

Wojciech Wypler

Centrum Pomocy Profesjonalnej

wwypler@interia.pl

ZASTOSOWANIE PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO W PSYCHOTERAPII

Streszczenie

W artykule zostały przedstawione teoretyczne podstawy Programowania Neurolingwistycznego, zastosowanie metody w psychoterapii, krótki przegląd badań dotyczących skuteczności metody oraz zagrożenia związane, z cieszącymi się dużą popularnością, szkoleniami NLP (m.in. przypadki wykorzystywanie dyplomów ukończenia szkoleń jako jedynej i wystarczającej podstawy do udzielania innym pomocy psychologicznej).

Słowa kluczowe: *Programowanie Neurolingwistyczne, NLP, metody psychoterapii*

APPLICATION OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING IN PSYCHOTHERAPY

Abstract

In the article there was presented theoretical basis of Neuro-linguistic Programming, using a methods in psychotherapy, short review of research concern method's efficiency as well as treats connect with enjoy high popularity NLP trainings (such as cases of use post-graduate study diplomas as the only, and sufficient basement to give psychological help to others).

Key words: *Neuro-linguistic Programming, NLP, psychotherapy methods*

Wojciech Wypler

ZASTOSOWANIE PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO W PSYCHOTERAPII

NLP – DEFINICJA I PODSTAWY TEORETYCZNE METODY

Programowanie Neurolingwistyczne (ang. *Neuro-Linguistic Programming*, w skrócie: NLP) jest metodą, która – w opinii jego twórców i entuzjastów – może uczynić życie ludzkie szczęśliwszym. Przez większość definicji jest określone, jako interdyscyplinarny system wiedzy o "strukturze subiektywnego doświadczenia człowieka", który wywodzi się z analiz zmierzających do odpowiedzi na pytanie, jak osoby odnoszące sukcesy w różnych dziedzinach (m.in. psychoterapii, biznesie, sztuce) uzyskiwały swoje wybitne rezultaty. Istotą NLP jest tzw. modelowanie, definiowane jako proces rozpoznawania sekwencji myśli i zachowań umożliwiających danej osobie wykonanie danego zadania. Efektem zastosowania tej metody jest model tego, jak ludzie organizują swoje doświadczenie oraz zbiór wzorców, umiejętności i technik służących skutecznemu myśleniu i działaniu (por. Bandler i Grinder *bdw.*, Bandler i Grinder, 1995, O'Connor i Seymour, 1998, Walker, 2001, Dilts, Smith i Hallbom, 2005, Dilts, Bandler, Grinder i DeLozier, 2006, McDermot i Jago, 2006).

Programowanie Neurolingwistyczne powstało na początku lat siedemdziesiątych w Santa Cruz w Kalifornii, jako owoc współpracy lingwistyka Johna Grindera oraz Richarda Bandlera - studenta matematyki i informatyki (por. O'Connor i Seymour, 1998, Walker, 2001). Grinder i Bandler podjęli pracę mającą na celu zidentyfikowanie reguł, wzorów zachowania i struktur lingwistycznych stosowanych przez współczesnych im wybitnych psychoterapeutów i stworzyli model skutecznego myślenia i działania, którego nauczali dalej innych. Swoje spostrzeżenia opublikowali w szeregu książek, z których prawdopodobnie najgłośniejszą była „Struktura Magii” (Bandler, Grinnder, 1975). Programowanie Neurolingwistyczne jest w dużej mierze próbą integracji wątków pochodzących z hipnoterapii Milтона Ericksona, nurtu humanistycznego (Fredericka Perlsa i terapii Gestalt) oraz



systemowego (Virginii Satir i Terapii Rodzin), a jego teoretyczne podstawy mają źródło w pracach, skupionego wokół antropologa Gregory'ego Batesona, zespołu Mental Research Institute, a także twórcy gramatyki transformacyjno-generatywnej Noama Chomsky'ego i twórcy semantyki ogólnej Alfreda Korzybskiego (por. Grzesiuk, 1998, O'Connor i Seymour, 1998, Walker, 2001, Peczeko, 2003). Wybrane myśli Perlsa, Satir, Ericssona, a także Batesona i Korzybskiego, które Bandler i Grinder uznali za użyteczne, zostały wprowadzone do NLP jako przydatne, wstępne założenia nazywane „założeniami operacyjnymi” lub „tezami” NLP.

Noam Chomsky w swoich pracach wskazywał na istnienie dwóch poziomów funkcjonujących w języku mówionym - powierzchniowego i głębokiego, które to założenie legło u podstaw opracowanego przez twórców NLP tzw. Metamodelu języka.

Innym źródłem inspiracji były dla Bandlera i Grindera publikacje, wspomnianego już matematyka polskiego pochodzenia, Alfreda Korzybskiego, który porównał ludzkie poznanie do tworzenia mapy rzeczywistości. Jego stwierdzenie "mapa nie jest terenem" stało się jedną z tez NLP (por. Walker, 2001, Peczeko, 2003). Z kolei cybernetyczne koncepcje Gregory'ego Batesona popchnęły twórców NLP do systemowego spojrzenia na współzależności między ciałem i umysłem, ponadto na podstawie sformułowanej przez Batesona teorii poziomów uczenia się, Robert Dilts opracował tzw. "model wielopoziomowego funkcjonowania człowieka", który obecnie jest jednym z podstawowych narzędzi NLP, wykorzystywanym m.in. do porządkowania informacji zbieranych od klienta i dokonywania diagnozy.

Choć Bandler i Grinder odcinali się od dorobku psychologii, można przypuszczać, że duży wpływ na ich koncepcję miała psychologia Williama Jamesa, którą charakteryzuje pragmatyczne podejście do wyjaśniania funkcjonowania człowieka. Znalazło to swój wyraz między innymi w dążeniu do maksymalnie prostej konstrukcji metod interwencji oraz w próbach zoperacjonalizowania wszelkich modeli metody tak, by uczynić z nich praktyczne i użyteczne narzędzia. To właśnie James zwrócił uwagę na rolę wewnętrznych zmysłowych systemów reprezentacji w procesie przetwarzania informacji i tworzeniu przez człowieka subiektywnego świata. Zdaniem Jamesa myślenie - nawet najbardziej abstrakcyjne - opiera się na danych zmysłowych (obrazach, dźwiękach, odczuciach), które tworzą podstawowy budulec

procesów poznawczych (por. Derks, 2003, Peczeko, 2003). Idea ta jest również jednym z podstawowych, „operacyjnych” założeń NLP.

Spośród koncepcji psychologicznych, które zainspirowały twórców NLP można wymienić jeszcze model T.O.T.E. Pribrama, Galanter i Millera. Przyczynił się on do wyakcentowania przez twórców NLP zorientowania ludzkich zachowań na osiągnięcie celów, jako podstawowej i naturalnej zasady. Pomógł także odkryć i zrozumieć zasady działania stosowanych nieświadomie "strategii neurologicznych" oraz ich roli w rozwijaniu różnego rodzaju umiejętności (por. Walker, 2001, Peczeko, 2003, Dilts, Bandler, Grinder i DeLozier, 2006).

Proces modelowania, dzięki któremu powstały modele pracy Ericksona, Perlsa i Satir a potem narodziło się NLP nawiązuje do odkryć Alberta Bandury i jego teorii uczenia się (por. Walker 2001, Peczeko 2003).

Grinder i Bandler oraz ich uczniowie i współtwórcy metody (Frank Pucelik, Leslie Cameron-Bandler, Judith DeLozier, Stephen Gilligan, David Gordon, Robert Dilts, Steve i Connirae Andreas, Christina Hall i inni) kontynuowali badania, czyniąc następnymi obiektami modelowania wybitnych przedstawicieli innych niż psychoterapia dziedzin m.in. wynalazców, uczonych, artystów i przywódców (np. Dilts 1995, 1995a, 1995b). Opracowane w ten sposób strategie skutecznego myślenia i działania były systematycznie włączane w arsenał strategii i technik NLP, rozszerzając stopniowo zakres możliwych zastosowań tej metody poza dziedzinę psychoterapii. Stąd też, wielu autorów nazywa Neurolingwistyczne Programowanie sztuką, podkreślając, że opiera się ono na twórczej fascynacji ludźmi będącymi mistrzami w bardzo różnych sferach aktywności (np. Alder, 1997, O'Connor i Seymour, 1998).

Szkolenia NLP, dostępne obecnie w dużej liczbie i różnorodności, są zorientowane na nauczanie praktycznych umiejętności, takich jak: budowanie dobrego kontaktu, skuteczne komunikowanie się, motywowanie siebie i innych, kontrolowanie własnych emocji i wpływanie na emocje innych, zmienianie ograniczających przekonań i twórcze myślenie.

PSYCHOTERAPIA W MODELU NLP

Psychoterapia w modelu NLP jest oddziaływaniem strategicznym. Pierwszym krokiem do zmiany jest dokładne określenie stanu obecnego i stanu pożądanego. W takiej ramie zmiana, rozwój staje się przejściem od stanu obecnego do pożądanego. Cała energia potrzebna do tego przejścia znajduje się w wewnętrznych zasobach klienta. Zadaniem psychoterapeuty jest zaoferowanie klientowi skutecznego sposobu dotarcia do tych zasobów (por. Marcus, 1984, Dilts, Smith i Hallbom, 2005). Celem psychoterapii jest również poszerzenie repertuaru zachowań klienta, np. wskazanie możliwości innego niż do tej pory reagowania w określonej sytuacji.

Filarem powodzenia psychoterapii jest, według podejścia NLP:

1. **Nawiązanie przez psychoterapeutę dobrego kontaktu z klientem.** Specyficznym dla NLP sposobem na nawiązanie i pogłębienie kontaktu jest upodobnienie się do partnera interakcji, czyli dopasowanie się do jego zachowania (ang. *pacing*). Dopasowanie się do zachowania drugiej osoby może odbywać się poprzez naśladowanie jej postawy ciała, wyrazu twarzy, tempa i głębokości oddechu, rytmu i tonacji głosu, gestykulacji i innych schematów ruchowych a także poprzez wykorzystanie przestrzeni fizycznej np. zwrócenie ciała w tę samą stronę;
2. **Pozytywne i precyzyjne (szczegółowe) sformułowanie celu oddziaływania terapeutycznego.** Terapeuta posługując się pytaniami Metamodelu, pomaga klientowi uniknąć przy tym porównań, generalizacji i zniekształceń. Dąży się do tego, aby cel psychoterapii został wyrażony w jednym, prostym zdaniu (por. Grzesiuk, 1998).
3. **Spójność.** Terapeuta musi być całkowicie spójny z tym, co robi, pomagając drugiej osobie. Oznacza to, że wszystkie części jego osobowości pozostają w harmonii, a jego przekonania, wartości i zainteresowania będąc w całkowitej zgodzie, działają wspólnie. Niepewność, niespójność z jego strony, dawać będzie sprzeczne sygnały i osłabi efektywność procesu zmiany (por. Grzesiuk, 1998, O'Connor i Seymour, 1998).

Koniecznymi warunkami rozwoju, które terapeuta powinien potrafić zapewnić klientowi, są:

- bezpieczne środowisko oraz
- rozbudzenie zapału związanego z potencjalną zmianą (por. McDermott i Jago, 2006).

Relacja, spójność i stosowanie ramy orientującej na cel są umiejętnościami wyższego logicznego stopnia niż stosowane wraz z nimi specyficzne techniki. Po nawiązaniu kontaktu z klientem i ustaleniu celu dalszej pracy, psychoterapeuta wykorzystuje techniki, które nastawione są na zmianę procesu, formy jego działania. Bandler i Grinder zaproponowali wiele nowych technik terapeutycznych (np. sześciostopniowe przeramowanie, technika leczenia fobii - ang. *visual-kinesthetic dissociation*, technika świstu, generator nowych zachowań, zmiana historii osobistej i inne). Znajdują one zastosowanie w leczeniu fobii, dysfunkcji psychoseksualnych, uzależnień, stanów lękowych, jąkania, bezsenności, niektórych chorób psychosomatycznych, otyłości i innych.

Ważnym etapem pracy z klientem jest tzw. rzutowanie w przyszłość, czyli forma myślowej powtórki oraz test efektywności zastosowanej techniki, które polega na wyobrażaniu sobie przyszłych sytuacji dla upewnienia się, czy pożądaný stan emocjonalny (lub zachowanie) się pojawia oraz dostarczenia umysłowi mocnego, pozytywnego obrazu osiągnięcia celu (por. O'Connor i Seymour, 1998).

OBECNOŚĆ NLP W PSYCHOTERAPII, PUBLIKACJACH I PROGRAMACH SZKOLENIOWYCH

Entuzjaści Programowania Neurolingwistycznego doceniają w tej metodzie przede wszystkim różnorodność technik oddziaływania, przy strategicznej i krótkoterminowej orientacji terapii. Choć wielu autorów podkreśla, że stworzenie własnej szkoły psychoterapii nigdy nie było zamierzeniem twórców NLP (por. O'Connor i Seymour, 1998, Walker, 2001) w roku 1995 przy Europejskim Stowarzyszeniu Psychoterapii (EAP) powstało jednak Europejskie Stowarzyszenie Neurolingwistycznej Psychoterapii (EANLPt) z siedzibą w Wiedniu, a Neurolingwistyczna Psychoterapia (NLPt) w 1999 roku uzyskała status samodzielnej i integralnej szkoły psychoterapii. Na rynku usług psychologicznych działają psychoterapeuci pracujący w nurcie NLP (w tym także certyfikowani terapeuci NLPt), jak również eklektyczni psychoterapeuci, wykorzystujący w swojej pracy elementy tej

metody. Wiele wydawanych obecnie podręczników psychoterapii uwzględnia NLP jako samodzielny kierunek psychoterapeutyczny (np. Grzesiuk, 1998, Bateman, Brown i Pedder, 2000, Palmer, 2000, Kratochvil, 2003, Woolfe, Dryden i Strawbridge, 2003, Feltham i Horton, 2006), a jeszcze więcej książek i poradników z zakresu „popularnej” psychologii i skutecznej komunikacji odwołuje się pośrednio lub bezpośrednio do tej metody (np. Dziewiecki, 2000, Bielecki, 2002, McKay, Davis i Fanning, 2002, Degen, 2004). Ćwiczenia z NLP są elementem programu studiów psychologicznych prowadzonych na niektórych uczelniach (np. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego), a także elementem programu studiów podyplomowych z zakresu psychoterapii (np. Profesjonalna Szkoła Psychoterapii – studia podyplomowe organizowane przez Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej we współpracy z Instytutem Psychologii Zdrowia PTP, Pomoc Psychologiczna – studia podyplomowe organizowane przez Uniwersytet Szczeciński) oraz innych szkoleń dotyczących pomocy psychologicznej (np. Studium Pomocy Psychologicznej Instytutu Psychologii Zdrowia PTP¹).

Metodologicznie wiarygodne dokumentowanie skuteczności NLP ma pewne braki, co podnosi m.in. Kratochvil (por. Kratochvil, 2003, s. 348). Ta sytuacja ulega jednak powoli zmianie i stopniowo pojawia się coraz więcej naukowych danych dotyczących NLP. Należy pamiętać, że NLP jest stosunkowo nową metodą, a samym twórcom NLP nigdy nie zależało na empirycznej weryfikacji jej założeń (por. Bandler i Grinder, 1995). Obecnie jednak kilka postaci ważnych dla dalszego rozwoju NLP zachęca do prowadzenia badań (np. Derks, 2003, str. 20). Steve Andreas stawia hipotezę, iż oprócz trudności metodologicznych, prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem zniechęcającym do zajmowania się w systematyczny i naukowy sposób zagadnieniem skuteczności NLP są duże koszty oraz mnogość czasu, który należałoby poświęcić przeprowadzeniu odpowiednich badań (Andreas, 2003). Jurgen Kriz w przedmowie do książki Wolfganga Walkera pt. „Przygoda z komunikacją” podaje inne powody takiego stanu rzeczy: „Uprzedzenia psychologii akademickiej są znaczne, także z powodu trudnego do przezwyciężenia

¹ Informacja własna – autor niniejszego artykułu uczestniczył w szkoleniu „SPP” organizowanym przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP na przełomie lat 2002/2003.

jarmarcznego charakteru NLP i niektórych zbyt wiele obiecujących pochwał na jego temat. Wielu moich kolegów i koleżanek naukowców przyznaje wprawdzie, że warto poważnie i wnikliwie zbadać podstawowe założenia NLP; zawsze jednak w końcu wysuwają zarzut nieprzejrzystości i zbytniego efekciarstwa tego nurtu. Z tych powodów nikt dotychczas nie był gotów do porzucenia innych zadań badawczych na rzecz tej dziedziny.” (Walker, 2001, s. 13).

W tej chwili dysponujemy już pewną bazą wiarygodnych wyników badań testujących wybrane założenia teoretyczne NLP (np. Buckner i inni, 1987 – badania, które potwierdziły istnienie tzw. wzrokowych wskazówek systemu reprezentacji w zakresie systemu wzrokowego i słuchowego, Wabia i Misiek, 1998 – badania, które dostarczyły m.in. danych potwierdzających odzwierciedlanie się preferowanego systemu reprezentacji w predykatkach), badań zajmujących się skutecznością wybranych modeli i technik NLP (np. Koziey i McLeod, 1987- badania, które wykazały skuteczność techniki leczenia lęku, ang. *visual-kinesthetic dissociation*, w terapii ofiar przemocy seksualnej, Majewski, 2003 – badania dotyczące możliwości zastosowania technik submodalnościowych NLP do optymalizacji procesu nauczania i uczenia się języków obcych) a także studium przypadków (np. Field, 1990 – opisy przypadków pacjentów leczonych z wykorzystaniem kotwiczenia i podwójnej dysocjacji w transie) oraz doniesień na temat zmian funkcjonowania psychologicznego uczestników szkoleń NLP, spośród których najbardziej znanymi są badania Duncana, który badał samorealizację (Duncan, Konefal i Spechler, 1990), poziom lęku jako cechy i poczucie umiejscowienia kontroli (Konefal, Duncan i Reese, 1992) oraz poziom lęku społecznego (Duncan i Konefal, 1998) u uczestników 21-dniowych, stacjonarnych szkoleń NLP. Rezultaty badań Duncana i współpracowników wskazują na korzystny wpływ szkolenia NLP na jego uczestników w obszarach badanych przez nich zmiennych. Wyniki własnych badań nad zmianami obrazu siebie u uczestników podstawowego szkolenia NLP „Praktyk NLP” (N=30, stacjonarne szkolenie 14-dniowe) potwierdziły hipotezę, która zakładała, że szkolenie NLP ma korzystny wpływ na obraz siebie uczestników. Zaobserwowane zmiany w obrazie siebie tj. m.in. zwiększenie pozytywnej samooceny, poczucia lepszego przystosowania i większej zdolności adaptacji utrzymały się na istotnym poziomie

także w badaniu follow-up przeprowadzonym 3 miesiące po szkoleniu (Wypler, 2005).

Obecnie bardzo pożądane byłoby, także z uwagi na nie zawsze jednoznaczne ustalenia, pochodzące z różnych badań (np. dotyczące zespołu zależności między formami językowymi, ułożeniem i ruchami oczu oraz pamięcią), przeprowadzenie odpowiednich metaanaliz.

KONTROWERSJE WOKÓŁ SZKOLEŃ NLP

Niekontrolowane szybka ekspansja Programowania Neurolingwistycznego na rynku szkoleń i usług psychologicznych doprowadza, w niektórych przypadkach, do zanikania zrozumienia istoty i podstawowych założeń teoretycznych metody a w konsekwencji - wypaczeń i nadużyć (por. Walker 2001). Usunięcie przez Bandlera i Grindera duchowo-etycznego tła pracy Perlsa, Satir i Ericksona pozwoliło być może na dostateczne zrozumienie stosowanych przez nich technik, jednak stworzyło niebezpieczeństwo wykorzystania tych narzędzi przez osoby niekompetentne albo mające złe intencje. Prawdopodobnie największym zagrożeniem związanym z cieszącym się dużą popularnością szkoleniami NLP jest możliwość wykorzystywania certyfikatów ukończenia szkoleń jako dowodu własnych kompetencji oraz jedynej i wystarczającej podstawy do udzielania innym pomocy psychologicznej. Klóci się to z ważnym warunkiem wielu definicji psychoterapii, który stanowi, że psychoterapia powinna być prowadzona przez osobę wykwalifikowaną – tj. mającą określone wykształcenie i wiedzę, umiejętności oraz doświadczenie. Dodatkowo niepokoić może również to, że w szkoleniu może uczestniczyć każdy, bez względu na kondycję psychiczną, ponieważ zapisów na szkolenia nie poprzedzają w większości przypadków rozmowy kwalifikacyjne.

Szkolenia NLP są dostępne dla wszystkich chętnych, bez względu na wykształcenie i obszar, w którym chcą wykorzystywać zdobyte na szkoleniu umiejętności. Zarówno podczas podstawowych, jak i zaawansowanych szkoleń NLP ich uczestnicy poznają szereg procedur *stricte* psychoterapeutycznych. Pod wpływem pozytywnych doświadczeń związanych z wykonywanymi w sytuacji szkoleniowej ćwiczeniami u uczestników szkoleń może rodzić się przekonanie o własnych kompetencjach w zakresie psychoterapii. Jeżeli przekonanie to nie

zostanie skorygowane przez osobę prowadzącą szkolenie, następnym krokiem absolwenta szkolenia może być rozpoczęcie świadczenia usług „doradztwa osobistego, życiowego”, polegających w istocie na udzielaniu innym pomocy psychologicznej.

Pocieszające jest to, że coraz częściej reklamy szkoleń NLP prowadzonych przez rzetelne ośrodki szkoleniowe zawierają następujące informacje:

- szkolenie NLP nie zastępuje psychoterapii,
- ukończenie szkolenia NLP nie uprawnia do udzielania innym pomocy psychologicznej.

BIBLIOGRAFIA

- Alder, H. (1997). NLP - programowanie neurolingwistyczne. Umiejętność realizowania marzeń. Łódź: Ravi.
- Andreas, S. (2003). Spotkanie otwarte podczas warsztatu „Przebudowa Twojego Ja” (nagranie DVD). Wrocław: Metamorfoza.
- Bandler, R., Grinder, J. (1975). The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Bandler, R. (1992). Magic in action. Capitola, CA: Meta Publications.
- Bandler, R., Grinder, J. (bdw). Umysł - jak z niego wreszcie skorzystać? Skierniewice: Centrum Kreowania Liderów.
- Bandler, R., Grinder, J. (1995). Z żab w książniczki. Gdańsk: GWP.
- Bateman, A., Brown, D., Pedder, J. (2000). Introduction to Psychotherapy. London: Routledge.
- Bielecki, J. (red.) (2002). Psychologia nie tylko dla psychologów. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Buckner, M., Meara, N.M., Reese, E.J., Reese, M. (1987). Eye movement as an indicator of sensory components in thought. Journal of Counseling Psychology, 34(3), 283-287.
- Degen, U. (2004). Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu. Gdańsk: GWP.

- Derks, L. (2003). Techniki NLP w tworzeniu dobrych związków z ludźmi. Gdańsk: GWP.
- Dilts, R. (1995). Strategies of Genius, Volume I: Aristotle, Arthur Conan Doyle's Sherlock Holmes, Walt Disney, Wolfgang Amadeus Mozart. Capitola: Meta Publications.
- Dilts, R. (1995a). Strategies of Genius, Volume III: Albert Einstein. Capitola: Meta Publications.
- Dilts, R. (1995b). Strategies of Genius, Volume III: Sigmunt Freud, Leonardo da Vinci, Nikola Tesla. Capitola: Meta Publications.
- Dilts, R., Bandler, R., Grinder, J., DeLozier, J. (2006). NLP. Studium struktury subiektywnych doświadczeń. Gliwice: Helion.
- Dilts, R., Smith, S., Hallbom, T. (2005). Przekonania. Wrocław: METAmorfoza.
- Dowd, T. E., Hingst, A. G. (1983). Matching therapists' predicates: an in vivo test of effectiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 207-210.
- Duncan, R.C., Konefal, J. i Spechler, M.M. (1990). Effect of Neurolinguistic Programming training on self-actualisation as measured by the Personal Orientation Inventory. *Psychological Reports*, 66, 1323-1330.
- Dziewiecki, M. (2000). Psychologia porozumiewania się. Kielce: Jedność.
- Feltham, C., Horton, I. E. (red.) (2006). The Sage Handbook of Counselling And Psychotherapy. London: Sage Publications Inc.
- Field. E.S. (1990). Neurolinguistic programming as an adjunct to other psychotherapeutic/hypnoterapeutic interventions. *The American journal of clinical hypnosis*, 32, 174-182.
- Grzesiuk, L. (red.) (1998). Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy. Warszawa: PWN.
- Klimasiński, K. (2000). Elementy psychopatologii i psychologii klinicznej. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Konefal, J. Duncan, R.C. i Reese, M. (1992). Effect of Neurolinguistic Programming training on trait anxiety and internal locus of control. *Psychological Reports*, 70, 819-832.
- Konefal, J. i Duncan, R.C. (1998). Social anxiety and training in neurolinguistic programming. *Psychological Reports*, 83, 1115-1122.

- Koziey, P.W., McLeod, G.L. (1987). Visual-kinesthetic dissociation in treatment of victims of rape. *Professional Psychology: Research & Practice*, 18(3), 276-282.
- Kratochvil, S. (2003). *Podstawy psychoterapii*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Majewski, W. (2003). *Glottodydaktyczne zastosowania submodalnościowych technik neurolingwistycznego programowania*. Niepublikowana rozprawa doktorska, UW.
- Marcus, E. (1984). *Logika braku logiki*. W: Santorski J., *Nowe strategie i techniki pomocy psychologicznej*, Warszawa.
- McDermott, I., Jago, W. (2006). *NLP Terapia krótkoterminowa*. Gdańsk: GWP.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2002). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańsk: GWP.
- O'Connor, J., Seymour J. (1998). *NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Palmer, S. (red.) (2000). *Introduction to Counselling and Psychotherapy: The Essential Guide*. London: Sage Publications Inc.
- Peczeko, B.K. (2002). Model wielopoziomowego funkcjonowania człowieka. W: Bielecki, J. (red.), *Psychologia nie tylko dla psychologów*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Peczeko, B.K. (2003). NLP w profesjonalnej pomocy, *Remedium*, 7-8, 28-30.
- Peczeko, B.K. (2006). Różne oblicza NLP, *Charaktery*, 5 (112).
- Wabia J., Misiek M. (1998). Odzwierciedlenie typu reprezentacji zmysłowej w języku i uczeniu się, W: Rzepa T. (red.). *O języku i komunikowaniu się*, Szczecin.
- Walker, W. (2001). *Przygoda z komunikacją*. Gdańsk: GWP.
- Woolfe, R., Dryden, W., Strawbridge, S. (2003). *Handbook of Counselling Psychology*. London: Sage Publications Inc.
- Wypler, W. (2004). Zmiany w obrazie siebie u uczestników treningu Programowania Neurolingwistycznego. *Studia Psychologica*, 5, 177-185.