

Артём Волков

Что такое НЛП?



18+

Артём Волков

Что такое НЛП?

«Автор»

2026

Волков А.

Что такое НЛП? / А. Волков — «Автор», 2026

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — это психологический подход, который подчёркивает связь между неврологическими процессами и моделями поведения. НЛП не является единой теорией личности или жесткой системой знаний, а скорее представляет собой набор моделей, техник и принципов, направленных на понимание структуры субъективного опыта и развитие навыков эффективного взаимодействия с собой и окружающими. В основе этого направления лежит идея о том, что наши мысли, язык и поведение тесно взаимосвязаны, и что, изменяя один из этих компонентов, можно влиять на остальные, достигая желаемых результатов в различных сферах жизни.

© Волков А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Психология и наука	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Артём Волков

Что такое НЛП?

Психология и наука

Что такое НЛП?

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — это психологический подход, который подчёркивает связь между неврологическими процессами и моделями поведения.

Использовать эти знания можно как во благо, например, в психотерапии, так и во вред — для манипулирования людьми.

То есть, НЛП — это учение о вербальных и невербальных приёмах, которые способны «вносить» в мозг человека определённую информацию с целью изменения его мышления и поведения.

Самым простым примером НЛП является якорение.

Например, каждый раз касаясь вас определённым образом, человек говорил о чём-то приятном и создал "якорь" в вашем сознании. Поэтому, когда в следующий раз ему нужно будет вызвать у вас положительные эмоции, достаточно будет того самого "волшебного" касания.

Введение

Нейролингвистическое программирование представляет собой междисциплинарный подход к изучению человеческого опыта, коммуникации и личностных изменений, который возник на стыке психологии, лингвистики и кибернетики. В основе этого направления лежит идея о том, что наши мысли, язык и поведение тесно взаимосвязаны, и что, изменяя один из этих компонентов, можно влиять на остальные, достигая желаемых результатов в различных сферах жизни. НЛП не является единой теорией личности или жесткой системой знаний, а скорее представляет собой набор моделей, техник и принципов, направленных на понимание структуры субъективного опыта и развитие навыков эффективного взаимодействия с собой и окружающими.

История возникновения НЛП восходит к семидесятым годам прошлого века, когда два исследователя, работавшие в области лингвистики и психологии, начали анализировать паттерны коммуникации выдающихся психотерапевтов и коммуникаторов своего времени. Их целью было выявить универсальные структуры, которые позволяют этим специалистам достигать значимых изменений в восприятии и поведении клиентов. В результате наблюдения, моделирования и систематизации были сформулированы базовые принципы, которые легли в основу нового подхода. С тех пор НЛП развивалось в разных направлениях: от терапевтических приложений до бизнес-тренингов, от образовательных методик до техник личностного роста. Это разнообразие применений способствовало как популярности направления, так и возникновению разногласий относительно его научного статуса и границ эффективности.

Основные цели НЛП включают развитие осознанности в отношении собственных мыслительных и коммуникативных паттернов, расширение репертуара поведенческих стратегий, улучшение качества межличностного взаимодействия и создание условий для устойчивых позитивных изменений. Задачи направления охватывают обучение навыкам эффективного слушания, управления эмоциональными состояниями, формулирования целей, разрешения внутренних конфликтов и моделирования успешного поведения. НЛП исходит из предпосылки, что люди обладают внутренними ресурсами для решения своих задач, и что часто проблема заключается не в отсутствии возможностей, а в неумении получить к ним доступ или применить их в нужном контексте.

Вокруг НЛП существует значительное количество мифов и споров, что обусловлено несколькими факторами. Во-первых, популярность направления привела к появлению множества интерпретаций и упрощений, которые иногда искажают исходные принципы. Во-вторых, некоторые техники НЛП, связанные с влиянием на восприятие и поведение, вызывают этические вопросы и опасения относительно возможности манипуляции. В-третьих, научное сообщество неоднозначно оценивает доказательную базу НЛП: ряд исследований подтверждает эффективность отдельных техник, в то время как другие указывают на недостаточную методологическую строгость или воспроизводимость результатов. В-четвертых, коммерциализация тренингов и сертификаций иногда приводит к тому, что акцент смещается с глубинного понимания процессов на быстрое получение видимых эффектов. Понимание этих аспектов позволяет подходить к НЛП критически и избирательно, используя те инструменты, которые соответствуют личным целям и этическим принципам.

Глава 1. Основы НЛП

Связь между мозгом, языком и поведением составляет фундаментальную предпосылку НЛП. Нейро компонент отражает тот факт, что весь человеческий опыт формируется через работу нервной системы: мы воспринимаем мир через органы чувств, обрабатываем информацию в мозге и реагируем на нее через физиологические и поведенческие ответы. Лингвистический аспект подчеркивает роль языка не только как средства коммуникации с другими, но и как инструмента внутреннего диалога, который структурирует мышление, влияет на эмоции и задает рамки интерпретации событий. Программирование в данном контексте означает не механическое управление, а способность осознанно выстраивать последовательности мыслей, слов и действий для достижения желаемых результатов. Таким образом, НЛП рассматривает человека как целостную систему, в которой изменение на одном уровне неизбежно влияет на другие уровни.

Формирование убеждений и привычек происходит через повторяющиеся паттерны восприятия, интерпретации и реакции. Убеждения представляют собой обобщенные представления о себе, других людях и мире, которые возникают на основе личного опыта, социального научения и культурного контекста. Они функционируют как фильтры, через которые человек оценивает новую информацию: события, соответствующие существующим убеждениям, легче принимаются и запоминаются, тогда как противоречащие данные могут игнорироваться или искажаться. Привычки формируются через механизм подкрепления: действия, которые приводят к желаемому результату или снижению напряжения, с большей вероятностью повторяются и со временем автоматизируются. НЛП предлагает инструменты для работы с этими структурами: выявление ограничивающих убеждений, проверка их на соответствие реально-

сти, создание альтернативных интерпретаций и закрепление новых поведенческих паттернов через практику и визуализацию.

Понятие субъективной реальности занимает центральное место в философии НЛП. Согласно этому подходу, каждый человек воспринимает мир не таким, какой он есть объективно, а через призму собственных фильтров: ценностей, убеждений, предыдущего опыта, культурных установок и текущего эмоционального состояния. Это означает, что одна и та же ситуация может интерпретироваться совершенно по-разному разными людьми, и каждая из этих интерпретаций будет субъективно истинной для ее носителя. Влияние субъективной реальности на жизнь проявляется в том, что наши реакции определяются не столько внешними событиями, сколько их внутренним представлением. Изменяя способ кодирования опыта в сознании, человек может менять свои эмоциональные реакции и поведенческие выборы, даже если внешние обстоятельства остаются неизменными. НЛП предлагает методы для исследования и трансформации этих внутренних карт реальности, позволяя расширять диапазон возможных реакций и находить более адаптивные способы взаимодействия с миром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.