

Алессио Роберти      Оуэн Фицпатрик

**ПСИХОЛОГИЯ.  
ВЫСШИЙ КУРС**

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НЛП



# ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Психология. Высший курс

Ричард Бэндлер

**Энциклопедия НЛП  
для начинающих**

«Издательство АСТ»

2013

УДК 159.96  
ББК 88.6

**Бэндлер Р.**

Энциклопедия НЛП для начинающих / Р. Бэндлер —  
«Издательство АСТ», 2013 — (Психология. Высший курс)

ISBN 978-5-17-121157-8

Энциклопедия Ричарда Бэндлера – это изложение основ НЛП в форме простой, но увлекательной истории. Вы сможете окунуться в атмосферу семинаров мастера НЛП и из первых рук узнать о простых техниках, которые он разработал за последние 40 лет работы. Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы станете эффективным коммуникатором, сможете легко и быстро производить глубокие и устойчивые личностные изменения, преодолевать любые психологические ограничения, излечивать фобии и психосоматические расстройства, устранять нежелательные привычки и зависимости, нарушения обучения, производить изменения в отношениях с партнерами и близкими вам людьми. С помощью простых техник НЛП вы станете сильной личностью, счастливым, успешным человеком, способным достигать своих целей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-121157-8

© Бэндлер Р., 2013  
© Издательство АСТ, 2013

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Элементарное введение в НЛП Как построить успешную жизнь | 6  |
| Благодарности  | 6  |
| Введение   | 8  |
| Глава 1  | 9  |
| Глава 2  | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 20 |

# **Ричард Бэндлер, Алессио Роберти, Оуэн Фицпатрик Энциклопедия НЛП для начинающих**

*Права на перевод получены соглашением с HarperCollins Publishers Limited.*

**Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick**

The Ultimate Introduction to NLP

**Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick**

How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

**The Ultimate Introduction to NLP**

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick, 2013

**How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP**

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick, 2014

© Комаров С., перевод на русский язык, 2019

© Лоза О., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# Элементарное введение в НЛП

## Как построить успешную жизнь

### Благодарности

Эта книга увидела свет благодаря многим замечательным людям.

Без их помощи нам вряд ли удалось бы справиться с таким сложным проектом.

Мы выражаем признательность каждому, кто принимал участие в создании книги.

В первую очередь мы хотели бы поблагодарить нашего агента Роберта Кирби.

Его феноменальная энергия и безграничная вера в успех поддерживали нас на каждом этапе пути. Его советы, терпение и дальновидность стали для нас огромным подспорьем.

Мы говорим «спасибо» потрясающей команде издательства *HarperCollins*. Отдельно хотелось бы поблагодарить Кэрол Тонкинсон и Викторину Магоун за их высокопрофессиональную работу по реализации проекта.

Кроме того, мы благодарим всех коллег, организаторов и участников многочисленных семинаров, а также тренеров Общества НЛП по всему миру. Без вас не было бы этих семинаров, изменяющих жизнь людей к лучшему.

#### От Ричарда

Я хотел бы поблагодарить мою жену, Гленду, за ее помощь и волшебную улыбку.

Я также благодарю всех моих клиентов за последние сорок лет, которые преодолели свои трудности и многому научили меня.

Спасибо моим друзьям Джону и Кэтлин Ла Валль за их верность и постоянную поддержку.

#### От Алессио

Я благодарен своему учителю, доктору Ричарду Бэндлеру, чьи глубокие знания и душевная щедрость позволили мне стать совершенно другим человеком.

Я в неоплатном долгу перед Джоном и Кэтлин Ла Валль, которые поддерживали меня во всех начинаниях. Их внимание к моей работе, бесценные советы и постоянная обратная связь помогли мне стать настоящим мастером НЛП.

Я признателен руководителю итальянской школы коучинга и НЛП Антонелле Риццутто. Ее увлеченность позволяет ежегодно обучать десятки тысяч человек.

Спасибо Маттиа Бернадини и Алисе Рифелли, чья профессиональная и усердная работа помогает создавать книги, которые меняют жизнь.

Наконец, я хотел бы поблагодарить двух самых необычных людей в моей жизни, Чинзию и Дамиамо. Я люблю вас!

#### От Оуэна

Я выражаю сердечную благодарность моим родителям, Марджори и Брайану Фицпатрик. Я рад, что судьба подарила мне таких замечательных родителей. Во всем, что бы я ни делал, я равняюсь на вас двоих. Я благодарен моим любимым крестницам – Люси и Ифе, чья красота заставляет меня улыбаться каждый день. Я хочу сказать «спасибо» моим близким друзьям Брайану, Терезе, Кристине, Сандре, Джиллиан, Елене, Кейту и Робу. Без вашей поддержки мне было бы очень трудно справляться со всеми моими проектами, включая эту книгу. Благо-

дарю всех моих тренеров и наставников, особенно Джона и Кэтлин Ла Валль, за их бесценные советы. Они просто изменили мою жизнь.

И, конечно же, я хочу от всей души поблагодарить своего главного учителя – доктора Ричарда Бэндлера. Знакомство с ним определило всю мою жизнь. Его гениальная проницательность, доброе сердце и вера в меня буквально перевернули мой мир. Ричард – не просто наставник. Он – мой лучший друг и проводник по жизни.

## Введение

Книга, которую вы держите в руках, необычна. Можно с уверенностью сказать, что на сегодняшний день это самое доступное и понятное пособие для тех, кто делает первые шаги в НЛП.

По сути, это живой семинар под книжной обложкой. Мы расскажем вам историю молодого человека по имени Джо, который попал на однодневный тренинг по НЛП к Ричарду Бэндлеру – одному из создателей нейролингвистического программирования. На тренинге Джо узнает об НЛП, учится базовым техникам и вместе с другими участниками открывает для себя приемы, которые помогают добиться значительных результатов в личной и профессиональной сфере.

Вы окунетесь в атмосферу тренинга, услышите живой голос доктора Бэндлера и получите свой первый опыт по применению НЛП.

Главный герой в этой истории – не учитель, а ученик. И это неслучайно. Ведь именно запросы людей, их потребности, амбиции, желания и идеи позволили разработать новые инструменты для решения любых жизненных задач.

В течение многих лет мы сами были учениками, а впоследствии и ассистентами доктора Бэндлера. Затем мы стали вести свои собственные тренинги. Делясь знаниями, полученными от Ричарда, мы постепенно приобрели известность во многих странах, так что теперь работаем международными тренерами.

Быть соавторами доктора Бэндлера для нас честь и особая ответственность. Мы охотно включились в работу, поскольку знаем не понаслышке, сколь велика потребность в знании, изложенном на страницах этой книги.

Мир, в котором мы живем, меняется каждую секунду. Человеческая цивилизация накопила колоссальное количество ресурсов и достигла невероятных успехов в развитии технологий. Вместе с тем эмоциональная сфера сегодня уязвима как никогда. Люди все больше подвержены депрессии, тревоге, панике и стрессу.

Но существуют универсальные инструменты, которые помогут любому человеку взять судьбу в собственные руки. Благодаря урокам Ричарда Бэндлера вы узнаете об этих инструментах и перестроите свое мышление, а значит, измените свою жизнь и научитесь помогать людям в изменении их жизни.

Книга, которую вы держите в руках, – результат многолетней практики. Мы начинали писать ее в Риме, продолжили в Дублине, работали над ней в Лондоне и Нью-Йорке и получали отзывы из Лос-Анджелеса, Токио и даже Австралии. Это результат двадцатилетней работы с тысячами людей, посещавших тренинги по НЛП. На этих страницах собран опыт самых разных людей, с разными потребностями и целями. Мы рассказываем не о нейролингвистическом программировании, а о том, как с его помощью вы сможете решить любую жизненную задачу.

Человечество остро нуждается в новом менталитете, новой философии, новой надежде. Современные люди поставлены перед непростым выбором. Двигаться ли в общем потоке, подстраиваясь под сложные внешние обстоятельства? Или пойти своим собственным путем, который ведет к высшему призванию, к исполнению личных чаяний и надежд? Для выбора верной дороги нужно изменить сознание.

НЛП – это путь. Вы можете стать частью этого пути. Так скорее же открывайте первую главу!

*Алессио и Оуэн*



## Глава 1

### На семинаре у сооснователя НЛП

Джо отключил телефон и нахмурился. Они снова поссорились! Не лучшее начало для такого ответственного дня. Надо как-то взять себя в руки... Джо сделал несколько глубоких вздохов и решительно вошел в вестибюль. В толпе помощников он увидел знакомое лицо. Это был Алан.

– Джо! – крикнул он. – Ты здесь? Просто фантастика! Рад тебя видеть, дружище!

– Взаимно, – ответил Джо, подходя к стойке. – Так долго ждал этого дня и теперь немного волнуясь. Настало время побольше узнать об НЛП!

Джо уже знал, что НЛП означает «нейролингвистическое программирование». Всякий раз, заходя в книжный магазин, он с любопытством изучал полки, пестревшие всевозможными самоучителями, пособиями и исследованиями на эту тему.

НЛП пользовалось огромным спросом. Джо видел, что люди, применяющие эти методы, становятся более свободными, общительными и эффективными, с успехом решают личные и профессиональные проблемы. Сам же он всегда испытывал затруднения в отношениях с людьми и порой туго соображал. Он уже почти смирился с мыслью, что ничего не может поделать со своей собственной жизнью. Но год назад в его душе поселилась робкая надежда на то, что все может измениться благодаря НЛП.

– Хочу тебя немного ввести в курс дела. – Голос Алана оторвал Джо от размышлений. – С Ричардом ты уже знаком. Осталось только узнать, что же такое НЛП.

Джо знал доктора Бэндлера, одного из создателей нейролингвистического программирования. Он впервые увидел его год назад, на трехдневном семинаре «Мой выбор – свобода». Тогда Джо страдал от депрессии, и сестра прислала ему приглашение на семинар. Там же он познакомился с Аланом, одним из ассистентов Ричарда.

– Если что-то будет непонятно – обращайся, – сказал Алан.

– Спасибо, – кивнул Джо. – Думаю, поддержка мне понадобится.

Тот трехдневный семинар заставил Джо по-другому посмотреть на собственную жизнь. Он впервые осознал, что сам может изменить свою судьбу. Теперь, год спустя, он был готов к тому, чтобы получить новые знания и применить их на практике.

– Расскажи, что сегодня будет, – попросил Джо.

– Программа очень насыщенная, – с готовностью откликнулся Алан. – Вам предстоит изучить эмоциональную сферу: вы будете входить в различные состояния и контролировать их. Потренируете приемы эффективного общения, а также составите план, как улучшить ту или иную сферу своей жизни. Возможно, это лучше всего описать одной фразой – «изменения, вызывающие улучшения». Ты узнаешь, как построить успешную жизнь.

Успех действительно не помешал бы Джо. В особенности его волновали два вопроса. После первого семинара жизнь Джо стала как будто налаживаться. Он нашел хорошую работу, и у него были прекрасные отношения с любимой девушкой. Казалось, чего еще желать? Но тревога не покидала Джо. Если раньше ему в буквальном смысле было нечего терять, то теперь все изменилось. Он в полной мере прочувствовал всю мудрость старой поговорки: «Чтобы стоять на месте, нужно бежать изо всех сил».

– Ну, рассказывай. – Алан взял его под руку и отвел в сторонку. – Как у тебя с той красивой девушкой?

– Лучше не бывает, – ответил Джо. – Конечно, есть нюансы... ты же знаешь: все не может быть идеально. Сейчас мы подумываем о том, чтобы жить вместе.

– Вы съезжаетесь? – воскликнул Алан. – Потрясающая новость, Джо! Надеюсь, пригласишь на свадьбу?

– Притормози, дружище, – усмехнулся Джо. – Мы еще не женимся. Знаю, это было бы здорово, но пока...

Джо умолк на полуслове. То, что он чувствовал, было трудно объяснить.

– Понимаешь, ко всему нужно привыкнуть, – неуверенно продолжил он. – Мы довольно разные люди и иногда не понимаем друг друга.

Молодой человек опустил глаза, вспоминая недавнюю телефонную ссору.

– Джо, – голос Алана стал серьезным, – если ты действительно любишь ее, нельзя упускать такой шанс. Ты будешь жалеть об этом всю оставшуюся жизнь.

Алан был прав, и Джо прекрасно это понимал. Но любые разговоры о браке слишком задевали его.

– Зато с работой все в порядке. – Джо решил сменить тему. – Можешь меня поздравить: я получил повышение, чему очень рад. Правда, мне никак не войти в новую роль. Приходится много общаться с клиентами, а это непросто. Разговоры – не мой конек.

Алан смотрел на него очень внимательно. Джо почувствовал себя не в своей тарелке.

– Не бери в голову. – Джо смущенно улыбнулся. – На самом деле все лучше, чем может показаться с моих слов. Я просто хочу стать более общительным. Душой компании, так сказать.

– Ну что ж. – Алан расплылся в улыбке. – Я рад, что все в порядке. Только знаешь, ведь нет такого понятия, как «душа компании». Общительность – не дар божий. Все, что тебе нужно, – научиться чувствовать себя комфортно рядом с другими людьми. Вот и весь секрет.

Джо кивнул.

– Тренинг тебе точно поможет, – с уверенностью сказал Алан. – Вот твоя регистрационная карточка. Удачи, друг!

Джо поблагодарил его и направился в зал. По пути он встретил Терезу – врача из Ирландии. Они не виделись ровно год – с того самого семинара, где Джо впервые узнал об НЛП.

– Джо, какой сюрприз! – Она крепко обняла его. – Ты знаком с Эмили? Это моя дочь. Не правда ли, она прекрасна?

На вид Эмили не было еще и двадцати. Стройная, рыжеволосая, одетая в джинсы и футболку с изображением Минни Маус, она несколько отстраненно пожала руку Джо.

– Надеюсь, ты тоже новичок во всем этом? – улыбнулся Джо. – Или я здесь единственный дилетант?

– Это мой первый семинар, – ответила Эмили. – Я только пролистала пару книг. Вот мама – настоящий эксперт по НЛП. Она так много знает, что мне порой становится страшно. Как говорится, «старая метла не пропустит ни одного грязного угла».

– Вот это да! – рассмеялась Тереза. – Дорогая, если в нашем доме и есть грязные углы, то только в твоей комнате, куда мне доступа нет!

Она взглянула на дочь по-матерински ласково.

– На самом деле не такой уж я и специалист, – сказала Тереза. – Я занимаюсь НЛП всего пару лет и использую его в своей врачебной практике и в личной жизни. Но знаешь, Джо: я открыла для себя главный секрет НЛП. Он заключается в том, что учеба никогда не закончится. Как говорит Ричард, «если вы считаете, что знаете все, – значит, вы упустили что-то очень важное». Самоуверенность – худшее, что может случиться с человеком на этом пути.

– До чего же классная у тебя мама! – с восторгом выдохнул Джо.

– Она идеальная, – кивнула Эмили. – Иногда я сомневаюсь в том, что она человек.

– Ну-ну, будет вам! – Тереза похлопала Джо по плечу. – Пойдемте, все уже начинается.

По пути они рассказывали друг другу о том, что произошло с ними за этот год. Внезапно перед ними возникла женщина, которая буквально потрошила собственную сумочку.

Дамочка пыхла от усилий; лицо ее было красным, а сама она выглядела крайне взволнованной. Тереза уже собиралась спросить, не нужна ли помощь, но тут женщина со вздохом

облегчения извлекла из недр сумки маленькое зеркальце и стала усиленно приводить себя в порядок.

Джо и Тереза переглянулись. «Столько переживаний из-за какого-то пустяка! – подумал молодой человек. – Если тренинг будет так же хорош, как и год назад, эта женщина откроет для себя много нового».

Друзья вошли в комнату для проведения семинара и заметили три свободных стула как раз посередине. Рядом с Джо уселся мужчина лет пятидесяти пяти. Одет он был в стильный дорогой костюм, а красные очки в дизайнерской оправе привлекали внимание к его молодому лицу. Джо протянул ему ладонь.

– Привет, я Джо.

– Зови меня Эдгар Мартин, – пожимая руку, ответил мужчина. – И я заставляю жизнь играть по моим правилам. Можно спросить – что тебя сюда привело?

– В двух словах не расскажешь. – Джо с грустью усмехнулся. – Год назад в моей жизни все было просто отвратительно. Сестра заставила меня пойти к Ричарду на семинар, и все изменилось самым сказочным образом. НЛП помогло мне, поэтому я хочу побольше узнать о нем.

– Любопытная история, – заметил Эдгар. – Что до меня, то я пришел, чтобы добавить пару разводных ключей в свой ящик с инструментами.

Эти слова привели Джо в замешательство. Он с непониманием взглянул на собеседника.

– О нет, я не сантехник, – рассмеялся мужчина. – Ну, разве что сантехник сознания. Я врач. Психиатр и психотерапевт.

– Ого! – с уважением произнес Джо. Он достал из рюкзака дневник и положил на колени.

– Солидная вещица, – сказал Эдгар. – Ты всюду носишь его с собой?

– Да, кроме туалета, – подмигнул Джо.

Попытка пошутить не удалась: лицо Эдгара осталось каменным. Джо покраснел и потопился объяснить.

– Ричард рассказывает много историй. Он считает, что идеи лучше всего воспринимаются через метафоры: так они непосредственно входят в подсознание. Но мне все кажется, что сознательное восприятие тоже важно. Поэтому я и взял дневник, чтобы записывать ключевые понятия и техники.

– Надо же. – Эдгар взглянул на него с интересом. – А мне и в голову не пришло взять с собой блокнот. Впрочем, я могу попросить несколько листов бумаги на стойке регистрации, когда будет перерыв. И почему я не захватил *iPad*: можно было бы синхронизировать базу данных с внешним носителем! – с этими словами он дотронулся до своей головы.

Сочтя шутку удачной, он громко рассмеялся. Джо даже не попытался улыбнуться.

– Это мой первый тренинг у Ричарда, но НЛП я уже занимался, – продолжил Эдгар. – У Алана – ты с ним знаком? Это было так здорово, что я решил: уж если ученик столь силен, то каким же должен быть учитель! Алан тоже здесь, но сегодня он только ассистент.

– Алан проводит собственные тренинги? – Джо был заинтригован.

Ответа не последовало: свет погас, заиграла музыка, и на сцене появился Ричард Бэндлер.

## Глава 2

### Краткая история НЛП

Джо во все глаза уставился на «гуру». НЛП... Его используют топ-менеджеры, олимпийские чемпионы, крупнейшие политики и президенты. Ричард Бэндлер стоял у его истоков. Кто же лучше, чем он, объяснит, что это такое? Так или иначе, Джо понимал: этот семинар может стать для него отличным стартом. Он достал дневник и приготовился записывать.

Позвольте рассказать вам, с чего все это началось. По сути, это была счастливая случайность. Я изучал математику, логику и естественные науки и во время обучения в колледже жил в доме одного психиатра. Все стены там были уставлены книжными полками, а я с детства испытывал патологическую страсть к чтению. Я с головой погрузился в учебники по психиатрии. Мне было до жути интересно узнать, где же находится та самая «кнопка», нажав на которую, можно привести человека в норму.

Увы, однозначного ответа я не нашел нигде. За исключением фармакологического справочника, в котором сообщалось, что при депрессии нужно принимать антидепрессанты. Довольно логично, не правда ли? Если бы не маленький нюанс: от таких лекарств депрессия может усилиться, это один из побочных эффектов. Согласитесь: не очень-то весело принимать таблетки, зная, что от них тебе станет еще хуже. Но я не сдавался и продолжал углубляться в книжки, надеясь найти там окончательный ответ на вопрос, как сделать человека абсолютно нормальным?

Я всерьез заинтересовался психиатрией. Но меня не устраивали никакие «побочные эффекты». Я хотел научиться решать самые сложные проблемы с помощью самых простых инструментов. С этой целью я стал общаться с людьми, которые, по общепринятому мнению, весьма далеки от нормы. В действительности же они просто имели свой особый взгляд на все, что их окружает. Я многому у них научился. Возьмем, к примеру, шизофрению. Чем отличается шизофреник, скажем, от моих соседей? Практически ничем – кроме того, что у него в голове другая карта мира. Но кто сказал, что она неверна только потому, что отличается от карт большинства людей?

В действительности, представление о том, что карта – это не территория, стало одной из базовых идей, легших в основу нейролингвистического программирования.

Это значит, что ваше понимание мира основано на том, как вы его представляете, – то есть на карте, а не на самом мире.

Джо показалось, что Ричард говорит что-то важное, и он сосредоточил все внимание на его словах.

Для того чтобы понять мир, мы создаем в сознании его карту. Когда мы это делаем, то проходим через три основных процесса.

Во-первых, часть информации вы просто опускаете. Вы не станете на карте города рисовать машины, вас не интересует форма крыш и так далее. И на самом деле это полезный процесс – правда, до тех пор, пока вы не упустите

из виду целый квартал, а затем попытаетесь через него проехать, потому что карта сказала вам, что там пустырь.

Каждый из вас хотя бы однажды оказывался в такой ситуации. Вы идете домой по дороге, которую знаете как свои пять пальцев, потому что ходили по ней тысячу раз туда и обратно. И вдруг перед вами возникает незнакомая витрина. Что это? Новый магазин? Заходите внутрь, и вам сообщают, что он открылся еще пять лет назад!

В зале многие закивали. Джо усмехнулся: такое с ним бывало не раз.

Далее, при создании карты вы обобщаете. На карте все второстепенные дороги представлены одинаково, независимо от того, как они выглядят. А когда вы видите область голубого цвета, то понимаете, что здесь должно быть озеро или море.

Обобщение – это составная часть процесса научения. Когда ребенок касается огня, он обжигает палец, но заодно и учится тому, что нельзя трогать горячее. Это очень полезное знание! Но когда женщина узнает об измене супруга и решает, что все мужчины – бабники, это может быть чрезмерным обобщением. Сам процесс обобщения ни плох, ни хорош; все зависит от того, когда и как вы его используете.

Ну, а третий процесс – искажение. Карта местности намного меньше, чем сама местность. К тому же карта плоская – просто потому, что она напечатана на листе бумаги. Сознание делает то же самое: искажает размер – мозг может как уменьшать крупное, так и увеличивать мелкое. Точно так же вы можете приписывать особый смысл какому-нибудь событию или словам и действиям людей. Например, вы пришли на работу, а одна из сотрудниц с вами не поздоровалась. Вы в недоумении: за что она рассердилась? А с чего вы решили, что вообще имеете к этому отношение?

Тем не менее, искажение – это не всегда плохо. Как ни странно, оно может привести к довольно точным выводам. При этом важно осознавать, что ваш взгляд на мир и реальное положение вещей – это не одно и то же. А самое главное – что бы вы ни думали о происходящем, я хочу, чтобы вы помнили: это всего лишь карта. И она не обязательно совпадает с картами окружающих вас людей.

Вспомните об этом, когда в следующий раз вам захочется поспорить о том, кто прав, а кто нет. Пока вы ориентируетесь на собственную карту, вы, конечно же, будете думать, что правда на вашей стороне. А другой человек будет убежден в обратном. Когда ваша карта и карты других людей не совпадают, начинаются проблемы.

Осознав это, я понял: для того чтобы иметь более широкие возможности, более вдохновляющие чувства, более эффективное взаимодействие с другими, нужно расширить свою карту. Вам необходимо научиться смотреть на одни и те же вещи с разных точек зрения. Чем больше вы детализируете карту, тем больше свободы действия у вас будет.

Последние слова Ричарда заставили Джо задуматься о своих отношениях с невестой. В последнее время между ними часто вспыхивали ссоры. Роман, который так хорошо начинался, рисковал превратиться в череду сплошных склок и недоразумений. Джо любил эту девушку

и не понимал, почему каждый их разговор заканчивается ссорой. Они говорили друг другу много ранящих слов, и от этого обиды копились и множились. Но то, что говорил Ричард, объясняло все. Возможно, карта Джо просто не совпадает с картой его невесты? А если так, то их отношения еще можно спасти. «Нам надо поговорить, – решил Джо. – Я больше не буду обвинять и упрекать ее. Я просто спрошу о том, что она думает и чувствует в отношении меня».

Раздался голос Ричарда, и Джо отвлекся от своих мыслей.

Вот вам отличный совет. Время от времени сверяйтесь с реальностью. Вы должны быть уверены в актуальности своей карты. Когда люди перестают сверяться с действительностью и опираются только на свою старую карту, они сталкиваются с одной из двух проблем. Либо они упираются в несуществующие стены, либо из раза в раз повторяют одно и то же, хотя это не работает.

К сожалению, большинство людей именно так и поступают. Не думайте, что это вас не касается: каждый второй в этом зале принадлежит к этому большинству. Все мы склонны опираться на прежний опыт, когда сталкиваемся с новыми задачами. Таким образом, мы формируем свое будущее исходя из прошлых удач или поражений. А ведь будущее – это чистый лист! Вы можете написать на этом листе все что угодно. Нет такого понятия, как «судьба», «предопределенность». Правда в том, что жизнь полна возможностей. Не позволяйте вашим картам убедить вас в том, что все давным-давно расписано и нельзя ничего изменить.

Запомните одно: если в прошлом с вами случилось что-то плохое, это не значит, что в будущем вас ждет то же самое. Например, вы расстались со своим деловым партнером из-за какого-то конфликта, и отныне вам придется вести свой бизнес в одиночку. Но означает ли это, что другие ваши партнеры отвернутся от вас? Конечно же, нет! Вся эта ситуация никак не повлияет на ваше будущее – если вы извлечете из нее правильные уроки. Например, научитесь отстаивать свои интересы. Или поменяете критерии для выбора деловых партнеров.

Еще раз повторю: нет такого понятия, как судьба. Иначе что бы это была за жизнь? Как печально выглядел бы наш мир, если бы прошлые неудачи имели власть над будущим! Я думаю, если бы Вселенная была устроена именно так, мы бы до сих пор жили в пещерах и питались сырым мясом.

К счастью, в мире есть сила, которая противостоит хаосу. Это стремление к эволюции, оживляющее нашу душу и позволяющее воплотить мечты в реальность.

Услышав эти слова, Джо почувствовал необыкновенную легкость. Он перевернул страницу и записал: «Не имеет значения, кто прав, а кто ошибается. Не стоит искать „истину“. Хорошая карта отличается от плохой тем, что позволяет войти в ресурсное состояние в данной ситуации».

Ричард перешел к более важным вопросам.

НЛП – это не то, чему можно научиться по учебникам. Вы учитесь НЛП на практике. Именно поэтому в каждый свой семинар я включаю массу техник и упражнений. И сегодняшняя наша встреча – не исключение. Вам предстоит на собственном опыте испытать множество приемов. Вы получите

массу информации. Возможно, вы не все поймете сразу, но помните, что подсознание тоже учится.

Все это началось с простой идеи – побеседовать с теми людьми, которые были успешны в жизни. И узнать, какие бессознательные процессы они использовали.

В этот момент Эмили повернулась к матери и прошептала:

– Что он имеет в виду под «бессознательными процессами»?

Тереза спокойно ответила: «Бессознательные процессы – это способы, которыми ты создаешь мысли, чувства и действия. Осознав их, ты можешь произвольно улучшать или изменять их».

Эмили кивнула, обдумывая услышанное.

Второй моей задачей было – научить людей сознательно участвовать в этих процессах для решения своих проблем или приобретения определенных навыков.

То, что люди говорят или думают о своих действиях, часто сильно отличается от того, что они реально делают.

НЛП потому и считается революционным подходом, что оно впервые дало возможность влиять непосредственно на подсознание. Теперь у нас есть инструменты, чтобы избавиться от того, что нам не нужно, и заменить все это на то, что мы хотим.

Джо покачал головой. Безусловно, за прошедший год его жизнь изменилась самым кардинальным образом. Но идея о том, что можно изменить подсознание, казалась ему слишком смелой.

Тем временем Ричард продолжал семинар.

Никто из нас не родился с плохими привычками. Никто из нас не явился на этот свет с готовыми навыками или убеждениями. Почти все, что вы делаете, – результат научения. Например, вы научились ходить или автоматически пожимать руку.

Вы научились даже своим страхам! Знаете ли вы, что существуют только два естественных страха? Страх громких звуков и страх падения – вот и все. Все прочие были нами усвоены. Некоторые из этих страхов полезны – такие как боязнь гремучих змей. Вам не нужно полностью избавляться от страха – надо просто научиться бояться определенных вещей в определенных обстоятельствах. Например, следует бояться изменять своему партнеру. Это фобия, которая вам точно не мешает.

Когда я начинал, люди часто говорили мне: «Вы не понимаете, Ричард, перемены – это долгий и болезненный процесс».

Да, я непонятливый человек – я отказываюсь принимать ограничивающие убеждения только потому, что мне так говорят. К тому же мой жизненный опыт говорил об обратном. Я много раз видел, как люди меняются в одночасье. И причиной этому становится не какое-то стрессовое событие – несчастье или катастрофа. Иногда достаточно ерунды, чтобы сознание раскрылось и человек стал мыслить совсем в другом направлении. Такие моменты переживал каждый из вас. Вы читали книгу, смотрели фильм

или просто перекинулись парой фраз с незнакомцем где-нибудь в автобусе. И вдруг вы осознали нечто, имеющее огромный смысл. И поняли, что ваша жизнь уже никогда не будет прежней. Вам не нужно читать одно предложение в течение тринадцати лет, вы просто читаете его один раз и говорите себе: «Здорово! Это все проясняет!»

«С логикой этого человека не поспоришь», – подумал Джо.

Я часто слышал от специалистов всех мастей, что нужно «познать себя настоящего». И принять эту свою истинную сущность. А я утверждаю, что это все чушь! Если вам не нравится какое-то свое качество, какой смысл его «принимать»? Чтобы всю жизнь испытывать дискомфорт и на каждом шагу попадать в неприятности? Знаете, как застенчивые люди страдают от того, что не могут нормально общаться с окружающими? Что же теперь – они обречены на одиночество, раз в процессе взросления у них появилось это качество? Конечно же, нет! Стеснительность, лень, безрассудство, недалёковидность – все это не врожденные свойства характера, а приобретенные паттерны поведения. Эти паттерны можно и нужно менять. Вы можете стать таким, каким захотите.

В этой жизни неизменны лишь постоянные изменения. Вопрос в том, собираетесь ли вы менять направление своей жизни и решать, каким человеком вы станете, или же вы будете сидеть сложив руки в ожидании того, что произойдет?

С помощью НЛП вы сможете изменить свое мышление, чувства и поведение. Вы можете перепрограммировать свое сознание и взять под контроль те области жизни, которые вам наиболее важны. Это действительно чудодейственное средство, но работает оно лишь в одном случае: когда вы применяете его на практике. Вкратце схема такова: вы должны определить проблему, исполниться решимости расправиться с ней, а затем пойти и осуществить задуманное!

Я хочу рассказать вам, как вы можете не только чувствовать себя так же прекрасно, как когда-то в прошлом, но и делать нечто большее. Я научу вас буквально прокачивать свой мозг!

Джо тихо засмеялся. Сама мысль о том, что с сознанием можно делать все что угодно, ему очень понравилась. Он вспомнил известное телешоу, где мастера с золотыми руками берут какую-нибудь ржавую рухлядь и превращают ее в новенький сияющий суперкар. «Хотел бы я так же преобразить свою жизнь!» – подумал Джо. В его памяти всплыл тот разговор с сестрой, когда она уговаривала его пойти на первый семинар к Ричарду. Тогда, год назад, Джо чувствовал себя абсолютно никчемным существом. Ему казалось, что он навеки застрял в роли неудачника и ничто на свете не может ему помочь. Джо горько усмехнулся. Если бы в тот момент кто-то сказал ему, что можно сделать из своей жизни все что угодно, – он бы счел такого человека или проходимцем, или сумасшедшим. Теперь все было иначе.

Ричард тем временем продолжал семинар.

Тогда же, в студенческие годы, я познакомился с Вирджинией Сатир. Произошло это так: ко мне пришел хозяин дома, где я жил, и сказал, что Вирджиния Сатир собирается поселиться неподалеку. Он попросил



меня присмотреть за ней и убедиться, что ей тут достаточно комфортно. Таким образом, Вирджиния стала причиной того, почему я оставил занятия математикой и естественными науками и в конечном итоге стал одним из создателей НЛП. Она была весьма талантливым психотерапевтом и действительно помогала людям добиваться устойчивых результатов.

Никогда не забуду день, когда я впервые ее увидел. Я как раз был на улице – мне нужно было поменять масляный фильтр в машине. Внезапно она возникла передо мной, как видение. Высокая, в красных туфлях на каблуках, в платье ярко-зеленого цвета. На лице у нее были большие очки в роговой оправе. Она смотрела на меня улыбаясь. Я выпрямился и спросил, могу ли я помочь ей.

– Надеюсь, да, – сказала она. – Научите меня пользоваться дровяной печью? Иначе я рискую спалить дом.

Мы отправились к ней. По дороге я спросил:

– Я слышал о вас много лестного. Говорят, вы отличный психотерапевт. В какой именно области вы работаете?

– В области человеческого счастья, – последовал ответ.

Я был заинтригован: ведь именно это меня интересовало больше всего! Тогда я задал вопрос, многим ли пациентам ей удалось помочь.

– О да, – ответила она. – И больше всего меня радует то, что мой метод терапии оказался эффективным даже в самых безнадежных случаях.

– В каких, например?

– Например, при шизофрении, – ответила Вирджиния. – Я заметила, что если в палату к таким больным время от времени приглашать всех их родственников, то в некоторых случаях люди уже не кажутся душевнобольными.

Поскольку я изучал системы, ее метод показался мне крайне любопытным. Я попросил ее как-нибудь взять меня с собой в клинику, и Вирджиния согласилась. В том городе она проводила тренинги с персоналом психиатрической больницы. Все, что она делала, было абсолютно логичным. Ее подход отличался ясностью и систематичностью. Даже самые запутанные случаи она разбирала так, что все вставало на свои места. Доктора ее обожали. Они называли ее не иначе как «волшебницей». И считали, что своими успехами она обязана уникальному дару, которым Всевышний наградил ее при рождении.

В переводе на человеческий язык это означало, что те люди просто не хотели ничему учиться.

Они считали, что никогда не добьются тех же результатов, потому что не столь одарены. Они просто не хотели замечать, что в своей работе она использует практические методы, которым может обучиться любой врач!

Она понимала, что карта – это не территория, и возвела эту концепцию в степень откровения. Разумеется, она делала массу вещей – некоторым из них вы научитесь чуть позже. Но главная заслуга Вирджинии была в другом – она не интерпретировала метафорические высказывания людей, а воспринимала их буквально. Когда клиент говорил ей, что все «выглядит» плохо, Вирджиния предполагала, что человек говорит о картинке в своей голове. И если ей сообщали, как нечто «звучит», она знала, что люди ссылаются на то, что слышат внутри себя. Вирджиния понимала самое важное: людям нужен тот,

кто будет «говорить на их языке», «смотреть на вещи их глазами» или – если угодно – будет способен «охватить умом их внутренний мир».

Джо был несколько озадачен. Как можно проникнуть во внутренний мир другого человека, если так сложно разобраться со своим?

Сейчас вы поймете, что я имею в виду. Однажды на прием к Вирджинии пришли муж и жена. Их семейная жизнь трещала по швам. Можно сказать, они были на грани развода и пришли к психотерапевту, практически не надеясь спасти отношения. Вирджиния попросила их описать свое видение ситуации. Жена тут же начала жаловаться на мужа.

– Он не делает по дому абсолютно ничего! Со стороны *выглядит* так, будто он там не живет. Я весь день хлопочу, чтобы дом *смотрелся* красиво, – а Боб просто разводит беспорядок.

– Что ж, я *вижу*, в чем дело, Люси, – сказала Вирджиния.

Эта женщина описывала картину в своей голове, и Вирджиния сразу же поняла это.

Затем Вирджиния посмотрела на мужа и спросила:

– А что думаете вы, Боб?

– Я думаю, что с ней просто невозможно нормально *разговаривать*, – сказал мужчина. – Она все время *кричит*! Даже если все *тихо* и спокойно – это не значит, что в следующую секунду она не взорвется бог знает по какому поводу!

Вы *слышите*, что муж использовал много «аудиальных» или «звуковых» слов?

Но вернемся к их беседе. Бобу Вирджиния ответила так:

– Что ж, я вас *услышала*. Скажите, Люси, вы пробовали с ним *разговаривать* спокойно?

– Это невозможно, – сказала Люси. – *Смотрите* сами: я поставила мусорное ведро у двери, чтобы Боб *увидел* его, когда будет уходить, и отнес на помойку. Когда я *глянула*, чтобы убедиться, что он это сделал, то *увидела*, что ведро все еще там! Он не вынес его и когда вернулся, и утром *картина* была точно такой же: ведро так и стояло у двери.

– Понятно, – сказала Вирджиния. – Ситуация более-менее *вырисовывается*. Ну что ж, Боб, вы *слышали* все. Что скажете на это?

– Да я ни слова от нее не *услышал* об этом проклятом ведре! Как я могу делать то, о чем она не *просит*? Она сразу начинает *кричать* и *обвинять*!

После небольшой беседы с обоими супругами – выбирая слова в соответствии с теми словами, которые они использовали, – Вирджиния пытается заставить Люси попробовать *объяснить* Бобу, что именно он должен *увидеть*. Но вместо этого Люси говорит еще об одной вещи, которая ее волнует.

– Он все время *говорит*, что любит меня, – продолжает Люси, – но никогда этого не *показывает*.

– А как он должен вам это *показывать*? – спросила Вирджиния.

– Я стараюсь быть красивой для него, – ответила Люси. – Мне бы хотелось, чтобы он замечал, когда у меня новая прическа или платье. А еще я хочу, чтобы Боб хотя бы иногда дарил мне цветы.

– Понятно, – кивнула Вирджиния. – Сейчас я *покажу* вам кое-что, но вы должны хорошенько *представлять* себе все то, о чем я буду вам говорить.

Таким способом Вирджиния попыталась наложить визуальные переживания Люси на ее способность говорить и слушать. Вот что делало Вирджинию настоящим гением. Она повернулась к Бобу и стала переводить то, что хотела выразить Люси, в понятную ему форму.

– Боб, а сейчас я хочу, чтобы вы внимательно *выслушали* меня. Для Люси очень важно знать, что вы на нее *смотрите*. Вы постоянно говорите ей о своей любви – но этого мало. Дайте ей понять, что вы цените ее красоту. Ведь когда вы не *замечаете* ее новое платье или прическу, это для нее то же самое, как если бы вы день и ночь *говорили* самые нежные слова, а она бы не *слышала* их!

– Она и так их не слышит! – воскликнул Боб.

– Это все потому, что ей нужно, чтобы вы *сказали* ей, что *видите* ее новое платье, *смотрите* на нее, обращаете внимание на то, как она *выглядит*. Теперь вы меня *услышали*?

– Да, *звучит* убедительно, – ответил Боб и обратился к жене. – Когда я *смотрю* на тебя и *вижу*, как ты красива, мне хочется *сказать* тебе, как сильно я тебя люблю. Я просто не осознавал, что это нужно *сказать вслух*. Прости.

На лице Джо заиграла улыбка. Его подруга постоянно говорила о том, как ей *видятся* их отношения, в то время как Джо предпочитал *говорить* о них. «Это знание может оказаться полезным для наших отношений», – подумал Джо.

Его внутренний голос стал звучать намного уверенней.

Тем временем Ричард продолжал семинар.

## **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.