Що таке нейролінгвістичне програмування та як воно працює

НЛП, або нейролінгвістичне програмування - це набір психологічних технік, які дозволяють впливати на думки та поведінку людей. Іншими словами, йдеться про програмування людини за допомогою мови та невербальних сигналів: жестів, міміки, відтінків голосу. В основі НЛП лежить ідея про зв'язок між нейрофізіологією, особливостями мови та діями людей. Три ці компоненти зображені в самій назві методики.

> **Нейро.** Вказує на зв'язок з нервовою системою та органами чуття, за допомогою яких ми збираємо інформацію із зовнішнього світу.
> **Лінгвістичне.** Вивчення особливостей мови допомагає зрозуміти, як певні мовні шаблони, чи патерни, впливають на нашу поведінку.
> **Програмування.** У контексті НЛП означає алгоритм або чітку послідовність дій, що дає певний результат.
> Методи НЛП постали як спроба скопіювати певні дії популярних психотерапевтів, ораторів та інших успішних людей. Наприклад, є людина, яка відмінно встановлює контакт зі співрозмовниками та легко входить до них у довіру. НЛП знімає із неї модель. Тобто визначає, що робить її особливою і як це можна використовувати. Згодом психологи зібрали велику кількість таких моделей. Сьогодні це дозволяє вибирати для себе найкращу залежно від обставин.

Методи НЛП постали як спроба скопіювати певні дії популярних психотерапевтів, ораторів та інших успішних людей. Наприклад, є людина, яка відмінно встановлює контакт зі співрозмовниками та легко входить до них у довіру. НЛП знімає із неї модель. Тобто визначає, що робить її особливою і як це можна використовувати. Згодом психологи зібрали велику кількість таких моделей. Сьогодні це дозволяє вибирати для себе найкращу залежно від обставин.

Історія виникнення НЛП

Батьківщиною НЛП вважають місто Санта-Круз у Каліфорнії. Саме там, у місцевому відділенні Каліфорнійського університету навчався математики один із «батьків» НЛП Річард Бендлер. А другий фундатор методики - Джон Гріндер - викладав на кафедрі лінгвістики.

1972 року Бендлер захопився роботами відомих психіатрів. У співдружності з Гриндером він розшифрував записи їхніх сеансів і знайшов у них повторювані шаблони.

Це підштовхнуло Бендлера і Гріндера до ідеї, що копіювання поведінки успішних терапевтів може призвести до схожих результатів щодо власного успіху. Разом вони створили дисципліну, основним напрямом якої стало «моделювання» - спроба вивчити та відтворити поведінку людей з унікальними здібностями.

Наприкінці 1974 року побачила світ перша книга про НЛП - «Структура магії». До неї увійшли лінгвістичні методи відомих психотерапевтів: Фріца Перлза, Мілтона Еріксона та Вірджинії Сатир. Окрім мистецтва задання питань автори описали низку моделей, які допомагають терапевтам краще розуміти пацієнтів. Так з'явився «Класичний код НЛП» із фокусом на ефективну комунікацію та допомогу іншим. У середині 80-х його доповнив «Новий Код НЛП», який вчить, як допомогти собі самому.

Техніки НЛП

Моделювання
Модель - це спрощений опис будь-якої складної системи. Вона відбиває суттєві властивості системи, а тому в деяких випадках може замінити її для більшої ясності. Наприклад, можна нескінченно довго заглиблюватися у вивчення атома водню. Але іноді цілком досить простої моделі, в якій маленька кулька електрона обертається навколо великого протона.

Можна сміливо сказати, що моделювання є основою НЛП. Як ми писали, методика НЛП почалася з моделювання поведінки видатних психотерапевтів. Надалі моделювання стало дієвим механізмом, який дозволяє виявляти, копіювати та описувати секрети успішності геніїв. Модель працює, коли з її допомогою можна навчати іншу людину та отримувати від неї порівняні з оригіналом результати.

Техніка «Якір»
Усі ми пам'ятаємо досвід із собакою Павлова зі шкільного підручника біології. Його сенс в тому, що якщо включати світло при кожному годуванні, то через якийсь час слина тварини стане виділятися на світло (сигнал) навіть за відсутності їжі. Так виробляється умовний рефлекс - реакція організму на багаторазово повторювану дію.

У НЛП умовний рефлекс називають якорем. Щоб використовувати його у техніці маніпуляції, потрібний умовний рефлекс навчилися формувати штучно. Поставити якір можна і собі, й іншій людині. При цьому якоріння може бути як позитивним, і негативним. А сигнали поділяються на звукові, візуальні, кінестетичні тощо.

Наприклад, ви хочете асоціюватись у людини з підтримкою. Запитайте її про якийсь сумний епізод з життя і ненароком покладіть руку на плече. Це буде кінестетичний якір. Зазвичай процес якоріння потрібно повторити кілька разів. Іншими словами, потрібно створити стопку якорів. В результаті в підсвідомості людини ви станете асоціюватися з підтримкою та співчуттям.

Можна поставити якір і собі. Наприклад, на почуття радості. Дочекайтеся моменту, коли ваші емоції будуть перебувати на піку, і понюхайте парфуми або послухайте гарну пісню. Повторіть це кілька разів. В результаті достатньо буде включити вибрану пісню, щоб відчути приплив радості.

Техніка «Помах»
Техніку «Помах» застосовують, щоб змінити якусь звичну дію. Завдання техніки - змінити нормальну реакцію на іншу. Робота йде з ланцюжком «Тригер (стимул) - Візуальний ключ - Реакція». Допустимо, ви хочете перестати курити. Для того, щоб зробити помах, потрібно знайти або тригер, який запускає поведінку, або образ, що міцно з ним асоціюється.

У випадку куріння тригерів може бути безліч. Тому простіше знайти універсальний образ на кшталт руки із цигаркою. Потім потрібно підібрати бажаний, або Я-образ. Це може бути, наприклад, ваша фотографія на пробіжці, або якась інша картинка, яка вам подобається.

Тепер, коли з’являється бажання закурити, потрібно уявити, як бажаний образ росте і затуляє собою руку з цигаркою. Повторюйте процедуру кілька разів, поступово прискорюючись. Згодом ви помітите, що можете легко зупиняти автоматичну поведінку та керувати нею.

Віддзеркалення

Техніка віддзеркалення - це копіювання поз, жестів, швидкості мови та інших невербальних сигналів співрозмовника. Вона дозволяє знизити критичність співрозмовника, викликати в нього зацікавленість та симпатію. Заснована на створенні відчуття прийняття та близькості. Чим непомітніше і природніше ви віддзеркалюєте співрозмовника, тим легше домогтися його розташування і змінити думки.

Стратегія Уолта Діснея
Найчастіше цю техніку застосовують під час мозкового штурму. До речі, раніше ми писали про ментальні карти, які теж допомагають генерувати, оцінювати та вибирати ідеї. У стратегії Уолта Діснея команду поділяють на три групи. Мрійники генерують різні, навіть нереальні, способи розв’язання проблеми. Критики оцінюють їх та знаходять слабкі місця. Реалісти з урахуванням цих оцінок пропонують конкретні кроки на вирішення завдання.

Погляд з наукового боку

Нагадаємо, що НЛП з’явилося, як спроба скопіювати та запозичити методики геніїв психотерапії. Погодьтеся, дуже амбітне завдання. Важко уявити, щоб хтось міг навчити всіх малювати, як Леонардо да Вінчі, або писати п’єси, як Шекспір. Але якісь окремі деталі їхньої майстерності можуть комусь стати в пригоді.

Що таке нейролінгвістичне програмування та як воно працює
Наука та НЛП

Так і з НЛП. З одного боку, дослідження свідчать, що 86% принципів НЛП не працюють. З іншого, є безліч менеджерів, психологів і терапевтів, які успішно використовують інші 14% у своїй роботі. У цьому плані НЛП - це скоріш набір розрізнених психологічних практик, ніж сувора наукова дисципліна.

І те, що для багатьох методів НЛП немає теоретичного обґрунтування, зовсім не означає, що ці методи є невірними або марними. Так, наприклад, люди ще до нашої ери помітили, що невелика добавка олова робить мідь міцнішою. А пояснення цього факту змогли знайти лише нещодавно, що, втім, не завадило їм тисячі років користуватися бронзовими мечами.

Так, НЛП - це не «чарівна пігулка», і навряд чи підійде всім. Але деякі його практики можуть бути корисними у повсякденному житті. Якщо ви прочитаєте книгу або відвідаєте курси з нейролінгвістичного програмування, то навряд чи відразу отримаєте можливість маніпулювати діями оточуючих. Але майже напевно навчитеся краще розуміти людей і, можливо, досягнете успіхів в особистісному розвитку.