

MANUAL DE UTILIZARE A CREIERULUI

VOLUMUL 2

Excelența în NLP-ul sistemic

L. Michael Hall
Bob G. Bodenhamer

Cuprins

Introducere:	Cum să devii maestru	11
Partea I: Introducere în excelență	19
<i>Capitolul 1</i>	Gândirea sistemică despre NLP	21
<i>Capitolul 2</i>	Cinematograful minții	33
<i>Capitolul 3</i>	Calea spre excelență	67
Partea a II-a: Stăpânirea celor patru meta-domenii NLP	105
<i>Capitolul 4</i>	Cum să ne controlăm stările pe care le creează filmele noastre	107
<i>Capitolul 5</i>	Controlul meta-stărilor	125
<i>Capitolul 6</i>	Excelența în crearea meta-stărilor	163
<i>Capitolul 7</i>	„Sub-modalitățile” ca meta-niveluri editoriale	193
<i>Capitolul 8</i>	Meta-modalități	213
<i>Capitolul 9</i>	Utilizarea profesionistă a programelor de percepție	229
<i>Capitolul 10</i>	O listare avansată a meta-programelor	251
<i>Capitolul 11</i>	Sistemul de meta-reprezentare	287
<i>Capitolul 12</i>	Meta-Magia și Meta-Modelul extins	303
Partea a III-a: NLP-ul sistemic	317
<i>Capitolul 13</i>	NLP-ul sistemic	319

<i>Capitolul 14</i>	Meta-stările ca teorie a câmpului unificat	347
<i>Capitolul 15</i>	Teorii ale câmpului unificat pentru NLP	365
Partea a IV-a: Modelarea folosind NLP-ul sistemic		393
<i>Capitolul 16</i>	Modelul Strategiilor NLP îmbogățit	395
<i>Capitolul 17</i>	Modelarea cu ajutorul meta-nivelurilor	417
Partea a V-a: Excelența personală		443
<i>Capitolul 18</i>	Utilizarea profesionistă a transei	445
<i>Capitolul 19</i>	Linii mentale	475
<i>Capitolul 20</i>	Utilizarea liniilor mentale în viața de zi cu zi	503
<i>Capitolul 21</i>	Limbajul presupozitional. Partea I	527
<i>Capitolul 22</i>	Limbajul presupozitional. Partea a II-a	551
<i>Capitolul 23</i>	NLP-ul practic	579
<i>Capitolul 24</i>	Excelența NLP	605
Bibliografie		611
Despre autori		619
Glosar de termeni folosiți în NLP		627

Introducere

Cum să devii maestru

Pentru a deveni Practitioner NLP (programare neurolingvistică) trebuie să pornești într-o aventură – aventura de a învăța să-ți folosești la maximum potențialul psihic. În această aventură, vei descoperi structura experienței și îți vei utiliza mult mai eficient stările complexului mințe-corp. Mai întâi, vei învăța modelul NLP de bază. Urmează practica intensivă și aplicații, pentru a dobândi aptitudini și competență.

Am descris toate aceste aspecte în volumul întâi din „Manualul de utilizare a creierului”. Am început această aventură prezentând modelul și conținutul NLP. Tot acolo am vorbit despre elementele care alcătuiesc NLP-ul, despre modul în care acesta modelează structura subiectivității, despre modelul lingvistic de bază al NLP-ului (Meta-Modelul limbajului), modelul neurologic de bază (stări și strategii) și modelul reprezentational de bază (modalitățile și sub-modalitățile senzoriale), cunoscut și ca model de comunicare. Pe lângă acestea, am inclus o serie întregă de tipare de transformare. „Manualul de utilizare”, fiind un curs practic, v-a familiarizat cu limbajul hipnozei (modelul Milton), cu modul în care sunt utilizate și puse în scenă sub-modalitățile și cu principiile esențiale ale meta-stărilor, care explică de ce meta-nivelurile NLP funcționează atât de puternic.

După ce am clarificat aceste lucruri, acum dorim să analizăm în detaliu domeniul NLP și să vă facem cunoscute cele mai recente progrese înregistrate în acest domeniu, în special cele legate de Neuro-Semantică (NS). Prin urmare, această carte prezintă ceea ce numim nivelul NLP Master Practitioner. Adică vă invită să pătrundeți în aventura de a *stăpâni* NLP-ul atât ca abilități, cât și ca atitudine. Cu acest al doilea volum al „Manualului de utilizare a creierului”, vă invităm să treceți de la nivelul de Practitioner la nivelul de maestru, unde nu doar că veți ști

NLP, dar vă veți însuși *spiritul* caracteristic NLP-ului. Procedând astfel, ne concentrăm atenția pentru a facilita procesele care vă vor transforma dintr-un *practicant* al acestei arte într-un *maestru*, o persoană care știe să-și utilizeze propriul creier și să modeleze structura excelenței umane.

„Manualul de utilizare a creierului”, volumul 1¹ reprezintă temelia acestei lucrări. Aici introducem aspecte suplimentare ale modelului NLP, care sunt vitale pentru a opera la un nivel maxim de înțelegere și abilitate. Care sunt aceste elemente suplimentare? Ce este nou în prezentul volum?

- Meta-programele
- Meta-stările
- „Sub-modalitățile” ca încadrare la un meta-nivel
- Distincții avansate ale meta-modelului
- Liniile mentale ca tipare conversaționale de reîncadrare (cunoscute anterior ca tipare de „persuasiune”)
- Distincții lingvistice avansate (presupoziții)
- Transa ca fenomen de meta-nivel
- Tipare avansate ale liniei temporale
- Gândire sistemică despre NLP
- Modelul sistemic al meta-domeniilor
- Aplicații practice ale NLP-ului

Dar, mai presus de toate acestea, în „Manualul de utilizare a creierului” volumul 2, nivelul de maestru, intenția noastră este să prezentăm și să instalăm ceva și mai important, și anume însuși atitudinea care îi permite unei persoane să folosească acest model în mod eficient.

Oricine a experimentat NLP-ul e convins de magia și forța cu care această abordare lucrează cu dimensiunea umană. În mod cert, NLP-ul oferă numeroase modele și tipare care fac minuni pentru mințile și inimile oamenilor. Însă, dacă vrem să folosim această putere transformatoare în moduri profund magice, trebuie să operăm noi înșine având o minte puternică și de pe o poziție puternică. Motivul e unul simplu: NLP-ul nu este pentru cei timizi.

Pentru a stăpâni acest model al sistemului minte-corp, aveți nevoie de o doză considerabilă de curaj, îndrăzneală și pasiune. Aceste tipare nu

¹ Manual de utilizare a creierului, volumul 1, Bob G. Bodenhamer, L. Michael Hall, Editura Vidia, 2008

se vor dovedi cu adevărat magice dacă veți încerca să le utilizați atunci când sunteți nehotărâți, temători și/sau nemotivați. Puterea unui vrăjitor nu stă doar în instrumentele pe care le folosește, ci și în atitudinea plină de dragoste, curaj și pasiune cu care utilizează aceste instrumente. Aici, arta magicianului vine să completeze cunoștințele tehnologiei.

Spiritul NLP-ului presupune un puternic devotament față de sine și de ceilalți, convingerea că totul e posibil și poate fi descoperit, responsabilitatea pentru desăvârșire și perfecțiune, o atitudine de genul „a lua taurul de coarne”, caracterizată prin curiozitate, spirit ludic și respect. Și acesta nu este decât începutul. Presupune o atitudine de efuziune care ne permite să operăm fiind orientați exclusiv către succes. E un spirit căruia nu-i este frică să comită greșeli, din contră, greșelile sunt primite cu bucurie și considerate feedback informațional. E un spirit care experimentează, explorează, îmbrățișează ambiguitatea și se entuziasmează și mai mult când lucrurile devin mai dificile, socotindu-le o provocare.

Suntem bucuroși să vă prezentăm această lucrare. Alte cărți (chiar și dintre cele semnate de noi) acoperă în mare parte conținutul prezentat aici. Puține însă (sau aproape niciuna) fac referire la *atitudinea și spiritul* NLP-ului în modul în care le-am prezentat noi aici. Or, tocmai în aceasta constă deosebirea între cei care folosesc NLP-ul cu putere și respect, și care se simt bine făcând acest lucru, și cei cărora le lipsește o asemenea forță și o asemenea demnitate. Acest lucru îi deosebește pe cei care fac cinste NLP-ului de cei care îl folosesc greșit. Faptul că NLP-ul poate fi folosit greșit este evident. Orice instrument, orice model și orice tehnologie atât de puternice cum este NLP-ul conduce la utilizări incorecte și chiar la abuzuri. Însă acest lucru în sine nu contrazice modelul. Doar ne provoacă să ne asigurăm că îl utilizăm în spiritul adecvat.

În acest scop, am structurat discuțiile, studiile de caz, demonstrațiile de seminar, tiparele și transele astfel încât să vă ajute să vă formați:

- acel entuziasm împletit cu respect și apreciere pentru ceilalți;
- acea motivație moderată de conștientizare a celorlalte contexte și valori din viața voastră;
- acea dăruire de care au nevoie mintea și emoția pentru a onora cu adevărat viața ta și viețile celorlalți.

Instruirea conștientă și instruirea inconștientă

Ca instructori, căutăm să instalăm cunoștințele și abilitățile nu doar la nivel conștient, ci și la nivel inconștient. Încercăm să efectuăm ambele lucruri. Avem convingerea că practicienii trebuie să știe și să înțeleagă modelul și tipul de gândire care au creat procesele și care funcționează optim cu ele, pentru ca apoi să aibă deplina încredere că pot să *aplice* respectivele abilități. Mai departe, cunoștințele și abilitățile se vor uni pentru a forma un pachet persuasiv.

Unele cursuri NLP au ca scop doar *instalarea* la nivelul inconștientului. Ne întrebăm dacă acest lucru este posibil. Poți să instalezi o abilitate simplă cum ar fi mersul pe bicicletă în mod direct, fără ca persoana respectivă să o practice și să o înțeleagă la nivel conștient? Dar dactilografia? Chiar și învățarea unei limbi, care este o abilitate inconștientă, implică ore și ore de exercițiu. Urmăriți un copil cum se joacă ore întregi și se distrează copios arătând cu degetul spre diverse lucruri, numindu-le și experimentând noi sunete. Aceasta se numește *practică*. Și, chiar dacă ai putea să introduci în comportamentul cuiva o abilitate superioară, dacă acel individ nu și-o controlează la nivel conștient, cine conduce autobuzul? Își conduce individul propriul creier? NLP-ul înseamnă de fapt să-ți conduci *propriul creier*, nu să lași pe altcineva să facă asta, nici chiar pe un instructor NLP, și să fii conștient de modul în care faci acest lucru.

Acest aspect evidențiază că este foarte important să înțelegi modelul din punct de vedere cognitiv și să ai o cunoaștere clară în legătură cu *motivul* pentru care alegi un anumit tipar, și nu altul, și ce speri să obții procedând astfel. Dacă ești capabil să-ți folosești abilitățile, dar îți lipsesc cunoștințele care să le dirijeze înseamnă că nu stăpânești respectivele abilități. O astfel de persoană nu va ști să acționeze când condițiile de mediu și semnalele se schimbă. Învățarea inconștientă, automată, funcționează foarte bine în cazul obiceiurilor și abilităților mecanice, în domeniile în care mediul și contextele sunt constante. Când mediul este însă în continuă schimbare, avem nevoie de flexibilitatea de a *nu* reacționa doar în mod automat, inconștient, fără să gândim. Avem nevoie

de o flexibilitate conștientă, rod al unei înțelegeri conștiente care poate alege și poate oferi noi posibilități.

Cea mai bună *instalare a abilităților de excelență* presupune combinarea adecvată a abilităților conștiente și inconștiente. Noi am conceput cursurile de perfecționare și prezenta carte pentru a oferi atât informații, cât și programare, pentru a vă angaja deopotrivă conștientul și inconștientul. Suntem convinși că veți utiliza mai bine materialele și le veți valorifica mai repede dacă nu doar veți experimenta tiparele, ci veți înțelege totodată meta-cauzele și meta-motivele.

Pentru a facilita înțelegerea conștientă și inconștientă, pe parcursul acestei lucrări vom folosi în mod constant următoarele tipuri de întrebări:

- Care este scopul?
- Ce utilitate putem să-i găsim?
- Cum funcționează?
- Cum se raportează la alte tipare și modele?

Lărgirea instruirii pentru nivelul Practitioner

Examinând principalul model de comunicare NLP aflat în capitolul 2 (Figura 2.2), veți vedea ariile mari pe care le acoperă instruirea ca practician NLP. Prin această lucrare, noi extindem respectiva abordare. Facem acest lucru în primul rând prin introducerea completă a modelului meta-stărilor, arătând ce legătură are acesta cu meta-modelul limbajului și cu modelul de percepție referitor la meta-programe. Vom arăta cum meta-nivelurile minții, prin faptul că ne creează cadrele conceptuale despre atât de multe lucruri, joacă un rol în matricele de ansamblu ale minții noastre. Aceste cadre implică o serie de categorii conceptuale cum sunt timpul și spațiul, încadrarea trăsăturilor cinematografice ale filmelor noastre interne („sub-modalități”) și multe altele.

Bineînțeles că toate modelele prezentate aici sunt metafore. Vom înlocui metafora pentru transă, vom *urca* spre zonele superioare ale minții și vom observa ce se întâmplă. Vom înlocui metafora pentru „persuasiune” și vom vorbi despre liniile magice care vrăjesc mintea (linii

mentale). Vom utiliza conceptul metaforic „locul potențialității pure” și „vidul” ca metafore pentru a descrie o serie de tipare conceptuale superioare, astfel încât să puteți face o călătorie pe covorul magic către teritorii noi și captivante ale propriei minți. Știți deja că „harta nu este teritoriul”, deci înțelegeți că tot ce înseamnă limbaj operează prin intermediul metaforei. Nimic nu este real. Nici nu trebuie să fie. Trebuie doar să funcționeze eficient pentru ca noi să obținem rezultate care să ne îmbogățească viața. Cuvintele noastre nici măcar nu trebuie să trimită spre obiecte reale din exterior. Trebuie doar să ne ofere hărți mai folositoare și mai eficiente după care să ne ghidăm, astfel încât să putem pătrunde în zone noi, ideale pentru explorare, performanță și bucurie.

Cum să devii maestru

De la bun început, vrem să precizăm cât se poate de clar că niciun maestru, din orice domeniu ar fi el, „*nu* le știe pe toate”. Nicidecum. Maeștrii sunt maeștri tocmai pentru că recunosc că *nu* știu totul și încep să cerceteze ceea ce nu știu. Ceea ce nu știu le stârnește interesul și îi stimulează să exploreze plini de curiozitate. Devin maeștri pentru că învață mereu, descoperă, pun în practică, experimentează, găsesc punctele critice ale hărților și tiparelor și le analizează din perspectiva celui care învață. Pentru a deveni un profesionist adevărat trebuie să înveți încontinuu. De aceea, pentru a stăpâni un domeniu, ai nevoie de smerenie. Aroganții atotștiutori nu ajung niciodată la acest nivel: ei își risipesc energiile ca să creeze, să mențină și să-și apere imaginea de atotcunoscători.

Până acum, NLP-ul nu a atins decât aspectele exterioare legate de posibilitățile pe care le oferă modelarea excelenței, găsind și detaliind o mare parte din structura subiectivității și concepând noi tipare pentru atingerea potențialului uman maxim. Deocamdată, NLP-ul nici măcar nu are un model bine definit despre el însuși, „o teorie a câmpurilor unificate” despre psihologia umană și despre modul în care funcționează oamenii. Au fost făcute două încercări, iar în această lucrare noi oferim o a treia abordare, străduindu-ne să concepem o teorie a câmpurilor unificate utilizând cele patru meta-domenii ale programării neurolingvistice. Acesta nu este însă decât începutul – mai sunt multe de făcut.

După ce – în alte lucrări de-ale noastre – am analizat atât de multe dintre subiectele cuprinse în cursul de Master Practitioner, acum avem privilegiul să alcătuim volumul de față. Alte aspecte legate de acest curs pot fi găsite în următoarele cărți:

„The Spirit of NLP” (1996, 2000): cursul pentru Master Practitioner, așa cum a fost prezentat de Richard Bandler la sfârșitul anilor 1980.

„Mind-Lines” (1997, 2001): tiparele de persuasiune, reformulate astfel încât să se folosească niveluri logice sau meta-niveluri.

„Time-Lining” (1997): tipare avansate ale liniilor temporale.

„Secrets of Personal Mastery” (2000): introducere în instruirea de trei zile pe tema meta-stărilor, accesarea geniului personal.

„Meta-States” (1995, 2000): modelul meta-stărilor.

„Hypnotic Language” (2001): limbajul hipnotic folosind psihologia Gestalt și psihologia comportamentală.

„Figuring Out People” (1997): analiza extinsă și enumerarea a 51 de meta-programe.

Câteva cuvinte despre acest manual și stilul său

Am încercat să evităm scrierea acestui text într-un stil „școlăresc”. Intenția noastră de bază a fost să-l prezentăm sub forma unui îndreptar pentru cei care vor să învețe. Aceasta înseamnă că în loc să folosim un ton academic, vom „vorbi” în scris, ca și cum am transmite aceleași idei în timpul unei ore de curs.

Rețineți că aceasta este o carte pe care o veți citi de mai multe ori. Noi am conceput-o spre a fi citită în totalitate, de la început până la sfârșit. După ce ați trecut în revistă întregul conținut, puteți să mergeți direct la pasajele care vă interesează, pentru a vă completa cunoștințele și a vă perfecționa abilitățile.

Am inclus în carte și multe exerciții. Ele *nu* sunt material de umplutură. Intenția noastră este ca voi să le folosiți, să vă opriți... exact în locul unde ați ajuns și să utilizați exercițiile ca experimente de gândire, ca pe un laborator de experimentare umană. Pentru unele dintre exerciții, aveți nevoie de un partener, pentru altele, chiar de o „meta-persoană”, care să observe, să noteze și/sau să se asigure că procedați cum trebuie. Dacă aveți sau puteți găsi mai multe persoane pentru a alcătui un

grup de studiu, veți beneficia și mai mult de pe urma acestui manual. Dacă nu, puteți oricum să folosiți majoritatea exercițiilor, chiar dacă noi le-am scris pentru a fi efectuate împreună cu un partener. Cel puțin le puteți folosi, într-o oarecare măsură.

Când efectuați exercițiile, amintiți-vă tot ce e legat de sistemele de reprezentare, de calibrare, ritmare, managementul stărilor etc. – toate acestea sunt, în continuare, valabile. Începeți întotdeauna prin a vă orienta către scopul propus, stabiliți raportul cu partenerul sau partenerii, apoi treceți la acțiune.

Ați remarcat elipsele de mai înainte? Cunoașteți acele trei puncte (...) care intervin în mijlocul unei fraze? Le folosim pentru a semnaliza nu doar lipsa unui material într-un citat, dar și ca să vă facem să încetiniți ritmul... să nu mai citiți pe repede-înainte... și să experimentați cuvintele, să le simțiți. E valabil mai ales pentru inducții... pentru a induce a anumită stare... pentru a induce transa.

În ceea ce privește ortografia, am folosit cratima pentru a indica relații și linia de pauză pentru a lega ceea ce altfel ar putea fi înțeles drept un cuvânt dihotomic sau format din mai multe elemente. Așa se explică termeni precum neuro-lingvistic, neuro-semantic, minte-corp, minte-emoție-corp, timp-spațiu și alte construcții asemănătoare. Când ne referim la un model formal, folosim majuscule – Meta-Model, Meta-Program, Meta-Stări –, dar dacă utilizăm acești termeni într-un alt sens, folosim litere mici. Simbolul @ înseamnă, peste tot în această carte, „despre”.

Am folosit și alte instrumente lingvistice în scrierea în sine. Le veți găsi explicate în capitolele 11 și 12, unde vorbim despre Meta-Model.

*L. Michael Hall
Bob G. Bodenhamer
2002*