

МОДЕЛЬ МОВИ АБО МЕТАМОДЕЛЬ У НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОМУ ПРОГРАМУВАННІ

Нейролінгвістичне програмування (далі НЛП) наразі є досить популярним і обговорюваним напрямком у різного роду дослідженнях, актуальність яких обумовлена приналежністю методів НЛП одразу кільком дисциплінам: психології, психотерапії, програмуванню та мовознавству, однак усі дослідження у цих галузях спрямовані, головним чином, на практичне їх застосування в житті людини. Іншими словами, НЛП вивчає позитивний досвід фахівців у галузі лінгвістики, психотерапії, гештальтпсихології, гіпнозу з метою подальшого використання цього досвіду. Незважаючи на це, НЛП досі зазнає нищівної критики з боку академічної спільноти, переважно тому, що здобуті знання, у силу особливостей їх отримання, не можуть бути повноцінно науково підтверджені, а відтак і в навчальних закладах ми не маємо навіть курсів з НЛП. Проте, на нашу думку, ті знання й навички, які ми можемо отримати, знайомлячись із НЛП, здатні заповнити прогалини практичного характеру, які лишають по собі такі напрямки як ораторське мистецтво, діловодство, письменництво, журналістика, акторська майстерність, педагогічна діяльність та інші, які передбачають прямі чи опосередковані контакти з великою кількістю людей різних статусів. Методи НЛП дозволяють розвивати комунікативні навички та допомагають особистісному зростанню, як-от: розуміння власних емоційних станів, різнобічне сприймання навколишнього світу, підтримання високого рівня працездатності. Згадайте, як часто ви, аналізуючи ситуації мовленнєвого спілкування з будь-якою людиною, зупинялися на думці, що можна було б відреагувати такою чи такою реплікою і наскільки вигідною у такому разі ця ситуація стала б для вас. Ми вбачаємо це можливим, коли на етапі здобування освіти людина отримує та закріплює принаймні шаблонні реакції на розповсюджені подразники у спілкуванні.

Перші розробки з НЛП були розпочаті наприкінці 1960-х років фахівцями Каліфорнійського університету Р. Бендлером, Д. Гріндером та Ф. Пюселиком під керівництвом Грегорі Бейтсона – британо-американського вченого, роботи якого мають міждисциплінарний характер. Згодом у 1980-х роках його учні – Р. Бендлер та Д. Гріндер опублікують власні роботи “Із жаб – у принци”, “Рефреймінг. Орієнтація особистості за допомогою мовленнєвих стратегій” та ін. Г. Бейтсон мав суттєвий вплив на розвиток НЛП ще й тому, що став ініціатором знайомства своїх учнів з М. Еріксоном, найвідомішим американським психотерапевтом ХХ ст., підхід якого до змінених станів свідомості став основою відомого напрямку – еріксонівський гіпноз [3]. Створені М. Еріксоном ідеї, методи та техніки посідають важливе місце в сучасній психотерапії та мають помітний вплив на інші науки, пов’язані з людиною.

Ми не стверджуємо, що НЛП має безпосереднє відношення до лінгвістики, але якщо говорити про словесні асоціації, сутність яких полягає в тому, що людина несвідомо подає асоціативний зв’язок на слово-стимул саме тими словами, які описують її проблему, то на арені з’являється лінгвістичний термін “концепт”. За класичним тлумаченням К. Кубрякової “це термін, що служить поясненню одиниць ментальних і психологічних ресурсів нашої свідомості й тієї інформаційної структури, що відображає знання й досвід людини; оперативна змістовна одиниця пам’яті, ментального лексикону, концептуальної системи й мови мозку, всієї картини світу, відображеної у психіці людини” [4, с. 256]. Складовими еріксонівської гіпнотичної мови є поетичність, образність та різноплановість інформації, що подається для свідомого та несвідомого. Зауваження М. Еріксона звучать так: “Мій голос може обернутися на будь-який звук, що ти забажаєш почути: пташиний спів, шум вітру, шелест листя, гуркіт водоспаду...” [3, с. 98]. У стані гіпнозу людина зміщує фокус уваги із зовнішнього середовища всередину себе, концентрується на власних внутрішніх переживаннях і тимчасово припиняє сприймати навколишню дійсність. Відтак і пропоновані людиною асоціації на один і той

самий концепт можуть різко відрізнитися, адже, на думку М. Ериксона, транс є природнім станом людини, необхідним для обробки внутрішнього досвіду. У нашій роботі ми спробуємо розглянути НЛП з точки зору лінгвістики, адже більшість його технік являє собою конкретні мовленнєві прийоми та способи поведінки, будь-який вплив здійснюється безпосередньо засобами мови й мовлення.

Загальну інформацію про НЛП можна отримати, ознайомившись із роботами Х. Алдера, Г. Бейтсона, Р. Бендлера, Б. Боденхамера, Д. Гріндера, С. Джекобсона, Ф. Пюселіка, М. Холла, Д. О'Коннора та ін. Основними темами під час опанування НЛП дослідники та прихильники цього напрямку називають такі: 1) метамодель або модель мови; 2) фреймінг та сприйняття; 3) репрезентація; 4) невербальні засоби спілкування; 5) робота зі станами. Для тих, хто знайомий із техніками опанування ораторського мистецтва досить легко провести паралелі між предметом риторики у його горизонтальному та вертикальному вимірах та основними темами НЛП. Безпосередньо у межах лінгвістики, на нашу думку, перебуває метамодель або модель мови. У 60-х рр. ХХ ст. Д. Гріндер вивчав та розвивав генеративну граматику, яку Н. Хомський називав своєрідним механізмом, який породжує всі граматично правильні послідовності мови та не породжує жодної граматично неправильної [5, с. 173]. Іншими словами Д. Гріндер намагався зрозуміти, як кодування, надання змістовності та значення глибинним структурам (на рівні нервової системи) трансформується в мову (на лінгвістичному рівні).

Так, фундаментом для подальших досліджень у галузі НЛП стала саме модель мови або метамодель. Вона сприяє кращому розумінню мовлення людини, адже, зазвичай, ми не можемо з абсолютною точністю передати співрозмовникові, що саме мали на думці. Щось ми самі замовчуємо, переконані в очевидності цього, а щось ненавмисно спотворюємо, тому співрозмовник, якщо тільки він не психоаналітик або психотерапевт, не завжди може зрозуміти нас правильно. Відповідно й ми самі, якщо не є досвідченими фахівцями, не можемо бути впевненими в абсолютному порозумінні. У таких

випадках на допомогу приходить модель мови НЛП, яка визначає подальше використання мовлення для пояснення нашого досвіду.

Мовну репрезентацію досвіду ми можемо продемонструвати у вигляді схематичного зображення процесів мислення:



Під час спілкування середньостатистична людина підсвідомо користується трьома основними процесами моделювання: замовчування, спотворення та узагальнення. Знання цих процесів та вміння застосовувати їх на практиці здатні підвищити рівень розуміння інших й ефективність спілкування загалом.

Першим етапом у процесі моделювання мовлення є **замовчування**, серед яких маємо п'ять різновидів. 1) *Прості замовчування* мають місце тоді, коли мовець нічого не повідомляє стосовно людини, предмета чи відношення: “мені страшно”, “не знаю”, “це не важливо”. У такому випадку доводиться ставити конкретні відкриті питання: “Що саме викликає страх?”, “Що саме ви не знаєте?”, “Що саме неважливо?”. 2) Під час *неповних порівнянь* людина не деталізує, що саме вона порівнює – людей, речі, предмети, стандарти та ін. У такому випадку необхідна інформація виникає в опонента несвідомо, що порушується словами “менше”, “більше”, “краще”, “багатше”, “ближче” та ін. Продукуються висловлювання типу: “Я – кращий”, “Найбагатший”, “Гірший за всіх” та ін. У цьому випадку, так само слід ставити конкретні відкриті питання: “Кращий серед кого?”, “Найбагатший у порівнянні із ким?”, “Гірший за кого саме?”. 3) *Відсутність референтного індексу*, тобто відсутність конкретного об'єкта, про який ідеться. Використовуються займенники “вони”, “хтось”, “щось”, “це” та ін. у висловлюваннях “Вони не прийдуть”, “Хтось не зрозуміє”,

“Щось трапилось”, “Це було б краще” та ін., які потребують уточнювальних питань: “Хто саме не прийде?”, “Що саме незрозуміло?”, “Що саме трапилось”, “Що саме було б краще?” та ін. 4) *Використання дієслів з абстрактним значенням* сприяє тому, що опонент зрозуміє зміст висловлювання неправильно, адже може інтерпретувати почуте по-різному. Такі дієслова, як “засмучувати”, “демонструвати”, “опікуватися”, “зашкодити” та ін. потребують додаткових питань: “Чим саме засмутили?”, “Що саме продемонстрували?”, “Ким або чим опікувалися?”, “Чим саме зашкодили” та ін. Ці питання дозволяють побачити більш повну картину, а не додумувати деталі, що призводять до помилкових суджень. 5) *Узагальнюючі судження без указівки на конкретні дані*: “Виходить, що цього недостатньо”, “Вірогідно, що це не серйозно”, “Очевидно, що це не так”. З’ясувати необхідні для точного розуміння деталі можна за допомогою питань: “Чого саме недостатньо?”, “Що конкретно вказує на несерйозність намірів?”, “На якій підставі ви зробили висновок що це не так? Як не так?” та ін.

Наступним процесом моделювання мовлення є процес **спотворення**, який складається з п’яти різновидів. 1) Процес *номінації* полягає у тому, що людина пропонує тривалу незакінчену дію у завершеному вигляді. Це досягається шляхом перетворення дієслів на іменники, що прийнято називати субстантивацією. Наприклад, слова “повага”, “рішення”, “хвороба” у таких судженнях, як “Ти мене не поважаєш”, “Він не може вирішити”, “Скільки можна хворіти?” вимагають до себе додаткових питань: “Яким чином я тебе не поважаю?”, “Що саме він не може вирішити?”, “Хворіти на що саме?”. 2) *Прочитання думок* передбачає проєкцію власного розуміння ситуації на іншу людину: “Я впевнений, що він...”, “Тобі краще знати”, “Він не довіряє мені” та ін. Для уникнення читання думок слід використовувати прості запитання: “На якій підставі ти впевнений?”, “Чому ти думаєш, що мені краще знати?”, “Що саме вказує на те, що він тобі не довіряє?”. Сюди також можна віднести передбачення однієї людини того, що інша має діяти відповідно до її думок, як-от: “Якщо б ти кохав мене, то знав би”, “Ти ж знаєш мене, тому маєш

бути в курсі” та ін. 3) *Причинно-наслідкові відношення* передбачають те, що людина має почати діяти інакше. Тут використовуються висловлювання: “Ти мене дратуєш”, “Через тебе я...”, “Якщо ти так, отже я так...” та ін. Саме тут мають місце й реверсивні причинно-наслідкові відношення, коли людина покладає на себе надмірну відповідальність за стан та поведінку інших: “Це я змусив його хвилюватися”, “Через мене він почувається погано”, “Вона соромиться мене” та ін. Щоб уплинути на іншу людину, змусити її зрозуміти саму себе й керувати своїми реакціями, рішеннями та вчинками необхідно ставити уточнювальні питання: “Як саме я змушую тебе відчувати негативні емоції?”, “Чому саме ти...?”, “Чому моя поведінка так сильно впливає на твою?”, “Якими саме вчинками ти змусив його хвилюватися?”, “Яка твоя поведінка вплинула на його стан?”, “Чому ти вважаєш, що вона тебе соромиться?” та ін. 4) *Комплексні еквіваленти* є складовими мовного спотворення, коли одна людина надає поведінці іншої якихось значень без належного цьому підтвердження: “Ти не привітався зі мною, отже, ти мене не поважаєш”, “Ви зробили важливий крок, прийшовши сюди”, “Він запізнився, отже, він безвідповідальний” та ін. Виявити сутність проблеми можна за допомогою питань, які уникають цього спотворення: “Яким чином те, що я не привітався позначає мою неповагу?”, “Чому ви вирішили, що мій візит є важливим кроком?”, “Ти вважаєш, що запізнитися може тільки безвідповідальна людина? Поважних причин не існує?”. 5) *Пресуппозиції* позначають деякі припущення, які є істинні й не мають піддаватися сумнівам; застосовуються підсвідомо, приховано, так, що людина інколи й не усвідомлює, що її пресуппозиції говорять про неї набагато більше, ніж вона того бажає. Наприклад, висловлювання: “Ти можеш працювати краще”, “Якщо б ти тільки міг мене зрозуміти...”, “А ти змінився...” та ін. Якщо навчитися добирати особливі питання, можна дізнатися про людину багато цікавого. Наприклад, запитання: “Я можу працювати краще відносно чого?” намалює вам картину того, як уявляє мовець процес вашої діяльності. За допомогою запитання “Чому ти вирішив, що я тебе не розумію?” ви дізнаєтеся, що непокоїть людину та як

вона хотіла би, щоб ви її сприймали. А запитання “Які саме зміни ти помітив у мені?” намалює картину того, як людина сприймала вас раніше, на що вона звертає увагу та що найбільше цінує в людях.

Останнім етапом моделювання мовлення є **узагальнення**, яке складається з трьох процесів. 1) *Квантор спільності* – це умова, яка є правильною для всіх зазначених елементів та не передбачає жодних винятків. Використання таких узагальнень дозволяє безпідставно зробити якусь одну категорію відображенням великої групи. Так, висловлювання типу: “Люди перебувають у масовому трансі”, “Усі, хто не вірить у Бога – пропаші люди”, “Усі фотомоделі – дурні” та ін. З’ясувати передумови кванторів спільності та дізнатися про прикмети особи можна за допомогою специфічних запитань: “Чому ти вважаєш, що всі люди у трансі? Ти теж у трансі? Що це за транс?”, “Чи зустрічав ти хорошу, але не віруючу людину? А віруюча людина не може бути пропашою? Що значить пропаша?”, “Чи проводив ти особисто тест на ерудицію серед фотомоделей? На твою думку, розумною може бути тільки не дуже симпатична дівчина?” та ін. 2) *Модальні оператори* виявляють вплив на модель світу людини, хід її думок та образ життя, за їх допомоги можна виявити в мовленні інших їхні переконання та установки. Так, висловлювання типу: “Мені терміново необхідна друга вища освіта”, “Я маю встигнути на зустріч”, “Тобі не слід так вчиняти” потребують до себе спеціальних запитань, щоб проникнути в глибинну сутність слів співрозмовника: “Що трапиться, якщо ти не отримаєш другу вищу освіту?”, “Як може пройти зустріч, якщо ти раптом запізнишся?”, “Чому ти впевнений, що мені не слід цього робити?” та ін. 3) *Загублений перформатив, або втрата суб’єкта* – це твердження, які висуває людина, коли приймає припустимі для себе правила. Таким чином, особисті переконання нав’язуються іншим: “Не правильно покладатися на благодійність”, “Ось як це слід робити”, “Справжній чоловік має пройти армію”, “Семеро на одного не чекають”. Робота з цією формою передбачає такі мета-запитання: “Для кого це не правильно? ”, “Кому так слід робити?”, “Хто сказав, що справжній чоловік має пройти армію?”, “Чому

семеро не можуть зачекати на одного? Хто це вигадав? Чому ти в це віриш” та ін.

Отже, наше мовлення сповнене великою кількістю процесів моделювання, які спотворюють досвід. Під час розмови слід намагатися виявляти такі спотворення та робити узагальнення. Саме метамодель є прийомом переходу від поверхневих структур (мова та мовлення) до глибинних структур (розум і безпосередній досвід). Іншими словами, вона є прийомом ефективного спілкування. Наведена інформація також успішно може застосовуватися й до себе, що дозволить глибше розуміти власні прояви свідомості та зробить благотворний вплив на спілкування з оточуючими людьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бэндлер Р., Гриндер Д. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Санкт-Петербург; Москва : Прайм-Еврознак : ОЛМА-Пресс, 2005. 258 с.
2. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг : ориентация личности с помощью речевых стратегий. URL: https://royallib.com/read/bandler_richard/refreyming_orientatsiya_lichnosti_s_pomoshchyu_rechevih_strategiy.html#0 (дата звернення: 25.02.2020).
3. Эриксон М. Г. Мой голос останется с вами: Обучающие истории Милтона Эриксона. Санкт-Петербург : Петербург-XXI век, 1995. 196 с.
4. Селіванова О. О. Сучасна лінгвістика: термінологічна енциклопедія. Полтава : Довкілля-К, 2006. 256 с.
5. Хомский Н. Язык и мышление. Язык и проблемы знания. Благовещенск : Изд-во БГК им. И. А. Бодуэна де Куртенэ, 1999. 252 с.