

# Cuvânt-înainte

## LIBERTATEA DE A-ȚI ALEGE VIAȚA

Fiind un instrument de comunicare și de dezvoltare personală, *NLP* oferă metode accesibile pentru a ne cunoaște mai bine, pentru a ne dezvolta și pentru a gestiona corect dificultățile relaționale. De mai bine de treizeci de ani, *NLP* și-a dovedit eficiența și a cucerit un public vast grație eficacității sale remarcabile și clarității tehnicilor. *NLP* s-a constituit pe bazele *psihologiei*, *psihoterapiei*, *comunicării* și *antropologiei* și cuprinde sinteza celor mai remarcabile descoperiri sub formă de tehnici aplicabile în numeroase situații personale și profesionale.

Pe parcursul lecturii, veți învăța să observați cu o precizie fără egal și să vă dezvoltați intuiția și simțul de adaptare. Pas cu pas, veți învăța să puneți în practică cele mai interesante tehnici pentru a înțelege dificultățile și pentru a vă atinge scopurile legate de dezvoltarea personală.

Situațiile trăite în viața de zi cu zi nu sunt nici simple, nici ușoare. *NLP* își extrage sursele din observarea situațiilor legate de comunicare, iar răspunsurile sale reflectă în mod inevitabil complexitatea experiențelor. Cititorul familiarizat cu științele umaniste sau cu dezvoltarea personală își va găsi cu ușurință reperele; începătorilor sau celor care caută să se informeze le recomandăm să parcurgă exercițiile și să apeleze la glosar.

O viață reușită nu este rodul hazardului, ci necesită alegeri cu adevărat adaptate și personalizate. Libertatea de a-ți alege viața cere o implicare personală reală, trebuie să înveți să te cunoști și să te simți în largul tău în situațiile relaționale. Instrumentele puternice și fiabile propuse de *NLP*, însoțite de asiduitate, vă vor permite să atingeți cu ușurință aceste obiective.

## CUM SĂ UTILIZAȚI LUCRAREA

Fiecare secțiune cuprinde:

- o expunere a subiectului prezentat, punctele importante fiind scrise cu caractere îngroșate;
- exemple practice;
- exerciții care pot fi efectuate de una, două sau trei persoane; indicațiile SOLO, DUO sau TRIO precizează acest lucru.

Totodată, aveți la îndemână și:

- un glosar care cuprinde termenii utilizați în NLP și anumite cuvinte folosite în psihologie; prima lor apariție în text este indicată cu caractere italice;
- o bibliografie;
- un index al exercițiilor.

# Introducere

## DE CITIT ÎNAINTE DE A ÎNCEPE!

### O definiție exactă pentru NLP

NLP este abrevierea sintagmei programare neurolingvistică (în engleză, NLP, *neurolinguistic programming*).

Dacă vi se pune întrebarea:

– De fapt, ce e NLP?,

puteți răspunde fără să greșiți:

– Este psihologie aplicată!

NLP constă în studierea realităților psihologice individuale și în elaborarea mijloacelor de observare, de codificare și de acțiune. Altfel spus, observăm comportamentele, identificăm regularitățile, apoi încercăm să clasificăm observațiile și să elaborăm strategii adaptate dificultăților întâlnite.

### OBSERVAȚIE

Termenul „programare” se referă la comparația între calculator și creierul care creează și aplică „programe” comportamentale. Acest termen desemnează procesele dinamice de percepție și reprezentare senzorială, de organizare a gândirii și a comportamentelor.

Termenul „neurolingvistic” semnifică preluarea de către sistemul nervos a informațiilor senzoriale și a manifestărilor lor în limbaj și în comportament.

În spatele metaforei informatice se ascunde un puternic instrument de observație și de intervenție. Extrema complexitate a creierului și a realităților psihologice poate fi înțeleasă mai ușor

dacă recurgem la comparația cu un calculator. NLP se interesează de modul în care captăm informațiile din mediul înconjurător și de ceea ce facem cu ele, descifrându-ne experiența de viață și diferențele personale observabile în comportamente. Această „citire” caută mai mult să descrie decât să interpreteze. NLP observă fapte și scoate în evidență ce anume le leagă în mod logic, adică „programul”. Spre deosebire de numeroasele metode care explorează cauzele invizibile ale unei probleme pentru a extrage explicații din ele, NLP găsește resurse utile în manifestările vizibile și în experiența personală. NLP are ambiția de a ajuta oamenii să găsească în ei înșiși mijloacele de a-și atinge obiectivele.

### **Puțină istorie**

În 1972, la Universitatea din Santa Cruz (California), Richard Bandler, psiholog, și John Grinder, lingvist, se întâlnesc și își pun la bătaie cunoștințele și experiențele pentru a elabora ceea ce va deveni NLP.

- Două surse de referință principale formează peisajul conceptual:
- lucrările cercetătorilor aparținând școlii de la Palo Alto<sup>1</sup>, care cuprinde specialiști în comunicare și în științe umaniste: Gregory Bateson, filosof și antropolog, Paul Watzlawick, psihiatru, Edward T. Hall, *etnolog*;
  - opera unor psihoterapeuți celebri, în special cercetările psihiatrilor Fritz Perls (inventatorul terapiei *Gestalt*) și Milton Erickson<sup>2</sup>, care a utilizat *hipnoza* într-un mod foarte personal.

Fondatorii NLP, Richard Bandler și John Grinder, lucrează asupra temei *excelenței* în comunicare și explorează diferite tipuri

---

<sup>1</sup> Yves Wikin, în cartea *Noua comunicare* (vezi bibliografia), prezintă mișcarea de gândire care a fost numită „școala de la Palo Alto” și este un punct de reper pentru numeroasele abordări psihoterapeutice și de dezvoltare personală (n.a.).

<sup>2</sup> Hipnoza ericksoniană (n.a.).

de situații pentru a descoperi caracteristicile comune. Ei pleacă de la principiul că este posibil să scoatem la lumină caracteristicile producând excelența în diverse situații de comunicare. Pentru Bandler și Grinder, excelența se măsoară în funcție de rezultatul obținut, de adecvarea lui la obiectivul cercetat și de economia mijloacelor utilizate. Psihoterapia devine curând principalul lor teren de investigație, căci ea permite schimbări de comportament uneori foarte importante. Ei le măsoară excelența în funcție de atingerea obiectivelor clar definite și de rapiditatea rezultatelor.

Grație observării minuțioase a unui mare număr de înregistrări video, ei reușesc să scoată în evidență elemente constante în orice situație legată de o comunicare eficace.

Modelele de eficacitate apar curând și sunt aplicate în psihoterapie, în dezvoltarea personală, dar și în contexte foarte diferite: relații parentale, educație, învățământ, *management*, vânzări, negocieri etc.

## Punctele de plecare

### Observația

Să examinăm cum anume înțelegem în NLP realitatea psihologică. **Primul nostru contact cu orice experiență este senzorial:** vedem, auzim, simțim ceea ce ne înconjoară, fără să uităm propriile senzații. Sistemul nervos își însușește aceste informații, le identifică și ne permite să le dăm un sens. Cu ajutorul acestor informații, vom reacționa la situație prin comportamentul nostru, atât verbal, cât și non-verbal.

Bandler și Grinder insistă mult asupra imenselor posibilități *cognitive* ale fiecărei ființe umane, care, pentru a continua metafora informatică, își va putea „programa” creierul, producând comportamente ca răspuns la situațiile pe care le traversează. NLP afirmă așadar că putem învăța să ne adaptăm, dar că avem și tendința de a repeta aceleași „programe”, deși nu sunt satisfăcătoare, căci e mai ușor să reluăm ceea ce cunoaștem decât să inovăm. Sarcina constă în a repera „programele” inadaptate, în a descoperi ce anume nu

funcționează și în a crea condițiile necesare pentru remedierea acestei *disfuncții*.

Atunci când explorăm experiența unui om, căutăm să lămurim cinci elemente:

Observarea **comportamentului exterior** (gesturi, posturi, ritmuri, voce etc.) furnizează o mare cantitate de informații atunci când am învățat să le identificăm.

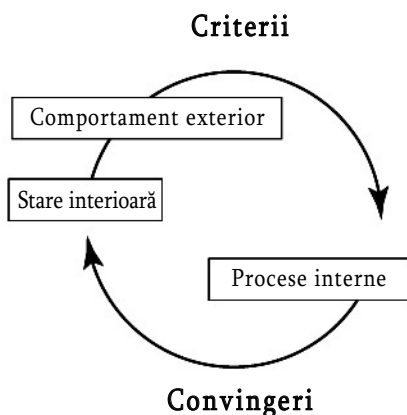
**Starea interioară** este ceea ce simte persoana în clipa în care trăiește experiența. Accedem la informații prin întrebări de tipul „Ce simțiți?”, „Ce sentiment aveți?”.

**Procesele interne**, adică modul în care persoana tratează informațiile, fie că sunt conștiente sau nu. Este vorba de procesele interne care dau un sens experienței. Accedem la ele prin întrebarea „Ce se petrece în sufletul dumneavoastră atunci când trăiți această experiență?” și prin observarea comportamentului non-verbal care însoțește răspunsul.

**Criteriile** formează adesea baza mizei într-o situație dată. Ele reprezintă ceea ce persoana consideră că este important în experiența care se desfășoară. Accedem la aceste criterii punând întrebări de genul: „Ce este cu adevărat important pentru dumneavoastră în această situație?”

**Convingerile** sunt mai dificil de identificat, căci ele rămân inconștiente, cu toate că reprezintă adevărata legătură logică între alegeri sau comportamente. Însă ele nu trebuie confundate cu credințele religioase sau convingerile ideologice, despre care se presupune că fac obiectul unei alegeri conștiente. Convingerile avute în vedere în NLP constituie cadrul de referință în care se organizează toate deciziile, indiferent de importanța lor. Accedem la convingeri explorând mai multe experiențe în diferite contexte, ceea ce ne permite să găsim punctele comune și legăturile logice care conduc la ele.

Schema alăturată ilustrează cele cinci elemente de studiu și de observație în NLP: comportamentul exterior, starea interioară și



procesele interne sunt strâns legate între ele. Nu putem acționa asupra unuia fără să le afectăm și pe celelalte două. Modificarea comportamentului exterior acționează asupra stării interioare și a proceselor interne.

Aceste trei elemente constituie esența experienței și sunt folosite în cadrul de referință format de criterii și de convingeri. Observarea atentă nu este niciodată o risipă de timp, ci dimpotrivă. Richard Bandler amintește adesea că „*NLP înseamnă 95% observație și 5% acțiune!*”.

### ***Presupozițiile NLP***

Comunicarea eficientă și obținerea excelenței în comunicare înseamnă atingerea obiectivului fixat: NLP a studiat modul în care se ajunge la excelență și propune un ansamblu de modele și de tehnici care permit descrierea și, mai ales, punerea ei în practică!

Cu toate acestea, NLP nu deține niciun adevăr și nu exclude niciun alt demers al psihologiei aplicate, ci le completează într-un mod util. Bandler și Grinder au studiat diferite metode, reținând din ele numai constantele care respectă criteriile lor de eficacitate.

Fără să fie o filosofie sau o ideologie, NLP reprezintă un ansamblu de cunoștințe care ne face mai atenți și ne ușurează viața și

relațiile cu ceilalți. NLP este fondată pe date observabile și pe câteva ipoteze susceptibile de evoluție, lucru care trebuie să ne determine să păstrăm o anumită distanță critică.

NLP consideră că, înainte de orice, oamenii sunt niște ființe capabile să se adapteze și să comunice. Presupozițiile inițiale sunt în număr de trei. **Orice ființă umană posedă resursele necesare pentru a-și atinge obiectivele.**

### OBSERVAȚIE

NLP admite ca presuposiție de plecare ideea potrivit căreia „cablajul neuronal” de bază, adică dispozitivele neurologice, este același pentru toți. Faptul că nu toată lumea își dezvoltă acest potențial în același fel este cauzat de condițiile psihologice, relaționale și sociale care sunt diferite pentru fiecare individ.

În unele prezentări ceva mai simpliste, dar, din păcate, destul de frecvente, se afirmă că este suficient să observăm atent un comportament pentru a extrage din el „programul” și pentru a-l preda creierului, urmând ca apoi să figureze în gama de opțiuni... Astfel, ne-am putea însuși instantaneu cunoștințe pentru care alții au sacrificat ani ca să le dobândească! Cântatul la pian, practicarea unui sport, vorbitul unei limbi străine, totul cu o măiestrie deplină... Este un mod foarte mecanic de a înțelege realitățile individuale.

De fapt, suntem cu toții unici, deși la început posedăm date aproape echivalente, și fiecare dintre noi are propria lui reprezentare despre lume. În cursul dezvoltării, fiecare dobândește o personalitate particulară alcătuită din trăsături de caracter, din aptitudini în anumite domenii și dificultăți în altele. Anumiți autori, de pildă Anthony Robbins, resping această idee. Robbins pretinde că, pentru a atinge orice obiectiv, sunt suficiente voința și mijloacele necesare. Celebrul Émile Coué, autorul metodei care-i poartă numele (să ne convingem singuri ca să ajungem la rezultatele dorite), o spusese cu mult înaintea lui!

Preferăm să credem că există o diversitate de persoane și de resurse. Cel care-și investește toată energia în atingerea unui scop mobilizează resurse adesea nebănuite până atunci.