

## УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ. МЕТОД НЛП И ЕГО АЛЬТЕРНАТИВЫ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Вялых М. О., Миско А. А.

Кухаренко Е. А. – ст. преподаватель

В современных статьях по психологии, встречаем регулярно два понятия – контролировать эмоции и управлять эмоциями. В данном исследовании изучим работу этих двух аспектов на примере НЛП метода и ему альтернативных

Нейролингвистическое программирование (НЛП) – направление в психологии, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз и тела и памятью.

НЛП изучает, как мы конструируем свои мысли и как мы создаем свои переживания. Все наши мысли, эмоции, воспоминания и мечты состоят из картинок, звуков и ощущений. Разница в наших переживаниях происходит из-за того, что мы можем расположить эти звуки, картинки и ощущения мириадами разных способов, а также от того, что именно привлекает наше внимание.

Мысленные картинки создают практически все; вся разница в том, что некоторые люди еще не научились их замечать. Вы можете изменить значение переживания, изменяя одну из характеристик. Вы можете двигать мысленные картинки, просто подумав об этом. Для большинства людей картинки – как раз то, что легче всего заметить и изменить. Вы можете научиться делать это со звуками и чувствами, передвигая звуки в другое место, изменяя скорость, высоту, громкость, как если бы у вас был хороший микшер.

В большинстве культур есть убеждение, что одной из систем (зрением, слухом или ощущением) нельзя управлять, но не все считают наиболее сложным ощущения. Например, аборигены Америки прославились тем, что изменяли чувства и ощущения так же легко, как западные люди изменяют картинки или музыканты – звуки. Для них видимые мысленные картинки равны видениям, ниспосланным их богами, а потому имеют религиозное значение. Ритуалы Танца Солнца и Испытания Видением разработаны специально для того, чтобы увеличить шанс увидеть мысленные картинки. Оба ритуала включают в себя доведение посвящаемого до крайнего дискомфорта такой степени, что большинство западных людей считает это неприемлемым. Для коренных американцев – с их легкостью в управлении ощущениями – контроль над болью, осуществляемый ими во время ритуала, является средством сместить их внимание и изменяет состояние их ума в достаточной степени, чтобы позволить им увидеть картинки.

Способность чувствовать то, что хочешь, тогда, когда хочешь, – очень полезный навык. По мере того, как вы будете работать с ощущениями, и привыкать к этому, делать это будет все легче, и вы научитесь изменять и контролировать их непосредственно.

Следовательно, контроль осуществляется через нейтрализацию любой неудобной эмоциональной реакции. Чтобы вызвать определенную эмоциональную реакцию, когда ее нет, требуется вспомнить или вообразить случай, вызывающий такую реакцию. Или же контроль над эмоциями включает работу с ощущениями. Лесли Камерон-Бэндлер приводит в своей книге «Пленник эмоций» семь изменяемых частей любой эмоции. В них входят ритм, темп, интенсивность, временные рамки и личная вовлеченность. Камерон-Бэндлер предлагает изменять ощущения так же, как мы изменяли картинки в начале статьи

Таким образом, оба варианта предлагают нам работать по принципу «убрать симптом», но не с глубиной проблемы. Ведь любая эмоциональная реакция имеет глубокий подтекст. Альтернативы НЛП – гештальт-терапия, психоанализ, где предлагается не столь эффективный и моментально действующий способ работы с эмоциями, но эффективный за счет закрепления и удержание положительного результата долгое время. В НЛП необходимая коррекционная процедура может быть проведена за 20—30 минут, в то время как в психоанализе, например, совместная работа клиента и аналитика растягивается на годы, если не на всю жизнь. В работе с психоаналитиком пациент иной раз движется к исцелению через довольно «мрачные» периоды, связанные с выходом в сознание всевозможных подавленных ранее чувств, комплексов, желаний. В НЛП с помощью специальных манипуляций вы как бы отдаляете от себя неприятный опыт. Однако, прорыв этого опыта и потеря контроля неизбежны – это вопрос времени. Именно поэтому авторы сообщения настаивают, что эффективным методом работы с эмоциями может быть лишь тот, где речь идет не о контроле, но об управлении и понимании причины эмоциональной реакции, то есть психоанализ, гештальт-терапия.

Список использованных источников:

1. Фон Канитц Анна. EQ – Эмоциональный Интеллект. Управление эмоциями. – 128 с –Омега-Л.,2010
2. Камерон – Бэндлер Л. Пленник эмоций – М.-СПб.: АСТ, 2007 – 224 с.