

NLP Made Easy

Copyright © 2015 by Ali Campbell

Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2019 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALI CAMPBELL

NLP pe înțelesul tuturor: cum să-ți schimbi viața cu programarea neuro-lingvistică/Ali Campbell; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. – București:

For You, 2020

ISBN 978-606-639-357-7

I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

29

Ali Campbell

NLP

pe înțelesul tuturor



*Cum să-ți schimbi viața
cu Programarea Neurolingvistică*

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Cuprins

Introducere / Un catalizator pentru schimbare	7
Partea I – Bazele NLP	
Capitolul 1 / NLP dintr-o privire	15
Exercițiu: Joacă-te cu indiciile vizuale	25
Exercițiu: Explorarea suplimentară a indiciilor vizuale	30
Capitolul 2 / Mintea: Un motor de căutare, nu un hard drive	37
Exercițiu: Completarea unei liste de verificare a submodalităților	51
Capitolul 3 / Cum să capeți un „sens“ din NLP	53
Exercițiu: Definirea sistemului tău de reprezentare	59
Exercițiu: Sistemul tău principal de reprezentare	60
Exercițiu: Ascultă serios limbajul efectiv	66
Capitolul 4 / De la conștientă la schimbare	70
Exercițiu: Ascultă pentru a obține referințe vizuale	77
Exercițiu: Reducerea volumului tău interior	84
Exercițiu: Joacă-te cu submodalitățile	92
Partea a II-a – Tehnicile NLP	
Capitolul 5 / Acordare, oglindire, ritmare, conducere și... comandă!	97
Exercițiu: Ritmarea și conducerea	104
Capitolul 6 / E momentul pentru o schimbare	110
Exercițiu: Linia vizuală a timpului – Tehnica	112
Exercițiu: Folosirea liniei timpului din NLP	114
Exercițiu: Folosirea Tiparului Swish	117
Exercițiu: Tehnica integrării părților	125
Capitolul 7 / Ancorarea stărilor	130
Exercițiu: Fixează o ancoră	146
Capitolul 8 / Metamodel – Omisiuni	153
Capitolul 9 / Metamodel – Tipare de generalizare	165
Capitolul 10 / Metamodel – Distorsiuni	177
Concluzie / Să știi ce să schimbi	197
Mulțumiri	201
Resurse	203
Despre autor	205

LIBRIS

We know
books

Partea I

Bazele NLP



„Găsirea diferenței
care creează diferența.“

Richard Bandler

Capitolul 1

NLP dintr-o privire

Cât durează să-ți schimbi părerea în privința unui lucru? O zi? O săptămână? O lună? Mai mult? Nu, absolut deloc. Putem, în fapt, să ne schimbăm părerea foarte repede. Sigur, putem să amânăm pentru o vreme. Putem să ne gândim la ea o grămadă, chiar să ne spunem povești despre ea și să găsim dovezi că avem dreptate. Am putea să o discutăm la nesfârșit cu prietenii, dar, când este să tragi linia, ne schimbăm părerile foarte rapid: într-o fracțiune de secundă. În exact același mod, schimbarea naturală, permanentă și eficientă se petrece întotdeauna rapid, pur și simplu.

Cum funcționează NLP?

Programarea Neurolingvistică (NLP) este o metodă de influențare a comportamentului creierului (partea „neuro“

din Programarea Neurolingvistică) prin intermediul limbajului (partea „lingvistică”) și altor tipuri de comunicare, ceea ce ne permite să „recodificăm” modul în care creierul reacționează la stimuli (aceasta este „programarea”) și să ne bucurăm de comportamente noi, îmbunătățite și mai adecvate.

NLP se poate descrie cel mai bine drept un hibrid de tehnici, o colecție a celor mai bune părți, un ansamblu de ceea ce funcționează cel mai eficient din alte discipline terapeutice. La baza ei stau anumite principii fundamentale, precum cele conform cărora schimbarea se produce rapid, iar noi nu suntem una cu comportamentele noastre. În același mod, două computere pot să ruleze două programe diferite și, în fapt, să fie două produse diferite, în timp ce la bază doar hardware-ul (capul nostru) este fix, programarea (comportamentele noastre) fiind complet interschimbabilă. NLP încorporează adesea atât hipnoza, cât și autohipnoza pentru a obține schimbarea (sau „programarea”) dorită.

.....

Practică NLP

Dr. Richard Bandler a inventat termenul „programare neurolingvistică” în anii 1970. Recent, a fost rugat să scrie o definiție a NLP pentru *Oxford English Dictionary*, care este următoarea: „Un model de comunicare interpersonală preocupat, în principal, de relația dintre tiparele comportamentale de succes și experiențele subiective (îndeosebi tiparele de gândire) de la baza lor” și „Un sistem de terapie alternativă bazat pe acest model, care caută să-i educe pe oameni în conștiința de sine și în comunicarea eficientă și să le schimbe tiparele comportamentului emoțional și mental”.

Prin urmare, NLP înseamnă, fundamental, două lucruri:

1. Cale de modelare a tiparelor comportamentale de succes pentru ca acestea să poată fi reproduse.
2. Formă de terapie bazată pe conștiința de sine și pe procesele de gândire ale subiectului.

Sau, într-un limbaj direct, NLP este arta și știința excelenței, derivată din studierea modului în care persoanele de top, din diferite domenii, își obțin rezultatele uimitoare, precum și o terapie bazată pe emiterea unei lumini a conștiinței asupra proceselor și programelor interne în scopul schimbării. Vestea bună este că oricine poate să deprindă aceste abilități de comunicare și să-și îmbunătățească eficiența, atât personal, cât și profesional.

Începuturile NLP

NLP a apărut la începutul anilor 1970 ca un simplu proiect de teză universitară în Santa Cruz, California. Studentul de atunci, Richard Bandler, și profesorul său, John Grinder, au vrut să dezvolte modele de comportament uman pentru a înțelege de ce anumite persoane par excelente în ceea ce fac, în timp ce altele găsesc aceleași sarcini foarte dificile sau aproape imposibil de realizat – toate celelalte condiții fiind egale, bineînțeles.

Inspirați de pionieri din diferite domenii ale terapiei și ale creșterii și dezvoltării personale, Bandler și Grinder au început să dezvolte teorii și proceduri sistematice care au format baza a ceea ce cunoaștem astăzi drept NLP.

NLP s-a concentrat, inițial, asupra modelării. Cu alte cuvinte, dacă faci ceva cu adevărat bine și eu fac exact la fel ca tine, atunci amândoi obținem același rezultat. Logic, are sens. Dar cum? Evident, mintea noastră este cea care conduce corpul; prin urmare, ce trebuie să facem diferit în minte pentru a obține un rezultat diferit din partea corpului?

Fascinați de lumea terapiei, Bandler și Grinder au început să studieze trei terapeuți de top: Virginia Satir, terapeută de familie care era capabilă să obțină rezultate extraordinare și să rezolve profund relații dificile de familie, pe care mulți alți terapeuți le considerau imposibile, Fritz Perls, care a fondat școala de terapie numită Terapia Gestalt, și celebrul Milton Erickson, cel mai important hipnoterapeut din lume.

Scopul lor era acela de a dezvolta modele ale felului în care acești trei terapeuți obțineau rezultate atât de rapid. Conceptul modelării este un principiu foarte simplu; astfel, ei s-au concentrat pe *cum*, prin identificarea și modelarea tiparelor sau tehnicilor care produceau aceste rezultate uimitoare. Piatra de încercare a acestei modelări era faptul că, apoi, ei ar fi fost capabili să le predea aceste metode altora și să obțină aceleași rezultate – chiar fără pregătirea, abilitatea, experiența sau cunoașterea oricăruia dintre terapeuții inițiali.

Acești trei terapeuți extrem de înzestrați erau și personalități foarte diferite, dedicate unor modalități diferite de schimbare. Totuși, Grinder și Bandler au descoperit în munca acestora unele tipare fundamentale care erau extrem de asemănătoare. Aceste tehnici sau tipare-cheie au devenit structura de bază a NLP-ului așa cum îl cunoaștem astăzi. Iar multe dintre cunoscutele expresii din NLP – „metamodel“, „submodalități“, „recadrare“, „tipare lingvistice“, „rezultate conforme“, „condiții și indicii de accesare ale ochilor“ – provin din această perioadă timpurie de formulare.

Nu se cunoaște când a fost folosită pentru prima dată expresia „programare neurolingvistică“ pentru a descrie procesele modului în care personalitatea se creează și se exprimă. Dar când Bandler și Grinder au început să predea NLP, se spune că prima grupă de cursanți l-au numit rapid „Mindf**k 101“. Din fericire, apelativul nu a rezistat – altfel, lumea terapiei ar fi fost un loc foarte diferit.

NLP: principiile fundamentale

NLP funcționează pe principiul conform căruia oamenii sunt construiți dintr-o rețea neuronală ce transmite informație despre mediu către sistemul nervos și creier. Întrucât suntem și creaturi care oferă semnificații, trebuie să *creăm un sens* al lucrurilor pentru a ști ce să facem cu ele. Prin urmare, traducem aceste percepții în semnificații, credințe și, apoi, așteptări.

Pe măsură ce creștem, de la bebeluș la un adult complex, tindem să filtrăm, să distorsionăm și să amplificăm ceea ce primim de la mediu pentru a se potrivi programului complex pe care l-am dezvoltat în scopul de a ne explica experiențele de viață.

În copilăria timpurie, trecem prin faza „gândirii magice“, apoi prin diferite alte etape de dezvoltare, în călătoria noastră către maturitate. Gândirea magică este prezentă dominant la copiii cu vârste între 2 și 7 ani. În acest timp, copiii cred cu putere că gândurile lor personale au un efect direct asupra restului lumii. Prin urmare, dacă experimentează ceva tragic pe care nu îl înțeleg, precum o moarte, mintea lor creează un motiv să se simtă responsabili.

Jean Piaget, psiholog specializat în dezvoltare, a emis teoria celor patru stadii de dezvoltare, iar copiii cu vârste între 2 și 7 ani fac parte din „Stadiul preoperatoriu“ al dezvoltării. În această perioadă, percepția despre copii este că nu sunt capabili să își folosească gândirea logică. Minte lor fragedă nu înțelege finalitatea unui eveniment precum moartea, iar gândirea magică umple golul.

Studiul modului în care facem acestea la toate vârstele, tipurile de semnificații pe care le construim din percepțiile noastre, programarea internă și comportamentele externe pe care le organizăm pentru a explica, a prezice și a căpăta un înțeles din totul – acestea reprezintă miezul NLP.

.....

Practică NLP

În NLP nu suntem chiar atât de mult interesați *de ce* facem ceea ce facem, ci *cum*. Aspectul *cum* se referă la istorie și semnificația pe care i-o oferim; dar nu putem schimba istoria. Se referă și la faptul că oamenii încearcă să facă tot ce pot mai bine la un anumit moment și ulterior, având în vedere cadrul lor de referință, filtrele experienței prin care își trec informațiile și cele mai bune opțiuni de care „cred“ că dispun în acel moment.

De cele mai multe ori, oamenii încearcă, în general, să facă tot ce pot mai bine. Foarte puțini își stabilesc, deliberat, să fie niște nemernici (deși mulți reușesc); cei mai mulți fac efectiv tot posibilul având în vedere toți acei factori. Din acest motiv, *cum* cineva își construiește experiența subiectivă este mult mai folositor decât *de ce* o face – și mult mai ușor de schimbat, cu mult mai multe variabile și,

prin urmare, cu mai multe opțiuni pentru diferite rezultate decât orice altceva cu care trebuie să lucrăm.

.....

NLP în alte terapii

Astăzi, NLP s-a dezvoltat în nenumărate direcții, incluzând hipnoza, lucrul pentru schimbarea personală și comportamentală, structurile credințelor, precum și modelarea succesului personal, sistemele de excelență, expertiza în coachingul de afaceri și formarea în vânzări. A fost „popularizat“ de munca remarcabilă a unor minți luminate, precum Paul McKenna, John La Valle, Robert Dilts, Tad James, Tony Robbins, Michael Neill, Eric Robbie, Phil Parker și, bineînțeles, dr. Richard Bandler. Pentru a fi pe deplin corecți, Richard este creditat drept co-creator al NLP. Profesorul său de atunci, John Grinder, a dezvoltat și el creația lor, așa cum Richard o face încă. Dar școala de gândire a lui Bandler este cea care a modelat cu adevărat NLP-ul așa cum este el cunoscut de majoritatea oamenilor.

Folosesc chiar NLP în munca mea ca terapeut și coach pentru viață. Ca atare, înțelegerea mea în privința naturii experienței mele subiective s-a aprofundat. O parte din ceea ce înveți aici este similar cu a primi o telecomandă pentru creierul tău: poți să faci filmul de groază mai puțin înspăimântător și chiar să schimbi canalul pe ceva care te face să te simți bine. Dar merită menționat că tot ceea ce vezi, gândești și crezi în minte e doar un film. Iar când încetezi să te mai implici în el – când încetezi să mai crezi în el și să te comporți ca și cum ar fi adevărat –, revii automat la setarea ta implicită (care este a fi fericit).

Chiar nu e nevoie să întreprinzi nimic pentru a te *face* pe tine fericit. Fericirea este ceea ce întâmplă atunci când faci mai puțin în interior, nu mai mult. Așa cum natura apei este să fie limpede, nu trebuie să întreprinzi nimic ca să o faci mai limpede sau să o menții curată – ea este, efectiv, limpede. Dacă, dintr-un anumit motiv, nu este, atunci cel mai bun mod pentru a-i readuce limpezimea nu este să găsești o metodă nouă în care să o agiți, ci să o lași în pace.

Același lucru este valabil și în ceea ce te privește: ai o limpezime, o stare de bine și o cunoaștere înăscute. Desigur, uneori gândurile îți stau în cale; în acest caz, în capitolele următoare vei găsi câteva tehnici extraordinare care te vor ajuta. Ele funcționează în același mod în care un pansament pe o rană oferă un mediu curat pentru vindecare. Cu alte cuvinte, nu pansamentul *efectuează* vindecarea, ci tu; el doar te ajută să te vindeci și te readuce la setările tale naturale de bunăstare.

Sunt încântat și îi sunt recunoscător dr. Bandler pentru impactul pe care NLP l-a avut asupra vieții mele și a nenumăratelor persoane pe care am fost capabil să le ajut! A-i oferi cuiva controlul pe care îl caută este un dar prețios, la fel cum a fi capabil să ajustezi filmul și să trăiești o viață diferită este un lucru deosebit. Totuși, a înțelege că ești deja în regulă și a ști că, atunci când te dai la o parte din calea ta suficient de mult timp, te descurci de minune reprezintă o conștientizare profundă și transformatoare pentru majoritatea oamenilor – poate și pentru tine acum.

Aplicațiile NLP

După cum am menționat anterior, aspecte ale NLP au fost încorporate și în alte terapii, precum EMDR

(desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare). Totodată, NLP a înglobat o direcție mai spirituală și a sprijinit alinierea credințelor și comportamentelor personale la un scop mai înalt și la conexiunea cu Divinitatea și spiritul. Unele persoane chiar au dezvoltat procese pentru accelerarea vindecării în spitale și pentru a ușura nevoia de anestezie în timpul procedurilor medicale. Tehnicile de NLP au fost aplicate și în influențarea vânzărilor și negocierilor, chiar și în seducția feminină. Există, probabil, o aplicație legată de NLP pentru orice, precum și o carte în acest sens. Aici, însă, ne vom concentra asupra aplicațiilor terapeutice, acolo unde a avut un deosebit succes.

Să luăm ca exemplu fobiile, o alegere ușoară și reprezentativă. Fobia poate fi definită drept „frică irațională“. Prin urmare, dacă este „irațională“, trebuie să fie produsul experienței noastre subiective, întrucât nu există o bază rațională pentru ea, noi doar *credem* că există... Astfel, de exemplu, vorbirea în public este enumerată drept a doua cea mai mare frică, după moarte, ceea ce înseamnă că aproape la fel de mulți oameni vor fi la fel de înspăimântați să țină un discurs la o înmormântare precum ar fi să se afle ei înșiși în sicriu.

NLP s-a dovedit incredibil de eficient în tratarea fricilor iraționale, precum și în alte probleme, ca tracul pe scenă, parenting, alergii și traume. În fapt, există o listă nesfârșită de domenii în care pregătirea în NLP și lucrul terapeutic individual cu practicanți NLP sunt valoroase – întrucât NLP nu are legătură cu niciunul dintre aceste aspecte specifice, ci cu oamenii. Hardware-ul este, mai mult sau mai puțin, același la fiecare dintre noi; software-ul e cel care variază, iar el poate fi reprogramat rapid și ușor cu NLP, deseori doar accesând opțiunea „Restabilește setările din fabrică“ și permițându-ne să funcționăm corespunzător.

Indicii de accesare ale ochilor

Iartă-mi jocul de cuvinte, dar hai să începem prin a privi la una dintre cele mai cunoscute și controversate descoperiri din NLP, precum și una dintre cele mai valoroase pentru novicele în NLP: observarea mișcărilor oculare ca indicatori ai proceselor cognitive specifice.

A învăța să citești „indiciile de accesare ale ochilor“, așa cum sunt ele numite, este o abilitate destul de simplă. Și probabil știi deja că, atunci când vorbești cu cineva, ochii săi au tendința să se miște peste tot. Deși este acceptabil social – și chiar dezirabil – s-o privești pe cealaltă persoană în ochi, pare că nu putem să facem asta și să gândim în același timp. E aproape ca și cum ar trebui să privim în altă parte pentru a fi capabili să ne accesăm gândurile. Îmi amintesc clar cum la școală (și nu eram deloc bun la învățătură), când eram întrebat ceva, profesoara țipa la mine că răspunsurile nu sunt pe tavan. Dintr-un anumit motiv, ochii mei se abăteau în timp ce, efectiv, încercam să gândesc – înainte să fiu întrerupt, adică. Iar când trebuia să mă uit la ea, nu puteam să gândesc deloc. Mintea mi se bloca, deși știam răspunsul; îmi stătea pe vârful limbii, dar nu puteam să ajung la el.

Sunt sigur că ai avut o experiență similară sau ai observat cum ochii oamenilor se mișcă în timpul unei conversații. Dar ai observat vreodată *cum* se mișcă?

Imaginează-ți că ai în față un ecran precum cel de computer. Știi că trebuie să miști cursorul pentru a accesa diferitele fișiere din calculator. Ei bine, exact la fel este și în mintea ta, doar că ochii tăi sunt precum cursorul, iar fișierele

sunt, cu toate, aranjate frumos și cu grijă, deci nu trebuie să cauți prea mult. Motivul pentru care ochii mei se abăteau în sus, în mod natural, pentru a găsi răspunsul la întrebări este acela că sunt o persoană predominant vizuală și am stocat răspunsul – sau, cel puțin, imaginea pentru accesarea răspunsului – nu pe tavan, ci în fișierul de imagini pe care cu toții îl accesăm privind în sus. Ai văzut, probabil, oameni care fac asta și care spun apoi „Stai să văd“, ca și când ar „privi“ după răspuns.

Pentru o persoană dreaptă, imaginile care sunt amintiri tind să fie sus și spre stânga. Fără să privești, spune repede în ce parte este mânerul la ușa ta din față? Observă unde merg ochii pentru a accesa informația. În schimb, imaginile din care trebuie să construim un răspuns tind să fie sus și spre dreapta. Așadar, imaginează-ți un elefant împerecheat cu un rinocer... În ce parte te-ai uitat? Sus și spre dreapta?

(Dar cum numești un elefant împerecheat cu un rinocer? Rino-fant? Scuze, n-am putut să mă abțin!)

EXERCİTIU

Joacă-te cu indiciile vizuale

Adresează-ți următoarele întrebări și doar observă unde ți se deplasează ochii. Apoi, pune câțiva prieteni să facă același lucru.

- Gândește-te la culoarea mașinii tale... Cum arată sigla ei?
- Ce tipar e imprimat pe cearceaful tău?