

НЕЙРО- ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



Выполнила:
Шидьюсова Анастасия
253 группа

- **Нейро - Лингвистическое Программирование**
- направление современной практической психологии, ныне очень популярное как на Западе, так и в России.
- **Нейро-лингвистическое программирование** - это самостоятельная область знаний, которая рассматривает структуру субъективного опыта людей, их мыслительные и поведенческие стратегии, моделирование и обучение успешным стратегиям.

В отличие от многих других практически ориентированных психологических дисциплин, НЛП обеспечивает быстрые изменения и решения проблем общества и человека, причем осуществляется все это в безусловном эффективном и экологичном режиме.

Следует особо отметить, что НЛП крайне редко интересуется содержанием человеческого опыта. Нейролингвистическое программирование уделяет основное внимание организации этого опыта — тому, как человек строит свой опыт; какие процессы лежат в основе данного построения; и как всем этим можно управлять.



ИЗ ИСТОРИИ

НЛП возникло в начале 1970-х и стало плодом сотрудничества [Джона Гриндера](#), который был тогда ассистентом профессора лингвистики в университете Калифорнии, и [Ричарда Бендлера](#) - студента психологии в том же университете. [Ричард Бендлер](#), кроме того, сильно интересовался психотерапией.

НЛП построено на двух фундаментальных принципах

- 1. *Карта не есть территория.* То, что мы познаем, – лишь наше восприятие этой действительности. Мы создаем представление об окружающем мире и реагируем на него через сенсорные репрезентативные системы. И именно наши «нейролингвистические» карты действительности определяют наши поступки и придают им смысл.

- 2. *Жизнь и сознание являются системными процессами.* Подобные системы основываются на определенных принципах «самоорганизации» и, естественно, стараются прийти в состояние оптимального равновесия, или гомеостаз.

Моделирование в НЛП

Моделирование — это максимально полное описание процесса. Процесс моделирования в НЛП включает выяснение того, как работает мозг («нейро») путем анализа языковых стереотипов («лингвистическое») и невербальных средств коммуникации. Результаты этого анализа вводятся затем в многоэтапные стратегии или программы («программирование») для передачи данных навыков другим людям и в иные сферы деятельности.

Уровни моделирования

Окружени

е

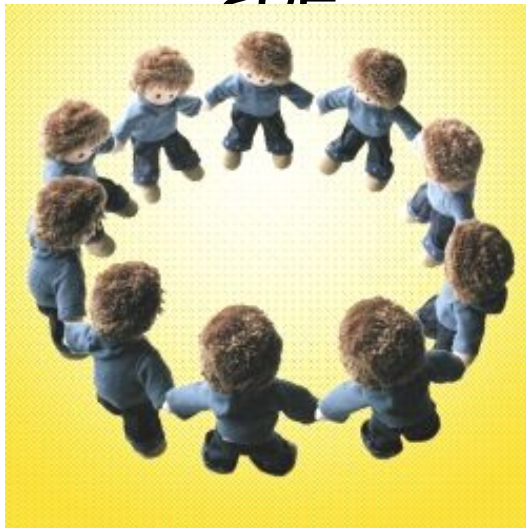
Микроокружени

е

Макроокружени

е

*когда и
где*



Поведени

е

*что именно
делает*



Три основные позиции моделирования

1-я позиция

Собственная
точка зрения

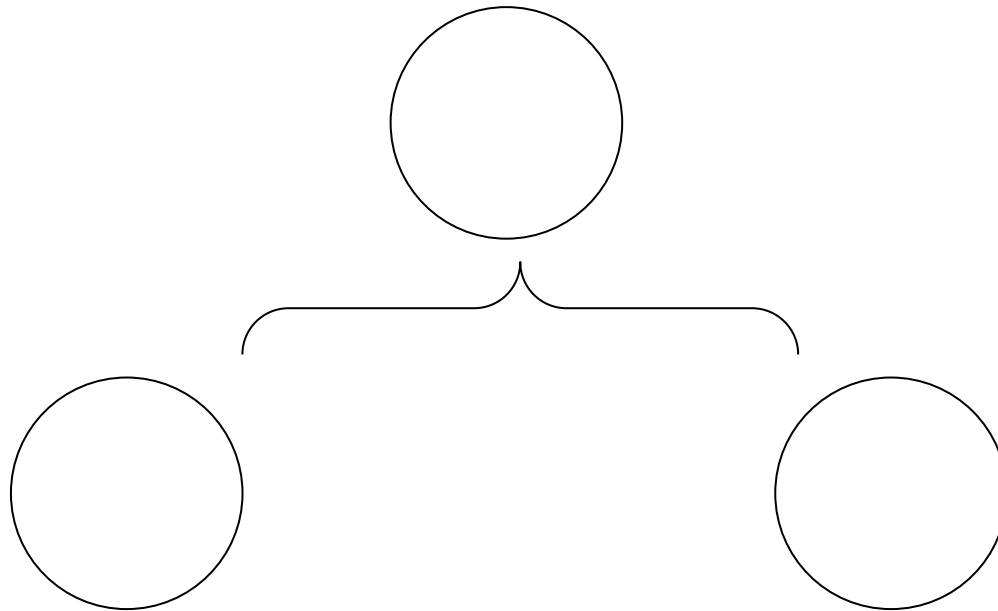
2-я позиция

Точка зрения
другого

3-я позиция

Сторонний
наблюдатель

3-я позиция



1-я позиция

2-я позиция

Стратегии

- *Стратегии* – это то, как мы организуем свое мышление и поведение для того, чтобы выполнить какое-то задание. Согласно модели НЛП, именно способ организации наших сенсорных и лингвистических функций в запрограммированную последовательность умственной деятельности в огромной степени определяет восприятие нами окружающего мира.

Согласно НЛП, основной процесс изменения включает в себя:

- 1) выявление настоящего состояния человека,
- 2) подключение необходимых и достаточных ресурсов для
- 3) целенаправленного перехода этого человека в желаемое состояние.

Выделяют понятия

Паттерны. В самом общем смысле – устойчивый, повторяющийся элемент структуры, шаблон. Если говорить о паттернах в поведении – то это набор, действий доведенный до автоматизма.

Метамодель – модель естественного языка, описывающая правила полных лингвистических построений. Она может рассматриваться как способ диагностики речевых сообщений пациентов на предмет упущений, искажений и обобщений его языковой карты мира.



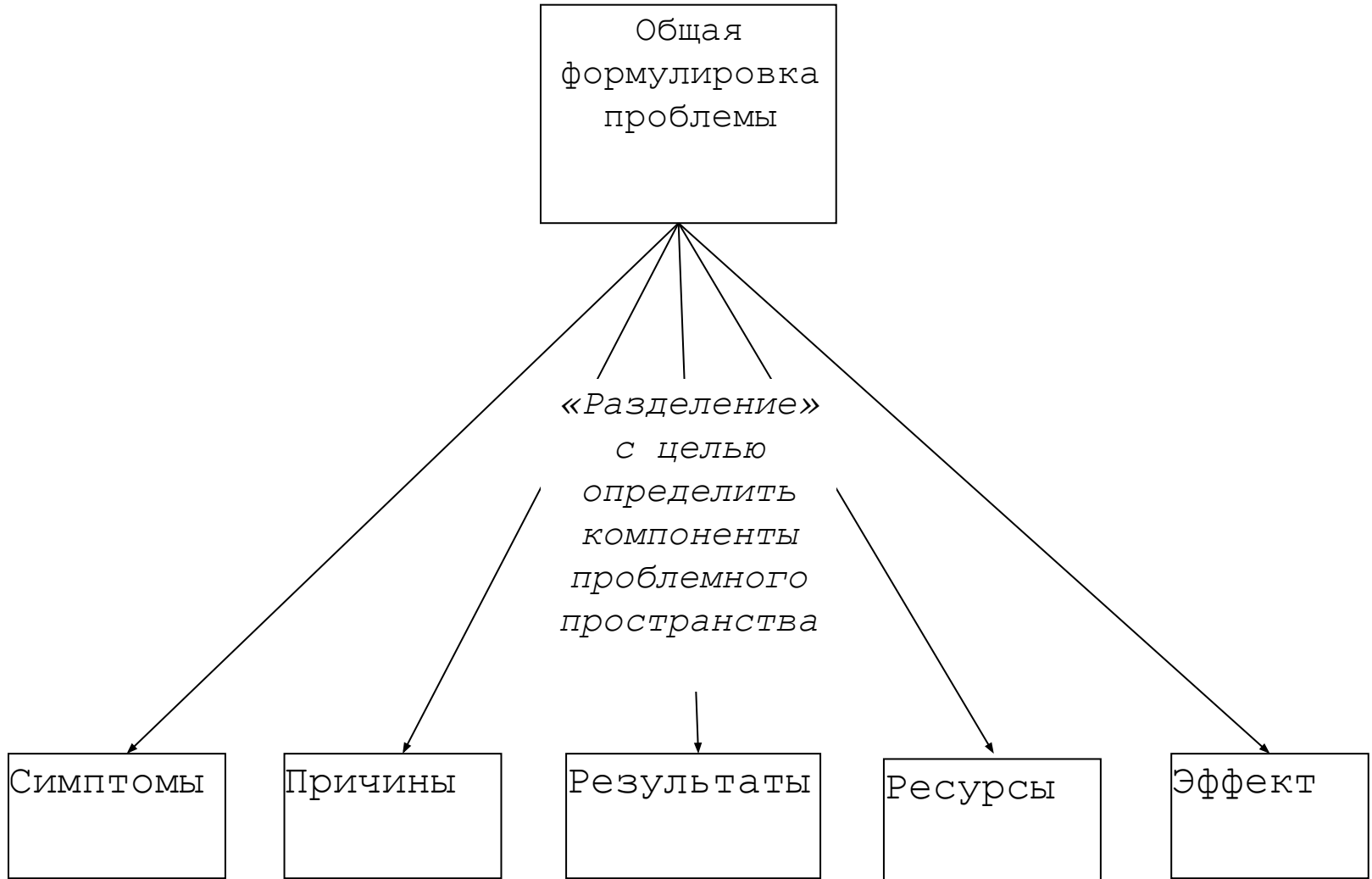
Различные паттерны сгруппированы по трем областям:

- **А. сбор информации,**
 - 1. Простые опущения. 2. Сравнительные опущения.
 - 3. Неопределенные существительные 4. Неопределенные действия
 - 5. Номинализации
- **Б. установление и определение границ,**
 - 1. Универсальные квантификаторы
 - 2. Модальные операторы
 - 3. Пресуппозиции.
- **В. семантическая «неоформленность».**
 - 1. Сложная эквивалентность
 - 2. Причина—следствие
 - 3. Чтение мыслей
 - 4. Утраченный перформатив

Модель Т.О.Т.Е.: минимальные требования для моделирования эффективных навыков и видов поведения

- Концепция ТОТЕ основана на утверждении, что все мыслительные и поведенческие программы вращаются вокруг установленной цели и варьируемых средств ее достижения.
- В терминах модели ТОТЕ всякое разумное поведение организуется вокруг способности определить следующее:
 - 1. Ясно поставленную цель в будущем.
 - 2. Эффективную обратную связь через сенсорные свидетельства о продвижении к цели.
 - 3. Гибкость поведения, позволяющую варьировать действия так, чтобы достигать цели максимально легко и эффективно.

Модель S.C.O.R.E



В подходе к человеческой деятельности НЛП исходит из трех важнейших условий ее эффективности:

- Во-первых, знать то, чего вы хотите, иметь ясное представление о предполагаемом результате в любой ситуации. **(РЕЗУЛЬТАТ)**.
- Во-вторых, быть внимательным и держать свои чувства открытыми для того, чтобы заметить, что вы движетесь к результату. **(ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ)**.
- В-третьих, иметь достаточно гибкости, чтобы настойчиво изменять свои действия до тех пор, пока вы не получите то, чего хотите. **(ГИБКОСТЬ)**.



Причины эффективности нейролингвистического про граммирования.

- **Стратегичность**
- **Опора на «экологичную» систему убеждений**
- **Ориентация в работе на большую часть потенциала человеческого мозга, заключенного в Бессознательном.**

Существует ряд принципов, отличающих работу НЛП-консультанта

Технологичность

Результативность

Экологичность



Ресурсность

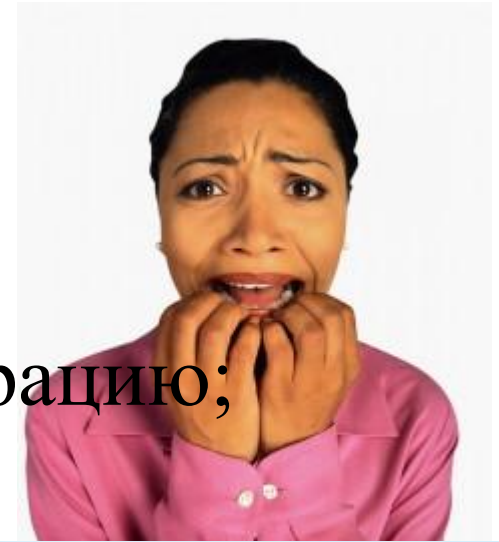
Конгруэнтность

Скорость



Техники НЛП хорошо зарекомендовали себя при работе со следующими проблемами:

- при различных фобиях;
- с людьми, перенесших психотравму: горе, развод, операцию;
- при чувстве вины, обиды;
- при конфликтных ситуациях;
- при психосоматических синдромах;
- при работе с целью и т.д.



Критика

Большая часть научного сообщества является противниками НЛП.

Критики называют НЛП хрупким сплавом популярной психологии и лженауки, который использует профессиональный жаргон для сокрытия того факта, что в его основе лежит набор банальных, если не сказать неверных, пресуппозиций (предположений). Критика в адрес НЛП звучит из уст медицинских психологов, преподавателей искусства управления, лингвистов, психотерапевтов и представителей групп по контролю за распространением культов; она касается неэффективности, псевдонаучного толкования лингвистики и неврологии, наличия сомнительных с точки зрения этики черт, присущих культам, и восхваления посредством завышенных притязаний.

Выводы:

Итак, НЛП с помощью речевых стратегий способно менять как поверхностные поведенческие реакции того, на кого направлено воздействие, — так и глубинные, личностные структуры. НЛП отличается тем, что делает работу по изменению глубинных структур психики как на сознательном, так и на подсознательном уровне, более близкой и доступной. Это достигается за счет технологизированных методов и способов работы, четко описанных и выявленных механизмов, берущих свое начало в анализе языка и речи. Проблема использования НЛП в настоящее время актуальна как никогда. Это связано с ростом необходимости воздействия на сознание человека со стороны политиков, фирм, рекламирующих свою продукцию и т.д. Гуманистически ориентированные психологи не одобряют методы НЛП, считая их манипулятивными, а порой и антигуманными. Вместе с тем, сам метод или техника, конечно же, не являются гуманными или антигуманными, их значение определяется теми целями, которые ставят перед собой люди и организации, их использующие.

Список используемой литературы

- Ковалев С. В. Основы нейролингвистического программирования: Учебное пособие.— М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2001.— 160 с. (Серия «Библиотека психолога»).
- Кондрашенко В. Т. и др. Общая психотерапия: Рук. для врачей/ В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Выш. шк., 1999. -524 с.
- Малкина-Пых И.Г.Техники позитивной терапии и НЛП: Эксмо; Москва; 2004
- Роберта Дилтса «Моделирование с помощью НЛП»



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**