

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ  
НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

**USING THE TOOLS  
OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING  
IN THE PROFESSIONAL TRAINING  
OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

*Аннотация.* В статье изложены основные положения и технологии нейролингвистического программирования, необходимые в психологической подготовке сотрудников силовых структур. Нейролингвистическое программирование направлено на повышение личной эффективности, умение преодолевать стрессы, распознавать ложь, входить в доверие к людям.

*Summary.* The article describes the fundamentals and techniques of neurolinguistic programming required in the psychological preparation of the security forces. NLP aims to increase personal effectiveness, ability to overcome stress, detect lies, go into the confidence of the people.

**Ключевые слова:** нейролингвистическое программирование (НЛП), репрезентативная система, визуал, аудиал, кинестетик, дискрет .

**Keywords:** Neurolinguistic Programming, representative system, visual, audial, kinestetik, discrete.

Значительная роль в подготовке сотрудников силовых структур отводится психологической подготовке, а именно умению сдерживать свои эмоции, различать и понимать эмоции других людей, знанию особенностей невербального поведения, умению диагностировать ложь по телесным ха-

рактикостикам, адекватно справляться с повседневными стрессами и др. Эффективные техники данной психологической подготовки наиболее полно представлены в нейролингвистическом программировании (далее – НЛП).

НЛП является современным направлением практической и теоретической психологии. Оно изучает то, как устроено человеческое мышление, речь и поведение. Это способ кодирования и воспроизведения определенных результатов, позволяющих выстроить набор эффективных стратегий. Данные стратегии могут помочь принять решение, построить взаимоотношения, управлять группами людей, бороться со стрессами и фобиями, создавать равновесие в своей жизни [1].

В целом НЛП направлено на:

- повышение эффективности обучения;
- развитие новых способов мышления;
- проявление творческих способностей;
- обучение умению воспринимать обратную связь;
- целеполагание, т. е. умение ставить перед собой реальные цели и разрабатывать стратегию для их реализации;
- умение строить высококачественные отношения со значимыми людьми во всех сферах жизни;
- повышение уровня осведомленности о своем собственном состоянии и состоянии других людей, чтобы стать чувствительным к малейшим изменениям поведения собеседника и его отношения к вам, которые обеспечивают обратную связь в процессе общения, способность замечать ложь;
- способность разрабатывать свои собственные алгоритмы действий, которые позволят адекватно реагировать и быть лидером в определенной группе;
- развитие гибкости с целью получения множества альтернатив для выбора и увеличения числа возможностей повлиять на различные ситуации в жизни;
- улучшение способности порождать в других людях доброжелательность, энтузиазм и настроенность на взаимное сотрудничество;
- управление мыслями и чувствами, чтобы контролировать свои эмоции и психическое состояние в целом;
- возможность контролировать свое подсознание и использовать его ресурсы;
- принимать, любить жизнь и самого себя [1].

Рассмотрим более подробно несколько понятий НЛП, знание и использование которых помогут в профессиональной деятельности сотрудников силовых структур.

Прежде всего, это умение распознавать ложь в поведении людей. Психологи, изучающие проблемы лжи, утверждают, что солгать труднее, чем сказать правду. Ложь всегда проявляется в виде незначительных изменений в поведении человека. Но обнаружить ее – это искусство, овладеть которым помогут определенные знания, а также жизненный опыт.

Для определения лжи в НЛП есть понятие о латеральном движении глаз [2]. Психологами замечено, что большинство людей-правшей, конструируя что-либо в своем воображении (т. е. обманывая), смотрят в определенную сторону. Об этом будет свидетельствовать взгляд вашего собеседника, направленный вверх и влево (с вашей точки зрения, вы смотрите на него).

Если взгляд уходит вверх и вправо, то происходит визуальное воспоминание, следовательно, человек вспоминает реальные события.

Взгляд уходит горизонтально и влево – аудиальное конструирование – человек продумывает, что сказать дальше, скорее всего лукавит, недоговаривает, лжет.

Взгляд горизонтально и направо – аудиальные воспоминания – человек воспроизводит реальные события, говорит правду.

Взгляд, направленный вниз, поможет вам понять, что человек либо вспоминает свои эмоции и ощущения, связанные с определенным человеком или событием (глаза вниз и влево), либо ведет с собой внутренний диалог, колеблется с ответом (глаза вниз и вправо).

Данная схема работает для людей-правшей. Для левшей в 90 % случаев она должна использоваться в зеркальном отображении.

С понятием латерального движения глаз тесно связано и другое – репрезентативные системы – это «индивидуальные модели восприятия и принятия того, что передают нам органы чувств» [3, с. 27]. В НЛП на основе этого понятия всех людей подразделяют на визуалов, аудиалов, кинестетиков и дискретов.

Человек, у которого преобладает зрительное восприятие (визуал), в момент формирования своих мыслей как бы просматривает картинки в своей памяти. В разговоре визуалов чаще других можно слышать такие слова, как «видеть», «ясно», «красочный», фразы: «Я вижу», «Давайте рассмотрим этот вопрос с другой позиции» и т. п. Темп речи у них быстрый, ярко выраженная жестикуляция на уровне плеч.

Глаза у людей, у которых преобладает аудиальная репрезентативная система восприятия, смотрят влево или вправо и двигаются по средней линии, или же двигаются вниз и вправо (если смотреть на собеседника). У людей, принадлежащих к этой репрезентативной системе, жестикуляция на уровне груди со слабой амплитудой. Речь изобилует такими словами, как «интонация» и другими, фразами: «Давайте обсудим», «Я вас внимательно

слушаю», «Какой тон» и т. д. В момент формулирования мысли они отводят взгляд от глаз собеседника, избегая отвлечения внимания от процесса мышления.

Люди с кинестетической репрезентативной системой (кинестетик) прежде чем сказать что-либо, прислушиваются к своим ощущениям, чувствам, их глаза непроизвольно смотрят вниз влево. В речи преобладают слова «касается», «трогает», «ощущать», «болезненно», «тяжелый», словосочетания «чувствовать проблему» и т. п. Жестикуляция у людей, у которых преобладает кинестетическая репрезентативная система восприятия, на уровне живота. Движения плавные с большой амплитудой. Дыхание глубокое, речь неторопливая. В разговоре цвет лица розовеет. Передавая информацию, они стараются подойти очень близко к собеседнику, прикоснуться к нему, взять под руку.

Дискрет – это человек, работающий, как логическая система. В какой-то момент жизни происходит отделение от ощущений и остается только логика. Общаясь, люди дискретного типа стараются поближе расположиться к собеседнику, при этом касания нежелательны, т. к. это отвлекает их от обработки поступающей информации. В разговоре все логично и нет терминов, описывающих мир. При этом употребляют слова типа «логично», «следовательно».

Определив тип человека, можно подстроиться под его репрезентативную систему и тем самым быстрее установить психологический контакт, войти в доверие и узнать интересующую информацию. Например, чтобы наладить эффективную коммуникацию с визуалом, необходимо больше расспрашивать его о картинке происходящих событий, что он видел, как выглядели люди, во что были одеты. У кинестетика важно спросить сначала о его самочувствии, переживаемых эмоциях, а потом уже о происходящих событиях. У аудиала расспрашиваем о том, что он слышал, а дискрета просим на бумаге по пунктам описать основной порядок происходящего.

Особое внимание в нейролингвистическом программировании отводится искусству речи, т. е. умению вести беседу и направить ее в нужное русло. Для сотрудников правоохранительных органов и силовых структур это важно для установления истины, получения наиболее полной и достоверной картины ситуации. Для этого используется такое понятие, как «раскрутка», – это «намеренное изменение уровня или масштаба рассмотрения проблемы или противоречия» [3, с. 60]. Раскрутки «вверх», «вниз» и «в сторону» являются способами работы с семантическим пространством человека, при котором анализируемый предмет (ситуация, происшествие и др.) в зависимости от целей раскрутки укрупняется, уменьшается или переводится в параллельную плоскость для того, чтобы расширить информа-

цию или сдвинуть человека с мертвой точки. Вопросы раскрутки «вверх»: «Чего вы добьетесь этим поведением, что это вам даст?», «Для какой цели?». Вопросы раскрутки «вниз»: «Уточните, конкретизируйте детали», «Что, по пунктам, включало это событие?». Вопросы раскрутки «в сторону»: «На что другое это похоже?», «Приведите пример подобного, но другого» [4].

Деятельность сотрудников силовых структур проходит, как правило, в экстремальных условиях, для которых характерна повышенная напряженность, обусловленная риском для жизни, здоровья, и повышенная личная ответственность. Умение вовремя и правильно понять требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к сотрудникам в экстремальных условиях, позволяет привнести в процесс профессионально-психологической подготовки свое своеобразие, для учета которого требуется использовать специальные средства и способы НЛП.

Важное место в подготовке сотрудников силовых структур должно отводиться обучению навыкам стрессоустойчивости. В НЛП в связи с этим существуют следующие техники: «Взмах», «Круги силы», «Фотография» и др. Данные формы работы основаны на визуально-аудиально-кинестетическом представлении данной неблагоприятной стрессовой ситуации и замене ее на позитивный образ или желаемое поведение. Благодаря этому происходит переход от «ассоциированности» (вовлеченности в ситуацию) к «диссоциированности» (взгляду со стороны). Например, пережив некий страх, можно представить ситуацию в виде фотографии, сделать ее черно-белой, затем отдалять фото от себя до тех пор, пока оно не превратится в точку. Эту точку необходимо удалить любым удобным способом.

Можно представить травмирующую ситуацию в виде фильма, который идет на экране, а себя в виде зрителя. Зритель может остановить запись в любой удобный момент, перемотать ее вперед или назад, наложить на нее веселую музыку. Если проделать эти операции в своем воображении, острота переживания стрессовой ситуации падает.

Деятельность сотрудников силовых структур связана со значительными психолого-эмоциональными нагрузками, преодолеть которые эффективно помогут технологии НЛП. Кроме того, НЛП позволяет развить в человеке умение эффективно общаться с разными людьми, грамотно вести беседу, направлять ее в нужное русло.

#### **Библиографический список**

1. Гагин, Т.В. Модели НЛП в работе психолога / Т.В. Гагин, С.С. Козакевич. – СПб. : Психотерапия, 2009. – 288 с.

2. Асямов, С.В. Стратегия выявления лжи / С.В. Асямов // Щит. – 2006. – № 1. – С. 24–31.

3. Ковалев, С.В. Основы нейролингвистического программирования : учеб. пособие / С.В. Ковалев. – М. : Московский психолого-соц. ин-т, 2001. – 160 с.

4. Бакиров, А. НЛП-технологии. Разговорный гипноз. / А. Бакиров. – М. : ЭКСМО, 2013. – 416 с.