

## **НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ НЕЙРОЛИНГВИСТИКИ**

### **8.1. Особенности нейролингвистического программирования как психотерапевтического метода**

Возникновение и становление **нейролингвистического программирования** – НЛП – как самостоятельной области научного знания относится к 70-м годам XX столетия и связывается с именами американских исследователей Джона Гриндера (компьютерный аналитик) и Ричарда Бендлера (структурный лингвист). Исследуя деятельность трех выдающихся психотерапевтов – Ф. Перлза, В. Сатир и М. Эриксона, они создали модели успешной психотерапии, в которых огромная роль отводится слову, языку.

Нейролингвистическое программирование тесно связано с другими психотерапевтическими направлениями: гештальт-терапией, телесной терапией В. Райха, транзактным анализом, гипнотерапией и другими, являясь в то же время специфической отраслью научного знания со своими принципами, методом и методикой. Само сложное название данной области как науки указывает на три основных принципа, положенных в её основу.

Первый принцип, обозначенный частью **“нейро”**, покоится на тесной связи физиологических и психических процессов: неврологические процессы выступают в качестве субстрата, физиологических основ психического поведения личности. Здесь верно и обратное: психическое состояние может оказывать влияние на особенности протекания физиологических процессов в организме человека.

**“Лингвистическая”** часть названия отражает второй фундаментальный принцип нейролингвистического программирования: связь речевого поведения с психофизиологическими процессами. Эта связь в различных её проявлениях давно и плодотворно исследуется нейролингвистикой, психолингвистикой, теорией речевой деятельности.

Новизна научного направления заключается в третьей части названия – **“программирование”**, в котором заложен еще один фундаментальный принцип, связанный с получением необходимых результатов поведенческого характера с помощью воздействия на личность речевыми и некоторыми иными знаковыми стимулами.

Фактически нейролингвистическое программирование выступает в качестве психотерапевтического метода, в котором важнейшую роль играют слово, язык.

\* \* \*

**«Психотерапия – система психического (психологического) воздействия** (словом, мимикой, молчанием, при помощи техник, изменяющих психические процессы и соматические состояния, воздействия группы, специально организованной среды) на психику, а через нее и весь организм человека или группу с целью лечения или профилактики заболеваний и состояний дезадаптации, развития здоровья или достижения других сформулированных целей.

<...> Эта область не определяется только как наука. Психотерапия представляет собой единство многих составляющих. Из них основных три: наука, искусство и ремесло. *Науку* психотерапии можно познать, читая специальную литературу, слушая лекции специалистов. *Искусство* осваивается, когда вы работаете рядом с учителем и ваш наставник раскрывает перед вами секреты своей профессии. *Ремесло* усваивается и его навыки сохраняются только при постоянном повторении.

Итак, психотерапия – это *система, состоящая из трех основных элементов*. Система психического или психологического воздействия на психику, а через нее уже на весь организм человека. Использование психофармакологических препаратов, как известно, позволяет воздействовать на организм человека, а через него на психику. Воздействие психотерапии идет противоположным путем.

В определении перечислены и *средства воздействия психотерапии*.

На первом месте стоит *слово*. Согласно традиционным представлениям, именно слово лежит в основе психотерапии. Одно из популярных определений психотерапии в медицинской модели – это лечение при помощи слова. Впрочем, в нашей стране значение вербальной психотерапии традиционно переоценивается. Особое значение в психотерапии имеет мимика как терапевта, так и клиента. В нашей культуре смотреть собеседнику прямо в лицо принято только при особых условиях. Рассмотрение лица собеседника свидетельствует о близости или о вызове и агрессии. Поэтому мимические реакции с одной стороны важны в познании человека, с другой – не приняты в изучении психики человека. <...>

Следующим воздействующим началом психотерапии является *молчание*. В условиях, когда терапевт и пациент присоединились, подстроились друг к другу, молчание приобретает особо важное терапевтическое значение. Впрочем, об этом подробнее при описании основных технологий интервью.

И, наконец, трудно переоценить психотерапевтическое воздействие специально созданной *окружающей среды*. Среда постоянно воздействует на нас. Многие люди, зачастую бессознательно, стремятся вернуться в самую комфортную для них среду внутриутробной жизни.

Предметом воздействия психотерапии может быть как человек, так и группа. Групповая психотерапия – это не психотерапия в группе, а психотерапия при помощи воздействия группы. При этом создается групповая психотерапевтическая аура. И сама группа становится инструментом, воздействующим на человека» (24, 40 – 41).

\* \* \*

Для того чтобы более четко увидеть специфику НЛП среди других психотерапевтических направлений, есть смысл обратиться к многоосевой классификации психотерапии по В.В. Макарову, в которой автор выделяет следующие оси:

**Ось цели:**

- лечение (медицинская модель);
- предупреждение возникновения расстройств (психопрофилактика);
- развитие личности, как в целом, так и отдельных её сторон (группы тренинговых умений);
- диагностика (клиенты приходят либо выговорится, либо просят о простом исследовании проблемы, либо у них есть конкретный запрос) и т. д.

**Ось объекта:**

- личность;
- семья;

- группа.

**Ось модели:**

- медицинская модель (клиническая психотерапия, предназначенная для лечения, предупреждения или диагностики заболеваний);
- психологическая модель (предназначена для разрешения проблем, не достигших уровня патологии, однако влияющих на развитие психологических функций, личностный рост);
- педагогическая модель (ориентирована в основном на развитие конкретных навыков, на процесс обучения, воспитания и перевоспитания);
- философская модель (логотерапия по В. Франклу, ориентирована на поиск смысла жизни, понимание собственной личности, мира, своего места в мире);
- социальная модель (манипулирование человеком, группой, обществом; важную роль здесь играют средства массовой информации);
- недифференцированная модель (смешение вариантов).

**Ось места** (принято выделять в медицинской модели; речь идет о сочетании психотерапии и медицинского лечения):

- психотерапия сопровождает лечебный процесс и занимает второстепенное место;
- психотерапия условно занимает половину терапии;
- психотерапия является главным методом, тогда как другие оказываются вспомогательными;
- психотерапия – единственный метод лечения.

**Ось продолжительности:**

- сверхкороткая терапия (минуты или часы) решает в основном актуальные, изолированные проблемы или конфликты; речь идет о снятии симптома;
- короткая терапия (часы или дни) решает актуальную проблему, личностным содержанием занимается в пределах необходимого минимума;
- длительная (медленная) терапия (месяцы) занимается личностным содержанием проблем; прорабатывает множество деталей; эффект развивается медленно и носит стойкий характер;
- сверхдлительная (сверхмедленная) терапия длится годы; занимается сознательным и бессознательным клиентом или пациентом.

**Ось основных технологий:**

специфична для каждой школы в отдельности, отражает базовые техники, принципы и приемы каждого психотерапевтического метода.

**Описательная ось:**

- насчитывает от 500 до 700 зарегистрированных в мире методов психотерапии (24, 50–52).

Из данной классификации следует, что по оси целей нейролингвистическое программирование может использоваться в качестве

средства предупреждения возникновения расстройств, в качестве средства развития личности и в качестве средства диагностики.

По оси объекта НЛП используется и в индивидуальной терапии (ось личности), и как средство семейной психотерапии (ось семьи), и при работе с группой (обучающие групповые семинары-тренинги).

По оси модели НЛП попадает под недифференцированную модель, поскольку используется и как психологическая модель, и как педагогическая модель, и как социальная модель (общеизвестен факт широкого и небезуспешного использования техник НЛП при составлении рекламы, в выборной кампании и т.д.), и как философская модель.

По оси продолжительности в НЛП используются все четыре варианта психотерапевтической деятельности. НЛП иногда обвиняют в манипуляциях клиентом и ставят в укор скорость работы терапевта, использующего техники НЛП в работе. При этом говорится о невозможности решения с помощью техник НЛП серьезных личностных проблем клиента за такое короткое время. Но, с одной стороны, сверхскорость – это не значит плохая. Если проводить параллель с компьютерами, то быстродействие вычислительной машины еще несколько десятков лет назад было в сотни, если не в тысячи, раз меньше, чем скорость работы компьютера сейчас. И ведь оттого, что скорость работы компьютера увеличилась в тысячи раз, качество его работы ничуть не ухудшилось, а напротив – открылось гораздо больше возможностей. С другой стороны, НЛП, претерпев жестокие кризисы формирования, включило в себя многие завоевания субкультуры психотерапии, включая многообразие оси продолжительности.

Что касается оси основных технологий, то НЛП обладает своими базовыми техниками и технологиями. Принято считать, что нейролингвистическое программирование – это наука и искусство одновременно.

Нейролингвистическое программирование – это модель того, как отдельные люди структурируют свой уникальный жизненный опыт. Теория нейролингвистического программирования предполагает выделение и описание **паттернов** (устойчивых элементов поведения) в любой области человеческой деятельности и создание на их основе моделей эффективной коммуникации. Практика НЛП предполагает **обучение** эффективной личностной модели поведения в различных коммуникативных ситуациях. Техники НЛП базируются на знании того факта, что известные психотерапевты обладают способностью интуитивно улавливать внутренний мир клиентов и обращаться непосредственно к нему, вернее, к тому отражению внешнего мира, в соответствии с которым живет клиент.

Вот как характеризуют возможности известного психотерапевта Ф. Перлза: “Перлз обладает чрезвычайно сильным личным обаянием, независимостью духа, готовностью рисковать и идти в любом направлении, которое подсказывает ему интуиция, а также высокоразвитой способностью

вызывать чувство интимной близости у любого, кто внутренне готов к работе с ним... Интуиция Перлза настолько тонка, а его методы настолько действенны, что иногда ему достаточно нескольких минут, чтобы отыскать у пациента горячую точку. Пусть вы немы, лишены гибкости, ваши чувства омертвели, вы нуждаетесь в помощи и одновременно боитесь, что она придет и изменит привычное. Перлз прикасается к горячей точке и совершает чудо. Если вы готовы сотрудничать с ним, возникает такое впечатление, будто он просто протягивает вам руку, сжимает пальцами замок-молнию и стремительным движением вниз распахивает ваше нутро, так что измученная ваша душа падает на пол между ним и вами”(18, 136 – 137). И в этом смысле НЛП – искусство, поскольку учитель и ученик вносят свою уникальную индивидуальность в то, что они делают, а это невозможно отразить в общих технологиях. Искусство НЛП – тонко и гибко найти подход к различным людям, сидящим напротив, проложить подходящий путь в их внутренний мир.

НЛП – это **наука о воздействии слова на человека**. Это методические приемы, позволяющие человеку посредством слова программировать себя и затем изменять себя в нужном направлении. По определению К. Бессер-Зигмунд, НЛП – это психотерапевтический метод, направленный на то, чтобы позитивно влиять на внутренние процессы (мысли) и трансформировать нейронные связи в мозгу (10, 22 – 24).

#### Литература

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М., 1997.
2. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление – и воспользуйтесь результатами. СПб., 1994.
3. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. СПб., 1994.
4. Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы. Воронеж, 1995.
5. Бэндлер Р., Гриндер Д. Наведение транса М., 1995.
6. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг Воронеж 1995.
7. Бэндлер Р., Гриндер Д. Структура магии. СПб., 1996.
8. Бэндлер Р., Гриндер Д. Трансформейшн. СПб., 1995.
9. Бэндлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж, 1993.
10. Бессер-Зигмунд К. Магические слова. СПб., 1996.
11. Гируцкий А.А., Гируцкий И.А. Основы нейролингвистики. Мн., 1998.
12. Гируцкий А.А., Гируцкий И.А. Нейролингвистическое программирование: принципы и проблемы // Вести БГПУ, 1998. № 2 – С. 41-47.
13. Гируцкий И.А. Моделирование в нейролингвистическом программировании // Слово во времени и пространстве: Сб. научных статей. Мн., 1999, с.45-47.
14. Гируцкий А.А. Нейролингвистическое программирование как одно из направлений взаимодействия психологии и лингвистики // Язык, слово, действительность: Материалы II Международной научной конференции

(25 – 27 октября 2000 г.) / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Мн., 200. Ч. 1. – С. 63 – 65.

15. Гордон Д. Терапевтические метафоры. СПб., 1995.
16. Горин С. Нэлпер в свободном полете. Канск, 1997.
17. Дилтс Р. Стратегии гениев. М., 1998.
18. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. “Рефл-бук”, “Ваклер”, 1997
19. Кандыба В.М. Эмоциональный гипноз как научный феномен. СПб., 1997.
20. Карелин А. Снег на листьях или психотехнология успеха. Саратов, 1994.
21. Коледа С. Моделирование бессознательного: Практика НЛП в российском контексте. М., 1999.
22. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Мн., 1998.
23. Люшер М. Сигналы личности. Воронеж, 1995.
24. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2000.
25. Макдональд В. Руководство по субмодальностям. Воронеж, 1995.
26. Материалы тренинга “НЛП-практик” Э.Энтус, Дж. Делозьер, П. Врица, Я. Ардуй. М., 1992.
27. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
28. О’Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Челябинск, 1997.
29. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. М., 1996.
30. Пуселик Ф., Люис Б. Магия нейролингвистического программирования без тайн. СПб., 1995.
31. Сепир Э. Избранные труды по языкознанию и культурологии. М., 1993.
32. Спарк М. Начальные навыки эриксоновского гипноза. Воронеж, 1995.
33. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М., 1987.
34. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование. Одесса, 1995.
35. Фромм Э. Человек для себя. М., 1992.
36. Хейли Дж. Необычная психотерапия. СПб., 1995.
37. Цветков Э. Танец дождя. СПб, 1997.
38. Цветков Э. Мастер самопознания, или погружение в “Я”. СПб., 1997.
39. Эйдмиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи, СПб., 1999.
40. Эриксон М., Росси Э. Человек из февраля. Гипнотерапия и развитие самосознания личности. М., 1995.
41. Юнг К. Архетип и символ. М., 1991.