

BIBLIA

NLP



Shlomo
VAKNIN

*Bardzo ważna książka dla
masterów i trenerów NLP
oraz coachów, którzy korzysta-
ją z NLP. Na polskim rynku
brakowało pozycji, która
byłaby zbiorem technik ze
wszystkich materiałów szko-
leniowych NLP na świecie.
Polecam jako bazę najważ-
niejszych i praktycznych metod
do pracy ze sobą i innymi.*

Adam Dębowski
współzałożyciel Instytutu NLP Coaching,
trener NLP, Master Trener Time Line Therapy®

WYDANIE ROZSZERZONE,

ponad 350 wzorców, metod i strategii

PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO

Tytuł oryginału: The Big Book of NLP, Expanded: 350+ Techniques,
Patterns & Strategies of Neuro Linguistic Programming

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek
Projekt okładki: Urszula Buczkowska

ISBN: 978-83-8322-896-9

Copyright © 2010 by Shlomo Vaknin
All rights reserved.

Polish edition copyright © 2011, 2023 by Helion S.A.
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą iStockPhoto Inc.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/binlpv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wstęp	21
Jak korzystać z tej książki?	23
Zastosowanie NLP — co, jak i kiedy	24
Poziom zaawansowania	28
Czym kierowałem się przy wyborze technik?	29

ISTOTA PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO

40 lat programowania neurolingwistycznego w skrócie: kto, co, kiedy i gdzie	33
Badania nad NLP	39
Współczesne NLP	41
Czy NLP naprawdę istnieje?	43
Dlaczego NLP nie stanowi głównego nurtu?	45
Konflikt między metodologią NLP a śladem w postaci technik	47
Droga do mistrzostwa: prawdziwe umiejętności z dziedziny NLP	56
Kryteria wyboru wysokiej jakości programów szkoleniowych w dziedzinie NLP	65

TECHNIKI, WZORCE I STRATEGIE NLP

Poprawnie sformułowane cele	73
Korzystne przekonania NLP	78
Swish Pattern	87
Przekształcenie porażki w informację zwrotną	89
Zbieranie dowodów i przeprowadzanie procedury dowodowej	92
Dopasowywanie i harmonizowanie	94
Szukanie pozytywnych intencji	96
Rozumienie zachowania	97

Odzwierciedlanie	99
Odzwierciedlanie zachowania	101
Odzwierciedlanie symboliczne	103
Zamiana odpowiedników	104
Kiedy NIE należy stosować odzwierciedlania ani harmonizowania?	104
Wzorzec „jak gdyby”	106
Wywoływanie podświadomych reakcji	108
Sprawdzanie ekologii	109
Wyrywanie ze stanu psychofizycznego (przełamywanie stanu)	112
Wywoływanie określonego stanu	113
Wchodzenie w stany zasobne	115
Kinestetyczny Swish Pattern	116
Kotwiczenie	117
Scenariusz samodzielnego kotwiczenia	123
Stan świadomości wewnętrznej	124
Zmiana zakotwiczeń	126
Pozycje percepcyjne	128
Integrowanie sprzecznych przekonań	133
Różnicowanie ram przekonań	138
Sprzeczne i sprzężone przekonania	140
Negocjacje wewnętrzne	143
Zniesienie poczucia identyfikacji	145
Rozwiązywanie wewnętrznych konfliktów	147
Godzenie się z rodzicami	148
Sześciostopniowa technika przeramowania	151
Przeramowanie treści	153
Przeramowanie kontekstu	155
Przeramowanie przekonań i opinii — przykłady	157
Rozstrzyganie wewnętrznego konfliktu	158

Przekształcanie popełnionych błędów w konstruktywne doświadczenie	161
Hierarchia kryteriów	164
Uspójnianie pozycji percepcyjnych	170
Usuwanie reakcji alergicznych	176
Kalibracja	178
Autobiografia	180
Wzorzec autobiografii — pełny scenariusz seansu hipnotycznego	180
Spójność	184
Leczenie fobii	185
Instalowanie przyjemności	188
Badanie przyczyn i skutków	190
Zastosowanie poziomów logicznych	191
Redukowanie przyjemności	193
Rozwijanie wrażliwości sensorycznej	195
Darzenie miłością samego siebie	195
Zwalczanie szkodliwych skłonności	197
Tworzenie łańcucha stanów	198
Model pragmagraficzny	200
Gromadzenie zasobów	202
Zaawansowany proces integracji części	203
Wzmacnianie submodalności	205
Próg wrażliwości	206
Niszczyciel decyzji	208
Wzorzec Godiva Chocolate	210
Doskonalenie słuchowego systemu reprezentacji	213
Doskonalenie wzrokowego systemu reprezentacji	214
Stan pogłębionej świadomości	216
Rozpoznawanie wskazówek niewerbalnych	218
Wygaszanie zachowań kompulsywnych	220

Tworzenie pozytywnych oczekiwań	222
Przełamywanie ograniczających zależności	224
Wtórna korzyść i osobista ekologia	226
Ekologia systemu	227
Rozpoznawanie sytuacji naruszania metamodelu	228
Wykorzystywanie metamodelu w wybranym celu	229
Denominalizacja	230
Wybaczenie	232
Uspójnianie „ja”	233
Okrąg doskonałości	235
Instalacja asertywności	237
Analizator krytyki	240
Pozbywanie się wymówek	244
Podstawowy wzorzec wzbudzania motywacji	247
Wywoływanie amnezji	248
Szczepienie przeciwko wirusom myślowym	249
Ujawnianie charakteru danej relacji	251
Wzorzec zakochiwania się	252
Unikanie sugestii wywołujących skutki odwrotne do zamierzonych	254
Strategia poprawnego pisania	254
Ujawnianie strategii uczenia się	256
Strategia Walta Disneya	259
Rozwiązywanie konfliktów	262
Rozwiązywanie problemu współzależności	264
Identyfikowanie metaprogramów	267
Kwestionowanie ograniczających metaprogramów	268
Zmiana metaprogramów	269
Metoda analogicznego oznaczania	271
Klasyczna metoda dezorientacji	273

Zastosowanie prawa odwrotnego skutku	274
Metoda zagnieżdżonych pętli	276
Historia ilustrująca zastosowanie metody zagnieżdżonych pętli	281
Intonacja	283
Metoda ukrytych poleceń (I)	283
Metoda ukrytych poleceń (II) — wersja zaawansowana	285
Rama zgody	288
Kierowanie procesem poszukiwań transderywacyjnych	290
Identyfikowanie hierarchii wartości	292
Generator Nowych Zachowań	294
Aktywne śnienie	296
Radzenie sobie z emocjonalnym cierpieniem	298
Wzorzec jedności	299
Wzorzec SCORE	304
Śledzenie życiowych przemian	306
Identyfikacja archetypu procesu przemiany	308
Leczenie ran	310
Uprzedzanie poczucia straty	312
Troska o siebie	314
Przebudzenie do wolności	316
Długowieczność	318
Zmiana historii osobistej	322
Podsumowywanie dnia	325
Rozpraszenie negatywnych emocji	327
Fundamentalna przemiana	329
Mapowanie umysłu	336
Integracja nieokreślonego stanu	338
Poszerzenie możliwości wyboru	340
Pierwszy plan i tło	342

Oslabianie mocy trudnych wspomnień	345
Fraktal somatyczny	346
Fraktal zasobu	348
Uzgadnianie poziomów logicznych	349
Ukryte polecenia w pytaniach	351
Metoda podwójnego wiązania	353
Dwuznaczność	355
Presupozycje	356
Metafora	358
Wspólny zasób	359
Twórcze prymowanie	361
Wyrażanie zrozumienia	362
Podsycanie zaciekawienia	363
Promieniowanie dobrą energią	364
Pozytywny wkład	366
Ujawnianie kulturowanych wartości	368
Wzorzec SCORE w tańcu	371
Dezintegracja systemów przekonań	373
Instalacja kryteriów	375
Kryteria kinestetyczne	378
Wirujące ikony	380
Podstawowy proces tworzenia łańcucha przekonań	382
Zaawansowany proces tworzenia łańcucha przekonań	383
Łagodzenie	385
Metazmiana	387
Reimprinting	389
Podstawowy proces modelowania w drugiej pozycji percepcyjnej	392
Intuicyjne modelowanie w drugiej pozycji percepcyjnej	394
Podstawowy proces modelowania w trzeciej pozycji percepcyjnej	395

Podstawowy proces modelowania stanów doskonałości	396
Metamodel	397
Uogólnienia	400
Kwantyfikatory uniwersalne	400
Ukryte performatywy	400
Operatory modalne	401
Pominięcia	402
Nieokreślony wskaźnik odniesienia	403
Pominięcia porównawcze	403
Zniekształcenia	404
Nominalizacja	404
Czytanie w myślach	405
Zniekształcenia zależności przyczynowo-skutkowych	406
Presupozycje	407
Złożona równoważność	407
Model Milтона	409
Doświadczanie krótkotrwałego transu	412
Hipnoza konwersacyjna	413
Sposoby naruszania metamodelu	414
Dopasowywanie bieżącego doświadczenia	415
Dopasowywanie i prowadzenie	415
Spójniki	416
Dysjunkcja	417
Dorozumiane przyczyny	417
Pytania o potwierdzenie	418
Podwójne wiązania	419
Ukryte polecenia	419
Oznaczanie analogowe	420
Utylitaryzacja	420

Zagnieżdżanie	421
Rozbudowane cytaty	422
Literowanie słów	422
Postulat konwersacyjny	422
Nielogiczność wybiórcza	423
Dwuznaczność	423
Dwuznaczność fonetyczna	423
Dwuznaczność syntaktyczna	424
Dwuznaczność zakresu	424
Dwuznaczność interpunkcyjna	425
Metafory	425
Kategorie komunikacyjne Satir	427
Obwiniający (oskarżanie)	428
Łagodzący (zjednywanie)	429
Obliczający (superracjonalność)	429
Rozpraszać (chaotyczność)	430
Kompromisowy (płynność)	431
Elastyczność	431
Nawiązywanie dobrego kontaktu a kategorie komunikacyjne	432
Metaprogramy	433

NOWE WZORCE, METODY I STRATEGIE

Nowy wzorec szybkiego uczenia się języka obcego	505
Rytmiczna nauka	507
Metoda łańcuchowa (przyspieszonej) nauki	508
Apozycja (opozycji)	510
Definiowanie problemów	511
Strategia rozwiązywania problemów (I)	512
Strategia rozwiązywania problemów (II)	514

Wzorzec DVP	517
Szybkie podniesienie samooceny	519
Mądre odżywianie się	523
Wyznaczanie granic	526
Wewnętrzny bohater	528
Koncentracja uwagi	532
Dyskretna gestykulacja	535
Symboliczne prymowanie somatyczne	537
Wzmacnianie świadomości somatycznej	539
Wysłuchiwanie się w istotę (wartości i misję)	540
Wysłuchiwanie się w ciało	542
Protokół komunikowania wizji	543
Eliminowanie uzależnienia od cyberpornografii	546
Zwycięzanie w wojnie wewnętrznej	551
Zmiana przekonań — podejście logiczne	553
Identyfikowanie elementów autosabotażu	555
Pamiętanie o tym, aby zapomnieć	558
Binarny kod zapominania	561
Złożenie zobowiązania	565
Kwestionariusz wewnętrznego spokoju	566
Matrycowanie	567
Dekonstrukcja do modalności	572
Rekonstrukcja w wartości	573
Dwubiegun: przyszłość – terażniejszość	575
Komunikowanie z poziomu wizji	576
Powtórne przetwarzanie	577
Myślenie w kategoriach fizjologii	580
Aktywne składniki powtórnego przetwarzania	582
Terapia linii czasu oraz powtórne przetwarzanie	584

Wyzwania w zakresie powtórnego przetwarzania	590
Aktualizacja metamodelu	591
Pięć przykładów reakcji na pominięcia	593
Wykorzystanie porcjowania w funkcji perswazyjnej	595
Dodatek A. Skrótowy zapis nazw modalności	597
Dodatek B. Submodalności	599
Dodatek C. Poziomy logiczne	609
Dodatek D. Etyka zawodowa: wprowadzenie	611
Kodeks etyczny dla praktyków NLP	614
Dodatek E. 55 hipnotycznych fraz Milтона H. Ericksona	625
Dodatek F. Ograniczające przekonania	629
Dodatek G. Kwestionariusz wprowadzający	635
Bibliografia	641
Twórcy NLP	644
Dodatkowe źródła	645
Skorowidz	649

ISTOTA PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO

*Osobiście uważam, że ludzie wymyślili język z powodu
naszej głębokiej, wewnętrznej potrzeby narzekania.*

— Jane Wagner

40 LAT PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO W SKRÓCIE: KTO, CO, KIEDY I GDZIE

Trudności to wymówki, których historia nie przyjmuje nigdy.

— Edward R. Murrow

Brak jednoznacznej definicji

Trudno jest zdefiniować programowanie neurolingwistyczne, ponieważ występuje ono w różnorodnych formach, które zależą od tego, w jaki sposób na nas oddziałuje. Niniejsza część pomoże Ci zrozumieć, czym właściwie jest NLP, zawiera bowiem krótką jego historię i w tym kontekście przedstawia najważniejsze koncepcje. NLP definiowano różnorako, uważam jednak, że istnieje pewna definicja, która odróżnia się od pozostałych, ponieważ uwzględnia kierunek jego rozwoju:

PROGRAMOWANIE NEUROLINGWISTYCZNE JEST METODOLOGIĄ OSIĄGANIA DOSKONAŁOŚCI

Definicję podobną, lecz zawierającą więcej szczegółów, podawała niegdyś Wikipedia: „Programowanie neurolingwistyczne (ang. *Neuro-Linguistic Programming* — NLP) jest to dziedzina ludzkich wysiłków, które koncentrują się na doświadczalnym badaniu i na modelowaniu sposobów osiągnięcia doskonałych wyników oraz mają na celu tworzenie zestawów umiejętności możliwych do opanowania przez każdego”.

Wielu ludzi, wiele znaczeń

Wielu ludzi styka się z programowaniem neurolingwistycznym jako zbiorem technik, które służą m.in. manipulacji, skutecznej sprzedaży, a nawet uwodzeniu. Początkowo jednak NLP było narzędziem terapeutycznym, które pomagało rozwiązywać problemy osobiste (np. pokonywać fobie). Na tę właśnie dziedzinę wywarło największy wpływ — i temu przede wszystkim poświęcona jest najważniejsza część literatury przedmiotu.

Rozwarstwienie programowania neurolingwistycznego na metody osobistej zmiany oraz formy prymitywnej manipulacji wynika z jego charakteru. W NLP chodzi bowiem o tworzenie — na podstawie czyichś zachowań — modeli, które pozwalają skutecznie osiągać zamierzone cele. Gdy spojrzy się wyłącznie na służące temu metody, wówczas okaże się właśnie, że NLP może przyjmować

różnorodne formy. Wiele z nich dotyczy nawiązywania dobrego kontaktu i stosowania perswazji, dlatego czasami wykorzystuje się je w celach egoistycznej manipulacji. W tym sensie NLP przypomina nieco pogodę: wszak powietrze i woda występują w różnych postaciach.

Bez względu na to, jak postrzega się programowanie neurolingwistyczne, na pierwszy plan wysuwa się jego **praktyczny charakter**. Nadrzędnym celem jest bowiem uzyskiwanie dobrych wyników w dowolnym przedsięwzięciu, w którym stosuje się NLP. Właśnie dlatego mówię o nim jak o metodologii, a nie nauce. Chociaż podstawę NLP stanowią obserwacje, doświadczenia oraz informacje zwrotne składające się na jego aspekt naukowy, budowanie teorii, które wyjaśniają naszą rzeczywistość, i ich weryfikowanie nie są najważniejsze. Różnorodne koncepcje dotyczą przede wszystkim uzyskiwania pożądanych wyników. Z naukowego punktu widzenia może to być postrzegane jako podejście zbyt powierzchowne, lecz z osobistego — jest bardzo praktyczne i może wywierać głęboki wpływ.

Jak wiele różnych innych dziedzin, tak programowanie neurolingwistyczne może „konsumować” zdobycze nauki i tak też robi — innymi słowy, wykorzystuje wiedzę zdobytą przez naukowców. Od czasu, kiedy powstało NLP, bardzo rozwinęła się psychologia, a ci praktycy NLP, którzy śledzą najnowsze jej osiągnięcia, potrafią skuteczniej ukierunkowywać swoje wysiłki. Dzieje się tak dlatego, że dzięki owemu dynamicznemu rozwojowi wzięto pod lupę szereg utrwalonych mitów i je obalono; jeden z nich dotyczy tego, że umysł człowieka nie wywiera tak wielkiego wpływu na jego zdrowie, jak niegdyś twierdzono.

Prawda a mity

Kolejnym czynnikiem, który sprawia, że programowanie neurolingwistyczne przyjmuje różne postacie, jest ludzka chęć zysku. Aby zwiększyć sprzedaż publikacji i szkoleń, przypisywano NLP niezwykle, a co gorsza — nieprawdziwe właściwości. Niestety, takie działania podważają wiarygodność prawdziwych informacji o efektach jego wykorzystywania. Co więcej, utrudniają rozstrzygnięcie, co jest przesadą, a co prawdą, ponieważ NLP pomaga osiągnąć doskonale wyniki w bardzo różnych dziedzinach: od pokonywania problemów osobistych do odnoszenia sukcesów w świecie biznesu.

Uznaje się obecnie, że takie metody terapeutyczne, jak desensytyzacja i powtórne przetwarzanie z wykorzystaniem ruchów gałek ocznych (ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* — EMDR), mogą przynosić szybkie rezultaty. Dzięki temu informacje o skuteczności NLP zyskują właściwsze proporcje, zwłaszcza gdy chodzi o problemy lękowe. Warto jednak pamiętać o tym, że nie sposób uprawomocnić całego NLP za pomocą badań ze względu na jego złożoność; zbadać można jedynie skuteczność poszczególnych interwencji (wzorców).

CZERPANIE Z OSIĄGNIĘĆ WYBITNYCH UMYSŁÓW

*Większość najważniejszych koncepcji naukowych jest prosta
i może na ogół zostać wyrażona językiem zrozumiałym dla każdego.*

— Albert Einstein

Językoznawstwo

Programowanie neurolingwistyczne zawdzięcza wiele m.in. językoznawstwu. Początkowo w NLP przyjmowano ściśle psychologiczną perspektywę, dlatego jego ważny aspekt językoznawczy dotyczył wpływu języka na ludzką świadomość oraz schematy zachowania. Czerpano z dokonań takich językoznawców, jak Noam Chomsky. Jedną z najciekawszych obserwacji była ta, że w celu wpływania na klientów terapeuci w swoich wypowiedziach traktują zasady gramatyki dość dowolnie, np. wykorzystują dziwne sformułowania, które sprzyjają wchodzeniu w stan hipnozy, oraz tak dobierają konstrukcje, aby problemy wydawały się łatwiejsze do rozwiązania (m.in. poprzez opisanie danej trudności w czasie przeszłym terapeuta wywołuje wrażenie, że ta przemija). Niektóre wzorce językowe są dość skomplikowane, lecz zapoznanie się z nimi przynosi wiele satysfakcji i korzyści.

Teoria systemów i ekologia

Twórcy programowania neurolingwistycznego czerpali także z teorii systemów, która analizuje, w jaki sposób systemy (np. rodzina) działają i oddziałują na siebie nawzajem. Praktycy NLP przyglądali się m.in. temu, jak poszczególne części pojedynczego człowieka funkcjonują jako współdziałające minisystemy. Doprowadziło to do wniosku, że terapeuta lub coach muszą kontrolować tzw. ekologię i dzięki temu zdobywać pewność, że żadna część danej osoby nie sprzeciwia się brany pod uwagę rozwiązaniom problemu. Sprawdzanie ekologii ma na celu zapobieganie nieświadomemu sabotażowi własnych wysiłków.

Psychologia poznawcza i behawioryzm

Psychologia poznawcza powstała jako jeden z głównych nurtów psychoterapii, programowanie neurolingwistyczne zaś przejęło pewne założenia oraz rozwinęło je w sposób niezwykle twórczy i skuteczny. Jak terapia poznawcza, tak NLP przygląda się temu, jaką rolę odgrywają schematy myślenia w zachowaniach zarówno dysfunkcyjnych, jak i pomyślnych. Myśli, które kierują naszymi zachowaniami, układają się w pewne powtarzalne, identyfikowalne schematy, dlatego możliwe jest udzielanie pomocy w ich zmienianiu w sposób świadomy lub nie. Psychologia poznawcza kładzie większy nacisk na zmiany

o charakterze świadomym. Tymczasem NLP idzie krok dalej — równie silnie jak procesy świadome akcentuje to, w jaki sposób w przeprowadzaniu zmian można wykorzystywać doświadczenia podświadome oraz tzw. stany, które wpływają jednocześnie na ciało i na umysł (są podobne do stanów umysłu, lecz dotyczą również ciała). Niech zilustrujemy tego, jak wykorzystuje się owe stany, posłuży prosty przykład.

Załóżmy, że masz klienta, który nie radzi sobie podczas rozmów kwalifikacyjnych, ponieważ zawsze odczuwa wtedy niepokój oraz ma problemy z samooceną. W takiej sytuacji zachęcasz tę osobę, aby weszła w intensywny stan pewności siebie, a następnie prosisz ją, aby wyobraziła sobie, jak — będąc w tym właśnie stanie — wspaniale wypada podczas rozmowy kwalifikacyjnej. W ten sposób zmniejsza się niepokój oraz mobilizuje podświadomość do znajdowania twórczych rozwiązań, które dotyczą nowych, skuteczniejszych zachowań.

KORZENIE W MODELOWANIU, NOWE GAŁĘZIE ROZWOJU

*Na tym polega uczenie się. Nagle rozumie się coś, co rozumiało się
przez całe życie — ale w zupełnie nowy sposób.*

— Doris Lessing

Modelowanie

Na początku lat siedemdziesiątych profesor językoznawstwa i student psychologii University of Santa Cruz położyli podwaliny pod dziedzinę programowania neurolingwistycznego. Owym studentem był Richard Bandler, profesorem zaś — John Grinder. Pierwsze działania tandemu polegały m.in. na analizowaniu umiejętności wybitnych terapeutów. Bandler i Grinder podjęli próbę zidentyfikowania wewnętrznych i zewnętrznych zachowań, które decydowały o skuteczności obserwowanych osób. Uważali, że w ten sposób tworzą modele terapeutów czy też — inaczej — że modelują terapeutów.

Okazało się, że Richard Bandler ma szczególny talent do wychwytywania subtelności w zachowaniach owych terapeutów, zwłaszcza w ich mowie ciała. Umiejętność wnikliwej obserwacji nazywa się w NLP wrażliwością sensoryczną. John Grinder z kolei analizował u terapeutów słowa, które układały się w pewne schematy oddziałujące na zachowanie i myślenie klientów. Dwie różne perspektywy obserwacji pozwoliły stworzyć szczególnie pomocne modele. Dzięki temu stało się możliwe uczenie ludzi, w jaki sposób dokonywać takich wyczynów, jakich dokonują modelowani terapeuci — m.in. lekarz medycyny i hipnoterapeuta Milton H. Erickson, terapeutka rodzinna Virginia Satir oraz lekarz medycyny Fritz Perls, twórca psychoterapii gestalt.

Początkowo NLP zajmowało się również psycholingwistycznymi procesami zniekształcania, pomijania oraz uogólniania. Są to sposoby, w jakie nasz mózg stara się wykorzystywać swoje ograniczone „moce przerobowe”. Na przykład mamy skłonność do uogólniania tego, czego możemy się spodziewać; jeżeli jednak ktoś mówi: „Wszyscy najfajniejsi mężczyźni i najfajniejsze kobiety są już zajęci”, sam siebie ogranicza za pomocą przesadzonego uogólnienia. Zdaniem Richarda Bandlera i Johna Grindera wymienione procesy — jeżeli nie są przeprowadzane skutecznie — mogą wywoływać bardzo negatywne konsekwencje na płaszczyźnie psychologicznej oraz interpersonalnej.

CO STANOWI ISTOTĘ NLP?

Nie powtarzaj niczego, pod czym nie możesz się podpisać.

— autor nieznany

Do 1976 roku Richard Bandler i John Grinder wypracowali kolejne koncepcje: informacji niewerbalnej (komunikacji, która przebiega na poziomie podświadomym) oraz systemów reprezentacji (sposobów, w jakie nasze zmysły tworzą myśli). Koncepcje te służyły zarówno modelowaniu, jak i budowaniu wzorców.

Docieramy tutaj do pewnej kontrowersyjnej kwestii. Piszę, że istotę programowania neurolingwistycznego stanowi modelowanie. Tymczasem psycholog Christopher Hedberg stwierdził, że składają się na nią — praktycznie i historycznie rzecz ujmując — wymienione koncepcje, czyli informacja niewerbalna i systemy reprezentacji. Aby poprzeć ową tezę, wskazał na fakt, że wiele wzorców NLP publikowanych na wczesnych etapach jego rozwoju opisywano jako oparte na właśnie tych dwóch koncepcjach, bez odwołań do (modeli) terapeutów jako źródeł.

Co więcej, debiutancka książka Richarda Bandlera i Johna Grindera, pierwsza część *Struktury magii*, koncentrowała się głównie na zastosowaniu językoznawstwa w interwencjach służących poprawie zdrowia psychicznego. Podejście to ilustrują stenogramy opublikowane we wspomnianym tytule. Wydaje się, że nie zawierają one żadnych elementów modelowania ani wzorców, z których słynie NLP.

Dwie wspomniane koncepcje są oczywiście istotne, ale mówią nam jedynie, jak wyglądały początki programowania neurolingwistycznego, oraz wskazują na to, co podkreślało wielu autorów i trenerów. Ja tymczasem stoję na stanowisku, że istotę NLP stanowi raczej modelowanie, ponieważ moim zdaniem modele odegrały znacznie większą rolę podczas tworzenia wzorców, niż wynikałoby to z literatury przedmiotu.

Kiedy wspomniani tandem zaczynał działalność, Richard Bandler był długowłosym dwudziestolatkiem, który odpalał jednego papierosa od drugiego. Prowadził terapię grupową gestalt, a jego praca cieszyła się opinią szczególnie skutecznej. Opracowywał także stenogramy sesji Fritza Perlsa. Zatem jeszcze

zanim zwrócił się ku NLP, już zajmował się modelowaniem. Sam miał jednak pewne trudności z nauczeniem innych, jak osiągać równie dobre wyniki.

Richard Bandler poprosił Johna Grindera o obserwację jego grupy oraz jej przeanalizowanie pod kątem pewnych schematów, które mogłyby wyjaśnić osiągnięte przez terapeutę wyniki. Grinder był wówczas najmłodszym w Stanach Zjednoczonych profesorem językoznawstwa. Zgodził się. Zaprzyjaźnili się podczas współpracy. Zaczęli wspólnie analizować pracę Perlsa, a następnie przyglądać się innym terapeutom, szczególnie Virginii Satir; oglądali zapisy wideo z sesji terapeutycznych lub w nich uczestniczyli.

Z czasem Richard Bandler i John Grinder zaczęli również analizować teorie Gregory'ego Batesona. On zaś przedstawił ich Miltonowi H. Ericksonowi. Badacze wzięli więc pod lupę również jego styl pracy. Grinder odkrył, że Bandler oraz terapeuci, których pracą modelowali, posługiwali się podobnymi wzorcami językowymi, oraz doszedł do wniosku, że stanowią one integralne części terapii.

Richard Bandler i John Grinder zaczęli pisać o swoich odkryciach oraz prowadzić kurs z psychologii, w ramach którego nauczali własnego podejścia do psychoterapii. Z perspektywy obecnie obowiązujących standardów wydaje się to dziwne, ponieważ żaden z wykładowców nie był certyfikowanym terapeutą; poza tym nikt nie przyjrzał się dokładnie proponowanym przez nich technikom. Ostatecznie uczelnia zawiesiła kurs ze względu na to, iż rzekomo w jego ramach bez zezwolenia przeprowadzano doświadczenia na studentach. Bandler i Grinder kontynuowali więc seminaria poza murami uczelni. Wyszkolili wówczas tych, którzy później sami stali się luminarzami NLP — w tym m.in. Roberta Diltsa, Judith DeLozier, Leslie Cameron, Davida Gordona oraz Steve'a Gilligana.

Na podstawie nagrań z owych seminariów, za sprawą Johna O. Stevensa oraz Connirae Andreas, powstały takie książki, jak *Z żab w księżniczki*, *Trance-Formations* („TransFormacje”) czy *Reframing* („Przeramowanie”). Kiedy wykrystalizował się obszar zainteresowań, Richard Bandler ukuł termin „programowanie neurolingwistyczne”. Podczas spotkań, które miały miejsce na pierwszych etapach rozwoju NLP, rozkwitały romanse, dobierały się pary małżeńskie: Judith DeLozier wyszła za Grindera, Leslie Cameron — za Bandlera, a John O. Stevens, po zmianie imienia i nazwiska na Steve Andreas, wziął ślub z Connirae Andreas. Członkowie owej grupy z pasją eksperymentowali na sobie nawzajem i na obcych ludziach, a w ten sposób wypracowywali liczne koncepcje terapeutyczne.

„Dzikie” doświadczenia szły w parze z duchem czasów: wówczas bowiem dziedziny rozwoju osobistego oraz psychoterapii przypominały Dzikie Zachód. Działalność Richarda Bandlera i Johna Grindera oraz ich współpracowników stała się dość popularna, dzięki czemu mogli prowadzić seminaria w wielu miejscach. Organizowano je od końca lat siedemdziesiątych do początku lat osiemdziesiątych. Później grupę podzieliły konflikty.

Do tego momentu jednak wartość programowania neurolingwistycznego stała się niepodważalna. Richard Bandler próbował więc zastrzec prawa do nazwy. W tym celu pozwał Johna Grindera i innych swoich współpracowników, lecz przegrał procesy sądowe. Bandler i Grinder rozstali się: podążyli w różnych kierunkach i nadali nowe nazwy swoim podejściom.

Programowanie neurolingwistyczne zwraca uwagę na to, jak pewne nasze założenia oddziałują na nasze zachowania oraz wyniki, które osiągamy na co dzień. Utrzymuje, że proces ten ma bardzo często charakter podświadomy. Bez względu na to, czy jest to prawda, czy nie, nasze założenia — w języku NLP nazywane presupozycjami — stanowią siłę napędową świata. Klienci nierzadko korzystają na tym, że stają się bardziej świadomi własnych presupozycji oraz doskonalią je w celu uzyskiwania lepszych rezultatów. Z kolei naruszenia metamodelu (np. nadmierne uogólnienia) sprawiają, że ignorują zbyt wiele przydatnych informacji.

Programowanie neurolingwistyczne wypracowało własne presupozycje. Są one szczegółowo wyjaśniane, aby dało się je wykorzystywać, mierzyć się z nimi lub je doskonalić. Presupozycje NLP nie tworzą żadnej filozofii ani nie służą dotarciu do Prawdy — mają być przydatnymi narzędziami do obsługi ludzkiego umysłu. Przykładem presupozycji jest dobrze znane stwierdzenie: „Mapa to nie terytorium”. Nie istnieje „oficjalna lista” presupozycji NLP. Dalej znajdziesz bardzo przydatne ich zestawienie.



BADANIA NAD NLP

*Gdybyśmy wiedzieli, co takiego robimy,
nie nazywalibyśmy tego badaniami.*

— Albert Einstein

Anarchiczny charakter programowania neurolingwistycznego nie poddaje się badaniom naukowym; nie istnieje żaden ich korpus, który potwierdzałby skuteczność NLP. Istnieją jednak pewne analizy wybranych jego aspektów. Przeważnie są to studia, które ze względu na niewielką skalę nie mogą stanowić dowodów naukowych. Opinie naukowców na temat NLP są niewątpliwie podzielone.

Dokładniej rzecz biorąc, nauka nieszczególnie interesuje się programowaniem neurolingwistycznym. Większość przeprowadzonych badań świadczy o niewielkim zrozumieniu dla dziedziny; wystąpiły w nich także pewne problemy metodologiczne. Stwierdzenie, że owe badania podważają wiarygodność NLP, byłoby jednak niesprawiedliwe. Tak czy inaczej, zagadnienie to wydaje się niedorzeczne, ponieważ w NLP jako pewnej całości niczego nie da się ani udowodnić, ani obalić.

Jedno z najszerzej zakrojonych badań zostało przeprowadzone pod szyldem Active Ingredients Project (Projekt Czynników Aktywnych) przez profesora Charlesa Figleya. Interesował się on szybką terapią, którą nazywał terapią mocy. Miało to miejsce na początku lat dziewięćdziesiątych. Figley porównał

wówczas kilka podejść terapeutycznych, które zastosowano w pracy z ludźmi z symptomami traumy.

Znalazła się tam przynależąca do programowania neurolingwistycznego dysocjacja wzrokowo-kinestetyczna, która częściej występuje pod nazwą szybkiej terapii fobii. Podejście to wypadło dobrze na tle innych, w tym terapii pola myśli (ang. *Thought Field Therapy* — TFT) oraz EMDR. Badanie Figleya nie było przedsięwzięciem szczególnie wyrafinowanym; miało raczej wzbudzić zainteresowanie tego rodzaju koncepcjami. Sam Figley zwrócił się ku nim, gdy odkrył, że najbardziej zrównoważonymi profesjonalistami pomagającymi klientom pozbywać się traumy są ci, którzy znali co najmniej jeden model szybkiej terapii, taki jak choćby dysocjacja wzrokowo-kinestetyczna. Badacz zainteresował się tą kwestią, kiedy pewien specjalista w dziedzinie popełnił samobójstwo.

Kilka niewielkich badań potwierdziło skuteczność wywodzącej się z NLP strategii poprawnego pisania, która polega na patrzeniu w górę i w lewo podczas wizualizowania opanowywanych słów. Badani mimo upływu czasu znacznie lepiej pamiętali i wyraźnie mniej zapominali, a ich skuteczność zapamiętywania o wiele przekraczała poziom, który uważa się za normę w tej dziedzinie.

Szereg prowadzonych na niewielką skalę analiz potwierdza wartość stosowanego w ramach NLP sposobu leczenia fobii. Okazał się on skuteczny również w terapii lęków i depresji związanych z fobiami oraz w pracy z osobami cierpiącymi z powodu urazów psychicznych. Ponadto przeprowadzono pewne badania nad submodalnościami (aspektami tego, jak przedstawiamy sobie różne rzeczy w naszym umyśle), które świadczą na ich korzyść, lecz nie wzbudziło to dostatecznego zainteresowania. W psychoterapii poznawczej jednak często wykorzystuje się elementy NLP, w tym właśnie pracę z submodalnościami. Zależy to od przygotowania terapeuty.

Ważny element programowania neurolingwistycznego stanowi kotwiczenie. Polega ono na utworzeniu swego rodzaju sygnału (np. dotknięcie określonego miejsca na ramieniu klienta), który można później wykorzystywać, tak aby pomagał wywoływać określony stan, w jakim była dana osoba w czasie, kiedy sygnał powstawał. Ową metodę można stosować w celu udzielania pomocy w pokonywaniu oporu przed zmianą poprzez wywoływanie stanu, który np. ułatwia przezwyciężyć jakiś lęk. Nie są mi znane badania nad tym właśnie zjawiskiem; istnieje jednak wiele analiz warunkowania instrumentalnego, na którym kotwiczenie się zasadza.

Przeprowadzono wiele badań, które świadczą na korzyść programowania neurolingwistycznego albo, przynajmniej w teorii, potwierdzają zasadność pewnych pomysłów i rodzajów terapii. Wyróżnia się tutaj obszar studiów, który dotyczy alergii. Badania te pokazują, że sposób leczenia alergii za pomocą metod NLP jest wiarygodny i zasługuje na uwagę świata nauki.

Część analiz wskazuje na to, że można wpływać na alergie poprzez warunkowanie instrumentalne — a na nim właśnie opiera się proponowana przez programowanie neurolingwistyczne metoda leczenia alergii. Przeprowadzono również skromne badania samego jego przebiegu: ich wyniki są bardzo obiecujące. NLP czerpie inspiracje z wielu dokonań, nie dziwi więc fakt, że istnieje

wiele studiów nad metodami, które ono modelowało, w tym nad hipnoterapią Milтона H. Ericksona czy komunikacją poprzez hipnozę (przyniosły pozytywne wyniki).

Niepodważalne wyniki uzyskano w badaniu nad wykorzystaniem wywodzącej się z NLP koncepcji linii czasu w leczeniu astmy. Było ono dość skromne (30 badanych, 16 kontroli), lecz wnioski, do których doprowadziło, okazały się przekonujące. Badania wykazały bowiem znaczącą poprawę w pracy płuc u chorych. Jest to szczególnie istotne, ponieważ praca płuc u ludzi z astmą zazwyczaj się pogarsza, nie poprawia. Metoda leczenia NLP pomogła im również w życiu osobistym, w wielu przypadkach dodając energii oraz wzbudzając poczucie siły. U dużej grupy badanych podwyższyła się także jakość snu.

Wielu terapeutów pozostaje pod wpływem koncepcji programowania neurolingwistycznego, być może nawet nie zdając sobie z tego sprawy, dlatego nie wiadomo, ile prac nad terapią poznawczą pozostaje pod wpływem spostrzeżeń i nauk płynących z NLP, które w taki czy inny sposób rozprzestrzeniły się w głównym jej nurcie.



WSPÓŁCZESNE NLP

*Jeżeli kradniesz od jednego autora, popełniasz plagiat;
jeżeli kradniesz od wielu autorów, prowadzisz badania.*

— Wilson Mizner

Duża część współczesnych nauk i powstającej literatury z dziedziny programowania neurolingwistycznego przypomina ujęcia znane już z pierwszego etapu jego rozwoju. Oczywiście z czasem dodawano do nich kolejne wzorce i koncepcje, te jednak wydają się głównie „elementami dekoracyjnymi” w porównaniu z pierwotnymi fundamentami NLP. Spośród wzorców, które powstały później, lecz wywarły znaczący wpływ, należy wymienić wzorzec fundamentalnej przemiany i wzorzec integracji ruchów gałek ocznych (ang. *Eye Movement Integration* — EMI; podobny do EMDR i prawdopodobnie je poprzedzający), których autorką jest Connirae Andreas, oraz wzorzec linii czasu dr. Tada Jamesa.

Twórcy programowania neurolingwistycznego wciąż pracują, piszą książki, dlatego krótko omówię nowsze dokonania.

„Nowy kod” Grindera i DeLozier

W połowie lat osiemdziesiątych John Grinder i Judith DeLozier zaczęli wyznaczać nowe kierunki rozwoju programowania neurolingwistycznego, które koncentrowały się w większym stopniu na korzystaniu z zasobów podświadomych. Grinder nazywa ten kierunek „nowym kodem”. Kontynuował prace nad

nim oraz publikował razem z Carmen Bostic St. Clair związane z nim materiały. Dzięki „nowemu kodowi” coach i jego klient przeprowadzają zmianę, nie wiedząc, jakie rozwiązania wyłonią się samorzutnie podczas pracy. Intrygujące jest to, że w tym celu wykorzystuje się pewien ogólny wzorzec. Zdaniem Grindera może on przewyższać najbardziej szczegółowe wzorce interwencji, z których słynie NLP. Jeden ze sposobów realizacji wzorca polega na wykorzystywaniu zabawy lub aktywności proponowanej przez twórcę do wywołania łagodnego stanu pozytywnego w danej osobie, a następnie na poproszeniu jej o połączenie owego stanu z przepracowywanym problemem. Grinder także kontynuuje prace nad modelowaniem; pragnie, by praktycy kładli na nie większy nacisk.

John Grinder krytykuje twórców NLP za ograniczone wysiłki na rzecz tworzenia rozwiązań dla społeczeństwa i organizacji; sam koncentruje się obecnie głównie na doskonałości tych ostatnich.

Projekt Richarda Bandlera

Richard Bandler stworzył nazwę *Design Human Engineering* (DHE), czyli projekt modelu człowieka, i wyciągnąwszy wnioski z wcześniejszych doświadczeń z określeniem „programowanie neurolingwistyczne”, tę zarejestrował jako znak towarowy.

DHE kładzie nacisk na tworzenie intensywnych stanów, które „pchają” ludzi ku doskonałości. W tym celu wykorzystuje się szereg „narzędzi mentalnych”. DHE czerpie z zasobów podświadomych, polega jednak na jasnym i świadomym rozumieniu owych stanów i pożądanym celów. Bazuje zatem na koncepcji dobrze sformułowanych celów. W przeciwieństwie do Grindera — Bandler nadal koncentruje się na zmaganiach jednostek, a nie całych organizacji.

Bibliografia

Andreas Connirae, Andreas Steve, *Serce umysłu. Jak przezwyciężyć trudności, z którymi borykamy się na co dzień?*, tłum. Krystyna Adamska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.

Andreas Connirae, Andreas Tamar, *Fundamentalna Przemiana. Sięgając do wewnętrznego źródła*, tłum. Magdalena Marganec, PRO-NEO, Warszawa 2009.

Bandler Richard, *Magia w działaniu. Sesje NLP Richarda Bandlera*, tłum. Anna Zawadzka, Onepress, Gliwice 2008.

Bandler Richard, Grinder John, *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP. Część 1*, tłum. Joanna Krzemień-Rusche, Sensus, Gliwice 2008.

Bandler Richard, Grinder John, *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP. Część 2*, tłum. Wojciech Sztukowski, Onepress, Gliwice 2008.

Bandler Richard, Grinder John, *Z żab w książniczki. Jak za pomocą słowa przeobrazić swoje życie?*, tłum. Danuta Golec, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.

Bandler Richard, Grinder John, Satir Virginia, *Zmieniamy się wraz z rodzinami. O zdrowej komunikacji*, tłum. D. Golec, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999.

Beaulieu Danie, *Eye Movement Integration*, Crown House Publishing, Bancyfelin 2003.

Burt Kate, *Messing with your Head: Does the Man Behind Neuro-Linguistic Programming Want to Change Your Life — Or Control Your Mind?*, „The Independent”, 23 sierpnia 2009 r.

Dilts Robert, *Changing Belief Systems with NLP*, Meta Publications, Capitola 1990.

Dilts Robert, *Modelowanie z NLP. Sukces — jak go powtórzyć*, tłum. Renata Sigrist, Wydawnictwo PINLP, Warszawa 2009.

Grinder John, Bandler Richard, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Volume 2*, Meta Publications, Cupertino 1977.

Grinder John, Bandler Richard, *Reframing: Neurolinguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press, Moab 1983.

Grinder John, Bandler Richard, *Trance-Formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis*, Real People Press, Moab 1981.

Grinder John, Bandler Richard, DeLozier Judith, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Volume 1*, Meta Publications, Cupertino 1976.

Hall Michael L., *The Spirit Of NLP*, The Anglo American Book Company, Carmarthen 2001.

St. Clair Carmen Bostic, Grinder John, *Whispering in the Wind*, J & C Enterprises, Scotts Valley 2001.

Yapko Michael, *Neuro-Linguistic Programming, Hypnosis, and Interpersonal Influence*, rozprawa doktorska, United States International University, 1980, *Dissertation Abstracts International*, t. 41, 3204B, 1981.



CZY NLP NAPRAWDĘ ISTNIEJE?

Rasa Galatyltyte

Jeżeli programowanie neurolingwistyczne jest zbiorem technik, które powstały poprzez modelowanie osób, które nie praktykowały NLP, to czyż nie jest ono tylko workiem technik stosowanych przez te osoby?

Początkowo może tak się wydawać, odpowiedź brzmi jednak:

Nie, na pewno nie.

Odlóżmy na chwilę ów worek z technikami do szafy i spójrzmy na to, co zostało. Mamy presupozycje, rozbiór procesu poznawczego na poszczególne modalności, a także wyrazistą filozofię oraz koncepcję modelowania doskonałości.

Zaraz, zaraz.

- Presupozycje to koncepcje prowadzące do sukcesu a pochodzące od ludzi, którzy sukces już osiągnęli.
- Z kolei rozbiór procesu poznawczego dokonuje się na wiele różnych sposobów w psychoterapii poznawczej.
- Poza tym wszyscy wiedzą, że można wiele się nauczyć o tym, jak należy coś robić, od ludzi, którzy już to umieją.

Czy programowanie neurolingwistyczne nie jest aby zbiornikiem przypadkowych truizmów i cudzych umiejętności?

Nie, na pewno nie.

Włóżmy także ten zbiornik truizmów i cudzych umiejętności do szafy, razem z workiem.

Cóż, teraz zostaje nam duża grupa ludzi, która reklamuje szkolenia, składając najrozmaitsze obietnice. Czy zatem programowanie neurolingwistyczne nie jest tylko czczą gadaniną?

Jeszcze raz: nie, na pewno nie.

Schowajmy ową gadaninę do szafy razem ze zbiornikiem i workiem.

Teraz zostaje nam tylko duch NLP czy też duchowe poszukiwanie zrozumienia i technik, które pozwalają osiągać pożądane wyniki. Jest to siła, która napędza innowację oraz integrację — która stoi za rozwojem cywilizacji i technologii.

Ten element nie jest jednak właściwy wyłącznie programowaniu neurolingwistycznemu. Czy to oznacza, że nic nam nie zostaje?

Nie zdziwi Cię odpowiedź: nie, na pewno nie.

Włóżmy ducha innowacji i integracji do szafy, gdzie są już worek technik, zbiornik truizmów i czczą gadaniną. *O rety, masz w szafie fantastyczne rzeczy!*

Nawet jeżeli czczą gadaniną ucichnie, możesz zawsze wykorzystać NLP, aby znów się rozległa, i stać się skutecznym sprzedawcą czy też adwokatem własnych usług. Nawet jeżeli ktoś przywłaszczył sobie worek z technikami, duch i filozofia potrafią stworzyć więcej. Na użytek tej książki będziemy ujmować NLP w kategoriach integracji oraz innowacji, które są skierowane ku doskonałości, sukcesowi i zdrowiu, oraz jako koncepcję, która ma fundamenty filozoficzne. NLP bowiem połączyło przydatne przykłady (ludzie, których modelujemy), wiedzę oraz doświadczenie, aby umożliwić osiągnięcie pożądanych celów. W tym zaś źródło mają techniki, które są skutecznie popularyzowane poprzez szkolenia. Wiele zostało przejętych ze wspomnianych modeli. NLP jednak tworzy także samodzielnie nowe techniki, pozwalają bowiem na to jego podstawy teoretyczne.

Oto bardzo ważne stwierdzenie — zastanów się nad nim:

NLP nie jest niczym więcej niż sumą swoich części. To jest coś, prawda?

A teraz pozwól, że Ci pokażemy, jak to wszystko według nas układa się w pewien stos: od tego, co najbardziej powierzchowne na szczycie, do tego, co najbardziej abstrakcyjne i głębokie na dnie:

- techniki (np. leczenie fobii),
- techniczne punkty widzenia (np. modalności sensoryczne),
- cele (np. doskonałość w prowadzeniu coachingu),
- filozofia (np. presupozycje),
- duch innowacji oraz integracji (np. eklektyczny sposób myślenia),
- imperatywy moralne (np. dobro ludzkości, zdrowie).



DLACZEGO NLP NIE STANOWI GŁÓWNEGO NURTU?

Rasa Galatyltye

*Dla każdego psa jego właściciel jest Napoleonem,
stąd bierze się niesłabnąca popularność tych zwierząt.*

— Aldous Huxley

No właśnie. Pytanie zawarte w tytule tej części jest jednym z najtrudniejszych, o ile nie najbardziej niepokojącym, i stanowczo domaga się odpowiedzi. Jako praktycy NLP słyszymy je dość często — i to przede wszystkim od zwolenników nurtu! Klienci rzadko zadają tego rodzaju pytania. Kupiłeś naszą książkę i masz za sobą kilkadziesiąt stron: dalej proponujemy odpowiedź, która powinna Cię uspokoić — a przynajmniej mamy taką nadzieję.

Oto dobrze znany fakt:

Programowanie neurolingwistyczne wywarło znaczący wpływ m.in. na psychoterapię, doradztwo, sprzedaż, coaching czy przywództwo. Trenerzy i terapeuci, którzy reprezentują inne nurty, korzystają z technik NLP lub pozostają pod ich wpływem. Mimo to NLP nie znalazło swojego miejsca w świecie nauki; poza tym niewielu terapeutów głównego nurtu wyraża uznanie dla omawianej koncepcji.

Na zaistniałą sytuację składa się szereg przyczyn.

Jedną z nich jest to, że programowanie neurolingwistyczne reprezentują bardzo różni, nie zawsze kompetentni czy uczciwi zwolennicy. *Znamy takich, prawda?* Innym powodem jest to, że ważne ośrodki badań naukowych i związane z nimi autorytety — z sobie tylko znanych powodów — nie są przychylni NLP.

Niestety, naukowcy skoncentrowali się na niewłaściwych kwestiach. Wybrali te aspekty programowania neurolingwistycznego, które łatwo poddawały się badaniom, lecz nie były reprezentatywne dla całej dziedziny. Ponadto wiele pierwszych publikacji poświęconych NLP (w tym obie części *Struktury magii*) miało charakter głównie poradnikowy i było przeznaczone dla czytelników posiadających mniejsze kwalifikacje naukowe. Poza tym nie istniała powszechnie uznawana instytucja, która wyznaczałaby standardy obowiązujące w tej dziedzinie.

Programowanie neurolingwistyczne stanowi przede wszystkim narzędzie, które służy modelowaniu oraz szkoleniu, siłą rzeczy więc musiało się ono rozwinąć w bardzo różnych kierunkach.

Na dodatek często myli się samo programowanie neurolingwistyczne z poszczególnymi technikami, które się z niego wywodzą. Powstaje więc wrażenie, że NLP nie ma spójnej tożsamości bądź stanowi wyłącznie sposób na promowanie seminariów, podczas których albo uczy się ludzi, jak odnosić sukcesy, albo

poddaje się uczestników hipnozie. Sami mieliśmy podobne wyobrażenie o tym nurcie, zanim nie poznaliśmy go dogłębnie.

Nie mamy zamiaru nikogo wytykać palcami ani winić za niefortunny obrót rzeczy. Kto za to odpowiada? Dlaczego tak wyszło? Pytania te należy kierować do historyków, a nie do terapeutów. Przeciętny poszukiwacz poradników samorozwoju natychmiast dawał się wciągać w wir szkoleń NLP.

Zapewne takie właśnie wrażenie odnieśli naukowcy. Szukali jednoznacznych, wyrazistych koncepcji, tymczasem w kontaktach z programowaniem neurolingwistycznym natykali się na mieszaninę nienaukowych sposobów myślenia, które przesłaniały jego istotę oraz zasługi. Nie znaleźli tam niczego ciekawego dla siebie. Dlatego obecnie wielu terapeutów wykorzystuje techniki wywodzące się z NLP, lecz o tym nie wie (albo nie chce tego zaakceptować). W konsekwencji NLP jest identyfikowane raczej z dziwacznymi, drugorzędnymi praktykami bądź po prostu nieszanowane lub zwyczajnie ignorowane.

Do obniżenia wiarygodności programowania neurolingwistycznego przyczyniło się wiele publikacji jego praktyków — a to dlatego, że miały nazbyt ogólnikowy bądź, przeciwnie, za szczegółowy charakter. Wydaje się, że kładziony przez NLP nacisk na innowację, szybko działające techniki oraz śmiałe obietnice przyciągały ludzi z nieleczonymi objawami ADHD lub innymi problemami wymagającymi fachowej pomocy. To z kolei prawdopodobnie uruchomiło samonakręcającą się spiralę, która przesądziła o położeniu NLP względem głównego nurtu.

Oznaczało to, że najcenniejszymi środkami promowania programowania neurolingwistycznego stały się opinie klientów. Te zaś, choć w dużej mierze pozytywne, okazały się nie dość silne, aby NLP uzyskało dzięki nim trwały status psychoterapii poznawczej. Mimo to udało się wzbudzić intensywne zainteresowanie omawianą dziedziną; trwało ono mniej więcej 20 lat.

No, dobrze. Nie chcemy przecież płakać nad przeszłością, protestować ani dobijać się do drzwi kogoś z naukowców (lub rozbijać jego okna). Chcemy się nauczyć, jak lepiej pomagać naszym klientom oraz właściwie wykorzystywać NLP. Być może z czasem, w miarę jak coraz więcej klientów będzie osiągało dzięki NLP zamierzone cele, reprezentanci głównego nurtu pielęgnacji zdrowia psychicznego uznają nasz ogromny wkład w ich rozwój zawodowy.

Wiemy, że wiele koncepcji NLP, których zaczęto nauczać ponad cztery dekady temu, nie miało odpowiedniej podbudowy naukowej ani nie opierało się na dostatecznej liczbie obserwacji czy doświadczeń.

Niemniej jednak na owe przestarzałe koncepcje i metodologie wciąż można się natknąć podczas wielu szkoleń z programowania neurolingwistycznego. Jest to przejaw siły tradycji oraz myślenia grupowego i życzeniowego. Tymczasem książka, którą trzymasz w rękach, wyciąga podstawowe założenia i zadania NLP na pierwszy plan oraz pokazuje, jak działają w nowoczesnej praktyce.

Mamy nadzieję, że dzięki temu programowanie neurolingwistyczne stanie się dla Ciebie bardziej przystępne, książka przedstawia bowiem nowe techniki

oraz wyjaśnienia, dzięki którym to, co już wiesz, zyska naukowe zaplecze. Sami codziennie przypominamy sobie słowa **Richarda Bandlera**, słynnego współtwórcy NLP:

*„NLP to podejście i metodologia,
które zostawiają ślad w postaci technik”.*

Wszelkie metodologie zmieniają się i doskonalą z czasem. Szczerze wierzymy, że właśnie nadeszła najlepsza chwila, by zaakceptować ten fakt oraz przyjąć nowy punkt widzenia, poznając tajniki programowania neurolingwistycznego.



KONFLIKT MIĘDZY METODOLOGIĄ NLP A ŚLADEM W POSTACI TECHNIK

*Teoretycznie nie ma różnicy między teorią a praktyką,
lecz praktycznie owa różnica istnieje.*

— Jan L.A. van de Snepscheut

Wprowadzenie

Jeżeli rozważasz uczestnictwo w szkoleniu z programowania neurolingwistycznego, część ta pomoże Ci zaoszczędzić sporo pieniędzy i czasu. Mam bowiem zamiar wyjaśnić tutaj pewne podstawowe zagadnienia, które mogą znacząco zmienić Twoje podejście.

*Jeżeli chcesz zrozumieć NLP i wybrać odpowiednie szkolenie,
musisz wziąć pod uwagę więcej niż tylko same techniki.*

Programowanie neurolingwistyczne stanowi nie tyle zbiór technik, ile raczej pewną metodologię. Przez pojęcie to rozumiem zestaw praktyk i zasad, które tworzą spójną całość. Kiedy gotujemy, taką praktyką jest m.in. wykorzystanie wysokiej temperatury do przekształcania różnych składników w całe danie; z kolei zasadą będzie np. konwekcja w piekarniku jako środek do ogrzewania jedzenia.

Metodologia jest czymś więcej niż przepisy. Te ostatnie bowiem wyrastają z praktyk i zasad (metodologii) dostępnych ludziom tworzącym owe przepisy — są w gotowaniu tym, czym wzorzec w NLP.

Metodologia programowania neurolingwistycznego obejmuje takie zasady jak np. modelowanie — będące środkiem, który służy przenoszeniu określonych umiejętności z modeli na ludzi — a także praktyki typu strategiczne wpływające na stany w celu uruchomienia zachowania zasobnego.

Z metodologii NLP zrodziło się wiele technik. Istnieje mnóstwo przykładów tego, jak zastosowanie jednej z nich radykalnie zmieniło czyjeś życie. Aby jednak uzyskać maksimum skuteczności, każda technika musi uwzględniać specyfikę poszczególnych jednostek lub grup, a praktyk ją stosujący powinien kierować się wrażliwością i realizować pewną strategię. Chodzi o to, aby wykonywana praca była adekwatna i miała elastyczny charakter. Stanowi to pewną wskazówkę co do wyboru dobrego szkolenia, pomoże Ci bowiem określić, czego tak naprawdę potrzebujesz i kiedy. Przyjrzyjmy się więc, jak najlepiej zagospodarować swoją energię, aby jednocześnie pogłębić wiedzę z zakresu NLP i rozwinąć swoje umiejętności.

Richard Bandler powiedział: *NLP to podejście i metodologia, które zostawiają ślad w postaci technik*. Zdanie to wskazuje na dwa możliwe sposoby postrzegania szkolenia: możesz zacząć albo od dotarcia do istoty NLP, co zazwyczaj jest celem dłuższych i droższych szkoleń, albo od opanowania określonych technik.

Drugie podejście ma następujące zalety:

- 1) Ponośisz mniejsze koszty.
- 2) Możesz zacząć od razu uzyskiwać wyniki na wielu frontach.
- 3) Zaczynasz *czuć* NLP i stawiać sobie coraz to nowe palące pytania, które mobilizują Cię do poznawania podstawowych założeń.
- 4) Możesz wykorzystywać opanowywane techniki dla własnych potrzeb.

TYPY PRAKTYKÓW NLP

Poszedłem do terapeuty gestalt i powiedziałem, że chcę być w stanie przynajmniej nakazać wybranym partiom moich mięśni, by się nie kurczyły, kiedy nie jest to konieczne.

— Dick York

Nie trzeba spędzić wiele czasu w środowisku praktyków NLP, aby zauważyć, że są oni bardzo różni. Mam na myśli nie ich narodowość czy religię, lecz umiejętności oraz podejścia.

Chciałbym Ci zaproponować zrobienie dwóch rzeczy podczas lektury tego fragmentu.

Po pierwsze, określ, do której z poniższych kategorii praktyków NLP pasujesz najlepiej. Po drugie, uwzględnij je przy wyborze kompetentnych trenerów, od których będziesz się uczyć i z którymi będziesz współpracować.

Praktyków NLP można z grubsza podzielić na następujące kategorie:

1) Podświadomi mistrzowie

Ta grupa praktykuje NLP nawet we śnie. Przydatne wzorce i kreatywne rozwiązania tworzy „w locie”, podczas pracy z klientami oraz we własnym życiu. Wydobywa podświadome zasoby zarówno z innych ludzi, jak i z siebie,

dzięki czemu umożliwia przeprowadzenie zmian, które wcześniej wydawały się nierealne.

Umiejętności praktyków, którzy należą do tej grupy, mogą się wydawać nieco tajemnicze, ponieważ trudno jest uchwycić, jak ludzie ci przeprowadzają zmiany, dopóki nie pozna się tajników NLP.

2) Powierzchowni praktycy

Praktycy ci znają tylko wybrane techniki programowania neurolingwistycznego i traktują je jak przepisy kulinarne. Wynika to albo z tego, że dopiero stawiają pierwsze kroki, albo z tego, że dotychczas nie udało się im „uchwycić” natury podświadomości.

W drugim przypadku powierzchowni praktycy mogą mieć pewne podświadome opory, których jeszcze nie pokonali; te zaś z kolei mogą przeszkadzać w tworzeniu kreatywnych rozwiązań.

3) Praktycy z zaburzeniami osobowości

Grupa ta boryka się z poważnymi problemami, które mogą nawet przybierać postać zaburzeń osobowości typu pogranicznego, antyspołecznego lub narcystycznego. (Nie jestem psychologiem, więc nie będę wyjaśniał poszczególnych terminów — można sprawdzić ich znaczenie np. w internetowych lub książkowych źródłach dotyczących klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM). Nie jest to przyjacielska rada, lecz ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem.

Owi certyfikowani, lecz nie kompetentni praktycy mogli się zainteresować programowaniem neurolingwistycznym, ponieważ kuszą ich wizje zdrowia, sprawowania kontroli, nieograniczonych kontaktów seksualnych czy zostania czymś „bohaterem”.

Zdarza się, że należący do omawianej grupy praktycy NLP dążą do rozwiązywania tak głęboko tkwiących w nich problemów, że te stają się najgorszymi wrogami. Dopóki ci ludzie sami nie otrzymają pomocy od właściwych specjalistów ani nie wezmą udziału w odpowiedniej terapii, mogą wyrządzać krzywdę swoim klientom. Często praktycy z zaburzeniami osobowości intensywnie się kreuja, odgrywają role świętych lub guru, jakby żyli w świecie fantazji. Wielu z nich boryka się z problemami interpersonalnymi, przeżywa wewnętrzne dramaty, które stanowią źródło trudności funkcjonowania w grupach społecznych i organizacjach. Co więcej, problemy te mogą iść w parze z narkotykami i innymi nałogami, które niekorzystnie wpływają na zachowanie w sposób sporadyczny lub ciągły.

Z wyjątkiem „podświadomych mistrzów” w pozostałych dwóch grupach praktyków NLP można dostrzec **rozdźwięk między wykorzystywanymi technikami a sposobami myślenia**. Techniki pozbawione *ducha* mają bardzo ograniczone działanie. Co zaskakujące, zdarza się, że niektórzy przedstawiciele trzeciej grupy — z zaburzeniami osobowości — osiągają podświadome mistrzostwo

i skutecznie pomagają wielu klientom. Rezultaty pracy tych praktyków NLP bywają jednak bardzo nierówne, ponieważ są uzyskiwane podświadomie wskutek zaistnienia określonych sytuacji. Chciwość, pragnienie wykorzystywania ludzi oraz destrukcyjne reakcje emocjonalne mogą wykołajać danego praktyka NLP, jego klientów lub środowisko — gdy zaistnieją pewne warunki lub pojawi się stres.

Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z programowaniem neurolingwistycznym albo chcesz podwyższyć kwalifikacje w tej dziedzinie, postaraj się określić, jakiego rodzaju szkolenia i doświadczenia będą dla Ciebie najwartościowsze. A może musisz uwzględnić również kwestie finansowe? Jeżeli nie możesz sobie pozwolić na dłuższy, intensywniejszy kurs (ten rodzaj jest zazwyczaj bardzo drogi), zechcesz pewnie wybrać te najlepsze lektury, zajęcia i doświadczenia, które pozwolą Ci uzyskać najwyższe wyniki w granicach Twoich możliwości. W dalszej perspektywie powinno to motywować Cię do zwiększania zarobków, abyś w ramach dalszego rozwoju osobistego mógł m.in. uzyskać jak najlepsze przygotowanie. Niniejsza część pomoże Ci określić strategię i treningi, które najlepiej zaspokoją Twoje potrzeby.

ZNACZENIE MODELOWANIA

Po ciężkim dniu treningu można zjeść grzechotnika.

— Elvis Presley

Dobre szkolenie bazuje na dobrych modelach, te zaś uwidaczniają się w podejściu trenera do nauczania oraz do przekazywanych treści. Gdyby modele nie były ważne, wszystkiego o programowaniu neurolingwistycznym można by się nauczyć z książek.

- *Czy wolisz opanować zbiór technik, czy raczej zdobyć takie same zdolności, jakie Richard Bandler wykorzystywał w tworzeniu modeli, które legły u podstaw programowania neurolingwistycznego?*

Posiadanie takich umiejętności jak Bandler pozwala bezustannie odkrywać i wymyślać techniki w zależności od potrzeb każdego klienta z osobna. Właśnie dlatego poświęciłem osobny fragment drodze do mistrzostwa. Tam zagłębiałem się w zagadnienie ducha NLP i wskazuję na to, że chodzi w nim przede wszystkim o pewien model, który jest ważniejszy od jakichkolwiek dodanych do niego teorii czy idei.

- Ów model to tzw. metamodel, który stanowi opis procesu modelowania.

Można powiedzieć, że metamodel jest to model modelu. Pozwala spojrzeć z lotu ptaka na drogę do doskonałości. Modelowanie stanowi fundament programowania neurolingwistycznego; jest punktem wyjścia NLP oraz źródłem teorii i wzorców.

Przyjrzyjmy się bliżej, czym jest modelowanie. Jego podstawę stanowi umiejętność bardzo uważnej obserwacji, która pozwala dostrzegać subtelności. Jest

to *jing* modelowania. Elementem *jang* modelowania jest gotowość do eksperymentowania oraz poszukiwania tzw. czynników aktywnych tego, co się obserwuje, które pozwalają odpowiedzieć na pytanie: *dlaczego powstają takie, a nie inne rezultaty?*

Owe *jing* i *jang* mogą przyspieszyć Twoje wysiłki, które mają na celu uzyskanie określonych wyników bądź osiągnięcie doskonałości, ponieważ zapewniają Ci odpowiednią perspektywę. Dzięki niej możesz zarówno łatwiej dostrzegać tzw. czynniki aktywne, jak i eliminować te elementy, które nimi nie są, mimo że *model* (osoba, którą modelujesz) przypisuje im ważne znaczenie. W drugim przypadku zyskujesz szansę na wyeliminowanie części zachowań i koncepcji, które obniżają skuteczność działań modelowanej osoby.

Czynniki podświadome

Niektóre czynniki aktywne mają charakter podświadomy; model nie wie, że je posiada i wykorzystuje. Nie można się dowiedzieć wszystkiego o stanie danej osoby wyłącznie poprzez jej obserwowanie. Podobnie nie można się nauczyć wszystkiego z tego, co mówi, ponieważ wielu ludzi osiągających doskonałe wyniki nie do końca rozumie, dlaczego odnosi sukcesy. Dzięki odkryciu owych ukrytych bogactw programowanie neurolingwistyczne zyskało pewien rozgłos. Wywołało niemałą ekscytację, zwłaszcza wśród terapeutów, ponieważ dotyczyło czegoś, czego nawet ci najlepsi nie potrafili wskazać jako przyczyny własnych sukcesów.

- *Bez względu na to, z jakim przekonaniem model mówi, jak robi to, co robi, ani jak głęboko w to wierzy, zawsze szukaj czynników podświadomych.*

Richard Bandler i John Grinder w książce *Z żab w księżniczki* stwierdzają, że w modelowaniu nie chodzi o to, co ludzie *mówią*, lecz o to, co *robią*. Moim zdaniem równie ważne są *oba* elementy — a także to, czego ludzie świadomie *doświadczają*. Należy jednak określić, które z wymienianych przez nich czynników mają charakter aktywnych. To zaś wymaga prowadzenia doświadczeń.

Składnia i submodalności

Modelowanie bazuje na zadawaniu pytań oraz prowadzeniu obserwacji. Te bowiem pozwalają odkryć składnię myśli (wewnętrzzną) i zachowań (zewnętrzną), a więc i strukturę albo doskonałości, albo zachowania dysfunkcjonalnego. Dzięki temu terapeuci mogą się skupiać na zaburzonych schematach zachowania lub myślenia, aby pokazywać klientom, że mają oni wybór i nie są na nie skazani. Jest to jeden ze sposobów na otwieranie drzwi do zmian. Poprzez odkrywanie sekwencji myśli i wspomnień w formie submodalności (takich jak rozmiar, jasność czy głośność) programowanie neurolingwistyczne znacznie wyprzedziło terapię poznawczą.

Jednym z powodów tego, że programowanie neurolingwistyczne przypisuje submodalnościom szczególne znaczenie, jest to, że stanowią one szczególnie istotne elementy pracy nad zmianą. Za pomocą takich narzędzi jak choćby

Swish Pattern można kierunkować silne pragnienia, aby tworzyć nowe, pożądane zachowania; chodzi tu bowiem o wzbudzenie motywacji do robienia tego, co się sprawdza, oraz do unikania tego, co nie działa. W czasach, kiedy NLP dopiero zyskiwało popularność, terapia poznawcza ograniczała się do myśli i przekonań w postaci werbalnej. To tak, jakby porównać rysunek na papierze z prawdziwym światem: ten drugi jest znacznie bogatszy od pierwszego. Także i obecnie wielu terapeutów z głównego nurtu psychoterapii przyjmuje bardzo ograniczony punkt widzenia w porównaniu z perspektywą praktyków NLP.

Współczesne szkolenia

Aby szkolenie z programowania neurolingwistycznego miało sens, musi zarówno mieć ducha NLP, jak i proponować skuteczne modele, na które składają się co najmniej te elementy, które na samym początku wprowadzali twórcy NLP. Najlepiej jest jednak, jeżeli podczas szkolenia pojawiają się również mądrość i techniki tych, którzy pociągnęli NLP dalej, kiedy pierwsza fala popularności minęła — a więc m.in. Roberta Diltsa, Steve’a Andreasa, Connirae Andreas czy też innowatora, za którym uważnie podążam od wielu lat — dr. Tada Jamesa.

Jeżeli zastanawiasz się nad szkoleniem, które reklamuje się jako nowoczesne podejście do NLP, trenerzy prawdopodobnie zaproponują wyjście poza bazę najwcześniejszych teorii i technik. Wówczas kurs powinien mieć dwie cechy.

Po pierwsze, powinien się zasadzać na tych elementach NLP, które przetrwały próbę czasu.

Po drugie, powinien czerpać ze współczesnej wiedzy, opartej na dowodach, która obejmuje w szczególności techniki poznawcze (takie jak terapia poznawczo-behawioralna), wiedzę z zakresu behawioryzmu (np. warunkowanie instrumentalne), a także nowe modele osób, które osiągnęły doskonałość.

SPÓJNOŚĆ (KONGRUENCJA)

Człowiek wyrządza zło, kiedy nie czyni nic dobrego.

— przysłowie niemieckie

Spójność jest jedną z głównych koncepcji programowania neurolingwistycznego, a jednocześnie jednym z najważniejszych przedmiotów jego zainteresowania. Stanowi ona bramę, która pozwala dotrzeć do ducha NLP. **Ludzie są spójni, kiedy ich mowa ciała przekazuje to samo co ich słowa oraz kiedy wprowadzają w życie to, czego nauczają.**

Inaczej rzecz ujmując: spójna jest taka osoba, która buduje własną osobowość i swój punkt widzenia, korzystając z NLP w taki sam sposób, jaki wykorzystuje w pracy z innymi ludźmi. Ludzie, którzy poprawili swoje wyniki czy też rozwiązali problemy osobiste za pomocą NLP, są znacznie bardziej wiarygodni niż praktycy NLP. Mało tego, lepiej rozumieją i czują praktykowanie NLP. To zaś stanowi klucz do osiągania stanów, które pozwalają tworzyć inspirujące, bardziej złożone rozwiązania charakterystyczne dla poziomu mistrzostwa NLP.

Widać to wyraźnie w stopniu motywacji, obiektywizmu i zasobności, który osiąga tacy praktycy NLP. Dzięki temu, że potrafią kontrolować swoje stany i koncentrować się na pożądanym celu, nie pozostają na łasce swoich nastrojów.

Praktycy NLP, którzy są spójni, potrafią się angażować w sposób dojrzały i wiarygodny. Kiedy decydują się na coś, nie robią tego, ponieważ przeczuwają murowany sukces. Nie wahają się jednak z powodu ryzyka porażki. Nie potrzebują wizji „gwarantowanego” wyniku, aby czuć silną motywację. Wzbudzają zaangażowanie, aby wykorzystać siebie, a nie uzależniać się od współpracy ze strony „reszty świata” ani nie oczekiwać zachęty od swojego otoczenia. Oznacza to, że praktycy NLP nie zastępują metafizycznych zasad czy jakichś zabobonów zasadami NLP, spodziewając się, że znajdą skrót do sukcesu.

Hall cytuje zdanie Bandlera: „A teraz otwórz oczy, spojrz na świat i powiedz do siebie: to bułka z masłem!”.

Oznacza to, że **schodząc z dotychczasowej drogi oraz wywołując właściwy stan, nie będziesz się obawiać swoich celów**. Co więcej, doświadczysz mocy pozytywnej motywacji. Stanie się ona Twoim odruchem wchodzenia w stany zasobne, kiedy tylko będzie Ci to potrzebne. Oznacza to również umiejętność tworzenia i wzmacniania stanów zasobnych, takich jak wytrwałość, ciekawość, przewidywanie, poszukiwanie, pragnienie, kreatywność i produktywność.

PODŚWIADOMOŚĆ

Świadomość można porównać do fontanny, której woda mieni się w słońcu, a następnie opada do wielkiego, śródziemnego zbiornika podświadomości, z którego tryska.

— Sigmund Freud

Rozumienie podświadomości ma kluczowe znaczenie dla metodologii programowania neurolingwistycznego oraz znajduje wyraz w wielu jej elementach:

1) Podświadome mistrzostwo

Praca nad zmianą za pomocą programowania neurolingwistycznego wymaga zbyt wielu umiejętności, aby wszystkimi można było posługiwać się świadomie. Można oczywiście uczyć się NLP poprzez świadome praktykowanie, ostatecznie jednak umiejętności z nim związane muszą nabrać charakteru podświadomego oraz stać się integralną częścią większej całości, którą nazywamy podświadomym mistrzostwem.

2) Podświadome zasoby

Klient może mieć pewne pomysły dotyczące jego problemów i sposobów ich rozwiązania, nad którymi chce pracować. Zaskakujące rozwiązania pojawiają się jednak dopiero wtedy, gdy zaakceptuje się znaczenie podświadomości oraz

kiedy jest ona stymulowana i ukierunkowywana na rozwiązywanie problemu lub dążenie do celu. Dotyczy to nie tylko klienta — w każdej chwili na zaskakujący pomysł usprawniający pracę może wpaść także sam praktyk NLP.

3) Dekonstrukcja w świadomość i rekonstrukcja w podświadome mistrzostwo

Wiele reakcji i rozwiązań (w tym również tych, które są destruktywne czy ograniczające) można wydobywać na poziom świadomości za pomocą metod programowania neurolingwistycznego, takich jak analiza reprezentacji w modalnościach sensorycznych. Wiele technik NLP pomaga nam reorganizować sposoby, jak przebiegają pewne procesy lub jak są zakodowane we wspomnieniach. Dzięki temu staje się możliwa radykalna poprawa w tych problematycznych dziedzinach, które nie poddawały się licznym wysiłkom ze strony terapeutów posługujących się bardziej tradycyjnymi metodami. Pomaga to również przekształcać zachowania dysfunkcyjne w bardziej zasobne. Praktyk początkujący lub taki, który jeszcze nie nauczył się wykorzystywać podświadomości, może stosować techniki NLP, gubi jednak ducha. Jeżeli praktykując NLP, koncentruje się wyłącznie na pracy na poziomie świadomości, traci się bogate podświadome zasoby informacji oraz potencjalnych rozwiązań. Wówczas maleje prawdopodobieństwo tego, że podejmowane wysiłki przyniosą pożądane rezultaty, zaś sama wykonywana praca może się wydawać powierzchowna w oczach gruntowniej wykształconego praktyka NLP.

METAPYTANIA DLA INTEGRACJI DUCHA I UMIEJĘTNOŚCI NLP

Poprzez prowadzenie obserwacji oraz zadawanie twórczych pytań można stworzyć nieoczekiwane i nowatorskie rozwiązania. Jest to szalenie ważne, ponieważ nasze funkcjonowanie opiera się głównie na warunkowaniu — tylko część naszej działalności ma charakter świadomy. W programowaniu neurolingwistycznym chodzi o to, by zdobyć maksimum władzy nad własnym umysłem. Jednym ze sposobów na to jest przelamywanie utrwalonych schematów i wytrwałe dążenie do nowego — satysfakcjonującego zachowania. Należy przy tym uwzględnić kryterium, że nowe zachowanie wspiera ważny cel, a dana osoba jest twórcą owego rozwiązania. *Na czym to polega?*

Zapytaj, jaki stan pomoże stworzyć nowe zachowanie w określonej sytuacji oraz jakie zasoby należy zgromadzić, aby posłużyły do osiągnięcia pożądanых celów.

Utylitaryzacja

Podstawą do zidentyfikowania potrzebnych zasobów jest jasne określenie, co takiego już powoduje daną osobą. Przyczyna może wydawać się głęboko patologiczna, lecz mistrz NLP nie daje się zwieść i szuka sposobów na twórcze

wykorzystanie tej energii. Niewiele rzeczy oddziałuje równie silnie jak przekierowana kompulsja. Wiele najsłynniejszych przypadków w dziejach programowania neurolingwistycznego dotyczy właśnie tego mechanizmu.

Jedna z moich ulubionych historii opowiada o pracy słynnego psychiatry Milтона H. Ericksona z młodym mężczyzną, który obstawał przy tym, że jest Jezusem Chrystusem. Erickson chciał nauczyć go kilku umiejętności, dzięki którym mógłby się stać bardziej niezależny — ponieważ mieszkał w zakładzie dla umysłowo chorych.

Aby uzyskać przyzwolenie owego młodego człowieka, Milton H. Erickson podszedł do niego i powiedział: „Proszę pana, podobno jest pan stolarzem”. Sytuacja ta stanowi przykład *użytylizacji* i jest konsekwencją **zakwestionowania** koncepcji, że patologia natury psychologicznej musi być eliminowana bezpośrednio, tak jak zwykła infekcja.

Następnie psychiatra poprosił młodego człowieka, który potwierdził, że jest stolarzem, o pomoc przy pewnym projekcie. Od tej chwili zaczął się proces zdrowienia pacjenta.

Chcesz wybrać dobre szkolenie?

Uważaj. Tak jak na randce w ciemno: trzymaj dystans i bardzo uważnie obserwuj. Jeżeli jakiś trener obiecuje spektakularne rezultaty, skreśl go ze swojej listy. Prawdziwi mistrzowie NLP nie pozerają wzrokiem Twojego portfela, poświęcają za to czas na wysłuchanie Twoich potrzeb i ewentualnych rozterek; nie sprawiają wrażenia, że zarządzają fabryką certyfikatów.

Trudno jest znaleźć dobre szkolenie, ponieważ wielu trenerów troszczy się tylko o pieniądze oraz przekazuje wiedzę wyłącznie podręcznikową (o ile w ogóle). Oznacza to, że uczestnicy tracą to, co w nauczaniu NLP jest najważniejsze. Rozważ jedną z poniższych propozycji jako początek swojej podróży po świecie programowania neurolingwistycznego:

- 1) **Jeżeli masz czas i pieniądze, wybierz szkolenie, aby poznać istotę NLP oraz jego fundamenty.**
- 2) **Jeżeli zależy Ci na natychmiastowych rezultatach (albo nie masz dość środków), idź w stronę opanowywania poszczególnych technik.**

Chociaż wcześniej wyliczyłem negatywne strony podejścia do NLP jak do książki kucharskiej, tak naprawdę często zaleca się rozpoczynanie nauki od opanowywania kolejnych wzorców — ponieważ wywodzą się one z działalności biegłych praktyków NLP, z teorii, które wypływają z ich pracy, oraz z udoskonalień wcześniejszych koncepcji.

Wykorzystywanie technik NLP jak przepisów kulinarnych bywa zatem dobrym sposobem nauki, ale tylko na początkowym etapie. Jak mawia Anthony Robbins podczas seminariów: „Nie trzeba znać tajników elektryczności, aby włączyć światło”.

Mistrz NLP ma elastyczne podejście i reaguje na bieżąco na to, co się dzieje, a jednocześnie ma w zanadrzu ogólną strategię oraz zbiór technik, z których

może skorzystać w razie potrzeby. Innymi słowy, nie ogranicza swojej aktywności do stosowania wzorców.

Można porównać mistrza NLP do muzyka, który ćwiczy skale i który czuje muzykę: jakość jego improwizacji wyrasta ze żmudnych ćwiczeń oraz rozumienia zasad muzyki na poziomie intuicji. Aby świetnie zagrać krótką melodię na gitarze, wystarczy zastosować parę technicznych chwytów, choćby i mimowiednie. Aby jednak stać się prawdziwie kompetentnym, trzeba w grę na instrumencie nieustająco inwestować czas, pieniądze i energię, dopóki nie zaczniesz się uzyskiwać pożądaných rezultatów.

NLP pozwala co prawda skrócić tę długą drogę; nie oferuje jednak „pójścia na łatwiznę”, lecz skuteczniejszy, lepszy format nauki, praktyki, adaptacji i rozwoju.



DROGA DO MISTRZOSTWA: PRAWDZIWE UMIEJĘTNOŚCI Z DZIEDZINY NLP

Czyn ludzki raz dokonany płynie przez wieczność do wielkiego rachunku. Nasza nieśmiertelność przejawia się w tym, co robimy, a nie w tym, kim jesteśmy.

— George Meredith

W jednej z poprzednich części — „Konflikt między metodologią NLP a śludem w postaci technik” — wyjaśniłem dokładnie różnicę między ograniczoną praktyką a mistrzostwem w dziedzinie programowania neurolingwistycznego. W tej omówię szczegółowo drogę do tego drugiego, wykraczającego daleko poza zwykle wykorzystywanie wzorców. Znajdziesz tutaj wszystko to, co trzeba wiedzieć, aby stać się prawdziwym mistrzem w dziedzinie NLP.

FAZY ROZWOJU

Mistrzostwo w dziedzinie programowania neurolingwistycznego zdobywa się zazwyczaj etapami. Te, które zostały opisane poniżej, są dość typowe. Wielu ludzi jednak nie zdobywa mistrzostwa w dziedzinie NLP, ponieważ nie wychodzi poza etap drugi lub trzeci. Większość praktyków NLP czuje, że zaczyna osiągać najwyższy poziom kompetencji w fazie czwartej. Mam nadzieję, że niniejszy fragment zainspiruje Cię do przejścia **wszystkich** etapów — oraz do zrozumienia, dlaczego uważam, że mistrzostwo pojawia się tak naprawdę w fazie szóstej.

1) Zwrot ku podstawowym koncepcjom NLP

Sporo osób zaczyna od czytania książek i artykułów na temat programowania neurolingwistycznego, a także uczestniczenia w dyskusjach czy oglądania prezentacji w internecie.

2) Opanowywanie wzorców i ich praktykowanie

Na tym etapie wielu z nas rozpoczyna stosowanie technik programowania neurolingwistycznego — na samych sobie. W ten sposób zyskujemy dobre ich wycucie i lepsze pojęcie o tym, jak wykorzystywać je w pracy z innymi. Daje to nam również korzyści osobiste, ponieważ stajemy się jeszcze lepszymi praktykami. Uważniej obserwujemy i sprawniej reagujemy. Przy okazji zmniejsza się ryzyko, że nasze problemy będą szkodziły praktyce.

3) Pogłębienie wiedzy o pochodzeniu modeli, z których wywodzą się wzorce

Na trzecim etapie zyskuje się bardziej praktyczne rozumienie wzorców: kiedy je stosować i jak układać je w strategię podczas pracy nad szerzej zakrojonym procesem zmian (wypracowanie składni o większej skali). Dzięki temu można przestać być papugą, która potrafi tylko odtwarzać, a stać się kimś, kto naprawdę rozumie wzorce oraz rządzące nimi zasady. Umożliwia to wykorzystywanie wzorców, podczas gdy świadomy umysł wybiega naprzód lub nadzoruje relację z klientem na inne sposoby.

4) Stosowanie NLP w celu osiągnięcia sukcesu

Czwarty etap przynosi wyzwanie polegające na stosowaniu programowania neurolingwistycznego, które pozwala budować takie relacje z innymi ludźmi oraz osiągać takie sukcesy, jakie sobie wyobrażamy. Może się nawet okazać, że odnosimy zwycięstwa w sposoby dla nas niespodziewane albo odkrywamy nowe, satysfakcjonujące formuły sukcesu. Tak właśnie nabiera się dużo większego zaufania do NLP, głębiej się angażuje w jego stosowanie oraz zyskuje się dużo większą pewność siebie podczas wykorzystywania wzorców. Umie się lepiej sprzedawać własne usługi oraz wywierać wpływ na klientów.

5) Modelowanie

Na tym etapie zaczyna się modelowanie osób, które osiągnęły doskonałość, w celu tworzenia dodatkowych modeli na użytek własny, klientów oraz całej społeczności skupionej wokół NLP. Może to dotyczyć różnorodnych dziedzin życia — choćby zdrowia psychicznego, rozwoju osobistego, biznesu, sportu, polityki, wychowywania dzieci. Pogłębione rozumienie NLP pozwala doskonalić się według stworzonych modeli.

6) Podejmowanie poważniejszych wyzwań w pracy z klientami oraz w różnych sytuacjach...

...takich jak zmiany w życiu zawodowym lub towarzyskim, które zależą od indywidualnej sytuacji, w miarę rozwijania umiejętności na poziomie zaawansowanym. Nauka nowych modeli i wzorców trwa.

ISTOTA MODELOWANIA

Uczymy się [...]
10% tego, co czytamy,
20% tego, co słyszymy,
30% tego, co widzimy,
50% tego, co widzimy i słyszymy,
70% tego, o czym rozmawiamy,
80% tego, co doświadczamy,
95% tego, czego uczymy innych.

— William Glasser

Talent Richarda Bandlera do modelowania okazał się chyba najsilniejszym bodźcem, który przyczynił się do narodzin programowania neurolingwistycznego. To Bandler początkowo wykonywał większość modelowania — w tym modelowania szczególnie skutecznych i dobrze znanych terapeutów — oraz brał udział w tworzeniu wielu wzorców.

Obecnie docieranie do wzorców programowania neurolingwistycznego nie stanowi żadnej trudności. Są one dostępne choćby w internecie; z kolei w tym wydaniu *Biblii NLP* umieściłem najulubieńsze wzorce (ponad 300). Niniejsza część jest jednak poświęcona wychodzeniu **poza** wzorce, podążaniu ku głębszemu zrozumieniu NLP. Techniki mogą oczywiście pomagać w odkrywaniu tajników NLP, są jednak wyłącznie punktem wyjścia.

Modele stanowią bramę, która prowadzi do mistrzostwa w dziedzinie NLP. Można modelować kogokolwiek w tym, co robi doskonale, nawet samego siebie. Czasami jednak modelowanie kogoś, kto przejawia zachowania dysfunkcjonalne albo po prostu zwyczajne, również okazuje się przydatne.

Podstawowe sprawy dotyczące modeli

Po pierwsze, muszę zaznaczyć, że programowanie neurolingwistyczne wykorzystuje słowo „model” w różnych znaczeniach. Przedstawiciele nauk ścisłych mówią o modelu, aby nazwać to, co pozwala zrozumieć mechanizm działania czegoś. To jest ich model. Częściami tak pojmowanego modelu są np. ilustracja przedstawiająca cząsteczkę bądź matematyczny opis sił, dzięki którym stanowi

ona pewną całość oraz które sprawiają, że oddziałuje z innymi cząsteczkami. **W NLP modelem jest uporządkowane wyjaśnienie, jak ktoś osiąga doskonałość.**

Jednocześnie modelem jest sam człowiek, który osiągnął doskonałość w danej dziedzinie — ktoś, kto stanowi wzór do naśladowania. Można więc powiedzieć, że „modelujemy wzory do naśladowania”. Najpierw więc tworzymy model osoby, która jest doskonałym wzorem do naśladowania. Następnie staramy się osiągnąć doskonałość, wykorzystując to, jak ów model rozumiemy. Będę tutaj posługiwał się słowem „model” w sensie dokładnego opisu, jak dana osoba osiąga doskonale wyniki.

Wspaniale w tak pojmowanym modelu jest to, że **pomaga nam uczyć, jak osiągać doskonałość**. Znacznie łatwiej jest przekazywać komuś uporządkowane wyjaśnienie zjawiska, niż mówić po prostu: „Rób to, co ja”. Modele bywają skomplikowane, dlatego trenerzy NLP zazwyczaj nauczają ich partiami. Kiedy wszystkie kolejne części zostają opanowane, składają się na podświadome mistrzostwo. Sposób ten okazuje się przydatny w uczeniu szczególnie skomplikowanych umiejętności. Im więcej części składowych opanuje się do perfekcji, w tym większym stopniu nabyta wiedza staje się intuicyjna — i tym łatwiej przychodzi improwizowanie oraz znajdowanie rozwiązań.

Modele nie są tym samym co rzeczywistość, lecz tylko wydobywają pewne jej elementy, które są istotne dla osiągnięcia zamierzonego celu. Każdy człowiek postrzega świat na własny sposób. Oznacza to, że różni ludzie będą budować nieco odmienne modele tej samej osoby. Połączenie w jedną całość modeli tej samej osoby stworzonych przez różnych ludzi może się okazać niezwykle cenne. Sytuację tę można zilustrować następującym przykładem: istnieje wiele książek na temat technik terapeutycznych Miltona H. Ericksona, a każdy tytuł kładzie nacisk na odmienne aspekty jego pracy. Dotyczy to również publikacji samego Ericksona. Jeżeli ktoś chce się doskonalić w kierunku Ericksonowskiej komunikacji czy hipnozy, zapewne powinien przeczytać wszystkie te książki!

Robert Dilts o modelowaniu

Oto cytat z książki Roberta Diltsa *Modelowanie z NLP. Sukces — jak go powtórzyć*:

Modelowanie zachowania polega na obserwowaniu i tworzeniu mapy efektywnych procesów, które leżą u podłoża pewnego rodzaju wyjątkowego działania. Jest to proces rozbijania złożonego wydarzenia czy serii wydarzeń na kroki o wielkości pozwalającej na późniejsze ich odtworzenie. Celem modelowania zachowania jest stworzenie pragmatycznej mapy lub „modelu” tego zachowania, który następnie może zostać wykorzystany do dokonania reprodukcji lub stymulacji tego działania przez każdą zmotywowaną do tego osobę. W modelowaniu zachowania dąży się do identyfikacji zasadniczych elementów myślenia i działania, wymaganych do uzyskania pożądanego reakcji lub wyniku¹.

¹ R. Dilts, *Modelowanie z NLP. Sukces — jak go powtórzyć*, tłum. R. Sigrist, Wydawnictwo PINLP, Warszawa 2009, s. 69.

Posługujemy się również słowem „model” w kontekście modelu świata danej osoby. Przypomina on naukowy model przedstawiający, jak coś działa, ale ma mniej ścisły charakter i bywa w dużym stopniu podświadomy. Model świata danej osoby opiera się na pewnych uogólnieniach dotyczących natury rzeczywistości. Człowiek czerpie z nich, kiedy podejmuje decyzje oraz interpretuje, co się dzieje. Programowanie neurolingwistyczne mówi nam, że takie metaprogramy regulują, jak owe uogólnienia są formułowane, a następnie przekładane na zachowanie. Metaprogramy są bowiem najważniejszymi mechanizmami, które koordynują nasze procesy mentalne; pomagają nam tworzyć myśli na podstawie reprezentacji zmysłowych oraz podpowiadają naszemu umysłowi, które elementy doświadczeń ma wykorzystać przy podejmowaniu decyzji. Uwidacznia się w tym istotny wpływ cybernetyki na rozwój NLP. Termostat działa według pewnych zasad, które „kontrolują jego decyzje” dotyczące włączania i wyłączania ogrzewania czy chłodzenia; można powiedzieć, że zasady te stanowią metaprogramy termostatu. Oczywiście w przypadku ludzi mechanizm ten jest znacznie bardziej skomplikowany.

Programowanie neurolingwistyczne opisuje strategię, które ludzie tworzą lub wykorzystują, aby realizować określone zamiary. Nie są to wyłącznie zwykłe zasady rządzące zachowaniem — są to zasady, które przekładają się na nasze decyzje. Przykładem metaprogramu jest kierunek działania „do” lub „od”. Niektórzy ludzie myślą zazwyczaj w kategoriach poruszania się „do”, czyli w kierunku tego, czego pragną. Mogą się czuć zmotywowani do wypełniania zeznań podatkowych, ponieważ w ten sposób osiągają poczucie doskonałości lub spełnienia. Mogą się kierować chęcią maksymalnego wykorzystania dostępnych ulg, ponieważ ewentualna kontrola nie może im nic zarzucić. Mogą pragnąć uczucia ulgi, które nadchodzi w momencie, kiedy wrzucają kopertę z zeznaniem do skrzynki. Osoby stosujące metaprogram „od” kierują się czymś zupełnie innym, wypełniając zeznanie podatkowe. Koncentrują się na unikaniu kłopotów z urzędem oraz na jak najszybszym załatwieniu formalności, aby nie trzeba było cierpieć z tego powodu dłużej, niż jest to konieczne. Osoby te uciekają od tego, czego się obawiają lub czego nie lubią, zamiast podążać ku temu, czego pragną. Skupiają się bardziej na unikaniu negatywnych konsekwencji niż na wywoływaniu tych pozytywnych. Jeżeli chcesz zmotywować daną osobę, musisz wiedzieć, czy stosuje ona metaprogram „do”, czy też „od”. Im więcej metaprogramów umiesz dostrzegać, tym więcej znajdujesz sposobów na negocjowanie, motywowanie ludzi i pomaganie im w odnoszeniu sukcesów. Dzięki temu kiedy kogoś modelujesz i wiesz maksymalnie dużo o jego metamodelach, budujesz bogatszy model. Jeżeli chcesz poznać dokładniej metaprogramy NLP, sięgnij po książkę *NLP Mastery: The Meta-Programs* („Mistrzostwo NLP: metaprogramy”).

PODSTAWOWE KROKI

*Człowiek uczy się dwojako: albo poprzez czytanie,
albo poprzez kontakty z mądrzejszymi ludźmi.*

— Will Rogers

Warto modelować, wykonując następujące podstawowe kroki:

Ujawnianie strategii

Na tym etapie analizujesz różne aspekty myślenia i zachowania danej osoby. Rozkładasz jej sukces na części pierwsze. Zdolność, która Ci to umożliwia, nazywa się **wrażliwość sensoryczna**. Dzięki niej odkrywasz wszystko to, co wyróżnia daną osobę i stanowi o jej doskonałych wynikach. Ów proces gromadzenia informacji na jej temat polega na jej obserwowaniu, rozmawianiu oraz naśladowaniu. W ten sposób głębiej doświadczasz tego, co przeżywa dana osoba — a jednocześnie wyczuwasz swoją intuicję i zwiększasz drażliwość. Być może dzięki temu odkryjesz coś, czego nie byłbyś w stanie odkryć za pomocą wyłącznie zewnętrznej koncentracji? Aby naśladować doświadczenie wewnętrzne, możesz korzystać z technik gry aktorskiej. W miarę jak kolejne elementy dopasowują się do siebie, zaczynasz dostrzegać całe zespoły zachowań oraz reprezentacji wewnętrznych, które mają szansę stać się strategiami — czy też które mogą się okazać się strategiami służącymi uzyskiwaniu doskonałych wyników. Wykorzystywane przez Virginie Satir odzwierciedlanie jest z pewnością przykładem takiej strategii; stanowi ona część tzw. modelu Satir.

Mapowanie

Na tym etapie porządkujesz swój model: mapujesz go na składnię myśli i zachowań, w tym bardzo drobnych elementów i aspektów podświadomych.

Odtwarzanie

Teraz, kiedy już masz w miarę uporządkowany model, zacznij go wykorzystywać. W zależności od otrzymywanych wyników konieczne może się okazać doskonalenie modelu poprzez dalsze obserwacje i analizy bądź też przeprowadzenie pewnych eksperymentów (prób i błędów).

Obserwowanie

Modelowanie polega na rozpoznawaniu rozwiązań, które działają. Modele, które tworzysz na wzór ludzi odnoszących sukcesy, nie są zatem tak naprawdę Twoją własnością intelektualną. Wszak zasadniczo tylko wskazujesz na to, co już się dzieje. Sytuacja ta przypomina nieco tę, w której błazen zaskakuje Cię,

mówiąc coś, co już wiesz, lecz czego nigdy nie ujmowałeś w dany sposób. Prawo autorskie może chronić słowa błazna, lecz nie obserwacje, które ten za ich pomocą czyni.

Dlatego wielu ludzi może się uczyć danego modelu i go wykorzystywać — jeżeli podzielisz się z nimi swoim modelem albo jeśli takowy odkryją samodzielnie. Innymi słowy, dany model nie stanowi własności programowania neurolingwistycznego. Można powiedzieć, że **NLP stanowi metodologię lub nośnik służące odkrywaniu sposobu na naśladowanie zachowań, które prowadzą do sukcesu, oraz na dalsze ich doskonalenie**. NLP jest także drogą do systematycznego rozwoju. Kiedy ludzie wykorzystują modele, które wypracowali praktycy, mówią, że „uprawiają NLP”. Tymczasem gdy sami tworzą modele, także „uprawiają NLP” — i to w jego najbardziej pierwotnej postaci.

Podstawowe pytania

Oto garść pytań, które możesz zadawać, budując model:

- Dzięki czemu ten model działa?
- Jakie zasady nim rządzą? (Im lepiej to rozumiesz, tym skuteczniej analizujesz i budujesz modele).
- Jakie procesy składają się na ten model?
- Co mobilizuje daną osobę do działania?
- Jak najlepiej możesz realizować techniki, które sprawiają, że model się sprawdza?
- Co dokładnie robisz i kiedy?

PODŚWIADOMOŚĆ I MODELE

Ludzie nie przyciągają tego, czego chcą, ale to, czym są.

— James Allen

W książce *Zab w księżniczki* Richard Bandler i John Grinder stwierdzają, że modelowanie nie dotyczy tego, co ludzie mówią, ale tego, co robią. Chodzi tutaj jednak o coś jeszcze — o to, czego doświadczają. Nie sposób dowiedzieć się wszystkiego o stanie danej osoby wyłącznie poprzez patrzenie na nią. Nie można też nauczyć się wszystkiego na podstawie jej wypowiedzi, ponieważ większość osób osiągających doskonałe wyniki nie w pełni świadomie rozumie, jak im się to udaje. Klasycznym przykładem owego zjawiska jest to, co zdarzyło się podczas modelowania Virginii Satir. Uznała ona, że model jej skuteczności jest powierzchowny wobec prawdziwego stylu pracy, ponieważ sprawiał wrażenie zwyczajnej manipulacji. Terapeutka spróbowała więc pracować, wykluczając elementy, na które wskazywał Bandler — w tym odzwierciedlanie i inne techniki służące nawiązywaniu dobrego kontaktu. Odkryła wówczas, że powstrzymując te zachowania, nie jest w stanie osiągnąć takiego samego poziomu dobrego kontaktu ani skuteczności.

FIZJOLOGIA I MODELE

Ach, mistrzostwo... jakież to głęboko satysfakcjonujące uczucie, kiedy wreszcie osiąga się szczyt nowych umiejętności... a następnie widzi się światło pod nowymi drzwiami, które owe umiejętności pozwalają otworzyć, nawet jeśli inne drzwi muszą się zamknąć.

— Gail Sheehy

Stan

Niewyraźna granica oddziela model od fizjologii, która ma charakter bardziej instynktowny. Kiedy fizjologia danej osoby odzwierciedla reakcję „walcz lub uciekaj”, a mózg sam nastawia się na wykrywanie zagrożeń w docierających bodźcach, istnieje większe prawdopodobieństwo, że owa osoba będzie się zachowywać bardziej agresywnie.

Pomyśl, co się dzieje, kiedy policjant znajduje się w niebezpiecznej sytuacji oraz w ułamku sekundy musi rozstrzygnąć, czy odda strzał. Jeżeli użył broni i decyzja ta okazuje się błędna, a ofiara reprezentuje mniejszość narodową, funkcjonariusz może zostać oskarżony o rasizm. Nie brakuje jednak policjantów bez takich uprzedzeń, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.

Staje się więc jasne, że istnieją pewne okoliczności, które mobilizują mózg do dawania absolutnego pierwszeństwa wykrywaniu niebezpieczeństw, oraz że może to powodować, iż telefon komórkowy zostanie uznany za broń. Nie dzieje się tak koniecznie dlatego, że model świata policjanta zakłada, iż ludzie określonej rasy są źli czy starają się za wszelką cenę go zabić. Może się tak dziać przede wszystkim dlatego, że mózg policjanta był szczególnie wyczulony na wykrywanie niebezpieczeństw w danym momencie. Tego rodzaju fizjologia stanowi imperatyw przetrwania z czasów ewolucji.

Jedynie w swoim rodzaju zalety i wady

Fizjologia nie jest domeną samych tylko stanów przejściowych. Ludzie mają bowiem pewne cechy, które czynią ich *wyjątkowymi* — mają mocne i słabe strony, które ich odróżniają od innych. Spostrzeżenie to prowadzi do istotnej kwestii.

- *Jeżeli Twoja fizjologia jest znacząco odmienna od tej, która charakteryzuje osobę, którą chcesz modelować: czy warto obstawać przy jej naśladowaniu, czy lepiej stworzyć model, który pozwoli wykorzystać Twoje unikatowe cechy?*

Pytanie to wskazuje na jedno z ograniczeń modelowania. Jesteśmy niepowtarzalni, nie możemy więc ślepo wierzyć w modelowanie. Musimy wykorzystywać jego zalety, a minimalizować oddziaływanie jego wad.

Kiedy dążenie do doskonałości ma podbudowę metafizyczną, ludzie niezrędko myślą, że umysł może pokonać wszystkie przeszkody cielesne. Błędem

jest jednak ignorowanie fizycznych zalet i ograniczeń. Może się to bowiem skończyć śmiercią — tak jak miało to miejsce w tzw. szalasie potu, gdzie panowała za wysoka temperatura, lecz wcześniej przekonano uczestników, aby pokonywali środowisko zewnętrzne za pomocą siły umysłu. Moim zdaniem możemy modelować innych ludzi, lecz jednocześnie musimy wzbogacać lub modyfikować tworzone modele według naszych potrzeb, na podstawie tylko nam właściwych mocnych i słabych stron. Jedne modele da się wykorzystywać od razu, inne zaś wymagają modyfikacji ze względu na wyjątkowe cechy modelującego.

MODELOWANIE I PRZYSZŁOŚĆ

Najlepsze w przyszłości jest to, że nadchodzi po jednym dniu na raz.

— Abraham Lincoln

Problem ze *współczesnym* programowaniem neurolingwistycznym polega na tym, że wielu ludzi wchodzi w nie *wyłącznie dla pieniędzy*, a nie po to, by rozwijać tę dziedzinę. Tak naprawdę jednak zawód praktyka NLP nie tylko nie jest powszechnie uznawany, ale i nie ma stabilnej przyszłości. Być może sytuacja ulegnie zmianie, jeżeli NLP zmieni nazwę oraz nabierze w jakiś sposób charakteru naukowego. Na razie jednak nie ma szans na to, że zawód ten zostanie oficjalnie uznany — nie po 38 latach drukowania certyfikatów, za którymi nie stoją spójne standardy. Nie chcę się nad tym rozwodzić. Prace nad NLP będą trwały nadal, nawet jeśli sam termin zniknie z publicznej świadomości. Twoje umiejętności będą cenne i ważne bez względu na to, co stanie się z towarzyszącymi im określeniem „NLP”; osiągną najwyższy poziom, jeżeli będziesz korzystać ze swojej wrażliwości sensorycznej oraz gromadzić spostrzeżenia, aby tworzyć nowe modele oraz doskonalić te, które już istnieją. **To** stanowi fundament NLP, a nie zbiór metod przypominający książkę kucharską. Jak nauka jest domeną odkryć, tak **NLP jest domeną modelowania**.

Nauka nie opiera się wyłącznie na faktach, które zostały zgromadzone za pomocą odpowiednich metod, a NLP nie opiera się wyłącznie na technikach, które zostały zgromadzone za pomocą modelowania.

Napisałem tę książkę nie tylko po to, by przekazać Ci setki skutecznych technik, które możesz zacząć wykorzystywać od zaraz, lecz także po to, by odpędzić obsesyjną myśl, która nęka wielu adeptów NLP: „Jeśli opanuję jeszcze jedną technikę, wszystko się zmieni”. Podejście to jest błędne. Potraktuj tę książkę jako punkt wyjścia. Aby się rozwijać, musisz pracować nad sobą. Chcę, byś w poznawanie poszczególnych technik oraz eksperymentowanie z nimi tchnął prawdziwego ducha NLP: ciekawość, elastyczność, innowację. Im lepiej wyczujesz ducha NLP oraz im dłużej będziesz budować podświadome mistrzostwo, tym spontaniczniej będziesz znajdując rozwiązania problemów i tym skuteczniej będziesz w stanie modelować sukces dla innych ludzi.



KRYTERIA WYBORU WYSOKIEJ JAKOŚCI PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH W DZIEDZINIE NLP

*Więc cnoty nie stają się naszym udziałem ani dzięki naturze,
ani wbrew naturze, lecz z natury jesteśmy tylko zdolni do ich
nabywania, a rozwijamy je w sobie dzięki przyzwyczajeniu. A dalej:
jeśli coś jest nam wrodzone, to zawsze naprzód uzyskujemy pewne
zdolności, a później dopiero wykonujemy odnośne czynności [...].*

— Arystoteles

Jak już wspomniałem, jeżeli możesz sobie pozwolić na pełne, wysokiej jakości szkolenie z dziedziny NLP, przyniesie Ci ono satysfakcję i pozwoli rozwijać umiejętności na poziomie zaawansowanym — dzięki wykładanemu materiałowi, a także superwizji Twoich praktyk oraz informacji zwrotnej, które tam otrzymasz. Oprócz tego rodzaju szkoleń istnieją takie, które są krótkie, ponieważ przekazują najbardziej podstawowe umiejętności lub dlatego że koncentrują się na wybranych aspektach NLP — oraz takie, które są krótkie po prostu dlatego, że solennie Ci obiecują szybkie przekazanie magicznych umiejętności, a tymczasem stoją za nimi zwykli krętacze. A zatem uważaj.

Mając to w pamięci, przyjrzyjmy się cechom dobrego szkolenia w dziedzinie NLP, bez względu na czas jego trwania.

Nie tylko wiedza

Szkolenie nie polega wyłącznie na przedstawianiu poszczególnych koncepcji. O tych możesz poczytać w dobrych książkach lub czasopismach, które zostały bardzo starannie opracowane, aby przedstawić materiał w sposób przejrzysty. Jeżeli zamierzasz uczestniczyć w szkoleniu, które jest zorientowane na przekazywanie tego rodzaju wiadomości, to upewnij się, że prowadzący potrafi myśleć i działać w sposób bardzo zdyscyplinowany. Niestety, wydaje się, że nie jest to mocną stroną wielu trenerów NLP — i to nawet tych, którzy mają doskonale umiejętności! Stąd wiele szkoleń kładzie nacisk na rozwijanie umiejętności i ich ćwiczenie, zaś część wykładowa bywa zagmatwana lub trudna do zrozumienia. Niektórzy trenerzy, którym brak dyscypliny umysłowej, udają, że ich słabe umiejętności wykładowcze stanowią technikę NLP! Muszę przyznać, że w jakimś stopniu może to być prawda, lecz wierzyłbym w to tylko wtedy, gdyby uczestnicy wcześniejszych edycji szkolenia zdobyli w ten sposób naprawdę solidne kompetencje.

Porównajmy omawianą sytuację do muzyki. Wielu ludzi umie dobrze śpiewać czy grać na instrumencie, mimo że nie rozumie teorii (np. John Lennon czy

Paul McCartney). Dobry muzyk potrafi się jej nauczyć z książek, zwłaszcza jeżeli ma intuicyjne rozumienie muzyki, które zresztą może nawet pobudzać apetyt na dalszą naukę. Uważam, że podobny mechanizm dotyczy nauki NLP. Wielu ludzi wynosi ze szkoleń dobre umiejętności oraz odczuwa motywację do gorliwej lektury w celu lepszego zrozumienia, co tak naprawdę robi.

Przekonanie to za mało

Niektórzy trenerzy umieszczają trampolinę wysoko — lecz nad płytą części basenu — oraz rozbudzają w uczestnikach entuzjazm do skoków z wysoka — ale do wody głębokiej na pół metra. Dotyczy to szkoleń, które zbyt silnie motywują i stawiają na pewność siebie, a przekazują za mało wiedzy i umiejętności. Może to przynieść katastrofalne skutki.

Bez dogłębnego zrozumienia kwestii etycznych osoba, która jest nieprzygotowana do konfrontacji z trudnymi problemami, może — nawet nie zdając sobie z tego sprawy — praktykować psychoterapię bez licencji oraz wyrządzać krzywdę klientom.

Podobnie osoba, która się uczy, może zniszczyć szansę na ważną transakcję lub istotne negocjacje poprzez *błędne* zastosowanie swoich ograniczonych umiejętności, ponieważ nie do końca rozumie, na czym one polegają oraz jak wiele złego mogą wyrządzić za pośrednictwem jej rąk. Najbardziej prawdopodobna jednak będzie taka sytuacja, że osoba początkująca zachowa zdrowy rozsądek, lecz ugrzęźnie w miernych wynikach.

Wiele o szkoleniu może powiedzieć sposób, w jaki trener odpowiada na pytania, które wyrażają pewien sceptycyzm. Jeżeli je rozumie oraz reaguje na nie uczciwie i skutecznie, taka postawa jest bardzo obiecująca. Odpowiedź, która stanowi próbę manipulacji lub ma charakter obronny, sarkastyczny czy wrogi, świadczy o czymś zgoła przeciwnym.

Podczas szkoleń — a nawet zajęć *próbnych* — zwracaj uwagę na to, **jaki jest stosunek zabiegów promocyjnych do wartości merytorycznej?**

Szkolenie nie powinno być środkiem w rękach organizatorów, który pozwoli sprzedać Ci kolejny, droższy kurs albo który nakłoni Cię do kupna produktów po zawyżonych cenach. Oczywiście w samym oferowaniu dodatkowych produktów nie ma niczego złego. Problem polega na tym, że niektórzy trenerzy tak opracowują zajęcia, by wzbudzić w uczestnikach chęć wykupienia droższego kursu.

Innymi słowy, płacisz za przywilej uczestnictwa w komercyjnym, sztucznie wydłużanym doświadczeniu prania mózgu. Często drogi kurs jest tylko kolejnym krokiem do jeszcze droższego szkolenia.

Spójność

Choć może to okazać się nieco trudne, postaraj się wychwycić, czy dany trener jest spójny,

- tzn. czy jest on żywym dowodem tego, czego naucza.

Sprawa ta może się wydawać nieco kontrowersyjna, ponieważ istnieją i tacy trenerzy, którzy borykając się z naprawdę trudnymi problemami, potrafią nauczać umiejętności z dziedziny NLP, zdaniem uczestników szkoleń, naprawdę dobrze. Mimo to osobiście uważam, że owi nauczyciele przekazują znacznie więcej, niż Ty i ja jesteśmy świadomi, a robią to jako modele. Bez względu na to, w jakim stopniu opanowałeś tajniki programowania neurolingwistycznego, jesteś naturalnym modelującym. Czy nie lepiej jest przebywać w towarzystwie osobowości wyrafinowanych, by od nich czerpać umiejętności?

Należy szukać spójności między tym, co trener mówi, a tym, co robi.

- **Czy jego zachowanie jest zgodne z presupozycjami NLP?**
- Na przykład czy jest on ciekawy, elastyczny, czy potrafi dobrze improwować?
- Czy nawiązuje dobry kontakt z większością ludzi indywidualnie oraz z całymi grupami, które szkoli?

Można także szukać mniej bezpośrednich dowodów:

- Na przykład czy uczestnicy są rozproszeni i niespokojni, czy raczej w pełni zaangażowani w szkolenie?

Cechy osobiste

Dobrzy trenerzy zazwyczaj mają dystans do samych siebie: potrafią przyznać się do błędów, omówić sposoby ulepszenia proponowanego programu szkolenia i pośmiać się z siebie od czasu do czasu. Poczucie humoru to bardzo cenna cecha. Jeżeli poczucie humoru trenera dotyka słabości czy wykorzystuje bezbronność innych ludzi, niech będzie to sygnałem ostrzegawczym.

Wymiar praktyczny

- **Czy podczas szkolenia pojawia się wiele doświadczeń z pierwszej ręki?**

Jak już wspomniałem, możesz czerpać wiedzę z książek, lecz większość umiejętności na poziomie zaawansowanym zdobywa się skutecznie dzięki praktyce, superwizji oraz informacjom zwrotnym. Jeżeli słyszysz świetne opinie o danym szkoleniu, upewnij się, że osoby je wygłaszające nie są oszołomione treściami motywacyjnymi i charyzmą trenera.

Konkretne umiejętności

- **Czy materiały promujące szkolenie podają, jakie dokładnie umiejętności opanujesz?**
- **Czy został przewidziany jakiś sprawdzian, który weryfikuje stopień opanowania wiadomości oraz ocenę poprawności ich wykorzystywania?**

Trener (a nie jego menedżer do spraw sprzedaży) powinien być w stanie odpowiadać na pytania bez nadmiernego krążenia i jąkania się — w tym powinien umieć szczegółowo omówić, czego się uczysz, oraz dostarczyć informacji zwrotnej, która ukierunkuje Twoje dalsze działania. Oczywiście podczas zajęć nierzadko pojawia się materiał dotyczący hipnozy lub mający postać metafor i wówczas nie dowiesz się tego dokładnie. Dla dobrego szkolenia w dziedzinie NLP nie staje się to jednak żadną zasłoną dymną. W weryfikacji pomogą Ci rezultaty uzyskane przez uczestników wcześniejszych edycji kursu.

Dowody

Programowanie neurolingwistyczne rozwijało się głównie poza murami uczelni i miało ograniczoną styczność z badaniami naukowymi, dlatego stało się magazynem wielu opinii, które są bezwartościowe i stanowią swego rodzaju „śmieciowe DNA”. Jeżeli przewiduje się poruszanie tego rodzaju zagadnień podczas szkolenia, może to oznaczać, że będzie ono „rozwodnione”, a jego jakość okaże się wątpliwa.

Na przykład mimo że programowanie neurolingwistyczne nie opiera się na założeniach metafizycznych, niektórzy trenerzy włączają w swoje nauki koncepcje rodem z energopsychologii (np. sprawdzanie siły mięśni) czy ruchu nowej myśli (np. afirmowanie, które ma sprawić, że coś się zdarzy). Oznacza to, że najwyraźniej słabo rozumieją NLP, co stawia pod znakiem zapytania ich pozostałe kompetencje.

Uznanie i certyfikaty

Ze względu na dużą ilość zainwestowanych w szkolenie pieniędzy i czasu ludzie oczekują, że *certyfikat* będzie potwierdzał to, iż osiągnęli określony poziom umiejętności czy nawet mistrzostwo. Świadectwo może dobrze wyglądać na ścianie; może nawet robić wrażenie na niektórych klientach czy znajomych. Pamiętaj jednak, że nie jest ono honorowane przez żadną inną grupę zawodową ani instytucje certyfikujące.

Wiele certyfikatów wydaje się na końcu szkolenia, lecz bez sprawdzenia umiejętności jego uczestników. Może się jednak zdarzyć, że nawet jeśli przewiduje się przed zakończeniem kursu jakiś test, będzie on miał formę pisemną i nie sprawdzi opanowanych umiejętności. Nie chcę Cię zniechęcać do niczego — po prostu miej to na uwadze.

Jak zweryfikować jakość szkolenia

Jak upewnić się co do jakości wybieranego szkolenia? Warto wziąć pod uwagę opinie o nim z różnych źródeł, w tym tzw. poczty pantoflowej, oraz zdanie uczestników wcześniejszych edycji — o wymienionych wcześniej kryteriach nie wspominając.

Rozważ uczestnictwo w ewentualnych darmowych zajęciach lub tańszych i krótszych warsztatach, aby oswoić się z góry z trenerami i ich metodami. Dzięki temu dowiesz się więcej niż ze wszelkich dyskusji w internecie czy recenzji książek razem wziętych. Wówczas się zastanów, co wypłynęło na Ciebie na poziomie instynktownym; aby przeanalizować swoją reakcję na części pierwsze, możesz wykorzystać np. pewne techniki NLP do pracy z submodalnościami.

- Na co tak naprawdę reagujesz?

Aby ocenić dane zajęcia, możesz połączyć odczucia intuicyjne ze świadomymi kryteriami. Upewnij się jednak, czy nie pozostajesz pod wpływem charyzmy lub umiejętności prowadzącego. Jest to istotne z choćby jednego powodu: takie oddziaływanie szybko minie i kiedy szkolenie się skończy, trener nie będzie przez cały dzień chodził za Tobą i Cię stymulował.

Nie zapomnij obejrzeć dostępnych w internecie nagrań wideo. Dzięki temu odniesiesz takie wrażenia, jakbyś uczestniczył w danych zajęciach, a to z kolei pozwoli Ci zaoszczędzić sporo pieniędzy, gdyby szkolenie wymagało dalekich podróży. Wielu trenerów umieszcza takie filmy na swoich stronach internetowych albo w serwisach typu YouTube, a nawet na Facebooku.

Publikacje

Chociaż nie jest to substytut bezpośredniego kontaktu z trenerem, dzięki lekturze publikowanych przez niego materiałów możesz się wiele dowiedzieć o tym, co myśli, jakie wyznaje wartości oraz czego naucza.

Reputacja

Co ludzie mówią o trenerach, których bierzesz pod uwagę? Upewnij się, że naprawdę wiesz, kim są wykładowcy i ile zajęć faktycznie poprowadzą. Możesz odkryć za późno, że ulotka wprowadziła Cię w błąd — a znany trener, którego nazwisko na niej podano, prowadzi tylko niewielką część zajęć.

Warto też się dowiedzieć, ile dany trener wniósł do programowania neurolingwistycznego poprzez publikowane prace oraz prowadzone szkolenia.

- **W jakim stopniu koncepcje owego trenera są oryginalne?**
- Czy stanowią one wartościowy wkład, czy raczej są ekscentryczne, a ich znaczenie przeceniane (lub i takie, i takie)?
- Co mówią internauci lub członkowie danej społeczności skupionej wokół NLP?
- Jakie są recenzje i opinie o książkach oraz innych materiałach autorstwa danego trenera? Kto napisał te recenzje? Szukaj recenzentów godnych zaufania, będących prawdziwymi autorytetami, ponieważ możesz się natknąć na wypowiedź osoby konkurującej z danym trenerem, która za parawanem anonimowości promuje samą siebie.

Umiejętności uczestników wcześniejszych edycji szkolenia

Znajdź sposób, by dowiedzieć się czegoś o nowo zdobytych umiejętnościach osób, które uczestniczyły we wcześniejszych edycjach szkolenia. **Co robią ze swoimi umiejętnościami — oprócz przekonywania ludzi, by przyszedli na ich szkolenie lub stali się ich klientami?** Ogromna różnica dzieli bogactwo, które jest pochodną piramidy sprzedaży, a sukcesem, który jest owocem nowo nabytych umiejętności.

- *Czy uczestnicy są rzeczywiście entuzjastyczni, czy otrzymują nowe, naprawdę dobre wyniki dzięki interakcjom opierającym się na umiejętnościach z dziedziny NLP?*

Należy się spodziewać, że wspomniane wyniki ujawniają się w co najmniej jednej dziedzinie życia tych osób, np. w życiu zawodowym, rodzinnym, towarzyskim. Zwróć jednak uwagę także na to, czy w którejś z nich pojawiły się jakieś nietypowe osiągnięcia.

Wniosek

Mam nadzieję, że to, co napisałem, napełni Cię przekonaniem, by nadal odkrywać tajniki programowania neurolingwistycznego, bez względu na to, jakimi środkami dysponujesz oraz ile masz czasu.



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Akceptuj wszystko, co się dzieje, wykorzystaj to i obracaj na swoją korzyść.

Programowanie neurolingwistyczne stanowi doskonałe narzędzie, służące modelowaniu oraz szkoleniu. Jego wpływ na psychoterapię, doradztwo, sprzedaż, coaching czy przywództwo jest nieoceniony. Trenerzy i terapeuci różnych nurtów korzystają z technik NLP lub pozostają pod ich wpływem.

Wszystkie przedstawione tu techniki podzielono na trzy główne rodzaje:

- **takie, które można łatwo wypróbować na sobie;**
- **takie, które można wykorzystać we współpracy z klientami lub innymi ludźmi;**
- **takie, które wymagają udziału przynajmniej dwóch osób pełniących określone funkcje.**

Jeśli jesteś zaawansowanym praktykiem NLP, zobaczysz pewne udoskonalenia wprowadzone w wielu znanych wzorcach. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z NLP, na wstępie znajdziesz najbardziej podstawowe wzorce, które wzbogacą Twój repertuar oraz wzmocnią Twoją pewność siebie i chęć rozwijania umiejętności. Im częściej będziesz ćwiczyć, tym łatwiej będzie Ci intuicyjnie tworzyć bądź modyfikować wzorce, kiedy znajdziesz się w nowych sytuacjach.

W trakcie opanowywania kolejnych wzorców pracujesz nad swoją elastycznością i kreatywnością. Kiedy wykorzystujesz wybrane techniki, stosujesz założenia i wiedzę przede wszystkim z dziedziny NLP — ale także z każdego innego dostępnego Ci źródła.

Cały czas miej więc otwartą głowę — znajdź to, co sprawdza się najlepiej w określonych okolicznościach.

Najnowsze wydanie międzynarodowego bestsellera Shlomo Vaknina zostało zaktualizowane zgodnie z najświeższą wiedzą z dziedziny NLP oraz uporządkowane w nowy, praktyczny sposób. Dzięki temu korzystanie z książki jest jeszcze łatwiejsze.

Wśród licznych dodatków znajdziesz tu również:

- **pięćdziesiąt pięć hipnotycznych fraz Milтона H. Ericksona,**
- **często spotykane ograniczające przekonania i „mantry”,**
- **submodalności wzrokowe, słuchowe, kinestetyczne,**
- **przegląd fundamentalnych przekonań NLP.**

Shlomo Vaknin, certyfikowany hipnoterapeuta, jest założycielem i redaktorem naczelnym „NLP Weekly Magazine”, założonego w 2001 roku międzynarodowego, profesjonalnego periodyku online poświęconego NLP i hipnozie, który trafia do ponad 70 tysięcy subskrybentów. Jest też doświadczonym terapeutą; od ponad pięciu lat prowadzi z powodzeniem prywatną praktykę w Los Angeles. Ponadto może poszczycić się setkami artykułów i kilkoma książkami o NLP oraz hipnozie.

onpress



Księgarnia internetowa:
<http://onpress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onpress@onpress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-896-9



Cena: 149,00 zł