Gabriel R. SUCIU

INTRODUCERE ÎN PROGRAMAREA NEURO LINGVISTICĂ

COLECȚIA EDUCAȚIE MULTI-DIMENSIONALĂ

EDITURA LUMEN
în elita editurilor românești

Gabriel R. SUCIU

INTRODUCERE ÎN PROGRAMAREA NEURO LINGVISTICĂ

Lumen
2015

INTRODUCERE ÎN PROGRAMAREA NEURO LINGVISTICĂ
Gabriel R. Suciu

Copyright Editura Lumen, 2015
Iaşi, Ţepeş Vodă, nr.2

Editura Lumen este acreditată CNCS

edituralumen@gmail.com
prlumen@gmail.com

www.edituralumen.ro
www.librariavirtuala.com

Redactor: Roxana Demetra STRATULAT
Design copertă: Roxana Demetra STRATULAT

Reproducerea oricărei părţi din prezentul volum prin fotocopiere, scanare, multiplicare neautorizată, indiferent de mediul de transmitere, este interzisă.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SUCIU, GABRIEL R.
Introducere în programarea neuro lingvistică /
Gabriel R. Suciu. - Iaşi : Lumen, 2015
ISBN 978-973-166-396-8

81

Gabriel R. SUCIU

Introducere în programarea neuro lingvistică

Lumen
2015

Pagină lăsată
goală intenţionat

Cuprins

Introducere 7

Partea I.
PRINCIPII

Clenciuri, Paradoxuri şi Constrângeri Duble 19
Harta şi Teritoriul 25
Corpul şi Mintea 35

Partea II.
MODELE ALE COMUNICĂRII

Meta Modelul 45
Milton Modelul 59
Metafora 67

Partea III.
STUDII DE CAZ

Carl Rogers 77
Virginia Satir 85
Colegiul Invizibil 95

Partea IV.
PATOLOGIE ŞI TERAPIE

Indici Oculari 107
Poziţii Perceptuale 117
Niveluri NeuroLogice 129

Epilog. Poveste de Iubire... 139

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

Pagină lăsată
goală intenţionat

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

INTRODUCERE

În această lucrare prezint NLP-ul cu bune, cu rele, şi cu alte cele.

Chiar dacă unele capitole prezintă anumite proceduri de terapie, şi anumite reţete de succes, totuşi eu am scris această carte cu altă intenţie.

Iată, de pildă, un **caz de terapie**...

Maria Cotoi, trainerul meu în ale NLP-ului, povestea la un moment dat despre Alexandra. Ea era *"o fetiţă dulce ca un înger, cu părul blond, cu ochii albaştrii şi cu succese nenumărate la învăţătură. Iar totul a culminat cu o frumoasă zi de primăvară când, în curtea şcolii, o colegă de-a Alexandrei vine spre ea şi îi spune că ea vrea să stea lângă poarta de handball. Alexandra îi spune că nu o lasă, fetele încep să se împingă una pe cealaltă (cam aşa, ca la vârsta de 9 ani...), colega se duce plângând la doamna învăţătoare şi îi zice că a fost lovită de Alexandra, iar doamna învăţătoare [...] îşi adună toţi elevii în clasă, îi pune să scoată o foaie de hârtie (o expresie plină de adrenalină [...]) şi să scrie pe ea toate lucrurile rele pe care Alexandra le-a făcut fiecăruia dintre ei de când le este colegă. Evident, fiecare şi-a amintit subit că unul a fost făcut prost, altul a fost împins, altul tras şi aşa mai departe. Ca la vârsta de 9 ani...! În tot acest timp, Alexandra stătea în bancă, sfredeling podeaua cu ochii trişti. Iar parodia umană merge mai departe, când doamna învăţătoare adună hârtiile şi, cu jalba-n proţap, ca în clasicul roman, merge la directorul şcolii pentru a-i explica acestuia cum stă treaba cu copilul problemă, Alexandra"* (în "Gesturi mici, efecte mari" http://www.strategiidesucces.ro)

Ulterior am aflat că Alexandra, împreună cu mama ei, a fost nevoită să consulte un psiholog, şi – la îndemnul

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

specialistului – a schimbat şcoala tocmai pentru a ieşi din anturajul toxic. Totuşi ceea ce a făcut profesoara lui Alexandra a fost să-i schimbe identitatea. Probabil, peste un an, la aceeaşi dată când Alexandra "a fost pusă la zid" de întreaga clasă, fetiţa va celebra, inconştient şi într-un mod distorsionat, noua sa identitate. Şi cu toate acestea, dacă eu aş fi pus în situaţia de a repara această greşeală, aş recurge la următoarea soluţie. Aş pune întreaga clasă să scrie toate lucrurile bune pe care Alexandra le-a făcut. Acest lucru l-aş repeta în decurs de un an, la intervale din ce în ce mai mari de la "ziua critică". Adică, o dată în ziua cu pricina, apoi la o săptămână, apoi la o lună, la trei luni, la şase luni şi la nouă luni. (Şi, evident, aş încerca să modific anumite comportamente pe care învăţătoarea le practică aidoma unor norme, sau reguli) Potrivit zisei: "remediul se găseşte, de cele mai multe ori, în însăşi factorii care au generat problema".

De asemenea, iată şi o **situaţie de succes**...

La un moment dat, aceeaşi Maria Cotoi spunea, în propriul ei stil, că a fost lăudată de un cursant la sfârşitul unui NLP Practitioner, cursant care s-a grăbit să facă următoarea afirmaţie: *"Acolo unde diavolul nu poate ajunge trimite o femeie..."*

Evident, nu am fost acolo pentru a nota si celelalte elemente de limbaj nonverbal, sau de paralimbaj. Şi nu ştiu nici măcar frânturi din istoria interacţiunilor dintre Maria şi respectivul cursant. Motiv pentru care afirmaţia făcută de acest cursant este aidoma cu situaţia proverbialului pahar pe jumătate gol şi pe jumătate plin. De aceea, am şi felicitat-o pe Maria. Fiindcă diavolul niciodată nu va ajunge în rai, şi prin urmare întotdeauna în rai se vor găsi cele mai mişto femei care vor fi

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

trimise de el, şi acceptate de bunul dumnezeu. Ceea ce m-a făcut să îmi doresc să fiu şi eu un sfânt şi să cânt pe un nor uşor... tocmai în mijlocul femeilor!

Aşadar, despre ce este această carte?

Temă şi public

Tema centrală a acestei lucrări este comunicarea. Mai exact, comunicarea din perspectiva NLP-ului, tema fiind doar o notă de subsol la teza lui Ludvic Wittgenstein care afirma în al său "Tractatus Logicus Mathematicus" că **"Limitele lumii mele sunt limitele limbajului meu"**, ori la teza lui Edward Sapir şi Benjamin Lee Whorf care susţineau, atât în"The study of linguistics as a science", cât şi în "Language, Thought and Reality", că **"structura limbajului determină modul în care percepem realitatea".**

Prin această carte eu vreau să îmi valorific munca pe care am depus-o să mă iniţiez în NLP (Programarea NeuroLingvistică). Şi, mai mult, încerc să comunic experienţa mea altora. Deci, încerc să ofer un ghid, nişte repere, pentru cei care fie vor să înţeleagă ce este NLP-ul, fie au făcut cel puţin primul modul de formare profesională, şi anume: NLP Practitioner.

Unii cititori sunt obişnuiţi să citească o carte din scoarţă în scoarţă: ei încep cu începutul, continuă cu cuprinsul, şi sfârşesc cu sfârşitul. Acestui gen de cititori cărora le plac "procedurile" li se adresează secţiunea "**Planul cărţii**".

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

Pe de altă parte, alţi cititori cărora le plac ”opţiunile” vor deschide cartea la întâmplare, formându-şi o părere pe baza celor experimentate acolo, şi fiind fermi convinşi că stilul unui capitol se regăseşte şi în celălalte capitole. Pentru ei am creat o schemă care să le indice: Vă aflaţi aici!

Poziții	*Modele*	*Niveluri*	*Tehnici*
*Meta *Ego (Poziția 1) *Alter (Poziția 2) *Observator (Poziția 3) *Sistem (Poziția 4) *Univers (Poziția 5)	Metafora	Spiritualitate	
		Identitate	
	Milton	Valori	Cadre
		Scopuri	Strategii
	Meta	Comportamente	Ancore
		Mediu	Sub/Modalităţi

Planul cărţii

Planul cărţii este simplu.

Partea I. NLP-ul (Programarea NeuroLingvistică) este un curent modern, armonios ca o catedrală, motiv pentru care voi prezenta în prima parte cele două principii ale sale de la care se ramifică o sumedenie de alte principii şi axiome: **”Harta nu este teritoriul”** şi **”Mintea şi corpul sunt sisteme complexe”**. Aceste principii fundamentează ştiinţific curentul NLP şi sunt un răspuns direct la problematica pusă de paradoxuri, clenciuri şi duble constrângeri.

Partea II. Chiar dacă cercetătorii din NLP explică fenomenul comunicării prin mai multe modele, eu mă voi opri doar la trei modele. Comunicarea poate fi logică (verticală) sau poate fi creativă (orizontală). Meta modelul prezintă comunicarea logică care are la bază procesele psihice senzoriale

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

– în special percepţiile – în directă tradiţie Virginia Satir. Milton modelul prezintă comunicarea logică, de asemenea, care se axează pe procese psihice cognitive, fiind tributară lui Milton Erickson. În fine, Metafora prezintă comunicarea creativă, Gregory Bateson fiind unul dintre primii care au descoperit-o.

Partea III. Modelele comunicării specifice NLP-ului au avut mai mulţi predecesori printre care se pot enumera: Carl Rogers, Virginia Satir, Fritz Perls, Milton Erickson, Colegiul Invizibil (sau Şcoala de la Palo Alto) şi lista este mult mai lungă. Din această listă am ales trei precursori ale cărori noţiuni şi viziuni s-au păstrat mai departe în modelele NLP-ului, şi pe care îi voi ilustra prin poveşti, filme şi cărţi. Cei trei precursori pe care i-am ales sunt Carl Rogers, Virginia Satir şi Colegiul Invizibil.

Partea IV. Plecând de la modele comunicării, în cadrul NLP-ului s-au dezvoltat mai multe tehnici de terapie. Din multitudinea de tehnici inventate de acest curent, în cartea de faţă eu prezint trei tehnici: EMI, EMDR şi Fast Phobia Cure. Aceste tehnici urmăresc eliminarea fobiilor, atacurilor de panică şi simptomelor de stres post traumatic. În fine, următorul capitol se adresează problemelor generate de depresii şi anxietăţi, motiv pentru care fac un excurs în nivelurile neuro-logice aşa cum au fost ele prezentate de Robert Dilts.

Eu termin această carte cu o viziune personală în care avansez ipoteza că lumea nu este alcătuită din atomi, ci din poveşti (în **"Epilog. Poveste de iubire"**)

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

Definiție

Şi ceea ce a mai rămas, înainte de a depăna ideile specifice curentului NLP, este să definesc acest curent.

Aşadar, ce este NLP-ul? Este un lucru, o plantă, ori vreun animal? Reformulat: în cercurile de inițiați este un exercițiu încetățenit să dezbați ce este NLP-ul; dar sunt ferm convins că bunica mea ar fi de-a dreptul mistificată de utilizarea acestor trei litere, tocmai fiindcă îndeletnicirile sale sunt de altă natură. De aceea voi începe această lucrare cu o scrisoare:

"Sărut-mâinile, bunico!

Îți scriu aceste rânduri pentru a te întreba dacă îți mai aduci aminte de iernile geroase când ne strângeam în jurul sobei și tu ne spuneai povești cu zâne, feți și balauri?

Ei, NLP-ul este un balaur dintr-una din poveștile tale preferate: are trei capete (Fritz, Satir și Milton – așa se numesc ele, bunico), are mai multe straturi de solzi (cu numele de Grinder, Bandler, Dilts, Hall, și așa mai departe, căci sunt puși unul peste altul tocmai pentru a nu fi pătrunși de fier ori de foc în toiul luptei), precum și două aripi puternice: una se numește Neuro, iar alta se numește Lingvistică. Și n-ar fi rău să amintesc și de coada sa năprasnică – pe nume Gregory Bateson, un nume englezesc ce-i drept.

Această creatură s-a născut în anii 1970, în bârlogul numit Santa Cruz. Și ar fi multe de spus despre tinerețea ei, dar mă voi opri doar la faptul că acest balaur a dus multe bătălii cu hâtre, vrăjitoare, monștri și iele, învingând de cele mai multe ori. Iar când nu învingea în bătălie, își lua isprava drept o încercare care, să fii convinsă bunico! era urmată mai întotdeauna de altă încercare, până când dovedea. Și o să fii

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iași, România: Lumen.**

surprinsă că aceste ligȟioane fantastice cu care luptă NLP-ul se numesc, în viaţa de zi cu zi, nevroze, psihoze, stări bordeline, adicţii, fobii, ori neadaptări – nume care înspăimântă orice fiinţă pe acest pământ. Iar acolo unde izbăvea balaurul acesta, acolo creşteau şi pajişti curate cu creativitate, vise, comunicare şi putere..

Ţi-aş mai spune eu mai multe, bunico... Promit însă că o voi face când voi fi din nou cu tine.

Să te găsesc sănătoasă!

Cu drag,

Gabriel"

Modul în care Programarea NeuroLingvistică – în fond şi la urma urmei NLP-ul – poate fi explicată bunicii, este un subiect de viu interes pentru trainerul Maria Cotoi care a şi scris în detaliu despre el în articolul "NLP-ul şi... bunica" http://www.minunemica.eu

Totuşi doresc să prezint şi o definiţie academică: căci pot vorbi şi în limbajul bunicii, dar şi în limbajul iniţiaţilor. Iată, aşadar, una din cele mai populare definiţii ale NLP-ului:

"Programarea NeuroLingvistică studiază structura experienţei subiective".

Această definţie plasează în centrul atenţiei "experienţa" care este atât "structurată", cât şi "subiectivă". Prin urmare, această definiţie se referă la trei lucruri:

- **Experienţa**. În NLP există o distincţie între **"experienţa primară"** şi **"experienţa secundară"**. Experienţa primară face referire la faptul că noi primim

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

informaţii directe pe calea simţurilor: de unde şi cuvântul de ”neuro” din denumirea curentului. În schimb, experienţa secundară face referire la faptul că noi utilizăm informaţii indirecte – care sunt supuse generalizărilor, distorsiunilor şi omisiunilor: aceste informaţii indirecte sunt utilizate în limbaje, cuvânt pe care îl găsim tot în denumirea curentului, şi anume partea **”lingvistică”**.

- **Structuri**. Acest cuvânt este folosit, deseori, în cel puţin două feluri diferite: ca **”structuri exterioare”,** structuri studiate de funcţionaliştii, şi nu numai, care consideră că nivelul ontologic (al realităţii) este important în viaţa de zi cu zi. De pildă, astfel de structuri se referă la faptul că un grup are un leader informal, un manager formal, precum şi marea masă de adepţi, urmaşi sau fani. Pe de altă parte, **”structurile interioare”** au fost studiate de structurialişti, printre alţii, care pun un accent deosebit pe nivelul gnoseologic (al cunoaşterii) ca domeniu cheie în viaţa cotidiană. Iar acest grup de iniţiaţi deşi nu resping existenţa obiectelor – de fapt, a structurilor exterioare – totuşi sunt preocupaţi de relaţia dintre idei şi cuvinte. Căci ideile sunt numite şi **”structuri de profunzime”**, iar cuvintele sunt numite şi **”structuri de suprafaţă”**. Reformulat, probabil că grupul este format din leader, manager şi adepţi, însă este interesant de aflat ale cui idei sunt exprimate prin ce cuvinte.

- **Subiectiv**. Dacă structurile exterioare sunt şi obiective, în acelaşi fel structurile interioare sunt şi subiective. La început s-a crezut că fiecare cuvânt făcea trimitere la un obiect: doar în acest fel structurile exterioare erau obiective. După aceea, mai spre zilele noastre, s-a încetăţenit ideea cum că aşa cum un cuvânt poate face trimitere la mai multe idei, tot aşa mai multe

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

cuvinte pot trimite la o singură idee. Şi astfel structurile interioare sunt şi subiective.

Iar pentru cei silitori şi cu râvnă, propun următoarele site-uri unde pot fi descoperite şi alte definiţii ale Programării NeuroLingvistice.....

- ✓ www.richardbandler.com
- ✓ www.johngrinder.com
- ✓ www.robertdilts.com

Bibliografie:

- ✓ www.johngrinder.com
- ✓ www.richardbandler.com
- ✓ www.robertdilts.com
- ✓ http://www.minunemica.eu
- ✓ http://www.strategiidesucces.ro
- ✓ Sapir, Edward (1929) **"The study of linguistics as a science"**, Language, 5, 207-214.
- ✓ Whorf, Benjamin Lee (1956) **"Language, Thought and Reality"**, Cambridge, MA: Mit Press.
- ✓ Wittgenstein, Ludvic (2001) **"Tractatus Logico Philosophicus"**, Bucureşti, Humanitas.

**Extras din volumul: Suciu, G. R. (2015).
Introducere în programarea neuro lingvistică.
Iaşi, România: Lumen.**

Continuarea acestui volum o puteţi lectura achiziţionând volumul de pe

www.edituralumen.ro

www.lumenpublishing.com

sau din librăriile noastre partenere.

”Sărut-mâinile, bunico!

Îţi scriu aceste rânduri pentru a te întreba dacă îţi mai aduci aminte de iernile geroase când ne strângeam în jurul sobei şi tu ne spuneai poveşti cu zâne, feţi şi balauri?

Ei, NLP-ul este un balaur dintr-una din poveştile tale preferate: are trei capete (Fritz, Satir şi Milton – aşa se numesc ele, bunico), are mai multe straturi de solzi (cu numele de Grinder, Bandler, Dilts, Hall, şi aşa mai departe, căci sunt puşi unul peste altul tocmai pentru a nu fi pătrunşi de fier ori de foc în toiul luptei), precum şi două aripi puternice: una se numeşte Neuro, iar alta se numeşte Lingvistică. Şi n-ar fi rău să amintesc şi de coada sa năprasnică – pe nume Gregory Bateson, un nume englezesc ce-i drept.

Această creatură s-a născut în anii 1970, în bârlogul numit Santa Cruz. Şi ar fi multe de spus despre tinereţea ei, dar mă voi opri doar la faptul că acest balaur a dus multe bătălii cu hâtre, vrăjitoare, monştri şi iele, învingând de cele mai multe ori. Iar când nu învingea în bătălie, îşi lua isprava drept o încercare care, să fii convinsă bunico! era urmată mai întotdeauna de altă încercare, până când dovedea. Şi o să fii surprinsă că aceste lighioane fantastice cu care luptă NLP-ul se numesc, în viaţa de zi cu zi, nevroze, psihoze, stări bordeline, adicţii, fobii, ori neadaptări – nume care înspăimântă orice fiinţă pe acest pământ. Iar acolo unde izbăvea balaurul acesta, acolo creşteau şi pajişti curate cu creativitate, vise, comunicare şi putere..

Ţi-aş mai spune eu mai multe, bunico... Promit însă că o voi face când voi fi din nou cu tine.

Să te găsesc sănătoasă!

Cu drag,
Gabriel”

ISBN 973166396-7

EDITURA LUMEN
în elita editurilor românești