

Hokus pokus NLP!

12 lutego 2011

Niech nie zmyli was ten tytuł. To nie jest tytuł na „nie”. Niech nie zmyli was to ostatnie zdanie. To nie jest zdanie na „tak”. W tym artykule przedstawimy dwie strony barykady. To wy sami wybierzecie sobie, co jest dla was dobre. Dlaczego taki tytuł? Ha! O ile zdania, co do oceny NLP są podzielone, to wszyscy z zapytanych, są do jednego zgodni. NLP to pewnego rodzaju magia. Skoro magia, no to hokus pokus!

Programowanie neurolingwistyczne – to rozwinięcie skrótu eNeLPi (neuro-linguistic programming).

Jest to ostatnio bardzo popularny system szkoleń, a dla niektórych wręcz sposób na życie. System wzbudza wiele kontrowersji, dlatego się nim zajmiemy. Jak duże są to kontrowersje, niech świadczy chociażby „ruch” w edycji hasła „NLP” na portalu Wikipedia. Co rusz administratorzy muszą dodawać usunięte całe fragmenty mówiące o wątpliwościach, co do metody NLP. Co rusz, ci sami administratorzy, muszą edytować bezkompromisowe podejście do niej, aby zachować jak najdalej idącą obiektywność.

Każdy ciągnie w swoją stronę – zarówno przeciwnicy jak i zwolennicy NLP. My chcemy, żeby nasi czytelnicy sami wyrobili sobie zdanie na ten temat.

Żeby wam pomóc w ocenie, postanowiliśmy przedstawić za i przeciw w stosunku do NLP. Wysłaliśmy zatem serię pytań do różnego rodzaju specjalistów naukowych – psychologów, psychiatrów, socjologów, antropologów społecznych, andragogów (specjaliści od edukacji dorosłych), filozofów i etyków. Zadaliśmy też pytania osobom, które prowadzą różnego rodzaju szkolenia NLP. Rezultat? Niespodziewany.

Niektórzy naukowcy odmówili nam odpowiedzi na zadane pytania, najczęściej podając, jako powód, „brak zainteresowania tematem

pozanaukowym". Niektórzy, prowadzący szkolenia NLP, z nieukrywaną podejrzliwością podeszli do naszych pytań, zadając szereg pytań dodatkowych w stylu „a dlaczego zadajesz mi takie pytanie?”, po czym nie przysyłali odpowiedzi, bądź żądali autoryzacji przed publikacją. Redakcja była przygotowana na taką ewentualność i już wcześniej zaopatrzyliśmy się w bogate materiały naukowo-popularne, korzystając z oficjalnych źródeł uniwersyteckich oraz firm prowadzących szkolenia tudzież „instytuty” NLP. Autor tego artykułu również sam wybrał się na jedno z takich szkoleń. Przeżył. Natomiast to, co w tych materiałach wyczytaliśmy, niejednokrotnie wprawiało nas w stan chwilowego osłupienia z czasem przemieniającego się w stan osłupienia permanentnego...

ALE O CO CHODZI?

– Neurolingwistyczne programowanie zapoczątkował Richard Bandler i John Grinder jako synergiczny zbiór skutecznych narzędzi służących do tego, by podnosić jakość swojego życia, w każdym jego aspekcie – mówi Szymon Berbeka – Coach, Manager z MateuszGrzesiak.tv. – Obserwowali oni ówczesnych, najskuteczniejszych terapeutów (takich jak Milton Erickson, Virginia Satir czy Fritz Perls) i tworzyli modele tego, w jaki sposób się komunikują i jak to wpływa na ich pacjentów – dodaje Berbeka.

Uff! Może jaśniej: – Jednym zdaniem, wizualizujesz siebie takiego, jakim chcesz być postrzegany przez otaczający cię świat – mówi Tomasz Magiera socjolog oraz politolog, pracujący obecnie w Londynie. – Wielu ludzi to robi nieświadomie, przybierając maski kogoś, kim po prostu nie są. NLP uczy jak to robić i ubiera w „naukową” otoczkę. Niektórzy to kupują – dodaje.

Według Derrena Browna, „psychologicznego iluzjonisty” znanego na całym świecie ze swoich programów „Derren Brown: Mind Control in 2000”, korzystającego niegdyś ze szkoleń NLP u samego guru, Richarda Bandlera, na pytanie „co to jest?”,

odpowiada: – Mówiąc szczerze, nic porównywalnego z odkryciem Ameryki. Słowa „programowanie neurolingwistyczne” sugerują, że ma to coś wspólnego z językiem i mózgiem, które programują się nawzajem. Jakkolwiek mówi się, że Bandler stworzył to pojęcie, gdy policjant z drogówki zapytał go o zawód, więc nie powinniśmy zbytnio się przejmować skomplikowanym tytułem – pisze Brown w swojej książce „Sztuczki umysłu”. – Chociaż twórcy NLP przestudiowali dzieła wielu czołowych profesjonalistów, formułując swoje idee najwyraźniej pominęli odkrycia w dziedzinie neurologii. – Jeden z aspektów NLP, który zawsze będzie przysparzał mu wielkiej popularności, to olśniewające i fantastyczne deklaracje, że każdy może zostać geniuszem dzięki procesowi zwanemu „modelowaniem” – dodaje Derren. – Proces ten (...) służy do uczenia się od innych ich strategii i umiejętności – obojętne, czy chodzi o sferę zdrowia, biznesu, komunikacji, relacji czy innych aspektów – mówi z kolei trener NLP, Szymon Berbeka.

Te mądre słowa, to nic innego jak przedstawienie metod samodoskonalenia. Problem w tym, że badania naukowe nie potwierdzają skuteczności „modelowania”. Mało tego mówią wyraźnie, że ludzie wcale szybciej nie uczą się za pomocą modelowania, niż gdyby uczyli się w sposób tradycyjny. Szczegółowy opis badania, można znaleźć w cytowanej już książce Derrena Browna. Psycholog dr Tomasz Witkowski, wieloletni pracownik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej, w periodyku „Nauka” (4/2006), przedstawia wyniki prac badawczych, z których wynika, że hipotezy wyprowadzone z założeń NLP potwierdzają się jedynie w 22%, a 63% jednoznacznie ich nie potwierdzało. Pozostałe 15% wymagało dalszych badań, gdyż wyniki były niejednoznaczne. Tyle badania.

– Sprawie trzeba przyjrzeć się szerzej – przekonuje Michał Garapich, antropolog społeczny z Uniwersytetu w Roehampton, badacz w CRONEM (Centre for Research on Nationalism, Ethnicity

and Multiculturalism – Centrum Badań nad Nacjonalizmem, Etnicznością oraz Wielokulturowością). – Już Anthony Giddens, jedną ze swoich ważniejszych prac na temat nowoczesnego społeczeństwa poświęcił właśnie zjawisku niebywałej eksplozji zapotrzebowania na podręczniki samopomocy, autoterapii, kursów w stylu: „naucz się osiągnąć sukces w tydzień” albo „zostań milionerem w miesiąc” albo „jak poderwać najładniejszą dziewczynę w klasie” – mówi Garapich. – Eksplozja ta związana jest z luką, jaka powstała w wyniku załamania się tradycyjnych wierzeń i kultur. Dawniej ludzie znali odpowiedzi na te pytania od dziecka, bo kultury były w miarę sztywne i proces socjalizacji miał charakter totalny, nie tak jak teraz, gdy uczymy się z różnych źródeł przez całe życie – wyjaśnia.

Upraszczając można tę opowieść ułożyć tak: kiedyś ludzie wierzyli w magiczne moce przyrody oraz to, że za pomocą pewnych konkretnych działań można na przyrodę wpłynąć – trzeba zatańczyć i spadnie deszcz; trzeba wrzucić kogoś do wulkanu, aby przebłagać bóstwo w nim mieszkające, aby nie było erupcji, itd. Jak już dawno zauważyli antropolodzy myślenie magiczne w swoich oczekiwaniach i strukturach podobne jest do myślenia naukowego m.in. w tym, że zakłada, istnienie konkretnych i przewidywalnych związków przyczynowo skutkowych. – Obecnie nie bardzo wypada wierzyć w gusła czy czary – mówi dr Michał Garapich. – Pojawiają się rodzaje magicznych działań, które są silnie pokryte naukowym blichтром, terminologią, zawiłymi konceptami i quasi teoriami, gdyż współcześnie jedną z głównych źródeł legitymizacji wiedzy jest nauka – dodaje.

Nowoczesny wymiar owego działania magicznego polega też na skierowaniu go ku sobie, maksymalnej indywidualizacji i operowania językiem rynku: sukces, realizacja, kariera, wpływanie na innych, etc.

– Kiedyś ludzie wierzyli w bogów, moce natury, duchy a w chwilach zwątpień kierowali się do starszyny, szamanów, odprawiali rytuały i kryzys mijał. Dzisiaj żyjemy w tak zindywidualizowanym i konsumpcyjnym społeczeństwie, że wmawia

się nam, że kryzys, zwątpienie, lęk, słabość to patologia to rodzaj choroby, z którą trzeba sobie poradzić, wyleczyć, pokonać. Dlatego też to właśnie psychologia jest tak żyznym terenem różnego rodzaju auto-terapii, technik samopomocy etc. – objaśnia szerzej doktor antropologii Michał Garapich.

KTO ZA?

– Z naszych kursów korzysta Każdy, kto ma na to ochotę – mówi Szymon Berberka z MateuszGrzesiak.tv, jednego z największych firm prowadzących szkolenia NLP. – Spotykałem prezesów sporych firm jak i licealistów. Osoby mające zarówno 9 jak i 70 lat – dodaje. Berbeka przekonuje również, że – To nie szkolenie ma mieć wpływ na człowieka. Szkolenie jest sposobem na to, by człowiek nauczył się mieć wpływ na siebie i swoje życie.

– Wiemy o postępach naszych kursantów, choć oczywiście nie wszystkich. Wielu z nich opisuje swój rozwój na naszym „Forum”, inne osoby wracają do nas po miesiącach i latach, chcąc kontynuować ścieżkę rozwoju osobistego. Przemiany i transformacje, jakich dokonują są zawsze cenną informacją dla nas – dzięki nim wiemy, że idziemy w dobrym kierunku podkreśla Szymon Berbeka, trener NLP.

O programowaniu neurolingwistycznym w trochę bardziej metaforyczny sposób, opowiada Rafał Daniluk – coach i trener rozwoju osobistego, menedżer Ogólnopolskiej sieci klubów rozwoju osobistego ProActive oraz menedżer i trener Stowarzyszenia programowania neurolingwistycznego NLP Polska.

Ktoś kiedyś zauważył, że świat, który budujemy w swojej głowie jest nakładką na ten, który wydarza się w chwili obecnej. Nakładka zbudowana jest z myślokształtów naszych 5 zmysłów. Stwierdził też, że umiejętności jakie posiadamy są strategiami, więc można je poznać, rozłożyć na części pierwsze i uczyć się ich. I wtedy się zaczęło...

– Efekty jak na każdym szkoleniu zależą od chęci i zaangażowania ucznia, od miejsca z którego startuje, od jego

otwartości, czasu zainwestowanego w ćwiczenia i także oczywiście od umiejętności nauczyciela – mówi Rafał Daniluk, trener NLP. – Efekty są także zależne od tematu szkolenia – wyjaśnia.

Zarzuty, że świat naukowy odrzuca praktyki NLP, są przez samych trenerów jakby ignorowane.

Jednocześnie wyjaśniają: – NLP przede wszystkim pokazało, że nie samo narzędzie jest efektywne, ale sposób jego użycia. Gdy na przykład przyjrzymy się hipnozie okaże się, że sam tekst to mały fragment całości, dochodzi do tego jeszcze intonacja i wariacje głosu, autorytet trenera, jego umiejętności kalibracyjne i elastyczność dzięki której odnajdzie się w każdej sytuacji i rozwieje wszelkie wątpliwości klienta – wyjaśnia Szymon Berbeka. – Jak zatem zbadać skuteczność małego fragmentu całości – Modelu Milтона – stworzonego przez Bandlera i Grindera nie biorąc pod uwagę całej reszty? – sam siebie pyta się Berbeka. – To synergia wielu umiejętności przyczynia się do skuteczności, a te trudno zbadać metodą naukową w tym kontekście. Na szczęście niektóre rzeczy można zbadać i potwierdzić bądź obalić – i tu nauka jest bardzo przydatna i NLP powinno czerpać z niej garściami – szybko odpowiada.

Rafał Daniluk kwituje krótko: – To zbyt duża generalizacja. Znam psychologów z doktoratami korzystających z NLP i znam takich, którzy nie uznają tego systemu.

I coś w tym jest. Jeśli porównywać NLP do magii, to na szkoleniach dzieją się „rzeczy magiczne” – rozentuzjasmowane grupy, wiara w to, że to, czego się uczą, pozwoli wyjść z każdego problemu. Praca nad sobą – w wielu przypadkach ciągła pomoc trenera. Zawsze można wysłać maila z pytaniem, z prośbą o wsparcie. Wedle tego, co mówi Michał Garapich, potwierdza się, że ludzie zrezygnowali z jednej religii na rzecz kolejnej. Ciągły kontakt z trenerem i jego rady, przywodzą na myśl znaną z religii chrześcijańskich, spowiedź i rady

kierownika duchowego, który czuwa nad naszym rozwojem duchowym. Z punktu widzenia antropologa społecznego sprawa jest jasna. – Magia NLP polega na operowaniu, onieśmielaniu ludzi swoim pseudo-naukowym blichtrzem, ale w tym tkwi właśnie jej efekt, gdyż wówczas ludzie rzeczywiście mogą pewne rzeczy w swoim postępowaniu poprawić czy jakoś polepszyć swoje kognitywne umiejętności – wyjaśnia dr Michał Garapich.

KTO PRZECIW?

Cytowany już Derren Brown uczęszczał na szkolenia NLP, prowadzone przez ich twórcę, Richarda Bandlera. W „Sztuczkach umysłu” wspominał to w ten sposób: „Ponieważ te kilka dni spędzone w towarzystwie setek przyszłych terapeutów zniechęciło mnie do zawodowego praktykowania NLP, nie miałem zamiaru już więcej z nikim się kontaktować. Po roku otrzymałem jednak list, który przypominał mi, abym zadzwonił i porozmawiał o przedłużeniu moich uprawnień. Zignorowałem go, jednak po niedługim czasie przyszło następne powiadomienie, którego autorzy oświadczaali, że z radością przyślą mi nowy certyfikat, jeśli tylko się z nimi skontaktuję. Łatwość, z jaką szafowali tymi dokumentami, wzbudziła we mnie pewne podejrzenia i znowu zignorowałem ich prośbę. Wkrótce potem znalazłem w skrzynce pocztowej piękny nowy dyplom uprawniający mnie do kolejnego roku praktyki.”

Właśnie te dylematy moralne, są jednym z najważniejszych argumentów przeciwników NLP. Poza tym spotykamy się często ze stwierdzeniami, że w NLP ścierają się stare sprawdzone teorie psychologiczne, jednakowoż w taki sposób podane, że przeprowadzenie jednego ciągu logicznego jest w praktyce niemożliwe. Paralogizmy i sofizmaty.

NLP uczy na przykład o „polach morficznych” – pojęcie z pola ezoteryki. „Pola morficzne” skompromitowane zostały przy okazji „mistyfikacji Witkowskiego”, który zamieścił w magazynie „Charaktery” artykuł ze zmyśloną przez siebie terapią opierającą się na idei „pól morficznych”. Efektem była

utrata pracy przez redaktora naczelnego w tym periodyku i kompletna kompromitacja w świecie naukowym. Dr Tomasz Witkowski szerzej opisuje całą sprawę w swojej pracy pt. „Modne bzdury wciąż modne” opublikowanej w magazynie „Nauka” (4/2007).

Dr Witkowski wskazuje w innej swojej pracy na inne zagrożenia NLP. – Autorzy (koncepcji NLP – przyp. aut.) przeskoczyli fazę weryfikacji empirycznej wypracowanych przez siebie założeń – pisze w swojej pracy „Teoria i praktyka NLP w oczach psychologa społecznego”, dr Tomasz Witkowski. – Bandler, znany z otwarcie demonstrowanej pogardy dla testowania naukowego hipotez NLP, twierdził, że jego system to sztuka, a nie nauka. Z pełnego koła psychologii społecznej zrobił się nagle trójkąt – kwituje Witkowski.

Nie jest tajemnicą, że wśród środowiska akademickiego jest wielu, którzy stosują szkolenia i niepotwierdzone techniki NLP, legitymizując je swoimi dyplomami. Naukowcy odsyłają takich ludzi do „Kodeksu etyczno-zawodowego psychologa”, który mówi między innymi, że „psycholog dba o zgodność przekazywanych treści ze współczesnym stanem nauki”. Często porównuje się NLP do mijającej mody. Kiedyś modne były szkolenia z asertywności, psychoanalizy – teraz jest NLP. Podkreślają jednak, że każda z tych mód kiedyś w końcu mija.

Psychoanaliza też jest argumentem w rękach NLP-enerów. Zauważają, że u zarania metody Freuda też były krytykowane. To prawda. Jednym z największych „krytyków” był między innymi Erich Fromm („Kryzys psychoanalizy”), ale to były dyskusje nad potwierdzonymi badaniami, technikami, bardziej filozoficzne niż naukowe.

Ostatecznym zarzutem wobec NLP jest sekciarstwo. Dr Tomasz Witkowski znalazł aż kilkanaście analogii z tzw. Check-listy, stworzonej przez rodziców ofiar sekt religijnych, od „przeżyć kluczowych” do tego, że „nauka głoszona przez grupę traktowana jest jako jedyna „prawdziwa” wiedza”.

Kolejna sprawa to moralność. W NLP nie ma błędów „są tylko doświadczenia” – jednym słowem, cokolwiek zrobisz robisz dobrze, nawet jeśli kogoś skrzywdzisz – to tylko kolejne doświadczenie. Zresztą sam Bandler był uwikłany w aferę narkotykową i morderstwo.

Problemem NLP jest również to, że wykorzystują znane już doświadczenia i badania i dowolnie nimi manipulują, co powoduje, że NLP to zlepek filozofii, truizmów i zmienionych przysłów ludowych. Robert Tekiela wskazuje również, że NLP – Stało się ideologią opakowaną w pseudonaukowy język, na której zarabia się duże pieniądze. Cytuje również jeden z punkowych zespołów, który kiedyś śpiewał, że „Głupi ludzie wierzą w głupie bzdury. Mądrzy ludzie wierzą w mądre bzdury”.

NIJAK SIĘ NE DA...

Przygotowując się do tego materiału podchodziłem do niego niechętnie z różnych powodów. Jednak im bardziej „siedziałem w temacie”, tym bardziej przynosił mi on niekłamaną rozrywkę. Pomijam, że na niektórych stronach związanych z NLP, znalazłem na przykład do kupienia „Pierścień Nibelungów – już zawsze będziesz panem swoich uczuć”. Czytałem o podróżnikach astralnych i myślokształtach. Ech. Niech każdy wierzy sobie w co chce. Ja też jak byłem dzieckiem chciałem mieć magiczny pierścień z filmu o Arabeli czy przenosić się w czasie. Jednak gdy dorosłem „wyzbyłem się tego, co dziecięce”. Ku rozwadze.

Autor: Piotr Dobroniak

Źródło: [eLondyn](#)