

# Manual de utilizare a creierului

*Manualul complet pentru certificarea ca practician în  
Programarea Neuro-Lingvistică*

**Bob G. Bodenhamer  
și  
D. Min. L. Michael, Ph. D.**

Traducere de  
Giumali Chemal

**EXCALIBUR**

## CUPRINS

	<b>Tabel cu ilustrații</b>	<b>15</b>
	<b>Cum să folosiți acest manual</b>	<b>17</b>
	<b>Introducere</b>	<b>19</b>
<i>Partea Întâi: Modelul și tehnicile NLP</i>		
Capitolul 1	Conținutul modelului: Sistemul de reprezentare	29
	Test pentru detectarea sistemului predominant de reprezentare	33
	Exercițiu practic legat de sistemele de reprezentare 3 (temă pentru acasă)	35
	Predicate și cuvinte procesuale	38
	Predicate	39
	Fraze predicative	42
	Exercițiu de acordare a predicatelor	44
	Semnale vizuale de accesare	44
	Sistemul de conducere	48
	Anomalii (discrepanțe) posibile (Young, 1999)	49
	Exercițiu: Observarea tiparelor vizuale	50
	Întrebări specifice pentru obținerea tiparelor de accesare vizuală	50
	Exercițiu de grup pentru accesarea vizuală	52
	I. Tiparele de accesare vizuală - exercițiul nr. 1	52
	II. Tiparele de accesare vizuală - exercițiul nr. 2	52
	Caracteristicile sistemelor primare de reprezentare	53
	Vizual	53
	Auditiv	54
	Kinestezic	55
	Digital-Auditiv	55
	Sub-modalitățile - Caracteristicile modalităților	56
	Sub-modalitățile digitale și analoge	65
	Concluzie	69
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	69
Capitolul 2	Elemente de bază - Cum să intrăm în legătură cu oamenii: Stabilirea și menținerea	71
	Acuitatea senzorială	71
	Pentru practica zilnică	72
	Indicații pentru munca în grup	75
	Observatorul/Rolul meta-persoanei	75
	Calibrarea: Exerciții de acuitate senzorială	75
	Cum să obținem raportarea: Acordarea și oglindirea	76
	Un exemplu de raport	76
	Exercițiu de oglindire	78
	Mulaj corporal	78
	Oglindirea comportamentală	79
	Diferențele dintre acordare și oglindire	79
	Acordarea și oglindirea unei persoane supărate	80
	Cum să știm când s-a stabilit raportarea	81
	Temă pentru acasă	81
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	82

## Manual de utilizare a creierului

Capitolul 3	Pozițiile perceptuale	83
	A patra poziție perceptuală	84
	A cincea poziție perceptuală	84
	Exercițiu: Pozițiile perceptuale	85
	Tiparul de aliniere a pozițiilor perceptuale	86
	Tiparul	86
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	88
Capitolul 4	Presupozițiile programării neuro-lingvistice referitoare la inducerea unei stări pline	89
	Să luăm tot timpul în considerație contextul	89
	Presupozițiile teoretice ale programării neuro-lingvistice	90
	Credințele – presupoziiții ale NLP	92
	Sistemul de operare al presupoziițiilor	94
	Presupozițiile de procesare mentală	94
	1. „Harta“ nu este „teritoriul“ sau „Meniul nu este mâncarea“	94
	2. Oamenii reacționează conform „hărților“ lor	96
	3. Înțeleșurile operează în funcție de context	97
	4. Mintea și corpul se influențează reciproc	98
	5. Aptitudinile individuale funcționează prin dezvoltarea și succesiunea sistemelor	100
	Strategii	100
	6. Respectăm modelul personal al fiecăruia despre lume	104
	Presupoziții referitoare la comportamentul/răspunsurile ființelor umane	105
	7. Termenii „persoană“ și „comportament“ descriu două fenomene diferite	105
	8. Orice comportament este util și folositor – într-un anumit context	105
	9. Noi evaluăm comportamentul și schimbarea în termenii contextului și ai ecologiei	106
	Presupoziții comunicaționale	107
	10. Nu putem să nu comunicăm	107
	11. Modul în care comunică ne afectează gradul de percepere și de recepționare	107
	12. Semnificația a ceea ce comunicăm rezidă în răspunsul pe care-l primim	108
	13. Persoana care stabilește cadrul comunicării controlează actul comunicării	109
	14. „Nu există eșec, ci numai feedback“.	109
	15. Persoana care dă dovadă de cea mai mare flexibilitate exercită cea mai mare influență asupra sistemului	110
	16. Rezistența ne indică lipsa raportării	110
	Presupozițiile pentru învățare – alegere – schimbare	111
	17. Oamenii dețin resursele interioare de care au nevoie pentru a reuși	111
	18. Ființele umane au abilitate de a experimenta învățarea dintr-o singură încercare	112
	19. Orice proces de comunicare ar trebui să stimuleze posibilitățile de alegere	112
	20. Oamenii fac cele mai bune alegeri accesibile lor atunci când acționează	113
	21. Ca persoane responsabile, putem să ne folosim mintea cum dorim și să controlăm rezultatele obținute	112
	Concluzie	114
	Exerciții	115
	Întrebări ca să vă ajute în procesul de învățare	115
Capitolul 5	Programarea neuro-lingvistică drept model de comunicare: Excelența în comunicare	117
	Cele trei calități ale comunicatorilor excepționali	119
	Modelul rezultatului bine conturat: Cheia către un rezultat realizabil	120
	1. Formulată în mod pozitiv	122

	2. Descriș într-un limbaj având la bază experiența	123
	3. Autoinițiat și autocontrolat	124
	4. Contextualizat în mod adecvat	125
	5. Menținerea unui câștig secundar controlat	125
	6. Incorporați resursele necesare	126
	7. Ecologic pentru întregul sistem	126
	Coordonatele carteziene	127
	Exerciții referitoare la rezultatul bine conturat	129
	Exercițiul 1	129
	Exercițiul 2	130
	Privire de ansamblu asupra modelului comunicațional al programării neuro-lingvistice	130
	Fațetele comunicării	131
	Aspectele complexe care influențează comunicarea	131
	Dimensiunile comunicării	137
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	139
Capitolul 6	Cadre de referință pentru accesul la resurse	141
	Partea I – Utilizarea diverselor cadre de referință	141
	Cadrul backtrack	142
	Cadrul „Ca și cum“	143
	Modelul cadrului „acordului“	145
	Partea a II-a – Cadrul disociat pentru reacția la critică	147
	Partea a III-a – Cadrul disociat pentru fobii și traume	150
	Tehnica de Vindecare Rapidă a Fobiilor (simplificată)	153
	Alte instrumente de editare	155
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	156
Capitolul 7	Arta de a ne controla stările	157
	1. Înțelegerea stării	158
	2. Conștientizarea stărilor	159
	3. Modificarea stărilor	160
	4. Utilizarea stărilor	161
	Tiparul	162
	Aptitudinea evocării	163
	Cum să evocăm stări subiective și să lucrăm cu ele	163
	Concluzie	164
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	164
<b>Partea a doua: Modelul NLP al limbajului</b>		
Capitolul 8	Meta-modelul limbajului: Structură și sens	167
	Structura de profunzime/structura de suprafață	169
	Distorsiunile	171
	1. Nominalizările	171
	2. Citirea minții	173
	3. Cauză-efect	174
	4. Echivalență complexă	178
	5. Presupoziții	179
	Generalizări	180
	6. Cuantificatori universali	180
	7. Operatori modali	181
	8. Origini pierdute	183

## Manual de utilizare a creierului

	Omisiuni	184
	9. Omisiune simplă	184
	10. Omisiuni comparative	185
	11. Lipsa indexului de referință sau substantive și verbe nespecifice	185
	12. Verbe nespecifice	186
	Extinderea meta-modelului	189
	1. Identitate/identificare (Id)	189
	2. Cuvinte statice (cuvinte-semnal, termeni valorificați o singură dată)	192
	3. Termeni sub- sau supradefiniți (Sb/Sp)	193
	4. Diferențieri verbale amăgitoare	195
	5. Termini și fraze de tipul „sau-sau“	196
	6. Pseudocuvinte	197
	7. Multi-ordinalitate	199
	8. Personalizarea	200
	9. Metafore/Metaforizarea	201
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	203
	Lingvistica în zilele noastre	203
Capitolul 9	Hipnoza Partea I - Natura greșit înțeleasă a așa-numitei „hipnoze“	207
	Definiția hipnozei	207
	Mintea conștientă/inconștientă	212
	Stările modificate de conștiință și tranza	215
	OK, OK, spune-ne care sunt tiparele!	216
	Cum să ne inducem starea de transă pentru a înfrunța întunericul din interior	217
	Sentimentul de transă	218
	„Hipnoza“ ca poezie	220
	Definirea fațetelor conștiente/inconștiente ale minții	220
	1. Când conștientul devine inconștient	221
	2. „Mintea inconștientă“ a sistemului nervos autonom	223
	3. „Mintea“ subconștientă	224
	4. „Mintea“ uitată	225
	5. „Mintea“ reprimată	226
	6. Meta-nivele ale conștientizării	227
	Tiparul NLP de lucru cu mintea inconștientă	227
	Reîncadrarea în șase pași - varianta extinsă	227
	Așadar, cum funcționează „hipnoza“?	231
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	233
Capitolul 10	Hipnoza Partea a II-a - Modelul Milton	235
	Modelul Milton	235
	1. Întrebările disjunctive	238
	2. Ritmarea experienței curente	239
	3. Legături duble	239
	4. Postulate conversaționale	240
	5. Citate extinse	241
	6. Violarea selectivă a restricțiilor	242
	7. Ambiguități fonologice	243
	8. Ambiguități sintactice	243
	9. Ambiguitatea de scop	244

## Introducere

	10. Ambiguitatea de punctuație	244
	11. Utilizarea	245
	12. Comenzile întipărite	245
	13. Marcarea analogă	245
	14. Rostirea cuvintelor pe litere	246
	15. Limbajul de legătură	246
	Concluzie	247
	Sumarul modelului de limbaj al lui Milton	247
	Modelul de limbaj al lui Milton folosind violările meta-modelului	247
	Extinderea modelului lui Milton	248
	Limbajul de legătură	248
	Pași în comunicare	248
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	249
Capitolul 11	Hipnoza Partea a III-a - Povestiri, metafore, analogii	251
	Cercetarea transderivațională	253
	Deplasarea indexurilor referențiale	254
	Izomorfismul	255
	Transformarea semnificației prin intermediul metaforelor	257
	Cum să legăm starea prezentă de starea dorită	258
	Acordarea	259
	Conducerea	259
	Utilizarea reîncadrării în cazul metaforelor	261
	Verbele nespecifice, nominalizările, comenzile încorporate și marcarea/analogă	261
	Verbele nespecifice	261
	Nominalizările	262
	Comenzile încorporate	262
	Cuprins - Avantajele metaforelor	262
	Metafora despre fabrica de cazane	264
	Analiza metaforei	265
	Cum să construim o metaforă	266
	Mama programării neuro-lingvistice	267
	Pașii de bază în generarea unei metafore	268
	Exerciții cu metafore	268
	I. Alcătuirea asocierilor	268
	II. Asemănarea	268
	III. Metafora terapeutică	269
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	270
Capitolul 12	Categoriile Satir	271
	Categoriile	271
	Cum să ne acordăm la categoriile Satir	274
	Exercițiu: Categoriile Satir (3 persoane)	275
	Exemple de replici	276
	Categoriile Satir pentru discursurile publice	277
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	277

## Manual de utilizare a creierului

### Partea a treia: Modelul neurologic al programării neuro-lingvistice

Capitolul 13	Ancorarea: Controlul componentei neurologice	281
	Conceptul de stimul-răspuns	282
	Ce vrem să spunem prin „ancoră“?	283
	Avertisment: „Există ancore negative“	284
	Ancorarea iertării	285
	Ancorarea conștientă în terapie	285
	Cum să stăpânim arta ancorării eficiente	286
	Patru indicii-cheie referitoare la ancorare	287
	1. Unicitatea: folosiți un loc unic pentru a ancora	287
	2. Intensitatea. Stabiliți ancora în momentul în care starea atinge punctul maxim de intensitate	288
	3. Puritatea. Faceți ca ancora să fie cât mai discretă	289
	4. Precizia. Cronometrați cu precizie ancora	290
	Cinci pași pentru a realiza ancorarea	291
	1. Stabilirea raportării	291
	2. Explicarea procesului în cauză	291
	3. Provoacă și ancorați experiența dorită (pozitivă sau negativă)	292
	4. Întrerupeți starea, astfel încât persoana să nu mai aibă starea respectivă	293
	5. Testați ancora intensificând-o	293
	Exerciții	294
	I. Ancorarea stărilor 1	294
	II. Ancorarea stărilor 2	295
	III. Ancorarea și cercetarea transderivațională	295
	IV. Găsirea sentimentelor restrictive prin cercetarea transderivațională – Foarte bună pentru starea de anxietate	296
	V. Autoancorarea de tip uptime	298
	VI. Autoancorarea de tip in-time	299
	VII. Exercițiu – „Cercul excelenței“	300
	VIII. Prăbușirea ancorelor: integrarea părților	302
	IX. Schimbarea istoriei personale	305
	X. Schimbarea istoriei personale în lumina modelului meta-stărilor	306
	XI. Prăbușirea ancorelor vizuale: depășirea îndoielilor	307
	XII. Înlanțuirea ancorelor	309
	XIII. Ancore vizuale și auditive. Ancorarea pe scenă	312
	XIV. Prăbușirea ancorelor. Tiparul avansat de coliziune vizuală	314
	Concluzie	316
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	316
Capitolul 14	Focalizarea asupra sub-modalităților	317
	Diferite tipuri de sub-modalități	319
	Intervenții terapeutice folosind sub-modalitățile	324
	Exerciții	324
	I. Exercițiul de explorare a sub-modalităților	324
	II. Vindecarea durerilor de cap și a altor senzații neplăcute	325
	III. Accesarea încrucișată cu sub-modalități	326
	Sub-modalități referitoare la Linia Timpului	328

## Introducere

Cum înțelege creierul nostru timpul?	328
IV. Sub-modalitățile Liniei Timpului	330
V. Tiparul ciocolatei Godiva	331
VI. Tiparul de atracție	332
Credințele	336
VII. Tiparul de schimbare a formării credințelor	338
VIII. Modelul suferință/pierdere	342
Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	345

**Partea a patra: Modelarea avansată NLP**

Capitolul 15	Strategiile	349
	NLP - un model al modelelor	350
	Filozofia, epistemologia NLP	350
	Componentele subiectivității	452
	Alcătuirea hărților. Crearea unei hărți pentru a reprezenta teritoriul	354
	Omisiunea	355
	Generalizare	356
	Distorsiune	356
	Modelarea care creează „hărți“ de strategie	356
	Concluzie	357
	Cum să urmărim conștiința	358
	„A fost odată ca niciodată un model referitor la relația stimul-răspuns...”	358
	„Și apoi modelul stimul-răspuns (S-R) s-a dezvoltat într-un model TOTE“	359
	Apoi, NLP-ul a îmbogățit modelul TOTE și a creat „strategiile“	362
	Folosirea „analizei strategiei“ pentru a descoperi cum funcționează mintea	364
	Cum să stăpânim „Modelul strategiilor“	365
	Evocarea strategiei	366
	Examinarea elementelor componente ale strategiilor	369
	Alcătuirea strategiilor	371
	Alcătuirea de strategii mai noi și mai bune	372
	Utilizarea strategiilor	374
	Implementarea strategiilor	375
	Solicitarea strategiei	378
	Exemplu: solicitarea unei strategii de luare a unei decizii	378
	Stabilirea contextului	378
	Întrebări-test	379
	Întrebări referitoare la modul de operare	379
	Întrebări-test	379
	Întrebări de ieșire	379
	Evocarea unei strategii prin metoda backtracking	379
	Probleme potențiale în privința strategiei	380
	Indicii pe care să le folosiți atunci când evocați	382
	Exerciții	382
	I. Strategia de rostire/scriere pe litere	382
	II. Strategia decizională	384
	III. Strategia motivațională	386
	IV. Strategia de învățare	387
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	389



**Manual de utilizare a creierului**

Capitolul 16	Introducere în Linia Timpului	391
	Timpul anglo-american și timpul oriental	394
	Cum să vă determinați propria Linie a Timpului	395
	Dificultăți referitoare la alcătuirea Linia Timpului	386
	Reîncadrarea părților conceptuale	387
	„Prin timp“ și „în timp“	388
	Perioada de dezvoltare	402
	Perioada de imprimare	403
	Perioada de modelare	404
	Perioada de socializare	404
	Dincolo de problema care se prezintă	404
	Controlul amintirilor. Cum să vă experimentați propria Linie a Timpului	406
	Reîncadrarea amintirilor cu tehnica de vindecare rapidă a fobiilor	407
	Înlocuirea amintirilor cu Tiparul de atracție	408
	Etape de urmat cu Linia Timpului	408
	1. Stabilirea raportării	408
	2. Adunarea informațiilor	408
	3. Cum să mergeți de la efect către cauză	409
	4. Învăță-mă și pe mine să fac asta	409
	5. Amestecarea strategiei	410
	6. Descoperiți cauza-rădăcină	411
	Cum să abandonăm o emoție negativă folosind Linia Timpului	412
	Experimentarea Liniei Timpului: Cum să renunțăm la emoțiile negative	412
	Când emoțiile nu vor să plece	416
	Când emoțiile nu au dispărut în timpul testării	417
	Principiile de bază ale terapiei Liniei Timpului (Young, 1999)	418
	Procedura alternativă pentru Linia Timpului (Young, 1999)	418
	Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare	419
	<b>Glosar de termeni</b>	<b>421</b>

## Cum să folosiți acest manual

Pentru a valorifica la maximum, studiul **programării neuro-lingvistice** împreună cu această carte, vă sugerăm următoarele:

1. Luați un caiet în care să vă notați gândurile, intuițiile, experiențele și exercițiile. Acțiunea neuromusculară de **a scrie**, va da forță celor învățate, într-un mod kinestezic, și „va atrage” cunoașterea, în moduri care transcend înțelegerea conștientă. Mai târziu, veți găsi probabil, ca fiind de mare ajutor, chiar revelator, să vă întoarceți la notițele, intuițiile, ideile și amănuntele practice, pe care le-ați scris.
2. Atunci când ajungeți la exerciții, la experimente mentale, la laboratoare, nu vă păcăliți singuri. Opriți-vă. Faceți exercițiul. Implicați-i și pe ceilalți în studiul vostru. Unele exerciții necesită până la cinci oameni, deși majoritatea pot fi realizate cu două persoane.
3. Alcătuiți-vă propriul sistem de indexare, între părțile acestui **manual**. Aceasta va da forță conceptelor de NLP pe care le învățați, componentelor acestui domeniu, fiindu-vă totodată mai ușor, să parcurgeți manualul.
4. Am inclus și **propoziții-cheie** și **concepte** încadrate în chenare. La cerere, puteți primi și o schemă sintetică a acestui manual, care merge în paralel cu propozițiile-cheie și conceptele din chenare și care se regăsește în structura cursului susținut de instructorii NLP.

## Introducere

### *Povestea „magiei” programării neuro-lingvistice a omului*

*„NLP este o atitudine și o metodologie care a dat naștere unei diversități de tehnici.”*

*Richard Bandler*

Programarea neuro-lingvistică (NLP) reprezintă o disciplină relativ nouă, care datează de pe la mijlocul anilor șaptezeci. NLP are în spate un vast domeniu al cunoașterii. NLP s-a născut din mai multe discipline intelectuale, fiind conceptualizat de cei doi co-fondatori, Richard Bandler și John Grinder.

S-a întâmplat pe vremea când dr. Grinder era profesor de lingvistică la Universitatea California din Santa Cruz. Bandler a venit acolo ca student, pentru a studia matematica și informatica. Dr. Grinder publicase deja, un număr de cărți în domeniul lingvisticii cunoscut ca Gramatică Generativă.

Bandler a descoperit că avea o înzestrare „naturală”, pentru scheme de modelare și ascultare. El a descoperit că poate identifica și reda **scheme** sau **modele** din terapia Gestalt, studiind chiar și expuneri sumare. Mai târziu, a ajuns să editeze câteva cărți ale lui Fritz Perls referitoare la terapia Gestalt. Prin aceasta, a început să studieze și tehnicile lui Perls. Descoperind că poate să *modeleze* procedeele terapeutice ale lui Perls, a început să experimenteze cu clienți folosind respectivele tehnici.

Bucurându-se de rezultatele clare și imediate, date de *modelare*, Richard a descoperit că poate modela și alți terapeuți. Încurajat de Grinder, Bandler a avut ocazia să o modeleze pe cea mai faimoasă terapeută de familie, Virginia Satir. Richard a identificat repede cele „șapte scheme” pe care le folosea Virginia. Pe măsură ce el și John aplicau împreună aceste scheme, au descoperit că pot reproduce modelele terapeutice ale Virginiei Satir obținând rezultate similare.

Ca programator, Richard știa că, pentru a programa cea mai simplă minte din lume (un computer cu butoane de pornit/oprit), trebuie să identifice elementele componente ale comportamentului și să furnizezi sistemului semnale clare, precise, fără ambiguități. La această metaforă de bază, John a adăugat și cunoașterea sa profundă în domeniul Gramaticii Generative. De la Gramatica Generativă au împrumutat conceptele de structuri axiomatice profunde și de suprafață, care transformă înțelesurile și conceptele în creierul uman. Pornind de la aceasta, ei au început să alcătuiască modelul lor despre cum sunt „programați” oamenii.

Mai apoi, Gregory Bateson, un renumit antropolog, i-a prezentat pe Bandler și Grinder lui Milton Erickson. Acesta dezvoltase un model de comunicare cunoscut sub numele de „hipnoză

## Manual de utilizare a creierului

ericksoniană”. Din 1958, Asociația Medicală Americană a recunoscut hipnoza ca un instrument de vindecare eficient. Modelându-l pe Erickson, Bandler și Grinder au descoperit că pot obține și ei rezultate similare. Astăzi, multe din tehnicile NLP rezultă din modelarea proceselor ericksoniene.

Pornind de la aceste experiențe și de la studiul lor asupra principiilor și factorilor unificatori, Bandler și Grinder au elaborat primul lor model. În esență, acesta funcționa ca *un model de comunicare*, care oferea o înțelegere teoretică a modului în care suntem „programați” de limbaj (bazat pe sistemul senzorial și pe lingvistică), așa încât, să putem dezvolta scheme de comportament regulate și sistematice, răspunsuri, efecte psihosomatice etc. Modelul mergea și mai departe. Specifica modurile prin care putem folosi componentele subiectivității, pentru a crea îmbunătățiri și schimbări mentale și emoționale.

Pornind de la aceasta, NLP a luat avânt. Modelul s-a extins și el, încorporând materiale din alte discipline: cibernetică (comunicarea în cadrul sistemelor complexe, fie ele mecanice sau vii), filozofie, psihologie cognitivă, studiul minții „inconștiente”, neurologie. Astăzi, NLP are instituții în lumea întreagă, și mulți autori au aplicat NLP în medicină, terapie și bunăstare psihologică, afaceri, educație, sport, legislație, cultul creștin etc.

## Studiul excelenței

NLP se focalizează în principal asupra studiului excelenței. În cartea apărută în 1983, „*Neuro-Linguistic Programming, Volume I*”, autorii au subtitulat NLP ca fiind „*studiul structurii subiectivității*”. Subiectivitatea asupra căreia s-au focalizat majoritatea teoreticienilor, cei care au dezvoltat și au prezentat acest domeniu, implică **cele mai rafinate și mai pline de succes fațete ale experienței umane** – experiența creativității la nivel înalt, excelență, geniu etc. Cofondatorul Robert Dilts s-a focalizat în special asupra acestui domeniu, scriind o serie de cărți și numeroase articole despre „Strategiile de geniu”.

*NLP ne oferă un model, pentru a învăța cum să recunoaștem și să atingem excelența.*

Profesorii care vor să devină mai buni, se modelează după cei mai buni profesori. NLP oferă un model, pentru a învăța cum să recunoaștem și să atingem excelența. NLP se focalizează asupra recunoașterii excelenței, a modalităților de a o „tranșa” în elementele sale componente și în sintaxă (ordine), pentru a o implementa în ceilalți.

În această modalitate progresivă, modelul NLP ne învață cum să atingem excelența. Doriți să vă îmbunătățiți abilitățile de comunicare? NLP vă furnizează un model, pentru excelență în

domeniul comunicării. Vreți să știți cum să construiți și să mențineți o legătură, o relație? NLP a detaliat aceste talente în componente ușor de asimilat. Copilul dumneavoastră întâmpină dificultăți, atunci când împarte în silabe? NLP a identificat structura celor care împart perfect în silabe și procesul de antrenament pentru a deveni un „campion” al acestei îndeletniciri. Vreți să aveți succes în negocieri? NLP vă oferă un model, pentru a atinge cele mai înalte performanțe în negocierile cu ceilalți, chiar și în privința problemelor delicate.

Consilierii trăiesc o mare bucurie, atunci când reușesc să producă o schimbare pozitivă în oameni. NLP ne oferă, nu doar o fundație teoretică ridicată la rang de artă pentru aceasta, ci și tehnicile potrivite și eficiente pentru a reuși să ne schimbăm pe noi înșine.

### Natura empirică a NLP

Citind și folosind acest manual, veți descoperi natura pur empirică, experimentală a NLP. Ce înseamnă aceasta? Se referă la accentul pe care NLP îl pune pe *modelare*, *experimentare* și *testare*, în contradicție cu teoretizarea și emiterea de ipoteze. Atunci când oamenii întrebă la seminarii „NLP funcționează?”, le sugerăm să testeze chiar atunci și chiar acolo, pentru a vedea dacă o anumită schemă „funcționează” în cazul lor. Pregătiți-vă să le oferiți imediat, un astfel de test.

Aceasta ne sugerează că cel mai bun mod pentru a înțelege NLP este **experimentarea** lui. Haideți să facem asta de la început. Următorul exercițiu mental (experiment al minții) ne va introduce în NLP. Pe măsură ce citiți instrucțiunile, acordați suficient timp pentru a urma direcțiile respective. Aceasta vă face să fiți în armonie cu acea creație unică prezentă în mintea, în trupul și în sistemul dumneavoastră nervos. Vom lucra cu procesele naturale ale minții. Făcând asta, veți descoperi multe din *mecanismele* prin care puteți învăța să preluați controlul asupra acestor procese. În paragrafele ce urmează, cele trei puncte „...” înseamnă „pauză, experimentare, observare, simțire, gândire”.

Cu cât aceste procese și mecanisme sunt mai puțin conștientizate, cu atât mai mult ele ne controlează ființa. Pe măsură ce vă veți familiariza cu aceste procese inconștiente, veți învăța și să le controlați. Făcând aceasta, veți realiza că efortul pe care îl faceți învățându-le, se justifică pe deplin. NLP furnizează **metodele și tehnologia** controlului propriilor gânduri.

*NLP ne furnizează metodele  
și tehnologia controlului  
propriilor gânduri.*

## Capitolul 7

### Arta de a ne controla stările

#### Ce veți învăța în acest capitol:

- Înțelesul și importanța resurselor
- Modelul NLP pentru controlul stărilor
- Cum să întrerupeți stările care vă epuizează
- Cum să accesăm, să provocăm și să amplificăm stările
- Cum să ancorăm stările

*Abilitatea de a ne controla stările descrie diferența dintre cei care își ating scopurile și cei care nu și le ating.*

Atunci când puneți împreună reprezentările voastre interioare (ceea ce aveți în minte) și fiziologia voastră (ceea ce aveți în sistemul nervos și în corp), obțineți practic elementele componente ale unei stări de conștiință. Asemenea stări apar și dispar pe parcursul unei zile. Unele ne îmbunătățesc viața și, prin urmare,

ne dau forță. Altele ne limitează viețile și, prin urmare, ne fac să pierdem energie. Puteți să faceți diferența între ele? Puteți identifica elementele declanșatoare care induc diversele stări pe care le experimentați? Puteți apoi să vă modificați stările?

În NLP, noi numim modalitatea efectivă de a ne ocupa de stările noastre ca fiind „controlul stărilor”, iar succesul atingerii rezultatelor sau al realizării scopurilor dorite îl obțin cei care știu să-și controleze stările. Nu-i așa? Și nu-i așa că aceasta descrie diferența între cei care își ating scopurile și cei care nu le ating? Diferența rezidă în abilitatea de a vă induce o stare pozitivă care să vă ajute și să vă îmbunătățească viața, astfel încât să puteți produce comportamentul care vă face să vă atingeți scopurile.

Dezvoltarea abilității de a vă direcționa și controla stările este cheia către sursa dumneavoastră principală de „putere”. Prin putere, ne referim la abilitatea de a gândi, de a avea anumite emoții, de a vorbi, de a vă purta, de a răspunde etc. așa cum vă doriți. Aceasta ne dezvăluie o altă fațetă a artei de a învăța cum să facem ca sistemul nostru neuronal și creierul să funcționeze eficient. Pentru aceasta, trebuie să ne înțelegem stările și factorii subiectivi care le coordonează.

Problema în ceea ce privește controlul stărilor nu rezidă în faptul că oamenii nu au resursele personale pentru a face asta. Problema este în a ști cum să amplifici stările de resurse și cum să o faci, atunci când ai cel mai mult nevoie de acele resurse. Problema rezidă în aceea că, atunci

## Manual de utilizare a creierului

când intrăm într-o stare fără resurse, ne este mult mai greu să accesăm la resursele noastre. Ele par mai puțin disponibile. În acest manual NLP, vă oferim următoarele informații referitoare la controlul stărilor ca să puteți să beneficiați la maximum de ceea ce urmează. Având aceste abilități, veți accesa forța de a putea intra într-o stare de învățare, într-o stare de relaxare, într-o stare de claritate, creativitate, curiozitate, respect, pasiune etc.

### *Controlul stărilor*

1. *Înțelegerea stării*
2. *Conștientizarea stării*
3. *Modificarea stării*
4. *Utilizarea stării*

## 1. *Înțelegerea stării*

O primă cheie rezidă în a înțelege dinamica stării și factorii din care aceasta este compusă.

Ce anume a creat orice stare dată în care vă aflați voi acum?

Dacă ați putea să vedeți o „stare de conștiință“, ce-ar putea conține aceasta?

*Cele două componente principale ale unei stări sunt: reprezentările interioare și fiziologia; starea fiziologiei voastre și modul în care o folosiți.*

Cele două componente principale ale unei stări sunt reprezentările interioare și fiziologia, starea fiziologiei voastre și modul în care o folosiți.

Reprezentările interioare descriu într-o mare măsură modurile dumneavoastră obișnuite de a vă reprezenta anumite lucruri pe care le-ați învățat de la modelele pe care le-ați avut anterior – părinții voștri. Aceasta alcătuiește resursa multora dintre credințele noastre, atitudinile, valorile și înțelegerile care, la rândul lor, formează și modelează modurile de reprezentare pe care le utilizăm. Reprezentările interioare includ ce conținut au și cum anume (forma/procesul) alcătuiți imagini și sunete în mintea dumneavoastră.

În cele din urmă, ceea ce contează la experiența noastră rezidă în modul în care ne reprezentăm nouă înșine anumite lucruri. Învățând să ne reprezentăm lucrurile într-un mod care să ne dea forță și care să nu creeze limitări, învățăm valoarea reprezentărilor dătătoare de forță. Puteți să vă reprezentați lucrurile, într-un mod care să vă inducă o stare pozitivă.

Amintiți-vă că puteți întotdeauna să alegeți referitor la modul în care să vă reprezentați lucrurile. Nouă ne place s-o numim *forța reprezentatională*. Tipurile de comportament pe care le acesați atunci când vă aflați într-o anumită stare depind, de asemenea, de modelul vostru asupra lumii. Aceste procese de alcătuire a hărților în care v-ați implicat, care sunt și ele alcătuite din reprezentările interioare, au devenit practic „simțul” vostru stabil referitor la lumea din jur – harta voastră interioară pentru a naviga prin realitate.

Așadar, pe măsură ce învățați să controlați propriul mod de a comunica cu dumneavoastră înșivă, puteți învăța cum să produceți semnalele VAK pe care să le trimiteți, în mod regulat, creierului, pentru a obține ceea ce vă doriți (rezultatul dorit). Astfel, în sistemul dumneavoastră neuronal va rula un nou program, provocând în cele din urmă rezultate pozitive. Vă va menține într-o stare mult mai plină de resurse.

Fiziologia dumneavoastră include multe lucruri: tensiunea musculară, ceea ce mâncați, respirația, postura, nivelul general al funcțiilor biochimice etc. Aceste lucruri vă afectează în mare măsură și stările. Fiziologia include postura, biochimia, energia nervoasă, respirația, tensiunea musculară și/sau gradul de relaxare.

Reprezentările interioare și fiziologia conlucrează, pentru a forma un ciclu cibernetic sau un sistem care alcătuiește propria dumneavoastră personalitate unică.

Alt lucru important: cu toții percepem lumea din contextul stărilor noastre. O astfel de percepere prin intermediul stărilor explică de ce experimentăm anumite percepții în anumite cazuri. Și, de vreme ce operăm întotdeauna prin intermediul unei anumite stări de conștiință, acea stare creează și filtrează întotdeauna modul în care procesăm lucrurile.

Atunci când ne simțim plini de viață și vibrăm, din punct de vedere fizic, nu percepem oare lumea diferit față de starea când ne simțim oboșiți sau bolnavi? Condiția fiziologiei noastre, starea fiziologiei noastre schimbă modul în care ne reprezentăm și ne experimentăm lumea. Astfel, lumea noastră interioară o afectează pe cea exterioară. Reprezentarea noastră interioară a modului în care experimentăm un eveniment nu descrie cu precizie ce s-a întâmplat, ci este doar o reprezentare personalizată a evenimentelor.

## **2. Conștientizarea stărilor**

Următorul pas implică dezvoltarea abilității de a fi atent și de a identifica starea noastră curentă. Acest discernământ ne permite să facem distincții fine: care factori reprezentationali determină această stare? Care factori fiziologici sunt implicați?



## Manual de utilizare a creierului

Dar o problemă ne împiedică să fim conștienți de stările noastre. Când experimentăm stările în mod repetat, de-a lungul timpului, ele devin ceva obișnuit și pierdem conștiința lor. Ele devin precum aerul pe care îl respirăm și, astfel, încetăm să le mai observăm. Așadar, trebuie să învățăm să ne alocăm un moment pentru conștientizarea stărilor și să facem o evaluare globală în scop ecologic.

Este oare această stare neurofiziologică plină de dragoste, tărie, bucurie, extaz, încredere etc.? Sau este, dimpotrivă, paralizantă? Ce o caracterizează? Confuzie, depresie, frică, anxietate, tristețe, frustrare etc.?

Unele stări ne dau puterea de a face lucruri, de a gândi clar, de a ne simți bine, de a avea emoții pozitive, ne permit să acționăm efectiv etc. Aceste stări ne îmbogățesc și ne dau putere. Altele sunt un gen de „stări impotente”. Intrând într-o asemenea stare, nu înseamnă că am deveni niște persoane rele sau că avem o problemă cu noi înșine. Înseamnă doar că am intrat într-o stare rea. Iar așa cum este starea, așa este și comportamentul. Însă noi suntem mai mult decât comportamentul nostru. Comportamentul doar exprimă cum și ce simțim și gândim la un moment dat.

### 3. Modificarea stărilor

Procesul prin care învățăm să luăm controlul asupra noastră și asupra stărilor noastre implică abilitatea de a modifica stările pe care le accesăm, de a le scoate la suprafață și de a le amplifica în noi înșine (și în alții).

Veștile bune: stările se modifică tot timpul și, astfel, experimentăm o gamă largă de stări de conștiință. Dar cum putem modifica o stare de conștiință? Răspuns: examinați-vă propria reprezentare interioară și propria componentă fiziologică, observați care sunt părțile lor constitutive și apoi modificați acele componente ale experienței voastre.

*Dar cum putem modifica o stare de conștiință? Răspuns: examinați-vă propria reprezentare interioară și propria componentă fiziologică, observați care sunt părțile lor constitutive și apoi modificați acele componente ale experienței voastre.*

Dacă facem o analiză comparativă a două stări opuse, vom obține informații prețioase despre cum funcționează creierul și sistemul nervos. De exemplu, ce aflăm dacă comparăm modalitățile și sub-modalitățile stării de mulțumire de sine și starea când ne simțim jalnici? Ce diferențe descoperim în modul cum verbalizăm cele două stări?

Explorând limbajul și caracteristicile sub-modalităților imaginilor, ale sunetelor și senzațiilor acestor stări, vom învăța care au un impact mai mare asupra noastră (sub-modalitățile conducătoare, precum și meta-stările conducătoare). Sau, dacă sunteți curioși, puteți începe să descoperiți ce se întâmplă cu experiențele dumneavoastră, când înlocuiți sub-modalitățile relaxării cu cele care, în mod normal, provoacă stresul.

Sau ce se întâmplă dacă înlocuiți sub-modalitățile maturității și ale puterii cu stările dureroase, regresive, care caracterizează o traumă veche. Fiți atenți la meta-stările care guvernează sub-modalitățile.

Pe măsură ce observăm modificarea stării noastre, să identificăm care sunt resursele de care avem nevoie pentru a face deosebirea pozitivă a modelului pe care îl găsim nesatisfăcător. Dacă modelul care nu merge pentru dumneavoastră implică „a vă pierde capul” și a arunca vorbe urâte când sunteți stresat, atunci ce resurse vă trebuie? Abilitatea de a vă întârzia reacția? Calmul sufletesc? Un sentiment de încredere și de prețuire de sine? Luciditate?

Nu toate resursele au aceeași valoare pentru toată lumea. De ce anume aveți nevoie? Ce anume vă poate schimba în bine? Știți?

Testați și experimentați până găsiți ceva care funcționează. Oamenii care știu cum să păstreze stările pozitive și să le modifice pe cele negative vor atinge întotdeauna împlinirea personală sau excelența în tot ce își propun.

#### **4. Utilizarea stărilor**

Utilizarea înseamnă să ne folosim puterea pentru a modifica și a accesa stările. Înseamnă puterea de a aplica o resursă atunci când avem nevoie. Cu alte cuvinte, nu este suficient să putem face asta, ci trebuie să o putem face atunci când este nevoie.

Folosirea stărilor se referă la dezvoltarea abilităților de a evoca genul de reprezentări interioare și componenta fiziologică necesară atunci când este cazul. Atunci puteți experimenta viața ca un șir de alegeri conștiente. De exemplu, puteți „pocni din degete” (sau folosi orice ancoră) pentru a intra într-o stare dinamică, plină de forță, atunci când doriți. Dacă ați putea amplifica și genera orice stare la comandă? Dacă ați putea avea o stare în care vă simțiți plin de energie, încântat, încrezător, în care mintea se simte vie plină de idei noi? Aceasta circumscrie noțiunea de „utilizare”.

## Manual de utilizare a creierului

### Tiparul

Să ne gândim la un moment când ne-am simțit plini de forță. Acum reprezentați lucruri într-un mod care vă umple de resurse. Să ne reprezentăm modul cum decurg lucrurile, nu cum nu pot sau nu vor decurge. Creând reprezentări interne ale lucrurilor care funcționează, declanșăm accesarea resurselor interne care vor tinde să producă acea stare. E aproape magic!

Cunoscând modul de împletire a reprezentărilor interne și a fiziologiei care împreună creează stările (din care rezultă comportamentul), ne permitem să acționăm deductiv. Aceasta ne va permite să știm ce anume trebuie făcut pentru a evoca starea pe care o dorim. Faceți tipul de generalizări despre voi înșivă care vor governa și vă vor conduce efectiv stările.

Fiecare poate să-și schimbe stările în câteva momente. Putem să intrăm în cea mai neagră furie sau să plutim plini de calm. Capacitatea de a influența o stare în câteva momente este pur și simplu, un mecanism din interiorul personalității noastre. Odată ce am învățat să accesăm o stare, putem să o ancorăm. O asociem cu anumite elemente de comportament, gesturi, simboluri etc. și astfel, putem intra repede și ușor în acea stare. Mai încolo, în cadrul acestei cărți, vom da o explicație completă asupra ancorelor și modalității de a seta o ancoră.

*Oamenii care excelează tind să devină maeștri în accesarea propriilor resurse.*

O astfel de abilitate vă va diferenția de cea mai mare parte a oamenilor, care nu acționează conștient asupra stărilor lor, fiindcă încearcă prea puțin să influențeze în mod direct propria gândire, emotivitate, limbaj și comportament. Pentru ei, aceste lucruri pur și simplu se petrec. Oamenii care excelează tind să devină maeștri în accesarea propriilor resurse. Ei nu așteaptă ca o stare să apară în mod spontan, ci o accesează, o provoacă și o ancorează. Acest fapt le permite să fie din ce în ce mai independenți și să își creeze propriul destin. Ei nu mai sunt la mila oricărui eveniment care se poate produce.

#### *Exercițiu*

Practicați identificarea și amplificarea stării de excelență în grupuri de câte 3. Persoana „B” prezintă o stare pe care ceilalți nu o au încă, dar pe care și-o doresc (de exemplu, încredere, entuziasm, energie, dragoste etc.)

Persoana „A” și „C” provoacă, accesează și amplifică această stare în termenii reprezentărilor interne. Pe măsură ce „B” accesează pe deplin starea, ceilalți trebuie să adopte fiziologia lui. „Așezați-vă, sau luați loc, sau rămâneți într-o poziție care exprimă o fiziologie a excelenței într-un mod congruent, plauzibil și atractiv.”

## Aptitudinea evocării

### *Cum să evocăm stări subiective și să lucrăm cu ele*

Una dintre capacitățile cruciale în NLP este evocarea efectivă. Această capacitate ne permite să descoperim structura experiențelor subiective, atunci când le observăm în noi sau în ceilalți. Evocarea ne permite, de asemenea, să învățăm să transformăm efectiv experiențele și joacă un rol crucial pentru comunicare, persuasiune și motivare eficientă.

1. **Accesează o stare de tip *up-time***<sup>12</sup>. Să ne deschidem receptorii către imagini, sunete, senzații etc.
2. **Să ajutăm persoana să acceseze starea.** Acest lucru este important pentru a evoca informația pură și curată despre experiența cuiva. Persoana trebuie să intre în acea stare. „Gândește-te la vremea când erai sincer și total încrezător etc”. Evocarea structurii oricărei experiențe, fără ca persoana să fie în acea stare, reduce abilitatea de a explora eficient starea pe care o experimentează. Aceasta ne îndepărtează cu un nivel de experiența în sine și ne va oferi mai curând părerea teoretică a persoanei respective despre acea stare, față de experiența concretă.
3. **Obține cât mai exact o stare sau o experiență dată.** Dacă ai nevoie de o credință puternică, nu alege ceva încărcat cu sentimente, de exemplu: „Sunt un om valoros”, ci: „Cred că soarele va răsări și mâine” sau „Cred în importanța respirației”. Procesele mentale implică același mod de gândire, dar beneficiem de o informație mai „curată”, scutită de componenta emoțională.
4. **Exprimă-te congruent și evocativ.** În cazul evocării, amintește-ți că instrumentele îți sunt cuvintele, tonul și tempoul, precum și elementele non-verbale.
5. **Acordă-le oamenilor un timp pentru a procesa lucrurile.** Dacă nu accesează, atunci cere-le să pretindă. Folosește expresia: „Cum ar fi dacă ai putea?”
6. **Începe cu termeni mai generali (de exemplu, gândire, cunoaștere, amintire, experiență etc.).** Aceasta va permite persoanei să caute experiența în felul ei specific.
7. **Continuă cu predicate specifice.** Pe măsură ce observi accesarea unui anumit sistem de reprezentare, dă o mână de ajutor folosind cuvinte cu specific senzorial: „Și ce vezi...?”

12. În engleză, *uptime*, „perioadă de funcționare”, „timp de operare”. (n. tr.)

## Manual de utilizare a creierului

**8. Utilizează întrebări de tipul *downtime*<sup>13</sup>, pentru a ajuta persoana să localizeze și să identifice experiența.** Pentru a face asta, vei avea nevoie de suficiente detalii de conținut pentru a pune întrebări potrivite. Întrebările de tip *downtime* implică acel tip de răspuns care nu se află undeva la limita conștiinței. Persoana trebuie să meargă în interior până la mintea inconștientă pentru a găsi informațiile cerute. „De câte stopuri verzi ai trecut până ce ai ajuns azi aici?” În capitolul următor, referitor la ancorare, veți afla cum să stabiliți o ancoră proprie pentru starea de *downtime*.

**9. Odată ce persoana începe accesarea, concentrează-te asupra formei și a structurii experienței prin obținerea codificării sub-modalității persoanei.** Dacă subiectul se împotmolește în încercarea de a se gândi la ceva, întreabă: „Știi pe cineva care poate?” „Ce ar fi dacă ai intra în pielea respectivului și ai putea și tu?”

Evocarea ajută persoana cu care vorbești să devină conștientă de factori care, în mod normal, sunt în afara conștiinței lor. Aceasta implică din partea ta răbdare, așteptări pozitive și înțelegere, factori care vor facilita accesarea informației de către subiect.

## Concluzie

Unul dintre țelurile NLP este posibilitatea instaurării unei stări pline de resurse. Pentru aceasta, ne trebuie un cadru general pentru a înțelege cum intrăm în stări și cum le putem evalua. În acest capitol, am învățat despre aceste abilitați de control.

## Întrebări care să vă ajute în procesul de învățare:

1. Care sunt cei doi factori principali care ne guvernează stările?
2. Ce metode ați dezvoltat pentru stoparea stărilor negative?
3. Practicați „ierarhizarea” stărilor dumneavoastră (de la 1 la 10) pentru câteva zile. Ce ați învățat făcând aceasta?
4. Ce sub-modalități guvernează și amplifică stările dumneavoastră?
5. Ce înțelegem prin „controlul stărilor“?

13. În engleză, *downtime*, „perioadă de repaus”. (n. tr.)