

**Jadwiga Litwin**

Psycholog

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 3  
w Krakowie

### ***Wybrane procedury NLP w pracy rozwojowo - terapeutycznej***

Nastolatki z zaburzeniami emocji i zachowania trafiają do terapeuty zwykle z motywacją zewnętrzną, na prośbę innych (rodziców, lekarza, osób mających wcześniej z nimi kontakt). Stąd przynajmniej na wstępie zainteresowanie pracą nad sobą zwykle nie jest duże. Biorąc pod uwagę dodatkowo często małą świadomość swoich stanów wewnętrznych i niechęć do prezentowania się poprzez „problem” indywidualna pomoc psychologiczna osobom w początkowej i średniej fazie adolescencji nie jest łatwa. Dobrze sprawdza się tu koncepcja Neurolingwistycznego Programowania (w skrócie: NLP). Wybrane jej procedury są stosowane w szerszym kontekście pracy rozwojowo-terapeutycznej. NLP pozwala na nawiązanie relacji w oparciu o dostrajanie się do nastolatka oraz dalsze prowadzenie tego kontaktu (zgodne początkowo z jego obrazem świata, po to by potem urealniać i modyfikować ten obraz). Proponuje jednocześnie ciekawe i dobrze sprecyzowane strategie pracy. Tak jak i w innych podejściach podstawową sprawą jest zawarcie kontraktu na wspólne działania w ramach spotkań o charakterze rozwojowo-terapeutycznym. Przy zawieraniu kontraktu najczęściej bierze się pod uwagę: zgodę na kontakt, sformułowanie problemu i możliwości jego rozwiązania, akceptację terapeuty jako osoby pomagającej i wyeliminowanie ew. motywów przeciwdziałających zmianie. Takie zawieranie kontraktu szczególnie dla tej grupy podopiecznych. jest procesem długotrwałym i trudnym do zrealizowania w pełni. Znacznie lepiej z nastolatkami (po uzyskaniu ich zgody co do osoby terapeuty i formy pracy) formułować problem w kategoriach „stanu pożądanego” (celu) do osiągnięcia, a nie trudności czy słabości funkcjonowania. Stosowanie gotowych procedur NLP pozwala czerpać z zasobów (własnych lub potencjalnych) i kreować efektywne działania.

Takie podejście łatwiej angażuje młodą osobę, dając jej konkretne propozycje postępowania, których znaczenie może oceniać na bieżąco. Jest to zbieżne z wymogami pracy z nastolatkami kładącej nacisk na ukierunkowywanie zachowań i udzielanie wsparcia.

Neurolingwistyczne Programowanie zostało stworzone w latach 70-tych XX wieku. Jego twórcy: Richard Bandlera i John Grinder dokonali analizy szczególnie efektywnych

metod pracy wybitnych terapeutów: Milтона Ericksona, Virgini Satir i Fritza Perlsa. Wyciągnięte wnioski, z zastosowaniem reguł gramatyki transformacyjnej, przedstawili w formie konkretnych modeli i strategii działania.

Już sama jej nazwa przykuwa naszą uwagę i wskazuje główne aspekty tego podejścia. „Neuro” (N) - bo odbieramy, przetwarzamy i zapamiętujemy informacje za pomocą układu nerwowego i zmysłów.

„Lingwistyczne” (L) - komunikujemy się z innymi oraz myślimy za pomocą języka, stąd istotne są reguły jego stosowania ułatwiające zrozumienie i porozumiewanie się czy pełny opis rzeczywistości.

„Programowanie” (P) inaczej modelowanie sprawności czyli stosowanie konkretnych modeli postępowania do osiągnięcia założonych celów.

NLP zajmuje się uczeniem osiągania sukcesów i efektywnej komunikacji, a także zmianą zapisu dotychczasowych doświadczeń.

Stanowi więc wartościowe podejście do: komunikowania się, uczenia i rozwoju osobistego. Dotyczy doświadczeń wewnętrznych z możliwością kreowania nowych zachowań. Wyjaśnia jak percepcja zmysłowa przekłada się na znaczenie, rozumienie i doświadczenie. Stanowi uporządkowany sposób rozumienia i zmiany myślenia oraz zachowania.

Pokazuje sposoby myślenia za pomocą prostych modeli i wpływ myślenia na nasze postępowanie.

Podstawowa przesłanka teoretyczna definiuje „Rzeczywistość” jako to wszystko co może być doświadczane przez zmysły.

Stąd mamy do czynienia z dwoma sytuacjami: bezpośrednimi doświadczeniami i myśleniem (konceptualizacją).

Myślenie stanowi wewnętrzną reprezentację rzeczywistości. Istnieje kilka podstawowych stylów myślenia tj. sposobów w jaki wewnętrznie reprezentujemy rzeczywistość, czyli systemów reprezentacyjnych (odpowiadających konkretnym zmysłom).

Poznawczy model Rzeczywistości charakteryzują 3 struktury:

- struktura odniesienia = doświadczenia osoby zapisane są sensorycznie i emocjonalnie na ogół niewerbalnie, często nieświadomie
- struktura głęboka = odzwierciedla dane zapisane w strukturze odniesienia za pomocą języka
- struktura powierzchniowa = reprezentacja struktury głębokiej, to co komunikujemy innym.

O treści i formie zapisu doświadczeń decyduje wiodący system percepcji.

Dobór słów wyrażających myśli opisujące doświadczenia wskazuje, który system reprezentacji stosujemy.

Tak jak dla świadomego myślenia mamy preferowany system reprezentacji, tak też mamy ulubiony sposób wprowadzania tam informacji (system wprowadzający, in. wiodący, wewnętrzny zmysł używany do przywołania doświadczenia z pamięci).

Kompletne wspomnienie zawiera (całość) różnorodność wrażeń (obraz, dźwięki, odczucia, uczucie, smak, zapach). Dla przywołania go używamy na ogół tylko jednej kategorii zmysłowej.

System dominujący (in. podstawowy lub preferowany) to tendencja do nawykowego używania jednego ze zmysłów wewnętrznych, przejawiający się także na poziomie językowym jako skłonność do danego sposobu ujawniania zapisanych w systemie wiedzy doświadczeń.

Sposób w jaki mówimy jest odbiciem sposobu w jaki myślimy.

W procesie zmiany koncentracja nie tyle na treści, co formie wypowiedzi słownych ma na celu dotarcie do pełnych informacji poprzez eliminowanie zakłóceń procesu językowego (różnego typu opuszczeń, uogólnień i zniekształceń).

Można szybko nawiązać dialog poprzez użycie określeń (szczególnie przymiotników i czasowników oraz metafor) jakimi posługuje się rozmówca w swoim podstawowym stylu mówienia.

Pogłębienie kontaktu następuje poprzez odzwierciedlanie:

- „fizyczności”(postawa ciała i ruchy)
- głosu: ton, prędkość mówienia i inne cechy
- języka i stylu myślenia - dobór słów i systemu reprezentacji rzeczywistości
- przekonań i wartości (to co ludzie uważają za prawdziwe i istotne)
- doświadczenia - znajdowanie wspólnych cech w zainteresowaniach i działaniach
- oddychania- subtelny, lecz istotny sposób odzwierciedlania.

Skuteczna komunikacja obejmuje:

- werbalne dopasowanie do systemu reprezentacji rozmówcy
- odzwierciedlanie rozmówcy w sferze niewerbalnej (postawy, ruchów, gestykulacji, mimiki, oddechu)
- prowadzenie kontaktu (najpierw dopasowanie a potem stopniowa zmiana)

Synchronizacja dot. nie tylko sygnałów werbalnych i niewerbalnych ale i modelu świata 2-giej osoby (np. wartości i przekonań).

Neurolingwistyczne Programowanie zajmuje się także odpowiedzią na pytania:

- co jest napędem naszych działań?
- czemu jedno nasze działania kończą się sukcesem a inne nie ?

Odpowiedź na w/w pytanie tkwi w naszych często nie uświadamianych przekonaniach, przyzwyczajeniach i nawykach.

Jedne z nich nam sprzyjają, inne nie w osiągnięciu sprawności i życiowego sukcesu.

Zadaniem NLP jest rozszerzenie sfery wyborów zachowań.

NLP wspiera wysiłki ludzi chcących poprawić swoje funkcjonowanie: emocjonalne, poznawcze i społeczne w celu podniesienia jakości życia.

Kluczem do osiągnięcia w/w jest dokonanie pożądanej zmiany.

Ludzie często nie potrafią dokonać zmiany mimo usilnych pragnień.

Wynika to z braku rozeznania w tym: co i jak się dzieje, że jesteśmy tacy jacy jesteśmy i zachowujemy się tak a nie inaczej.

Dlatego też NLP zajęło się opracowaniem ogólnego modelu: organizacji procesu doświadczenia i komunikacji interpersonalnej oraz technologią skutecznego oddziaływania w kierunku pożądanej zmiany.

NLP proponuje model organizowania informacji hierarchicznie:

- otoczenie - / kto, kiedy, z kim , bodźce zewnętrzne i wewnętrzne/
- zachowanie / jak ja to robię, co wtedy: mówię, czuję, widzę, słyszę/
- umiejętności i zdolności / np. zaufanie do siebie,/
- wartości i przekonania / co jest dla mnie ważne, jaki sens nadaję doświadczeniu/
- tożsamość = „ja” / kim jestem/
- duchowość / trudną do opisanie /

Zmiana na niższym poziomie niekoniecznie wpływa na wyższy poziom lecz zmiana na wyższym poziomie zawsze oddziałuje na niższe poziomy. Zmiana przekonań zawsze więc powoduje zmianę zachowań.

Korzystne jest wobec tego stosowanie w pracy rozwojowo-terapeutycznej z nastolatkami:

- orientacji na cel a nie problem
- pytań „jak” a nie „dlaczego” jako dających możliwość zmiany
- informacji zwrotnych w miejsce porażki ( rezultatu niepożądanego)
- możliwość wyboru w miejsce przymusu związanego z koniecznością
- elastyczność w miejsce sztywnego trzymania się założeń.

Neurolingwistyczne Programowanie proponuje 4-etapowy model sukcesu:

- zdecyduj czego chcesz
- zrób coś

- obserwuj co się dzieje
- zmieniaj swoje postępowanie aż do chwili, gdy zrealizujesz swój cel.

Czasem ktoś nie jest świadomy jakiego systemu docierania do informacji (wiodącego, doprowadzającego) używa.

Do wewnętrznej reprezentacji doświadczenia używamy tych samych ścieżek neurologicznych co do ich bezpośredniego doznawania. Myśli mogą powodować bezpośrednie efekty fizyczne gdyż umysł i ciało są jednym systemem. Mózg to co do niego dochodzi, kataloguje poprzez porównanie (asocjacje). Decyduje też jaka z tym się wiąże emocja. To właśnie emocje na ogół powodują, że reagujemy w określony sposób - mając do dyspozycji własny (mniejszy lub większy) zasób reakcji.

Istnieje możliwość poszerzenia rozmiarów naszego doświadczenia poprzez uruchamianie systemu reprezentacji w stopniu bogatszym niż dotychczas.

Między fizycznością a uczuciami istnieje ścisły związek, toteż poprzez zmianę w jednym zakresie można doprowadzić do zmiany w drugim (np. inna postawa ciała powoduje zmianę nastroju).

Zachowania są często zdeterminowane poprzez myślenie czyli wewnętrzną reprezentacją rzeczywistości ukształtowaną w toku doświadczeń społecznych.

Na przykład nastawienie lękowe jest następstwem reakcji na impulsy wewnętrzne a nie na realne zagrożenie. W kontaktach z innymi skupianie się na wybiórczym odbiorze informacji na ogół prowadzi do problemów i konfliktów. Mamy tendencję do powtarzania sposobu wyrażania się i przeżywania w sposób typowy dla nas, co może utrudniać porozumiewanie się z innymi.

W pracy rozwojowo-terapeutycznej z nastolatkami korzystam zarówno z metod dostrajania się i rozpoznawania strategii jak i ich zmiany. Najczęściej chodzi tu o łagodzenie siły oddziaływania negatywnych doświadczeń jak i ich zastępowanie przez te bardziej korzystne. Szczególnie użyteczne są różne typy przeformułowania oraz planowanie i doświadczenie w wyobraźni sposobu działania zgodnego z naszymi oczekiwaniami.

Przeformułowanie stanowi powtórzenie lub streszczenie wypowiedzi. Może prowadzić do uświadomienia wartości i przekonań rozmówcy. Daje możliwość rozważenia jak inaczej można te wartości zrealizować (rozszerzając możliwość wyborów).

NLP bazuje na aktywowaniu stanów emocjonalnych, łączeniu ich, wzmacnianiu lub łagodzeniu w zależności od potrzeb. Dbą o odtworzenie lub wykreowanie całości doświadczenia zmysłowego lub wewnętrznego (co, gdzie, z kim, kiedy, jak?). Poprzez szczegółową analizę naszych działań daje wgląd w sposób motywowania się (lub nie) do

nich. Pozwala na korzystanie ze sprawdzonych strategii (własnych, innych osób lub z użyciem gotowych modeli). Daje to możliwość przełamania impasu nieefektywnego funkcjonowania (zarówno z obszaru lęku, i blokowania aktywności jak i zaburzonego zachowania). Często nadaje nowe znaczenie starym zachowaniom, dzięki czemu możemy się do nich zdystansować.

U nastolatków dobrze sprawdzają się także techniki dotyczące wzmacniania zasobów.

Potraktowanie doświadczanych emocji jako informacji zwrotnych pozwala na nazwanie oczekiwań i lepsze ich zaspokojenie w przyszłości.

Wszystko to przemawia za stosowaniem różnych procedur w/w koncepcji do pracy rozwojowo-terapeutycznej z dorastającymi.