

Ковалева Дина Петровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край, РФ

DOI 10.31483/r-151591

МЕТОД НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В РАБОТЕ С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМ КОНФЛИКТОМ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

***Аннотация:** в статье раскрывается сущность и причины внутриличностного конфликта. Помимо этого, говорится об одном из самых эффективных методов работы с данным психологическим явлением – нейролингвистическое программирование (НЛП). Акцентируется внимание на практике программирующих медитаций, специфике их работы с приведением эмпирических исследований.*

***Ключевые слова:** внутриличностный конфликт, нейролингвистическое программирование, НЛП, психология личности, самопрограммирование, медитация, метод, исследование, нейрофизиология, работа мозга.*

Внутриличностный конфликт представляет собой сложный психологический феномен, который трактуется через призму различных научных школ, однако сходится в понимании его как столкновения противоположно направленных сил в структуре личности.

Рассмотрим основные положения данного психологического феномена.

Итак, согласно классическому психоанализу З. Фрейда – внутренний конфликт коренится в противоречивой природе человеческой психики, где происходит постоянное противостояние между бессознательными инстинктивными влечениями (Ид) и социальными нормами (Супер-эго). Эго в этой системе выполняет роль посредника, пытающегося примирить антагонистические силы с требованиями реальности.

Карен Хорни, развивая психоаналитическую традицию, усматривала источник конфликта в противоречии между стремлением к безопасности, побуждающим следовать общественным ожиданиям, и потребностью в самореализации и утверждении своей индивидуальности.

Курт Левин, основатель «теории поля» представил структурный подход к пониманию конфликта, определив его как ситуацию одновременного воздействия на личность противоположно направленных сил равной величины. Им были выделены три типа конфликтных ситуаций:

- выбор между двумя привлекательными целями («приближение-приближение или + – +»);
- выбор между двумя нежелательными альтернативами («избегание-избегание или - - -»);
- переживание противоречивых чувств к одному объекту («приближение-избегание или + - - »).

Гуманистическая психология внесла свою перспективу в понимание этой проблемы. А. Маслоу связывал внутриличностный конфликт с разрывом между стремлением к самоактуализации и реальными достижениями человека.

В. Франкл видел источник конфликта в утрате смысложизненных ориентиров, а его разрешение – в обретении новых ценностей, идей и целей [8].

Современные исследователи, в частности, А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов предлагают классификацию внутриличностного конфликта, выделяя типы:

- мотивационный (столкновение разнонаправленных потребностей);
- нравственный (конфликт между желанием и долгом);
- адаптационный (несоответствие возможностей требованиям социальной среды);
- ролевой (невозможность совместить социальные роли);
- конфликт нереализованного желания (фрустрация);
- конфликт неадекватной самооценки [2].

Длительно неразрешимый внутренний конфликт приводит к серьезным последствиям, включая развитие депрессивных состояний, невротических расстройств и психосоматических заболеваний. Исследования показывают, что хроническое эмоциональное напряжение, порождаемое таким внутриличностным конфликтом, негативно сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье человека.

Научные исследования указывают на наличие тесной связи между внутренними психологическими противоречиями и развитием депрессивных расстройств. В 2014 году группа испанских исследователей провела работу с участием 161 пациента, страдающего тяжелой депрессией, и 110 пациентов из контрольной группы. Анализ показал, что у испытуемых из первой категории параметры, характеризующие наличие внутриличностного конфликта, были выражены достаточно сильно по сравнению со второй категорией испытуемых. На основании этого утверждения авторы заключили, что важным фактором в лечении депрессии будет процесс содействия в осознании и нейтрализации внутренних коллизий [7].

Разрешение внутриличностного конфликта требует осознания противоречия и нахождения нового уровня личностной интеграции, позволяющего конструктивно совместить противоборствующие тенденции и сделать осознанный выбор в пользу одной из них.

Одним из перспективных и эффективных направлений работы с внутриличностными конфликтами является нейролингвистическое программирование (НЛП).

Возникновение НЛП в 1970-х годах связано с именами Джона Гриндера (лингвист) и Ричарда Бэндлера (математик и психолог). Исследовательский дуэт, объединивший компетенции в математике, информатике лингвистике и психологии, провел масштабную работу по синтезу и формализации практик из гештальт-терапии, психолингвистики, бихевиоризма и гипноза. Концептуальный каркас НЛП раскрывается через его название.

1. «Нейро» – акцентирует нейрофизические основы любого опыта, формируемого через зрение, слух, кинестетику и другие каналы восприятия.

2. «Лингвистическое» – обозначает системообразующую функцию языка как инструмент кодировки мыслей и их передачи.

3. «Программирование» – отсылает к процессу моделирования и изменения внутренних «программ» – устойчивых схем мышления и поведения.

В современном контексте НЛП позиционируется как практико-ориентированная дисциплина, предлагающая инструменты для влияния на убеждения и поведенческие изменения через вербальные и невербальные каналы коммуникации [3].

Фокус метода НЛП направлен на анализ нормы, на поиск модели успешного поведения в условиях стресса. Задача НЛП – выявить скрытые механизмы и движущие мотивы человеческой деятельности, чтобы обнаружить те структуры мышления, которые лежат в основе движений. Фактически НЛП проводит декомпозицию психики, раскладывая ее на ключевые компоненты. Обнаружив последовательность внутренних процессов, ведущую к позитивному результату, человек получает возможность сознательно воспроизвести траекторию успеха.

Как отмечал Роберт Дилтс, люди реагируют не на саму реальность, а на свое собственное и субъективное восприятие этой картины действительности. У каждого она своя собственная. С точки зрения НЛП, наиболее успешны те люди, чьи внутренние картины оказываются «шире» – содержат больше альтернатив и стратегий поведения [1].

В данной статье мы рассмотрим одну из техник–практик НЛП направления – программирующие медитации в работе с внутриличностным конфликтом.

Почему программирующие медитации? Это определяет начало работы с внутриличностным конфликтом.

Регулярная практика медитации выводит в осознанность и помогает ее наращивать, в тоже время снижая нейрофизиологические проявления последствий внутриличностного конфликта: тревожность, эмоциональное и мышечное напряжение и так далее. После снижения нейрофизиологических проявлений организма и видимых улучшений в состоянии клиента – переход к практикам, основанным

на коммуникации с синтезом и применением иных техник и направлений по необходимости (если практика медитации подошла клиенту, если нет – поиск альтернативы, учитывая тот момент, что работа ведется с нормотипичным клиентом).

Отметим, что у головного мозга есть пять волновых частот активности, которые сменяются в течение суток: гамма, бета, альфа, тета, дельта. Ритмы головного мозга находятся в непрерывном и тесном взаимодействии с природными электромагнитными колебаниями окружающей среды. Волновая природа сознания проявляется не только на его самом верхнем мыслительном уровне, включающем в себя перепады настроений, чувств и желаний, но и на низшем уровне психики.

Ритмы мозга проиллюстрированы на рисунках 1 и 2.



Рис. 1. Ритмы головного мозга

На следующем рисунке проиллюстрирован показатель активности ритмов головного мозга на приборе энцефалограф.

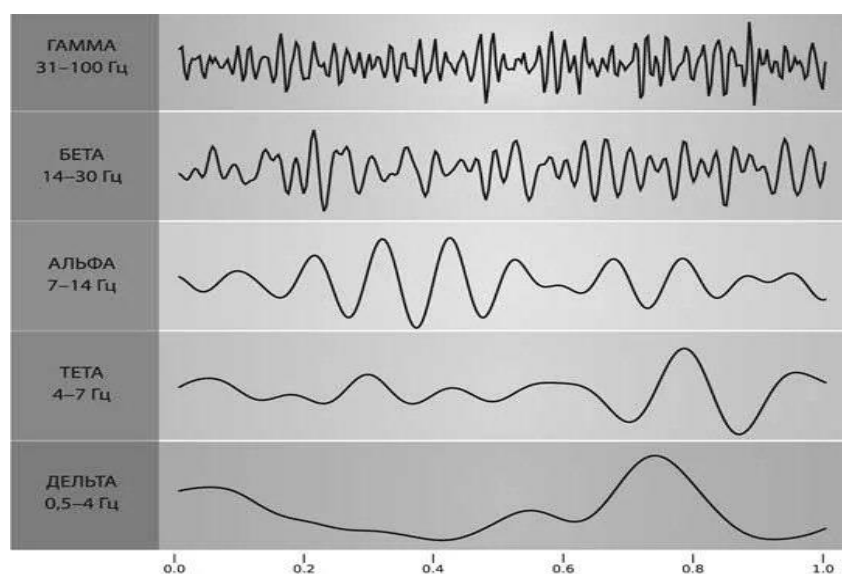


Рис. 2. Показатель активности ритмов головного мозга

Проведены многочисленные исследования по вопросу волновых частот активности головного мозга и также, в частности, в состоянии медитативном и расслабленном: на частоте альфа и тета. Например, исследования национального исследовательского института – ВШЭ [6]. Тета – волна активность головного мозга – состояние глубокого расслабления, медитации. На этой волне мозга активируется творческое начало, после выхода из тета–состояния человек находится в состоянии вдохновения.

В медитативном состоянии человек одновременно обретает способность отстраниться от собственной жизни, конкретных ситуаций, но при этом сохраняет ясность и внутреннюю вовлеченность. Такой взгляд, лишенный излишней эмоциональности, позволяет трезво оценивать происходящее, не теряя связи с собственными переживаниями.

Благодаря этим свойствам медитация становится эффективным инструментом в различных сферах. Регулярная медитативная практика способна снизить артериальное давление, тягу к курению и необходимости принимать медикаменты – эти и другие результаты исследований представлены в статье нейропсихолога Тур Е.Ю [4].

Фундамент медитации составляют три принципа: намерение, расслабление и осознание. Практику медитации рекомендуется начинать с постановки цели – формирования намерения, а затем позволить уму развивать это направление.

Центральным элементом психотерапевтического процесса медитации является процесс осознания и осмысления, что так необходимо при работе с внутриличностным конфликтом. Основным механизмом такого переосмысления может выступать формирование копинг-стратегий [5].

В настоящее время автором статьи проводится исследование на основании разработанных капсул самопрограммирования – это аудиозаписи программирующих медитаций, нацеленные помочь развитию слушателю те или иные состояния и навыки. Это капсулы самопрограммирования на улучшение сна, развития самости, перепрограммирования убеждений на деньги и так далее.

Организация исследования: в терапевтическую онлайн-группу были набраны 146 женщин (25–40 лет, 85 % из них в браке и имеют детей). Все участницы – работающие семейные женщины, у каждой из которых были выявлены характеристики внутриличностного конфликта: в большей степени проявлены мотивационный и ролевой внутриличностные конфликты, и соответствующие состояния в последствии: апатия, тревожность с физическим ощущением тяжести в груди, недовольство собой, плохой сон, состояние «замирания» и т. д. Задача членов терапевтической группы после получения капсул самопрограммирования: слушать аудиозаписи перед сном или утром не менее трех раз в неделю, а лучше каждый день. Получены первые отклики и результаты спустя полгода эксперимента: респонденты отмечают улучшения концентрации внимания и состояния активности. У респондентов с проблемами сна – их было 40 % – улучшились показатели качества сна, яркости сновидений, сон по режиму без систематических пробуждений. Также отмечается, что респонденты, желающие социальной проявленности, но сидевшие в бездействии дома, вдохновились, выделили время и посещают тематические мероприятия, у большинства из них появилось хобби. Еще хотелось бы отметить рост числа бизнес-проектов у респондентов.

На текущий момент исследования продолжают, в скором времени результаты будут оформлены и представлены широкой аудитории.

Таким образом, можно заключить, что НЛП – это перспективное универсальное направление, которое применяется в различных областях деятельности. Практика программирующих медитаций набирает популярность и демонстрирует свою эффективность в исследованиях как на физиологическом, так и на когнитивном уровнях, и рекомендуется в работе с внутриличностными конфликтами, в частности, в качестве первичной процедуры освоения.

Список литературы

1. Акатова А.А. Теоретическое становление практического опыта нейролингвистического программирования / А.А. Акатова // The Scientific Heritage. – 2020. – №54–3(54). – С. 28–31. EDN HVTWJF
2. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2020. – 560 с.
3. Еремина А.А. Развитие нейролингвистического программирования как науки и влияние на сознание человека / А.А. Еремина, Ю.М. Измайлова // Аграрная наука и образование: проблемы и перспективы: сб. ст. нац. науч.-практ. конф. (Саратов, 20–21 марта 2021 г.) / под ред. Е.Б. Дудниковой. – Саратов: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2021. – С. 146–149. EDN LOJJAK
4. Тур Е.Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике / Е.Ю. Тур // Высшая школа: научные исследования материалы Межвузовского междунар. конгр. (Москва, 28 апреля 2022 года). Часть 2. – М.: Инфинити, 2022. – С. 7–15. DOI 10.34660/INF.2022.78.76.177. EDN HWFHCK
5. Шулым Ю.В. Психотерапевтический потенциал медитации / Ю.В. Шулым // StudNet. – 2020. – Т. 3. №9. – С. 1086–1093. EDN IXPXZA
6. Cortical and autonomic responses during staged Taoist meditation: Two distinct meditation strategies / M. Volodina, N. Smetanin, M. Lebedev [et al.] // PLoS ONE. – 2021. – Vol. 16. No. 12. – P. e0260626. DOI 10.1371/journal.pone.0260626. EDN MLTLQA

7. Cognitive conflicts in major depression: between desired change and personal coherence / G. Feixas, A. Montesano, V. Compañ [et al.] // British Journal of Clinical Psychology. – 2014. – Vol. 53, no. 4. – P. 369–385.

8. Tymofiyeva M.P. Basic conceptions of intrapersonal conflict. Theoretical and methodological research / M.P. Tymofiyeva // Studia Humanitatis. – 2016. – No. 4. – P. 12. EDN XQTKAB