

JOSEPH O'CONNOR
JOHN SEYMOUR

INTRODUCERE *în* NLP

*Tehnici psihologice pentru a-i înțelege
și influența pe oameni*



CAPITOLUL 1

Ce este programarea neurolingvistică?

În timp ce stăteam și mă întrebam cum să încep această carte, mi-am amintit de întâlnirea avută cu un prieten în urmă cu câteva zile. Nu ne mai văzuserăm de ceva vreme și, după obișnuitele saluturi, m-a întrebat ce mai fac. I-am spus că scriu o carte.

„Grozav!“ a exclamat. „Despre ce e vorba?“

Fără să mă gândesc, i-am replicat: „Programare neurolingvistică.“

A urmat o tăcere scurtă, dar plină de înțeles. „Dacă zici tu“, a răspuns. „Ce-ți mai face familia?“

Într-un anumit sens, răspunsul meu a fost corect și greșit deopotrivă. Dacă aș fi vrut o modalitate de a pune punct conversației, ar fi fost exact ce trebuia. Această carte tratează, într-adevăr, despre un anumit mod de a privi ideile și oamenii, cunoscut sub denumirea de programare neurolingvistică. Totuși, prietenul meu voia să afle ce mai fac pe înțelesul lui. Și nu putea lega răspunsul meu de niciun lucru despre care să aibă întru câtva cunoștință. Știam foarte bine despre ce vorbeam, însă nu am exprimat asta într-o manieră pe care o putea înțelege. Replica mea nu oferise un răspuns la întrebarea sa.

Așadar, ce este NLP-ul? Care sunt ideile din spatele acestei denumiri? Cu următoarea ocazie în care cineva m-a întrebat despre ce este această carte, răspunsul meu a fost că este despre un mijloc de a studia felul în care excelează oamenii în orice domeniu și de a-i învăța aceste tipare și pe alții.

NLP-ul este arta și știința excelenței personale. Artă, pentru că fiecare persoană își pune amprenta personalității și stilului propriu asupra a ceea ce face, iar acest lucru nu ar putea fi niciodată cuprins în cuvinte sau tehnici. Știință, deoarece presupune o metodă și un proces de descoperire a tiparelor folosite de indivizi cu totul remarcabili din orice domeniu pentru a obține rezultate absolut remarcabile. Procesul este numit modelare, iar tiparele, aptitudinile și tehnicile descoperite în acest fel sunt folosite din ce în ce mai mult în consiliere, educație și afaceri, în scopul unei comunicări mai eficiente, dezvoltării personale și învățării accelerate.

S-a întâmplat vreodată să realizezi ceva atât de eficient, încât să simți că ți se taie respirația? Ai avut momente în care ai fost sincer încântat de ceva ce ai făcut și te-ai întrebat cum ai reușit? NLP-ul îți arată cum să înțelegi și să-ți modelezi propriile succese astfel încât să ai parte de mult mai multe astfel de momente. Reprezintă un mijloc de a-ți descoperi și manifesta geniul personal, o cale de a aduce la suprafață tot ce e mai bun în tine și în ceilalți.

NLP-ul este o aptitudine care produce rezultatele pe care le dorim cu adevărat, creând în același timp valoare pentru toți ceilalți. Studiază acele lucruri care îi diferențiază pe cei ce ajung la excelență de cei care rămân la un nivel mediu. De asemenea, elaborează o suită de tehnici

extrem de eficiente care să servească în educație, consiliere, afaceri și terapie.

Santa Cruz, California, 1972

NLP-ul a luat ființă la începutul anilor '70 din colaborarea între John Grinder, care pe atunci era asistent universitar la Catedra de Lingvistică a University of California, Santa Cruz, și Richard Bandler, student la psihologie în cadrul aceleiași universități. Richard Bandler era, de asemenea, extrem de interesat de psihoterapie. Împreună au studiat trei terapeuți de top: Fritz Perls, psihoterapeut inovator și inițiatorul școlii de terapie cunoscute sub numele de Gestalt, Virginia Satir, excepționala terapeută de familie care a reușit sistematic să soluționeze relații de familie dificile pe care o mulțime de alți terapeuți le-au considerat imposibil de abordat, și Milton Erickson, hipnoterapeut celebru în toată lumea.

Bandler și Grinder nu au avut intenția să întemeieze o nouă școală de terapie, ci să identifice tipare de gândire folosite de terapeuți absolut remarcabili și apoi să le transmită mai departe altora. Nu erau preocupați de teorii; au creat modele terapeutice de succes care funcționau în practică și care puteau fi predate celorlalți. Cei trei terapeuți cărora le-am preluat modelele aveau personalități foarte diferite și, cu toate astea, foloseau la nivel implicit tipare surprinzător de similare. Bandler și Grinder au luat aceste tipare, le-au rafinat și au construit pe baza lor un model elegant, care poate fi folosit în scopul comunicării eficiente, al transformării personale, învățării accelerate și, desigur, în vederea unei capacități mai mari de a te bucura de viață. Ei și-au expus primele descoperiri în patru cărți

publicate între 1975 și 1977: *The Structure of Magic 1* și *2** și *Patterns 1* și *2***, acestea două din urmă dedicate activității lui Erickson în domeniul hipnoterapiei. De atunci literatura NLP a continuat să se dezvolte într-un ritm din ce în ce mai accelerat.

În acea perioadă, John și Richard locuiau foarte aproape de Gregory Bateson, cunoscutul antropolog britanic, autor al unor lucrări despre teoria comunicării și cea a sistemelor generale. Bateson însuși scrisese despre o mare varietate de subiecte – biologie, cibernetică, antropologie și psihoterapie. Este cunoscut mai ales pentru elaborarea teoriei dublei legături (*double bind*) cu privire la schizofrenie. Contribuția lui la dezvoltarea NLP-ului a fost una deosebit de profundă. Poate că abia acum începe să fie limpede cât de puternică a fost influența lui de fapt.

Pornind de la aceste prime modele, NLP-ul s-a dezvoltat în două direcții complementare. În primul rând, ca un proces de descoperire a tiparelor de excelență în orice domeniu. În al doilea rând, în calitate de modalități eficiente de gândire și comunicare folosite de oameni remarcabili. Aceste tipare și aptitudini pot fi folosite de sine stătător, dar și aplicate procesului de modelare, conferindu-i și mai multă forță. În 1977, John și Richard țineau seminare publice de mare succes pretutindeni în America. NLP-ul s-a dezvoltat extrem de rapid; până în prezent, în America, peste 100 000 de oameni au beneficiat de un anumit tip de training în NLP.

* *Structura magiei 1 și 2*, traducere în română, apărută la Editura Excalibur, București, 2007. (N. red.)

** Prima parte a fost tradusă în română: *Tehnica hipnoterapiei ericksoniene, Volumul 1*, Curtea Veche Publishing, 2007. (N. red.)

Santa Cruz, 1976

În primăvara lui 1976, John și Richard se aflau într-o cabană situată pe unul dintre dealurile de lângă Santa Cruz, punând în ordine informațiile și descoperirile pe care le făcuseră. Spre sfârșitul unei ședințe-maraton de 36 de ore, s-au așezat la masă cu o sticlă de vin roșu californian în față și și-au pus întrebarea: „Cum Dumnezeu să numim asta?”

Rezultatul a fost programare neurolingvistică, o sintagmă greoaie care cuprinde însă trei idei simple. Componenta „neuro” a NLP-ului recunoaște ideea fundamentală că întregul nostru comportament își are originea în procesele neurologice ale văzului, auzului, mirosului, gustului, simțului tactil și sensibilității. Experimentăm lumea exterioară prin intermediul celor cinci simțuri; producem un „înțeles” al informațiilor, iar apoi acționăm pe baza lui. Neurologia nu cuprinde doar procesele invizibile ale gândirii noastre, ci și reacțiile fiziologice vizibile față de idei și evenimente. Unele le reflectă pe celelalte în plan fizic. Corpul și mintea formează o unitate inseparabilă, o ființă umană.

Componenta „lingvistică” indică faptul că folosim limbajul pentru a ne organiza gândurile și comportamentul și a comunica cu ceilalți. „Programarea” se referă la diferențele modalități pe care le putem alege pentru a ne organiza ideile și acțiunile astfel încât să producem rezultate.

NLP-ul se ocupă de structura experienței subiective umane; felul în care structurăm ce vedem, auzim și simțim și felul în care prelucrăm și filtrăm lumea exterioară cu ajutorul simțurilor noastre. Totodată, cercetează modul în care o descriem cu ajutorul limbajului și modul în care acționăm, atât voluntar, cât și involuntar, pentru a obține rezultate.

Hărți și filtre

Oricum ar arăta de fapt lumea exterioară, ne folosim simțurile pentru a o explora și a-i trasa harta. Lumea este compusă dintr-o infinitate de impresii senzoriale posibile, în vreme ce noi avem capacitatea de a percepe doar o mică parte din ele. Acea parte pe care o putem percepe este filtrată în continuare în funcție de experiențele, cultura, limba, credințele, valorile și interesele noastre unice. Fiecare dintre noi trăiește în propria realitate singulară, construită pe baza impresiilor simțurilor și experiențelor individuale de viață și cu toții acționăm pe baza a ceea ce percepem ca fiind modelul nostru cu privire la lume.

Lumea este atât de vastă și într-atât de complexă, încât este necesar să o simplificăm pentru a-i conferi semnificație. Întocmirea unei hărți este o analogie foarte potrivită pentru ceea ce facem de fapt; reprezintă modalitatea în care acordăm semnificație lumii. Hărțile sunt selective, pe de o parte exclud, pe de altă parte oferă informații, ele fiind instrumente neprețuite pentru explorarea teritoriului. Genul de hartă care depinde de ceea ce observi și de locul în care vrei să ajungi.

Harta nu e totuna cu teritoriul pe care îl descrie. Ne îndreptăm atenția către acele aspecte ale lumii care ne stârnesc interesul și le ignorăm pe celelalte. Lumea este întotdeauna mai bogată decât ideile pe care ni le facem în legătură cu ea. Filtrele pe care le aplicăm percepțiilor noastre determină genul de lume în care trăim. O anecdotă relatează cum a fost abordat Picasso de un străin care l-a întrebat de ce nu pictează lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat.

Picasso l-a privit nedumerit. „Nu prea înțeleg ce vrei să spui“, a replicat el.

Atunci bărbatul i-a arătat o fotografie a soției sale. „Uite, a spus el, ceva de felul ăsta. Așa arată soția mea în realitate.“

Picasso părea să aibă îndoieli. „Pare să fie cam micuță, nu-i așa? Și oarecum plată.“

Un artist, un tăietor de lemne și un botanist care se plimbă printr-o pădure vor avea experiențe extrem de diferite și vor observa lucruri extrem de diferite. Dacă mergi prin lume căutând excelență, atunci vei găsi excelență. Dacă mergi prin lume căutând probleme, atunci vei da de probleme. Sau, după cum spune o zicală arabă: „Felul în care arată o bucată de pâine pentru tine depinde de cât de informat ești.“

Convingerile, interesele și percepțiile extrem de înguste vor face ca lumea să pară săracă, previzibilă și plictisitoare. Exact aceeași lume poate fi în schimb bogată și captivantă. Diferența nu ține de lume, ci de filtrele pe baza cărora o percepem.

Disponem de o multitudine de filtre naturale, fiecare dintre ele fiindu-ne deopotrivă util și necesar. Limbajul este un atare filtru. Reprezintă o hartă a gândurilor și experiențelor noastre îndepărtată cu încă un nivel în raport cu lumea reală. Gândește-te pentru o clipă ce semnificație are pentru tine cuvântul „frumusețe“. De bună seamă că ai amintiri și experiențe, imagini interioare, sunete și sentimente care îți permit să-i atribui un sens acestui cuvânt. În egală măsură, altcineva, la rândul său, va avea amintiri și experiențe cu totul diferite și se va gândi la acest cuvânt într-un mod diferit. Cine are

dreptate? Amândoi, fiecare în cadrul propriei realități. Cuvintele nu sunt același lucru cu experiența pe care o descriu și, cu toate astea, oamenii se vor lupta și uneori chiar vor muri din cauza convingerii lor nestrămutate că harta este însuși teritoriul.

Și convingerile noastre funcționează ca niște filtre, împingându-ne să acționăm într-un anumit fel și să observăm doar anumite lucruri, în detrimentul altora. NLP-ul oferă o modalitate de a gândi despre noi înșine și despre lume; este ea însăși un filtru. Ca să pui în practică ideile NLP-ului nu trebuie să schimbi nici măcar una dintre convingerile sau valorile tale, ci doar să fii curios și să fii pregătit să experimentezi. Toate generalizările cu privire la oameni pot fi minciuni pentru un om anume, deoarece fiecare dintre noi este unic. Prin urmare, NLP-ul nu pretinde că ar fi adevărat la modul obiectiv. Reprezintă un model, și modelele sunt făcute pentru a fi utile. În NLP se găsesc unele idei fundamentale de o mare utilitate. Îți propunem să te porți ca și cum ar fi adevărate și să observi schimbările produse astfel. Schimbându-ți filtrele, poți să-ți schimbi totodată lumea.

Adesea o parte dintre filtrele fundamentale ale NLP-ului sunt menționate sub numele de *Cadre comportamentale*. Acestea constituie modalități de a reflecta asupra felului în care acționezi. Primul dintre ele are în vedere o orientare către *obiective* mai degrabă decât spre *probleme*. Acest lucru înseamnă să afli ceea ce tu și ceilalți doriți să obțineți, să descoperi care sunt resursele de care dispui și să folosești aceste resurse pentru a te îndrepta către țelul urmărit. Despre orientarea spre probleme se vorbește adesea folosindu-se termenul de „Cadrul învinuirii“. Acest lucru înseamnă să analizezi ce nu este în regulă cu minuțiozitate

sporită. Înseamnă să-ți pui întrebări precum: „De ce mă confrunt cu această problemă? Cum îmi restrânge ea sfera de acțiune? A cui este vina?” De obicei acest gen de întrebări nu duc nicăieri și nu sunt în nicio măsură utile. Formularea lor este de natură să te aducă într-o stare și mai proastă și, în plus, nu sunt de niciun ajutor în ce privește rezolvarea problemei.

Un al doilea cadru de gândire se referă la formularea mai degrabă de întrebări de genul *Cum* decât de întrebări de genul *De ce*. Întrebările de genul *Cum* îți vor furniza o înțelegere a structurii unei probleme. Întrebările de genul *De ce* sunt de natură să-ți furnizeze tot felul de justificări și motive fără să aducă vreo schimbare.

Al treilea cadru de gândire este *Feedback* versus *Eșec*. Nu există eșec, ci doar rezultate. Acestea pot fi folosite ca feedback, rețușuri folositoare, ca o oportunitate deosebită de a descoperi ce ai trecut cu vederea. Eșecul nu este decât un mod de a descrie un rezultat pe care nu l-ai dorit. Te poți folosi de rezultatele obținute pentru a-ți redirecționa eforturile. Feedbackul te ajută să nu pierzi din vedere obiectivul-țintă. Eșecul este o fundătură. Sunt doi termeni foarte similari în semnificațiile lor practice și, cu toate acestea, simbolizează două moduri de gândire complet diferite.

Cel de-al patrulea cadru comportamental ține de luarea în calcul mai degrabă a *Posibilităților* decât a *Necesităților*. Acest lucru implică la rândul său o schimbare de perspectivă. Ia seama la ceea ce poți face, la soluții disponibile, mai degrabă decât la constrângerile implicate de o anume situație. Adesea barierele nu sunt chiar atât de impresionante cum par la o primă privire.