

Nalov originala:
AN INTRODUCTION TO NLP
Joseph O'Connor and John Seymour

Copyright © 1990 HarperCollins Publishers Limited
Copyright © 2017 ovog izdanja KONTRAST izdavaštvo

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Urednik:
Nađa Parandilović

Prevod:
Dejan Zakić

Lektura i korektura:
Danilo Lučić

Dizajn korica:
Jelena Lugonja

Štampa:
Kontrast štampa

Tiraž:
500

Izdavač:
Kontrast, Beograd
Klaonička 2, Zemun
e-mail: jakkontrast@gmail.com
kontrastizdavastvo.com
facebook.com/KontrastIzdavastvo
www.glif.rs

Uvod u
NLP

*Džozef O’Konor
Džon Sejmur*



KONTRAST
Beograd, 2107.

NLP predstavlja dragocen i intrigantan pristup razumevanju učenja i komunikacije. Knjiga Džozefa O'Konora i Džona Sejmura izvanredan je uvod u ovo područje.

Toni Buzan

Ovo je najpotpunije štivo o NLP-u. Vrlo je dobro uređena – definitivno najbolja knjiga o osnovama NLP-a na tržištu.

Možda je zato ova knjiga jedan od preporučenih uvodnih tekstova u mnoge kurseve iz NLP-a, i još uvek se objavljuje nakon toliko godina i toliko izdanja.

Ideje o NLP-u predstavljene u njoj počinju od najosnovnijeg i polako napreduju prema detaljima. Knjiga ne sadrži previše NLP žargona, a ipak nije ni prejednostavna. (Tamo gde se koristi žargon možete potražiti objašnjenje u dodacima, gde su NLP izrazi prevedeni na jednostavan svakodnevni jezik).

U svakom poglavlju nalazi se mnoštvo dobro povezanih nizova NLP koncepata i tehnika, tečno sastavljenih u poglavlja koja se obično završavaju nekim NLP vežbama, pa možete odmah početi da ih primenjujete kako biste izmenili svoj život.

Za razliku od drugih knjiga o samopomoći u kojima vas takozvani gurui zasipaju svojim motivacionim idejama, najčešće bez mnogo konkretnog sadržaja, ovde su NLP ideje predstavljene bez ispraznosti i priča „kako su jadnici postali junaci”. U ovoj knjizi O'Konor i Sejmur vam daju samo čiste, moćne NLP ideje koje možete isprobati na sebi i drugima i odmah videti rezultate.

Ovo je definitivno prava knjiga o NLP-u. Ako želite samo jednu dobru knjigu o osnovama NLP-a koja će promeniti vaš život, ne treba da tražite dalje.

Čitalac na Amazon.com

SADRŽAJ

Džon Grajnder, Uvod /14
Uvod u drugo izdanje /16
Uvodna reč autora /18
Zahvalnice i priznanja /21

PRVO POGLAVLJE

Daje kontekst i predočava glavne ideje NLP-a: kako da iz trenutne stvarnosti stignemo tamo gde želimo, ciljevi, komunikacija, ostvarenje uzvrata i izgrađivanje naših jedinstvenih pogleda na svet.

Šta je neuro-lingvističko programiranje? /23
Santa Kruz, Kalifornija, 1972. godina /24
Santa Kruz, 1976. godina /26
Mape i filteri /26
Učenje, zaboravljanje i ponovno učenje /29
Trominutno predavanje /32
Ciljevi /34
Zaključak /37
Sadašnje stanje i željeno stanje /39
Komunikacija /40
Uzvrat /44
Iskorak i navođenje /47

DRUGO POGLAVLJE

Objašnjava kako na unutrašnji način koristimo svoja čula za razmišljanje, u kakvom su odnosu jezik i misli i kako možemo da prepoznamo način na koji razmišljaju drugi ljudi.

Vrata percepcije /51
Sistemi predstava /52
Primarni sistemi predstava /56
Jezik i sistemi predstava /57
Predikati /58
Upravljački sistemi /60
Sinestezija, ukrštanje i prevod /61
Pokreti očima kao znakovi pristupanja /63
Ostali znakovi pristupanja /67
Submodaliteti /70

TREĆE POGLAVLJE

Obrađuje raspoloženja, kako ih izazvati i kako ih koristiti kao podsticaje ili sidra da bismo pristupili izvornim stanjima sopstvenog mozga kada želimo.

Psihološka stanja i emocionalna sloboda /79
Elicitacija /81
Kalibracija /82
Sidra /84
Usidravanje izvora /87
Povezivanje sidara /92
Sidra u kolapsu /93
Menjanje lične istorije /95
Iskorak u budućnost /97
Generatori novog ponašanja /98

ČETVRTO POGLAVLJE

U ovom poglavlju se govori o razmišljanju shvaćenom kao sistem, a ne kao jednostavan uzročno-posledični odnos. Sadrži deo najnovijih istraživanja Roberta Diltsa o tome kako se uklapaju okolina, ponašanje, sposobnost, uverenja i ličnost.

Petlje i sistemi /101
Petlje za učenje /105
Od neuspeha do povratne informacije /107
Nivoi učenja /108
Opisi stvarnosti /111
Trostruki opis /111
Ujedinjeno polje NLP-a po Robertu Diltsu /113
Uverenja /119

PETO POGLAVLJE

Opisuje kako jezik ograničava naše iskustvo i kako možemo prekoračiti te granice. Obrasci metamodela predstavljaju način na koji možemo postaviti ključno pitanje kako bismo razjasnili šta ljudi govore.

Reči i značenja /125
Razmišljanje naglas /127
Davanje smisla rečima – metamodel /128
Reči u potpunosti – dubinska struktura /129
Neodređene imenice /131
Neodređeni glagoli /132
Poređenja /133
Sudovi /134
Nominalizacije /135
Modalni operatori mogućnosti /136
Modalni operatori nužnosti /137
Univerzalni kvantifikatori /139
Složena ekvivalencija /142
Pretpostavke /142
Uzrok i posledica /143
Čitanje misli /145

ŠESTO POGLAVLJE

Kako koristiti jezik dovoljno neodređeno da bi bio u skladu s iskustvom drugih ljudi i da bi im omogućio pristup do nesvesnih izvora – ovaj model je nazvan Miltonovim modelom po svetski poznatom hipnoterapeutu Miltonu Eriksonu. Prvi deo se odnosi na metaforu, drugi na promenu značenja, a treći na subjektivno shvatanje vremena.

Usredsređenost na spoljni svet i na sebe /153

Miltonov model /155

Iskorak i navođenje /157

Traganje za značenjem /159

Ometanje i utilizacija svesti /160

Leva i desna strana mozga /162

Pristupanje nesvesnom i izvorima /163

Metafora /166

Stvaranje metafore /167

Princ i čarobnjak /170

Novo uokviravanje i transformacija značenja /171

Novo uokviravanje konteksta /174

Novo uokviravanje sadržaja /175

Namere i ponašanje /177

Novo uokviravanje u šest koraka /178

Vremenska linija /182

„U” vremenu i „kroz” vreme /185

Razgovor s vremenom /187

SEDMO POGLAVLJE

Istražuje nove NLP obrasce, uključujući sukob, prilagođavanje, vrednosti i fleksibilnost u kontekstu poslovanja. Kako da sastanci teku glatko i kako da se postigne dogovor u teškoj situaciji.

Sukobi i slaganja /189

Identifikacija znakova usaglašenosti /190
Sistem kriterijuma i vrednosti /192
Hijerarhija kriterijuma /194
Igra zmije i lestvica – korak gore i korak dole /196
Metaprogrami /199
Prodaja /209
Okviri /210
Sastanci /213
Pregovori /217

OSMO POGLAVLJE

Usredsređuje se na NLP u terapiji i promeni ličnosti, a opisuje tri obrasca ponašanja: obrazac fujuka, lečenje fobija i razrešavanje unutrašnjih sukoba.

Psihoterapija /223
Promena prvog reda /225
Lečenje fobija /226
Obrazac fujuka /229
Promena drugog reda /231
Unutrašnji sukob /231

DEVETO POGLAVLJE

Tema ovog poglavlja su strategije razmišljanja. Dati su neki praktični primeri, uključujući i poznatu strategiju spelovanja. Osim toga, govori se i o strategiji muzičkog pamćenja, kao i o kreativnoj strategiji Volta Diznija.

Učenje kao modelovanje /235
Kako je započelo NLP modelovanje /235
Modelovanje /237
Uverenja /240

Fiziologija /241
Strategije /242
Recept za uspeh /243
Muzička strategija /246
Strategija pamćenja /248
Strategija spelovanja /251
Strategija kreativnosti /254
Povratak na modelovanje /258
NLP, modelovanje i ubrzano učenje /263
Uputstvo čitaocima /264

EPILOG

U njemu je dat kratak spekulativan pregled kako NLP odražava promene koje se događaju u našoj kulturi i kako proces promene u našem unutrašnjem svetu misli odražava sve brže promene u spoljašnjem svetu.

Epilog /266

REFERENCIJALNI DEO

Izvor praktičnih informacija i saveta kako izabrati NLP literaturu i kurseve.

Ulaganje u sebe /271
Izbor NLP kursa /274
NLP organizacije u svetu /277
Vodič kroz informacije o NLP-u /293
Literatura o NLP-u /295
NLP rečnik /298
O autorima i njihovoj savetodavnoj praksi na području poslovanja /308

UVOD

*Razumni ljudi prilagođavaju se svetu.
Nerazumni ljudi svet prilagođavaju sebi.
Upravo zato celokupan napredak zavisi od nerazumnih ljudi.*
Džordž Bernard Šo

ISTORIJA, AKO SE ZAPISUJE, ima mnogo toga zajedničkog s pesmom pronalazača najnovijeg čudotvornog leka, diplomatom i apologetom. Kako može biti drukčije?

Usmena tradicija naroda u izvornim kulturama pre pojave pisma istovremeno predstavlja i utehu i izazov: utehu zbog toga što pruža osećaj istovremenog postojanja reda i nužnog sleđa događaja; izazov za pevače koji su svedoci haosa koji, na posletku, moraju uklopiti u metriku i dužinu njihovog otpevanog letopisa. Nesumnjivo, nakon izvesnog vremena, prišunja im se blagoslovena amnezija i oni pevaju s dubokim uverenjem.

Gregori Bejtson upozorava nas na smrtonosni trougao koji čine tehnologija, sklonost naše vrste da zameni prirodni životni fizički kontekst (područje amazonske prašume) veštačkim kontekstom (njujorške ulice) i svesno planiranje bez uravnoteženja s nesvesnim procesima.

Tom Meloj (u svom izvrsnom romanu „Zavesa Zore”) ispravlja pogrešku u govoru Čarlsa Darvina, koji je rekao „opstanak najsposobnijih”, a bilo bi tačnije da je rekao „opstanak najprilagodljivijih”.

Ova dva autora, O’Konor i Sejmur, odvažila su se da od neobične pustolovine naprave i celu priču. Džungle kroz koje smo Ričard i ja lutali u svojim istraživanjima bile su bizarne i čudesne. Ovi otmeni i dobroćudni ljudi odškrinuli su nam vrata jednog

pravog, uređenog engleskog ružičnjaka. No, i džungla i vrt su privlačni na svoj način.

Ono o čemu ćete čitati nikada se nije dogodilo, ali deluje razumno, čak i meni.

Džon Grajnder
Decembar 1989.

UVOD U DRUGO IZDANJE

OD SAMOG POČETKA namera nam je bila da sistematski dopunjavamo ovu knjigu. Želimo da ona bude u koraku s NLP-om, koji se širi i pomera svoje granice. On je takve prirode: ne može ostati statičan. S velikim smo zadovoljstvom radili na ovom novom izdanju. Prvim izdanjem mi smo ostvarili svoj san, a povratna informacija nam je ukazivala na to da smo ostvarili svoj cilj: knjiga ima reputaciju korisnog uvoda i pregleda ovog područja. Ovo novo izdanje nastavlja naš san.

Napravili smo veliki broj manjih promena i manji broj velikih promena. Nadamo se da će ovo prvo doprineti ukupnoj razlici i kvalitetu. Velike promene sastoje se u dodavanju novog materijala i dopunjavanju poglavlja o izvorima. Dodato je poglavlje o metaprogramima. Ti obrasci sve više izbijaju na površinu, posebno u poslovnom svetu, pa je bilo potrebno i to obraditi. Proširili smo deo o uslovima i deo o modelovanju iz zadnjeg poglavlja: posebno se zahvaljujemo Majklu Nejlu na njegovom doprinosu u zadnja dva poglavlja.

Podatke o NLP organizacijama širom sveta očigledno je trebalo dopuniti. Taj deo je prerađen i proširen i navedene su nove NLP institucije koje su se tokom poslednje dve godine pojavile u celom svetu. Naš popis je onoliko sveobuhvatan i tačan koliko je to u ovom trenutku bilo moguće. NLP se brzo razvija u Nemačkoj, stoga je cela jedna knjiga posvećena samo popisu zavora i instruktora NLP- a u Nemačkoj. Naveli smo tu knjigu na našem popisu da je ne bismo prepisivali.

NLP knjige ubrzano se štampaju, tako da je ovo najverovatnije zadnje izdanje naše knjige u koju je uključen vodič kroz literaturu u vidu popisa s kratkim komentarom.

Menjanje glavnog teksta knjige bilo je teže nego što smo zamišljali. NLP je poput holograma: svi delovi su međusobno povezani. To je sistematičan model. S obzirom na to da ovakva knjiga odražava sistematičnu prirodu NLP-a, menjanje jednog dela značilo je da moramo izmeniti i druge delove u skladu s njim, jer stranicama odzvanja jeka i odmotava povezano (metaforički rečeno).

Iako se NLP širi, dve ideje ostaju nepromenjene. Prvo, NLP utelovljuje stav očaranosti ljudima. Kako rade to što rade? Drugo, veštine modelovanja: neprestano traženje savršenstva koje možemo modelirati i koristiti. Savršenstvo nas okružuje, a ponekad je toliko očigledno da možemo propustiti da ga uočimo. NLP uvek govori o povećavanju izbora koje imamo, a mi postizemo njihovo razumevanje čineći ih i iskušavajući, a ne razmišljajući o njima.

Takođe zahvaljujemo Džeju Erdmanu i Majklu Nejlu na pomoći, kao i Majklu Filipisu iz časopisa „Sidro” na pomoći pri skupljanju informacija o NLP organizacijama u SAD-u. Zahvaljujemo i Lizi Putik, našoj urednici pri izdavačkoj kući Thorsons. Naposljetku, hvala svim mnogobrojnim prijateljima koji su nam davali povratne informacije za ovo prošireno izdanje. Obratite nam se sa svojim predlozima, ako vas knjiga zanima. Naša adresa nalazi se na kraju ove knjige.

Džozef O’Konor
Džon Sejmur
London, januar 1993.

UVODNA REČ AUTORA

OVA KNJIGA PREDSTAVLJA UVOD I VODIČ KROZ PODRUČJE POZNA-
to pod nazivom neuro-lingvističko programiranje ili NLP. NLP
je umeće i nauka postizanja savršenstva, a temelji se na prouča-
vanju kako vrhunski profesionalci iz najrazličitijih područja os-
tvaraju svoje izvanredne rezultate. Ove komunikacijske veštine
svako može da nauči kako bi povećao efikasnost na ličnom i pro-
fesionalnom planu.

Knjiga opisuje različite modele postizanja savršenstva koji su
izgrađeni u okviru NLP-a u područjima komunikacije, poslo-
vanja, obrazovanja i terapijske prakse. Pristup je praktičan,
daje rezultate i postaje sve uticajniji širom sveta.

NLP se i dalje razvija i stvara nove ideje. Kao autori, svesni
smo da su, nasuprot tome, knjige nepromenjive i statične. Svaka
knjiga predstavlja svedočanstvo o vremenu u kom je napisana.
Ona je fotografija predmeta. Međutim, to što će se osoba sutra
promeniti nije razlog da fotografiju ne snimimo danas.

Ovu knjigu prvenstveno shvatite kao odskočnu dasku koja
vam omogućava proučavanje novog područja: nastavite s uzbud-
ljivom pustolovinom života. Ona predstavlja specifična shvatanja
autora i nije ni konačna ni službena verzija. Takva verzija, naime,
nikada neće ni postojati, već i zbog same prirode NLP-a. Ovo je
uvod, a mi smo morali da napravimo izbor šta treba da uvrsti-
mo, a šta da izostavimo. Tako dobijen rezultat samo je jedan od
velikog broja mogućnosti organizacije materijala.

NLP je model građe jedinstvenog životnog iskustva pojedin-
ca. To je samo jedan od načina na koje se može razmišljati i or-
ganizovati čudesna i lepa složenost ljudske misli i komunikacije.

Nadamo se da ovaj prikaz NLP-a, s obzirom da su ga radila dva autora, dobija dimenziju dubine, što ne bi bio slučaj da se radilo samo o jednom. Dubinu ćete uočiti ako se široko otvorenih očiju usredsredite na materijal. Svet je ravan kada se posmatra samo jednim okom.

NLP predstavlja način razmišljanja i bivanja iako će nešto smisla proisteći i između redaka. Užitek nam donosi slušanje muzičke kompozicije, a ne gledanje u note.

NLP je praktična disciplina. Obuhvata čitav niz modela, veština i tehnika za efikasno razmišljanje i delovanje u svetu. Cilj NLP-a je biti koristan, povećati izbore i poboljšati kvalitet života. Najvažnija pitanja koje treba postaviti u vezi s onim što ćete naći u knjizi su: „Je li korisno? Funkcioniše li?” Otkrijte šta je korisno i šta funkioniše tako što ćete to iskušati. I, najvažnije, pronađite u kom slučaju ne funkioniše, a potom to menjajte dok ne počne da funkioniše. To je u duhu NLP-a.

Naš cilj tokom pisanja ove knjige bio je da se zadovolji potreba koju smo uočili razgovarajući s mnoštvom ljudi zainteresovanih za NLP. Prionuli smo na posao, u želji da napišemo knjigu koja će dati pregled celokupnog područja. Ona je izraz našeg uzbuđenja zbog uvida u to kako ljudi razmišljaju, kao i uvida u moguće promene. Ona obuhvata većinu najkorisnijih veština, obrazaca i tehnika koje postaju lako dostupne za korišćenje kao oruđe za promene u svetu koji se neprestano menja. Nakon prvog čitanja ova knjiga će i dalje biti korisna kao priručnik. Ona daje praktična uputstva za kupovinu NLP knjiga iz određenih područja primene. Naposletku, daje uputstva prilikom izbora NLP kursa.

Ovaj zadatak bio je utoliko obeshrabrujući ako se uzme u obzir „neuhvatljiva očiglednost” NLP-a s kojom se nijedan od nas dvojice pojedinačno ne bi uhvatio u koštac. Kombinovanjem naših izvora dobili smo potrebnu snagu. Jesmo li uspeli zavisi od toga hoće li vam ova knjiga koristiti.

Posebno želimo da vas podstaknemo na dalje istraživanje područja NLP-a i korišćenje te moćne ideje, uz poštovanje i

svog integriteta i integriteta drugih ljudi, kako biste stvarali više izbora i sreće u ličnom i profesionalnom životu, sebi i drugim ljudima.

Izvorno smo planirali jedno poglavlje o tome kako je došlo do nastanka NLP-a i o početnim iskustvima u njegovom korišćenju, ali veoma brzo smo shvatili da to ne bi dalo rezultate jer iskustvo iz druge ruke može biti zabavno, ali ne može ostvariti direktan uticaj. Umesto toga, podstičemo vas da u duhu NLP-a stvorite svoje poglavlje o zanimljivim iskustvima koja ste doživeli prilikom korišćenja NLP-a.

NLP je najbolje iskusiti uživo. Pročitajte jelovnik, i ako vam se svidelo to što ste pročitali, uživajte u jelu.

Fotografija nije isto što i osoba. Odskočna daska nije isto što i skok. Muzička partitura nije melodija.

Ne postoje čarolije, nego samo čarobnjaci i ljudska zapažanja.