

СУЩНОСТЬ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Ахмедов Х.

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

Юнаш М.В. – к. филол. н., доцент

В работе затрагиваются вопросы, связанные с историей возникновения нейролингвистического программирования, раскрывается сущность данного понятия. На основе теоретических материалов анализируются навыки и техники нейролингвистического программирования, которые могут применяться в различных сферах жизни человека.

Совместная работа по созданию нейролингвистического программирования (НЛП) была начата в конце 1960-х годов группой специалистов Калифорнийского университета: Ричардом Бендлером, Джоном Гриндером, Фрэнком Пьюселиком во главе со знаменитым ученым-антропологом Грегори

Бейтсоном. Система НЛП была разработана с целью получения ответа на вопрос, почему определённые психотерапевты эффективно взаимодействуют со своими клиентами. Бендлер и Гриндер обратились к анализу методов и техник, применяемых психотерапевтами. Затем ученые сгруппировали изученные методы в различные категории и представили их в виде общих моделей межличностных отношений и влияния людей друг на друга. В модели преобразовали профессиональный опыт таких знаменитых специалистов, как Вирджиния Сатир (семейная терапия), Милтон Эриксон (эриксоновский гипноз), Фриц Пёрлз (гештальттерапия). Первые результаты изучения практических навыков этих психотерапевтов появились в 1975 году и были опубликованы в работе "Структура Магии. Том 1". Через год дополненные материалы исследования были представлены в книгах "Структура Магии. Том 2" и "Изменения в семье" (в соавторстве с Вирджинией Сатир). Результатом проведённой работы стала так называемая *метамодель*. Эта модель послужила фундаментом для дальнейших исследований в данной области и привела к созданию целого направления практической психологии. Сегодня НЛП является открытой методологией, имеющей множество последователей, дополняющих её авторскими разработками [1].

НЛП – выявление нейробиологических процессов, которые отвечают за хранение, переработку, передачу информации (*нейро* от греческого *neuron* 'жила, нерв'). «Лингвистическое» указывает на особое значение языка в понимании особенностей механизмов мышления, отвечающих за коммуникативные процессы [2]. "Программирование" определяет системность мыслительных процессов и поведения. В основе НЛП лежит использование феномена "взаимодействия трех" (сознания – подсознания – реальности) [3].

НЛП пытается научить людей наблюдать, понимать и воздействовать на себя и окружающих так же эффективно, как это делают опытные психотерапевты и мастера коммуникаций. Поэтому у НЛП широкий спектр применения, в который можно включить такие направления, как психотерапия, управление временем, ораторское мастерство, обучение, менеджмент и управление и др.

НЛП позволяет совершенствовать коммуникативные навыки, необходимые каждому человеку. Кроме того, НЛП помогает человеку лучше понять свое эмоциональное состояние, разносторонне воспринимать окружающий мир, достигать гибкости в поведении. Продвинутые техники НЛП позволяют лечить фобии и психологические травмы, сохранять хорошую психическую форму и поддерживать высокий уровень работоспособности.

Базовыми принципами НЛП являются пресуппозиции. Пресуппозиции в нейролингвистическом программировании – это аксиоматические убеждения, используемые как инструмент, облегчающий достижение максимально эффективных результатов от применяемых техник. Суть применения пресуппозиций состоит в том, что для наиболее эффективного обучения НЛП, их необходимо принять априори (как аксиому) [4]. Основными пресуппозициями НЛП являются:

- 1) человек, обладающий наибольшей гибкостью, имеет наибольшее влияние в системе;
- 2) не бывает поражений, есть только обратная связь;
- 3) разум и тело неизбежно влияют друг на друга;
- 4) личность и поведение – это различные явления;
- 5) в основе любого поведения человека лежит позитивное намерение.

Таким образом, НЛП представляет собой новое исследовательское направление, связанное с изучением воздействия на мышление, эмоции и поведение отдельных людей, групп, масс. В конце XX века его стали активно апробировать и применять сначала в военной сфере, а затем в бизнесе и политике. Методы НЛП находятся на стыке нескольких дисциплин, прежде всего, психологии, психотерапии и языкознания. На сегодняшний день не существует научных доказательств в пользу эффективности НЛП, хотя отмечается, что имеются отдельные исследования с положительными результатами [4].

Список использованных источников:

1. НЛП – нейролингвистическое программирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/nlp>. – Дата доступа: 18.04.2020.
2. Непряхин, Н. Гни свою линию: приемы эффективной коммуникации / Н. Непряхин. – 3-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 147 с.
3. Сущность нейролингвистического программирования и особенности его использования (Часть 1) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.proreklamu.com/articles/marketing/29268-suschnost-nejrolingvisticheskogo-programmirovanija-i-osobennosti-ego-ispolzovanija-chast1.html>. – Дата доступа: 18.04.2020.
4. Нейролингвистическое программирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Нейролингвистическое_программирование. – Дата доступа: 18.04.2020.