

Mi az NLP?

Az NLP a **NeuroLingvisztikus Programozás** rövidítése. A magyar helyesírási szabályok szerint csak két betű lenne, azonban az angol rövidítés olyannyira meghonosodott, hogy az egyértelműség kedvéért mi is a három betűs rövidítést használjuk.

Honnan is származik ez a hájtek kifejezés? *Enelpés berkekben kering egy legenda. Amikor a hetvenes évek közepén John Grinder és Richard Bandler javában tesztelte az új kommunikációs rendszert/módszert, és számukra már teljesen nyilvánvaló volt annak hatékony működése és jövőbeli térhódítása, történt egy napon, hogy drótkötélpályán emelkedtek fel Stanta Cruz közelében az egyik hegyre. Hirtelen megszakadt az áramszolgáltatás. A két férfi ott lebegett ég és föld között. Fogalmuk sem volt, hogy meddig tart ez az állapot. Úgy döntöttek, hogy hasznosan töltsék el az időt, és nevet adnak annak a valaminek, ami éppen kialakulóban volt. Mindenképpen olyan nevet akartak adni, ami felhívja magára a figyelmet, kicsit tudományos, kicsit misztikus. Mivel mindkettőjüket érdekelték az akkori pszichológiai irányzatok ezért lett az első betű az N = NEURO. Mivel Grinder nyelvészprofesszor, és a módszer jelentős eleme a nyelv, ezért lett a második betű a latin lingua szóból, ami nyelvet jelent LINGVISZTIKUS. Bandler akkoriban lenyűgözötte a számítógépes programozás, ezért a PROGRAMOZÁS szó is belekerült a névbe.*

Most vegyük sorra, hogy mi is rejtőzik a három bűvös betű mögött. A **neuro** az idegrendszerre utal, az emberi elmére, amely nem csak az agynak nevezett szervünkben lakik, hanem egész lényünket áthatja. Az idegrendszer működésével kapcsolatban figyelmük központjában az érzékszervekkel való érzékelés állt. Hogyan érzékeljük a világot? A szemünkkel látjuk a körülöttünk lévő környezetet, embereket, tárgyakat, helyeket. Van, aki a legapróbb részleteket is látja, érzékeli a színárnyalatok közti halvány eltéréseket is. Sajnos van, aki sohasem élvezhette ezt, mert vakon született. Az ilyen embernek sokkal fejlettebb a hallása, szaglása. Más érzékszerveire támaszkodik, mivel hiányzik számára a vizuális információ. Hallószervünk segítségével érzékeljük a különböző hangokat, zajokat, hogy ki mit mond, hogy milyen hangon mondja. Érezzük az illatokat és az ízeket, a nap melegét a bőrünkön, a selyem tapintását, a szappan illatát, a tárgyak sima vagy érdes felületét. A világból jövő információkat valamennyi érzékszervünkön keresztül, tehát egész lényünkkel érzékeljük.

A külvilágból percenként több millió információ, inger ér bennünket, amelyet tudatosan képtelenek lennénk feldolgozni. Tudatos elménk egy adott pillanatban csak 7 ± 2 egységnyi információt tud felfogni, és ez a leoptimálisabb megközelítés, legtöbbször ennél sokkal kevesebbet. Azt, hogy a külvilágból jövő információk közül éppen mit fogunk fel tudatosan, azon múlik, hogy figyelmünk mire irányul. Érzékszerveink „élessége” is jelentősen befolyásolhatja, hogy mit „veszünk észre”,

képek, hangok és érzések formájában. A tudatos és tudattalan szinten befogadott információk alkotják, alakítják belső világunkat és irányítják viselkedésünket. Az érzékelési csatornákról részletesebben a 4. fejezetben olvashatsz.

Szenteljünk néhány percet a második betűnek is! A **lingvisztikus** a nyelvre utal. Nemcsak a kimondott szavakra és mondatokra, hanem a „hangtalan nyelvre” a mozdulatainkra, gesztusainkra és akár viselkedéssorokra is (leveszi a szemüvegét, gondosan belehelyezi a tokjába, nagyot ásít, és csoszogva elindul a fürdőszobába).

Mi is a nyelv? Az emberi kommunikáció egyik legfontosabb eszköze, ahol a szavak metaforikus jelentéssel bírnak. Azaz minden szó metafora. Az „alma” szó nem maga az alma, csak arra jó, hogy leírjon egy almát. Ha hallod az alma szót, mi jut eszedbe először? Bevillan egy piros alma, zöld vagy sárga? Kicsire, nagyra, egészségesre, vagy talán kukacosra gondolsz? Hallod, ahogy beleharapsz, és érzed ízét szétterjedni a szádban? Ha egy ilyen egyszerű szó megannyi asszociációs lehetőséget rejt magában, talán már sejtitek, mennyi félreértésre adhat lehetőséget a nyelv. Mégis nagyon fontos, mert általa nemcsak tudást és tapasztalatot tudunk egymással megosztani, hanem mesélhetünk az álmainkról, olyan dolgokról, amik még meg sem történtek, írhatunk prózában vagy versben. A nyelvről sokkal részletesebben olvashatsz a 6. fejezetben.

Már csak a „P” betű van hátra. A **programozás** kifejezést a számítógépek világából kölcsönözték. Számítógépes metaforával élve a gondolataink - amelyek képek, hangok és érzések formájában irányítják viselkedésünket - alkotják mentális programjainkat. Ha ezeket a programokat megváltoztatjuk, megváltozik a viselkedésünk. Ezt a metaforát továbbfuttatva, gondolatainkat szoftver-programokként is felfoghatjuk. Az emberi lény az egyetlen szuperkomputer, amelyhez nem mellékelnek használati utasítást. Az NLP mint szoftverkézikönyv arra ad választ, hogyan működik elménk, hogy a *kívánt változást mentális programjaink frissítésével érhetjük el.*

Az NLP a hetvenes évek végén indult el hódító útjára. Sokan a new age pszichológiáját látják benne. Én a **változás művészetének** szeretem hívni. Az agykutatás legújabb felfedezései mára már magyarázattal szolgálnak a 20-30 évvel ezelőtt kidolgozott NLP gyakorlatok működésére. A Változás te magad légy című könyv előszavában Charles Faulkner az NLP egyik fejlesztője így ír erről:

„Az új kognitív és szociális agytudomány mai elméletei - a tükroneuronok, a kettős feldolgozás elmélete, a lélekelmélet, az érzelmi döntéshozás, a tudatosságon túli befolyásolás, a szinesztézia-minták, a mentális modellek, a fogalmi metaforák, vagy a történetek felhasználása a tudásunk rendszerezésére és a világ megértésére az érzelmi intelligenciáról, a szociális intelligenciáról, a pozitív, célorientált gondolkodásról, az érzelmek tisztázásáról, saját erőforrásaid megteremtéséről és sok

egyébről szólnak. A legfontosabb, hogy megtanulhatod, miképpen irányítsd tudatosan az egyik legcsodálatosabb biológiai adottságunkat, az emberi elmét.”

Egy másik elnevezés: az NLP az **emberi kiválóság modellezése**. Ez azt jelenti, hogy képes vagy eltanulni másoktól, azt, amit csodálsz bennük, legyen az valamilyen képesség vagy akár tulajdonság. A modellezést már nagyon kevés iskola tanítja. Talán mert időigényes és elmélyült enelpés tudásra van szükség. Az NLP Akadémia mestertanfolyama a modellezés köré épül. A tanfolyam végére mindenki képes modellezni, sőt az elsajátított készséget, képességet át is tudja adni, miután tesztelte, és neki bevált. Sok enelpés modell híres terapeuták modellezéséből született.

Az NLP-t szoktuk még a természetes tanulás, a célkitűzés művészetének is nevezni attól függően, hogy kinek az érdeklődését szeretnénk felkelteni.

Számomra a leghitelesebb megfogalmazás: **A VÁLTOZÁS MŰVÉSZETE**. Az NLP az egyik leghatékonyabb módszer, amellyel viszonylag gyorsan tartós változást lehet elérni. Elbűvöl a módszer eleganciája, legyen szó akár a legmélyebb, legjelentősebb változásról, maga a folyamat az esetek többségében élvezetes, kellemetlen érzésektől mentes. Hogy azonnal szemmel látható a változás. A sápadt arc kipirul, a feszült izmok ellazulnak. Hogyan működik? Nekem az a fontos, hogy MŰKÖDIK!

Ha megcsinárod azt a néhány gyakorlatot, amit ebben a kötetben találsz, ha elvégzed őket, és csakis akkor, ha *tényleg megcsinárod* őket – **MEGVÁLTOZTATHATOD AZ ÉLETED**.

Stenger György

