



**ВСТУП ДО
ПРИКЛАДНОЇ ЛІНГВІСТИКИ:
КОГНІТИВНА МЕТАФОРА ТА НЛП**



**ВСТУП ДО
ПРИКЛАДНОЇ ЛІНГВІСТИКИ:
(2) КОГНІТИВНА МЕТАФОРА В
НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОМУ
ПРОГРАМУВАННІ**

ВИЗНАЧЕННЯ НЛП

- ***Терапевтичний напрям в психології*** (методика покращення психо-емоційного стану людини шляхом зміни фокусу уваги з девіантного/проблемного стану на моделі успішної поведінки).
- ***Комплекс мотивацій*** позитивного, а не негативного досвіду.
- ***Набір*** хаотично поєднаних ***практик***.

ПРОЦЕС МОДЕЛЮВАННЯ СПІЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ (ВІДНОСНО ЗАГАЛЬНОЗНАЧУЩИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ДОВКІЛЛЯ)

- **Збір інформації** про поточний та бажаний стан клієнта.
- **Раппорт** – досягнення стану максимальної довіри між комунікатором та клієнтом (на свідомому та підсвідомому рівнях).
- Виявлення та **приєднання до репрезентативної системи** клієнта (способу осмислення власного досвіду); типи РС:
 - **візуальна** (досвід = послідовність візуальних образів),
 - **аудіальна,**
 - **кінестетична,**
 - **ольфакторна.**
- **Формування мета-моделі мови** (тобто мовленнєвої поведінки комунікатора в процесі спілкування з клієнтом).
- **Вибір методів** терапевтичного втручання - **якоріння** (мелодія > асоціації), **рефреймінг** (виявлення складової X, яка відповідає за певний шаблон поведінки)

МОВНІ ПОСТУЛАТИ І МЕХАНІЗМИ НЛП

ПОСТУЛАТИ:

- *неадекватність* мови як засобу репрезентації дійсності;
- *ізоморфність (іконічність)* мови і психічних / мисленнєвих процесів;
- розмежування *поверхневої та глибинної структур* висловлювання;
- *значимість незначимого* варіювання.
- **МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП** – мовні феномени, які застосовуються на різних етапах НЛП у різних техніках і у такий спосіб формують мета-модель мови, яка становить підґрунтя НЛП:
 - *метафори*;
 - субмодальності;
 - поверхнева і глибинна структури;
 - номіналізація;
 - модальні оператори;
 - квантори узагальнення;
 - каузальні зв'язки;
 - «читання» думок;
 - прихована перформативність

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП: СУБМОДАЛЬНОСТІ

СФЕРА МЕТАФОР

ПРОБЛЕМА КЛІЄНТА: неприємна подія

КОМУНІКАТОР: застосовує фразеологізми для модифікації усвідомлення досвіду через образ телевізора чи картини, через масштабування

бачити все в чорному кольорі,

подивитися крізь рожеві окуляри,

побачити все в іншому кольорі,

перевести на задній/передній план,

роздути справу,

робити з мухи слона

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП:

ПОВЕРХНЕВА І ГЛИБИННА СТРУКТУРА

Завдання комунікатора: реконструювати й актуалізувати елементи глибинної структури

Мовний механізм: розгортання інформації

Поверхнева структура: *Джон купив автомобіль.*

Глибинна структура: обов'язкові та факультативні валентності дієслова
у кого? за яку ціну? де? коли?

Поверхнева структура клієнта: *Я не впевнений*

Глибинна структура, актуалізована комунікатором: *Не впевнений в чому?*

Поверхнева структура клієнта: *Що мені варто говорити про це*

Глибинна структура, актуалізована комунікатором: *Про що «це»?*

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП: НОМІНАЛІЗАЦІЯ

Проблема клієнта: прихований зміст > компресія інформації в номіналізаціях

Мої навички і таланти не знаходять визнання. (визнання = результат)

Завдання комунікатора: переключення уваги і розгортання змісту за рахунок актуалізації глибинних структур

Мовний механізм: розгортання інформації

Визнання = процес і контрольована ситуація

У кого Ви не знаходите визнання?

Чи можете уявити ситуацію, що ви знаходите визнання у колег, друзів? Як це відбувається?

Як Ви вирішили, що не знаходите визнання?

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП: МОДАЛЬНІ ОПЕРАТОРИ

Проблема клієнта: збіднення досвіду через звуження простору вибору

Мені потрібно робити це (слід, повинен, необхідно)

Я вимушений розриватися між двома роботами

Завдання комунікатора: переключення модального оператора МО на альтернативу А – **Модальний оператор МО, а то/інакше А**

Мовний механізм: розгортання інформації і розширення досвіду через усвідомлення альтернативи

Що станеться, якщо Ви не будете це робити (розриватися між двома роботами)

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП:

КВАНТОРИ УЗАГАЛЬНЕННЯ

Проблема клієнта: спотворення досвіду через добудування уявлень про реальність - непомірну генералізацію, перебільшення, узагальнення

Завжди, зазвичай, постійно, ніколи

*Мене **ніколи** не розуміють (**ніхто** не розуміє)*

Завдання комунікатора: переключити увагу клієнта з емоційного гіпербалізованого сприйняття дійсності, наївного і катастрофічного сприйняття ситуації на логічне розуміння ситуації

Мовний механізм: корекція досвіду, орієнтація на реальне сприйняття ситуації , фокусування на позитивному досвіді через уточнюючі запитання

Ви дійсно переконані, що Вас ніхто не розуміє?

Спробуйте пригадати випадок, коли Вас хтось зрозумів?

Як це було?

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП: КАУЗАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

Проблема клієнта: спотворення досвіду через встановлення необґрунтованих каузальних (причинно-наслідкових) зв'язків

Моя дружина нервує мене (означає 'навмисно робить щось, щоб мене роздратувати')
Я хотів поїхати, але сестра захворіла ...

Завдання комунікатора: переключити увагу клієнта й зруйнувати причинно-наслідкову залежність

Мовний механізм: корекція досвіду через обговорення каузальних зв'язків

Чи завжди так відбувається?

Чи вона навмисно робить щось, щоб Вас роздратувати?

Як би ваша сестра не захворіла, Ви б напевно поїхали?

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП: «ЧИТАННЯ ДУМОК»

Проблема клієнта: спотворення досвіду через добудування уявлень про реальність – логічні висновки про думки інших людей

Моя жінка/ чоловік не звертає увагу на мої почуття

Завдання комунікатора: переключити увагу клієнта і поставити під сумнів реальність ситуації – неможливо читати думки інших людей

Мовний механізм: корекція досвіду, орієнтація на реальне сприйняття ситуації, фокусування на позитивному досвіді через уточнюючі запитання

Ви дійсно переконані, що Вас ніхто не розуміє?

Спробуйте пригадати випадок, коли Вас хтось зрозумів?

Як це було?

МОВНІ МЕХАНІЗМИ НЛП:

ПРИХОВАНА ПЕРФОРМАТИВНІСТЬ

Проблема клієнта: спотворення досвіду через добудування уявлень про реальність - непомірну генералізацію, перебільшення, узагальнення:

Погано доставати інших своїми проблемами

Завдання комунікатора: переключити увагу клієнта й допомогти зруйнувати обмежений вибір альтернатив в проблемних ситуаціях

Мовний механізм: корекція досвіду через перформативні висловлювання і зменшення сфери застосування первинного твердження клієнта

Я говорю / стверджую, що ...

РЕПРЕЗЕНТАТИВНА СИСТЕМА

- Структури знань, фрейми, в термінах яких людина осмислює свій досвід, структурує його й надає йому сенсу.
- 4 типи РС, які встановлюються через вербальну поведінку клієнта + через ключи доступу (невербальні складники – рух очей).
- Метафори – *мовні/мовленнєві* (слова і вирази з фігуративними значеннями) + *метафори-історії* (алегоричні оповіді)

ТИПОВІ ПРИКЛАДИ З КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ НЛП МЕТАФОРИ ШЛЯХУ

- **ЖИТТЯ = ДОРОГА, РОЗВИТОК ЯК РУХ**
 - *«Я зайшов у глухий кут.»*
 - *«Не бачу, куди рухатися далі.»*
 - *«Мене ніби відкинуло назад.»*
 - *«Хочу вийти на новий рівень.»*
 - *«Я топчуся на місці.»*
- **НЛП-інтерпретація:** клієнт структурує досвід через **просторово-кінестетичну модель руху.**
- **Можлива робота:** дослідити «карту шляху», змінити напрям, темп, «прибрати перешкоду»

ТИПОВІ ПРИКЛАДИ З КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ НЛП МЕТАФОРИ ТИСКУ, ВАГИ

- **ПРОБЛЕМА = ФІЗИЧНИЙ ТЯГАР**
 - *«На мені все висить.»*
 - *«Це давить на мене.»*
 - *«Я більше не витримую цього тиску.»*
 - *«Відчуваю, ніби несучи на собі камінь.»*
- **НЛП-інтерпретація:** домінує **тілесно-кінестетичний код.**
- **Можлива робота:** з'ясувати локалізацію відчуття, «зменшити вагу», «зняти тиск»

ТИПОВІ ПРИКЛАДИ З КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ НЛП МЕТАФОРИ БОРОТЬБИ, ВІЙНИ

- **ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ = ПРОТИСТОЯННЯ**
 - *«Я борюся сам із собою.»*
 - *«Постійно воюю з обставинами.»*
 - *«Це виснажлива битва.»*
 - *«Я програю цю війну.»*
- **НЛП-інтерпретація:** досвід структурується через **сценарій конфлікту.**
- **Можлива робота:** перевести з «війни» в «переговори» або «співпрацю»

ПОРІВНЯННЯ МЕТАФОРИ В НЛП ТА КОГНІТИВІСТИЦІ

| Параметр | НЛП | Теорія когнітивної метафори |
|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Статус метафори | Індивідуальна модель досвіду | Колективна концептуальна схема |
| Рівень аналізу | Психотерапевтичний / практичний | Когнітивно-лінгвістичний |
| Мета | Зміна суб'єктивного досвіду | Пояснення структури мислення |
| Одиниця аналізу | Мовлення клієнта | Системні мовні патерни |
| Робота з метафорою | Трансформація образу | Виявлення концептуального мапування |

КОГНІТИВІСТИКА

- Метафора — механізм мислення.
- НАПР., «Пастка» є складовою моделі ЖИТТЯ — ПРОСТІР
- Метафори не лише мовні, а концептуальні, вбудовані, напр., в політичну ідеологію;
- формують моральні рамки.

НЛП

- Метафора — інструмент зміни стану.
- НАПР., клієнт каже «Я в пастці», терапевт працює з образом пастки.
- Метафори - індивідуалізовані, пов'язані із певною модальністю (сенсорною структурою);
- комунікатор не аналізує ідеологічний вимір.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2

Проаналізуйте метафори:

Освіта — це інвестиція

Ми будуємо стратегію

Ідея проросла

Це болюча тема

Питання для аналізу:

1. Тип метафори.
2. НЛП-інтерпретація.
3. Можлива робота.

2.1

- «Я переповнений.»
- «У мені накопичилось занадто багато злості.»
- «Я все тримаю всередині.»
- «У мене це не вкладається в голову.»

Питання для аналізу:

1. Тип метафори.
2. НЛП-інтерпретація.
3. Можлива робота.

2.2

- «Я зламався.»
- «У мене щось не працює.»
- «Я перегорів.»
- «Мені потрібна перезагрузка.»

Питання для аналізу:

1. Тип метафори.
2. НЛП-інтерпретація.
3. Можлива робота.

2.3

- «Усе ніби в тумані.»
- «Я не бачу виходу.»
- «Нарешті з'явилось світло в кінці тунелю.»
- «Мені потрібно прояснити ситуацію.»

Питання для аналізу:

1. Тип метафори.
2. НЛП-інтерпретація.
3. Можлива робота.