

Dr. L. Michael Hall

Barbara P. Belnap

CARTEA CĂRȚILOR ÎN , NLP

Traducere:

Nicoleta Radu și Doina Rogoj

Editura VIDA
București, 2014

Dr. L. Michael Hall
Barbara P. Belnap

CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

**Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor
de schimbare prin programare neurolingvistică**

Ediția a II-a

Traducere:
Nicoleta Radu și Doina Rogoti

Editura VIDIA
București, 2014

Cuprins

Cele 77 de tipare ale magiei NLP	7
Mulțumiri	11
Prefață de Ian McDermott	13
Cuvânt-înainte: Cartea de căpătâi a unui magician	19

Partea I

Modelul NLP: Sursa transformărilor magice în modelarea excelenței și în gestionarea propriului creier	29
--	-----------

<i>Capitolul 1</i> Introducere în magia NLP: magia are structură	31
--	----

<i>Capitolul 2</i> NLP-ul ca model: construcția, limbajul și componentele sale	43
---	----

Partea a II-a Tiparele NLP:

Incantațiile pentru transformare și dezvoltare Cartea cărților în NLP	61
--	-----------

<i>Capitolul 3</i> Tiparele de bază: tipare pentru implementarea altor tipare	63
--	----

<i>Capitolul 4</i> Părți: o parte din întreg – când părțile intră în conflict ..	97
--	----

<i>Capitolul 5</i> Identitatea: inventarea și reinventarea „sinelui” – tipare pentru construirea unei imagini de sine pozitive ...	121
---	-----

<i>Capitolul 6</i> Stările emoționale: arta de a gestiona eficient stările neuro-lingvistice	173
---	-----

<i>Capitolul 7</i> Limbajul: tipare ca să comunici cu precizie, claritate și forță	215
---	-----

<i>Capitolul 8</i> Tipare ale gândirii: tiparele de sortare care guvernează gândirea	233
---	-----

<i>Capitolul 9</i> Semnificații și semantică: tipare pentru optimizarea realității neuro-semantică ...	255
---	-----

Capitolul 10 Strategii:	
tipare pentru construirea unor	
planuri de acțiune eficiente	279

Partea a III-a Aplicații ale tiparelor:	
Cum să gândești ca un magician	331

Capitolul 11 Gândirea în tipare:	
gândirea pe bază de tipare, o artă și o abilitate	333

Capitolul 12 Cum ne dăm seama ce și când să facem	343
--	------------

Capitolul 13 Domenii de utilizare:	
sugestii pentru utilizarea tiparelor NLP în afaceri,	
educație, terapie, sport, sănătate, relații etc.	359

Epilog	376
---------------------	------------

Anexă: Problema lui „este”	377
---	------------

Bibliografie	381
---------------------------	------------

Glosar de termeni NLP	393
------------------------------------	------------

Despre autor	407
---------------------------	------------

Index	417
--------------------	------------

Cele 77 de tipare ale magiei NLP

Tiparele de bază

Tipare fundamentale

1. Tiparul rezultatului formulat corespunzător	67
2. Ritmarea sau acordarea la modelul despre lume al altei persoane	72
3. Calibrarea stării	73
4. Verificarea ecologiei unui tipar	76
5. Flexibilitatea răspunsurilor	80
6. Elicitarea stării	82
7. Inducerea stării	85
8. Întreruperea stării	88
9. Ancorarea	89
10. Accesarea intenției pozitive	94

Principalele tipare NLP pentru transformare și excelență

Tipare pentru incongruența „părților”

11. Tiparul prăbușirii ancorelor	98
12. Tiparul negocierii părților	101
13. Tiparul reîncadrării în șase pași	103
14. Tiparul alinierii pozițiilor perceptuale	106
15. Tiparul cadrului de înțelegere	110
16. Tiparul alinierii sinelui	112
17. Tiparul rezolvării conflictelor interne	115
18. Tiparul Squash vizual avansat	117

Tipare pentru identitate și „sine”

19. Tiparul de schimbare a convingerilor prin utilizarea „sub-modalităților”	122
20. Tiparul dez-identificării	127
21. Tiparul reimprimării	130
22a. Tiparul liniei temporale	137

22b. Tiparul de elicitare a „timpului”	138
23a. Tiparul de schimbare a istoriei personale	141
23b. Tiparul de schimbare a istoriei personale prin crearea de meta-stări	144
24. Tiparul Swish	146
25. Tiparul cercului de excelență	150
26. Tiparul de distrugere a deciziei	153
27. Tiparul transformării esenței (<i>core transformation</i>)	155
28. Tiparul meta-transformării	158
29. Tiparul împăcării cu părinții	161
30. Tiparul iubirii de sine	165
31. Tiparul autonomiei	167
32. Tiparul prin care primești înțelepciune de la înțeleptul din tine ..	169

Tipare pentru stări neuro-lingvistice

33. Disocierea vizual-kinestezică: tiparul derulării filmului în sens invers	174
34. Tiparul accesării și gestionării unor stări pline de resurse	183
35. Tiparul conștientizării stării de conștiință	185
36. Tiparul cadrului „ca și cum”	187
37. Tiparul înlănțuirii stărilor	189
38. Tiparul de suprapunere a „sub-modalităților”	192
39. Tiparul pragului (sau al distrugerii obiceiului compulsiv)	194
40. Tiparul de transformare a greșelilor în învățăminte	196
41. Compulsiunea voluntară: tiparul ciocolatei Godiva	199
42. Tiparul pentru luarea deciziilor	201
43. Tiparul plăcerii	203
44. Tiparul de reducere a plăcerii	206
45. Tiparul distrugerii sinesteziilor limitatoare	209
46. Tiparul arhivării amintirilor	211

Tipare pentru exprimare și reexprimare

47. Tiparul meta-modelării	218
48. Tiparul meta-modelului III	223
49. Tiparul denominalizării	225
50. Tiparul definirii/formulării problemei	227

51. Identificarea și ritmarea meta-programelor unei persoane	239
52. Identificarea și punerea sub semnul întrebării a meta-programelor limitatoare	240
53. Tiparul schimbării meta-programelor	246
54. Identificarea și dezbateră distorsiunilor cognitive	249

Tipare pentru semnificații/semantică

55. Tiparul reîncadrării conținutului	256
56. Tiparul reîncadrării contextului	261
57. Tiparul reîncadrării „sub-modalităților”	261
58. Reîncadrarea în șase pași ca tipar al meta-stărilor	265
59. Tiparul de desfacere a sinesteziei convingerilor	267
60. Tiparul stabilirii propriiei ierarhii a valorilor	269
61. Tiparul ierarhiei kinestezice a criteriilor	272
62. Tiparul pentru vaccinarea împotriva gândurilor toxice	274

Tipare pentru strategii

63a. Tiparul de generare a unor comportamente noi	282
63b. Revizuirea la sfârșitul zilei: generatorul de comportamente noi ca revizuire la sfârșitul zilei	285
64. Tiparul iertării	286
65. Tiparul pentru vindecarea alergiilor	291
66. Tiparul de soluționare a suferinței	294
67. Tiparul de anticipare a suferinței	299
68. Tiparul alimentației sănătoase	300
69. Tiparul rezolvării codependenței	303
70. Tiparul vorbirii asertive	306
71. Tiparul reacției la critică	308
72. Tiparul de stabilire a unor granițe adecvate	312
73. Tiparul părinților magici	314
74. Tiparul de transformare a greșelilor în învățăminte	317
75. Tiparul analizării/evaluării cu înțelepciune și în profunzime ...	319
76. Strategia creativității Disney	322
77. Tiparul imaginilor care se rotesc	324

Capitolul 1

Introducere în magia NLP: magia are structură

„Chiar dacă tehnicile acestor vrăjitori sunt diferite, ele au totuși un lucru în comun: inițiază în modelele clienților schimbări care le permit acestora să dispună de mai multe opțiuni în comportamentul lor. Ceea ce vedem este că fiecare dintre acești vrăjitori are o hartă sau un model pentru a schimba modelul despre lume al clienților, adică un meta-model care le permite să extindă și să îmbogățească modelul clienților, astfel încât să le îmbogățească acestora viața și să o facă mai demnă de a fi trăită.”

Bandler și Grinder, „The Structure of Magic”, p. 18

Când nu știm *cum* funcționează ceva, cum operează sau care sunt principiile care îl conduc, trăim „în afara secretului” a ceva ce ne pare magie. Vă amintiți vreun moment în care ați trăit brusc șocul de a descoperi „magia” în lumea voastră?

De ce, dacă apeși pe acest buton, se aprinde lumina?

Cred că glumești! Vrei să spui că dacă apăs pe aceste taste și urmez aceste etape, pot să trimit e-mailuri oriunde în lume?

Cum adică, introduci mâncarea în cuptorul cu microunde, apeși pe niște butoane și mâncarea e gata în câteva secunde?

Când te afli în afara *secretului* magiei, lucrurile par adesea absurde, incredibile, de neconceput, de neînțeles etc.

Cum se poate ca lumea să fie un glob care se învâрте în jurul Soarelui? Asta-i o tâmpenie! Dacă-i așa, de ce nu cădem, pur și simplu?

Ce imaginație debordantă! Să-ți închipui că putem construi mașini zburătoare. Mai lipsește să spună că putem zbura până la Lună!

Dacă nu cunoști aceste secrete, asemenea ideii și experiențe minunate și extraordinare pot să pară „magice”. Astăzi însă, când știm tot ce știm despre gravitație, aerodinamică, spectrul electromagnetic, inteligența artificială, procesarea informației prin unități de procesare paralelă etc., nu le mai considerăm „magice”. „Magia” s-a transformat în „cunoaștere” și „știință”.

În mod similar, cum ar fi dacă că am afla câteva dintre „secretele” magiei care are loc în sistemul creier-și-neurologie? Cum ar fi dacă că am cunoaște factorii, componentele și principiile care guvernează *procesarea neurologică a informației* umane, astfel încât să înțelegem cum funcționează biocomputerul alcătuit din creierul și sistemul nostru nervos? Cum ar fi dacă am ști cum funcționează *lumea internă* a omului, la care ne referim prin noțiuni ca „minte”, „emoții”, „personalitate”, „geniu”? Mai mult, cum ar fi dacă am descoperi structura „magiei” sale și, așa cum se întâmplă cu procesele din alte științe, am putea să identificăm, să specificăm și să lucrăm efectiv cu aceste „tipare” ale magiei? Închipuiți-vă numai!

Când vă imaginați pe de-a-ntregul acest vis în care împingeți limitele descoperirilor științifice și pătrundeți în lumea interioară, subiectivă și fenomenologică a omului, pășiți, de fapt, în lumea pe care o numim NLP – programare neuro-lingvistică.

Lumea „magică” a subiectivității umane

Adevărul e că progresele înregistrate în acest domeniu al *neuro-lingvisticii* umane au depășit limitele a ceea ce mulți își *închipuie ca fiind posibil*. Așa cum descoperirile științifice din fizică, electronică, mecanica cuantică etc. depășesc cu mult chiar și imaginația noastră științifico-fantastică, și NLP-ul a depășit ceea ce mulți din domeniul funcționării, al psihologiei și comunicării umane își închipuie că ar fi posibil, chiar în cele mai îndrăznețe visuri.

Vă întrebați care sunt aceste descoperiri incredibile?

- transformarea în doar zece minute a unei reacții fobice care a durat zeci de ani;
- modelarea proceselor interne (strategiilor) ale „geniului” și cum să-i înveți pe alții să le aplice în mod conștient;

Respect pentru oameni și cărți

- descoperirea componentelor „conștiinței” care alcătuiesc „temelia” „minții”, „emoției”, „personalității” etc. pentru a ne angaja într-o „inginerie a proiectării” umane;
- găsierea și reprogramarea structurii „semnificației” în neurologia umană și procesarea pentru a elimina semnificațiile negative și disfuncționale și a le înlocui cu o semnificație îmbogățită;
- utilizarea stărilor hipnotice pentru a programa procesele din sistemul nervos autonom al unei persoane în direcția sănătății și eficienței;
- schimbarea convingerilor care limitează și sabotează;
- dezvoltarea intenționată și conștientă a conștiinței și aptitudinilor umane;
- transformarea completă a stărilor toxice caracterizate prin dispreț de sine, însingurare, plictiseală, disperare, seriozitate etc.

Visuri îndrăznețe? Nu și de acum încolo. Pentru că NLP-ul a dezvoltat *modele care fac posibil astfel de tehnologii umane*. În cei douăzeci și opt de ani care s-au scurs de la apariția primei cărți de programare neuro-lingvistică („The Structure of Magic”, 1975), au fost realizate descoperiri incredibile care ne încurajează să privim sistemul neurologic uman al minții-și-corpului ca pe un „computer” sau ca pe un sistem de procesare a informațiilor pe care îl putem programa. Odată specificată paradigma *modului în care operează subiectivitatea umană*, NLP-ul a pus la dispoziție un set de distincții care ne inițiază în secretele care, altminteri, ar părea curată „magie”. Cunoscând aceste secrete legate de structura magiei, putem acum să controlăm procesele implicate.

În 1977, Richard Bandler și John Grinder au demonstrat ceea ce ei au numit „tratarea fobiei în zece minute cu ajutorul NLP-ului”. Și au demonstrat *punând în practică*. Lucrau cu persoane care aveau o fobie și făceau în așa fel încât acea fobie să dispară pentru totdeauna. Persoana respectivă intra în cabinet și nici măcar nu putea vorbi despre obiectul care îi provoca fobia (putea să fie un lift, un șarpe, discursurile publice, conflictele etc.) fără să simtă panică, primejdie și teamă. Apoi, după câteva minute în care parcurgeau împreună un anumit tipar, clientul era surprins să constate că panica dispăruse cu totul. Ca prin magie.

Dar ceea ce făcea ca această „magie” să pară și mai spectaculoasă era faptul că ei nu făceau decât să *discute* cu persoana respectivă. Cuvinte magice! Sau, cel puțin, așa părea. Și totuși, în ciuda aparentei naturi „magice” a acestui proces, cei doi cofondatori ai acestui nou domeniu cunoșteau și lucrau cu însăși structura magiei.

Dacă în 1977 ei ar fi făcut astfel de minuni fără să aibă un model explicativ, ar fi dat un singur exemplu de „magie” și nu ar fi înțeles cum funcționează, cum să-i învețe și pe alții, cum să repete experiența sau cum să descopere și altele de aceeași natură. Ei avut însă *un model explicativ*. În plus, în următorii ani au conceput instrumente ajutătoare, tipare și procese de care aveau nevoie în munca lor. Mai mult, au preluat idei din behaviorism, neurologie, lingvistică, psihologie cognitivă, semantică generală etc., idei care să le sprijine teoria.

Așa se explică de ce „magia” lor nu a fost catalogată drept simplă prefăcătorie. John și Richard descoperiseră structura magiei. Astfel, tehnologia transformațională care începea să apară din modele de ultimă oră legate de procesarea informației, psihologia cognitivă și lingvistica de la începutul anilor 1970 i-a condus spre noi descoperiri. De atunci, tehnologia magiei a continuat să se dezvolte.

Povestea

Programarea neuro-lingvistică a apărut când doi oameni, ambii din afara domeniului psihologiei (deci fără prejudecățile inerente), au inițiat o extraordinară *schimbare de paradigmă* folosind modelul lor de funcționare umană. Thomas Kuhn (1962) îi descrie pe indivizii aflați în afara unei paradigme ca fiind cei care, de obicei, produc revoluții în știință.

Unul dintre ei (Dr. John Grinder) venea din domeniul lingvisticii, mai precis al gramaticii transformaționale. Celălalt (Richard Bandler) nu era expert în ceva anume, doar că avea un geniu înnăscut și se pricepea de minune să imite, să detecteze tipare și era extrem de perseverent. Student fiind, el avea un talent înnăscut de a reproduce (sau a modela) tipare. La facultatea din Santa Cruz, în sudul Californiei, Richard a studiat matematica și programarea computerizată.

Respect pentru oameni și cărți

Împreună, cei doi au dat peste câteva *exemple de geniu și excelență în funcționarea umană*. S-a întâmplat, pur și simplu, ca Richard să o cunoască pe Virginia Satir și apoi pe Fritz Perls când lucra la Science and Behavior Books. Inițial, editorul, Dr. Richard Spitzer, l-a rugat pe Richard să asculte mai multe casete audio și video ale Virginiei Satir și să le transcrie. Mai târziu, l-a trimis pe Richard la un curs practic de-al ei, cu echipament acustic care să înregistreze procesele din sistemul familial.

În timp ce Richard se ocupa de înregistrarea sonoră a Virginiei, Richard spune că asculta muzică rock în cabina de sunet și o asculta pe Virginia în căști. El a identificat șapte dintre tiparele folosite de Virginia Satir, care i se păreau de-a dreptul magice.

Următorul geniu pe care l-a întâlnit Richard a fost Fritz Perls. S-a familiarizat cu el prin intermediul casetelor video și audio. Dr. Spitzer (1982) remarcă mai târziu că uneori Richard îl imita atât de bine pe Fritz, încât el, Dr. Spitzer, îi spunea „Fritz” în loc de Richard. Când Fritz a murit, Dr. Spitzer, care avea un manuscris neterminat de-al lui, i-a cerut lui Richard să îl redacteze. Richard a ales câteva filme didactice de-ale lui Fritz și le-a transcris; materialul acela avea să devină cartea „The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy” (1973).

După aceste experiențe, Richard, ca student în an terminal, a primit permisiunea să susțină cursuri de conștiință extinsă Gestalt în cadrul facultății. Terrence McClendon (1989) a descris acest lucru în „The Wild Days: NLP 1972 – 1981”. În timpul acestor ore de curs, Richard a „devenit” un al doilea Fritz Perls, după ce învățase terapia Gestalt doar modelând tiparele lui Perls, spicuite din casete și cărți. În acest moment intră în scenă Dr. Grinder, ca îndrumător al cursului. Iată ce scrie McClendon:

„John, cu extraordinarele lui aptitudini de modelare din lingvistică, s-a aliat cu Richard, care avea experiență în modelarea aptitudinilor comportamentale și cunoștințe în noile sisteme ale psihoterapiei, și au pus bazele unei relații care avea să se dovedească excepțională și benefică pentru amândoi”. (p. 10)