

Neurolingwistyczne Programowanie - szanse i zagrożenia nauczania pracowników metod NLP.

Rozpoczynając ten artykuł chciałbym w pewien sposób „rozprawić” się z tym tematem i odpowiedzieć na pytanie postawione w jego temacie. Zaczynam od sprecyzowania tego, co to jest NLP i jak i dlaczego powstał ten nurt psychologiczny.

Teorie na dany temat mogą być różne w zależności od tego, kto je formułuje i jakie ma do wiadczenia w określonej dziedzinie. Chciałbym dlatego podzielić się z Tobą Czytelniku swoim do wiadczeniem zawodowym i życiowym na temat NLP, oczywiście będzie to subiektywny przekaz, jednak chciałbym, aby pomógł Ci w wyrobieniu własnego stanowiska.

Pokusz się także na końcu o sprecyzowanie listy pytań, a raczej wskazówek, po których możesz rozpoznać podejście trenera do tematu NLP i zbadania na ile efektywnie będzie pracował z powierzonymi mu ludźmi.

Zastanawiając się nad tym, co mnie zainspirowało do napisania tego artykułu dochodzę do wniosku, że są to przede wszystkim moje osobiste do wiadczenia, zarówno te pozytywne i negatywne, dotyczące technik Neurolingwistycznego Programowania. Na temat wspomnianych przeżył rozpisać się za chwilę. Na początek wybrane dwie opinie na nurtujący nas temat!

Po wpisaniu w popularnej wyszukiwarce hasła NLS (Neuro Linguistic Seduction), pojawiło się sporo haseł, na pierwszej ze stron odnalazłem tekst, którego małem nadzieję przeczytać poniżej.

„Zasada 1: Najwrażliwszą strefą erogenną kobiety jest jej umysł - Naucz się w jakiś sposób przy pomocy kilku zdań doprowadzić wybranych kobiet do wrzenia zmysłów oraz jak sprawić aby perspektywa gorącego namiego seksu z TOB całkowicie opanowała jej umysł popychając ją w Twoje ramiona! Tylko wyobraź sobie na moment, że potrafisz podejść do dowolnej pięknej kobiety i uwieść ją w sposób w jaki nigdy nie była uwodzona, by w stanie robić to dowolną ilość razy z dowolną osobą ALBO w końcu zdobyć jedną jedyną szczególnie kobietę, o której marzysz od jakiegoś czasu. Lub naucz się rozpalać do białości za każdym razem swój partnerkę, z którą jesteś od dawna (Jeśli uważasz, że jest jej to niepotrzebne to lepiej pomyśl 2 razy a najlepiej zapytaj ją o to zanim zrobi to za Ciebie ktoś inny!) Jeśli chcesz wiedzieć jak wytworzyć w kobiecie magnetyczny pociąg do siebie w ciągu kilku minut, nawet wówczas gdy nie jesteś nawet w przybliżeniu w jej typie to przeczytaj poniższy tekst ...”

Inną postawą dotyczącą NLP, z którą się spotkałem w ostatnim czasie jest wypowiedź autorytetu psychologii. Prof. Dr hab. Jan Strelau w Charakterach (nr.9 (140) Wrzesień 2008) pisze, że w swoim najnowszym podręczniku akademickim redagowanym wspólnie z Prof. Dr hab. Dariuszem Dolińskim, dokonując krytyki NLP, pomimo tego, że jest ona wykładana na uczelniach, i że mnóstwo poradników na ten temat można znaleźć w księgarniach. Głównym zarzutem jest traktowanie NLP, przez jego zwolenników jako nauki, która jest skuteczna ponieważ działa. Według autorów podręcznika „Psychologia” NLP działa, ale w zakresie wchłoniętej naukowej psychologii, na przykład w zakresie terapii Ericksonowskiej. W pozostałych trochę mniej, ale ten fakt przeważnie nie zostaje przemilczany. Wspomniane natomiast poradniki są o tyle niebezpieczne, że skłaniają ludzi do bezmyślnego

stosowania zawartych w nim algorytmów, klepi formułki, a gdy spotykaj np. inne pytanie na rozmowie o prac staj si bezradni. Sam tego do wiadczam, kiedy czasem staram si przemyci na szkoleniu co nieco z zakresu NLP. Widz zachwyty na twarzach ludzi, potem prosz aby po wiczyli w warunkach szkoleniowych z innym uczestnikiem i rzeczywi cie wł czaj si sztywne schematy działania. Aby temu zapobiec staram si zwraca uwag uczestników na umieszczanie danego działania w kontekstie sytuacji. Zawsze te prosz o mylenie, sprzedaj techniki jako narz dzia, a nie rodek do „zba wienia wiata”

Te dwie skrajne opinie przytoczone powy ej pokazuj zasad , któr obserwuj od kiedy tylko spotkałem si z Programowaniem, a mianowicie ludzie najcz ciej stosunkuj si do tego nurtu dwojako- albo kochaj NLP i to do granic szale stwa, tak jak kocha si pierwsz miło ci lub plasuj si na drugim ko cu kontinuum postawy. Pro cie j mówi c nienawidz NLP. Nie spotkałem si z aktywnym zwalczaniem i z oboj tno ci , czyli postaw o znaku „0” te spotykałem i spotykam si rzadko.

Co to jest NLP?

Programowanie neurolingwistyczne (z angielskiego neuro-linguistic programming, NLP)– jest to najogólniej mówi c zbiór technik komunikacji nastawionych na tworzenie i modyfikowanie wzorców postrzegania oraz mylenia u ludzi.

NLP, w zało eniu jego autorów, Johna Grindera oraz Richarda Bandlera, miało stanowi gał psychoterapii, jednak z uwagi na brak podstaw teoretycznych, które byłyby poparte metodami badawczymi, NLP rozwijane było przez niezale nych autorów, przy u yciu ró norodnych metod oraz technik. Obecnie nie istnieje jednorodna i spójna definicja tego, czym jest NLP i nazwa ta u ywana jest w ró nych kontekstach. Jeden z jego twórców, Richard Bandler, okre lił je stwierdzeniem, e "NLP to wszystko co działa".

NLP nie jest zaliczane do dziedzin nauki, jest raczej „sztuk ” mi dzy innymi z uwagi na brak metodologii bada , pozwalaj cej jednoznacznie zweryfikowa jego skuteczno . Wła nie ten zarzut przedstawiał prof. Strelau. Mimo to NLP wci zdobywa nowych zwolenników, jako metoda słu ca rozwojowi, automotywacji, poprawy zdolno ci negocjacyjnych, umiej tno ci uwodzenia, czy prowadzenia kampanii wyborczych.

Chocia elementów NLP mo na doszuka si ju we wcze niejszych pracach(cho by George'a Millera), oficjalna wersja mówi i NLP powstało na pocz tku lat 70. XX w. w Santa Cruz w Kalifornii (nazw swoj uzyskało jednak e dopiero w roku 1976 podczas porz dkowania zebranych materiałów). Wówczas spotkali si i zacz li pracowa ze sob lingwista John Grinder oraz student informatyki i psychologii Richard Bandler. Wspólnie badali wzorce lingwistyczne le ce u podstaw skuteczno terapii Gestalt, w któr Bandlera wtajemniczył Frederick Perls. Po osi gni ciu sukcesów w tej kwestii, rozszerzyli swoje badania równie na metody Virginii Satir – terapeutki rodzinnej oraz Milтона Ericksona – hipnoterapeuty. Bandler i Grinder szukali zasad, które czyni prac z pacjentem

efektywni. Postawiali więc inaczej niż dotychczasowi obserwatorzy skutecznych ludzi. Poprzednicy nie nazywali procesów, które obserwowali z meta-poziomu; spisywali jedynie wzorce w formie gotowych wypowiedzi i to stawało się przedmiotem dalszych studiów. Wcześniej zatem pisano np.: „terapeuta powiedział- mo na się zrelaksować i odpręż się siedząc na tym krześle i rozmawiając ze mną”, twórcy NLP pisali natomiast „w tym momencie terapeuta usunął zdania z usuniętym podmiotem odniesienia, co powoduje zmniejszenie oporu w wykonywaniu sugestii terapeuty”

Czynnikiem, który miał decydować o sukcesie zdaniem założycieli, był zestaw wzorców komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Bandler i Grinder opracowali zbiór interwencji terapeutycznych, a swoje spostrzeżenia zawarli w książkach opublikowanych w latach 1975-1977: dwutomowym „The Structure of Magic” oraz składającym się również z dwóch części „Patterns of Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson”. Zdaniem autorów, model przez nich stworzony i dalej rozwijany, może być wykorzystywany do zwiększania efektywności komunikacji, przeprowadzania zmian w terapii, przyspieszania uczenia się i zwiększania radości z życia.

Joseph O'Connor i John Seymour, inni autorzy zajmujący się tymi tematami nazywając NLP właściwie sztuką, podkreślają, że opiera się na twórczej fascynacji ludźmi będącymi mistrzami w rozmaitych sferach aktywności. Twierdzą, że to zupełny przypadek, iż metoda ta powstała jako gałąź psychoterapii. Wskazują, że w swej istocie NLP to wyrafinowane strategie badania reguł, jakimi kierują się ludzie wybitni, odnoszący sukcesy w różnych dziedzinach oraz uczenie tych reguł innych ludzi.

Wzorce, umiejętności i techniki odkrywane w procesie NLP (zwanym modelowaniem) mogą być, zdaniem zwolenników tego nurtu stosowane w poradnictwie, edukacji, sporcie, polityce, prawie i biznesie. Najnowsze modele i procedury uczenia umiejętności budowania własnej motywacji, wpływania na własne procesy emocjonalne i myślowe oraz wywierania wpływu na innych. Używane są również w mediach do dyskretnej modyfikowania oficjalnie przekazywanych informacji.

Wybrane metody i założenia NLP to:

Modelowanie, czyli badanie zachowań, przekonań i wartości osoby w powiązaniu do danej jej cechy lub działania, którego właściwość chciałoby się przejąć.

Kotwiczenie- stwarzanie odruchowych emocjonalnych powiązań przyczynowo-skutkowych z bodźcem. Bodźcem może być dźwięk, obraz, dźwięki itp.

Metafory pozwalające spojrzeć na rzeczywistość z innego punktu widzenia.

Trans, czyli hipnoza. Trans jest szeroko używany w NLP, zarówno w formie jawnej indukcji, jak i wplatania sugestii w codzienny język (tzw. model Milтона).

Linia czasu- mentalna linia, na której umysł człowieka organizuje w przestrzeni przeszłość oraz przyszłość. Z linii czasu korzysta wiele technik, takich jak zmiana historii osobistej, wzmacnianie zasobów, projektowanie przyszłości, future-pacing i inne, które służą zmienianiu subiektywnego odczucia czasu, pozwalają dotrzeć do swoich osobistych zasobów (do wiadomości oraz stanów emocjonalnych) i przenieść je w przyszłość.

Swish pattern – metoda tworzenia skojarzeń pomiędzy sytuacjami odbieranymi negatywnie, a sytuacjami, w których ma się poczucie komfortu za pomocą szybkiego przeskakiwania w myślach pomiędzy wyobrażeniami tych dwóch sytuacji. Zdaniem zwolenników NLP metoda ta jest pomocna przy budowaniu pewności siebie, leczeniu lęków oraz zwalczaniu uzależnień.

Techniki leczenia fobii opierają się na tzw. podwójnej dysocjacji. Zdaniem zwolenników NLP, techniki te pozwalają usunąć niemal każdą fobię w ciągu kilkunastu minut.

Przeramowanie (ang. reframing) – taka zmiana kontekstu wypowiedzi, która nie zmieniając jej logicznej treści zmienia jej sens.

Założenia, przekonania, takie jak np. "Mapa nie jest terenem", które lapidarnie podsumowują punkt widzenia NLP na świat.

Osobiście spotkałem się z tematem NLP jakieś osiem lat temu, na warsztacie podczas studiów psychologicznych. Z miejsca „kupiłem” założenia tego nurtu i oddałem się w pełni praktycznemu studiowaniu NLP. Ponieważ w Polsce studia mają niewiele wspólnego w praktyce, zgodnie z założeniami NLP podpatrywałem tych, którzy byli skuteczni w tym co robią i próbowałem ich naśladować. Poza tym daleko idące zmiany w moim postępowaniu i stylu życia wniosło przekonanie „wyciem wzięte z Programowania – „nie ma poręek, są jedynie informacje zwrotne”. Postanowiłem, wraz z kilkoma zapalonymi z mojego roku uskutecznić techniki NLP w praktycznym sposobie na sobie i na nich. Spotykaliśmy się po zajęciach, w weekendy, kiedy to tylko było możliwe i testowaliśmy nawzajem przy tym doskonale. To pozwoliło mi doświadczyć technik NLP i jednocześnie nie prowadzi ludzi do zmian w ich sposobie komunikacji, postrzegania świata itp. Dzięki technikom wizualizacyjnym zmotywowałem się do zmiany stylu życia i sposobu odżywiania. Waga 110 kg przy wzroście 178 cm, byłem okropnym grubasem (tak powiedział mi ostatnio jeden z klientów, z którym miałem przyjemność rozmawiać na temat skuteczności NLP i moich doświadczeń). W ciągu jednego roku „przepracowałem” swoje przekonanie, że moja otyłość to przypadek genetyczny, co odbierało mi możliwość wpływania na rzeczywistość. Schudłem bo miałem motywację do tego, aby wyciem, trenowałem wic przez prawie dwa lata Brazilian Jiu-Jitsu, liczyłem kalorie, jadłem mniej, ale wciąż i... schudłem, osiągnąłem wagę 78 kg, którą nadal trzymam. Dzięki pracy z linią czasu i planowaniem własnej przyszłości zdobyłem dobrze płatną pracę o korporacyjnym rysie, która była kolejnym stopniem do tego co naprawdę chciałem robić w przyszłości. Dużo się tam nauczyłem i dużo doświadczyłem, ale to nie było moim celem. Chciałem rozwijać ludzi, szkolić i doradzać. Robię to obecnie. Mam rodzinę, tak jak chciałem i zaplanowałem, nawet wyszło to, że jako pierwsza urodziła się córka, a drugi syn. Można by powiedzieć, że to wszystko dzięki technikom NLP, ale chyba nie do końca... Moi znajomi, którzy w równym stopniu uczyli się i doświadczyli technik NLP nie realizują dziś swoich planów tak, jak chcieli. Niektórzy z nich nie są do końca zadowoleni ze swojego życia. Często zastanawiam się gdzie leży przyczyna. Ten fakt pozwala mi twierdzić, że nie w technikach NLP tkwi sukces, ale gdzieś indziej. Gdzie? Moim zdaniem między innymi w odpowiednim sposobie podejścia do nich! Dwa lata temu postanowiłem wziąć udział w kolejnym szkoleniu z NLP, tak po to, aby działać dalej w tym zakresie, dowiedzieć się czegoś nowego, aby potem rozwijać w tej kwestii ludzi.

Pi ęć dni treningu, na którym dowiedziałem się od prowadzącego, że moje przekonania to „stara psychologia”, miałem na myśli postawy ludzkie, emocje, psychologia społeczna i najnowsze eksperymenty z zakresu społecznej psychologii. Już na początku zadziałało to na mnie jak płachta na byka, moim są ludźmi, którzy lubią „trenerów - lanserów” i potrzebują być prowadzeni krótko „za mord”? Ja do takich nie należę. Wiem z doświadczenia, że wielu moich uczestników tego nie kupuje tego stylu pracy. Co czemu i komu ona służy? Trenerowi? Przecież szkolenie to nie wybieg, na którym chwalimy się najnowszą kolekcją mentalnej mody w zakresie uwodzenia grupy i prowadzenia ich do celu! Moim doświadczeniem trenerskim podpowiada mi, że większość ludzi dorosłych nie uczy się w takich warunkach. Potem na szkoleniu było nudno. Głównie z przyczyn jako ci prowadzenia - wykład prowadzony nudnym głosem (jeden z prowadzących się wyłamał i był inny, ale prowadził tylko jeden trzygodzinny moduł), brak możliwości interakcji z głównym prowadzącym (taka reguła niedostępna ci, pewnie myślisz, że dopóki nie daje więcej niż to za co ludzie płacą, może utrzymywana koszt warsztatów na określonym poziomie). I runął mi mistrz Andrzej Batko! Pewnie gdyby to przeczytał ucieszył się, bo niektórzy wyznają zasadę z podwórka technik PR, że nieważne jak mówi, ważne żeby mówili i tak ludzie przyjdą żeby się sami przekonali. Zaczęłam się zastanawiać potem czy ten człowiek szczerze wierzy we wszystko czego uczy, czy to tylko taka gra biznesowa, aby kreować pozycję na rynku.

Do jakich wniosków doszedłem?

Gra!

Potem był pokaz hipnozy scenicznej, na której prowadzący zaangażowali 16-letnią dziewczynę, a jedną z sugestii, której owa dziewczyna uległa było udawanie orgazmu na dźwięk pieniędzy. Miała pewnie zgodę rodziców, więc o co chodzi? Nie wnikajcie w szczegóły moralności i etyki działania, ważne było po co to zrobili. Dla pokazu? Dla demonstracji umiejętności? Rosja te ostatnio wysłała swoje oddziały wojskowe do Wenezueli i płynęły obok wybrzeży USA. I co? Do jakich efektów to może doprowadzić?

Filtrując przekaz i silny wpływ na emocje ze strony prowadzących na 37 osób obecnych na szkoleniu (sic!), nauczyłem się wiele nowych rzeczy o ludziach i emocjach, i o tym co jest istotne, aby odnieść trwałe efekty w postaci zmiany zachowań ludzkich.

Tak jak wcześniej napisałem, sam włączam techniki NLP do swoich szkoleń, zarówno sprzedażowych jak i managerskich, różnica polega na tym, że ja nie twierdzę, że to jedyna i słuszna droga do osiągnięcia sukcesu w życiu zawodowym czy prywatnym. Dopuszczam to, że ludzie nie zawsze są prości do sterowania i że można z nimi zrobić wszystko nawet bez ich wiedzy i udziału wiadomo ci. Chyba jednak wierzę w starą psychologię, że człowiek potrzebuje do nauki swojej wiadomości, zaangażowania i odrobiny motywacji do zmian. Obserwując sto „cudów” przemiany w praktyce. Kierownicy zmieniają charakter pracy wobec ludzi którymi zarządzają, sprzedawcy zaczynają inaczej pracować z klientami z którymi współpracują, i wobec ludzi, z którymi żyją. Kiedy rozmawiam z różnymi osobami, szukając trenera, który mógłby dołączyć do mojego zespołu trenerskiego, spotykam te tych entuzjastycznie nastawionych do pracy w nurcie NLP oraz do możliwości jakie ono daje. Jednym z założeń Programowania jest to, że słowa jakie wypowiadasz wskazują na przekonania, które masz wewnątrz siebie. Ostatnio spotkałem człowieka, który na pytanie jak pracuje z ludźmi,

powiedział mi, że podczas jego warsztatów „niszczy system warto ci uczestnika” i daje mu nowy. Mówił o wzmaganiu motywacji u ludzi. To była jego metoda na zwiększenie efektywności tego człowieka. Przeraziłem się! Zamiast budować, niszczy!

Jakie masz teraz nastawienie do NLP drogi Czytelniku? Jeśli negatywne, to nie jest to co chciałem Ci przekazać. Sam kiedy przeżyłem „nawrócenie” i zachowywałem się jak neofita w rozmowach z ludźmi i sam jednocześnie nie przeżyłem i do wiadczyłem „mocy” różnorodnych technik Programowania. Wiem, że one czasem działają! Aby nie być gołosłownym, pozwól Czytelniku, że ten artykuł będzie pierwszym z serii na ten temat. W każdym kolejnym będzie przybliżył Ci różne techniki NLP, które mi pozwoliły zmienić swoje przyzwyczajenia i przekonania, a jeśli masz ochotę zapraszam Cię do przygody, jakiej ja do wiadczyłem.

A jeśli decydujesz w swojej Firmie o szkoleniach i spotykasz się z propozycją technik NLP to poniżej przedstawiam Ci kilka punktów, które pozwolą Ci rozpoznać w jaki sposób pracuje trener, którego spotykasz i potencjalnie powierzysz swoich ludzi*.

1. Spytaj co trener uważa na temat NLP, obserwuj w jaki sposób się wypowiada, czy nie brzmi w jego głosie ton „neofity”, który charakteryzuje się tym, że nie przyjmuje innych metod niż te, z dziedziny NLP. Jeśli tak jest pewnie dopiero się zetkniesz z tym tematem, co może zaszkodzić uczestnikom.
2. Zaobserwuj czy nie tłumaczy wszystkich zjawisk z zakresu rozwoju ludzi w nurcie NLP i czy nie kwestionuje osiągnięć naukowych psychologii. Jeśli tak jest, to pewnie NLP - owski rutyniarz, który jest przekonany o swojej wszechmocy 😊
3. Dokładnie krok po kroku poproś o opisanie przebiegu szkolenia wraz z metodami pracy trenera, sam oceń czy odpowiada Ci to, co mówi trener o swoich metodach pracy.
4. Odpowiedz sobie na pytanie na czym Ci zależy odnośnie szkolenia - jeśli na jednorazowym zmotywowaniu ludzi np. do jakiejś akcji sprzedaży, jednorazowego pozyskania klienta, szybkiego przeprowadzenia wewnętrznej zmiany w firmie to warsztat motywacyjny oparty na NLP będzie jak najbardziej na miejscu. Jeśli decydujesz, że Twoim celem jest stała zmiana i oczekujesz długotrwałych efektów pomimo nad innymi kształtami warsztatów nie takich, który oparty jest na efektywnych sztuczkach NLP.
5. Spytaj jak długo trener szkoli stosując techniki NLP i „podpuszczaj” wyrażając negatywną opinię na temat tych technik. Obserwuj reakcje trenera. Zajądło w obronie technik NLP nie wróży nic dobrego, podobnie jak schematyczne odpowiedzi: „No tak jednemu to odpowiada, drugiemu nie...” lub „Nie ka dy kupuje te metody...”, według mnie wskazują na jednostronne patrzywanie na proces grupowy, metody nauczania ludzi itp.
6. Jeśli decydujesz się na szkolenie z zakresu NLP dla Twoich ludzi, zamów przynajmniej 3 lub 4 dniowy warsztat dla stosunkowo małej grupy (maksymalnie 8 osób). Wtedy trener NLP realnie wpłynie na zmianę postaw u ludzi, ucząc ich od podstaw założeń Programowania, oczywiście przy założeniu pkt. 1 i 2. To samo dotyczy szkolenia np. z obsługi klienta, technik sprzedaży, bez ugruntowania i akceptacji założeń NLP ludzie nie nauczą się efektywnie prowadzonego

tematu, przyswoj jedynie „fajne sztuczki”, które bezmylnie będą powtarzały, co może odnieść odwrotny skutek niż pożądanym przez Ciebie.

*Nie dotyczy fanatyków NLP, oni i tak skrytykują ten artykuł ☺

Podsumowując nasze rozważania uzyskałem czytelniku subiektywne oceny szans i zagrożeń NLP w stosowanych dzisiaj szkoleniach, biorąc pod uwagę jedynie aspekt efektywnego kształtowania postaw u ludzi. Nie analizowałem cen i innych aspektów organizacyjnych, ponieważ możesz to zrobić sam. Z praktycznego i narzędziowego patrzenia na szkolenia przekazałem Ci sześć punktów, które pozwolą Ci uzyskać odpowiedź o możliwościach i nastawieniu trenera. Mam nadzieję, że spisane tu do wiadzenia wpłynęło na Twoją własną opinię na temat szans i zagrożeń dotyczących Neurolingwistycznego Programowania.

Sebastian Sauter

Trener Openlearning