

LBRIS

We know
books

MANUAL DE UTILIZARE A CREIERULUI

VOLUMUL 2

Excelența în NLP-ul sistemic

L. Michael Hall
Bob G. Bodenhamer

Cuprins

Introducere:	Cum să devii maestru	11
Partea I: Introducere în excelență	19
<i>Capitolul 1</i>	Gândirea sistemică despre NLP	21
<i>Capitolul 2</i>	Cinematograful minții	33
<i>Capitolul 3</i>	Calea spre excelență	67
Partea a II-a: Stăpânirea celor patru meta-domenii NLP	105
<i>Capitolul 4</i>	Cum să ne controlăm stările pe care le creează filmele noastre	107
<i>Capitolul 5</i>	Controlul meta-stărilor	125
<i>Capitolul 6</i>	Excelența în crearea meta-stărilor	163
<i>Capitolul 7</i>	„Sub-modalitățile” ca meta-niveluri editoriale	193
<i>Capitolul 8</i>	Meta-modalități	213
<i>Capitolul 9</i>	Utilizarea profesionistă a programelor de percepție	229
<i>Capitolul 10</i>	O listare avansată a meta-programelor	251
<i>Capitolul 11</i>	Sistemul de meta-reprezentare	287
<i>Capitolul 12</i>	Meta-Magia și Meta-Modelul extins	303
Partea a III-a: NLP-ul sistemic	317
<i>Capitolul 13</i>	NLP-ul sistemic	319

<i>Capitolul 14</i>	Meta-stările ca teorie a câmpului unificat	347
<i>Capitolul 15</i>	Teorii ale câmpului unificat pentru NLP	365
Partea a IV-a: Modelarea folosind NLP-ul sistemic		393
<i>Capitolul 16</i>	Modelul Strategiilor NLP îmbogățit	395
<i>Capitolul 17</i>	Modelarea cu ajutorul meta-nivelurilor	417
Partea a V-a: Excelența personală		443
<i>Capitolul 18</i>	Utilizarea profesionistă a transei	445
<i>Capitolul 19</i>	Linii mentale	475
<i>Capitolul 20</i>	Utilizarea liniilor mentale în viața de zi cu zi	503
<i>Capitolul 21</i>	Limbajul presupozitional. Partea I	527
<i>Capitolul 22</i>	Limbajul presupozitional. Partea a II-a	551
<i>Capitolul 23</i>	NLP-ul practic	579
<i>Capitolul 24</i>	Excelența NLP	605
Bibliografie		611
Despre autori		619
Glosar de termeni folosiți în NLP		627

Capitolul 1

Gândirea sistemică despre NLP

NLP-ul în sine este un model sistemic despre sistemul nostru neuro-lingvistic

Pentru a deveni experți în folosirea și exploatarea eficientă a NLP-ului, trebuie să avem o gândire sistemică despre model. Acest lucru este necesar pentru că NLP-ul însuși este un model sistemic. Nu este doar despre sisteme (de exemplu, sistemul uman minte-corp, sistemul minte-lingvaj, sistemele senzorial și de meta-reprezentare, sistemul individului în cadrul unei culturi), nici nu ia naștere din modelarea mai multor sisteme (de exemplu, sistemele familiale ale Virginiei Satir, sistemul non-aristotelic al lui Alfred Korzybski), ci NLP-ul în sine operează sistemic și este structurat sistemic.

Așa se explică de ce primele cărți de NLP au părut, multora, foarte dificile. Autorii de început, prinși în gândirea sistemică, nu au reușit (poate că nu aveau cum, la vremea respectivă) să prezinte materialul într-un mod neliniar. Materialele nu urmau un proces strict liniar. Trebuie să gândești cu adevărat sistemic pentru a aprecia pe deplin acele lucrări de pionierat (de exemplu, „Frogs into Princes”, „Reframing”, „Trance-formations”). Dacă acest lucru se aplică NLP-ului în general, el este adevărat în special pentru nivelul Master Practitioner, când începem să lucrăm cu cele patru meta-domenii ale NLP-ului și să folosim Meta-Modelul, meta-modalitățile („sub-modalitățile”), Meta-Programele și Meta-Stările pentru a descrie, a modela și a interacționa cu experiențe subiective.

Gândirea sistemică

În mare măsură, gândirea sistemică este cea care face diferența între nivelul NLP Practitioner – de exemplu, să cunoști părțile și elementele modelului, să folosești tehnologia, să urmezi tiparele – și nivelul Master Practitioner. Dincolo de părți și elemente se află măiestria de a ști cum să îmbini totul într-un sistem. Adică să *gândești sistemic*. Gândirea sistemică este esențială pentru a stăpâni cu adevărat acest model non-aristotelic minte-corp. Este unul dintre obiectivele principale pe care ni le-am propus în cartea de față.

A-l îndeplini, însă, e cu totul altceva. Așadar, cum învățăm să gândim sistemic? Cum integrăm gândirea sistemică între abilitățile și procesele noastre NLP?

Totul începe cu o privire proaspătă asupra NLP-ului ca sistem: părțile și elementele care alcătuiesc modelul, modul în care se potrivesc aceste elemente, felul în care ele operează ca sistem. De asemenea, e necesar să micșorăm și să mărim distanța focală asupra materialelor. Adică să ne *focalizăm* asupra detaliilor unui anume tipar sau a unei înțelegeri, apoi să ne depărtăm pentru a avea o imagine mai largă, tiparul de ansamblu care se obține însumând părțile, dar care înseamnă *mai mult* decât suma părților respective. Aici intervine ceva diferit, dar și ceva în plus.

Pentru a gândi sistemic, e necesar să trecem dincolo de „gândirea în părți”. Gândirea în părți este opusul gândirii sistemice. Poți să cunoști toate părțile, elementele, chiar mecanismele și procesele care leagă între ele aceste părți, dar să nu fii capabil să vezi ori să sesizezi *sistemul*.

Sistemele nu sunt obiecte *văz-aur-simțire*. Ele presupun relații, tipare și procese invizibile care au loc între elementele componente. Așadar, pe măsură ce abordăm gândirea sistemică, trecem dincolo, depășim *gândirea în detaliu*. Ne însușim meta-programul gândirii globale, apoi *gândirea gestalt*. Cu cât atenția voastră conștientă este concentrată asupra detaliilor, a conținutului, cu atât vă va fi mai greu să stăpâniți NLP-ul.

Însă, dacă vreți cu adevărat să deveniți experți, când înțelegeți acest lucru, gândirea voastră se va schimba; atenția voastră va deveni una globală.

Realmente, veți deveni mai competenți în ceea ce noi numim *meta-detaliere*. Nu faptul că veți vedea imaginea de ansamblu în loc să vă concentrați asupra detaliilor este important. O asemenea descriere ar însemna gândire liniară, gândire fie/fie și gândire de-a lungul unui continuum. *Fie* global, *fie* specific. Esențial este că veți deveni mai flexibili și veți reuși să vă mutați atenția de la detalii la imaginea de ansamblu și de la ansamblu la detalii. Însă, dacă ai o imagine de ansamblu în procesarea informațiilor nu înseamnă automat că ai o mai bună gândire sistemică. Gândirea globală (ca meta-program de ghidare) nu e unul și același lucru cu gândirea sistemică. Prima o ușurează oarecum pe a doua, dar nu se suprapun. Am întâlnit mulți oameni cu gândire globală, dar care nu gândesc sistemic, prin urmare nu sunt experți în NLP.

Când gândești sistemic, poți să revii, să mergi *meta* și să ai o imagine a întregului. Este un lucru esențial. Dar e mai mult decât atât. Gândirea sistemică presupune reflexivitatea la care facem referire când descriem Meta-Stările – ea ne permite să ne *deplasăm în cerc* la modul eficient.

Cuvântul-cheie este „eficient”. Cu toții știm să mergem în cerc. E pur și simplu o descriere a modului în care funcționează conștiința, cu toate astea mulți oameni nu au o părere bună despre acest lucru. Ba chiar îl detestă. Încearcă să nu procedeze astfel. Dar, refuzând să accepte ambiguitatea, faptul că nu știu și complexitatea, ei comit o greșeală gravă. Pentru a gândi sistemic, trebuie să învățăm să ne angajăm în bucle, chiar în spirale, și să ne bucurăm de întregul proces. Abia atunci vom învăța să dirijăm gândirea sistemică în mod eficient. E un adevărat chin pentru cei care preferă și se lasă conduși de „procedură” ca meta-program.

Procesarea și sortarea pe bază de procedură reprezintă un ultim pas important al gândirii sistemice. După ce am pătruns, am explorat, am experimentat, am dansat în buclele conștiinței și am modelat sistemul, e necesar să sortăm etapele care au dus la alcătuirea întregului. În continuare, putem crea un proces liniar progresiv care le permite altora să copieze experiența. E nevoie să aducem laolaltă, în ultima etapă, toată

competența și toată bogăția modelării noastre, pentru a crea tipare și procese noi. În mod cert, aceasta constituie o parte esențială a performanței în NLP, întrucât ne permite să creăm lucruri noi și să extindem cunoașterea umană.

Însă, dacă insistăm prea mult asupra acestui aspect la începutul procesului, *gândirea sistemică* va fi desființată. Mai întâi trebuie să trăim cu ambiguitatea, să trăim copleșiți de magia și vraja experienței pe care vrem să o înțelegem și să o modelăm. Mai întâi trebuie să accesăm și să folosim principiile de sortare a opțiunilor și plutirea liberă. Bateson (1972), în „Steps to an Ecology of Mind”, o numea „gândire inexactă”.

Când începea să cerceteze un nou domeniu de interes, de exemplu un nou studiu antropologic sau un subiect cultural, Bateson inventa o serie de cuvinte care să-i ofere o imagine despre „esența” culturii și „sentimentul” culturii. Folosea în mod intenționat termeni vagi cum sunt „esența” și „sentimentul” pentru a-și sugera că era implicat în nivelul liber al gândirii și că avea să revină asupra terminologiei și să o clarifice după ce va fi examinat în detaliu noul teritoriu. Caracterul vag al termenilor, metaforelor și ideilor îi permitea să cerceteze un domeniu fără să cunoască toate detaliile și fără a avea pretenția că ceea ce face este corect. Folosea această strategie ca punct de pornire. O folosea pentru a demara procesul de cercetare și ca să nu se atașeze de propriile idei sau de propria terminologie.

Gândirea inexactă și terminologia inexactă ne permit să pătrundem într-un domeniu fără a avea pretenția și fără a ne simți presați să știm tot ori să înțelegem tot din prima. În felul acesta este încurajat acel tip de creativitate în care putem cu adevărat să folosim feedbackul pentru a îmbunătăți, a șlefui și a aprofunda, în timp, ideile și modelul. Este sistemică întrucât trasează ceva în linii mari, apoi revine pentru a alimenta modelul cu date noi.

Începem cu gândirea inexactă, care ne permite să pătrundem într-un nou domeniu de studiu sau în realitatea neuro-semantică a altei persoane, apoi urmăm buclele. Din punctul de vedere al unei Meta-Stări, pentru a face acest lucru e necesar să *tolerăm ambivalența*, adică să trăim în *ne-știință*. Instalăm cadre de sprijin: „E în regulă; doar explorăm, asamblăm totul mai târziu”. Dacă procedăm altfel înseamnă că impunem prea devreme o structură și anulăm procesele acelui sistem înainte de a-l fi cunoscut în întregime.

Să gândim sistemic despre sistemele NLP

În această carte, am prezentat cele patru meta-domenii ale NLP-ului:

- Meta-Modelul;
- Meta-Programele;
- Meta-Stările;
- Meta-Modalitățile („sub-modalitățile”).

Aceste patru modele, care guvernează meta-domeniile conștiinței și experienței subiective, ne oferă patru deschideri spre realitatea umană. Primele trei urmăresc descoperirea istorică a acestor modele; al patrulea a fost prezent încă de la început, dar nu a fost recunoscut ca meta-domeniu. Primul model se ocupă de domeniul *limbajului* și de modul în care ne exprimăm lingvistic lumile interioare și ne codificăm prin limbaj experiențele, neurologia și abilitățile. Așa a apărut NLP-ul. Când Bandler și Grinder au vrut să modeleze magia terapeutică a lui Perls, Satir și Erickson, au început prin a analiza modul în care aceștia vorbeau. De aici s-a născut Meta-Modelul și reciproca sa, modelul Milton sau modelul hipnotic.

De aici s-a ajuns la principalul model de comunicare NLP și la modelul funcționării umane; tot aici își au originea multe dintre tehnicile pentru schimbarea, transformarea și reînnoirea modelelor despre lume, după care se ghidează oamenii. Toate tiparele de la începuturile NLP se concentrau pe abordarea și actualizarea modelelor sărăcite despre lume pe care le au oamenii, în dorința de a evoca un model mai amplu și mai bogat în resurse.

La un moment dat însă, ei au observat că modelul avea puncte slabe. Testându-și Meta-Modelul, tiparele pentru meta-modelare, hipnotizare etc., au constatat că în unele cazuri tiparele NLP clasice pur și simplu nu funcționau. Cum Leslie Cameron-Bandler [AA1] descoperea mereu astfel de puncte slabe, ea și Richard Bandler au început să identifice meta-programe care împiedicau buna funcționare. Astfel a apărut cel de-al doilea meta-domeniu NLP.

Ei au descoperit că uneori un tipar nu funcționează din cauza *modului în care o persoană gândește și sortează informația*. Au afirmat că e ca și cum persoana respectivă ar avea un program la un nivel superior care împiedică buna funcționare, intervine asupra tiparului, scade eficiența tehnicii. Pornind de aici, ei au identificat nouă meta-programe; alți cercetători au mărit numărul la 14, apoi la 21, pentru ca noi să-l extindem mai târziu la 51 („Figuring Out People”, 1997).

Meta-programele au oferit NLP-ului un model bazat pe tipare de gândire, filtre perceptuale sau instrumente de sortare neurologică. În felul acesta, au fost posibile stabilirea profilului indivizilor – profilul NLP Lab – și luarea în considerare a modului în care stilurile de percepere ale oamenilor pot să devină un program operațional, care funcționează dincolo de nivelul conștient; cu toate acestea conturează și formulează felul în care ei gândesc, ceea ce văd și așa mai departe. Acest domeniu a îmbogățit și mai mult atât modelul de Comunicare NLP, cât și modelul Strategiilor.

De-a lungul anilor, a fost descoperită o altă zonă cu neconcordanțe, care avea să dea naștere modelului Meta-Stărilor. De data aceasta, au fost găsite inadvertențe în modelul Strategiilor. În modelarea complexei stări de reziliență, eu (M. H.) am descoperit că cel mai liniar model TOTE (testare-operare-testare-exit) îmbogățit nu reușește să explice stările mentale superioare care sunt întotdeauna prezente și care guvernează experiența.

Indivizii foarte rezilienți experimentau aceleași urcușuri și coborâșuri emoționale ca și indivizii nonrezilienți. Cu toate acestea, *la un nivel mental superior*, ei știau că vor ieși din încurcătură și își vor reveni. De asemenea, acești indivizi aveau altfel de gânduri despre ideile și emoțiile lor descurajatoare în timp ce parcurgeau o stare dificilă. Pur și simplu, ei știau, ca un cadru mental, că emoțiile sunt doar emoții, că se întâmplă și lucruri negative, că eșecul nu există, există doar feedback, că au puterea să-și revină. Continuând să modelez persoane reziliente, am descoperit tot mai multe meta-niveluri ale stărilor și cadrelor. Însă, Modelul Strategiilor nu conținea nimic care să explice aceste stări și cadre superioare care rezistă în timp. Așa am ajuns să descoperim și să descriem Meta-Stările (1995/2000). La rândul lor, Meta-Stările au deschis mai multe posibilități pentru modelare, apoi pentru stabilirea unor rețele neuro-semantice de convingeri, cadre, personalitate și așa mai departe.

Al patrulea domeniu a rămas necunoscut până de curând. A fost ascuns sub regretabila etichetă pe care a primit-o. Folosind termenul de „sub-modalități”, am considerat cu toții că acest domeniu se află la un „nivel logic” inferior sistemelor de reprezentare și filmului nostru mental, nu la unul superior. A fost vorba însă de un simplu truc de limbaj, de o etichetare greșită, după cum veți descoperi în capitolele 7 și 8.

Prin aceste patru modele ale meta-domeniilor, NLP-ul dispune acum de patru căi prin care ne putem formata și încadra în mod redundant realitatea subiectivă și personală:

- *limbaj*: descrierile lingvistice care stabilesc harta realităților senzoriale;
- *percepție*: modalitățile de gândire și de percepție care se impun ca maniera noastră de a sorta și de a acorda atenție lucrurilor;
- *stări*: stările stratificate sau cadrele mentale care ne permit să stabilizăm gânduri și emoții și să le transformăm în meta-fenomene pe care le purtăm cu noi;
- *caracteristici cinematografice*: felul în care ne codificăm și ne încadrăm filmele interne construite de sistemele noastre de reprezentare senzorială.

Modelul sistemic III

Când am pus cap la cap aceste modele, acum câțiva ani, ne-am dat seama că puteam alcătui o descriere incipientă a teoriei câmpului unificat pentru NLP. Am numit-o „Modelul sistemic III”, din două motive.

În primul rând, include cele *trei* (acum patru) meta-domenii care unifică sfera NLP și ne oferă redundanța necesară ce ne permite să modelăm experiențe subiective folosind patru căi sau canale. Primele trei modele descriu la modul redundant același teritoriu din trei perspective diferite, fapt ce îi conferă modelului o mai mare bogăție. Ulterior, am adăugat „sub-modalitățile” ca al patrulea meta-domeniu, deci redundanța a crescut.

În al doilea rând, a fost – istoric vorbind – *a treia* încercare a instructorilor NLP de a crea o teorie a câmpului unificat. Prima a fost încercarea lui Robert Dilts, prin abordarea „Jungle Gym”. Dilts a considerat cele

trei poziții „temporale” o singură axă, cele trei poziții perceptuale o altă axă, apoi a luat cele șase niveluri neuro-logice ca axă verticală și a creat un cub pe care l-a denumit „jungle gym” (sala de gimnastică din junglă). A doua a fost încercarea lui Richard Bandler, care a folosit sub-modalitățile într-o manieră pe care a numit-o Design Human Engineering – Proiectarea Tehnologiei Umane (PTU). Ne vom ocupa de aceste modele într-un alt capitol, când vom prezenta în detaliu Modelul Sistemic III (capitolul 15).

Cum devenim experți în NLP-ul sistemic

Pentru a gândi sistemic despre NLP astfel încât să devenim adevărați profesioniști în utilizarea acestui model, trebuie să trecem dincolo de conținut (*meta*) și să învățăm să gândim în termeni structurali. Mare parte din materialul acestui al doilea volum se concentrează exact asupra acestui aspect. Am inclus un capitol despre utilizarea presupuzițiilor. Dincolo de detaliile acelei secțiuni, este tipul de gândire pe care va trebui să o adoptați pentru a înțelege presupuzițiile, adică meta-gândirea despre structură și proces, aflată dincolo de conținut.

De asemenea, pentru a gândi sistemic trebuie să gândești *holistic*. Acest lucru înseamnă să înveți să vezi și să lucrezi interactiv cu procesele, să operezi holografic în timp și spațiu. Înseamnă să recunoști stările neuro-lingvistice ale minții-corpului-și-emoțiilor unei persoane ca un organism unitar în contextul relațiilor dintr-o anumită cultură și așa mai departe. O astfel de gândire permite competenței noastre neuro-lingvistice să devină cu adevărat non-aristotelică.

Când avem o abordare *meta* și gândim holistic, suntem capabili să experimentăm gândirea sistemică pe care am descris-o ca *gestalt*. Și aceasta nu este o surpriză, de vreme ce NLP-ul a luat naștere din terapia Gestalt a lui Perls, care – la rândul ei – provine din psihologia Gestalt inițială.

Din perspectivă structurală, prezentăm cele patru meta-domenii ale NLP-ului în capitole separate, în partea a doua a acestei cărți, intitulată „Stăpânirea celor patru meta-domenii NLP”:

- Meta-Stări: capitolele 4, 5 și 6;
- „Sub-modalități”: capitolele 7 și 8;

- Meta-programe: capitolele 9 și 10;
- Meta-Modelul: capitolele 11 și 12.

În continuare, prezentăm partea a treia, „NLP-ul sistemic”:

- NLP-ul sistemic: capitolul 13;
- crearea Meta-Stărilor și o teorie a câmpului unificat: capitolul 14;
- teorii ale câmpului unificat și Modelul Sistemic III: capitolul 15.

Întrucât esența NLP-ului o constituie *modelarea*, partea a patra, „Modelarea folosind NLP-ul sistemic”, se referă la folosirea strategiilor și a meta-nivelurilor în modelare, pentru a identifica și a descrie structura experienței. Astfel, folosind cele patru meta-domenii, introducem mai detaliat modelul Strategiei și apoi integrăm în NLP modelul TOTE îmbogățit cu meta-niveluri, pentru a prezenta folosirea lor în modelare (capitolele 16 și 17).

Partea a cincea se numește „Exelența personală”. Această ultimă secțiune a manualului este dedicată aplicațiilor NLP, în special aplicării întregului model NLP pentru a atinge excelența personală.

Începem prin a învăța să controlăm stările de transă prin introducerea meta-transei. Prin schimbul de metafore și gândind stările de transă ca fiind în *sus*, și nu în *jos*, descriem și facilităm deplasarea în interior și apoi în sus, tot mai sus, până când ajungem în cele mai înalte regiuni ale minții, pentru a proiecta stări mai bogate în resurse. Și, pentru amuzament, introducem câteva noi procese de linii temporale (capitolul 18).

În continuare, vorbim despre dobândirea excelenței personale în ceea ce privește reîncadrarea și prezentăm activitatea noastră cu liniile mentale. În definitiv, cât de profesionist poate să fie un maestru practicant fără abilitatea de a-și exprima la modul conversațional propria magie neuro-semantică? Așa că vom încheia cu un capitol despre liniile mentale. Acest lucru se referă la modul în care ne-am însușit tiparele persuasiunii și le-am aplicat riguros niveluri logice sau meta-niveluri, pentru a crea modelul liniilor mentale. Acesta unește cele trei meta-domenii NLP și tiparele, astfel încât să putem vorbi despre el la modul conversațional și să realizăm magia de transformare a sensurilor (capitolele 19 și 20).

Urmează excelența personală a eleganței presupuziționale. În acest scop, introducem folosirea presupuzițiilor în limbajul zilnic. Capitolul

despre folosirea limbajului presupozitional îl învață pe practician cum să recunoască întotdeauna „cadrele implicite” care apar atunci când folosim termenii și expresiile pe care le folosim. Am aplicat utilizarea acestui limbaj și pentru a induce transa, precum și în vânzări, în management și creativitate (capitolele 21 și 22).

În ultimul capitol, aplicăm în mod direct NLP-ul în terapie, afaceri, instruire, comunicare și în alte activități zilnice (capitolul 23).

Rezumat

Cheia pentru a deveni expert în utilizarea NLP-ului constă în trecerea de la gândirea liniară la cea non-liniară, la gândirea sistemică. Când putem face acest lucru, vom înțelege cu adevărat stările neuro-lingvistice și mecanismele care le generează.

Pentru majoritatea oamenilor, gândirea sistemică nu are loc dintr-odată, peste noapte. Este o aplicare a NLP-ului asupra propriei persoane și presupune o gândire non-aristotelică.

Exerciții de meta-detaliere în aventura spre excelență

1. Meta-detaliază acest manual.

Ca tehnică de învățare accelerată, aruncă o privire peste capitolele prezentei cărți, până când ai o vedere de ansamblu asupra manualului.

Ce *meta*-perspectivă intuiești în legătură cu „Manualul de utilizare a creierului” volumul 2?

Care este esența, baza acestei abordări?

2. Construiește o hartă mentală cu *detaliile* imaginii de ansamblu.

Creează-ți propria hartă mentală, în care să trasezi direcția în care merge acest manual, așa cum o vezi tu. Reține că nu trebuie

neapărat să fie corectă. Pe măsură ce citești și studiezi, pe măsură ce faci experimentele de gândire și te joci cu propriul creier, poți folosi fiecare experiență ca feedback, pentru a îmbunătăți procesul meta-detalierei.

3. Compară descoperirile obținute prin meta-detaliere cu cele ale unui partener.