

Что такое НЛП и поможет ли оно решить ваши проблемы?

Начну с того, что НЛП - нейролингвистическое программирование - это современная наука, находящаяся на стыке таких дисциплин, как языкознание и, конечно же, психология, причем больше практическая.

Так как начала развитие она лишь в последней четверти двадцатого века, то опыт и информация о ней только накапливаются, но она имеет очень большую перспективу и вызывает интерес у все большего количества людей.

Так что же все-таки такое НЛП? Наука, изучающая:

Как язык влияет на систему сознание-тело.

Как язык может «творить чудеса» на уровне нервной и иммунной систем.

Как мы ориентируемся на территории при помощи магического царства слов и понятий.

Как коммуникация воздействует на нас и наш успех в жизни.

Как «магия коммуникации» может сделать нас счастливыми, придать нам силы и позволить обрести контроль над своим собственным разумом.

То есть, НЛП сосредоточено на изучении того, как при помощи лингвистики мы формируемся, структурируемся или программируемся на уровне самой нашей нервной системы. НЛП основывается на открытии «Метамоделей», которая ранее использовалась в психотерапии. Однако сфера применения НЛП расширилась до: сферы образования, бизнеса, менеджмента, маркетинга, рекламы, здравоохранения, медицины, сбыта и т.д. Это и делает ее перспективной.

Так вот, короткое утверждение «Карта - не территория» имеет весомый смысл в этой области знаний. И входит в основу НЛП, т.к. карта (ментальная) здесь воспринимается как своя модель мира для каждого человека. А утверждение значит то, что мы оперируем миром не непосредственно, а косвенно, руководствуясь нашими картами. Здесь и заключена «магия», то есть в структуре и самом синтаксисе наших слов, зрительных образов, звуков, ощущений, запахов и т.д.

Поскольку наши карты оказывают сильное влияние на весь наш опыт, и в значительной степени обуславливают его, следовательно, если нам удастся изменить карту человека, мы изменим и его опыт. Это и называется трансформацией личности, осознанием, эмоциями и формированием новых навыков, способностей. Основная задача объективного видения мира - это максимальное приближение «карты к территории». Ведь полезность карты заключается в ее правильности. Все это называется «КАРТИРОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ». Трансформация достигается за счет лингвистических и нелингвистических инструментов (игр), таких как «игры на точность», «игры с воскрешением опыта» и т.д.

Проблемы у нас возникают в случаях расхождения карты с территорией. Карты, влекущие за собой проблемы, бывают трех видов.

1. Неточные карты - проблема в несоответствии ожиданий и опыта в критически важной области, которая нас дезориентирует.

2. Неадекватные карты - карты, не адекватные нашей задаче.
3. Искаженные карты - карты неверно отражают реальность.

Любое состояние человека характеризуется функцией его карт. Чем карты точнее, качественнее и разнообразнее, тем богаче наше сознание и жизненный опыт. Карты вводят нас в определенные состояния, а наше психологическое состояние определяет наше поведение и восприятие. Переструктурирование наших карт позволяет нам выработать более эффективные стратегии мышления, чувствования и поведения, т.е. более богатые возможности выбора вариантов своего поведения.

Возвращаясь к метамодели, можно определить, что ее значение сводится к умению изменять ментальные карты. Метамодель представляет собой модель того, как язык проникает в сознание и воздействует на наше психическое состояние, эмоции, восприятие, характер взаимоотношений, развитие навыков и т.д. Это модель нейролингвистических процессов и их влияния на человека. Метамодель позволяет нам тестировать свои карты на соответствие реальности, что дает возможность создавать более совершенные и более полезные карты.

Смысл НЛП заключается в человеческом самосовершенствовании и выходе на новый уровень сознания и понимания всех жизненных аспектов более глубоко и емко, ну и, соответственно, в решении текущих проблем каждого субъекта, связанных с его сознанием.

Автор - **Егор Голубев**

[Источник](#)