



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

СЛЕПЫЕ ПЯТНА ЯЗЫКА

Почему мы по-разному «стираем»,
«искажаем» и «обобщаем» в
зависимости от ведущей модальности

Инна Паустовская





Инна Паустовская

- Практикующий интегративный психолог с 2009г, клинический психолог, семейный терапевт, КПТ-терапевт, специалист по работе с РПП, бизнес-тренер
- Преподаватель Московского Института Психоанализа
- Тренер НЛП международной категории компании Meta International Inc, команды Ф.Пьюселика, одного из основателей НЛП
- Обучаю НЛП-Практик, НЛП-Мастер, НЛП-Тренер
- Член “Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги”, «Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии»
- Постоянный эксперт Федеральных СМИ с 2008г: 1 канала, НТВ, Москвы 24, Серебряный дождь др.
- Основатель тренингового центра Инны Паустовской



17+

лет практики

3 000+

учеников по миру



С 2013г тренер компании Meta International Inc, команды Ф.Пьюселика, одного из основателей НЛП





Благодаря НЛП





Как автоматические искажения в нашей речи — те самые **«слепые зоны»** — не просто создают непонимание между людьми, но и служат точнейшими маркерами того, **как человек думает**, через какую сенсорную систему он обрабатывает реальность.





Нарушения метамоделей распределены по репрезентативным системам не случайно. Они являются прямым следствием того, как человек кодирует свой сенсорный опыт. И понимание этой связи даёт нам ключ к сверхточному анализу и коррекции коммуникации.



Мы разберем:

- 1.** Что такое «слепые зоны» (нарушения метамоделей) и что такое «линзы» (репрезентативные системы).
- 2.** Как они связаны — построим матрицу соответствий.
- 3.** И самое главное — как это применять в реальной жизни: в продажах, отношениях, коучинге и управлении.



Модель репрезентативной системы

	ВИЗУАЛЬНАЯ	КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ	АУДИАЛЬНАЯ	ДИСКРЕТНАЯ
НАРУШЕНИЯ ПО МЕТАМОДЕЛИ	Обратные ссылки и модальные операторы необходимости	Неопределенные глаголы и модальные операторы возможностей	Обобщенный и опущенный референтный индекс	Обобщенные и опущенные референты и номинализация
НЕПРАВИЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ПО МЕТАМОДЕЛИ	Чтение мыслей	Причина и следствие	Утраченный перформатив	Утраченный перформатив

Нарушения по метамоделю — это лингвистические паттерны (обобщения, опущения, искажения в структуре предложения), которые указывают на **пробелы в речи**. Это форма, как человек говорит.

Неправильные значения — это **смысловые искажения**, которые возникают в результате этих нарушений: ошибочные убеждения или выводы, которые человек делает на их основе. Это содержание, во что человек верит.

Нарушение — это **структура фразы**, а неправильное значение — это **искажённый смысл**, который из этой структуры рождается.



Кто такой визуал?

Человек, который
мыслит **картинками, образами,**
зрительными схемами. Его мир
— это то, что можно увидеть
внутренним или внешним взором.

Предикаты: *вижу, смотрю, яркий,*
туманный, перспектива,
картина, фокус.





Какие нарушения свойственны ВИЗУАЛУ?

1. Обратные ссылки («Это очевидно», «И так понятно»)

У него в голове есть **чёткая, ясная картинка**. Для него она — объективная реальность. Он искренне не понимает, почему другие *не видят* того же самого. Он не указывает источник информации («откуда я это знаю?»), потому что источник — его собственная мысленная картина.

Пример:

*Начальник-визуал говорит подчинённому: «Отчёт нужно сдать в пятницу, **это и так понятно.**»*

Нарушение: Кому понятно? Почему понятно? Источник опущен.

Результат: Подчинённый может не понять срочности или важности, потому что для него это не «очевидно».



Какие нарушения свойственны ВИЗУАЛУ?

2. Модальные операторы необходимости («Должен», «Обязан», «Надо»)

Эти слова рождаются из требований к **идеальной, правильной картине мира**. Мир визуала часто чёрно-белый: чтобы картина сложилась, нужно выполнить строгие условия.

Пример: *«Чтобы в доме **был порядок**, ты **должен** убрать со стола».*

Это диктатура идеального образа. *«Ты никогда ничего не делаешь правильно!»* — здесь мы видим сразу и обобщение, и долженствование.



Какие нарушения свойственны ВИЗУАЛУ?

Неправильное значение: Чтение мыслей

Из фразы «**Это очевидно**» рождается убеждение: «Я знаю, что ты думаешь/чувствуешь».
Визуал проецирует свои внутренние образы на других.

Пример искажения: «*Ты специально это сделал!*»

Вопрос: Откуда он знает, что «специально»?

Он прочитал это в своей интерпретации вашего действия, но не в вашей голове.

Кто такой КИНЕСТЕТ?

Человек, который живёт в мире **ощущений, эмоций, телесных чувств**. Для него реально то, что можно пощупать, прочувствовать, пережить телом.

Предикаты: *чувствую, ощущаю, тяжело, мягко, давит, схватить, тёплый.*





Какие нарушения свойственны КИНЕСТЕТУ?

1. Неопределённые глаголы («Расстраивает», «Беспокоит», «Давит»)

Кинестетик описывает мир через ощущения, но **не конкретизирует действие**, вызвавшее эти ощущения. Для него важен сам факт переживания, а не внешняя причина.

Пример: «*Меня **подавляет** эта ситуация*».

Вопрос: *Как именно подавляет? Кто или что конкретно это делает? Какие действия вызывают это чувство? Кинестет не может ответить сразу, потому что его фокус — на чувстве, а не на анализе.*



Какие нарушения свойственны КИНЕСТЕТУ?

2. Модальные операторы возможности («Не могу», «Могу», «Возможно»)

Эти слова напрямую связаны с **телесным состоянием**.

Пример: «Я *не могу* это сделать».

Часто это означает: «Я **не чувствую** в себе сил для этого» или «Мне **тяжело** даже представить этот процесс». Его возможности ограничены или разрешены его внутренним состоянием, а не объективными обстоятельствами.



Какие нарушения свойственны КИНЕСТЕТУ?

Неправильное значение: Ложная причинность (Причина-следствие)

Кинестет легко сливает внешнее событие и внутреннюю реакцию в неразрывную цепь.

Классический пример:

*«Твой тон **заставляет** меня злиться».*

Анализ: Здесь теряется важнейший элемент — **выбор реакции**. Внешнее событие (тон) якобы автоматически, как по закону физики, вызывает внутреннее состояние (злость). Это снимает с человека ответственность за свои эмоции.



Кто такой АУДИАЛ?

Человек, который живёт в мире **звучков, интонаций, ритмов, тембров**. Для него важна мелодика речи, громкость, паузы.

Предикаты: *звучит, слышу, громко, тихо, гармонично, ритмично, звенящий.*





Какие нарушения свойственны АУДИАЛУ?

Обобщённый и опущенный референтный индекс («Все говорят», «Где-то слышал», «Везде так»)

Его внимание направлено на **качество и характер звука**, а не на его источник. Когда он говорит «Все так говорят», он имеет в виду не буквально всех людей, а обобщённый звуковой фон, общую тональность разговоров.

Пример: «*Везде* сейчас такая музыка играет».

Вопрос: Где конкретно — в такси, в кафе, у соседей? Какая именно музыка? Для аудиала это неважно — важен сам факт «звучания» этого тренда в пространстве.



Какие нарушения свойственны АУДИАЛУ?

Неправильное значение: Утраченный референт

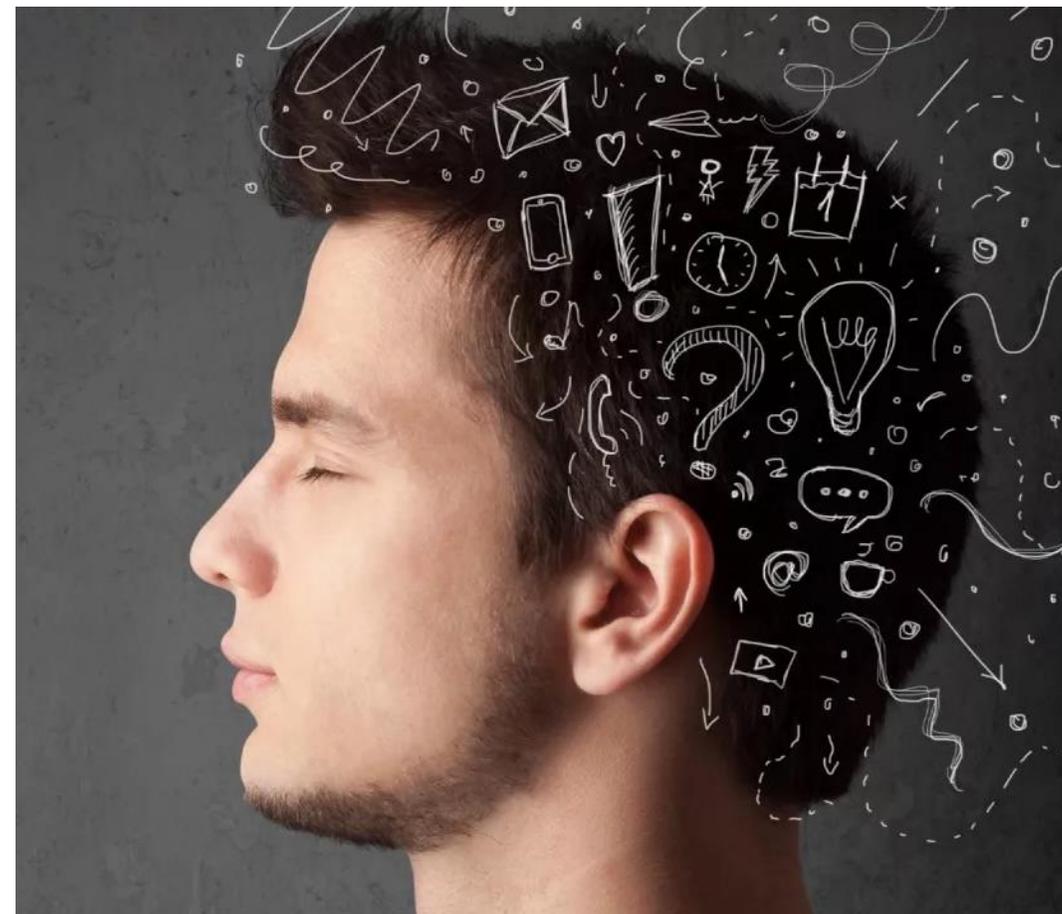
Фраза «*Говорят, что это плохо*» (опущенный индекс) превращается в самостоятельный, блуждающий в пространстве факт: «**Это плохо**».
Истина становится анонимной, потерявшей автора.



Кто такой ДИСКРЕТ?

Человек, который живёт в мире **СМЫСЛОВ, ПОНЯТИЙ, ЛОГИЧЕСКИХ КОНСТРУКЦИЙ, ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА**. Для него реальны слова и их значения, а не сенсорный опыт.

Предикаты: *понимаю, логично, знаю, смысл, концепция, анализирую*





Какие нарушения свойственны ДИСКРЕТУ?

1. Номинализация (превращение процесса в «вещь»)

Это «родная стихия» дигитала. Он превращает живые процессы в абстрактные существительные.

Примеры:

«Нам нужно улучшить **коммуникацию**».

«В компании проблемы с **управлением**».

«В отношениях важна **любовь**».

Вопросы: Коммуникацию — кто с кем и как именно? Управление — кто кем управляет и какими действиями? Любовь — кто что конкретно делает, чтобы это слово имело смысл?

Номинализация позволяет манипулировать понятиями, но отрезает связь с живым опытом и конкретными людьми.



Какие нарушения свойственны ДИСКРЕТУ?

2. Обобщённые и опущенные референты

Если «Обучение важно» — то кто учит, кого, чему и каким способом? Неважно. Важна концепция.

Пример дискрета в стрессе:

«Неоптимальность процессов обусловлена недостатком синергии между департаментами».

Здесь **три номинализации** (неоптимальность, недостаток, синергия) и **полностью опущены люди**. Реальность заменена системой самодостаточных понятий.



Какие нарушения свойственны ДИСКРЕТУ?

Неправильное значение:

Утраченный референт (максимальная степень)

Если для аудиала потерян источник звука, то для дигитала потерян **источник действия и ответственности**. Мир становится игрой абстракций, где «процессы взаимодействуют с процессами», а люди исчезают.

В стрессе «Сверхрациональный» дигитал полностью уходит в бесплотные абстракции, что блокирует любое эмоциональное взаимодействие.

Практическое применение

КЕЙС 1 — ПРОДАЖИ И ПЕРЕГОВОРЫ

Клиент рассматривает покупку программного обеспечения.





1

Кейс А: Клиент-визуал

Фраза: *«Я не вижу в этом ясной перспективы. Картина какая-то мутная.»*

Диагностика:

- **Репсистема:** Визуал (вижу, перспектива, картина, мутная).
- **Нарушения:** Номинализация («перспектива» — что это конкретно?), опущение (что именно «мутное?»).

Что происходит: Клиент не может построить чёткий мысленный образ результата. Ему буквально не хватает «картинки» в голове.



1

Кейс А: Клиент-визуал

Стратегия продавца:

1. Говорить на языке визуала.
2. Распаковать номинализацию («перспектива») в конкретные измеримые вещи.
3. Уточнить опущенное («мутное»).

Ответ: «Давайте я помогу вам **увидеть** эту картину **чётче**.
На какой **конкретный срок** вы хотели
бы **смотреть** план? Какие 2-3 ключевые метрики
должны **ярко выделяться?**»



2

Кейс Б: Клиент-кинестет

Фраза: «Мне нужно **почувствовать**, что это **надёжно** и не будет **проблем**.»

Диагностика:

- **Репсистема:** Кинестет (почувствовать, надёжно, проблемы — как ощущение угрозы).
- **Нарушения:** Номинализация («проблемы»), модальный оператор возможности («не будет» — предсказание будущего).

Что происходит: Клиент боится будущего дискомфорта. Ему нужны гарантии, которые можно «пощупать» здесь и сейчас.



2

Кейс Б: Клиент-кинестет

Стратегия:

1. Говорить на языке ощущений.
2. Превратить абстрактные «проблемы» в конкретные сценарии.
3. Дать «прочувствовать» решение.

Ответ: *«Чтобы вы прямо сейчас **почувствовали** эту **надёжность**, давайте **возьмём** один конкретный сценарий. Какая одна **проблема** могла бы **задеть** вас сильнее всего? Давайте **прочувствуем**, как наше решение её **мягко снимает.**»*

Практическое применение

КЕЙС 2 — СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Вечер, накопленная усталость,
назревает конфликт





1

Кейс А: Партнер-визуал в стрессе

Фраза: «Ты **никогда** меня не слушаешь! Ты **всегда** занят своими **картинками!**»

Диагностика:

- **Репсистема:** Визуал (картинки) + отчасти аудиал (слушаешь).
- **Нарушения:** Глобальное обобщение («никогда», «всегда»), чтение мыслей («занят своими картинками» — откуда знает, чем занят?).

Что происходит: Ему больно, и он атакует максимально обобщёнными формулировками. Он «видит» ваше равнодушие как данность.



Кейс А: Партнер-визуал в стрессе

Обычная реакция (эскалация):

«Я тебя слушаю! И не всегда я занят!»

Это спор на уровне обобщений, который ни к чему не приведет.

Экологичная стратегия с использованием связки:

1. Принять аудиальный запрос («услышать»).
2. Атаковать обобщение («никогда» → конкретный момент).
3. Перевести в визуал, чтобы говорить на его языке.

Ответ: *«Мне очень важно **услышать** тебя. В какой **конкретный момент** сегодня ты **почувствовала**, что я тебя не слушаю? Я хочу **увидеть** ту ситуацию **твоими глазами**, чтобы это больше не повторилось.»*



2

Кейс Б: Партнер-кинестет в стрессе

Фраза: «Меня просто **выносит** от этого беспорядка. Я **не могу** это больше **терпеть!**»

Диагностика:

- **Репсистема:** Кинестет (выносит, терпеть).
- **Нарушения:** Неопределённый глагол («выносит» — как именно это происходит?), модальный оператор возможности («не могу» — что конкретно мешает?).
- **Что происходит:** Партнёр дошёл до точки кипения. Он описывает своё состояние как неконтролируемую физическую реакцию.



Кейс Б: Партнер-кинестет в стрессе

Экологичная стратегия:

1. Признать чувства (кинестетический раппорт).
2. Конкретизировать неопределённое.
3. Превратить «не могу» в простое действие.
4. Дать немедленное кинестетическое подкрепление.

Ответ: «Я **понимаю**, тебя это сильно **задевает**. **Покажи** мне, какой **именно предмет** в этом беспорядке **давит** на тебя больше всего прямо сейчас? Давай **вместе** его уберём, и ты сразу **почувствуешь**, как стало **легче**.»

Почему это работает: вы берёте одну маленькую часть проблемы, превращаете её в конкретное действие и даёте немедленное облегчение, которое можно прочувствовать.

2

Практическое применение

КЕЙС 3 — УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

Руководитель даёт обратную связь сотруднику.





Управление командой

Ошибка руководителя-визуала:

«Твоя работа **хромает**. Нужно **подтянуться**.»

Диагностика: Это смесь кинестетических метафор («хромает», «подтянуться») у визуала, который пытается говорить на языке подчинённого, но делает это некорректно. Нарушение: полная неопределённость — что именно хромает? Как именно подтянуться?

Грамотная стратегия с учётом репсистемы подчинённого:

Если сотрудник — визуал:

«Давай **посмотрим** на твой отчёт за последнюю неделю. **Вот здесь и вот здесь я вижу** расхождения с планом. Как мы можем **сделать эти показатели** такими же **зелёными**, как остальные?»



Если сотрудник — кинестет:

«Как ты сам **ощущаешь** свою нагрузку в этом проекте? На каком этапе ты **споткнулся**?
Давай **прощупаем** вместе, где тебе нужна **опора**.»

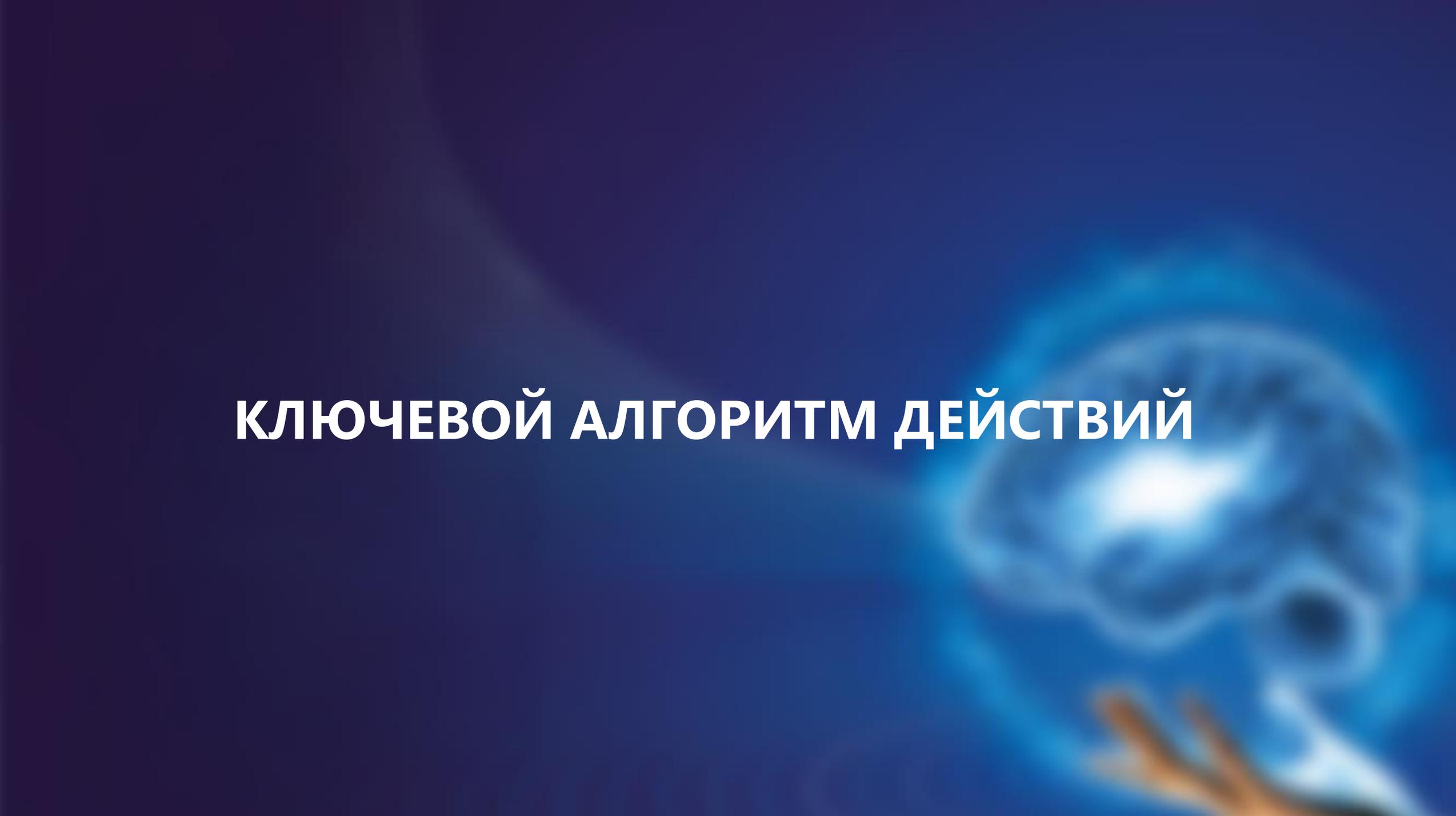
Если сотрудник — аудиал:

«Я хочу **обсудить** с тобой твои последние результаты. Как тебе самому **звучит** твоя работа? Что бы ты хотел **скорректировать** в её **ритме**?»

Если сотрудник — дигитал:

«Проанализируй, пожалуйста, логику выполнения задач на прошлой неделе. В каких пунктах, с твоей точки зрения, возникли **несоответствия** с утверждённым **регламентом**?»

КЛЮЧЕВОЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ





ШАГ 1: Слушайте предикаты

Определите ведущую репсистему собеседника по глаголам и наречиям:

- *Вижу, смотрю, картина, ярко* → **Визуал**
- *Чувствую, ощущаю, тяжело, мягко* → **Кинестетик**
- *Слышу, звучит, гармонично, громко* → **Аудиал**
- *Понимаю, логично, знаю, смысл* → **Дигитал**

ШАГ 2: Ловите «красные флаги» — нарушения

- Обобщения: *все, никогда, всегда, никто*
- Модальные операторы: *должен, обязан, не могу, надо*
- Номинализации: *отношения, проблема, решение, коммуникация*

Опущения: *это понятно, меня расстроило,*



ШАГ 3: Подстройтесь под репсистему

Верните ему его же язык. Используйте 2-3 предиката из его системы в своём ответе.

ШАГ 4: Задайте метамоделный вопрос на языке его системы

- **Визуалу:** «Как это **выглядело** бы в деталях?», «**Увидь** конкретный пример»
- **Кинестетику:** «Как бы ты это **почувствовал**?», «**Возьми** один случай»
- **Аудиалу:** «Как это **звучит**?», «**Озвучь** конкретного человека»
- **Дигиталу:** «Какова **логика** этого вывода?», «**Проанализируй** один пункт»

ШАГ 5: Переведите номинализацию в процесс, а обобщение — в конкретику

- «Проблема» → «Кто с кем и что делает?»
- «Всегда» → «В какой конкретный момент?»
- «Должен» → «Что будет, если не сделаешь? Кто сказал, что должен?»

Кейс 4 РПП

АНОРЕКСИЯ — ВИЗУАЛЬНАЯ СИСТЕМА

«Я вижу себя толстой в зеркале»

Клиентка: Аня, 15 лет, рост 170 см, вес 42 кг. Диагноз — нервная анорексия.

Жалоба: «Я не могу есть нормально, потому что **вижу** себя **огромной**. В зеркале **отражение** просто ужасное. Я **смотрю** на других девушек и **вижу**, какие они стройные, а я на их фоне — просто корова. Мой парень говорит, что я худая, но я же **вижу** правду!»



Репрезентативная система: ВЫРАЖЕННЫЙ ВИЗУАЛ

- Предикаты: *вижу, смотрю, отражение, на фоне, выгляжу*
- Глазные ключи: при воспоминании о еде — взгляд вверх

Метамодельные нарушения:

Фраза	Нарушение	Расшифровка
«Я вижу себя огромной»	Искажение (чтение мыслей) + Обратная ссылка	Откуда она знает, что «огромная»? Кто установил этот критерий?
«Я вижу правду»	Обратная ссылка + Модальный оператор необходимости	«Правда» — это её субъективная картинка, но она преподносится как объективный факт
«Должна весить не больше 45»	Модальный оператор необходимости	Кто сказал, что должна?

Неправильное значение: Классическое для визуала — **чтение мыслей и приписывание реальности**. Она убеждена, что её внутренняя картинка («я толстая») является объективной реальностью, которую видят все остальные.



СТРУКТУРА НАРУШЕНИЯ

У Ани сформировался **искажённый визуальный образ себя**. Когда она смотрится в зеркало, её мозг дорисовывает «лишнее», «толстое», «огромное».

При этом:

- Она не осознаёт, что это её *внутренняя картинка*, а не реальность.
- Она игнорирует сенсорную обратную связь от тела (чувство голода, усталости).
- Она сравнивает себя с другими, используя искажённые критерии сравнения.



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 1: Присоединение на языке визуала

«Я понимаю, что ты **видишь** в зеркале то, что для тебя **выглядит** пугающе. Давай мы **посмотрим** на эту картинку внимательнее.»

Этап 2: Распаковка номинализации и обратной ссылки

«Ты говоришь, что **видишь себя огромной**. Скажи, **огромная** — это **по сравнению с чем?** Какая именно часть тела **выглядит** для тебя самой проблемной? **Нарисуй** мне эту картинку словами.»

Реакция Ани: «Ну... бёдра. Они просто **огромные**. Когда я **смотрю** на них в зеркало, они **выглядят** как два арбуза.»



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 3: Конкретизация через объективные измерения

*«Давай мы сейчас сделаем вот что. Ты **посмотришь** на свои бёдра и **оценишь** их размер по шкале от 1 до 10, где 1 — это «как спичка», а 10 — «как арбуз». Потом мы **измерим** их сантиметровой лентой и **посмотрим**, совпадает ли твоя **внутренняя картинка** с реальными цифрами. Договорились?»*

Комментарий: Мы не спорим с её ощущениями, а предлагаем собрать объективные данные, оставаясь в её визуальной системе.



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 4: Работа с искажением «чтение мыслей»

*«Ты говоришь, что другие **видят** тебя толстой. Откуда ты **знаешь**, что они **видят** именно это? Ты **видела** их мысли?»*

Реакция Ани: «Ну... нет, но я **чувствую** их взгляды.»

Здесь мы видим переход в кинестетику — важно отследить и вернуть в визуал:

*«То есть ты **чувствуешь** взгляды, а потом **дорисовываешь** в голове картинку того, что они **видят**. Давай разделим: то, что ты **чувствуешь** — это одно, а то, что они на самом деле **видят** — другое. Ты готова провести эксперимент и **увидеть** реальную реакцию людей?»*



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 5: Работа с модальным оператором необходимости

*«Ты сказала, что **должна** весить не больше 45 кг. Кто установил это правило? Что будет, если ты будешь весить 46?»*

Реакция Ани: «Я просто перестану себя контролировать и разнесусь...»

*«**Увидь** эту картинку: ты весишь 46 кг. Что именно ты **видишь** в зеркале? Какая часть тела изменилась? А если 47? Где та точка, за которой ты перестанешь себя контролировать?»*



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ P+M)

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ (3 МЕСЯЦА)

1. Научилась различать **внутреннюю картинку** и **реальное отражение**.
2. Снизилась значимость визуального сравнения с другими.
3. Вес стабилизировался на 48 кг (всё ещё ниже нормы, но уже не критично).
4. Главное — появилась **рефлексия**: «Я понимаю, что мои глаза меня обманывают, но мне нужно время, чтобы привыкнуть к новой картинке».

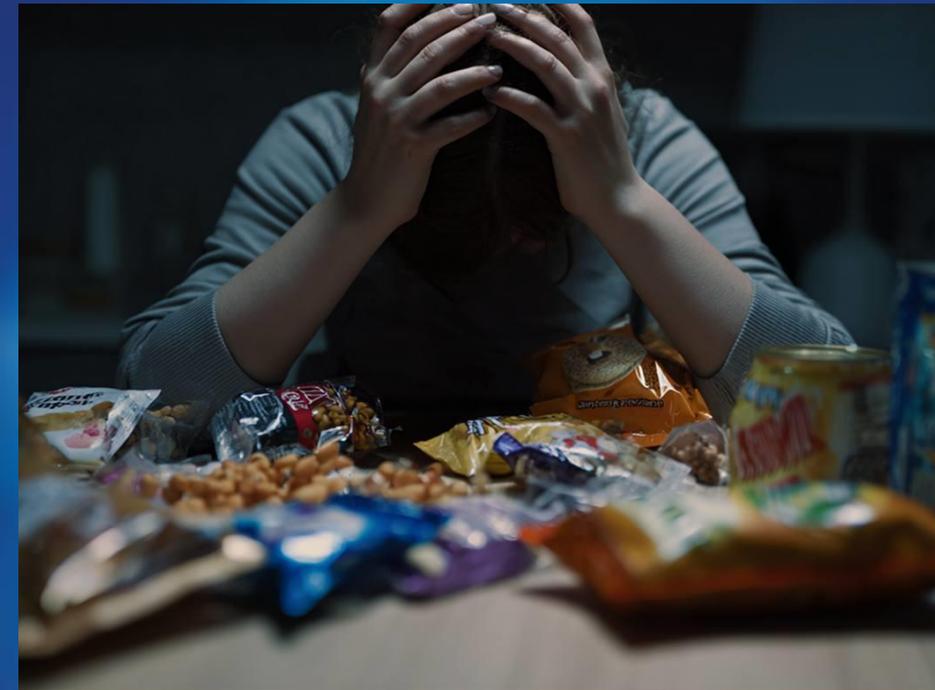
Кейс 5 РПП

КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ — СМЕШАННЫЙ ТИП

«Я просто выключаю голову и ем»

Клиент: Михаил, 35 лет, компульсивное переедание (набор веса за последние 2 года — 30 кг).

Жалоба: «Я **понимаю**, что это вредно. Я **знаю** все диеты, я **анализировал** кучу информации. Но вечером, когда остаюсь один, я просто **выключаю голову** и ем. Как будто **логика** отключается, и включается что-то **животное**. Потом приходит **осознание**, и мне становится **стыдно**. Это замкнутый круг.»



Репрезентативная система: Доминирует ДИГИТАЛ, в стрессе — переключение в КИНЕСТЕТИКУ

- Предикаты в норме: *понимаю, знаю, анализировал, логика, осознание*
- Предикаты в стрессе: *выключаю голову, животное, стыдно*
- Стратегия: Михаил пытается решить эмоциональные проблемы **логическим путём**, но в критический момент логика отключается, и он проваливается в неконтролируемые ощущения.

Метамодельные нарушения:

Фраза	Нарушение	Расшифровка
«Выключаю голову»	Метафора + Номинализация	Что значит «выключить голову»? Какой процесс стоит за этой метафорой?
«Включается что-то животное»	Неопределённый референт	Кто или что это «животное»?
«Приходит осознание»	Номинализация	«Осознание» — как внешняя сила
«Это замкнутый круг»	Обобщение	Всегда ли это круг? Бывают ли исключения?



Неправильное значение: Смесь дигитального и кинестетического искажений. С одной стороны, утраченный референт (процессы происходят сами собой), с другой — ложная причинность («животное» управляет поведением).

СТРУКТУРА НАРУШЕНИЯ

У Михаила сформировался **диссоциированный паттерн**:

- В обычном состоянии он — «логик», который всё анализирует.
- В моменте срыва он превращается в «животное», которое не контролирует себя.
- Между этими состояниями — **провал**, разрыв, который он не может объяснить.



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 1: Присоединение через дигитал

«Я **понимаю** твою **логику**. Ты проделал огромную **аналитическую** работу, изучил вопрос со всех сторон, но **столкнулся** с тем, что **знание** не всегда переходит в **действие**.
Давай **проанализируем** этот разрыв.»

Этап 2: Распаковка метафоры «выключаю голову»

«Ты говоришь, что **выключаешь голову**. Опиши мне этот процесс **максимально конкретно**, как будто ты даёшь инструкцию роботу. Что происходит за секунду до «выключения»? Что ты видишь, слышишь, чувствуешь?»

Реакция Михаила: «Я сажусь на диван, включаю телевизор, беру телефон... и как-то незаметно для себя оказываюсь на кухне с тарелкой...»

«То есть это не «выключение», а скорее **автоматическое действие**, которое ты не отслеживаешь. Как будто ты на **автопилоте** перемещаешься на кухню. Так?»

Михаил: «Да, именно! Автопилот — хорошее слово.»

«Хорошо, давай **исследуем** этот автопилот. В какой именно момент ты «включаешься» обратно?»



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 3: Конкретизация «животного»

*«Ты говоришь, что включается «что-то животное». Если бы это «животное» могло говорить, что бы оно хотело? Какая у него **функция**?»*

Михаил (пауза): «Оно хочет... безопасности. И удовольствия. Чтобы меня никто не трогал, и было хорошо.»

*«То есть это не враг, а скорее **внутренний защитник**, который пытается дать тебе то, чего ты лишён в обычной жизни?»*

Михаил: «Никогда не думал об этом так... Наверное, да.»

*«Давай **подумаем** вместе: если твой «внутренний защитник» хочет тебе безопасности и удовольствия, какие ещё способы (кроме еды) могли бы дать ему то же самое?»*



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 4: Работа с разрывом между состояниями

Мы помогаем Михаилу **обнаружить мостик** между логическим и «животным» состоянием.

*«Сейчас я попрошу тебя **воспроизвести** в памяти последний эпизод переживания. **Вспомни** его максимально подробно, но с одной задачей: **найти тот момент**, когда ты ещё мог выбрать — идти на кухню или не идти. Даже если это микроскопический момент. **Проанализируй** эту точку.»*

Михаил (после визуализации): «Я сидел на диване, и у меня в голове мелькнула мысль: «Может, пойти поесть?». И я сразу же на неё **отреагировал**, даже не **обдумав**».

*«Отлично! Ты нашёл точку выбора. В следующий раз, когда эта мысль появится, я прошу тебя сделать паузу на 30 секунд и задать себе два вопроса: 1) Что я сейчас **чувствую**? 2) Что мне сейчас **нужно** на самом деле? Не оценивай ответы, просто **заметь** их.»*



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

Этап 5: Работа с номинализацией «осознание»

*«Ты говоришь, что потом «приходит осознание». Это слово звучит так, будто это внешняя сила. Давай переформулируем: «**Я осознаю**». Что именно ты осознаёшь в тот момент?»*

Михаил: «Я осознаю, что опять сорвался, что набрал вес, что не могу себя контролировать...»

*«А что ты **чувствуешь** в этот момент?»*

Михаил: «Стыд, бессилие, злость на себя.»

*«И что ты делаешь с этими **чувствами**?»*

Михаил: «Ничего. Просто переживаю их. А на следующий день всё повторяется.»

*«То есть «осознание» на самом деле — это не решение, а ещё один **виток страдания**. Давай попробуем заменить «осознание» на «**анализ**». Чем отличается анализ от осознания?»*

Михаил: «Анализ — это когда я ищу причины и решения. А осознание — просто констатация факта...»

«И какой подход кажется тебе более продуктивным?»

Михаил: «Анализ, конечно.»



СТРАТЕГИЯ ТЕРАПИИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗКИ Р+М)

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ (6 МЕСЯЦЕВ)

1. Михаил научился **обнаруживать точку выбора** между мыслью и действием.
2. Разработал список **альтернативных действий** для «внутреннего защитника» (медитация, душ, прогулка, звонок другу).
3. Перестал делить себя на «логика» и «животное» — интегрировал эти части.
4. Заменял пассивное «осознание» на активный **анализ** ситуаций.
5. Снизил вес на 15 кг за счёт уменьшения эпизодов переедания (без жёстких диет).
6. Главное — восстановил **чувство авторства** и контроля над своей жизнью.

СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ — ОБЗОР



Сфера	Как применяется
Переговоры	Понимание скрытых мотивов, выход из тупиков, создание раппорта
Управление	Мотивация сотрудников, обратная связь, разрешение конфликтов
Коучинг/Терапия	Быстрая диагностика, работа с ограничивающими убеждениями
Семья	Понимание партнёра, воспитание детей, профилактика ссор
Образование	Объяснение материала под репсистему ученика, работа с «трудными» студентами
Саморазвитие	Анализ собственных ограничений, переформулировка целей
Продажи	Подстройка под клиента, выявление истинных потребностей, снятие возражений



ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

1

Не превращайтесь в работа-аналитика.

Ваша цель — понять человека, а не «разобрать» его на детали. Сохраняйте живой контакт и искренний интерес.

2

Контекст решает всё.

На жёстких переговорах — одни вопросы. В постели с любимым человеком — совершенно другие. Будьте чувствительны к контексту.

3

Цель — не «поймать», а помочь.

Задавайте вопросы с интонацией любопытства, а не допроса. Ваш тон важнее слов.

4

Начните с себя.

Самый безопасный полигон — ваши собственные мысли, записи, посты в соцсетях. Проанализируйте свою речь — и вы увидите свои «слепые зоны».



Главные выводы:

1

Нарушения метамоделей распределены по репрезентативным системам не **случайно** — они вытекают из способа обработки сенсорного опыта.

Визуал искажает, **приписывая** свои картины другим.

Кинестетик искажает, **связывая** внешнее и внутреннее жёсткой причинно-следственной цепью.

Аудиалы и дигиталы искажают, **теряя** связь суждений с их источником.

2

Связка «нарушение + репсистема» даёт нам двухслойный инструмент:

- Мы видим не только *что* искажено в речи (структуру).
- Но и *почему* это произошло (когнитивный процесс).

3

Это знание применимо в любой сфере, где есть человеческая коммуникация:

- От продаж до семейных отношений
- От управления до саморазвития



Понимая связь метамоделльных нарушений и репрезентативных систем, мы получаем не просто диагностический инструмент. Мы получаем ключ к архитектуре субъективного опыта человека. Мы можем не только слышать структуру мысли, но и корректировать её ошибочные смыслы — бережно, экологично, на том языке, который для собеседника является родным.

Спасибо за внимание!

ТГ канал с
полезными материалами



+7 916-563-98-07
@Inna_paustovskaya

ЧЕК-ЛИСТ «ШПАРГАЛКА»



**Готова ответить
на Ваши вопросы**

