

Дмитрий Малышев



Мифы об НЛП

18+

Дмитрий Малышев

Мифы об НЛП

«Автор»

2026

Малышев Д.

Мифы об НЛП / Д. Малышев — «Автор», 2026

Почему вокруг НЛП сложилось так много мифов? Причин несколько. Первая причина связана с самим названием. Слова нейро, лингвистическое, программирование создают впечатление чего-то научного, технического и даже немного пугающего. Термин программирование наводит на мысль о том, что НЛП позволяет перепрограммировать людей, как компьютеры, лишая их свободы воли. Это, конечно, не соответствует действительности, но название оказалось очень маркетингово успешным и одновременно создало почву для фантазий. Вторая причина это чрезмерные обещания некоторых тренеров и энтузиастов НЛП. В погоне за клиентами и слушателями курсов они часто преувеличивают возможности методов, рассказывают истории о том, как с помощью НЛП можно вылечить тяжелые заболевания за один сеанс или заставить любого человека сделать что угодно...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Где миф, а где правда	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Малышев

Мифы об НЛП

Где миф, а где правда

Мифы об НЛП

Каких только мифов о НЛП я не слышал за всю свою жизнь, начиная от самых безобидных и не очень...

Поэтому, я считаю нужным развеять несколько из них.

Миф №1: НЛП может превратить людей в зомби или манипулировать их сознанием.

Факт: НЛП — это не контроль над разумом и не промывание мозгов. Это инструмент коммуникации и личностного развития, цель которого — помочь людям улучшить навыки общения, эмоциональную регуляцию и самосознание.

Миф №2: НЛП не основано на науке.

Факт: НЛП основано на сочетании психологических теорий, включая когнитивную психологию, поведенческую психологию и гипнотерапию.

Миф №3: НЛП может вылечить все психологические проблемы.

Факт: НЛП не является панацеей от всех психологических проблем. Оно может быть полезным для некоторых людей в управлении тревогой, фобиями и другими проблемами, но оно не является заменой профессиональной терапии.

Важно подходить к НЛП критически и искать авторитетных специалистов, тогда будет вам счастье.

Что такое НЛП и почему вокруг него сложилось множество мифов

Нейролингвистическое программирование, сокращенно НЛП, представляет собой направление прикладной психологии, изучающее структуру субъективного опыта и модели успешного человеческого поведения. НЛП возникло в семидесятые годы прошлого века в Соединенных Штатах, когда его создатели предприняли попытку проанализировать и систематизировать техники работы выдающихся психотерапевтов того времени. Результатом этого анализа стали модели и методы, которые, по замыслу авторов, позволяли любому желающему воспроизвести эффективные паттерны поведения и мышления.

За десятилетия своего существования НЛП приобрело огромную популярность в самых разных сферах: от психотерапии и коучинга до бизнеса, продаж и саморазвития. Миллионы людей по всему миру прошли тренинги по НЛП, тысячи специалистов используют его методы в своей работе. Однако одновременно с популярностью вокруг НЛП сложилось и множество мифов, заблуждений и поляризованных оценок. Для одних НЛП является панацеей от всех проблем, почти магическим инструментом, позволяющим управлять людьми и достигать любых целей. Для других НЛП это лженаука, набор опасных манипулятивных техник, не имеющих под собой никакого научного основания. Истина, как это часто бывает, находится где-то посередине.

Почему же вокруг НЛП сложилось так много мифов? Причин несколько. Первая причина связана с самим названием. Слова нейро, лингвистическое, программирование создают впечатление чего-то научного, технического и даже немного пугающего. Термин программирование наводит на мысль о том, что НЛП позволяет перепрограммировать людей, как компьютеры, лишая их свободы воли. Это, конечно, не соответствует действительности, но название оказалось очень маркетингово успешным и одновременно создало почву для фантазий.

Вторая причина это чрезмерные обещания некоторых тренеров и энтузиастов НЛП. В погоне за клиентами и слушателями курсов они часто преувеличивают возможности методов, рассказывают истории о том, как с помощью НЛП можно вылечить тяжелые заболевания за один сеанс или заставить любого человека сделать что угодно. Такие обещания привлекают внимание, но когда они не исполняются, у людей возникает разочарование и недоверие ко всему НЛП в целом.

Третья причина это недостаток качественных, объективных исследований. В отличие от академической психологии, где принято проводить двойные слепые рандомизированные исследования, в НЛП таких исследований было проведено относительно немного. Кроме того, результаты имеющихся исследований противоречивы. Это позволяет критикам НЛП заявлять, что оно не имеет научного обоснования, а сторонникам говорить, что традиционная наука просто не может уловить тонкие эффекты НЛП.

Четвертая причина это использование НЛП в сомнительных контекстах. Некоторые тренинги по соблазнению, продажам, политическим технологиям действительно используют техники, напоминающие НЛП, для манипуляции людьми. Хотя большинство серьезных практиков НЛП подчеркивают важность экологии и этики, негативный ореол, созданный такими применениями, распространяется на всё НЛП.

Цель этой книги не в том, чтобы сделать НЛП священной коровой или, наоборот, полностью его развенчать. Цель в том, чтобы отделить факты от вымысла, разобрать наиболее распространенные мифы и дать читателю объективную, основанную на доступных данных картину. Вы узнаете, что в НЛП действительно работает, а что является преувеличением, какие техники имеют под собой научное обоснование, а какие являются скорее искусством, чем наукой.

Цель книги: развеять распространённые заблуждения и дать объективную картину

Эта книга построена как последовательный разбор основных мифов о НЛП. Каждая глава посвящена одному мифу и содержит три части: описание самого мифа, изложение фактов, которые этому мифу противоречат, и примеры из практики или обзор исследований.

Мы не будем утверждать, что НЛП идеально или что оно бесполезно. Мы постараемся занять сбалансированную позицию, признавая как сильные стороны НЛП, так и его ограничения. Вы узнаете, какие техники НЛП подтверждены исследованиями, а какие существуют только в виде историй успеха отдельных практиков. Вы научитесь отличать маркетинговые преувеличения от реальных, работающих методов.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она будет полезна тем, кто только знакомится с НЛП и хочет понять, что в нем правда, а что вымысел. Она будет полезна тем, кто уже изучал НЛП и разочаровался в нем из-за неоправданных ожиданий. Она будет полезна тем, кто критикует НЛП, чтобы увидеть, что в нем есть и рациональное зерно. И, наконец, она будет полезна практикующим специалистам НЛП, чтобы они могли более реалистично оценивать возможности своего инструментария и не обещать клиентам того, что не могут дать.

В первой главе мы разберем самый распространенный и, пожалуй, самый пугающий миф о том, что НЛП позволяет контролировать разум других людей. Мы рассмотрим, откуда взялся этот миф, что на самом деле могут техники НЛП в плане влияния и убеждения, и почему идея полного контроля над разумом является не более чем фантазией.

Во второй главе мы обратимся к вопросу о научной обоснованности НЛП. Мы рассмотрим, какие методы НЛП имеют корни в когнитивной и поведенческой психологии, а какие являются оригинальными разработками. Мы проанализируем результаты ключевых исследований эффективности НЛП и обсудим, почему до сих пор нет единого мнения о его научном статусе.

В последующих главах мы разберем другие мифы. Миф о том, что НЛП может вылечить любое заболевание за один сеанс. Миф о калибровке и чтении мыслей. Миф о репрезентативных системах и ведущем канале. Миф о якорях как о мгновенном способе изменить состояние. Миф о переговорщиках и спецслужбах, использующих НЛП. Миф о том, что НЛП это культ или секта. Мы также обсудим этические аспекты использования НЛП и дадим практические рекомендации по тому, как отличить качественное обучение НЛП от шарлатанства.

Завершится книга итоговым резюме, в котором мы подведем баланс: что в НЛП ценного, что спорно, а что, вероятно, следует отбросить. Мы также дадим рекомендации по дальнейшему изучению для тех, кто заинтересовался НЛП и хочет углубить свои знания.

Глава 1. Миф о контроле над разумом

Описание мифа: НЛП как инструмент манипуляции и зомбирования

Самый распространенный и, пожалуй, самый пугающий миф о НЛП заключается в том, что оно позволяет одному человеку полностью контролировать разум другого. Согласно этому мифу, освоив техники НЛП, можно заставить любого человека делать всё, что угодно: купить ненужный товар, проголосовать за нужного кандидата, влюбиться в вас, выдать секретную информацию, совершить преступление. В популярной культуре этот образ НЛП как оружия контроля над разумом подогревается фильмами, книгами и телепередачами, где злодеи-манипуляторы используют загадочное НЛП для достижения своих целей.

Откуда взялся этот миф? Во многом из самого названия. Слово программирование вызывает ассоциации с компьютерным программированием, где программист пишет код, который компьютер беспрекословно выполняет. Перенесенный на человека, этот образ создает представление о том, что оператор НЛП может написать программу для другого человека и запустить её, лишив жертву свободы воли. Добавьте к этому нейро, намекающее на воздействие на нервную систему, и лингвистическое, намекающее на использование языка как инструмента вторжения, и получится образ опасного психотехнологического оружия.

Другой источник мифа это маркетинг некоторых тренингов по НЛП. Чтобы привлечь клиентов, некоторые тренеры рассказывают захватывающие, но маловероятные истории о том, как их ученики с помощью НЛП мгновенно очаровывали понравившихся девушек, убеждали начальников повысить зарплату или продавали лед эскимосам. Эти истории, даже если они основаны на реальных событиях, обычно сильно преувеличены и не учитывают множество контекстуальных факторов. Но слушатели запоминают яркую историю, а не скучные оговорки, и миф укрепляется.

Третий источник это недобросовестная критика. Противники НЛП, желая его дискредитировать, часто преувеличивают его опасность, представляя дело так, будто НЛП это страшное оружие, которое, к счастью, не работает. Такой двойной посыл: с одной стороны, НЛП опасно, с другой стороны, оно лженаука создает у читателя впечатление, что НЛП это нечто злое, даже если оно неэффективно.

Важно понимать, что миф о контроле над разумом имеет под собой реальную психологическую основу. Люди боятся потерять контроль над своей жизнью, боятся, что кто-то будет управлять ими помимо их воли. Идея о том, что существует технология, позволяющая это делать, вызывает сильный страх. Этот страх заставляет людей верить в существование такой технологии даже при отсутствии убедительных доказательств. Кроме того, если вы верите, что НЛП это опасно, вы можете объяснить им свои неудачи в общении: меня не убедили, потому что оппонент использовал НЛП.

Факт: НЛП как метод коммуникации и личностного развития

Реальность НЛП, как его понимают большинство серьезных практиков и исследователей, очень далека от образа опасного оружия контроля над разумом. НЛП это, прежде всего, метод улучшения коммуникации и инструмент личностного развития. Он не дает власти над другими, но может дать власть над собой.

Что на самом деле могут техники НЛП в плане влияния и убеждения? Они могут помочь вам лучше понимать собеседника, подстраиваться под его стиль общения, формулировать свои мысли так, чтобы их легче было услышать. Они могут помочь вам устанавливать раппорт, то есть состояние взаимного доверия и понимания, в котором общение

становится более эффективным. Но всё это не магия. Это навыки, которые в той или иной форме изучают и в традиционной психологии общения, и в курсах по продажам, и в тренингах по публичным выступлениям. НЛП просто предлагает свой набор моделей и техник для развития этих навыков.

Рассмотрим, например, технику подстройки и ведения. Она заключается в том, чтобы сначала присоединиться к собеседнику, отражая некоторые элементы его поведения: позу, жесты, темп речи, дыхание. Когда подстройка достигнута, можно попробовать вести, то есть изменить свое поведение и посмотреть, последует ли за вами собеседник. Эта техника часто описывается в мифах как способ войти в транс и подчинить волю другого. На самом деле подстройка это естественный процесс, который происходит в любом хорошем разговоре. Вы когда-нибудь замечали, как два близких друга, разговаривая, принимают одинаковые позы, начинают говорить в одном ритме, даже дышать синхронно? Это естественный механизм эмпатии. НЛП просто делает его осознанным и предлагает использовать для улучшения коммуникации. Никакого зомбирования. Если вы подстроились к собеседнику, а он не следует за вами, ничего страшного не произойдет. Вы просто вернетесь к обычному разговору.

Другой пример: техника якорей. Якорь это стимул, который вызывает определенное эмоциональное состояние. Например, запах может вернуть вас в детство, песня может вызвать грусть, слово может разозлить. В НЛП предлагают сознательно создавать якоря для себя, чтобы в нужный момент вызывать ресурсное состояние, например, спокойствие или уверенность. Можно ли использовать якоря для управления другими? Технически да, вы можете создать якорь у другого человека, но это потребует его сотрудничества. Вы не можете незаметно для человека поставить ему якорь и потом дергать за веревочки, как марионетку. Любое якорение требует многократного повторения в определенном контексте, и человек всегда может сопротивляться, если ему что-то не нравится. Якорь это не гипнотическая команда, а просто ассоциация, которая может влиять на состояние, но не отменяет свободы воли.

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.