

BAZELE PROGRAMĂRII NEUROLINGVISTICE

ROBERT B. DILTS

Traducere: Nicoleta Radu

Editura VIDIA
București, 2014

Roots of Neuro-Linguistic Programming/Robert B. Dilts
ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION
Copyrighted by META PUBLICATIONS INC.
P.O. BOX 1910, CAPITOLA, CA. 95010 U.S.A.

Colectiv de redacție

Redactor-șef: Nicoleta Radu

Coordonator de redacție: Iulia Ichim

Traducere: Nicoleta Radu

Redactare: Ștefania Cecilia Ștefan

Corectură: Daniela Panait

Tehnoredactare: Mihaela Ghimiș, Ciprian Dudaș

Copertă: Ciprian Dudaș

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DILTS, ROBERT**

Bazele programării neurolingvistice/Robert B. Dilts;
trad.: Nicoleta Radu. - București : Vidia, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-8414-26-3

I. Radu, Nicoleta (trad.)

159.923.2

Bazele programării neurolingvistice

ISBN 978-606-8414-26-3

© 2014 Editura VIDIA
Adresa: OP 6 – CP 41 București
Internet: www.vidia.ro
e-mail: office@vidia.ro

Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate Editurii VIDIA.
Nicio parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nicio formă,
fără permisiunea scrisă a Editurii VIDIA.
VIDIA este marcă înregistrată a Xposed Media S.R.L.

INTRODUCERE

(NOIEMBRIE, 1976)

Programarea neurolingvistică (NLP) are ca scop *completarea informațiilor macroscopice* despre comportamentul uman și despre experiența accesibilă tuturor prin mijlocirea *organelor de simț*, cu *informațiile microscopice neobservabile*, ale *neurofiziologiei comportamentului și experienței*, sub forma unui *model cibernetic* util. Considerăm că o astfel de completare este esențială dacă dorim să înțelegem ori să utilizăm proprietățile ce guvernează procesele umane complexe ale învățării, memoriei, comunicării, alegerii și ale motivației, și modul în care acestea influențează mediile social și ecologic ale oamenilor.

Programarea neurolingvistică a fost fundamentată de modelatorii comportamentali John Grinder și Richard Bandler cu scopul de a analiza și explora modelele ce guvernează astfel de procese complexe ale comportamentului uman. Premisa de bază a NLP este că există o redundanță între *modelele macroscopice observabile ale comportamentului uman* (de exemplu, fenomene lingvistice și paralingvistice, mișcări ale ochilor, poziția mâinilor și a corpului, și alte tipuri de distincții de performanță) și *modelele activității neuronale care guvernează acest comportament*.

De pildă, probabil că fiecare dintre noi a observat, pe parcursul unei anumite conversații, cum un participant la discuție, ca răspuns la o întrebare, încetinește ritmul vocii în timp ce încearcă să-și amintească informațiile cerute, apoi își întoarce brusc privirea spre stânga, întrerupând momentan contactul perceptiv. Această mișcare este în general urmată de o accelerare a ritmului pe măsură ce individul descrie sau vorbește despre un anumit obiect sau eveniment, de obicei folosind

un limbaj care indică un anumit tip de reprezentare vizuală. Se poate spune că *acest segment de comportament indică accesarea unei anumite imagini vizuale interne* (i.e. activitate în cortexul vizual al creierului separată de informațiile vizuale oferite de experiența senzorială imediată a persoanei respective).



Figura 1. Accesarea informației vizuale

În mod similar, dacă se observă că un alt individ sau același individ își apleacă spre stânga capul ca răspuns la o anumită întrebare, își acoperă gura cu mâna și murmură „hmmmm”, în cele din urmă răspunzând printr-un enunț care descrie ce a *auzit* individul respectiv despre un anumit obiect sau eveniment, putem concluziona că acest segment de comportament indică un proces neuronal ce diferă calitativ de acela indicat de segmentul comportamental descris anterior. Dacă vom putea determina corelația dintre aceste segmente și experiența interioară a individului și modelele (consecvență și combinații) pe care

le implică utilizarea lor, atunci vom fi capabili să facem *presupuneri și predicții privind personalitatea și comportamentul unui alt individ și să acționăm asupra acestei cunoașteri.*

Cele două exemple precedente sunt simple și relativ lipsite de sens dacă sunt prezentate în absența altor informații contextuale referitoare la întreaga secvență comunicațională. Într-adevăr, programarea neurolingvistică presupune examinarea întregului sistem de feedback și răspuns, din punct de vedere atât comportamental, cât și biologic, ce intervine în interacțiunile dintre (a) o ființă umană și ea însăși, (b) o ființă umană și alte ființe umane și (c) o ființă umană și mediul său.

Programarea neurolingvistică este, în același timp, un proces și un model al unui proces (precum majoritatea modelelor științifice și cibernetice). Toate informațiile, legile, modelele și concluziile obținute din experiența trecută a unui individ sunt importante sau utile doar în măsura în care sunt raportate la experiența directă, în desfășurare, a unei anumite persoane. Este important să ținem cont de acest lucru mai ales când studiem un alt sistem cibernetic (în cazul de față, o ființă umană), care este supus mai multor niveluri de schimbare, în funcție de interacțiunile cu sine, cu mediul social și cu mediul ecologic.

Prezentăm în continuare *elementele de bază ale procesului de programare neurolingvistică:*

A. Antrenarea și dezvoltarea conștiinței senzoriale proprii referitoare la alte ființe umane pentru:

1. a observa și identifica modele semnificative de comportament care sunt sistematice, recurente și parte a experienței senzoriale a tuturor;
2. a remarca ce răspunsuri antrenează la un individ alegerea personală a unui comportament anume (și viceversa).

B. Utilizarea informațiilor pe care un individ le acumulează prin intermediul acestor observații pentru a determina:

1. distincțiile de reprezentare pe care ființele umane le pot face

referitor la experiența lor interioară și exterioară, adică aptitudinea lor de a vedea/vizualiza, auzi/verbaliza etc.;

2. modele care presupun combinarea și conexiunile rețelelor neuronale (reprezentare senzorială) ce stau la baza proceselor comportamentale;
3. modul în care aceste distincții și modele influențează strategiile pe care oamenii le folosesc pentru a organiza, a atribui un sens și a comunica despre experiența lor senzorială și despre hărțile interioare;
4. modul în care aceste distincții, modele și strategii pot fi utilizate pentru a înțelege și sprijini procesele (printre altele) învățării, comunicării, motivației și alegerii la ființele umane, la nivelul individului și al mediilor sociale și ecologice ale acestuia.

Mecanica acestui proces poate fi generalizată prin următoarea procedură fundamentală:

- a. Este identificat un rezultat reciproc acceptabil pentru mediator (programator) și client (programat). Se trasează criteriile explicite pentru îndeplinirea cu succes a respectivului rezultat.
- b. Un individ (programatorul) generează o comunicare, sub forma comportamentului verbal ori nonverbal, în încercarea de a direcționa sau a impulsiona receptorul spre rezultatul dorit. Această comunicare determină un răspuns sub forma unei anumite accesări de informație și a feedback-ului. Interacțiunea va avea loc deopotrivă la nivelurile verbal și nonverbal.
- c. Cei doi comunicatori pot apoi să colaboreze pentru a face distincții în experiența și răspunsul programatului, atât interior, cât și exterior:
 1. prin percepția programatorului asupra comportamentului exterior al programatului în cadrul contextual specific;
 2. prin discuții explicite și chestionări privind experiența interioară a programatului.

INTRODUCERE

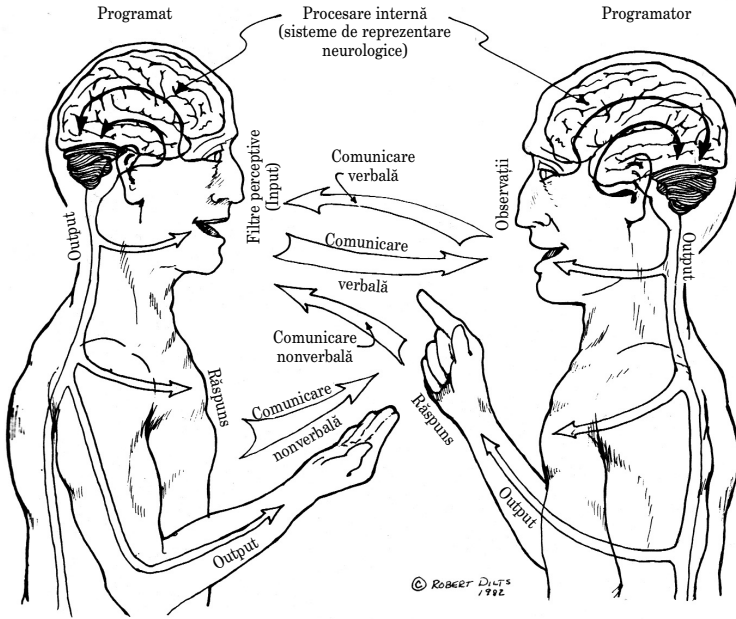


Figura 2. Procesul de programare neurolingvistică

- d. Distincțiile pot fi apoi clasificate și segmentate într-o formulă care trasează comportamentul programatului în termenii *inputului* relevant, *procesării* mentale și *outputului* comportamental.
- e. Informațiile comunicate de aceste modele și distincții sunt utilizate pentru a lua decizii și a face predicții privind comportamentul actual și cel viitor al individului în cauză și pentru a pune la punct strategii mai eficiente pe care programatul le poate folosi spre a obține rezultatele dorite.
- f. Programatorul își modifică apoi comportamentul în conformitate cu aceste informații și procesul se repetă până la atingerea rezultatului.

Ne exprimăm speranța că eventualele neclarități ale procedurii cauzate de formalitatea acestei descrieri vor fi clarificate pe parcursul lucrării (în special în Partea a III-a – Aplicații terapeutice ale programării neurolingvistice). Intenționăm să parcurgem următoarele etape:

- 1) O analiză mai explicită a modelelor și a modelării – în special modele cibernetice.
- 2) Aplicarea ciberneticii la o teorie privind funcțiile creierului.
- 3) Unele implicații ale acestei teorii și ale modului în care ea se raportează la redundanța între experiența interioară și comportamentul exterior.
- 4) Discutarea programării neurolingvistice în raport cu aceste implicații.
- 5) Moduri de utilizare și aplicații ale programării neurolingvistice ca instrument de comunicare pentru atingerea perfecțiunii și pentru schimbări în plan individual și social.

Atingerea acestui scop ambițios este detaliat sub forma a trei manuscrise. Fiecare parte a fost scrisă pentru a consolida informațiile furnizate de secțiunea precedentă, dar poate fi citită și fără legătură cu celelalte.

Partea I. *Bazele NLP* este o explorare extrem de tehnică a relației dintre teoria informației, neurologie și cibernetică drept cadru pentru modelul NLP.

Partea a II-a. *EEG și sisteme de reprezentare* descrie un model de creier și un experiment de cercetare în sprijinul principiilor de bază ale NLP.

Partea III-a. *Aplicații terapeutice ale programării neurolingvistice* prezintă o trecere în revistă a aplicațiilor NLP în contexte terapeutice, cu exemple de utilizări specifice ale tehnicilor.

Glosar de termeni utilizați în NLP.

I. Structura experienței

Programarea neurolingvistică reprezintă un model al structurii experienței noastre subiective și al felului în care această experiență ne influențează comportamentul. Prin urmare, NLP poate fi considerată o „epistemologie” a experienței. În termeni simpli, o epistemologie este „cunoașterea despre cunoaștere”; un sistem care se ocupă de structura și forma proceselor creierului, nu de conținutul acestora.

1.1 Harta nu reprezintă teritoriul

Modelele epistemologice precum NLP sunt modele unice. Fiind modele despre experiența noastră,, prin actul gândirii,ele devin, de asemenea, o parte din experiența noastră. Datorită acestei poziții unice, am dori ca cititorul să țină cont de faptul că monografia de față nu reprezintă o încercare de a descrie realitatea, ci mai degrabă o încercare de a elucida modul în care experimentăm realitatea. Valoarea sa nu rezidă în acuratețea cu care descrie realitatea, ci mai ales în capacitatea de a reorganiza modul în care experimentați și reacționați la propriul vostru model despre lume.

A. Forme ale experienței

Pentru a evita pierderea firului și blocajele în labirintul de tautologii care însoțește o astfel de discuție, începem prin a diviza acest concept foarte general și confuz, „experiență”, în trei tipuri logice diferite, pe care le considerăm importante pentru scopurile discuției despre o epistemologie comportamentală și fiziologică.

1. Experiența senzorială directă

Experiența senzorială directă poate fi considerată sinonimă cu „percepția”. Ea reprezintă suma informațiilor pe care le primim despre

„teritoriu” prin intermediul organelor de simț la un anumit moment temporal: interacțiunea dintre stimularea receptorilor și neuronilor din organele auditive, vizuale, somatosenzoriale, proprioceptive, gustative și olfactive ale unui individ și creierul său (adică auz, văz, simț tactil, gust și miros). Două considerații se impun imediat când vorbim despre procesul experienței senzoriale directe sau despre orice proces de experiență:

- a. Limitele sau gradul în care cineva poate fi conștient de experiența sa senzorială directă și efectele acestei limitări.
- b. Volumul de analiză perceptivă de la nivelul experienței senzoriale directe.

Pentru a răspunde la aceste întrebări într-o manieră completă și satisfăcătoare, trebuie mai întâi să discutăm despre următorul tip logic de experiență:

2. Experiența experienței

Acest nivel de experiență cuprinde hărțile sau modelele mentale pe care le constituim pentru a ne organiza percepțiile senzoriale directe și a reacționa la ele. Din punct de vedere neurologic, acestea sunt reprezentări ce rezultă din stimularea rețelelor de celule și neuroni corticali care formează în creier ramificații complexe și lanțuri cauzale de interconectare. Interconectarea complexă și suprapusă a celulelor în cortex face ca acest tip de experiență să difere calitativ de experiența senzorială directă.

Dar acest fenomen cuprinde două părți care trebuie să fie discutate și sortate:

- a. *Forma* sau procesul prin care această experiență are loc.
- b. Reprezentările de *conținut* care rezultă din acel proces.

Toate denumirile diferite pe care le dăm acestui tip de experiență (memorie, gândire, învățare ș.a.m.d.) pot fi considerate, în mod similar, ca fiind compuse din aceste două părți.

Luând în considerare mai întâi aspectele de conținut, se observă că reprezentările pot forma diverse structuri ierarhice: pot fi gânduri despre gânduri, reprezentări ale reprezentărilor ș.a.m.d. Rezultatul este o fenomenologie a experienței bazată pe diferitele combinații (și combinații ale combinațiilor) ale informațiilor senzoriale, adică putem identifica obiecte, relații, evenimente, procese, sisteme și clase ale acestor fenomene, pe care noi le considerăm ca fiind calitativ diferite.

Pe lângă aceste hărți, există un alt set de reprezentări, considerate în general ca fiind specifice exclusiv ființelor umane, reprezentări care rezultă din procesul *limbajului natural*. Limbajul este o reprezentare simbolică a reprezentărilor noastre senzoriale; cu alte cuvinte, „meta” reprezentare. Dar cuvintele nu au sens al lor, de sine stătător, putând fi înțelese de către un individ doar prin raportare la propriul său model senzorial despre lume. De exemplu, dacă cineva descrie un film pe care l-a văzut, este posibil să vadă cu ochiul minții o imagine readucând-o în memorie. Cum nu puteți vedea în interiorul capului respectivei persoane, va trebui să traduceți cuvintele sale într-un tablou mental propriu, care poate, sau nu, să fie similar cu cel al altui individ.

Toate formele de reprezentare sunt rezultatul procesului de combinare a informațiilor senzoriale, un proces care are o anumită structură.

Metasecțiune: Conștiința

În orice discuție despre experiență sau despre procesul experienței este important să se facă distincția între experiența *conștientă* și cea *inconștientă*. Multe dintre secțiunile ce vor urma în prezenta lucrare tratează această distincție, dar, deocamdată, ne vom limita discuția la două puncte esențiale:

- 1) Conștiința este un proces secundar.

2) Învățarea nu este limitată de cunoașterea conștientă.

În cartea sa, *Psihologie fiziologică* (1970), P. M. Milner subliniază următoarele:

„Se pare că, pentru a procesa inputul înainte de a fi introdus în sistemul activator, trebuie să se recurgă la puterile de clasificare ale nivelurilor superioare din sistemul perceptiv. Această descoperire introduce ideea interesantă potrivit căreia, analiza perceptivă se desfășoară cât se poate de normal în absența atenției, sau în timp ce atenția este canalizată asupra unor aspecte diferite ale câmpului perceptiv.

Dovezi suplimentare în sprijinul acestei ipoteze ne oferă experimentele de ascultare dihotomică ale lui Broadbent, în care sunt decodate ambele semnale auditive ce ajung simultan la cele două urechi, cu toate că atenția este canalizată asupra fiecăruia, pe rând.” (p. 295)

Experiența noastră nu este limitată la faptele de care am fost conștienți în mod direct. Conștiența nu este o „forță” care ne controlează comportamentul. Este pur și simplu o indicație a acelei activități mentale/neurologice care are cel mai înalt semnal.

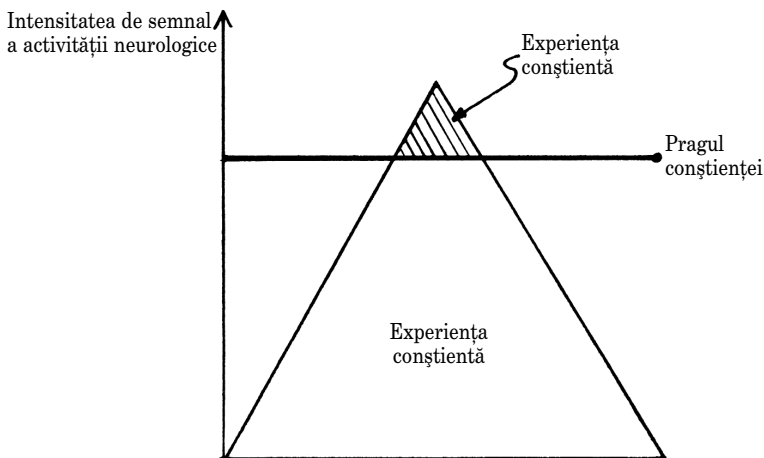


Figura 3.