

Notatka Europejskiej Akademii Umysłu Neurolingwistyczne Programowanie

Napisana i opublikowana przez: Martin Leith

www.martinleith.com

Październik 2003

Przetłumaczone przez: Maciej Czekaj

www.akademiaumyslu.eu

Kwiecień 2004

Notatki Europejskiej Akademii Umysłu

Każda krótka notatka skupia się na idei, bądź narzędziu, które przeprowadzający zmianę oraz inicjatorzy innowacji mogą uznać za użyteczne.

Co to jest NLP?

W swojej książce „Umysł – jak z niego wreszcie skorzystać”, współtwórca NLP Richard Bandler powiedział: „Neurolingwistyczne Programowanie jest nazwą, którą wymyśliłem, aby uniknąć zaszklania w tym czy innym polu.” NLP jest przedmiotem interdyscyplinarnym, który obejmuje, między innymi, badania mózgu/ umysłu (neuro), badania nad językiem (lingwistyczne), psychoterapię (przewzorcowanie, czy [prze-]programowanie). Jednym z kluczowych założeń NLP jest wielokierunkowe opisywanie, więc zamieszczone są tutaj trzy sposoby opisanie NLP. (1) NLP jest wyczerpującym i spójnym obszarem wiedzy o komunikacji, zachowaniu, uczeniu się i zmianie. (2) NLP jest badaniem różnicy pomiędzy kompetencją a mistrzostwem. (3) NLP jest postawą pełną ciekawości, chęci eksperymentowania i elastyczności, co z użyciem metodologii modelowania w efekcie wytwarza całą gamę technik.

PERSPEKTYWA HISTORYCZNA

NLP powstało w latach 70'tych w Santa Cruz w Kalifornii, kiedy matematyk Richard Bandler wraz z adiunktem profesora lingwistyki Johnem Grinderm badali, lub raczej „modelowali”, trzech wyróżniających się i wysoce efektywnych psychoterapeutów – Fritz Perls (terapia Gestalt); Virginia Satir (terapia rodzin) i Milton Erickson (hipnoterapia Ericksonowska). Grinder i Bandler zdołali odkryć, w jaki sposób tych troje ludzi było w stanie osiągać tak znakomite rezultaty z taką konsekwencją. Presupozycje (niewypowiedziane założenia), strategie umysłowe i wzorce zachowań, stosowane przez Perlsa, Satir i Ericksona, zostały zidentyfikowane przez Grindera i Bandlera i przedestylowane w dyscyplinę, którą nazwali Neuro-Lingwistycznym Programowaniem. Wcześni współtwórcy Grindera i Bandlera to Judith DeLozier, Robert Dilts, Steve Andreas i Leslie Cameron-Bandler. Początkowo NLP zostało upublicznione w 1975 wraz z publikacją Grindera i Bandlera ich pierwszej książki - „Struktura Magii”. Od tamtego czasu NLP służyło do modelowania wybitnych rezultatów w wielu różnych dziedzinach.

GŁÓWNE WPŁYWY

Wpływy uwzględniają: * podejście psychoterapeutyczne Fritza Perlsa, Virgini Satir i Milтона Ericksona, * zwięzłe metody terapeutyczne Paula Watzlawicka i innych, * cybernetykę (teorię systemów), włączając W. Rossa Ashbyego Prawo Niezbędnej Różnorodności, * Gregoryego Batesona epistemologię cybernetyczną i w szczególności jego opracowanie poziomów uczenia się (epistemologia jako rzeczownik jest zbiorem fundamentalnych założeń na podstawie których jednostka działa), * Bertranda Russella i Alfreda N. Whiteheada Teorię Typów Logicznych, * Alfreda Korzybskiego Semantykę Ogólną, * Noama Chomskiego Gramatykę Transformującą, * model TOTE (Test-Operate-Test-Exit) stworzony przez Georgea Millera, E. Galanterę i Karla Pribrama, * teorię Georgea Millera, „Magiczna Liczba Siedem, Plus lub Minus Dwa”.

ZAŁOŻENIA U PODŁOŻA

Praktycy NLP kierują się zbiorem reguł zwanych założeniami. Nie ma konieczności wierzenia w te stwierdzenia, ale najprawdopodobniej uznasz je za pomocne w działaniu, kiedy założysz, że są prawdziwe. Założenia NLP są jak następują: * znaczeniem komunikacji jest odpowiedź, jaką uzyskujesz, * rozpoznawanie odpowiedzi u ludzi wymaga czystych i otwartych kanałów sensorycznych, * ludzie przetwarzają całą informację poprzez pięć zmysłów, * nie ma porażek, tylko informacja zwrotna; nie ma pomyłek, tylko wyniki, * za każdym zachowaniem kryje się pozytywna intencja, * zrozumienie jest spotykaniem się z ludźmi u ich modelu świata: ludzie działają z ich własnej perspektywy postrzegania świata, raczej niż tak, jaki świat jest, * mapa nie jest terytorium: opis doświadczenia nie jest tym samym, co doświadczenie, * osoby z większą elastycznością mają większe prawdopodobieństwo osiągnięcia odpowiedzi i wyników, które pożądamy, * każda osoba podejmuje najlepsze decyzje, korzystając z możliwości w które wierzą że są aktualnie dla nich dostępne, * ludzie mają wszystkie zasoby niezbędne do przeprowadzenia każdej pożądanej zmiany, * zmiana może być szybka i długotrwała, * ludzie mają dwa poziomy komunikacji: werbalny i niewerbalny; świadomy i nieświadomy, * umysł i ciało tworzy jeden interaktywny system, * opór klienta jest odpowiedzią na brak elastyczności przeprowadzającego zmianę, * modelowanie udanego wykonania prowadzi do doskonałości.

KLUCZOWE KONCEPCJE

Cztery kamienie milowe NLP to: ORIENTACJA NA CEL (skupienie się na wynikach), OSTROŚĆ POSTRZEGANIA (zwracanie uwagi na informację niewerbalną), ELASTYCZNOŚĆ ZACHOWANIA (wybór swojego zachowania), oraz KONTAKT (nadawanie na tych samych falach). Kiedy pracujesz jako przeprowadzający zmianę, META MODEL (model językowy) wzbogaci twoje zrozumienie poprzez używanie pytań, które wyjaśnią słowne ZNIEKSZTAŁCENIA, USUNIĘCIA i GENERALIZACJE, oraz model POZIOMÓW NEUROLOGICZNYCH pomoże tobie dokonać najbardziej efektywnej zmiany, poprzez kierowanie się na środowisko klienta (Gdzie? Kiedy? Z kim?), zachowania (Co?), umiejętności (Jak?), wartości i wierzeń (Dlaczego?), tożsamości (Kto?), lub przeniesienie świadomości na inną osobę (Kto inny?). Trzy główne sposoby patrzenia (POZYCJE PERCEPCYJNE) umożliwiające zdobycie informacji to: pierwsza pozycja (stanie w swoich własnych butach), druga pozycja percepcyjna (wchodzenie w buty drugiej osoby) i trzecia pozycja percepcyjna (wyobraź sobie, że jesteś muchą na ścianie). W NLP, pięć zmysłów jest nazywanych SYSTEMAMI REPREZENTACJI i są oznakowane V A K O G: WZROKOWY [VISUAL] (wzrok), SŁUCHOWY [AUDITORY] (słuch), KINESTETYCZNY [KINAESTHETIC] (uczucia/dotyk), WĘCHOWY [OLFACTORY] (węch), i SMAKOWY [GUSTATORY] (smak). Bardziej szczegółowe rozróżnienia są nazywane SUB-MODALNOŚCIAMI. Wzrokowe sub-modalności zawierają rozmiar, jasność, kolor/czarno-białe, położenie, oraz w DYSOCJACJI/ ASOCJACJI (czy widzisz siebie na tym obrazie czy nie?). Możesz regulować swoje submodalności, aby wyeliminować nieprzyjemne uczucia i wytworzyć bardziej efektywne zachowanie.

KALIBRACJA pomoże ci w odczytywaniu cudzych stanów z większą dokładnością. Słowne przesłanki zwane PREDYKATAMI wskazują czy dana osoba ma dominujący wzrokowy, słuchowy czy kinestetyczny tryb; ponadto WZROKOWE WSKAZÓWKI SYSTEMU REPREZENTACJI umożliwią ci uświadomienie sobie czy obrazy bądź dźwięki są konstruowane bądź przypominane, lub czy jest prowadzony dialog wewnętrzny. DOPASOWANIE i POTWIERDZANIE może zostać wykorzystane do stworzenia i utrzymania kontaktu. Stany wzbogacające są wywołane poprzez zjawisko warunkowania zwane KOTWICZENIEM oraz poprzez WYWOŁYWANIE; może to zostać również wykorzystane do identyfikowania STRATEGII (wzorców myślenia i zachowywania się), które mogą zostać zmodyfikowane w celu zwiększenia efektywności. Możesz zmieniać znaczenie wydarzeń poprzez PRZERAMOWANIE (przedefiniowując je). Praca nad LINIĄ CZASU umożliwi ci myślenie inaczej o twojej historii osobistej oraz opracowanie twojej idealnej przyszłości. META PROGRAMY są twoimi wewnętrznymi filtrami oraz zewnętrznymi stylami zachowywania się. RÓWNOWAŻNOŚĆ KRYTERIÓW to to, w jaki sposób działasz na podstawie swoich wartości (KRYTERIÓW - to, co jest dla ciebie ważne). Przemieszczanie się od szczegółu do ogółu jest nazywane KROCZENIEM W GÓRĘ [CHUNKING UP], przemieszczanie się w przeciwnym kierunku, lub inaczej dzielenie czegoś na mniejsze kawałeczki, to KROCZENIE W DÓŁ [CHUNKING DOWN]. METAFORA jest używana do komunikowania się z nieświadomym umysłem. Model POPRAWNEGO FORMUŁOWANIA CELÓW pomoże tobie definiować cele w taki sposób, aby prawdopodobieństwo ich osiągnięcia było znacząco podwyższone. Następnie możesz zastosować RZUTOWANIE W PRZYSZŁOŚĆ do mentalnego przećwiczenia osiągnięcia tych celów z sukcesem.

ZASTOSOWANIA

NLP jest zbiorem narzędzi przeznaczonych do przyśpieszonego uczenia się, efektywnej komunikacji, zmian strategii i osiągania wyjątkowych rezultatów. Zastosowania w organizacjach obejmują wyszczególnianie misji, wizji i strategii, zmiany nastawienia, wartości i wierzeń, zmiany kultury pracy, rozwój umiejętności oraz kompetencji i modyfikowanie strategii zachowywania się. Organizacje nastawione na małe bądź duże programy zmian robią dobrze studiując NLP, tak jak ci, którzy przyswajają sobie filozofię organizacji uczącej się (Senge), oraz ci, którzy są związani z inicjatywami kompleksowego zarządzania jakością, re-inżynierią procesów biznesowych, czy projektami opartymi na kompetencjach takich jak National Vocational Qualifications (UK) oraz Management Charter Initiative (UK). Bardziej szczegółowe zastosowania między innymi uwzględniają trening (proces i treść), przemawianie publiczne, negocjacje i sprzedawanie, wywiady, nastawienie na cel, rozwiązywanie problemów, kreatywność i innowacyjność, reklama, jakościowe badanie rynku, uczenie (włączając wymowę i muzykę), rozwiązywanie dysleksji, coaching zarządzania i sportów, psychoterapię, doradczość, likwidację nawyków (palenie, itp.), rozwój osobisty, grę aktorską, medytację, adwokaturę, sztuki walk, diagnozę medyczną.

TRZY CZĘSTE ZASTRZEŻENIA

1. „NLP jest manipulacją.” Jest to niedociągnięcie poszczególnych praktyków, raczej niż prawda o całej dyscyplinie jako takiej. Na szczęście, większość praktyków NLP żywi szacunek do innych i są świadomi negatywnych konsekwencji manipulacji. 2. „Praktycy NLP kopiują twoją postawę i gesty, podczas obserwacji ruchów twoich oczu.” (Powoływanie się na dopasowanie oraz wzrokowe wskazówki systemu reprezentacji; opisane powyżej). Jest to dowód na bardzo niski poziom umiejętności. Jeśli jesteś świadom takiego zachowania, to mało prawdopodobne jest, że ta osoba uczyła się w rozpoznawalnej organizacji treningowej. 3. „Trening NLP jest drogi.” Prawdą jest, że całkowity koszt programu może wydawać się duży, ale przeliczony na koszt dnia treningowego jest całkiem mały, z reguły mogą być uzgodnione elastyczne terminy płatności, jak i zwrot z inwestycji jest z reguły znaczny.

TRZY GŁÓWNE ZALETY

1. NLP jest oparte na interaktywnym, holistycznym spojrzeniu na świat, raczej niż na linearnym i redukcyjnym. 2. NLP prowadzi raczej do generatywnych zmian, niż do naprawczych. 3. NLP nie jest związane z teoriami, ale z tym, co działa. Nawiązując do Psychology Today: „NLP jest najpotężniejszym pojazdem zmiany w egzystencji, bez względu na to czy jest stosowane w biznesie, prawie, medycynie czy terapii.”

Zalecana bibliografia*

Jeśli lubisz powściągliwe brytyjskie książki, to najlepszą pozycją dla ciebie będzie „Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego”, Josepha O'Connora i Johna Seymoura, która została wydana przez wydawnictwo Zysk i S-ka. Jeśli wolisz bardziej swobodne podejście i dobrze ci się czyta amerykańskich autorów, to najprawdopodobniej polubisz „Unlimited Power” napisaną przez Anthonyego Robbinsona, wydaną przez Simon & Schuster. Obie te pozycje są przyjemną lekturą i zapewniają wyjaśnienie NLP czytelnie i szczegółowo.

Wybór czołowych organizacji szkoleniowych NLP* (rozpoznawanych przez ANLP – patrz niżej)

- International Teaching Seminars (Ian McDermott) – Londyn, www.itsnlp.com
- John Seymour Associates (John Seymour) – Bristol, www.johnseymour-nlp.co.uk
- PPD – Londyn, www.ppdlearning.co.uk
- Sensory Systems (John McWhirter) – Glasgow, www.sensorysystems.co.uk

Profesjonalne kwalifikacje*

ANLP (patrz poniżej) akceptuje jako pełnych członków osoby, które zdobyły certyfikat na poziomie praktyka lub powyżej w instytucji wymienionej powyżej (i kilku innych – szczegóły w ANLP), lub w rozpoznawalnej organizacji treningowej poza UK. Cztery główne poziomy kompetencji to Praktyk, Mistrz Praktyk, Trener i Mistrz Trener.

Inne informacje*

Ciałem profesjonalnym dla NLP w UK jest The Association for Neuro-Linguistic Programming: www.anlp.org
Zamówienia wysyłkowe książek NLP są zapewnione przez The Anglo-American Book Company: www.angloamerican.co.uk
Strona Richard'a Bandler'a: www.richardbandler.com
Strona Robert'a Dilts'a i NLP University: www.nlpu.com

* Cztery ostatnie akapity zawierają informacje lokalne dla Wielkiej Brytanii. Informacje na temat NLP w Polsce:

The NLP Trainers Association of Poland – Stowarzyszenie Trenerów NLP w Polsce: www.trenerzynlp.pl

The Polish NLP Trainers Association – Polskie Stowarzyszenie Trenerów NLP: www.pstnlp.pl

European Academy of Mind – Europejska Akademia Umysłu: www.akademiaumyslu.eu