

Модели TOTE и SCORE

Модель **SCORE** является в НЛП преимущественно моделью решения проблем, которая определяет первичные компоненты, необходимые для эффективной организации информации о проблемном пространстве, относящемся к конкретной цели или процессу изменений.

Название модели состоит из первых букв слов Symptoms, Causes, Outcomes, Resources и Effects (соответственно симптомы, причины, результаты, ресурсы и эффекты).

Данные элементы представляют собой то минимальное количество информации, которое необходимо собрать для эффективного обращения с проблемным пространством.

Симптомы (symptoms), как правило, являются наиболее заметными и осознанными сторонами представляемой проблемы или текущего состояния. Определение признаков влечет за собой выяснение действующих отношений, предположений и ограничивающих условий (либо отсутствия границ) в пределах системы, сохраняющей настоящее или «симптоматическое» состояние.

Причины (causes) — это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими признаки. Определение причин влечет за собой выяснение прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее или «симптоматическое» состояние.

Результаты (outcomes) — это конкретные цели или желаемые состояния, которые должны прийти на смену симптомам. Выяснение результатов является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Ресурсы (resources) — это основные элементы, ответственные за устранение причин симптомов и выражение и поддержание желаемых результатов.

Эффекты (effects) — это более долговременные следствия достижения конкретного результата. Положительные эффекты, как правило, сами по себе являются причиной или мотивацией достижения результата (предполагаемые отрицательные эффекты могут вызывать сопротивление или экологические проблемы). Какие-либо особые результаты обычно являются «мостиками» к достижению более долговременного эффекта. Определение эффектов включает в себя выявление будущих целей, задач или намерений, которые дают направление или оказывают влияние на систему, определяя, таким образом, смысл, целенаправленность или уместность текущих действий.

Проблемное пространство (Problem space) — Проблемное пространство определяется и физическими, и нефизическими элементами, которые создают или вносят вклад в проблему. Решения возникают в «проблемном пространстве» ресурсов и альтернатив. Для того чтобы можно было выработать подходящее решение, пространство решений должно быть шире проблемного пространства.

Модель **SCORE** разработана Робертом Дилтсом и активно используется в терапии, консалтинге, коучинге и переговорах.

Системная модель SCORE

1. Вместе с клиентом создайте систему пространственных якорей, маркируя:

S (symptoms) — описание настоящей ситуации;

C (causes) — описание событий или решений, приведших к настоящей ситуации;

O (outcomes) — конкретные цели или желаемые состояния

E (effects) — следствия достижения желаемых состояний или конкретных целей.

2. Соберите у клиента информацию по модели SCORE в соответствующих пространственных якорях:

S (symptoms) — описание настоящей ситуации;

C (causes) — описание событий или решений, приведших к настоящей ситуации;

O (outcomes) — конкретные цели или желаемые состояния

E (effects) — следствия достижения желаемых состояний или конкретных целей.

3. Несколько раз помогите клиенту последовательно пройти по пространственным якорям по часовой стрелке, интегрируя все якоря в единое пространство.

4. Спросите клиента об изменениях в его отношении к первоначальной ситуации и о тех ресурсах (R), которые могут понадобиться ему:

Какие ресурсные состояния, какие ментальные или эмоциональные процессы необходимы для достижения целей, для изменения отношения к настоящей ситуации или прошлым событиям?

5. Попросите клиента встать в центральное положение и повторите вопрос о необходимых ресурсах (**R**). С новыми ресурсами пройдите еще несколько раз по системе пространственных якорей.

6. Попросите клиента выйти за проблемное пространство и повторите вопрос о необходимых ресурсах (**R**). С новыми ресурсами пройдите еще несколько раз по системе пространственных якорей.

7. Спросите клиента об изменениях в его отношении к первоначальной ситуации и его планах по достижению целей, отмечая невербальные изменения.

Внутренняя подстройка (Pacing) — процесс внутренней тренировки своих действий в будущей ситуации для того, чтобы желаемое поведение происходило естественно и автоматически.

Подстройка к будущему (Future pacing) — Процесс внутренней тренировки своих действий в будущей ситуации для того, чтобы желаемое поведение проявлялось естественно и автоматически.

Модель стратегий мышления и совершенства «ТОТЕ»

Эффективное поведение включает в себя следующие компоненты

1. Четкое определение и фиксация цели (спецификация цели).
2. Наличие полного Т.О.Т.Е.
3. Использование в точках Т.О.Т.Е. сенсорных репрезентативных систем (сенсорная очевидность).
4. Использование в Тестах сравнимых между собой критериев достижения желаемой цели (например: образ сравнивается с образом, а не с чувством).

5. Гибкость в достижении цели (разнообразие на уровне Операций).

6. Минимальное число циклов и шагов.

Другими словами, человек успешен, если:

1. Может почувствовать или определить (вход) нынешнее состояние,

2. Имеет четкое представление о желаемом состоянии;

3. Может сравнить два этих состояния друг с другом;

4. Имеет критерий, на основании которого он может оценить различия (тестирование);

5. Знает различные способы достижения цели;

6. Может использовать данные способы на практике.

Эта модель была разработана группой психологов (Миллер, Галантер, Прибрам). ТОТЕ обозначает Test (Тест), Operation (Операция), Test (Тест), Exit (Выход).

Согласно этой модели, все поведенческие процессы вращаются вокруг фиксированной цели и различных способов ее достижения. С помощью этой модели можно описывать достижение малых и больших целей, как работают различные стратегии человека, например, стратегия принятия решения, обучения и т.д.

ТОТЕ служит примером нескольких ключевых моментов модели поведения в НЛП.

Первый момент – одна из пресуппозиций НЛП: всякое поведение имеет позитивное намерение; мы получаем результаты – состояния, которых мы хотим достичь. В тот момент, когда мы делаем это, мы создаем разрыв между нашим текущим состоянием и тем желаемым, воображаемым состоянием.

Таким образом, мы действуем, чтобы достичь нашего результата, то есть сократить до нуля разницу между текущим состоянием и желаемым состоянием. Это желаемое состояние может быть чем-то, в отношении чего мы замотивированы, или «чем-то» неопределенным, лучшим, чем неприятное текущее состояние.

Затем мы еще раз сравниваем положение дел с нашим желаемым состоянием, если наши действия приблизили нас к нему, тогда мы делаем их более интенсивными. Если нет, то делаем что-либо другое, или менее интенсивные действия. Чем больше мы проявляем гибкости в том, что собираемся делать, и чем больше у нас выборов, тем больше вероятность того, что мы соединим вместе именно те операции, которые необходимо выполнить, чтобы получить то, что мы хотим.

Второй ключевой момент состоит в том, что мы реагируем на разницу, а не на входной сигнал. Вслед за Грегори Бейтсоном мы можем сказать, что информация – это различие, которое порождает различие. Наши чувства реагируют на различие, и эта разница является обоюдоострым словом: она подразумевает контраст между двумя состояниями. Мы привыкаем ко всему, что остается постоянным, спустя некоторое время мы можем перестать замечать былое различие. Шум аэродрома быстро становится фоном, когда мы к нему привыкаем. Вряд ли вы прямо сейчас обращаете внимание на ощущение, которое испытывает кожа, соприкасаясь с одеждой на вашем теле, мы так привыкли к этому ощущению, что не замечаем его. Новые обои, которые выглядели так превосходно, когда вы увидели их в первый раз, скоро становятся привычными, просто частью комнаты. Информация – это различие, полное смысла.

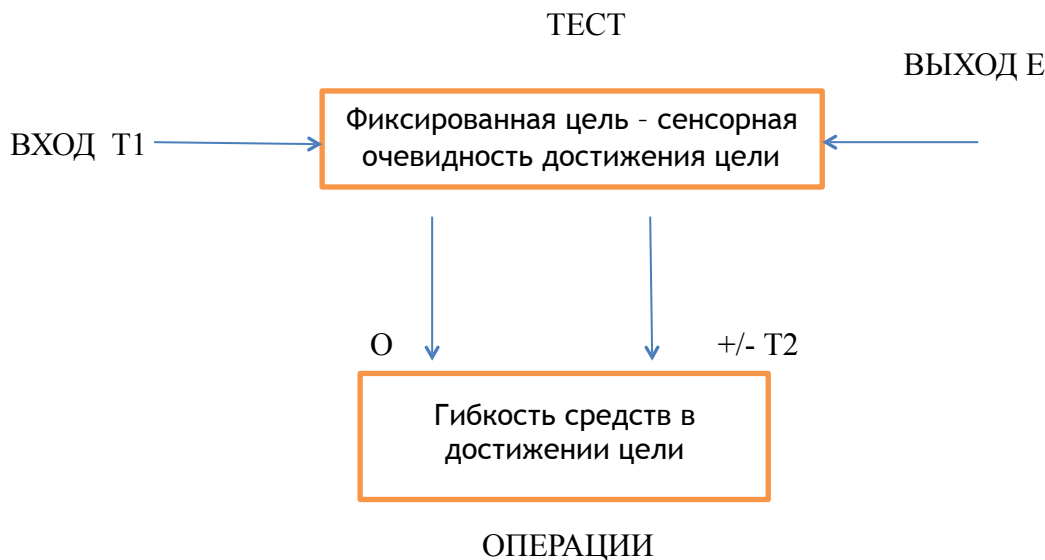
В-третьих, ТОТЕ пресуппозит некоторые признаки очевидности, иначе мы не сможем узнать, когда нам следует остановиться. ТОТЕ без признака достижения цели – это ТОТ; где операции нескончаемы, потому что у нас нет способа узнать, когда следует выйти из цикла.

В заключение, самым важным является то, что ТОТЕ – это системная модель, т.к. она включает обратную связь (результат одной операции используется как информация

для следующей операции). Эти операции не случайны, у каждой из них есть возможность влиять на последующую. Другими словами, мы учимся на прошлом опыте. Модель TOTE не описывает изолированное применение обратной связи: все наши действия носят системный характер. Мы используем обратную связь постоянно; она занимает настолько значительную часть нашей жизни, что мы принимаем ее как саму собой разумеющуюся. Даже простейшая из задач, результат одного действия, имеет обратную связь и принимается во внимание в последующем потоке деятельности.

Почему мы говорим сейчас о модели TOTE и нужна ли она нам? Эта модель позволяет понять, что желательно изменить в своей стратегии, если нам не нравится, как она работает. Обычно сбои возникают, когда мы пропускаем один из шагов модели TOTE. Если вы не установили для себя признаки достижения цели, то у вас получается TOT, где отсутствует выход, а операции нескончаемы.

Знаете ли вы людей, которые много лет учат английский язык, например, но так и не могут сказать про себя, что они знают его в достаточной мере? В то время как другие люди, едва освоив азы языка начинают его бойко применять. Если недостаточно операций или мы не изменяем их гибко, то обычно дело бросают на середине, так и не доведя до конца. Может показаться, что может быть модель TOE – т.е. мы сразу идем на выход. Однако, это не так. Если вы попытаетесь налить стакан воды с завязанными глазами, вы поймете, как важна обратная связь. Мы учимся на прошлом опыте. Еще одной важной особенностью являются задержки по времени. Представьте, что было бы, если бы вы видели, сколько воды вы налили в стакан с задержкой в 1 минуту? Очень часто задержки по времени недоучитываются, люди бросают достижение цели, хотя до нее оставалось совсем чуть-чуть.



Первый тест (записывается как T1) – это точка задания цели. Здесь человек определяет, чего он хочет достигнуть (цель), как он узнает о достижении (критерии достижения цели), мотивирует себя на действие, когда он начнёт достигать цель (триггер запуска стратегии). Если человек хочет научиться ездить на велосипеде, то здесь он как раз определяет что это такое для него «ездить на велосипеде» - картинка, как он едет на велосипеде в компании, чувствует себя уверенно, разговаривает с теми, кто едет рядом, крутит педали и т.д. Как он узнает, что научился ездить на велосипеде: «Если проеду всю улицу вдоль дома ровно по прямой и не упаду». Мотивирует себя, представляя как он

классно смотрится на велике, как на него с завистью смотрят «безлошадные», он катается с друзьями, прыгает на велосипеде с горки. И начну тренироваться, как купят велосипед и будут выходные и солнечная погода.

Операции (О) – это, собственно, движения к цели. Для нашего велосипедиста – попытки поехать, кручение педалей и все остальное, что делают при обучении езде на велосипеде.

Второй тест (записывается как T2) это проверка: получилось – не получилось. Сравниваются критерии достижения из T1 с результатами, достигнутыми в результате операций О. Прокатился и сравниваешь – умеешь кататься или нет. При чём если в T1 три критерия – расстояние, непрерывность и чёткость – то они все и должны выполняться. То есть если проехал до конца дома, но два раза упал – то не считается. И если чётко проехал почти до последнего подъезда – тоже не считается. И если проехал вдоль всего дома, но вихляя – тоже не считается. Только если ровно проехал от начала дома до его конца по прямой – то значит результат достигнут.

Выход – это точка выбора. Если $T1 = T2$ то тут всё просто – процесс завершается. Но вот если возникли трудности и результат никак не достигается, тут стоит подумать. Возможно стоит изменить операции, переопределить критерии достижения, получше себя замотивировать, а может даже и переопределить цель. Так же возможно махнуть на всё рукой – цель недостижима или не стоит затраченных усилий.

Самые важные точки определения модели ТОТЕ

T1 (тест №1) Определение:

- цели;
- триггера;
- критериев достижения;
- создание мотивации и направление мотивации.

О - Действия по достижению цели-шаги

T2 (тест №2) Сравнение текущего состояния с желаемым (T1).

Е (выход) Выход: Точка выбора: заканчивать или продолжать движение к цели. Если $T1 = T2$, выход из процесса.

Иначе возможно:

- переопределение цели;
- изменение операций;
- уточнение критериев достижения;
- изменение мотивации;
- отказ от достижения цели.

ЛИЧНЫЕ РЕСУРСЫ И ДОСТУП К НИМ

В НЛП эффективное управление состояниями называется «контролем над состояниями». Успеха в достижении желаемых результатов (целей) добивается тот, кто знает, как установить контроль над состояниями. Разве не этим, в сущности, отличаются люди, которые достигают своих целей, от людей, которые терпят неудачу? Различие между ними состоит в способности привести себя в состояние, помогающее выполнять действия, которые приводят к достижению целей.

Способность управлять состояниями определяет различие между теми людьми, которые достигают своих целей, и теми, которые терпят неудачу.

Развитие способности управлять своими состояниями — ключ к вашему главному источнику «силы». Под силой мы понимаем способность мыслить, испытывать эмоции, говорить, вести себя, реагировать и т. д. так, как вы желаете. Это один из аспектов искусства эффективно «использовать свой мозг» и нервную систему. Для этого вам необходимо понимание своих состояний и субъективных факторов, управляющих ими.

Проблема, связанная с управлением состояниями, заключается не в отсутствии необходимых для этого личных ресурсов, а в том, как получить к ним доступ, когда мы более всего нуждаемся в них! Проблема заключается в том, что, когда мы оказываемся в нересурсном состоянии, наши ресурсы кажутся менее доступными.

Ресурсы — любые средства, которые мы можем использовать для достижения результата: физиология, состояния, мысли, стратегии, переживания, люди, события или материальные ценности.

Ресурсное состояние — физическое и психическое состояние, когда человек чувствует себя обладающим ресурсами.

Управление состояниями:

1. **Понимание состояния.**
2. **Осведомленность о состоянии.**
3. **Изменение состояния.**
4. **Использование состояния.**

1. Понимание состояния

Первый шаг заключается в понимании динамики состояний и факторов,

определяющих наши состояния. Что приводит вас в конкретное состояние? Если вы испытывали определенное «состояние сознания», что оно влекло за собой?

Два основных компонента состояния включают в себя: внутренние репрезентации и физиологию; обстоятельства и способ использования вами своей физиологии.

Внутренние репрезентации хорошо описывают привычные паттерны представления событий, которым вы научились у своих первых моделей — родителей. Внутренние репрезентации служат источником различных убеждений, установок, ценностей и понимания, которые, в свою очередь, формируют типы используемых репрезентаций. Они включают в себя то, «что» (содержание) вы представляете и говорите себе, и «как» (форма/процесс) вы это делаете.

В конечном счете, сущность вашего переживания заключается в том, как вы осуществляете репрезентацию событий. Когда вы научитесь осуществлять репрезентацию событий таким способом, который наделяет вас силой, а не создает ограничения, вы поймете ценность улучшения репрезентаций.

Вы можете осуществлять репрезентацию событий так, чтобы прийти в позитивное состояние.

Помните, что вы всегда можете выбрать, как осуществлять репрезентацию событий. Мы предпочитаем описывать это как репрезентативную способность. Поведение в определенном состоянии также зависит от вашей модели мира. В результате основанного на внутренних репрезентациях отображения реальности у вас сформировалось устойчивое «понимание» мира — внутренняя карта для передвижения по реальности.

Учась контролировать коммуникацию с самим собой, вы можете научиться создавать визуальные, аудиальные и кинестетические сигналы для мозга, чтобы сообщить ему, что вы хотите (желаемый результат). Это запустит в вашей нервной системе новую программу и, в конечном счете, приведет к позитивным результатам. Это будет поддерживать вас в ресурсном состоянии.

Ваша физиология включает в себя множество параметров: мышечное напряжение и/или расслабление, дыхание, позу, уровень биохимической активности и т. д. Эти параметры существенно влияют на ваше состояние. Внутренние репрезентации и физиология работают сообща, формируя кибернетическую схему или «систему», лежащую в основе вашей уникальной «личности».

Другой важный факт: мы воспринимаем мир в контексте наших состояний. Такое «основанное на состояниях восприятие» объясняет, почему мы испытываем определенные ощущения в определенное время. Так как мы действуем, неизменно опираясь на определенное состояние осознания, оно неизменно создает и отфильтровывает способы, при помощи которых мы осуществляем процессы обработки.

Когда мы ощущаем себя энергичными и бодрыми, разве мы не воспринимаем мир иначе, чем когда ощущаем себя усталыми или больными? Наше физическое состояние изменяет наш способ репрезентации и восприятия мира. Таким образом, наш внутренний мир всегда оказывает влияние на восприятие внешнего мира. Поэтому внутренние репрезентации, описывающие, как мы переживаем событие, описывают не в точности то, что случилось, а только персонализированное представление события.

2. Осведомленность о состоянии

Следующий шаг касается развития способности обращать внимание на наши текущие состояния и определять их. Распознавание состояния позволяет понять, какие внутренние репрезентации определяют это состояние и какие физиологические факторы вносят в него вклад.

Однако при этом возникает проблема, препятствующая осознанию состояния. Когда мы переживаем те или иные состояния неоднократно, на протяжении некоторого времени и т. д., они становятся привычными, так что мы перестаем их осознавать. Затем они становятся подобными воздуху, которым мы дышим, и мы перестаем замечать их. Поэтому мы должны научиться приостанавливаться, оценивать наши состояния и давать им общую экологическую оценку.

Предоставляет ли данное нейрофизиологическое состояние дополнительные возможности, является ли оно полным доверия/любви, внутренней силы, радости, восторга, веры, наполняет ли оно ваш личный источник силы? Или вы находите, что оно лишает вас сил (или даже парализует)? Характеризуют ли его замешательство, депрессия, страх, тревога, печаль, разочарование и т. д.?

Некоторые состояния дают нам возможность совершать поступки, ясно мыслить, точно выражать эмоции, хорошо себя чувствовать, принимать эффективные меры и т. д. Такие состояния наделяют нас силой. Другие состояния являются «состояниями беспомощности». Если вы находитесь в нересурсном состоянии, это не означает, что вы стали «плохим» человеком или у вас что-то не в порядке. Просто вы в «плохом» состоянии. Когда пройдет это состояние, исчезнет и соответствующее поведение. Все-таки мы представляем собой нечто намного большее, чем наше поведение. Поведение просто отражает, как и что мы думаем и ощущаем в данный момент.

3. Изменение состояния

Обучение управлению собой и собственными состояниями (контроль над состоянием) подразумевает развитие способности воздействовать на свои (и чужие) состояния, к которым вы получаете доступ, которые вызываете, стимулируете и усиливаете.

Состояние каждого человека постоянно изменяется, и поэтому диапазон наших состояний сознания достаточно широк.

Как вы изменяете свое состояние сознания? Вот ответ на этот вопрос: вы исследуете параметры своей внутренней реальности и физиологии и затем изменяете эти компоненты переживания.

Если вы проведете сравнительный анализ двух противоположных состояний, то получите важную информацию о том, как работает ваша нервная система и мозг. Например, что вы обнаружите при сравнении модальностей и субмодальностей самоуважения и самоуничижения? Какие различия вы обнаружите между тем, как вы формулируете в своей речи самоуважение и самоуничижение?

Исследуя особенности языка и субмодальные качества образов, звуков и ощущений при этих состояниях, вы узнаете, какие качества оказывают на вас наибольшее влияние (то есть свои ведущие субмодальности и метасостояния). Если вы действительно заинтересуетесь, то можете попытаться узнать, что случится с вашими переживаниями, если вы внесете субмодальности расслабления в то, как вы обычно кодируете стресс. Или что случится, если вы внесете субмодальности ресурсного состояния, силы и возможности выбора в те болезненные регрессивные состояния, которые характеризуют старую психологическую травму? Обратите пристальное внимание на мета-состояния,

управляющие субмодальностями.

Обдумывая изменение своего состояния, определите, какой ресурс позволил бы вам внести позитивное изменение в паттерн, который вы в настоящее время находите неудовлетворительным. Если этот паттерн выражается в потере самообладания в стрессовых ситуациях, какой ресурс при этом вам нужен? Способность задержки такой реакции? Душевное спокойствие? Ощущение уверенности в себе? Знание того, что вы хотите достичь?

Не все ресурсы в равной степени подходят для данного человека. В чем вы нуждаетесь? Что изменило бы работу вашей нервной системы? Попробуйте несколько ресурсов и экспериментируйте до тех пор, пока не найдете то, что изменит ваше состояние. Человек, который знает, как использовать свои ресурсы, как получать доступ к своим состояниям, изменять текущее состояние и т. д., достигнет личного мастерства в избранной им области.

4. Использование состояния

Понятие «использование» подразумевает применение своей способности изменять состояния и получать к ним доступ. Оно касается вашей способности привлекать данный ресурс, когда вы в нем нуждаетесь. Иначе говоря, самого по себе ресурсного состояния недостаточно. Цель заключается в том, чтобы получать доступ к этому состоянию тогда, когда вам нужен конкретный ресурс.

Использование состояния связано с развитием способности вызывать нужные сдвиги внутренних репрезентаций и физиологии в нужное время. Так вы сможете иметь в своей жизни намного больше возможностей выбора. Например, вы могли бы «щелкнуть пальцами» (или воспроизвести какой-нибудь другой якорь) когда захотите и внезапно очутиться в наиболее динамичном и ресурсном состоянии. Насколько это было бы ценно для вас? Что, если бы вы могли получать доступ к любому желаемому состоянию и затем усиливать его? Что, если бы вы могли оказаться в состоянии, в котором чувствуете себя бодрым, уверенным, когда ваше тело переполнено энергией, а разум изобилует новыми творческими идеями? Именно это мы понимаем под «использованием».

Паттерн

Вспомните, был ли в вашей жизни момент, когда вы чувствовали себя очень сильным. Теперь представьте, что должно произойти, чтобы вы почувствовали себя в этом ресурсном состоянии. Представьте, как должны развиваться события, а не как они не могут или не будут развиваться. При формировании внутренних репрезентаций развития событий человек получает доступ к внутренним ресурсам, которые помогают достичь такого состояния. Это похоже на магию!

Знание того, что внутренние репрезентации и физиология совместно приводят к возникновению состояний (которые порождают поведение), позволяет вам узнать, какие специфические поступки следует совершить, чтобы вызвать желаемое состояние. Сделайте такого рода обобщения, которые помогут вам управлять состояниями.

Все мы можем изменять свои состояния за считанные мгновения. Мы можем «вспылить» или «внезапно успокоиться». Способность мгновенно влиять на свое состояние просто отражает определенный внутриличностный механизм. Как только мы научимся получать доступ к состоянию и вызывать его, мы сможем осуществить его якорение. Ассоциируйте или свяжите его с определенными видами поведения, словами, жестами, символами и т. д. так, чтобы вы могли быстро и легко снова прийти в это состояние. Это создаст внутри вас мощное ресурсное состояние, основанное на

репрезентациях и физиологии.

Такое использование будет отличать вас от большинства людей, которые не способны сознательно управлять состояниями, так как они пытаются управлять очень малой частью своих мыслей, эмоций, речи и поведения. Они просто пускают все на самотек. **Люди, которые достигли выдающихся результатов в той или иной сфере, мастерски используют свои наиболее ресурсные аспекты. Они не ждут, пока состояние наступит «естественным образом», а получают доступ к ресурсным состояниям, вызывают, усиливают и якорят их. Это делает таких людей все менее зависимыми от ветров судьбы, дующих на их пути.**