



STĂRI SOLUȚIE



Un curs despre
rezolvarea problemelor în afaceri
prin puterea NLP



Sid Jacobson

Traducere: Alexandra Gînja, Aida Șurubaru

Editura EXCALIBUR
București 2008



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Prefață la a doua ediție</i>	9
<i>Introducere pentru cititor, dezvoltare</i>	11
<i>Pentru ce este „Stări Soluție”</i>	15
<i>Lucrând cu procesul stărilor soluție</i>	20
<i>O notă specială pentru practicantul NLP</i>	25
Partea I	27
<i>Definirea problemei dumneavoastră SPACE</i>	
<i>Prezentare generală</i>	29
<i>Capitolul 1 Sinele</i>	31
<i>Capitolul 2 Scopul</i>	45
<i>Capitolul 3 Auditoriul</i>	61
<i>Capitolul 4 Codul</i>	74
<i>Capitolul 5 Experiența</i>	96
Partea I	125
<i>Prezentare restrânsă</i>	
Partea a II-a	127
<i>Folosirea stărilor de conștiență</i>	
<i>Prezentare generală</i>	
<i>Capitolul 6 Înțelegerea stărilor</i>	129
<i>Capitolul 7 Stări de grație</i>	155
<i>Capitolul 8 Stările de programare</i>	170
<i>Capitolul 9 Controlarea și utilizarea stărilor</i>	204

<i>Capitolul 10</i>	Construirea un viitor programat	227
Anexe	251
<i>Anexa I</i>	Resurse din Partea a I-a	253
<i>Anexa II</i>	Resurse din Partea a II-a	262
<i>Anexa III</i>	Rețeaua NeuroLink	269
<i>Anexa IV</i>	O privire în dedesubturile NLP	273
<i>Sugestii bibliografice</i>		
<i>privind lucrări introductive în NLP</i>	278
<i>Despre autor</i>	283





Introducere

Pentru cititor, dezvoltare

Se potrivește „Stări soluție?”

Am avut recent ocazia să aud un antropolog genial pe nume Jennifer James avertizând un grup mare de specialiști în instruire și dezvoltare împotriva practicării „managementului prin bestseller”. Probabil că nu există niciun motiv de îngrijorare în ceea ce privește această carte. De asemenea, nu există niciun motiv de îngrijorare că această carte va contrazice orice paradigmă urmați în acest moment (sau pretindeți că urmați).



Fie că țintiți spre „exelență”, TQM (Management calitativ total), CQI (Îmbunătățirea continuă a calității), o organizație de studiu, un proces total de reconstruire (probabil pentru a obține una dintre celelalte), sau următoarea schemă nouă de dezvoltare a managementului, ceea ce aveți în mână vă va ajuta și vă va susține. Toate modelele pentru afacere și management au un lucru ineluctabil în comun: sprijinul unei părți anume de dotare – creierul dumneavoastră.

Afacerile nu vor fi niciodată ceva ce puteți face în totalitate mecanic, oricine ar spune asta (nu v-ați săturat de „Cele trei căi sigure de a face o afacere...” sau „Patru pași rapizi către rezolvarea oricărei probleme...” sau „Dacă faceți doar acest lucru, toată viața dumneavoastră se va schimba complet, peste noapte, ca prin magie pentru ca dumneavoastră să puteți avea parte de bunăstare cum nici nu ați visat și un Winnebago³ pentru soția și copiii dumneavoastră...”).

³ Rulotă special construită pentru călătorii, uneori numită și „casă pe roți”, echipată cu elementele de confort ale unei mici camere de locuit (n. t.)

Stări soluție

Din păcate, va trebui să putem *gândi* pentru a face o treabă bună, cel puțin în viitorul apropiat. Când asta se va schimba, am să vă spun.

Spargerea codului

În copilăriile îmi plăceau filmele cu spioni. Preferatele mele aveau întotdeauna drept erou un tip cu un microfilm ce conținea proiectul celei mai noi arme, redus la dimensiunea gămăliei unui ac. Privit la microscop, arăta precum hieroglifele unei civilizații pierdute. Cei din laborator promiteau întotdeauna să „spargă codul” și să prindă răufăcătorii. Și de obicei reușeau. În NLP, am spart multe coduri. Asta presupune să ai de-a face cu modul în care oamenii gândesc și învață. Partea frumoasă a spargerii unui cod este nu doar ceea ce descoperiți *prima dată*, ci faptul că o puteți face iar și iar, *oricând* aveți nevoie. Despre asta este vorba în această carte. Nu despre rezolvare rapidă a problemelor dumneavoastră. Nu despre o listă care spune „mergeți la pagina 17 pentru răspuns dacă problema dumneavoastră implică trei idiști, un calculator și un catâr”. Este vorba despre spargerea codurilor proceselor gândirii dumneavoastră pentru a le folosi în scopul pentru care au fost făcute.

Sunt multe întrebări la care va trebui să vă răspundeți între timp. Amintiți-vă că aceasta este mult mai mult decât rezolvarea unei probleme actuale, cu toate că acesta este, cu siguranță, scopul. Odată ce spargeți codul propriilor procese de gândire, descoperirea va fi acolo, pentru ca dumneavoastră să o folosiți toată viața în rezolvarea problemelor, gândirea creativă și multe altele.



De asemenea, nu intenționez ca acesta să fie ultimul cuvânt legat de acest subiect. Este o fază în evoluția acestui sistem al gândului, despre gândire. Avem destule cunoștințe acum pentru a compila o parte din ele într-o formă utilă care are sens într-o carte (există mult mai multe lucruri care cred că e mai bine să fie învățate într-un curs, un seminar sau sub îndrumarea unui specia-



Introducere

list). S-ar putea să vi se pară complicat, dacă aceasta este prima expunere la acest domeniu al cunoașterii. Amintiți-vă doar, peste câțiva ani vi se va părea extrem de ușor, chiar copilăresc, așa cum vi se par majoritatea lucrurilor pe care le învățați pe măsură ce evoluți. Acesta este scopul.

Deși noi toți cei din domeniul NLP știm că aceste lucruri funcționează, nu v-am ruga niciodată să credeți asta pe cuvânt. Când aflăm ceva, ne testăm constant descoperirile și rezultatele – inclusiv pe noi înșine. Dacă ceva merge pentru noi, dăm mai departe și vedem pentru câți alții va funcționa. În acest proces, descoperim de obicei unii oameni sau unele lucruri pentru care nu funcționează la fel, apoi îl perfecționăm. Folosim de mulți ani procesul pe care sunteți pe cale să îl descoperiți. Această carte este invitația dumneavoastră să vă alăturați mie în acest proces continuu de descoperire, perfecționare și evoluție.



Stări soluție

Pentru ce este „Stări Soluție”

Ce sunt problemele?

Există mari probleme legate de probleme. Sună ciudat, nu-i așa? Urmăriți însă această afirmație *literalmente*. Marea problemă legată de probleme este că ele ne forțează să gândim dintr-o poziție deficitară mai degrabă decât dintr-una ingenioasă. Există expresia „Dacă *credeți* că aveți o problemă, atunci chiar aveți una!” Aceia dintre noi care au avut parte de o anumită instruire nu se gândesc în general la probleme în acest sens. Suntem înclinați, din cauza pregătirii noastre, să ne gândim în primul rând la rezultate și scopuri. Cu alte cuvinte, să alegem o direcție sau un lucru anume pe care îl vrem, apoi să ne dăm seama cum putem să ajungem acolo sau cum îl putem obține. În loc de probleme, am vorbi mai degrabă despre obținerea excelenței sau potențialului, ori dezvoltării. Asta este bine. Dar *realitatea* este că majoritatea oamenilor nu gândesc așa; mulți care spun că o fac *se poartă* de parcă nu ar face-o.

Ce este o problemă? Toate definițiile standard ale cuvântului „problemă” din domeniul NLP au inclus o oarecare formă prezentă (unde vă aflați) și o stare dorită (unde ați vrea să fiți), cu problema fiind definită ca modul în care să ajungeți de la prima la a doua. Așa că, odată ce aveți un țel, aveți o problemă, deoarece țelul este, după câte s-ar putea presupune, ceva ce nu aveți acum. În acest sens, problemele, scopurile (sau rezultatele dorite) nu pot fi cu adevărat separate în mod inteligent. Împreună, acestea formează înțelegerea noastră asupra problemelor, subiectul acestei cărți. Pentru a o menține simplă, definiția noastră de lucru a cuvântului „problemă” va fi: diferența dintre unde vă aflați acum (ceea ce aveți sau experimentați) și unde ați dori să fiți (ceea ce ați dori să aveți sau să experimentați). În această carte ne vom concentra asupra soluțiilor care ne pot duce acolo.

Pentru ce este „Stări soluție”

În afaceri și în mare parte din viață, oamenii lucrează încă dintr-o orientare spre problemă. Acesta este, cu siguranță, modul în care afacerile din toată lumea funcționează în general. De fapt, s-ar putea să existe o problemă în a aștepta ca oamenii să adopte pur și simplu o orientare spre dezvoltare, excelență sau calitate în locul deja existentei lor orientări către problemă. Are de a face, în mod surprinzător, cu stările de conștiință, care ocupă o parte majoră în această carte. Când cineva se așteaptă la dificultate sau la o problemă de un fel, el sau ea nu se află într-o stare de dezvoltare, nici măcar nu se gândește la lucrurile astea. Mai degrabă este o stare de confuzie, durere, furie sau o altă emoție neplăcută. Asta face parte din scopul acestei cărți: să vă ajute să ieșiți din aceste stări de înfrângere de sine, de perpetuare a problemei și să intrați în unele mai utile.

O a doua problemă este, de asemenea, construită în jurul simțului legat de problemele noastre. Majoritatea dintre noi suntem instruiți de la o vârstă fragedă să răspundem problemelor, barierelor și obstacolelor printr-o reacție de evitare. Am învățat să ne *îndepărtăm* de probleme și durere. Acest lucru este foarte diferit de mișcarea spre țeluri sau plăcere. Necesită căutarea și ascultarea diverselor lucruri în mediul nostru și în lume ca un întreg. În acest sens, este dependent de diversele „filtre perceptuale”.

Acest concept al filtrelor perceptuale este o metodă de a vorbi despre modurile noastre individuale de a vedea, auzi, simți, interpreta și înțelege lumea din jurul nostru. Construim filtre bazate pe experiențele noastre, succesele și eșecurile percepute (și traume). Majoritatea dintre noi am uitat unde și când am învățat să folosim acele filtre anume pe care le utilizăm. Asta ne face sclavii lor, până când ne redescoperim propriile stiluri și preferințe de procesare. Mai mult, aceste filtre vin în diverse arome pe care le vom discuta de-a lungul acestei cărți. Un set major de filtre se numește metaprograme (programe care pun în funcțiune *alte* programe, cum ar fi comportamentul nostru).

Metaprogramele sunt folosite pentru a descrie o orientare fundamentală pe care oamenii o adoptă, aproape o atitudine, în

Stări soluție

anumite contexte sau situații. Aceste metaprograme determină ceea ce căutăm sau ascultăm, chiar și ce fel de informație suntem capabili să procesăm. Într-o stare de evitare sau durere în fond, atenția dumneavoastră este, din nevoie, concentrată asupra disconfortului sau a orice îl cauzează, adesea pentru *excluderea* a orice altceva („Când înoți până la brâu între crocodili, este dificil să îți amintești că scopul inițial a fost să seci mlaștina”). Noi toți, la un moment dat sau altul, am tratat potențiale soluții drept neplăceri sau distrageri ale atenției, pentru că eram atât de concentrați pe sentimentele neplăcute.

Realizarea trecerii de la tendința de a evita durerea la cea a căutării plăcerii nu este tocmai subiectul acestei cărți. Este totuși, vorba despre trecerea de la orientarea spre problemă la orientarea către soluție. Mai degrabă decât să luptăm împotriva tendințelor naturale pe care le-am învățat cu toții atât de bine, putem accepta acele tendințe și le putem folosi în avantajul nostru. Am construit un model, bazat pe tehnologii NLP încercate și reale, care face acest lucru. Pe asta ne vom concentra și vom încerca să învățăm. Intenția mea este de a vă ghida, pas cu pas, să vă schimbați orientarea, ajutându-vă simultan în rezolvarea problemelor. Învățarea acestui lucru vă va ajuta să realizați acea tranziție importantă automat de acum înainte. În acest sens, ceea ce aveți aici va fi *generator*. Asta înseamnă că va funcționa pentru dumneavoastră din ce în ce mai mult în viitor, ca un bulgăre de zăpadă rostogolindu-se la vale, câștigând în mărime, substanță și avânt. Ceea ce ați catalogat drept probleme, până acum, ar putea să vă pară curând drept cu totul altceva.

Programare neurolingvistică

Această tehnică face parte dintr-un domeniu de studiu numit programare neurolingvistică (NLP): NLP a fost dezvoltat la începutul anilor 1970 de Richard Bandler, doctor în filozofie, cercetător în informație și de John Grinder, doctor în filozofie și lingvist. Ea s-a dezvoltat din cercetarea lor legată de structura

Pentru ce este „Stări soluție”

comunicării și modul în care oamenii se influențează reciproc, de la Universitatea din California, în Santa Cruz. Tehnica actuală, sau metodologia NLP este modelarea umană: construirea modelelor în funcție de cum reacționează oamenii sau cum duc la bun sfârșit lucrurile (orice lucruri – vedeți Anexa IV – O privire în profunzimea NLP – pentru mai multe despre asta). NLP este de asemenea, bazat pe o atitudine conform căreia orice poate fi făcut de cineva poate fi reprodus și de alții. Combinația acestei atitudini și a metodologiei a creat multe aplicații și tehnici într-o varietate de domenii.

Noi, cei care lucrăm în domeniul NLP, am aplicat această tehnică în variate domenii pe parcursul multor ani. Cu mult timp în urmă, am început gândindu-ne la „remediere”, cu alte cuvinte la modul cum să rezolvăm probleme, majoritatea de o natură personală. De fapt, psihoterapia a fost primul domeniu larg răspândit de aplicare în NLP. A existat un număr de motive pentru această orientare, dar nu despre asta este vorba în NLP. Mai degrabă este o tehnică al cărei scop este acela de a ajuta oamenii să comunice mai bine, să facă schimbările necesare și să își îndeplinească țelurile – prin spargerea codurilor. În timpul procesului de spargere a codurilor, de obicei trebuie depășită o *orientare* către probleme. De asemenea, unele probleme sunt rezolvate.

În rezolvarea problemelor, deoarece sunt atât de multe abordări fezabile, am folosit o combinație între diverse tipuri de unelte de modelare oferite de NLP. De asemenea, sunt incluse aici o serie de proceduri standard care sunt folosite în toate rezolvările de probleme. Caracteristicile acestui domeniu fac posibilă aplicarea multor idei și tehnici care nu ar fi în mod normal asociate cu rezolvarea problemelor. Una dintre acestea este ideea funcționării întregului creier. Majoritatea oamenilor sunt conștienți deja de diferențele dintre cele două părți ale creierului și de modul în care funcționează ele. Multe acțiuni sunt îndeplinite în urma comenzilor procesate de o jumătate a creierului în detrimentul celeilalte jumătăți. În acest caz, spunem că acele sarcini sunt intensive în „creierul drept” sau în „creierul stâng” (de fapt

Stări soluție

un mod simplificat de a vorbi despre asta). Implică într-un fel, faptul că oamenii trebuie să „aleagă” ce parte a creierului lor este folosită pentru anumite activități. Aceste alegeri pe care le facem în realitate sunt, cu siguranță subconștiente. Până la urmă, în rezolvarea problemelor întreg creierul trebuie să fie folosit în mod eficient, ca și în alte activități.

Procedurile pe care le veți întâlni în această carte vă vor ajuta să vă folosiți tot creierul în modul în care a fost creat pentru a fi folosit.

Asta înseamnă, în cele din urmă, o combinație de logică, intuiție și sentimente. Unii oameni cred că rezolvarea unei probleme este o chestiune de aplicare a puterii logice a creierului („creierul stâng”) asupra dificultății, până când este explicată. Cu siguranță, există multe ocazii când acesta este cazul. Alți oameni tind să își urmeze sentimentele sau instinctele („creierul drept”) în detrimentul judecății lor logice. Asta poate fi, de asemenea, o metodă eficientă. Oricare este predilecția unei persoane, în cele din urmă el sau ea va întâlni o problemă în care jumătatea „favorită” a creierului va eșua în a veni cu o soluție aplicabilă. O modalitate evidentă de a învinge acest blocaj inevitabil este de a include atât logica, cât și intuiția în proces. O soluție bună la o problemă ar trebui să arate, să sune și să fie simțită ca bună – toate în același timp, logic și intuitiv. Asta înseamnă aplicarea celei mai bune tehnici disponibile pentru a ne ajuta să ne folosim creierul în mod eficient.

Lucrând cu procesul stărilor soluție

Stările soluție se bazează pe deprinderile și tehnicile NLP iar rolul lor este să asigure că:

1. Problemele pot fi încadrate și înțelese corespunzător.
2. Pot fi dezvoltate soluții fezabile.
3. Aceste soluții pot fi aplicate corespunzător problemei în cauză.
4. Pot fi implementate cu succes.
5. Rezultatele pot fi testate împotriva unor standarde măsurabile.
6. Cunoștințele acumulate pot fi folositoare în viitor.

În cadrul modelului există deprinderi pentru definirea clară a problemei, alegerea rezultatului pe care îl doriți, atingerea unei stări în care puteți dezvolta în mod creativ o soluție, „pretestarea” soluției, ducerea acesteia la bun sfârșit și măsurarea rezultatelor. Toate acestea vor lua în considerare ce tip de persoană sunteți și dacă soluția vă încalcă sau nu oricare dintre valorile personale sau vă cauzează orice alt tip de probleme.

De asemenea, ia în considerare implicarea oricărei alte persoane în rezolvarea problemei (sau, mai important, care ar putea fi chiar problema) astfel încât toți cei implicați „câștigă”. (Presupun aici că situațiile câștig-câștig sunt cele spre care ar trebui să ne îndreptăm toți, oricând avem de-a face cu oameni de bunăcredință.

Pot exista, însă, situații în care acest lucru nu este posibil). Acest model mai include modalități de a perfecționa soluții și de a vă ajuta să evitați probleme similare viitoare, sau să le rezolvați mai prompt dacă apar.

Eficacitatea acestui model este limitată doar de abilitatea dumneavoastră de a fi în contact cu resursele interne și cu atenția dumneavoastră atentă față de fiecare pas din proces. Vă voi ajuta cu amândouă.

Stări soluție

Creativitatea și luarea deciziilor

O notă legată de creativitate este necesară. Oamenii îmi spun adesea, „Ah, creativitatea – nicio problemă, pur și simplu îmi lipsește”. Greșit. Oricine are o oarecare capacitate de a fi creativ. Toți am rezolvat cu succes probleme și am venit cu idei unice. Mulți oameni pur și simplu nu își recunosc acest merit. Pe măsură ce parcurgeți instrucțiunile, vă va deveni clar, dacă nu este deja, faptul că dețineți toate uneltele necesare pentru a rezolva problemele pe care le întâlniți. În general, aveți nevoie doar de un model de lucru sau de un punct de vedere diferit în înțelegerea naturii reale a fiecărei probleme și poate chiar de o stare mai bună pentru a putea găsi, în mod creativ, soluții.

Pe cât posibil, fără a face cartea prea greu de parcurs, voi încerca să vă ofer exemple succinte legate de rezolvarea problemelor de muncă de diferite forme. Aceste tipuri de probleme sunt: probleme personale (individuale); probleme interpersonale/de comunicare; probleme de instruire; probleme sistemice și probleme de anturaj/situaționale. În cadrul acestora, există 15 sub-categorii. Motivele pentru această împărțire sunt mai multe. În primul rând, vreau să pot furniza destule exemple specifice din diferite domenii pentru ca dumneavoastră să puteți găsi ceva care să se aplice cât mai bine la dumneavoastră și la o problemă actuală pe care o trăiți. Făcând asta, veți observa că mai multe exemple decât ați crezut inițial (sau decât ați fost dispus să recunoașteți) se aplică. De asemenea, se pare că este adesea mai bine să aflați despre probleme de diferite tipuri decât ale dumneavoastră, pentru a vi le putea rezolva pe ale dumneavoastră. Asta pentru că uneori puteți observa unele lucruri mai clar fără implicare emoțională și le puteți aplica apoi la propria situație mai târziu. Multe dintre acestea vor implica luarea de decizii adecvate în legătură cu ce vi se potrivește sau nu. De fapt, este probabil evident că luarea deciziilor este o parte majoră a rezolvării tuturor problemelor. Așa că veți primi strategii specifice de luare a deciziilor ca parte a întregului pachet. Deja ați luat o decizie bună: alegerea acestei

Lucrând cu procesul stărilor soluție

cărți. Veți lua mai multe continuând să citiți și să lucrați cu atenție pentru soluțiile dumneavoastră.

Rețeaua NeuroLink

Mare parte din ceea ce faceți pentru a învăța este menită să vă aducă în cea mai bună stare posibilă pentru a crea soluții și a rezolva probleme. Simpla efectuare a exercițiilor vă va demonstra și vă va învăța procedurile. Există, totuși, tehnici avansate care vă pot ajuta mai departe atât în a învăța, cât și în a continua să generați aceste stări puternice pentru dumneavoastră.

Dacă aveți un calculator personal, puteți folosi NeuroLink. Acesta este un sistem care *se conectează la calculatorul dumneavoastră* în așa fel încât calculatorul poate măsura anumite funcții de bază în corpul dumneavoastră, precum ritmul cardiac și temperatura. Vă poate oferi apoi un (bio)feedback⁴ și vă poate ajuta să vă ajustați starea mentală a putea intra în starea de care aveți nevoie. Deși ne concentrăm pe rezolvarea problemelor în această carte, ea poate fi desigur folosită în nenumărate alte situații pentru a vă îmbunătăți performanța. Anexa III vă va spune cum să faceți rost de echipamentul, atât hardware cât și software, de care veți avea nevoie. Țineți minte, totuși, acesta este un avantaj în plus pe care îl puteți folosi pentru dumneavoastră; *totul din aceste pagini va funcționa cu sau fără NeuroLink.*

Prezentare generală a cărții

Această carte este împărțită în două mari părți. Partea I vă va ajuta în definirea problemei dumneavoastră SPACE, primul pas în înțelegerea modului de a rezolva orice problemă.

⁴ Feedback (engl.) înseamnă conexiune inversă și se referă la un răspuns la o întrebare sau un experiment. Biofeedback înseamnă o tehnică prin care pacienții sunt instruiți cum să își controleze în mod voluntar condiții fizice precum presiunea arterială sau tensiunea din mușchi. (n. t.)

Stări soluție

Veți învăța metode de a vă aborda problema sau problemele care v-ar putea ajuta să faceți o schimbare imediată. Veți învăța despre „spațiul”⁵ ocupat de problema dumneavoastră și cum să lucrați în acest cadru sau să îl măriți pentru a ajunge la o soluție. Modelul SPACE este un acronim care înseamnă Sine, Scop⁶, Audiență, Cod și Experiență. Veți învăța, de asemenea, cum să vă asigurați că țelurile dumneavoastră sunt bine proiectate și măsurabile. Există câte un capitol pentru fiecare dintre aceste secțiuni.

Partea a II-a vă va ghida către tehnicile NLP de extragere a Stărilor Soluție. Aceasta vă va ajuta să înțelegeți modul în care mintea și trupul funcționează împreună pentru a crea starea dumneavoastră de conștiință și cum o puteți controla ca să nu fiți controlată de ea. Veți afla cum să vă folosiți succesele trecute și cele mai bune resurse interne ale dumneavoastră pentru a rezolva probleme actuale și a le preveni pe cele viitoare. Veți învăța, de asemenea, moduri de a înțelege cum funcționează sistemele, inclusiv organizații și afaceri, astfel încât soluțiile pe care le dezvoltați să aibă sens în cadrul acestor contexte mai largi. Asta include perfecționarea măsurătorilor dumneavoastră pentru a vă eficientiza și motiva să vă mișcați cu ușurință și eleganță printre soluțiile pe care le dezvoltați.

În cele din urmă, există o Anexă care subliniază și rezumă un număr de proceduri utile pentru dumneavoastră. Aceasta vă va fi utilă mai ales în viitor pentru a vă îmbunătăți memoria și a vă ajuta să vă programați pentru a folosi în mod automat ceea ce ați învățat aici. O secțiune vă va arăta cum să folosiți tehnologia NeuroLink împreună cu ceea ce ați învățat în Partea a II-a. Asta include programarea exercițiilor în calculator pentru a le putea repeta rapid și relativ fără efort cu ajutorul biofeedback-ului furnizat de NeuroLink.

⁵ În original, acronimul SPACE (Self, Purpose, Audience, Code, Experience) care, luat drept cuvânt (space, engl.) înseamnă spațiu (n. t.)

⁶ În original, Purpose (engl.) (n. t.)

Lucrând cu procesul stărilor soluție

Cea mai bună utilizare a acestei cărți

Veți trece printr-o multitudine de noi modalități de gândire în această primă jumătate a cărții. Veți învăța despre un număr de procedee pentru identificarea rădăcinii oricărei probleme. Veți fi, de asemenea, rugat să gândiți îndelung și să decideți cine sunteți, ce vreți și ce știți. În cea de-a doua parte a cărții veți trece printr-o serie de proceduri fascinante pentru schimbarea și controlarea gândirii, sentimentelor și stării dumneavoastră mentale.

Pentru a beneficia cât mai mult de pe urma acestei cărți, ea este creată sub forma unui curs de instruire pe care îl puteți asimila în ritmul propriu. Nu există nicio recompensă dacă îl terminați rapid. Există, totuși, un premiu extraordinar pentru cei care trec absolut prin toate procedeele. Acestea vă vor schimba munca și viața în moduri minunate și trainice. Așa că faceți-vă timp și folosiți-vă energia pentru a răspunde la întrebări și pentru a efectua experimentele cu sârguință.

Am conceput întrebările și experimentele pentru ca dumneavoastră să le aplicați la o problemă sau la o situație anume în munca dumneavoastră (deși vor fi la fel de eficiente dacă alegeți o problemă sau o situație dificilă din viața dumneavoastră personală). Alegeți o problemă sau o situație pe care vreți cu adevărat să o schimbați și țineți-o în minte atunci când răspundeți la întrebări și când efectuați experimentele. Veți dori poate să alegeți mai multe, deoarece foarte rar va rezista orice dificultate de-a lungul tuturor întrebărilor din prima jumătate a cărții și cu atât mai puțin experimentelor din a doua jumătate.

Vă sugerez să aveți un carnet, sau cel puțin o bucată de hârtie la îndemână pentru a putea face liste, nota idei, răspunde la întrebări și așa mai departe. Există formulare în a doua jumătate a cărții pe care veți dori să le aveți în câteva copii, pentru a le folosi mai târziu. Veți fi instruiți cum să le folosiți când ajungeți la ele.

Stări soluție

O notă specială pentru practicantul NLP

Aceasta este o carte neobișnuită, așa cum sunt toate cărțile despre NLP. Nu este un text standard și niciun set de transcrieri de seminar. Nu există „cazuri de studiu” reale (deși există exemple și metafore). Este proiectat drept un curs de studiu individual și este astfel foarte consecvent. Va fi dificil să frunzăriți la întâmplare cartea și să aveți parte de aceleași beneficii din ce găsiți *la fel* ca atunci când citiți de la un capăt la altul. Nu este menită să fie asimilată întreagă, toată o dată. Aceia dintre noi care studiem NLP și care avem grijă să fim minuțioși în munca noastră cunoaștem importanța înțelegerii și aprecierii a ceea ce dezvăluim. Această carte este încercarea mea de a structura o abordare a acestei dezvăluiri, pentru ca dumneavoastră să puteți vedea, auzi și simți în mod clar structura oricărei probleme decideți să explorați.

Când ați început să studiați NLP, s-a putea să vă fi părut copleșitor, atât în asimilarea deprinderilor, cât și în volumul complet de informații. Dar în momentul în care ați început să le asimilați pe acestea, să practicați tehnicile și să jonglați cu metode alternative de gândire, ați descoperit, fără îndoială, o călătorie valoroasă și fascinantă. Una fără sfârșit. Speranța mea este că această carte vă va lărgi și chiar netezi drumul.

Ceea ce veți vedea în Partea I este în mare parte cardul conceptual fundamental pentru NLP și credințele noastre despre gândire, comunicare și schimbare. Este organizată într-un mod care include întrebări menite să întipărească aceste credințe, precum și să vă clarifice identitatea, încadrarea sau reîncadrarea abordării dumneavoastră asupra problemelor și organizarea alegerilor și intervențiilor dumneavoastră. S-ar putea să realizați lucruri pe măsură ce treceți prin aceste întrebări care vă trimit imediat la valiza dumneavoastră de „bunătăți” NLP pentru a vă rezolva problemele. Este minunat! Intenția mea legată de această carte este

O notă specială pentru practicantul NLP

să ajut practicantul de NLP să facă asta bine și, cu toată nădejdea, în mod mai logic și mai direct. Intenția mea pentru cei care nu sunt familiari cu tehnica este să o introduc într-un fel care să le ofere destul pentru a rezolva orice problemă și, de asemenea, să meargă mai departe în tehnica pe care o am aici.

Partea a II-a cuprinde o introducere în domeniul stărilor, sub-modalităților, ancorării și utilizării acestor idei și unelte în rezolvarea problemelor în afaceri. După cum veți recunoaște, asta reduce soluțiile la acelea care pot fi obținute prin schimbarea stărilor blocate în ceva mai folositor; poate fi gândit ca un model bazat pe stări pentru rezolvarea problemelor, deși modul în care este prezentat implică mai multe niveluri de analiză decât asta. Adevărata „intervenție” este o „istorie a modificării” schimbată cu câteva caracteristici adiționale de la exercițiul Aliniamentului Nivelului Logic și ceva poziții perceptuale de lucru. Dacă sunteți familiari cu aceste tehnici, probabil știți și că, dacă le faceți pe acestea corect și complet, puteți rezolva aproape orice problemă, chiar și pe cele care există pe nivelul credinței și identității, ca și pe cele comportamentale – și centrate pe capabilitate. Asta nu înseamnă să sugerez că aceasta este cea mai bună, rapidă sau cea mai elegantă metodă de a rezolva orice problemă. Cu celelalte deprinderi pe care le aveți veți combina, fără îndoială, ceea ce găsiți aici cu multe alte idei și tehnici pentru a găsi cele mai elegante metode.

Mai mult, intenționez ca acesta să fie un ajutor pentru orice consultare în care v-ați antrenat cu alții (veți observa că nu am specificat care alții, din domeniul profesional, personal sau...). Am folosit, modificat și dezvoltat acest model timp de zece ani cu mulți clienți, afaceri și organizații. A fost testat iar și iar.

Țineți minte, de asemenea, că noi toți putem beneficia de pe urma multor întrebări adresate în noi moduri și în diverse secvențe. Amintiți-vă că NLP a început cu o serie de întrebări despre cum procesează experții informațiile. Acestea erau bazate pe o serie de presupoziii care erau atât operaționalizate, cât și afirmate, apoi un model de a adresa întrebări și mai bune, bazate pe



Stări soluție

tipare specifice din limbajul oamenilor. Nu am inclus metamodelul, în particular, în această carte dintr-o varietate de motive, dar vă puteți aminti, cu siguranță, să îl mențineți activ în gândirea dumneavoastră pe măsură ce treceți prin întrebările pe care le-am inclus.

Atunci, această carte este pentru practicantul NLP o invitație și o provocare. O invitație să vă folosiți deprinderile într-o schemă care are sens. Și o provocare de a vă folosi toate celelalte cunoștințe și deprinderi pentru a vă face experiența de a trece prin această carte și mai bogată decât ceea ce, cred eu, se află pe paginile actuale. Lectură plăcută!



Despre autor

Sid Jacobson a lucrat în domeniul NLP din 1978, fiind unul dintre primii formatori atestați de Societatea de NLP. Deși a debutat ca psihoterapeut, el a activat *in extenso* în domeniul NLP, ca cercetător, formator și consilier pentru profesioniști, spitale, școli, clinici, afaceri, organizații publice și private, precum și pentru atleți amatori și profesioniști. Deține un doctorat în psihologie clinică și este considerat un expert în aplicarea NLP în educație și formare; a scris trilogia intitulată *Meta-Cation*, o referință clasică a aplicării NLP în educație, plus alte articole, lucrări și cărți despre NLP. A fondat și conduce Institutul Central de Sud în NLP, din New Orleans.

În Statele Unite, dr. Jacobson a lucrat cu numeroase spitale, clinici, organizații de servicii sociale și școli, companii chimice inclusiv Shell și DuPont, companii de consultanță financiară, inclusiv Jackson National Life, precum și cu numeroase societăți mici cu diferite preocupări și domenii de activitate. La nivel internațional, el a avut ocazia să colaboreze cu numeroase societăți, inclusiv Agenția Reuters din America de Sud și Asia, Tri-Con (denumită anterior Pepsico Restaurants), Singapore Airlines, Western Digital, Electrolux EuroClean, Singapore Technologies, Yokogawa Corp., American International Assurance și anumite bănci internaționale din Asia.

Pe durata șederii sale în Singapore, a avut ocazia să testeze aceste idei și procedee în cazul multor comitete și agenții guvernamentale locale de aici și din Malaiezia, inclusiv din domeniul locuințelor, al transporturilor, sănătății, din comerț, dezvoltare economică, educație și sectorul militar.

Activitatea sa ca formator l-a purtat adesea către Marea Britanie, Canada și America de Sud, oferindu-i și călătorii ocazionale către centre europene și asiatice. Sid oferă consultanță curentă și cursuri de formare în Statele Unite, America de Sud, Canada,

Stări soluție

Marea Britanie și Asia. Locuiește în New Orleans împreună cu soția sa, Cindi Lanza Jacobson.

Dacă doriți să-l contactați pe Sid Jacobson, scrieți-i la adresa:

Sid Jacobson, Ph.D., Director,
South Central Institute of NLP,
P.O. Box 1213, Mandeville, Louisiana 70470, USA

Email: Info@SidJacobson.com

www.SidJacobson.com