**Нейропсихопатологиядағы зерттеулер.**

Жоспар.

1. Тұжырымдаманың жалпы сипаттамасы.
2. «НЛБ» ұғымының мәні.
4. НЛБ алғышарттары мен принциптері.

НЛБ – 70-жж. басында пайда болған бүгінгі күні психотерапия кеңінен танымал бағыттарының бірі. Оның негізін салушылар Ричард Бэндлер және Джон Гриндер болып саналады. Олар өз кезегінде жұмыстарының басталу нүктесі Федерика Перлз, Вирджиния Сатир және Милтон Эриксон тәжірибелерінің жалпылануы деп есептейді.

НЛБ сәйкес, әр адамда ақпаратты қабылдаудың басымдық танытатын каналы бар:**модальдылық.** Яғни, әйтсе де әр дұрыс адам әлемді бар сезім органдарымен қабылдайды: естумен, көрумен, сезумен, бұлшық-қимылмен де (кинестетикалық) және т.б., бірақ бір адамда *жетекші модальдылық*болып көріп қабылдауы, ал екіншісінде естіп қабылдауы (ал басқалары – оны толтырады) болып табылады.

НЛБ келесілерге негізделеді:

1) Эриксон (Erickson M.H.), Сатир (Satir V.),*Перлс*(Perls F.S.) тәжірибесін үйрену және талдау;

2) сыңар ассиметриялары туралы заманауи деректерде — оң және сол жақ сыңармен ақпаратты өңдеудегі айырмашылық; жаттықтырудың белгілі жағдайларында дельфиндер тәртібінің стандартты емес «шығармашылық» стереотиптері қалыптасуының на зоопсихологиялық деректерге нұсқаумен «сана экологиясына» арналған Бейтсон (Bateson G.) жұмыстары;

3) тілдің терең құрылымын, хабарламаны ұйымдастыру мен өзгеру ережелерін жіктейтін Хомскийдің (Chomsky N.) ауысу грамматикасында;

4) 1950-1960-х жж кибернетика зерттеулерінде және жасанды және табиғидың арасындағы шекті жоятын интеллект; Расселдің (Rassel В.) логикалық түрлері теориясында:

5) Расселдің (Rassel В.) логикалық түрлері теориясы.

Осылай, НЛБ необихевиористік бағдардың пән аралық интегративтік тұжырымдамасы болып табылады.

Әлем «картасы» мен тәжірибе байланысын қайта қалпына келтіру үшін Дж. Гриндер және Р. Бендлер **метаүлгіні**ұсынды [«мета» сөзі ежелгі грек сөзінен шыққан және «жоғары» немесе «үсті», кейде — «басқа логикалық деңгейде» білдіреді.]— қайта қалпына келтіруге және адамзаттық қарым-қатынас мәнінің айқындалуына бағытталған лингвистикалық құралдар жинағы.

**2 кесте**

**Метаүлгінің бұзылуы мен нақтылайтын және сұрақтар мысалдары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метаүлгінің бұзылу түрлері** | **Сөйлеу бұзылуының мысалдары** | **Нақтылайтын және сұрақтар мысалдары** |
| Өзгеше емес зат есім | Балалармен машақат көп. | Олардың қайсысы? |
| Өзгеше емес етістік | Күйзелемін, сеземін. | Сіз оны қалай сезінесіз? Не қобалжытады? |
| Жойылған преформатив (стандартты көрсетусіз бағалау немесе пікір) | Мен оны жеткілікті түрде жақсы жасаған жоқпын. | Немен салыстырғанда? Кім бұл пікірді айтты және оны жасағанда неге сүйенді? |
| Номиналдану (зат есім үдерісінің белгіленуі) | Мені жаман зейінім азаптайды.Депрессия мені жындандырады. | Зат есімді етістікке айналдыру: дәл не болады, ол нақ немен айқындалады? |
| Мүмкіндіктің модалды операторы | Мен ... жасай алмаймын... | Неге? Сіз оны жасасаңыз, не болады? Сізге не бөгет? |
| Қажеттіліктің модалды операторы | Мен ... тиіспін... Мен ....тиіс емеспін... | Неге? Сіз мұны жасамасаңыз, не болады? (бәрібір жасайсыз)? |
| Әмбебап квантификаторлар (шамадан тыс жалпылаулар) | Әрқашан... ешқашан | Шын әрқашан ба? Шынымен ешқашан ба? Қашан уақыт болушы еді, қай уақытта...? |
| Кешенді эквиваленттілігі | Егер ол ... онда.... | Қалайша бір нәрсе басқа нәрсемен байланысты болады? |
| Пресуппозициялар | Ол маған қамқор болмайды... | Сізді солай ойлауға итермелейтін не? |
| Себеп-салдарлық байланыстардың бұзылуы | Мен онымен ажырасушы едім, бірақ ол менсіз өледі... | Бірі бірін қалай тудыратынын нақтылаңыз. Қалай сондай салдардын құтылуға болады? |
| «Ойды оқу» («мүмкін ...бұл...» орнына «жағдай осындай» пікірі түрінде | Ол маған көңіл аудармайды... | Сіз оны қалай анықтадыңыз? |

Одан басқа, адам қоршаған ортаны өз сезім мүшелерімен қабылдап бейнелесе, НЛБ-да **ақпараттың модалдылығына** үлкен мән беріледі. Негізінен модальдылықтың келесі түрі жіктеледі:

1)**визуалды**(көру);

2)**аудиалды**(есту);

3)**кинестетикалық**(дене сезімі);

4)**сезік-дәм сезу.**

Адамда модальдылықтың біреуі басым болады, қалғандары қосымша. Егер адам сыртқы әлемді әр түрлі басым болатын модальдылықта қабылдаса, шамамен дәл солай ол өз ішкі әлемін бейнелейді.

**3 кесте**

**Модальдылық тілдің екі жақты аудару**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Белгісіз****модальдылық** | **Көзге көрінетін модальдылық** | **Аудиалды****модальдылық** | **Кинестетикалық****модальдылық** |
| Орнату | Болашақ, көзқарас | Түсініктеме, пікір | Бағыттылық |
| Ойлану | Бейнелеу | Талқылау | Сезіктену |
| Табандылық таныту | Бақылау | Тыңдау | Жету, қайтпау, ұсталу |
| Көрсетілім жасау | Көрсету | Түсіндіру | Алу, талқылау |
| Жоқ болу | Бос, таза болу | Құлақ бітелу, үнсіз | Ұю, қалшиып қалу |
| Жай, қалыпты | Күңгірт | Бір дыбысты, сәл құлақ бітелу | Енжар, босаң, дәмсіз |
| Көрнекті, тартымды, көңіл | Ашық, көрме, түрлі-түсті, көзге түсетін | Қатты, құлақ тұндыратын | Жабысқақ, қажырлы, керемет |
| Мұқият болу | Үңіле қарау, қадала қарау | Құлақ салу | Тынышсыздану, сабырсыздану |
| Елемеушілік | Көзден жоғалту | Тыңдай алмау | Сезбеу, өткізіп жіберу |
| Тартымды, көңіл аударарлықтай етіп жасау | Анықтау | Жариялау | Ұсыну |
| Байқау | Қарау | Құлақ салу | Сезіну |
| Жасау, қайталау | Шолу жасау, қарастыру | Талқылау | Өту |
| Баяндау | Көрсету | Айту | Өткізу |
| Ойлап табу | Көз алдыеа елестету | Дыбысталуын еске алу | Қамту |
| Бір нәрсені еске алу | Таныс болып көріну | Бірдемеге келісу, үндес болу | Үйлесу, қатынасу |
| Көз аударту | Көрсету | Меңзеу | Жанасу |
| Түйсінуден айырылған | Зағип | Керең | Сезімсіз |
| Ойластырайық | Қарастырайық | Талқылайық | Талдау жасайық |

Ақпаратты өңдеу үдерісіндегі «рұқсат кілттерінің» тиімдісі **көзқөзғаушы паттерндер** болып табылады. Бұл күрделі анатомиялық-физиологиялық үдерістер нәтижесінде қалыптасқан көз қарашықтарының нистагмоидтық қөзғалыстары. Осы паттерндердің мәнін түсініп, психотерапевт ішкі психикалық үдерістеріне рұқсат ала алады, ал осы паттерндерді «бейнесін көрсету» және клиентті көзді керек бағытта жылжытуға («жүргізу») күштеу – бағыттау және ішкі күйзелістерді реттеу.

**4 кесте**

**Рұқсаттың көз белгілері**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оң** |  | **Сол** |
| Шолып құрастырылған бейнелер | Зейінді естеліктер, эйдикалық жадыда жинақтау | Шолып еске алынатын бейнелер |
| Аудиалды құрылған дыбыстар | Ішкі немесе сыртқы объектілерге көңіл аудару | Аудиалды құрылған дыбыстар |
| Кинестетикалық сезімдер | Ішкі күйзелістерге көңілді аудару | Аудиалды дискреттік (ішкі) сұхбат |

Психотерапевттің модалдық жүйелер мен арнайы сұрақтар арқылы ақпаратты өңдеу стратегияларын анықтау және көзқөзғаушы серпілістерді бақылау үдерісі **калибр жасау** деп аталады.

Әр модальдылықта, өз кезегінде, әлемді қабылдауда неғұрлым нәзік реңкті енгізетін субмодальдылық болады. Субмодальдылық саны шексіз, бірақ күнделікті өмірде олардың кейбіреулері ғана қолданылады. Субмодальдылықтың психотерапевтикалық тәжірибеде неғұрлым көп тараған негізгі тізбесін келтірейік:

Көзге көрінетін субмодальдылық:

1) түрлі түсті немесе ақ-қара бейнелеу сипаты;

2) шектің бары немесе жоқ болуы;

3) тереңдіктің бары немесе жоқ болуы (бейнелеудің екі немесе үш мөлшерлі сипаты);

4) орналасу жері (оң немесе сол жақтан, үстінен немесе төменнен);

5) субъектіден бейнеге дейінгі қашықтық;

6) анықтық;

7) қарама-қарсылық;

8) кенеттілік;

9) қөзғалыстың бары немесе жоқтығы (фильм немесе фотосурет, сурет);

10) қөзғалыстың барында — оның жылдамдығы (қалыпты жылдамдықтан жылдам немесе баяу);

11) саны (жеке сахна немесе бейнелер көптігі);

12) өлшем.

Аудиалды субмодальдылықтар:

1) стерео немесе жалғыз дыбыс;

2) сөйлеу немесе басқа дыбыстар;

3) дауыс қаттылығы;

4) егер сөйлеу болса, оның үні (жұмсақ немесе құлақ тұндыратын);

5) тембр (дыбыс қанықтығы);

6) дыбыс көзінің орналасу жері;

7) дыбыс көзіне дейінгі қашықтық;

8) дыбыс естілу ұзақтығы;

9) дыбыс естілудің үздіксіздігі мен дискреттілігі;

10) дыбыс шығару жылдамдығы (қалыптыдан жылдам немесе баяу).

Кинестетикалық субмодальдылықтар:

1) оқшаулау;

2) қарқындылық;

3) қысым (қатты немесе әлсіз);

4) деңгей;

5) текстура;

6) салмақ;

7) температура;

8) әсер ету ұзақтығы;

9) түрі.

НЛБ ең басты жұмыс терминдерінің бірі «зәкір» болып саналады. Ол ерекше сезіну (мысалы, иықты, қолды, зені басу), клиенттің тиісті жағдайды күйзелуі болып танылады. Арнайы сол күйді күтіп не шақырып, психотерапевт ылғи зәкірмен бекітеді (яғни бұлшық немесе басқа белгіленген сезінумен). Осындай қайталануларда зәкір мен керекті күй арасында шартт-рефлекторлық байланыс орнатылады, әрі қарай жалғыз зәкірдің қоданылуы сол күйді шақыртып отырады.

Бүгінгі күні НЛБ тәжірибесінде нақты құрылған мақсаттарға байланысты көптеген нұсқалар қолданылады. Сонымен бірге олардың барлығы қалай болсын келтірілген кестеге орнығады деп айтуға болады.

**Субмодальдылықтармен жұмыс жасау техникасы** психотерапевт клиенттің эмоциональдық өзгерісімен өзара байланысын бақылай отыра, біртіндеп қабылдау көрсеткіштерінің бірін ауыстыруында болып табылады (өлшем, қашықтық, ашықтық, түс, нақтылық және т.б.). Осылай, мысалы, фобияның іске қосу механизмі ретінде жұмыс жасайтын шамаланатын сәттіліктің елестетін суреті түрлі түсті/ақ-қара, жақын/алыс, нақты/бұлдыр қылып жасау туралы терапевттің өтінішіне байланысты болжанатын жағдаят бойынша клиент күйзелісін сапалы және сандық түрде өзгерте алады.

Модальдылық спектрін кеңейту үшін **қондыру техникасы** қолданылады. Қондыру бастапқы репрезентативтік жүйеден басталады. Тиісті вербальды предикаттарды пайдалана отыра, психотерапевт бір жақын субмодальдылықты біртіндеп қондыру жолымен күннің жарығынан терек басындағы желдің шуына, қолдағы алманың ауырлығына, ауыз қуыратын дәмге ауыса алады және т.б.

Субмодальдылықпен жұмыс жасау маңызды шешімдер қабалдау алдында жүретін күмән мен сенімсіздікпен жұмыс жасауға бағытталған **шешімдер қабылдау техникасында** қолданылады.

Басында терапевт клиентті шешім қабылдауға бөгет болатын күмән туралы ойлауды өтінеді. Одан кейін клиент осы жағдаят оған толығымен түсінікті жәе ешқандай күмән мен қиындықтар тудырмайтынын анықтау қажет. Одан кейін терапевт және клиент күмән түсінуден қандай субмодальдылықтармен ажыратылатынын салыстырады? Картина өлшемімен? Ашықтық? Қарама-қарсылықпен? Жойылумен? Қөзғалмалылығымен? Кемінде екі айырмашылық табылса, клиент күмән картинасын түсіну картинасына ұқсастырып өзгертуге көреді. Егер олай жасалмаса, клиент ижәне терапевт қосымша айырмашылықтарды іздейді, одан кейін үдеріс қайталанады.

Пікірлердің шындықтағы қаншалықты орныққанын тексеру үшін НЛБ-да **«қалай екен» техникасы** қолданылады— клиентті «қалай екен» ол жасай алмайтын нәрсені жасауға өтінеді. Мысалы, терапевт клиентті оның бойында жоқ, тілекті қасиеттері бар адам рөлін ойнауды өтінеді. Егер адамның мәселелері шектейтін пікірлер әсерімен байланысты ғана болса, клиент қолайлы жағдайда бойындағы бар жасырын мүмкіндіктерін аша бастайды.

**Күмәнмен жұмыс жасау.**Клиент өзінің неғұрлым табысқа жетуге кедергі болатын үш сенімін белгілеу керек, одан кейін терапевт олардың клиенттің қазіргі және болашақтағы өмірінде әсерін бақылауға көмектеседі. Одан кейін үзіліс жасалып, клиент өмірін жақсартатын жаңа үш сенімін ойластыру керек.Енді терапевт және клиент бірлесіп осы жаңа сенімдердің қаншалықты пөзитивті әсер ететінін бақылайды — жақындағы және ұзақ мерзіміді болашақта. Үшінші кезеңде, клиент «айырмашылықты сезінгенде» оны клиент өзгерткісі келетін шектейтін сенімді таңдауын сұрайды. Терапевт клиенттен күмәнмен байланысты ойлар мен сезімдерді жинақтауын срайды. Сенім де, күмән де модалды және субмодалды деңгейде толығымен зерттеледі, оның үстіне басты мән олардың түсініктеріндегі айырмашылыққа беріледі.

Барлық айырмашылықтарды анықтап, терапевт пен клиент әр субмодальдылықты зерттеп, неғұрлым жақсы «жұмыс жасайтынын» (жиынтық) табуға тырысады Қорытынды кезеңде шектейтін сенімдер анықталған субмодальдылықтар арқылы күмәнға айналады. Егер науқас күмән негізінде неғұрлым жаңа тиімді және табысты жеке сенімді қалыптастыра алатын жеткілікті жетілген болса, психотерапия аяқталады. Керісінше болса, терапияның қосымша кезеңі сол анықталған субмодальдылықтарды пайдаланып терапевт күмәнді жалпы қолданылатын «табысты» сендіруге айналдыратындығында болады. Бұл жағдайда қондырылатын сендірудің психологиялық экологиялылығы өте маңызды — оны егер клиент ешқандай ішкі қарсыласуды сезіп-естімесе ғана жасауға болады.

**Мәселелі сендірудің талдауы.** Клиентті оның мәселелі сендіру мәні неде және оның қаншалықты ақиқатқа сай екендігі туралы ойлануын сұрайды. Клиент ойланғанша, терапевт мұқият оның көзінің ауызша емес реакиялары мен қөзғалыстарын бақылайды. Кез келген сәтсіздік туралы ойлар жағымсыз сезімдермен немесе бұрын пәлеге ұшыраған суреттермен, немесе ішкі дауыспен немесе осылардың барлығымен бір уақытта қабаттасады деп айтылады. Сондықтан терапевт бұл кезде әр репрезентативтік жүйеде не болып жатқанын анықтау керек.

Одан кейін клиент төменге және оң жаққа қарап, өз түйсінулерімен өзара байланысу керек. Кейін келесі сұрақтарға жауап беру керек: бұл түйсінулердің клиент өміріндегі рөлі қандай, олар оны сезімнен оятып қорғайды ма, олар пөзитивті ме? Дәл солай клиент төменге және сол жаққа қарайды. Енді ол сәтсіздікті еске алғанда айтылған сөздерді талдайды. Ол келесі сұраққа жауап беру керек: бұл сөздерден пайда табуға бола ма? Бұдан кейін клиент жоғарыға және сол жаққа қарау керек. Бұл ретте ол көру жағымсыз естеліктермен байланысты бейнелерін талдайды және келесі сұраққа жауап береді: осылардың көмегімен бір нәрсе үйренуге бола ма? Сәтсіздікті еске алғанда әр репрезентативтік жүйеде не болып жатқанын анықталғанда, клиент неғұрлым реалистік түрде мәселелі жағдаятты бағалау керек.

Мұндағы дұрыс сәттерін тауып, соның негізінде мақсатқа жетудің неғұрлым жетілген тәсілін жасау керек. Сонымен бірге кейін кинестетикалық түрде бекітілетін осы тәсілдің негізгі көзбен көретін, аудиалды және кинестетикалық субмодальдылықтары белгіленеді. Сонымен клиентті оның жеткісі келетін мақсаттың көбен көретін бейнесін құру үшін жоғарыға және оң жаққа қарауды өтінеді. Бұл бейне өзіне түйсінулермен, мәселелі сезінумен байланысты суреттер мен сөздермен жасаған жұмыстан шыққан дұрыс сәттерді біріктіру керек. Осымен бірге, мүмкін, мақсаттың өзі де өзгеретін шығар. Сонымен бірге барлық құрылған өзгерістер экологиялық, яғни басқа сендірулермен өзара үйлесімді болғандығы маңызды.

**«Уақыт сызығымен» жұмыс жасау техникасы***(timeline).*Әдетте уақытты ұйымдастыру тәсілі дұрыс көз белгілері және оқу қағидаларымен келісіледі. Осылай, өткен сол жақта орналасады, неғұрлым оқиға алыс болса, соғұрлым сурет те жойылған болады. Болашақ оң жақта. Екі жақтағы суреттер басқа тәсілдермен оларды тез көріп оларды тез сұрыптай алатындай орналаса алады. Көптеген адамдар көзбен көретін жүйені оқиғалардың мерзімдік реттілігінің репрезентациясы үшін қолданады, бірақ басқа жүйелерде де кейбір субмодалды айырмашылықтар болуы мүмкін. Осылай, мысалы, бүгінгіге жақындастыру дәрежесі бойынша дыбыс күшеюі мүмкін, түйсінулер неғұрлым қарқынды болуы мүмкін және т.б.

Т. Джеймс (цит. по: О'Коннор Д., Сеймор Д.) өзінің «Жеке тұлға негіздері» кітабында екі негізгі уақыт сызығы түрлерін сипаттайды. Біріншіні «уақыттың жанында» немесе ағылшын-еуропалық уақыт түрі деп атаған, онда уақыт сызығы солдан оңға қарай жүреді: өткен бір жақтан, болашақ екінші жақтан, екуі де адамның тура көз адында тұрады. Екінші түрін «уақыт арасында» немесе араб уақыт түрі деп атады, онда уақыт сызығы «шаншып өтіп», оның бөлігі (әдетте өткен) артта қалып көрінбейтіндей болады, оны көру үшін артқа бұрылу керек. «Уақыттың жанында» типті адамдар уақыт туралы ретті, сызықты түсінігі болады. Олар өздері белгіленген уақытта келіп, өздері басқалардан дәл сондай нақтылықты талап ететін болады. Бұл уақыт сызығы бизнес әлемінде басым. Оның тілдік көрінісі «Уақыт-ақша» болып табылады. Бұл типті адамдар өткен өмірін ыдыраған суреттер ретінде сақтайды. «Уақыт арасында» типті адамдар алдындағы өткен немесе болашақ өмірден пайда түсіре алмайды. Олар әрқашан бүгінгімен өмір сүріп, олар үшін «уақыттың жанында» типті адамдарға қарағанда мерзім маңызды болмайды. Олар өздерінің уақыт сызығы және естеліктері ішінде жиі байланыстырған болады. Олар үшін болашақ «қазірдің» жалпы қатарына, сондықтан дереу әрекет етудің қажеті жоқ. Осындай уақытты қабылдау үлгісі шығыс, әсіресе араб елдерінде тараған, онда адамдар шекті мерзім дегенге жауапты қарайды, сондай-ақ бұл шығыс адамын қатты толғандырады. «Қате» уақыт сызығы болмаса да, олардың әрқайсысының ұйымдастырылуы адамның ойлары мен сезімдеріне әсер етеді.

Осылай, мысалы, егер өткен өмір тура көз алдында тұрса, ол әрқашан көз алдында болып, көңіл аудартады. Өткен өмірдің үлкен және айқын суреттері жақын болашақ жоспарынан «жойылуына» әкеледі. Сондықтан психотерапевт клиенттің уақыт сызығы қалай ұйымдастырылғаны туралы білу керек. Оны анықтау үшін клиентті қарапйым, қайталанатын әрекет жасауды өтінеді, мысалы тіс тазалау, жұмысқа бару немесе теледидар көру. Кейін клиентке осы қимылды бес жыл бұрын жасағанын еске түсірткізеді. Оған қоса, оның нақты және шынайы мысал болуы міндетті емес. Клиент бес жыл бұрын қалай жасағанын білгендіктен, ол бұл оқиғаны еске түсіре алады. Әрі қарай бұны апта бұрын жасағанын еске түсіруін сұрайды. Одан кейін басқа уақыт сызығы құрылады. Клиентті бұл әрекетті қазір жасаса, не болатыны туралы ойлануды сұрайды.

Кейін – аптадан соң, бес жылдан соң. Оған қоса, клиенттің сол кезде орналасу жерін елестетіні маңызды емес. Барлық оқиғалар әдетте визуалды қатармен (сурет, бейнефрагмент немесе тіпті кинофильм) жүзеге асырылады. Оның талдауы клиенттің уақыт сызығын ұйымдастыру тәсілінде субмодалды айырмашылықтарды анықтауға ықпал жасайды. Қажеттілігінше терапевт клиентпен бірге субмодалдық араласуды қолдана отырып, «уақыт сызығын» ұйымдастыруын өзгертуі мүмкін.

Жақсы құрылған нәтижеге жетуге қажетті ресурстарды түзетіп тексеру және анықтау кезінде «зәкір» техникасы қолданылады. «Зәкір» деп өткен өмірден ұқсастық бойынша ізделіп отыратын эмоциональдық күйзелісті іске қосып отыратын іске қосу стимулды (триггер) (тәжірибеге қолданған иттің сілекей бөлінуін шақыратын И. П. Павловтың зертханасындағы лампа іспетті) атайды.

НЛБ ізбасарлары «зәкір» тәрізділер әр адамның өмірінде таралғандығы соншалықты, біз олармен санасыз түрде пайдаланып жүрсек те оларды мүлдем елемейміз, (мысалы, бағдаршам белгілері, оятқыш дыбысы, сырлас иістер, ерекше жанасулар және т.б.). «Зәкірлер» пайдалы, сондай-ақ зиянды әдеттердің қалыптасуына қатысады, бұл мамандармен белсенді түрде жарнамада қолданылады. «Зәкірлер» екі тәсілмен пайда болады.

Біріншіден, бұл қарапайым және ұзақ қайталау арқылы жүзеге асады.

Екіншіден, олар қарқынды эмоциональдық күйзеліс шыңында пайда олады (мысалы, маңызды емтиханнан құлау нәтижесінде, оқытушының келбеті немесе емтихан билеттері үрей, ескерту ретінде фобийлер (қорқыныш) тудырады). Қайталау тек эмоциональдық еліктіру жоқ кезде ғана талап етіледі. Неғұрлым адам эмоциональдық еліктірілсе, соғұрлым оған байланыстарды бекіту үшін көп қайталаулар қажет. «Зәкірлерді» орнату және пайдалану кез келген сәтте ресурстарға деген жеңіл және тиімді қод жеткізілімділік алуға мүмкіндік туғызады. Ол үшін психотерапевт әдетте клиентті оған ауыр тиетін және түсініксіз кез келген өмірлік жағдятты алып, ондағы жағдаяттағы ресурстың қайсысын керектігін шешуді сұрайды. Кейін клиентті өміріндегі барлық күйзелістердің ішінен қажетті эмоциональдық күйді еске алып таңдауын сұрайды.

Мұндағы күйзеліс бір ресурстармен байланысы міндетті есем, бұл кез келген жағдай болуы мүмкін: сенімділік, батылдық, табандылық, клиенттің ойына ішкі түйсік бойынша келетіннің барлығы. Клиенттің «зәкірлерді» таңдаған соң, әр жүйеде терапевт оны максимальды түрде қайта құруға және ресурстық жағдаятты қайта сезінуді өтінеді. Ол үшін ол еркін түрде терапевттің кабинетіндегі барлық мүмкіндіктермен билей алады (оған ыңғайлы жерде қолайлы қалыпта отырып, терезені ашып не жабуға, музыка қосуға және т.б.). Кейде ол үшін клиентті қайтадан сол сәтте жасаған әрекеттер жасауды өтінеді.

Клиенттің күйзелістері «шыңға» жеткендігін психотерапевт сезсе (немесе клиенттің өзі бұл туралы белгі берсе), клиент өзі немесе терапевттің көмегімен барлық таңдалған «зәкірлермен» ресурсты бекітеді. «Зәкірлер» реттілігі маңызды емес, сараптама жолымен оңтайлы реттілікті таңдауға болады немесе оларды бір мезгілде қосуға болады. Ресурстық сезінулер әлсірей бастағанда, «зәкірлерді» алып тастайды. «Зәкір» рорнатылып бекітілгеннен кейін, клиентті ресурстық күйді тудыратын болашақ жағдаяттарға көз жүгіртуін сұрайды. Бұл «зәкірленген» ресурсты қолдану қажеттілігі туралы ішкі немесе сыртқы белгілерді анықтау мақсатында жасалады(мысалы, келбеттің ерекше бейнесі, дауыстың өзгеше шығуы, ішкі сұхбат және т. б.). Бұл сәтте орнатылған «зәкірді» қолданып, клиент бұл белгіні ресурстық күйдің триггеріне айналдырады. «Зәкірлерді» орнатуда екі стратегияның болуы мүмкін екендігін атап өту керек. Клиент ресурстарды жеке «зәкірлерге» »зәкірлеуі» мүмкін (мысалы, қолының әр саусағына), не болмаса мықты ресурсты «зәкір» болу үшін түрлі ресурстық күйлерді бір «зәкірмен» байланыстыра алады.

Соңғы стратегия **ресурстарды «толтыру»** **техникасы деп аталады.**«Зәкірлер» бір-біріне әкелетіндей болып тізбек ретінде байлануы мүмкін. Әр «зәкір» тізбегіндегі байланысты қамтамасыз етеді және келесіні бір нервтен екінші нервке жүгіріп тұратын дәл электрлік түрткі сияқты іске қосады. «Зәкірлердің» шынжыр болып тізілуі, әсіресе мәселелі қалып мықты болғанда пайдалы, ал ресурстық жағдай тым алыс. Бұл жағдайда терапевт клиентті тағы өзін ыңғайсыз сезінетін (мысалы, ренжіген) және бұл сезімді шақыратын белгіні ойлауды өтінеді. Белгі сәйкестендірілген соң, клиенттен қандай жағдайда (немесе жағдайлар) болуын қалайтынын сұрайды (тыныштық, қызығушылық, жеңілтектік). Бұл тізбекті құру үшін клиентте жоғарыда сипатталған техника бойынша тыныштық, қызығушылық, жеңілтектік жағдайларына «зәкірлер» бекітеді. Одан кейін клиентті бұзылу жағдаятына қайтарып, сәйкестендірілген белгі болғанда, орнатылған тыныштық «зәкірді», кейін оның әрекет ету шыңында – қызығушылық «зәкірін», соңында – жеңілтектік «зәкірін». Осыған ұқсас тізбек клиентке қажетті деңгейде бірнеше рет бұл байланыстар автоматтық болғанша жаттықтырылады.

**«Зәкірлердің» бұзылу техникасы** жағымсыз және жағымды жағдайлар «зәкірленеді», содан кейін екі зәкір бір мезгілде қосылады. «Зәкірлердің» араласуы нәтижесінде жаңа жағдай пайда болады. Ол үшін, біріншіден, клиентте мәселелі жағдай мен қол жетімді мықты ресурстық жағдай сәйкестенеді. Ең алдымен пөзитивті жағдай «алынады» және оның ауызша емес сипаттамалары оларды жылдам және нақты ажырата алатындай калибрленеді. Бұл жағдай «зәкірленеді» және калибрленген ауызша емес сипаттар арқылы тексеріледі. Біріншіден, дәл сондай процедура жағымсыз жағдаймен де жасалады. Үшіншіден, терапевт клинетті әр жағдайдан кезекпен зәкірлерді қолданыа отыра және келесілерді қайталауды ұйғарады: «Кей кездері сіз өзіңізді осылай (жағымсыз зәкір қосылады), бірақ бұл жағдайда сіз өзіңізді осылай сезінуіңіз керек (жағымды зәкір қосылады)». Бұл бірнеше рет қайталанады. Жағдайлар арасындағы аралықтар минимальды шекке жеткенде, ал жағдайлардың қарқындылығы шыңына жеткен кезде, зәкірдің екеуі де қосылады. Егер сәт дұрыс таңдалса, ауызша емес қатынастар бойынша клиенттің санасындағы жылжытулар туралы оңай пікір айтуға болады. Олардың құлауы туралы белгілі болса, алдымен жағымсыз, содан кейін жағымды зәкір алып тасталынады.

Психотерапевт өз жұмысын оңай тексере алады немесе клиентті кез келген мәселелі жағдайға оралуын сұрайды немесе жағымсыз зәкірді қосып көреді. Дұрыс орындалған техникада клиент жағымды және жағымсыз арасындағы аралықтаға жағдайға немесе мүлдем жаңа жағдайға еніп немесе онда жағымды жағдайға ауысу белгілері көрінетін болады. Клиенттің алған өзгерістерін экологиялық тексеру үшін жағымсыз сезінулер болуы мүмкін жақындағы болашақ туралы ойлауды және өз жағдайын бақылап, елесте сол жағдайды сезінуді сұрайды. Егер таңдалған жағымды ресурс жеткіліксіз болса, бірінші жағымды ресурс «зәкірленетін» жердегі қосымша ресурстар ізделеді.

НЛБ белгілі техникаларының бірі **рефрейминг**болып табылады. Рефрейминг (ағылш. *frame*— шек, арқау, қаңқа) — қайта қалыптасу. Фрейм теориясының құрушы жасанды интеллект саласындағы американдық маман М. Минский болып табылады. Шектің өзгеруі мағынаның өзгеруіне әкеледі, сана мен мінез-құлықтың бағдарламасын өзгертеді. Рефрейминг — бұл адамның оқиғаларды түрлі шеңберге орналастыру қабілеті. Рефреймингтің негізгі екі түрін бөледі: **мәнмәтін рефреймингі**және**мазмұн рефреймингі**. Белгілі мәнмәтінде кез келген мінез-құлық пайдалы болғандықтан, НЛБ-да жүзеге асатын рефрейминг сол мінез-құлық сәйкес келетін шекті табуға және бастапқы мәнмәтін үшін теңбе-тең мінез-құлықты қалыптастыруға бағытталған.

**Мәнмәтін рефреймингі** келесі пікірлер жағдайында жақсы жұмыс істейді: «Мен тым...» немесе «Мен доғарғым келеді...». Ол үшін психотерапевт екі сұрақпен жұмыс жасайды — «Қай кезде бұл мінез-құлық пайдалы?» және «Қандай жағдайда бұл мінез-құлық ресурсты болады?». Осылай, педанттық пен ұқыптылық құнды ресми қасиеттер бола алады, сонымен қатар отбасылық өмірде кикілжіңге әкелуі мүмкін және керісінше, өмірді қабылдай алу және өзін-өзі бала ретінде сезіну жақын өзара қатынастардың болуына септігін тигізеді, бірақ олар жұмыста пайдалы болуы күмәнді. Тәжірибе мазмұны — клиенттің ұнайтын, соны маңызды санап, назарын аудартатын нәрсе.

**Мазмұн рефреймингі** келесі пікірлерге қолданылады: «Мен бастаймын.., егер маған жасаса...» немесе: «Егер..., онда мен...». Бұл жағдайда терапевт сұрақтар қояды: «Мұндай жағдай тағы нені білдіре алады?», «Бұл мінез-құлықтың жағымды бағыты қандай?» және «Бұл мінез-құлықты тағы қалай сипаттауға болады?». Жалпылай отыра рефрейминг негізінде ниет пен мінез-құлық арасындағы адам не жасайтыны мен шын мәнінде неге ұмтылатынындағы айырмашылық жатыр.

Жиі адам жасайтын нәрсе оның қалайтыны бола алмайды. Мысалы, ана әрқашан өз баласы туралы алаңдауы мүмкін, ал бала махаббат пен қамқорлықтың бұл тәсіліне ілінісу және реніш ретінде көреді. Немесе ер адам өз отбасына деген махаббатты көп қаражат табумен көрсетеді, ал отбасы оның олармен көп уақыт өткізуін қалар еді. Кейде мінез-құлық адамға оның қалайтынын береді, бірақ бұл оның басқа «субтұлғаларымен» сай келмейді.

**«Жарылу» техникасын**қолдану кезінде клиенттіжабысқақ ойлар мен әрекеттермен байланысты мәселе туралы ойлануды өтінеді. Одан кейін ондай сипатта емес тілек туралы, оның парықсыз қатынастағы тілек туралы ойлануды сұрайды. Осылай қандай субмодальдылықтар жабысқақ жағдайды, қандайлары бейтарап қатынастарды құрайтыны анықталады. Қорытындыда жабысқақтықты құрайтын басым субмодальдылықтың «жарылысы» жасалады. Бұл кинестетикалық реакция жоғары табалдырықтан асып, жабысқақтықпен бірге «жарылатындай» дәрежедегі **басым субмодальдылықтың бір реттік мықты күшеюі** немесе басым субмодальдылықтың**жылдам және көп реттік күшеюі-әлсіреуі болып табылатын «қорылдаушы» әдісі.**Қайталауларбір нәрсе«жарылғанша» бірізді және жылдам жүреді.

**Пысықтауға арналған сұрақтар:**

1. НЛБ – ң негізін салушы.
2. НЛБ –ң басымдық танытатын каналы.
3. Модальдылықтың түрлері,
4. НЛБ – ң белгілі техникалары.

**Әдебиет:**

1. Бондаренко А.Ф.Психологическая помощь: теория и практика. — Изд. 3-е, испр. и доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. — 336 с.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.— 2-е изд.— Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988.—560 с.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапия Учебник для студентов медицинских ВУЗов. 2-е изд., 2002.
4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464с.
5. Осипова А.А.Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.– 512с. ISBN 5-89144-100-4
6. Романин А.Н.Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. за­ведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с. ISBN 5-7695-0418-8, стр.65-68.