли власть полагать, что «белое» – это вещь, а «сладкое» – атрибут? Какое право имел он предполагать, что оба ощущения представляют собой атрибуты, а затем мысленно добавить какой-то объект в качестве носителя этих атрибутов? Обоснование этого невозможно отыскать ни в самих ощущениях, ни в том, что мы рассматриваем в качестве реальности... Созданию дано только ощущение. Добавляя вещь к тем ощущениям, которые по предположению представляют собой атрибуты, мышление впадает в серьезное заблуждение. Оно гипостазировало ощущение, которое, в конечном счете, представляет собой всего лишь некоторый процесс

в качестве обладающего самостоятельным бытием атрибута и приписывает этот атрибут вещи, которая либо существует как некоторый комплекс ощущений, либо была прибавлена к тому, что ощущалось... Где находится «сладкое», приписываемое сахару? Оно существует лишь в акте ощущения... Мышление, тем самым, не просто изменяет некоторое ощущение, непосредственное ощущение, но все более и более отходит от действительности и все больше увязает и запутывается в своих собственных формах. С помощью творческой способности – говоря научным языком – оно придумало Вещь, которая, как предполагается, обладает Атрибутом. Эта Вещь – фикция. Атрибут как таковой – тоже фикция, а отношение между ними также фиктивное (Vaihinger, 1924).

Категории опыта, разделяемые нами и другими членами социальной ситуации, в которой мы живем, например наш общий язык, представляют собой второй фактор, обуславливающий отличие наших моделей мира от самого мира.

Отметим, что, когда речь идет о неврологических ограничениях, действие соответствующих фильтров в нормальных условиях оказывается одним и тем же для всех человеческих существ – это общее основание опыта, которое объединяет нас в качестве представителей биологического вида. Социально-генетические фильтры одинаковы для всех членов одной и той же социально-лингвистической общности, однако существует много различных социально-лингвисти-

ческих общностей. Таким образом, второй набор фильтров обуславливает наше отличие друг от друга уже в качестве человеческих существ. Различия между личным опытом людей становятся более радикальными, что порождает еще более резкое расхождение между их репрезентациями мира.

Третий набор ограничений – индивидуальные ограничения – представляет собой основание для наиболее существенных различий между нами как представителями человеческого рода.

Через темное стекло: в очках с индивидуальными предписаниями

Индивидуальные ограничения

Третий фактор, обуславливающий отличие нашего опыта мира от самого мира, – это набор фильтров, которые мы называем индивидуальными ограничениями. Под индивидуальными ограничениями мы понимаем все репрезентации, которые мы создаем в качестве человеческих существ, опираясь на собственный уникальный жизненный опыт. Каждый человек имеет некоторый набор переживаний, которые составляют его личностную историю и являются уникальными в такой же мере, как и отпечатки пальцев.

Подобно тому как каждый человек имеет на пальцах па-

пиллярные узоры, которые отличны от узоров любого другого человека, он имеет и неповторимый опыт личного развития и роста, так что не найдется и двух людей, чьи жизненные истории были бы идентичны. Хотя жизненные истории разных людей могут быть в чем-то подобны друг другу, всегда найдутся какие-то аспекты, которые будут уникальны для данного человека. Модели, или карты, создаваемые нами в течение жизни, основаны на нашем индивидуальном опыте, и поскольку некоторые аспекты нашего опыта уникальны для каждого из нас как личности, некоторые части нашей модели мира также будут принадлежать только нам. Эти специфические для каждого из нас способы репрезентации мира составляют набор интересов, привычек, симпатий и антипатий, правил поведения, отличающих нас от других людей. Все эти различия опыта неизбежно ведут к тому, что модель мира каждого из нас несколько отличается от модели мира любого другого человека.

Например, два однояйцевых близнеца, которые растут вместе, в одном доме, с одними и теми же родителями, имеют опыт, совпадающий почти во всех деталях. Однако каждый из них, наблюдая, как родители относятся друг к другу и к остальным членам семьи, может моделировать этот опыт по-своему. Один может думать: мои родители никогда не любили друг друга по-настоящему, они всегда ссорились, спорили между собой и предпочитали мне мою сестру, в то время как другой думает так: мои родители действительно

любили друг друга, они все обсуждали подробно и подолгу и очень любили мою сестру. Таким образом, даже в предельном случае с идентичными близнецами персональный опыт каждого из них может приводить к различиям в том, как они создают свои модели восприятия мира. Если же речь идет о людях, никак не связанных между собой, различие личностных моделей будет гораздо значительнее и распространится на большое число аспектов этих моделей.

Этот третий набор фильтров – индивидуальные ограничения – составляет основу глубоких различий между нами как представителями человеческого рода и нашими способами создания моделей мира. Различия между нашими моделями могут быть либо различиями, которые изменяют социальные предписания (заданные обществом) таким образом, что наш опыт становится богаче, а количество возможностей для выбора больше, либо различиями, обедняющими наш опыт и налагающими ограничения на нашу способность действовать эффективно.

Модели и психотерапия

Наш личный опыт показывает, что люди, как правило, приходят за помощью к психотерапевту, когда они страдают, чувствуют скованность, отсутствие выбора и свободы действий.

Мы обнаружили, что дело при этом не в том, что окружа-

ющий мир слишком ограничен и что выбор действительно отсутствует: просто эти люди не способны увидеть возможности, которые открыты для них, потому что эти возможности не представлены в их моделях.

Почти у каждого человека, принадлежащего к нашей культуре, в его жизненном цикле имеется ряд переходных периодов, связанных с изменением, и эти периоды он должен, так или иначе, преодолеть. В каждой форме психотерапии разработаны свои категории для этих важных переходных периодов. Интересно то, что некоторые люди преодолевают эти периоды без особых трудностей, причем время перехода в их восприятии насыщено энергией и творческой деятельностью. Другие люди, оказавшись перед лицом тех же испытаний, переживают эти периоды как время, насыщенное страданиями и болью, когда главной задачей, стоящей перед ними, была задача простого выживания. Различие между этими категориями людей состоит, как нам кажется, в том, что люди, которые творчески реагируют на стресс и эффективно справляются с ним, имеют богатую репрезентацию, или модель ситуации, в которой они находятся, модель, которая позволяет им видеть широкий диапазон возможностей в выборе собственных действий. Другие люди, напротив, чувствуют, что возможности выбора у них ограничены, причем ни один из имеющихся вариантов выбора не кажется им привлекательным – они как бы играют в игру «прирожденный неудачник». В связи с этим мы ставим перед собой

вопрос: «Как получается, что, сталкиваясь с реальностью одного и того же мира, разные люди получают настолько разный опыт?» Мы полагаем, что это различие вытекает в первую очередь из различий в богатстве их моделей. Тогда возникает вопрос: «Как получается, что люди, сталкиваясь с многозначным, богатым и сложным миром, приходят к созданию убогой модели мира, причиняющей им страдание?»

В стремлении понять, почему некоторые люди не перестают причинять себе страдание и боль, для нас было важно осознать, что эти люди не являются испорченными, больными или сумасшедшими. На самом деле они выбирают лучшие из осознаваемых ими возможностей, то есть делают лучший выбор из тех, которые доступны им в их собственной модели мира. Другими словами, поведение человека, каким бы странным оно ни казалось на первый взгляд, приобретает смысл, если рассматривать его в контексте вариантов выбора, порождаемых моделью мира этого человека⁷. Трудность не в том, что человек делает неверный выбор, а в том, что его выбор ограничен – у него нет богатого и четкого образа мира. Всеобъемлющий парадокс человеческого существования заключается в том, что процессы, которые помогают нам выжить, расти, изменяться и испытывать радость, – это те же самые процессы, которые обуславливают возможность

⁷ Это отчетливо осознавали Грегори Бейтсон и Р. Д. Лэинг в своей работе о «шизофренической» семье. Поклонники Шерлока Холмса также согласятся с тем, что это один из его принципов.

создания и сохранения скудной, выхолощенной модели мира. Суть этих процессов заключается в умении манипулировать символами, то есть создавать модели. Таким образом, процессы, позволяющие нам осуществлять самые необычные и выдающиеся виды человеческой деятельности, – это те же процессы, которые блокируют путь к дальнейшему росту, если мы совершим ошибку и примем собственную модель за реальную действительность. Мы можем назвать три общих механизма, посредством которых это происходит:⁸ обобщение, опущение и искажение.

Обобщение – это процесс, заключающийся в том, что элементы или части модели, принадлежащей данному человеку, обособляются от своего исходного опыта и начинают репрезентировать целую категорию, по отношению к которой данный опыт является только частным случаем. Способность к обобщению играет в нашем взаимодействии с миром важную роль. Полезно, например, обобщить свой опыт ожога от прикосновения к горячей плите и прийти, таким образом, к правилу, что к горячим плитам прикасаться нельзя. Однако если мы обобщим этот опыт до того, что начнем считать пли-

⁸ Мы хотим еще раз подчеркнуть, что наши категории никоим образом не навязываются структуре реальности. Просто это удобные, на наш взгляд, структуры для организации мышления и действий как при изложении данного материала, так и в психотерапевтической практике, то есть для разработки нашей модели психотерапии. Думается, что большинство читателей, размышляя над привычным смыслом терминов, согласятся, что обобщение и опущение – это частные случаи искажения.

ты опасными, и будем на этом основании избегать комнат, в которых они находятся, мы без всякой на то необходимости ограничим свою свободу передвижений в мире.

Предположим, что ребенок, впервые усевшись в кресло-качалку, резко откинулся на спинку и опрокинул его. В результате он, возможно, придет к выводу, что кресла-качалки неустойчивы, и не захочет даже попытаться снова сесть туда. Если в модели мира этого ребенка кресла-качалки не отличаются от кресел и стульев вообще, то все стулья подпадают под правило: не откидывайся на спинку кресла (стула)! У другого ребенка, который создал модель, включающую различие кресел-качалок от прочих предметов для сидения, окажется больше возможностей для выбора того или иного поведения. Основываясь на собственном опыте, он вырабатывает новое правило или обобщение, относящееся только к креслам-качалкам: не откидывайся на спинку кресла! – и в итоге получает более богатую модель и больше возможностей выбора.

Аналогичный процесс обобщения может привести, например, к тому, что у человека сформируется правило: «Не выражай открыто собственных чувств!» В ситуации концентрационного лагеря это правило может обладать большой ценностью для выживания, так как оно позволяет избегать ситуаций, влекущих за собой возможность наказания. Но применяя это правило с партнером по браку, человек отказывается от полезной в данном случае экспрессивности в об-

щении и ограничивает свои возможности достижения близости. В результате у него может возникнуть чувство одиночества и ненужности, он чувствует, что у него отсутствует выбор, поскольку возможность выражения чувств в его модели не предусмотрена.

Другими словами, мы хотим сказать, что одно и то же правило, в зависимости от текущей ситуации, может быть как полезным, так и вредным, то есть что абсолютно верных обобщений не существует и каждая модель должна оцениваться в своем собственном контексте. Более того, это дает нам ключ к пониманию поведения, которое на первый взгляд кажется странным или неуместным, то есть мы поймем его, если сможем увидеть поведение человека в том контексте, в котором оно появилось.

Второй механизм, который мы можем использовать либо для того, чтобы эффективно справляться с жизненными ситуациями, либо для того, чтобы заведомо обрекать себя на поражение, – это опущение.

Опущение – это процесс, позволяющий нам избирательно обращать внимание на одни аспекты нашего опыта и исключать из рассмотрения другие. Возьмем, к примеру, нашу способность отсеивать или отфильтровывать множество звуков в комнате, заполненной разговаривающими между собой людьми, чтобы услышать голос конкретного человека. И этот же процесс человек может использовать, чтобы блокировать восприятие знаков внимания и заботы от других, значимых

для него людей. Так, один человек, убежденный в том, что не заслуживает внимания других людей, пожаловался нам, что его жена не проявляет к нему никакого внимания и заботы. Побывав у него дома, мы убедились, что жена, напротив, демонстрировала по отношению к нему множество знаков внимания и заботы. Но так как эти знаки противоречили обобщению, которое этот человек сделал относительно своей собственной ценности, он в буквальном смысле слова не слышал слов жены. И действительно, когда мы привлекли внимание этого человека к некоторым из ее высказываний, он заявил нам, что никогда не слышал, чтобы она говорила ему такие вещи.

Опущение уменьшает мир до размеров, при которых мы чувствуем, что можем контролировать свои действия. В зависимости от контекста это уменьшение может оказаться полезным или же послужить источником боли и страдания.

Третий процесс моделирования – это искажение. Искажение – это процесс, позволяющий нам определенным образом смещать восприятие чувственных данных. Так, фантазия позволяет нам подготовиться к некоторым переживаниям прежде, чем они случатся на самом деле. Человек искажает текущую действительность, когда, например, репетирует речь, которую собирается произнести позже. Именно процесс искажения сделал возможным появление всех тех произведений искусства, которые были созданы людьми на протяжении истории человечества. Небо, как оно пред-

ставлено на картине Ван Гога, возможно лишь потому, что Ван Гог сумел исказить собственное восприятие пространства-времени, в котором он находился в момент создания картины. Точно так же все великие произведения литературы, все революционные научные открытия предполагают способность искажать, представлять текущую реальность измененным образом. И эти же приемы люди могут использовать, чтобы ограничить богатство собственного опыта. Например, когда мы указали нашему знакомому (тому, который сделал обобщение, что он не стоит внимания и заботы) на знаки внимания его жены и он вынужден был их заметить, он тотчас же исказил их. А именно всякий раз, когда он слышал слова, в которых она проявляла внимание к нему, он с улыбкой поворачивался к нам и говорил: «Она говорит так, потому что ей что-то нужно от меня». Таким образом, он избегал столкновения текущего опыта со своей моделью мира и, соответственно, препятствовал созданию более богатой его репрезентации, лишая себя возможности установить более близкие и теплые отношения с собственной женой.

Человек, которого однажды отвергли, делает обобщение, что он не достоин внимания других людей. Поскольку это обобщение входит в его модель мира, он либо опускает знаки внимания, либо считает их неискренними. Не замечая знаков внимания со стороны других людей, он может поддерживать убеждение, выраженное в обобщении, что он не стоит ничьего внимания. Это описание представляет собой клас-

сический пример петли положительной обратной связи: самоисполняющегося пророчества, или опережающей обратной связи (Pribram, 1967). Обобщения человека или его ожидания отфильтровывают и искажают его опыт таким образом, чтобы привести его в соответствие с ожидаемым результатом. И соответственно, поскольку опыт, способный поставить его обобщение под сомнение, отсутствует, ожидания подтверждаются и описанный цикл постоянно возобновляется. Так люди поддерживают в неприкосновенности свои убогие модели мира.

Рассмотрим классический психологический эксперимент по изучению эффекта ожиданий, проведенный Постменом и Брунером.

...В психологическом эксперименте, результаты которого, по праву, должны быть известны далеко за пределами психологической науки, Брунер и Постмен обращались к испытуемым с просьбой идентифицировать игральные карты, которые можно было видеть в течение очень короткого, тщательно отмеренного интервала времени. В основном это были обычные карты, но некоторые из них были аномальны, например имелись красная шестерка пик или черная четверка червей. В каждом отдельном эксперименте одна и та же карта предъявлялась одному и тому же испытуемому несколько раз в течение некоторого интервала времени, причем длительность интервалов постепенно увеличивалась. После каждого

предъявления у испытуемого спрашивали, что он видел. Эксперимент считался законченным после двух правильных попыток, следующих непосредственно одна за другой.

Даже при самом кратковременном предъявлении большинство испытуемых правильно идентифицировали большинство карт, а при незначительном увеличении времени предъявления все испытуемые идентифицировали все предъявленные карты. Нормальные карты, как правило, идентифицировались правильно, что же касается аномальных карт, то они почти всегда без видимого колебания или недоумения идентифицировались как нормальные. Черную четверку червей могли принять, например, за четверку либо пик, либо червей. Совершенно не осознавая наличия отклонения, ее относили к одной из понятийных категорий, подготовленных предыдущим опытом. Трудно было даже утверждать, что испытуемые видели нечто отличное от того, за что они принимали видимое. По мере увеличения длительности предъявления аномальных карт испытуемые начинали колебаться, выдавая тем самым некоторое осознание аномалии. При предъявлении им, например, красной шестерки пик они обычно говорили: «Это шестерка пик, но что-то в ней не так – у черного изображения края красные». При дальнейшем увеличении времени предъявления колебания и замешательство испытуемых возрастали до тех пор, пока наконец совершенно

внезапно несколько испытуемых без всяких колебаний не начинали правильно идентифицировать аномальные карты. Более того, сумев сделать это с тремя-четырьмя аномальными картами, они без особого труда начинали справляться и с другими картами. Небольшому числу испытуемых, однако, так и не удалось осуществить требуемую адаптацию используемых ими категорий. Даже в случае, когда аномальные карты предъявлялись им в течение времени, в 40 раз превышающего время, необходимое для опознания аномальных карт, более 10% аномальных карт так и остались неопознанными. Именно у этих испытуемых, не сумевших справиться с поставленной перед ними задачей, существовали различные трудности личностного характера. Один из них в ходе эксперимента отчаянно воскликнул: «Я не могу разобрать, что это такое! Оно даже не похоже на карту. Я не знаю, какого оно цвета, и не понятно, то ли это пики, то ли черви. Я сейчас не уверен даже, как выглядят пики. Боже мой!» В следующем разделе мы сможем убедиться, что ученые также иногда ведут себя подобным образом.

Этот психологический эксперимент, который можно воспринимать либо как метафору, либо как отражение природы сознания, удивительно просто и убедительно дает схематическое представление о процессе научного открытия. В науке, как и в эксперименте с игральными картами, новое возникает с трудом, преодолевая сопротивление, создаваемое ожиданиями, порожденными фоновым знанием. Даже в

обстоятельствах, в которых позднее удастся обнаружить аномалию, ученые обычно сначала воспринимают лишь нечто известное и предугадываемое.

Обобщение, из которого исходили люди, участвовавшие в эксперименте, состояло в том, что сочетания цвета и формы на предъявляемых картах будут совпадать с известными им по предыдущему опыту: черный цвет для трефовой и пиковой мастей, а красный – для бубновой и червовой. В ходе эксперимента они поддерживали это обобщение, искажая либо форму, либо цвет аномальных карт. Таким образом, даже в этом простом задании механизм обобщения и обеспечивающий его процесс искажения не позволяли людям правильно идентифицировать то, что они могли в действительности увидеть. Правильная идентификация игровых карт, изображение которых мелькает на экране, для нас не очень значима. Тем не менее, описанный эксперимент полезен тем, что он с убедительной простотой показывает механизмы, наделяющие нас потенциалом обогащения или обеднения всего того, что с нами происходит, – управляем ли мы автомобилем или пытаемся достичь близости в человеческих отношениях, – короче, всего, что мы можем испытывать в каждом из измерений нашей жизни.

Что же из эго следует?

Психотерапевтические «волшебники», о которых речь

шла выше, представляют различные направления психотерапии и используют методы, которые резко отличаются один от другого. Когда они описывают совершаемые ими чудеса, они пользуются столь различной терминологией, что может показаться, будто их представления о том, чем, собственно, они занимаются, не имеют между собой ничего общего. Мы много раз видели, как эти люди работают со своими пациентами, и слышали, как другие наблюдатели высказывают комментарии, из которых следует, что фантастические скачки интуиции, совершаемые этими чародеями психотерапии, делают их работу совершенно недоступной пониманию. Однако, хотя магические приемы различны, всем им присуща одна общая черта: все они вносят изменения в модели своих пациентов, а это дает последним более богатые возможности выбора своего поведения. Мы видим, что у каждого из этих магов имеется карта или модель изменения моделей мира пациентов — то есть метамодель — и она позволяет им эффективно расширять и достраивать модели своих пациентов таким образом, чтобы их жизнь становилась богаче и интереснее.

Цель, которую мы ставили перед собой, работая над этой книгой, состоит в том, чтобы предложить вам эксплицитную метамодель, то есть метамодель, которую можно понять и изучить. Мы хотим предоставить эту метамодель в распоряжение тех, кто желает усовершенствовать свои психотерапевтические навыки и умения. Поскольку один из основ-

ных способов познания и понимания пациента связан с языком и поскольку язык к тому же — одно из главных средств, с помощью которых пациенты моделируют свой опыт, мы сосредоточили свои усилия на языке психотерапии. К счастью, независимо от психологии и психотерапии, в рамках трансформационной грамматики была выработана эксплицитная модель структуры языка. Путем адаптации ее к психотерапии, мы получаем эксплицитную модель, позволяющую существенно обогатить и расширить психотерапевтические умения и навыки; кроме того, она предоставляет в наше распоряжение ценный набор инструментов, позволяющих увеличить эффективность психотерапевтического вмешательства, а значит, и его магическое качество.

Если вы хотите глубже понять процесс вербального общения в ходе психотерапевтического процесса или повысить эффективность собственной психотерапевтической деятельности, «Структура магии» даст вам возможность успешно двигаться в этом направлении. Магия скрыта в языке, на котором мы говорим. Магические сети, которые вы можете сплести и расплести, находятся в вашем распоряжении, стоит только обратить внимание на то, чем вы располагаете (язык), и структуру заклинаний роста, о чем и пойдет речь в остальной части книги.

Глава 2

Структура языка

Одно из отличий человека от животных состоит в том, что человек создал и использует язык. Значение, которое язык имеет для понимания прошлого и настоящего человеческой расы, невозможно переоценить. Как сказал Эдвард Сепир:

Дар речи и обладающий упорядоченностью язык характерны для каждой известной в настоящее время группы людей. Не было обнаружено ни одного племени без языка, и всякие заявления, в которых утверждается обратное, можно проигнорировать как простой вымысел. Нет никаких оснований для встречающихся изредка заявлений, будто у некоторых народов словарный запас настолько ограничен, что они не могут договориться друг с другом без жестов, так что разумное общение между членами такой группы в темноте становится невозможным. Истина состоит в том, что любой язык, по сути своей, в совершенстве соответствует нуждам выражения и общения народа, применяющего этот язык. Вполне оправданно предположить, что из всех аспектов культуры язык первым был доведен до совершенства и что совершенство языка представляет собой необходимое предварительное условие развития

культуры в целом.

Эдвард Сепир. «Культура, язык и личность»

(Sapir E., Culture, Language and Personality, by D. Mandelbaum (ed.))

Участие языка тем или иным образом подразумевается во всех достижениях человеческой расы, как позитивных, так и негативных. Мы, люди, используем язык двумя способами. Во-первых, с помощью языка мы осуществляем репрезентацию собственного опыта. Подобную деятельность мы называем рассуждением, мышлением, фантазированием, изложением. Когда мы используем язык в качестве репрезентативной системы, мы создаем модель собственного опыта. Модель мира, которую мы таким образом создаем, основана на нашем восприятии мира. Наше восприятие, в свою очередь, отчасти определяется нашей моделью или репрезентацией, как это описано в главе 1.

Обратите внимание, что, когда мы используем язык в качестве репрезентативной системы, наши языковые репрезентации являются объектом воздействия трех универсальных процессов моделирования: обобщения, опущения и искажения. Во-вторых, мы используем язык для передачи (коммуникации) наших моделей, или репрезентаций мира, друг другу.⁹ Коммуникацию с помощью языка мы осуществ-

⁹ Это использование языка для коммуникации в действительности представляет собой частный случай применения языка для репрезентации. С этой точки зрения коммуникация представляет собой репрезентацию другим людям нашей репрезентации самим себе. Другими словами, мы используем язык для того, что-

ляем в формах, которые называем разговором, спором, письмом, выступлением, пением. Когда мы используем язык для коммуникации, мы представляем свою модель другим людям. Например, данная книга представляет часть модели нашего опыта в психотерапии.

В ходе коммуникации – когда мы говорим, спорим, пишем – мы, как правило, не осознаем, как осуществляется процесс отбора слов для репрезентации нашего опыта. Мы также почти никогда не осознаем способ, которым мы упорядочиваем и структурируем отобранные слова; язык настолько заполняет наш мир, что мы движемся сквозь него, как рыба сквозь воду. Хотя мы и не осознаем (или почти не осознаем), как осуществляется процесс коммуникации, тем не менее наша деятельность, связанная с языком, довольно хорошо структурирована. Например, если вы возьмете несколько предложений из этой книги и прочтете их наоборот – от конца к началу – или, скажем, пронумеруете все слова по порядку, а затем поместите каждое нечетное слово справа от следующего за ним четного, скорее всего, вы получите полную бессмыслицу. Предложение, структура которого нарушена, больше не имеет смысла, оно уже не является моделью какого-либо опыта. Продемонстрируем это на примере последнего предложения.

бы репрезентировать собственный опыт, – это индивидуальный процесс. Затем мы используем язык, чтобы репрезентировать нашу репрезентацию нашего опыта, – это уже социальный процесс.

Исходный вариант:

Предложение, структура которого нарушена , больше не имеет смысла, оно больше не является моделью какого-либо опыта.

Вариант с обратным порядком слов.¹⁰

• Опыта какого-либо моделью является не уже оно, смысла имеет не больше, нарушена которого структура, предложение.

Вариант, где каждое нечетное слово стоит справа от идущего за ним по порядку четного:

• Структура предложение нарушена , которого не больше смысла, имеет уже оно является не какого-либо моделью опыта.

Назвать нашу коммуникацию, наш язык системой, значит сказать, что он имеет структуру, что есть определенный набор правил, определяющих, какая именно последовательность слов будет иметь смысл и представлять, таким образом, модель нашего опыта. Другими словами, наше поведение, когда мы создаем репрезентацию или осуществляем коммуникацию, подчиняется определенным правилам. Даже если мы, в обычной ситуации, не осознаем структуру процесса репрезентации и коммуникации, эта структура, структура языка, может быть рассмотрена в терминах повторяющихся паттернов.

¹⁰ Символом * в данной книге обозначаются предложения, которые являются неправильными в английском языке.

К счастью, группа ученых-лингвистов сделала это открытие и эксплицитное изложение этих паттернов стало предметом изучения их дисциплины – трансформационной грамматики. Фактически в трансформационной грамматике была разработана наиболее полная и сложная модель человеческого поведения, подчиняющегося правилам. Понятие человеческого поведения, подчиняющегося правилам, является ключевым для понимания того, как мы, люди, используем свой язык.

Мы можем не сомневаться в наличии у ребенка системы правил, если результат его деятельности [предложения или фразы. – Авт.] обладает упорядоченностью, если он способен переносить эту упорядоченность на новые области, и если он может определить отклонения от упорядоченности в своей собственной речи и в речи других людей. Именно это, в общем, имеют в виду психолингвисты, когда говорят о научении ребенка, о формировании или наличии у него понимания законов языка. Обратите внимание, что я опустил наиболее строгое условие наличия правил, а именно: может ли человек явно сформулировать правило?.. Условие явной формулировки правила нерелевантно для нашего обсуждения, поскольку относится к способностям совершенно другого рода, отличным от тех, о которых мы говорим. Как пишет Сьюзен Эрвин-Трипп: «Чтобы быть квалифицированным в качестве носителя языка... человек должен выучить... правила. ... Это все равно

что сказать, что человек должен научиться вести себя, как если бы он знал правила» (Slobin, 1967).

С точки зрения ученого наблюдателя это означает, что можно описать поведение говорящего в терминах определенных правил. Это утверждение, однако, не подразумевает, что конкретные правила, изобретенные учеными, реально присутствуют внутри индивида в точном психологическом или физиологическом смысле. (Slobin, 1971)

Задача лингвиста состоит в том, чтобы создать грамматику – набор правил, определяющих, какие последовательности слов в том или ином языке являются «хорошо сформированными». Трансформационная грамматика основана на блестящих работах Ноама Хомского, который разработал методологию и построил ряд формальных моделей естественного языка.¹¹ Опираясь на результаты работы Хомского и его последователей, можно создать формальную модель для описания устойчивых паттернов, присущих способу, каким мы сообщаем другим людям модель нашего опыта. Мы используем язык для представления и передачи нашего опыта, следовательно, он является моделью нашего мира. Конечный итог исследований в области трансформационной грамматики состоит в разработке формальной модели наше-

¹¹ В книге имеется приложение, в котором трансформационная модель представлена более подробно; кроме того, содержится аннотированный библиографический список, предназначенный для тех, кто хотел бы продолжить изучение трансформационной модели языка.

го языка, то есть модели нашей модели мира, или, говоря проще, метамодели.

Метамодель языка

Язык выступает в роли репрезентативной системы нашего опыта. Человеческий опыт может отличаться поразительным богатством и сложностью. Для того чтобы язык мог адекватно выполнять свою функцию системы репрезентации, он должен располагать богатым и сложным набором выражений, представляющих опыт людей. Лингвисты, работающие в области трансформационной грамматики, понимали, что исследовать системы естественного языка, имея дело непосредственно с этим богатым и сложным комплексом выражений, – задача практически неосуществимая. Поэтому они предпочли изучать не сами выражения, а правила их построения (синтаксис). При этом, чтобы облегчить задачу, они приняли допущение, что правила, по которым формируется это множество выражений, можно исследовать независимо от содержания¹². Например, люди, для которых английский

¹² Это касается не всех лингвистов, которые относят себя к трансформационистам. Обозначившееся в настоящее время расхождение между сторонниками расширенной стандартной модели и генеративной семантики не важно для наших целей, состоящих в адаптации некоторых частей трансформационной модели и использовании их в качестве метамодели психотерапии. Последние работы, принадлежащие в особенности специалистам по генеративной семантике, могут, как нам кажется, быть полезными в дальнейшей работе над описываемой здесь метамоделью. – См. список источников.

язык родной, проводят устойчивое различие между выражениями:

*(1) Colorless green ideas sleep furiously*¹³

Бесцветные зеленые идеи яростно спят

(2) Furiously sleep ideas green colorless

Яростно спи идеи зеленый бесцветный

Несмотря на то что первая группа слов достаточно необычна, люди признают, что она грамматически правильно сформирована, в то время как вторая группа слов – нет. Этот пример свидетельствует о том, что люди обладают устойчивой интуицией по отношению к языку, на котором говорят. Говоря об устойчивости интуиции, мы имеем в виду, что если мы предъявим одну и ту же последовательность слов одному и тому же человеку сегодня и год спустя, он оценит ее с точки зрения грамматических правил своего языка одинаково в том и другом случае. Более того, другие носители языка сделают относительно данных последовательностей слов аналогичные суждения. Эта способность представляет собой классический пример человеческого поведения, подчиняющегося правилам. Хотя мы и не осознаем, каким образом способны вести себя последовательно и непротиво-

¹³ Здесь и далее в случае необходимости приводятся примеры из оригинала книги с переводом на русский. Как правило, русский перевод примеров полностью передает смысл, и примеры на английском опущены. – *Примеч. ред.*

речиво, тем не менее мы ведем себя именно так.

Лингвисты, работающие в области трансформационной грамматики, создали модель, описывающую поведение, подчиняющееся правилам, – устойчивые интуитивные представления относительно предложений. Их формальная модель в каждом случае позволяет ответить на вопрос, является конкретная группа слов предложением или нет. В трансформационной модели представлены и другие разновидности интуитивных языковых представлений. Так как эта модель является описанием человеческого поведения, подчиняющегося правилам, убедиться в адекватности правил модели можно путем их сверки с интуицией носителей языка, интуицией, характерной для любого человека, для которого данный язык является родным.

Некоторые универсалии языкового процесса у людей

В главе 1 мы говорили о трех основных процессах моделирования – обобщении, опущении и искажении, – в результате действия которых модель, создаваемая человеком, будет отличаться от реальности, представляемой этой моделью. Очевидно, описанные процессы в полной мере применимы и в отношении языковых репрезентаций. С этой точки зрения значительная часть работы, проделанной трансформационными лингвистами, состоит в выявлении и описании

способов, какими эти три универсалии репрезентации реализуются в языковых системах. Наша способность использовать систему языка для репрезентации и коммуникации и опыт, связанный с этой деятельностью, настолько обширны, что позволяют нам размышлять о собственно процессе в той мере, в какой мы располагаем относительно него устойчивыми интуитивными знаниями.

Назначение трансформационной модели языка состоит в том, чтобы представить паттерны интуитивных представлений, которые мы имеем относительно нашей языковой системы. Любой человек обладает такими представлениями относительно своего родного языка. Мы выделили среди них три основные категории, которые, на наш взгляд, релевантны для наших целей: правильность, структура составляющих и логико-семантические отношения.

I. Правильная формулировка.

Под правильностью формулировки понимаются устойчивые и непротиворечивые суждения носителей языка о том, является данная группа слов предложением или нет. Рассмотрим три группы слов:

(3) Даже у президента есть глисты.

(4) Даже у президента есть зеленые идеи.

(5) Даже президент иметь глисты.

Первая группа слов (3) правильно сформулирована, то

есть передает носителям языка некоторое значение и воспринимается ими как синтаксически правильная; группа слов (4) неправильно сформулирована в семантическом отношении, она сообщает такое значение, которое ни один носитель языка не признает возможным; группа слов (5) неправильно сформулирована в синтаксическом отношении, хотя мы можем приписать ей некоторое значение.

II. Структура составляющих. Это устойчивые суждения носителей языка о том, какие слова могут объединяться, образуя структурную единицу, или составляющую предложения, данного языка. Например, рассмотрим предложение:

(6) *The Guru of Ben Lomond thought Rosemary was at the controls.*

Учитель Бен-Ломонда полагал, что Розмари находится под его контролем.

Здесь слова *The* и *Guru* объединяются в структурную единицу, а слова *Guru* и *of* – нет. Эти составляющие низшего уровня объединяются в более крупные единицы. Например, *The Guru* и *of Ben Lomond* образуют такую единицу, а *Ben Lomond* и *was* — не образуют.

III. Логико-семантические отношения. Под ними мы понимаем устойчивые суждения носителей языка о логических отношениях, находящих свое отражение в предложениях их языка.

1. Полнота. Имея дело с глаголом родного языка, человек способен определить количество и свойства объектов, между которыми глагол устанавливает связь. Например, глагол «целовать» предполагает целующего человека и человека или вещь, которую целуют. Глагол «ударить» предполагает человека или вещь, наносящую удар, человека или вещь, испытывающую удар, а также орудие для нанесения удара.

2. Неоднозначность. Носители языка осознают, что такие предложения, как, например:

(7) Расследование, проводимое ФБР, может быть опасным.

(8) Максина сняла рубашку Макса.

сообщают два различных значения. Предложение (7) можно понимать либо как:

(9) Может быть опасно оказаться объектом расследования, проводимого ФБР, либо

(10) Расследование ФБР может быть опасным для проводящих его.

В предложении (8) неясно, то ли Максина носит рубашку Макса и сняла ее с себя, то ли она сняла рубашку Макса с самого Макса.

3. Синонимия. Носители языка согласятся с тем, что оба

следующих предложения имеют одно и то же значение или передают одно и то же сообщение:

(11) Сэнди отыскал в справочнике нужный номер.

(12) Сэнди отыскал нужный номер в справочнике.

4. Референтные индексы. Носители языка могут определить, обозначает ли некое слово или словосочетание какой-нибудь конкретный объект, являющийся частью их опыта, например «мой автомобиль», или идентифицирует целый класс объектов: «автомобили». Кроме того, они последовательно определяют, относятся ли два или более слова к одному и тому же объекту или классу объектов, как, например, слова «Джексон» и «себя» в предложении

(13) Джексон изменил себя.

5. Пресуппозиции. Основываясь на содержании высказанного предложения, носители языка могут определить, на какой опыт опирался человек, сделавший данное высказывание.

Если, например, я скажу вам:

(14) Мой кот сбежал от меня. у вас есть все основания полагать, что в моем опыте мира истинно то, что

(15) У меня есть кот.

Три общие категории интуитивных представлений, которые люди имеют относительно своего родного языка, в явном виде описаны в трансформационной модели.

Трансформационная модель

Итак, мы переходим к описанию того, как указанные выше устойчивые интуитивные представления относительно языка, на котором мы говорим, представлены в метамодели, то есть в модели трансформационной грамматики.

Лингвисты, использующие модель трансформационной грамматики, стремятся представить в явном виде интуитивные представления, которые имеются у любого носителя языка. Можно выделить два вида устойчивых интуитивных представлений, относящихся к каждому из предложений родного языка человека. Носители языка способны интуитивно определить, как единицы меньшего размера, такие как слова, komponуются в единицы большего размера, вплоть до предложений (интуитивные представления относительно структуры составляющих), и, кроме того, какой будет полная репрезентация предложения (полнота логической репрезентации). Например, имея дело с предложением:

(16) *The woman bought a truck.*

Женщина купила грузовик, носитель языка может объединить некоторые слова в составляющие более высоких уровней, такие, например, как

*/The woman/ и /bought/ и /a truck/
/женщина/ и /купила/ и /грузовик/*

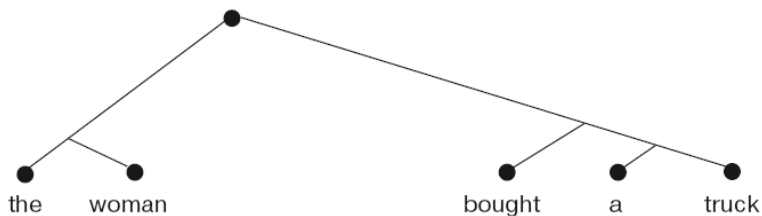
Эти единицы в свою очередь объединяются в

*/The woman/ и /bought a truck/
/женщина/ и /купила грузовик/*

Лингвисты оформляют эти интуитивные представления относительно сочетания слов внутри предложения, располагая слова, образующие составляющую (например, *the* и *woman*) в так называемой древовидной структуре, которая выглядит следующим образом:

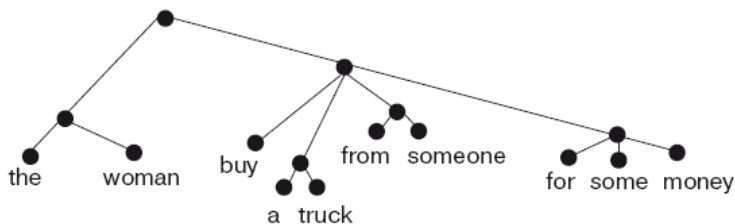


По правилам, слова, объединяемые носителями языка в одной составляющей, привязаны в древовидной структуре к одной точке, или узлу. Предложение (16), де дерева, выглядит следующим представленное структурно в виде дерева, выглядит следующим образом:



Все это называется поверхностной структурой.

Вторая разновидность устойчивых интуитивных знаний, которые носители языка имеют относительно такого предложения, как (16), связана с тем, как в их восприятии должна выглядеть полная репрезентация значения этого предложения и его логикосемантических отношений. На рисунке показан один из способов представления этих интуитивных знаний.



Женщина покупает грузовик у кого-то за какие-то деньги

Это называется глубинной структурой.

Таким образом, в рамках трансформационной модели анализ каждого предложения проводится на двух структурных уровнях, что соответствует двум разновидностям устойчивых интуитивных знаний, которые каждый человек имеет относительно своего родного языка. Первый уровень – это поверхностная структура, где интуитивные представления о структуре составляющих оформлены в виде дерева; и второй уровень – глубинная структура, где содержатся интуитивные знания о полной репрезентации логикосемантических отношений. Поскольку в трансформационной модели каждое предложение имеет две репрезентации (глубинная структура и поверхностная структура), лингвисты должны четко показать, как эти два уровня связаны между собой. Эту связь они описывают в виде некоего процесса, или вывода, представленного серией трансформаций.

Что такое трансформации

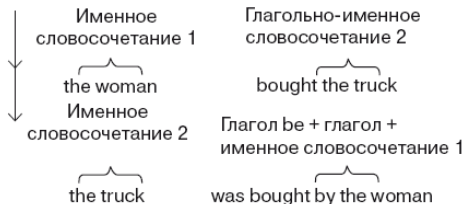
Трансформация – это эксплицитная формулировка определенной разновидности паттерна, распознаваемого человеком в предложениях своего родного языка. Сравним, к примеру, два предложения:

(17) Женщина купила грузовик.

(18) Грузовик был куплен женщиной.

Носители языка осознают, что хотя поверхностные структуры в данном случае различны, передаваемые сообщения, или глубинные структуры этих предложений, совпадают. Процесс, посредством которого эти два предложения были получены из общей для них глубинной структуры, называется выводом, или деривацией. Вывод – это серия трансформаций, связывающих глубинную и поверхностную структуру. Вывод одной из двух рассмотренных поверхностных структур включает в себя трансформацию, которая называется пассивной трансформацией. Сравнив предложения (17) и (18), вы заметите, что порядок слов в них различен. А именно фразы *the woman* и *the truck* поменялись местами. Трансформационные лингвисты описывают этот паттерн следующим образом:

Пассивная
трансформация:



где символ  значит «может трансформироваться в».

Отметим, что данный паттерн характерен не только для предложений (17) и (18), но и является общей закономерностью английского языка.

(19) а. Сьюзен побила Сэма.

б. Сэм был побит Сьюзен.

(20) а. Президента мучили глисты.

б. Президент был мучаем глистами.

(21) а. Пчелы опыляют цветы,

б. Цветы опыляются пчелами.

Это самый простой пример того, как образуются поверхностные структуры, вывод которых различается только одной трансформацией. Речь идет о пассивной трансформации, которая применяется при выводе предложений группы «б», но не применяется при выводе предложений группы «а». Выводы могут отличаться гораздо большей сложностью,

например:

(22) а. *Тимоти думал, что космическим аппаратом управляла Розмари,*

б. *Космический аппарат, как думал Тимоти, управлялся Розмари.*

Из приведенных выше примеров видно, что глубинные структуры могут отличаться от связанных с ними поверхностных структур порядком слов. Обратите внимание, что в каждой паре предложения имеют одно и то же значение, несмотря на различный порядок слов. Для каждой пары предложений, имеющих одно значение, но различный порядок слов, лингвист формулирует некоторую трансформацию, определяющую паттерн – способ, каким может различаться порядок слов этих двух предложений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.