

Aleksandra Wasielewska
Teva Pharmaceuticals Polska
awasielewska2@gmail.com

Programowanie neurolingwistyczne – skuteczność techniki a stosowanie w terapii i poradnictwie psychologicznym

Wprowadzenie

Programowanie neurolingwistyczne to nowoczesna dziedzina programowania umysłu i narzędzie do zmiany ludzkiego postrzegania. To sposób na stworzenie swoistej doskonałości. NLP (ang. *neuro- linguistic programming*) pozwala na znacznie szybszą i skuteczniejszą poprawę jakości życia i łatwiejsze komunikowanie się z innymi ludźmi. W założeniach, dzięki technikom programowania można też rozbudzić kreatywność, rozwinąć automotywność, czy zacząć radzić sobie z eliminacją złych nawyków i zachowań – nawet tych, które są głęboko zakorzenione.

Jest wiele książek, artykułów, publikacji poświęconych tej dziedzinie. Na każdym kroku można natknąć się na organizowane kursy czy szkolenia z samodoskonalenia, ale termin "programowanie neurolingwistyczne" dla wielu ludzi nadal wydaje się obcy.

Podstawy

Historia powstania tej dziedziny i jej techniki są niezwykle ciekawe. Jej twórcami są John Grinder - lingwista i Richard Bandler - matematyk. W połowie lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku postanowili zastanowić się nad tym, w jaki sposób terapeuci odnoszą sukcesy i jak to się dzieje, że widoczne są efekty ich terapii. Grinder i Bandler starali się na tyle zgłębić pracę specjalistów, by móc opracować model doboru metod. Każdy, kto chciałby odnieść taki lub podobny sukces, mógłby oprzeć się o pewien model i styl pracy. Twórcy założyli, że mózg i używany przez nas język stale na siebie oddziałują, a co za tym idzie - np. postrzega-

jąc dana sytuację możemy wyrazić się słowami w taki sposób, by wpłynąć na nieświadome procesy neurologiczne słuchacza i uzyskać tym pożądane efekty. Sprzężenie pomiędzy wypowiedzianymi słowami a ludzkimi reakcjami jest ogromne. Wzorce językowe bywają często skomplikowane, trudne w użyciu, ale zapoznanie się z nimi skutkuje wieloma profitami¹. Modelowanie możemy przenieść na wszystkie płaszczyzny naszego życia- automotywację, relacje z rodziną, ze współpracownikami, rzucenie palenia czy czytanie dwóch książek miesięcznie. Wcielając w życie zasady, wskazówki i techniki programowania neurolingwistycznego możemy odkryć własny potencjał, zrozumieć reakcje na różne sytuacje i w sposób świadomy zapanować nad własnym życiem. Celem NLP jest odkrywanie nowych wzorców ludzkich zachowań, które dokładnie zanalizowane i dobrze zestawione tworzą kolejny nowy wzorzec do naśladowania.

Twórcy NLP wiedzę czerpali również z teorii systemów. Przydatne informacje na temat działania, a także zależności pomiędzy wybranymi systemami, pomogły naukowcom dopracować dziedzinę programowania. Teoria systemów ukazała, że każde pojedyncze części człowieka funkcjonują jako współpracujące ze sobą mini-systemy. Programowanie neurolingwistyczne zwraca uwagę na proces myślenia – występuje on zarówno w zachowaniu dysfunkcyjnym, jak i prawidłowym. Myśli, które są odpowiedzialne za działania ludzkie tworzą powtarzalne schematy, dlatego udzielanie pomocy może odbywać się w sposób świadomy. Ponadto teoria NLP wykorzystuje także doświadczenia podświadome, zazwyczaj są nimi stany mające wpływ na ciało jak i umysł. Badacze poprzez swoją teorię udowodnili w jaki sposób ludzkie założenia oddziałują na zachowania i ich konsekwencje. W języku programowania neurolingwistycznego ludzkie cele przybierają postać presupozycji. Inaczej ujmując, jest to siła napędowa, która pozwala na realizację wytyczonych założeń. Poprzez znajomość własnych presupozycji oraz ich doskonalenie można uzyskiwać lepsze rezultaty. Wpływ pro-

¹ D. Brown, *Programowanie neurolingwistyczne*. Dostępny w World Wide Web: <http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6229> (dostęp: 13.09.2017).

gramowania neurolingwistycznego jako dyscypliny badawczej widoczne jest we wszelkich dziedzinach życia. Obejmuje ono takie dyscypliny jak: psychoterapia, sprzedaż, doradztwo. Narzędzie, którym jest teoria programowania, pozwala modelować i wypracowywać w człowieku pożądane wzorce zachowań, które systematycznie praktykowane pomagają zmienić złe nawyki i eliminować niechciane dla człowieka konsekwencje jego własnych działań². Następstwem korzystania z metod programowania jest łatwość w rozwiązywaniu problemów u podstaw. Chęć zmiany i głęboka wiara mają znaczenie w indywidualnej przemianie danej jednostki³. Programowanie neurolingwistyczne można opisać, jako nieustanny sposób kształcenia własnej osobowości oraz rozwoju intelektualnego. Dziedzina programowania, pozwala ludziom na bardziej efektywne korzystanie z umysłu. Bandler zauważył, że większość społeczeństwa nie jest nauczona aktywnego i świadomego używania mózgu. Efektem tego są problemy z porozumiewaniem się między danymi jednostkami i polepszeniem jakości życia. W jego książkach wielokrotnie pojawia się porównanie mózgu do maszyny, która nie posiada wyłącznika. Kluczowym etapem w prawidłowym funkcjonowaniu umysłu, jest dostarczenie jak największej liczby różnorodnych bodźców. W przeciwnym razie jego działanie jest zaburzone i dodatkowo mało skuteczne⁴.

Aby móc polepszyć funkcjonowanie umysłu, należy dokładnie sprecyzować cel. Precyzja oraz wybór drogi, którą człowiek zamierza obrać, jest uważana za punkt wyjściowy każdego dokonania. Poprzez określenie głównego zamierzenia, człowiek jest bardziej skłonny do podejmowania wielu wyzwań, a także szukania rozwiązań w postaci zmiany dotychczasowych, niewydajnych działań. Dodatkowym profitem jest szybkość decydowania i dostosowania się do panujących warunków. Ponadto ważnym czynnikiem w programowaniu neurolingwistycznym jest chęć osiągnięcia sukcesu. Poczucie zadowolenia z siebie jest pomocne w

² R. Bandler, *Umysł. Jak z niego wreszcie korzystać?*, Warszawa: Wydawnictwo Medium, 2007, s. 124.

³ R. Basu, *Czarna księga perswazji*, Gliwice: Wydawnictwo Helion, 2009, s. 56.

⁴ R. Bandler, op. cit., s. 51.

dalszym etapie realizacji obranej drogi. Istotną rolę pełni nastawienie mentalne oraz niezłomna wiara we własne umiejętności. Aby wzmocnić efekt panowania nad swoimi myślami należy skupić się na własnej osobowości – dlatego niezwykle ważna jest praktyka przyciągania pragnień. W tym celu należy w sposób świadomy kontrolować ton głosu, okazywać takt oraz uprzejmość w stosunku do otaczającego społeczeństwa. W stosowaniu technik NLP przydatne bywają umiejętności takie jak tolerancja, cierpliwość i szczerłość.

Przedstawione cechy umożliwiają wzmocnienie efektu atrakcyjnej osobowości jak i komunikują pozytywne nastawienie. Kolejnym przydatnym czynnikiem jest wiara w realizację obranego celu. Inaczej ujmując, jest to mentalna siła, pozwalająca przetrwać chwile zwątpienia. Wiara w spełnienie marzeń oraz upór w stosunku do postrzegania danej rzeczywistości pozwala wyrabiać pozytywne nawyki. Dziedzina programowania ukazuje często powielane błędy oraz zwraca uwagę na sposoby ich redukcji. Do typowych ludzkich zachowań należy błędne nastawienie, że samopoczucie zależne jest od zachowania innej osoby. Dane przekonanie zazwyczaj wywołuje wiele negatywnych uczuć oraz całkowicie burzy w ludziach głęboko zakorzenione przeświadczenia. Znaczącym działaniem jest uzmysłowienie sobie sensu własnego szczęścia i przejęcia nad nim kontroli. Bandler stwierdził, że człowiek jest jednostką odrębną i sam decyduje o swoich stanach psychicznych. Czynniki zewnętrzne nie są w stanie wpływać na nasze stany emocjonalne do momentu, w którym człowiek im na to pozwoli. Poprzez zaszczepienie w umyśle błędnie przyjętych twierdzeń ludzie tracą możliwość obiektywnego spojrzenia na dany problem. W wyniku tego procesu większość zadań prowadzących do polepszania jakości życia bywa mało efektywna i uważana za trudną do zrealizowania⁵. Cennym dodatkiem w programowaniu neurolingwistycznym jest realizm w przełamaniu własnych ograniczeń, który kładzie nacisk na doświadczenia i praktykę.

⁵ Ibid., s. 159.

Istotne znaczenie w dziedzinie programowania neurolingwistycznego odgrywają strategie psychologiczne. Są to procesy, które dzięki wielokrotnym powtórzeniom znacznie wpływają na poprawę komfortu życia i nadają właściwy kierunek myśli. Zasadniczą kwestią strategii NLP jest rozwój intelektualny i proces poznawczy człowieka. Samodoskonalenie umacnia w człowieku poczucie panowania nad swoim życiem oraz niweluje nieprawidłowe wzorce zachowań. Tajniki programowania neurolingwistycznego koncentrują się na badaniu oraz modelowaniu sposobów osiągania wspaniałych rezultatów. Nadrzędnym celem strategii jest stworzenie zestawów umiejętności możliwych do przyswojenia przez każdego człowieka⁶.

Techniki

Twórcy NLP usystematyzowali odkrycia, opracowując na ich podstawie szereg metod terapii, które w swojej prostocie i zwięzłości zachowały skuteczność. Wszechstronność programowania jest widoczna w podziale ról naukowców. Grinder skupił się na modelowaniu sylwetki dającej się wykorzystać w rolach biznesowych, natomiast Bandler skoncentrował się na psychice człowieka i zmianie błędnych ludzkich przekonań omijając je lub neutralizując. Niezależnie od dziedziny życia, w której szeroko można wykorzystać techniki NLP wszystko wraca do korzeni i czerpie koncepcję z psychologii, terapii i psychoanalizy. Wśród technik i modeli NLP, które mogłyby znaleźć odzwierciedlenie w psychoterapii znajdują się między innymi: strategia kotwiczenia, dopasowywanie i harmonizowanie, przeramowanie, *swish pattern*, akceptacja tożsamości i zjawisko aureoli.

Pierwszą, najbardziej znaną wśród zwolenników programowania, jest strategia kotwiczenia. Nazwa określa czynność stwarzania emocjonalnych, odruchowych powiązań przyczynowo – skutkowych z bodźcem. Poprzez kotwiczenie można układać zdobyte do-

⁶ Ibid., s. 21.

świadczenia w nowej kolejności, a także umieszczać je w bardziej pojemnych ramach. Głównym narzędziem kojarzenia i łączenia jest ludzki układ nerwowy, dzięki któremu można wyzwać pożądane stany psychiczne. W praktyce kotwiczenie opiera się na wprowadzeniu człowieka w określony stan emocjonalny. Rzutującym elementem w przedstawionym ćwiczeniu jest szeroki wybór emocji, dzięki którym można sukcesywnie wypracować nawyk świadomych reakcji. Prawdziwość emocji oraz ich wizualizacja wpływa na efektywność samodoskonalenia. W późniejszym etapie znaczący jest wybór bodźca – kotwicy, która bywa określana również jako punkt zaczepiania. Najbardziej znany jest odruch dotknięcia ramienia, użyteczny w sytuacjach wymagających od nas określonego stanu emocjonalnego. Teoria kotwiczenia wykazuje zastosowanie w różnych sferach życia, jednak najczęściej jej występowanie można zaobserwować na rozmowach kwalifikacyjnych oraz konferencjach. Dotyczy obszaru, w którym wymagana jest niezbita pewność siebie oraz zdolność podejmowania szybkich decyzji.

Rintu Basu wskazał tę technikę jako pomoc dla ludzi nieśmiałych. Pokazał, iż pomimo braku wiary we własne możliwości oraz niemożności przebicia się wśród konkurencji można osiągnąć dany cel. Popularnym przykładem kotwiczenia jest dział sprzedaży. Badacz Basu obrazuje to na przykładzie firmy, w której pracownicy nie byli w stanie osiągnąć założonych priorytetów⁷. Zmiana w grupie rozpoczęła się w momencie wytworzenia silniejszej więzi pomiędzy współpracownikami. Kluczową funkcję spełniło określenie przejrzystej drogi kariery zespołu. Jednak najważniejszą istotę odegrało zakotwiczenie w handlowcach ogólnego poczucia szczęścia oraz stanowczości w ich decyzjach. Punktem kotwicy może być dowolny odruch umożliwiający osiągnięcie danego stanu psychicznego. Ukazany przykład demonstruje elastyczność stosowania techniki programowania. Zasady kotwiczenia można użyć w każdej sytuacji, jednak należy pamiętać o umiejętności dobrania odpowiedniego

⁷ R. Basu, op. cit., s. 24.

wzorca zachowania. Kotwice można przyrównać do wyzwalaczy, które powodują, że człowiek uzyskuje dostęp określonych stanów umysłowych. Teoria kotwiczenia może ukazywać się w dowolnym systemie zarówno zmysłów jak i języka⁸.

Następnym celem programowania neurolingwistycznego jest nacisk wywierany na rozwój mentalny człowieka i na odkrywanie nowych, pozytywnych wartości. Budowę nowego wizerunku i zmianę dotychczasowego światopoglądu ułatwia technika zwana przeramowaniem, która często określana jest jako zdolność do nadawania znaczeń wydarzeniom w taki sposób, aby można stworzyć pożądany stan emocjonalny. Zastosowanie tej techniki jest pomocne w nauce minimalizowania niepożądanego stresu. Teoria, poprzez przykłady, stopniowo zmienia sposób postrzegania danej postaci oraz wpływa na obiektywną ocenę dotychczasowych działań. Organem odpowiedzialnym za percepcję jest mózg człowieka – to w nim zachodzą zmiany dotyczące organizacji oraz interpretacji zdarzeń zmysłowych. Badacze technik programowania wysunęli przejrzysty wniosek, polegający na uściśleniu zachowań ludzkich. Głównymi motywami są wydarzenia, sytuacje oraz ludzie. Stwierdzono wpływ czynników zewnętrznych na ludzkie postrzeganie świata. Tylko człowiek ponosi odpowiedzialność za ramy, które nada swojej rzeczywistości. Przedmioty lub nowo napotkani ludzie nie są z założenia źli czy irytujący, wszystko zależy od mentalnego nastawienia⁹. Przeramowanie pomaga zmienić punkt widzenia danej sytuacji na ten przynoszący pożądany stan emocjonalny – obiektywna analiza konkretnej sytuacji w zupełnie inny, bardziej kreatywny sposób.

Metoda ta posiada wiele zastosowań w życiu codziennym. Jednym z głównych przykładów jest przeramowanie polegające na zmianie znaczenia, które znajduje swoje zastosowanie zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym. Pozytywna interpretacja danej sytuacji pozwala oszczędzić sobie stresu. Znacznie lepiej jest postrzegać przełożonego jako

⁸ B. Rhonda, *Sekret*, Warszawa: Wydawnictwo Nowa Proza, 2007, s. 52.

⁹ R. Bandler, op. cit., s. 28.

otwartego i skłonnego do pomocy, niż jako niezadowolonego i nieufającego swoim pracownikom człowieka. Technika ta może także zachęcić do mobilizacji. Wymagający i krytykujący nauczyciel niekoniecznie musi żywić niechęć wobec ucznia. Jego działanie może być spowodowane wiarą, że taka właśnie metoda zmotywuje dziecko do solidnej pracy i osiągnięcia lepszych rezultatów. Technika ta służy również jako przeramowanie kontekstu. Może się okazać przydatna w przypadku osób, które cechuje skłonność do zbyt ostrej samokrytyki. Zamiast skupiać się na swoich deficytach należy zastanowić się, w jakich sytuacjach słabe strony mogłyby zostać uznane za zalety. Życie na co dzień z upartą osobą z pewnością nie należy do łatwych. Trudno dojść do porozumienia z człowiekiem, który nie chce odstąpić od swojej racji, jednak z drugiej strony upór może być cechą charakteru mile widzianą przez pracodawców. Osiągnięcie jakiegoś celu wymaga niekiedy nieustępliwości. Należy pamiętać, że sukces tej techniki tkwi w regularności jej wykonywania. Warto również wspomnieć o traktowaniu jej z przymrużeniem oka. Nie zawsze przeramowanie kontekstu musi być realne. Bardzo często działają wręcz absurdalne i przerysowane zmiany w postrzeganiu rzeczywistości.

Kolejna równie rozpowszechniona strategia NLP to teoria *swish pattern*. Jest to metoda, dzięki której tworzy się skojarzenia między sytuacją odbieraną negatywnie a sytuacją, w której człowiek czuje się komfortowo. Możliwość ich uzyskania polega na szybkim zamienianiu w myślach wyobrażeń dotyczących zaistniałych sytuacji. Model świata danej osoby opiera się na pewnych uogólnieniach dotyczących własnej rzeczywistości. Człowiek posługuje się nimi w momentach podejmowania decyzji oraz ich interpretacji. W programowaniu neurolingwistycznym kluczowymi czynnikami są mechanizmy zwane metaprogramami. Do ich zadań należy regulacja procesów mentalnych człowieka oraz tworzenie wyobrażeń na podstawie interpretacji zmysłowych¹⁰. Dzięki elastyczności ludzkiego umysłu oraz indywidualnym doświadczeniom *swish pattern* pozwala zminimalizować niechciane odruchy,

¹⁰ Ibid., s. 34.

zachowania jak i sukcesywnie kontrolować często pochojne reakcje człowieka. Najczyściej podawanym przykładem jest wpływ negatywnego nastawienia do otaczającego nas środowiska. Społeczeństwo oraz czynniki zewnętrzne nie zawsze wpływają na pozytywne postrzeganie rzeczywistości oraz obiektywną analizę sytuacji. Długo utrzymujące się negatywnie stany utrwalają swoją obecność na nieświadomym poziomie umysłu. Wnioskiem, wypływającym z tego faktu jest istnienie procesu automatyczności reakcji człowieka. NLP oferuje pomoc w postaci zmiany wewnętrznej sytuacji bezużytecznej na taką, która przynosi efekt zdarzenia użytecznego. Istotną rolę w przemianie mentalnej odgrywa wyobraźnia i umiejętność powracania do przeszłości. Żeby proces naprawczy stał się jak najbardziej efektywny, należy dokładnie przeanalizować dotychczasowe problemy oraz skupić się na popełnianych błędach. Kolejnym znaczącym krokiem jest zamiana sytuacji bezużytecznej na taką, która powinna przynieść jak najwięcej korzyści dla człowieka. Powtarzanie i kontrolowanie tego mechanizmu z biegiem czasu przynosi profity na różnorodnych płaszczyznach życia. Jego działanie głównie odbywa się na poziomie umysłowym, dlatego tak ważnym elementem jest szczerść i wewnętrzny monolog¹¹. Zaistniałe działanie uzmysławia negatywny wpływ przeszłych wydarzeń na terażniejszą jakość życia oraz podpowiada, jak zmienić konkretne zachowania. Aby móc uzyskać szczegółowy obraz, należy myśleć w kategoriach submodalności, której zadaniem jest wytworzenie impulsu do budowania reprezentacji własnego doświadczenia. Występują różne rodzaje submodalności: wzrokowa (odległość od danego obrazu, który przywołuje się w podświadomości, określenie miejsca, wielkości, koloru czy ostrości), słuchowa (natężenie dźwięku, jego barwa, rytm, tempo) i kinestetyczna (temperatura, napięcie, ból- jeśli tak to o jakiej sile, odwołanie się do zmysłów takich jak smak czy zapach). Czynnikiem ten ma za zadanie kreować zasób doznań, skojarzeń i odwołań do danego stanu panującego w przywołanym obrazie. W następnej kolejności w miejsce obrazu negatywnego umieszczony zostaje

¹¹ C. Boyes, *NLP w 5 minut*, Gliwice: Wydawnictwo Helion, 2009, s. 9.

obraz pozytywny, który wywołuje uczucie euforii, spokoju, stabilizacji i bezpieczeństwa. Szybkość w ich zamianie umożliwi naukę zmniejszania negatywnych emocji, zachowań i usuwania ich ze swojego życia. Nowy, pozytywny obraz powinien być powiększany w wyobraźni człowieka, ma to na celu kształtowanie umiejętności panowania nad niechcianymi emocjami. Powszechnie przytaczanym przykładem jest wizualizacja pożądanых zachowań jak i ich efektów.

Opisany sposób potocznie bywa nazywany techniką świstu. Służy pozbyciu się natręctw i nawyków, tak jak obgryzanie paznokci czy kompulsywne jedzenie słodyczy. Przełamanie starego schematu zachowania lub myślenia i zastąpienie go innym odruchem pozwala uwolnić się od niechcianych efektów powielanego błędu. Dodatkowo technika świstu, buduje w człowieku wewnętrzne poczucie wartości, którego wpływ jest zauważalny w każdej sferze istnienia. Umacnia wiarę w psychiczną siłę, dzięki czemu potrafi on znaleźć rozwiązanie każdej sytuacji¹². Przedstawiona technika pokazuje ludziom ich mocne strony oraz koryguje dotychczasowe błędy. Aby osiągnąć sukces w samorozwoju, należy wykazać zrozumienie i szczerść w stosunku do własnych czynów. Uwzględnienie własnych deficytów i zaakceptowanie ich jest ważną częścią teorii programowania neurolingwistycznego. Wizualizacja pragnienia, jak i osadzenie go w kontekście w znacznej części wpływa na jego realność w umyśle człowieka. Ponadto cele pośrednie również biorą udział w procesie dążenia do osiągnięcia wyniku. Metody małych kroków wspomagają i przypominają ludziom o hierarchii priorytetów. Przypisywanie celom pośrednim realnych terminów w czasie ma za zadanie zmotywować ludzi w drodze na szczyt, ponieważ kroki, które trzeba wykonać w danym okresie są mniejsze i z reguły bywają też bardziej osiągalne.

W wyniku przedstawionego procesu nasza motywacja i poczucie szczęścia stopniowo wzrasta wraz ze realizacją każdego, małego kroku. Rzutującym czynnikiem zewnętr-

¹² R. Basu, op. cit., s. 24-33.

nym jest nasze otoczenie oraz jego wsparcie. Należy pamiętać, że tylko ludzie są odpowiedzialni za własne emocje i od nich zależy efekt końcowy. Umieszczanie swoich małych osiągnięć na linii czasu i ich weryfikacja pomaga uzyskać cel w wyznaczonym terminie. Śledzenie swoich postępów, odnoszących się do głównego celu, jak i tych pośrednich, pomaga rozbudzać pokłady energii i chęci do rozwoju. Prowadzenie zapisków z ich spełnienia umacnia wiarę w rozwiązanie każdego problemu napotkanego na drodze życia. Cel jest kierunkiem, siłą ludzkiego istnienia, dlatego nie powinno się zwlekać z jego urzeczywistnieniem. Warto szukać inspiracji i podejmować wyzwania w drodze do własnego szczęścia. Koncentracja na wyniku podkreśla wagę określenia dążeń ludzkich - w wyniku tego procesu powstają prawidłowo sformułowane rozwiązania¹³.

Następną metodą programowania neurolingwistycznego jest wzorzec nazwany dopasowywaniem i harmonizowaniem. Jest on ważną częścią w procesie nawiązywania kontaktu oraz modelowania. Dzięki niemu człowiek jest w stanie pogłębiać swoją wrażliwość w stosunku do drugiej osoby. Otwiera społeczeństwo na ich komunikaty, których rezultatem jest próba dostosowania się do modelu świata obcego człowieka. Poprzez zmianę punktu widzenia człowiek poszerza inteligencję emocjonalną i nawiązuje kontakt z wybraną jednostką. Należy jednak pamiętać, że proces dopasowywania nie jest całkowitym odzwierciedleniem zachowania drugiego człowieka. Jego zadaniem jest pomoc przy włączaniu wybranych elementów w indywidualny styl zachowania drugiego człowieka. Przykładem tego jest korzystanie z podobnego poziomu słownictwa, którego używa druga osoba. Działanie ma na celu wytworzenie lepszego samopoczucia dla obu stron dialogu. Poczucie zrozumienia i wspólne elementy są czynnikami ulepszającymi kontakt. Dopasowywanie ma także wymiar nieświadomy¹⁴.

¹³ A. Robbins, *Obudź w sobie olbrzymia*, Wydawnictwo Studio Emka, 2006, s. 23.

¹⁴ C. Boyes, op. cit., s. 1.

Przykładem tego wymiaru jest aktor wcielający się w rolę swojego bohatera. Grinder i Bandler zauważyli, że aby ulepszyć proces dopasowywania, powinno się używać zbliżonych słów. Podstawą w osiągnięciu pozytywnych wyników są regularne ćwiczenia. Każdy człowiek może dany wzorzec stosować wedle swoich upodobań i wygody. Nie istnieją konkretne sposoby na osiągnięcie pożądaných rezultatów¹⁵. Improwizacja i kreatywność są elementami pozwalającymi udoskonalać technikę modelowania. Poprzez próby i błędy człowiek samoistnie znajduje najodpowiedniejsze metody dopasowywania do istniejącego środowiska. Dopasowanie oraz prowadzenie to podstawowe idee NLP, które zorientowane są na kontakt i poszanowanie świata drugiej osoby. Ukazane działanie ma na celu zatarcie różnic pomiędzy rozmówcami. Rezultatem tego jest możliwość zrozumienia punktu widzenia drugiego człowieka. Znaczącymi elementami w przytoczonej metodzie są słowa. Towarzyszą one ludziom w trakcie ich całego życia. Zaliczane są do narzędzi wywierania wpływu w wyniku czego pozwalają uzyskać zadowalające efekty porozumienia. Dodatkowo, poprzez stopniowe budowanie dobrego kontaktu człowiek jest w stanie wzbudzić zaufanie, które przyczynia się do budowania pozytywnych związków międzyludzkich na wielu jego poziomach. Robert Cialdini zauważył, że im głębszy kontakt tym występuje większa tendencja do harmonizacji. Jednak równie ważna w budowaniu pozytywnych relacji jest fizyczna postawa, która odzwierciedla uczucia oraz chęć danej jednostki do zaniechania, jak i gotowości podtrzymania danej konwersacji. Znaczenie tego faktu pokazuje, że w większości przypadków odzwierciedlanie pozycji danego rozmówcy odbywa się w sposób naturalny oraz nieświadomy. Poprzez technikę programowania neurolingwistycznego społeczeństwo jest w stanie kontrolować proces komunikacji. Dopasowywanie się do rozmówcy poprzez język ciała i tembr głosu jest naturalnym objawem zainteresowania. Ważnym czynnikiem jest dołączenie do świata rozmówcy, którego komponentami są emocje i sposób postrzegania rzeczywistości. Zaletą tej

¹⁵ H. Dąbrowska, *Programowanie neuro-lingwistyczne. Nowa technologia osiągania sukcesów*, Warszawa: Wydawnictwo Medium, 1996, s. 14.

metody jest zrozumienie sposobu, w jaki myślą inni. Odczytywanie wskazówek jest bezcenną umiejętnością dla każdego, kto pragnie lepiej komunikować się z innymi. W zakresie programowania neurolingwistycznego porażka nazywana jest informacją zwrotną.

Powstała również technika motywacyjna, która ma na celu przybliżyć sposoby realizacji zadań w taki sposób, by optymalnie móc osiągać wytyczone cele. Prawidłowo rozumiana informacja zwrotna ma wielką siłę, która pozwala motywować człowieka do dalszych działań. Programowanie neurolingwistyczne motywuje ludzi do nieustannego rozwoju poprzez ukazanie społeczeństwu ich mocnych stron i zachęcaniu do ciągłego samodoskonalenia. Człowiek stworzony jest do osiągnięcia sukcesów, a chwilowe niepowodzenia pozwalają zrozumieć dotychczasowe błędy i skorygować działania. Celem informacji zwrotnej jest poprawa struktury własnej organizacji oraz przewartościowania własnych planów. Moment doświadczenia porażki przez człowieka zazwyczaj nacechowany jest wrogością oraz negatywnym nastawieniem w stosunku do własnej osoby. Rozgoryczenie oraz żal z powodu braku realizacji danego projektu nie służą obiektywnej ocenie jak i konstruktywnej krytyce względem samego siebie. Technika NLP uświadamia odbiorcom, że poprzez odpowiednią zmianę schematu myślenia, jak i zachowania można stopniowo zmieniać błędne przekonania dotyczące porażki¹⁶. Najważniejszym elementem w technice programowania okazuje się być akceptacja terażniejszości. Bandler stwierdził, że proces akceptacji ludzkich niepowodzeń rzutuje na dalsze etapy samodoskonalenia. Realizacja przyjętego planu będzie bardziej efektywna, gdy jest systematycznie monitorowana. Warto przeznaczyć określony czas na poprawę, rozwój, czy wypróbowanie posiadanych cech i zalet w nowym obszarze funkcjonowania. Należy jednak pamiętać o prawidłowej ocenie możliwości danego człowieka i o realizmie nowo obranego celu. Stosunkowo niewielu ludzi potrafi przyznać się do niesatysfakcjonującej ilości wysiłku w swoje starania, w wyniku czego brak wykonania zadania jest poszukiwany w zmien-

¹⁶ R. Cialdini, *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008, s. 18.

nych czynnikach zewnętrznych. Szukanie winy w innych ludziach oraz obarczanie ich niepowodzeniami jest reakcją spychania odpowiedzialności. Częste usprawiedliwienia mają niewiele wspólnego ze stanem faktycznym i nie są w stanie naprawić własnych zaniechań. Aby móc zmienić głęboko zakorzenione przekonanie należy zweryfikować swoje nastawienie w stosunku do niego. Przekształcenie porażki w informację zwrotną, może przyczynić się do budowania modelu poczucia szczęścia. Dużą rolę w tej teorii odgrywają motywacja oraz ciekawość oczekiwanego efektu końcowego. Naturalnym procesem są ponoszone porażki w drodze do prawdziwego sukcesu. Jeżeli człowiek przyjmie to twierdzenie jako prawidłowy objaw rozwoju, poprawi swoje podejście do popełnianych błędów. Wybór danego twierdzenia, które wywołuje w nas negatywne nastawienie jest kluczowym procesem naprawczym. Obserwacja swoich emocji jak i zachowań pomaga spojrzeć na dany problem z innej perspektywy. Skupienie się na odczuciach i własnym zachowaniu podczas przywoływania danego obrazu ma na celu jego redukcję w przyszłości. Ponadto ważnym krokiem jest uporządkowanie problematycznego przekonania w ramach systemu reprezentacji na podstawie oczu. Polega to na dopasowaniu się do każdego obrazu z „pozycji oczu”. Świadome i celowe zwracanie swojego spojrzenia na dany problem jest przydatne w zmianie nastawienia. Warto spojrzeć na własną rzeczywistość z innej perspektywy i wyciągnąć wnioski¹⁷. Istotnym czynnikiem w dziedzinie programowania neurolingwistycznego jest kreacja w umyśle pożądaných obrazów oraz wizualizacja drogi ku osiągnięciu szczęścia. Techniki NLP wpływają na wiele aspektów związanych rozwojem emocjonalnym i intelektualnym człowieka, pozwalają budować i umacniać relacje międzyludzkie. Tylko człowiek jest jednostką odpowiedzialną za całość swoich relacji z drugą osobą. Główną podstawą, odpowiedzialną za stosunki w społeczeństwie, jest komunikacja. By porozumienie pomiędzy nadawcą komunikatu, a jego odbiorcą było jak najefektywniejsze, należy zminimalizować bariery komunikacyjne i dostosować

¹⁷ A. Robbins, op. cit., s. 15-16.

wzorce językowe¹⁸. Stwierdzono, że prawidłowe zrozumienie międzyludzkie jest silnie powiązane z procesami poznawczymi. Oznaką tego faktu jest zbyt częste wybiórcze skupianie uwagi na danym elemencie wypowiedzi rozmówcy. Dowodzi to istnienia naturalnej ludzkiej skłonności do niskiej umiejętności słuchania, jak i również do oglądania rzeczywistości przez pryzmat samego siebie¹⁹. Ukazana zależność polega na zakłóceniu komunikatów werbalnych i niewerbalnych przez emocje towarzyszące człowiekowi w ciągu dnia oraz jego ogólne samopoczucie. W NLP głównym elementem braku prawidłowego porozumienia jest osądzanie drugiej osoby poprzez pryzmat własnych doświadczeń. Poprzez pochopne wydawanie opinii człowiek nie jest w stanie wczuć się w sytuację swojego rozmówcy. Ukazane działanie polega na filtrowaniu wypowiedzianych słów poprzez własną rzeczywistość. Osąd zazwyczaj bywa silnie nacechowany emocjonalnie, ponieważ jego nadrzędnym celem jest wartościowanie rozmówcy. W programowaniu neurolingwistycznym minimalizacja barier dotyczących relacji międzyludzkich polega na dostosowaniu poziomu używanego języka do tego samego, którym posługuje się rozmówca. Sztuka ta wymaga wykreślenia słów, które mogą budzić obawę naszego słuchacza. Ponadto, precyzja informacji i jej przejrzystość mają kluczowy wpływ na końcowy efekt rozmowy. Często popełnianym błędem jest poruszanie kilku wątków w zbyt krótkim czasie. Sukces tkwi w skupieniu uwagi na kluczowych aspektach rozmowy, ponieważ nadmiar informacji jest niekorzystny w budowaniu relacji. W przedstawionej metodzie czynnikiem decydującym jest ton głosu, od niego zależy samopoczucie drugiej osoby. Intonacja pozwala na odróżnianie zakończenia zdań i fraz, a także pomaga rozróżniać pytania od twierdzeń. Bandler stwierdził, że aby komunikacja mogła przebiegać efektywnie potrzeba zaangażowania obydwu stron konwersacji. Okazanie szacunku i zainteresowania wypowiedzianymi słowami przyczynia się do powstania porozumienia.

¹⁸ C. Boyes, op. cit., s. 1.

¹⁹ R. Basu, op. cit., s. 44.

Atrakcyjność fizyczna również przejawia swój wpływ na relacje w społeczeństwie. Robert Cialdini opisał zjawisko aureoli jako główne narzędzie rzutujące na reakcje ludzkie. Automatyczna skłonność do przypisywania ludziom atrakcyjnym pozytywnych cech umożliwia sukcesywne wywieranie wpływu i zmianę obranego toku myślenia. Dodatkową siłą autoprezentacji jest dobór informacji w odpowiedniej formie i stosownym czasie. Ważne jest jednak, że informacje to nie tylko wypowiedane przez człowieka słowa, ale całokształt zachowania. Autor wykazał, że ludzie ładni mają większe szanse na zdobycie pomocy oraz silniej wpływają na dobrą opinię w społeczeństwie. Nie wykazano różnicy pomiędzy płciami w reagowaniu na atrybuty fizyczne. W kulturze społecznej osoby atrakcyjne cieszą się przewagą w każdej dziedzinie życia. Zazwyczaj są bardziej lubiane i postrzegane jako obdarzone licznymi cnotami. Ważnym aspektem przyczyniającym się do ulepszania kontaktów międzyludzkich jest podobieństwo. Poprzez cechy osobowości i stylu życia społeczeństwo może wpływać na proces postrzegania własnej osoby jako człowieka atrakcyjnego. Wyznawanie podobnych wartości i dopasowywanie swoich przekonań do wierzeń innych ludzi pomaga uzyskać przychyłność i sympatię szerszego grona osób. Na przedstawiony model programowania neurolingwistycznego składają się takie komponenty jak: mimika, gestykulacja, wygląd. Prawidłowe nastawienie mentalne oraz chęć praktykowania NLP pomagają przezwyciężyć własne ograniczenia oraz sukcesywnie budzą pokłady uśpionej energii.

Podsumowanie

W oparciu o zaprezentowane treści nie można oprzeć się stwierdzeniu, że programowanie neurolingwistyczne daje ogromny wachlarz metod i technik terapeutycznych. Narzędzia same w sobie nie stanowią wystarczającego przygotowania do prowadzenia terapii psychologicznej w szerokim spektrum. By spełnić prawidłowe warunki do pełnienia funkcji terapeuty trzeba uzyskać odpowiednie kwalifikacje, przygotowanie specjalistyczne, a co za tym idzie, zdobyć

kierunkowe wykształcenie, odbyć kursy zawodowe, staże. Dzięki technikom NLP można skrócić czas terapii, szybciej uzyskać oczekiwane efekty i oszczędzić pacjentowi niepotrzebny dyskomfort. Prowadzący powinien dobrze zobrazować pacjenta, nawiązać z nim dobry kontakt, dobrać odpowiedni język do poziomu i stanu emocjonalnego danej jednostki, a przede wszystkim dostosować czas do wdrażania poszczególnych technik. Żeby dobrze postawić diagnozę, obrać strategię działania, to, w jaki sposób z danym pacjentem pracować i jak ustalić cel terapii, należy znaleźć wspólny język z badanym. Jedną z podstawowych idei NLP mówi o tym, iż każdy człowiek posiada na tyle duże wewnętrzne zasoby, by móc rozwiązać swoje problemy. Niektóre z tych zasobów mogą być dość głęboko ukryte- wtedy potrzebna jest stymulacja pewnych obszarów, by te wewnętrzne pokłady siły i energii pobudzić do działania. NLP ma przed sobą ogromną przyszłość. Jest to dynamicznie rozwijająca się gałąź psychologii, która niesie za sobą nie tylko skutki terapeutyczne, ale także poprawę jakości ogólnego stanu życia społecznego. Odpowiednio zastosowane narzędzia pozwalają na walkę z kompleksami, złymi nawykami. Dają możliwość uwolnienia się od błędnych przekonań, własnych zahamowań, odnalezienia siły i motywacji ukrytej głęboko we własnej podświadomości. Programowanie jest bardzo potencjałową dziedziną, niezwykle przydatną i skuteczną w terapii psychologicznej, jeżeli jest odpowiednio ukierunkowana na badanego, uwzględnia jego potrzeby i jest prowadzona przez kompetentnego terapeutę. Granica pomiędzy wykorzystaniem NLP jako skutecznej metody prowadzenia terapii, a psychospołecznym wywieraniem wpływu jest bardzo cienka, stąd też kompetencja i dobór metod przez prowadzącego jest tak istotny. Taki stan rzeczy powinien mieć odzwierciedlenie w zastosowaniu technik programowania u pacjenta, by nie ujawniała się w terapii subiektywna ocena terapeuty, a dobra wola i chęć pomocy rozwikłania danego przypadku psychologicznego²⁰.

²⁰ B. Peczeko. *NLP prawdy i mity*. Dostępny w World Wide Web: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1035-nlp-prawdy-i-mity.html> (dostęp: 22.12.2017).