

Лингвистическая мета- модель

Лингвистическая модель

- *это наиболее привычная и УЖЕ нереклексивно используемая манера речи, приемлемая для нас*
- *мы ее НЕ СЛЫШИМ и НЕ ВОСПРИНИМАЕМ*

поэтому следует ее проанализировать и выделить основные уязвимые моменты

Чрезмерное упрощение речи приводит к тому, что мы:

- 1) генерализуем (обобщаем), так что значительная часть конкретных деталей не доходит до адресата;*
- 2) опускаем любую информацию, которую, как мы полагаем, собеседник и так имеет или же которая является, с нашей точки зрения, несущественной в данном случае;*
- 3) искажаем значение слов, причем иногда до неузнаваемости.*

Мета-модель и ее характеристики

- **Обобщение**
 - **Модальные операторы обобщения**
 - **Модальные операторы возможности**
 - **Модальные операторы необходимости**
 - **Комплексный эквивалент**
- **Опускание**
 - **Деперсонализация**
 - **Опускание глаголов**
 - **Номинализации**
 - **Суждения**
 - **Сравнения**
- **Искажение**
 - **«Чтение мыслей»**
 - **Причина и следствие**
 - **Пресуппозиции**

ОБОБЩЕНИЕ

- **Модальные операторы обобщения**
 - «каждый»
 - «все»
 - «никто»
- **Модальные операторы возможности**
 - «не могу»
 - «возможно» или «невозможно»
- **Модальные операторы необходимости**
 - «должен – не должен»
 - «обязан – не обязан»
- **Комплексный эквивалент**
 - построение фразы на домысливании: «он хмурится, ему не нравится...»

Выстроить новые модели О В Н
КЭ

Примеры

ОПУСКАНИЕ

- **Дегерсонализация**

- «*Меня это раздражает*»,
- «*Они не понимают меня*»

- **Опускание конкретных глаголов**

- «*Его отношение меня беспокоит*»
- «*Она «зарубила» предложение*»

- **Номинализации**

- «*Мне не хватает чувства удовлетворения*»

- **Суждения**

- «*это опасно*»
- «*это вредно*»
- «*это приносит пользу*»

- **Сравнения**

- «*самый лучший*»
- «*знаменитый*»

*Выстроить новые модели с конкретикой: кто? какое? чего?
Что конкретно? Относительно кого?*

Примеры

ИСКАЖЕНИЕ

- **«Чтение мыслей»**

- *Вы так думаете, не правда ли?*
- *Ведь вы в этом уверены?*
- *Я знаю, вам это нравится...*
- *Я вижу ваше отношение...*

- **Причина и следствие**

- *Я бы сказал, но это вас не обрадует...*
- *Я бы уже сделал, но меня задержали...*

- **Пресуппозиции**

- *отражают наше представление о жизненных ценностях и предпочтениях*
- *ПОЧЕМУ вы не сделали этого ...*
- *Если вы подумаете, то поймете...*
- *Что вы выберете: это или то?*

Выстроить новые модели: откуда вы (я) все это знаете? Что конкретно «бы»? Это мое – не мое!

Примеры

Использование мета-модели дает возможность

- *быстро вникнуть в суть дела, отделять реальные проблемы от мнимых;*
- *«думать на ходу»;*
- *выявлять «скрытые мотивы»;*
- *решить самые разные проблемы при помощи последовательно задаваемых вопросов;*
- *мыслить более четко;*
- *контролировать собственные чувства, не придавать слишком большого значения поверхностной структуре языка;*
- *сделать ваше общение более эффективным (будь то беседы с глазу на глаз, групповое обсуждение или письменное сообщение);*
- *стать более уверенным в себе, избегать натянутости в общении;*
- *развить способность слушать собеседника;*
- *научиться определять, что думают и чувствуют другие.*

Перцептивные карты

- **Грамотная постановка цели**

Настройка «НЕ делать»: не пролить, не забыть, не думать о слоне... не работает!... Упс! Работает неправильно! Только позитив!

- **Творческая ее визуализация**

Интернализация (внутренний образ) + характеристики через модальности и субмодальности + повторение (рефрен)

- **Синхронизация и уподобление**

Грамотная подстройка к окружающей действительности

«Не плачь, не бойся, не проси...» – подумать над этим...

К этому мы еще вернемся!

Шаги применения мета-модели на практике:

- 1) *слушаем и распознаем схемы,*
- 2) *отмечаем, что **чувствуем**, открываем для себя все многообразие истинных значений слов и **осознаем** истинное значение;*
- 3) ***формулируем** – пока только в голове – собственные ответы на схемы мета-модели + отчет по чувствам;*
- 4) *отмечаем те **новые** моменты процесса общения, которым прежде не уделяли внимания;*
- 5) *осторожно «репетируем» сформулированные в воображении ответы; **пробуем**, но осторожно...*
- 6) *помним о **цели** общения!*

Пример

У нас всегда есть выбор

- Мы можем обратить основное внимание на тот или иной подход, на логику или образное мышление, использовать преимущественно правое или левое полушарие мозга или одновременно оба.
- Поэтому отбираем то, что показалось наиболее ценным и полезным, то, что пригодится в повседневной жизни.
- Не забываем о четырехзвенной циклической модели успешной деятельности:

определяем,
что нам надо

действуем

проявляем
чудеса
гибкости

будем готовы к
переменам...

- И так – до тех пор, пока не добьемся желаемого результата...