

ESTE PROGRAMAREA NEURO-LINGVISTICĂ O PSIHOTERAPIE?

Cristian GRIGORE, Nicolae COSMOVICI

Abstract:

This paperwork intend to penetrate in to the profound universe of neuro-linguistic programming through **expose** some theoretical aspects which debate from multiple angles in a rational argumentative manner the recognition of neuro-linguistic programming as a psychotherapy form.

On the grounds of profound knowledge of this fascinating domain, we consider that neuro-linguistic programming (NLP) is a „systemic – imaginative therapeutical method, with an integrative-cognitive approach, having as main idea the end oriented effort, where the individual has in mind mostly his perception systems, metaphora and connections matrix“. It really is a discreet bias to look at NLP as a form of communication or personal development, or even manipulation, but like the hypnosis „myths“ that were elucidated step by step, we have the believe that already the neuro linguistic programming become more methodically analyzed, developing a state of interest by the scientific and academic environment.

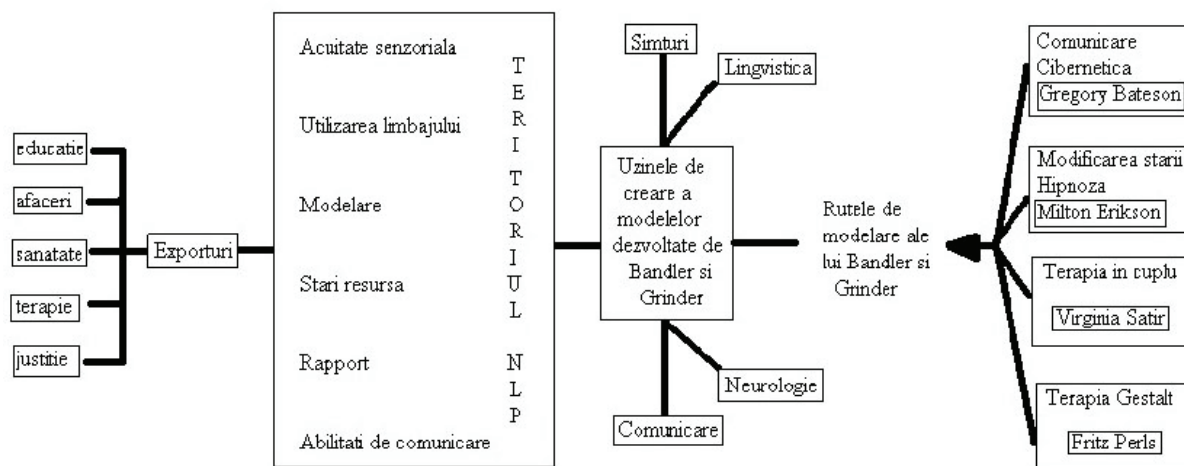
Key-words: neuro-linguistic psychotherapy, epistemological presuppositions, models and techniques of NLP.

În 1970, Richard Bandler, un psiholog de renume, și John Grinder, cu o experiență solidă în domeniul lingvisticii și profesor la Universitatea California, au inițiat și dezvoltat în Santa Cruz o cercetare ce a fost mai târziu denumită *programare neuro-lingvistică*.

Acești doi fondatori au considerat că **exceleța umană** poate fi înțeleasă prin **procesul modelării**, pornind de la analiza comportamentelor unor renumiți psihologi și medici psihiatri cu intenția de a descoperi ce anume îi făcea pe aceștia să aibă succes în profesia lor. Asistând la sute de ședințe de psihoterapie și analizând cât mai amănunțit alte sute de înregistrări video, au reușit să identifice și să sistematizeze principalele „*structuri neurolingvistice*“ ale procesului de comunicare interpersonală.

Ca modele pe care le-au avut cei doi fondatori (și care au influențat, într-un mod indirect, programarea neuro-lingvistică), menționăm pe Frederic Pearls (părintele Gestalt-Terapiei), Virginia Satir (Terapie de cuplu) și marele hipnoterapeut Milton Erickson (Hipnoza ericksoniană). După studierea comportamentului în detaliu a lui Pearls, cei doi au preluat multe din subtilitățile de limbaj, obținând rezultate similare în demersurile psihoterapeutice, iar după analiza unor nenumărate ore de hipnotism, au reușit să descifreze secretele lui Erickson (pe care nici el nu le cunoștea), și anume modul de a vorbi pacienților, strategiile de variație a tonului vocii, adaptarea la ritmul de respirație al pacienților.

Vă prezentăm, într-o manieră succintă, traseul urmat de programarea neuro-lingvistică de la origine și până în zilele noastre (*J. O'Connor, J. Seymour, 2002*).



Termenul de „programare“ este împrumutat din informatică (Richard Bandler era la bază informatician și, ulterior, doctor în psihologie) care aduce în atenție ideea că ne conducem viața după anumite strategii, așa cum un computer utilizează programe pentru a ajunge la rezultatele dorite. Procesele psihice, acțiunile și experiențele subiective nu se desfășoară haotic, la întâmplare, ci pe baza unor anumite programe, în urma experiențelor de viață trăite până în acele momente. Aceste programe pot fi modificate prin actualizarea „software-ului mental“ pe care-l deținem.

Cei doi fondatori, observând maniera în care funcționează oamenii, au ajuns la concluzia că funcționează *perfect*, prin punerea în practică a ceea ce s-a programat în creier. Din această perspectivă, tulburările psihice pot fi considerate *deficiențe de programare mintală*.

Termenul de „neuro“ se referă la modul în care funcționează creierul și sistemul nervos, la căile mentale ale celor cinci simțuri: vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv și gustativ. Minte și corpul reprezintă părți ale aceluiași sistem, astfel încât „neurologia NLP“ analizează atât procesele cognitive (ale gândirii), cât și corespondentul lor în plan somatic, fiziologic.

Termenul de „lingvistică“ se referă la modalitățile multiple prin care comunicăm cu ceilalți și cu noi înșine. NLP analizează și perfecționează comunicarea prin valorificarea celor trei canale: verbal, paraverbal și nonverbal. Limbajul verbal este clarificat de Modelul Meta, unul dintre cele mai puternice instrumente NLP, prin distincția dintre structura de suprafață și cea de profunzime a limbajului. Limbajele para- și nonverbale sunt permanent utilizate în construirea sincronizării cu ceilalți, limbaje ce reflectă sistemele noastre de convingeri și valori.

Datorită faptului că cei doi fondatori nu au făcut nici o referire la NLP ca făcând parte din universul psihoterapiei, caracterizând propria creație ca „*studiu al experienței subiective*“ sau „*arta și știința eficienței personale*“, o altă grupare de profesioniști au dezvoltat paralel o metodologie științifică riguroasă. Astfel, s-a înființat în Austria – Asociația Europeană pentru Psihoterapie Neuro-Lingvistică (EANLPt), acceptată cu drepturi depline de Asociația Europeană de Psihoterapie (EAP), ai căror promotori sunt Dr. Helmut Jelem (lector la Universitatea pentru terapie psihiatrică, specialist în psihiatrie și neurologie, doctor la Spitalul Psihiatric Otto Wagner din Viena, psihoterapeut al Consiliului General Medical Austriac) și Mag. Peter Schutz (lector la Universitatea din Viena, psihoterapeut licențiat în psihoterapie dinamică de grup, psiholog în sănătate, supervisor pentru Organizația Profesională Austriacă de psihologi). Odată cu apariția acestei asociații profesionale, considerăm că teritoriul NLP s-a extins de-a lungul a două axe divergente:

- Adepții fondatorilor care consideră NLP un sistem de comunicare și dezvoltare personală avansat, urmând traininguri de scurtă sau medie durată (de exemplu, un practitioner fundamentat pe modelul lui R. Bandler constă în 7 zile de curs, același format avându-le și cele de master sau trainer în NLP), la care se pot înscrie persoane din orice domeniu;

▪ Profesioniștii din sistemul de sănătate, psihologi și psihiatri, care urmează o formare bazată pe criterii riguroase, aliniindu-se standardelor celorlaltelor psihoterapii „veterane“, cu tehnici și metode specifice sanogenezei și patogenezei și cu o durată de formare continuă de 4 ani.

În continuare, dorim să subliniem aspectele fundamentale ce au dus la dezvoltarea programării neuro-lingvistice ca formă de psihoterapie. În primul rând, psihoterapia neuro-lingvistică (NLPt) este o *„metodă terapeutică sistemic-imaginativă, cu o abordare cognitiv-integrativă, având ca principală idee trăsătură orientat spre scop, în care individul are în vedere mai ales sistemele sale de reprezentare, metafore și matrici de relație“* (H. Jelem, P. Schutz). NLPt constituie o abordare esențial pragmatică; încă de la începutul formării, o parte preponderentă a timpului este dedicată practicii, sub forma exercițiilor de aplicație. Pe lângă aceasta, este esențial să înțelegem că „a face NLPt“ reprezintă, înainte de toate, o stare de spirit și poate presupune o deschidere către alte abordări psihoterapeutice, în general, fiind compatibilă cu filosofii umaniste.

Cu privire la **relația terapeutică**, în NLPt, predomină o relație bazată pe realitate, pe respect, empatie și acceptare necondiționată. Relația terapeutică reunește atât elemente de tip transferențial (aparținând psihanalizei), cât și de tip contractual (specifice psihoterapiilor cognitiv-comportamentale).

Concepte fundamentale

Deși NLPt tinde să fie un model și nu o teorie, el se sprijină pe o serie de presupoziii. Aceste presupuneri reprezintă filosofia din spatele modelelor și tehnicilor NLP. Legate de analiza modului în care funcționează creierul, acestea sunt relativ diferite de abordările psihologiei clinice tradiționale. În timp ce psihologia tradițională este preocupată cu descrierea și clasificarea tablourilor clinico-psihologice ale tulburărilor de natură psihică, precum și de identificarea cauzelor în istoricul individual al persoanelor, psihoterapia neuro-lingvistică emite o serie de principii legate de funcționarea minții și comportamentului uman. Presupunerile NLP reprezintă o tehnologie de tip *„cum anume să“* în procesele de analiză și dezvoltare personală.

Presupozițiile NLP urmăresc să permită persoanelor să se dezvolte interior și să perceapă oportunitățile și avantajele în diferite situații. Acționând ca și cum aceste presupoziii sunt adevărate, este uimitor câte se pot realiza.

Ele sunt dezvoltate pe baza unor ample cercetări din diverse domenii: semantica generală (Alfred Korzybski), gramatica transformațională (Noam Chomsky), teoria sistemelor (Gregory Bateson), cibernetica (W. Ross Ashby), pragmatismul (William James), fenomenologia (Edmund Husserl).

Presupozițiile NLP se asociază cu credințele subconștiente sau supozițiile întipărite în structura unei afirmații, acțiuni sau convingeri, fiind cerute pentru a da sens acestora. Termenul „supoziție“ provine din latină și înseamnă „a pune sub“, de la sub (sub) + *ponere* (a pune).

Presupozițiile epistemologice (epistemologie – teorie a cunoașterii științifice, parte a gnoșologiei care studiază procesul cunoașterii, așa cum se desfășoară în cadrul științelor), sunt credințe care reprezintă fundamentul unui anumit sistem de cunoștințe. Ca fundament al unei epistemologii, acestea trebuie să fie „presupuse“ însă nu pot fi dovedite. Astfel, acestea reprezintă ipoteza în funcție de care toate celelalte concepte și idei în cadrul epistemologiei sunt „dovedite“. Deoarece le-am descris detaliat în alte lucrări de specialitate, dorim să le menționăm pe scurt: „harta nu este totuna cu teritoriul“, „mintea și corpul reprezintă părți ale aceluiași sistem cibernetic“, „nu există eșec, ci numai feed-back“, „dacă cineva poate face un lucru, oricine poate să-l facă“, „oamenii dețin toate resursele de care au nevoie“, „legea varietății necesare – partea cea mai flexibilă dintr-un sistem este cea care conduce și/sau catalizează sistemul și dacă ceva nu merge, faceți altceva!“, „nu putem să nu comunicăm“, „sensul/valoarea comunicării este dat/ă de răspunsul primit“, „la un nivel mai profund/înalt toate comportamentele au o intenție pozitivă“.

Metodologie și tehnici ale NLPt

NLPt reprezintă o adevărată „cutie a Pandoriei“ care conține tehnici psihoterapeutice adaptate situației prezente și obiectivelor urmărite. Psihoterapeutul caută cu flexibilitate și înțelepciune tehnicile care se potrivesc cel mai bine obiectivelor clientului, integrându-le în modelul său despre lume și urmărind în permanență capacitatea de a dezvolta cât mai multe alternative și niciodată de a le restrânge.

Schimbarea terapeutică constituie în NLPt distanța dintre starea prezentă și starea dorită. Starea prezentă reprezintă ansamblul de probleme cu care se confruntă clientul, include contextul, perceperea și reprezentarea sa despre lucruri, precum și comportamentele actuale și universul afectiv. În general, clienții se prezintă la psihoterapie nemulțumiți de starea prezentă. Spre deosebire de alte forme de psihoterapie care pătrund într-un labirint cu probleme, meditănd profund la analiza excesivă a problemelor, urmând ca apoi să caute soluții, NLPt își canalizează eforturile pe activarea resurselor interioare și căutarea obiectivelor care duc la starea dorită. De exemplu, vom întreba „dacă aceste probleme ar dispărea și totul va începe să funcționeze bine, cum s-ar prezenta lucrurile atunci?”. După această întrebare, urmează o căutare profundă a răspunsului în interiorul clientului, iar noi, ca terapeuți, trebuie să urmărim o formulare cât mai clară și motivantă a răspunsurilor. Ca să poată fi atins, obiectivul trebuie să se supună unor anumite criterii. Mai întâi, el trebuie să fie *formulat în termeni pozitivi*. „Nu vreau să mai sufăr de anxietate” este o formulare greșită. Ea poate fi înlocuită cu „doresc să trăiesc o stare de relaxare profundă” sau „pe zi ce trece, devin tot mai relaxat, din ce în ce mai relaxat”. Dacă este o persoană iritabilă, obiectivul „nu vreau să mai fiu nervos și impulsiv” poate fi înlocuit cu „o stare de calm și pace interioară mă învăluie tot mai mult”. Putem pune o serie de întrebări cu privire la formularea obiectivelor în sens pozitiv: ce vă doriți?, ce vă doriți în schimbul a ceea ce aveți?, ce ați dori, mai degrabă, să aveți? *Obiectivul trebuie să fie realizabil*, în raport direct cu resursele de care dispune clientul (nimic imposibil) și *ecologic*, adică atingerea obiectivului să nu cauzeze alte inconveniente în personalitatea sa, dacă există sau nu vreo parte din persoana clientului care nu urmărește atingerea obiectivului.

Lucrul cu submodalitățile

Una dintre intervențiile cele mai „magice” asupra structurii experienței se referă la „submodalitățile” experienței noastre interne.

În NLP, modurile în care preluăm, stocăm și codăm informațiile senzoriale pe plan mintal poartă numele de *sisteme reprezentationale*. Tot ceea ce simțim, tot ceea ce ne place, tot ceea ce cunoaștem pătrund în mintea noastră prin cele 5 simțuri (vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv, gustativ). Percepem și ne reprezentăm propriile experiențe prin intermediul lor.

Fiecare sistem reprezentational conține numeroase distincții interne, calități sau detalii care în NLP sunt denumite **submodalități**. Deci, în interiorul fiecărui sistem de reprezentare se află numeroase submodalități care ne ajută să înțelegem mai bine experiențele noastre și a altor persoane și să intervenim cu scopul de a le schimba într-un sens sau altul.

Când dorim să descriem o imagine pe care am văzut-o, o facem prin intermediul unor numeroase detalii, submodalități. Dacă luăm, spre exemplu, primul și cel mai important canal senzorial, cel vizual, precizăm dacă imaginile experienței sunt colorate sau alb-negru, sunt mai luminate sau întunecate, dacă se mișcă sau stau pe loc, dacă imaginile sunt panoramice sau înrămate etc. În cazul unei experiențe tactile, pot deveni importante aspecte precum caracterul moale sau tare, ascuțit sau neted, flexibil sau rigid.

Pentru ce este necesar să identificăm aceste submodalități? În *momentul în care modificăm în mod conștient submodalitățile, se modifică și experiența noastră*.

Dacă avem o imagine negativă care apare într-o formă mare și luminoasă, creierul ne prezintă o experiență mare și luminoasă. Însă, dacă luăm în mod conștient acea imagine și îi modificăm submodalitățile, îi micșorăm dimensiunile, o întunecăm, o îndepărtăm de noi, creierul va răspunde în consecință și intensitatea trăirilor din acea experiență negativă se va diminua semnificativ.

Submodalitățile sunt reprezentări subiective. Ele sunt diferite în funcție de harta mentală a fiecărei persoane în parte. La unii dintre noi, sunt dominante submodalitățile vizuale, pe când la alții, experiențele sunt prelucrate cu submodalități auditive sau kinestezice. Pentru unii este suficient să mărească sau să micșoreze voluntar dimensiunea imaginii pentru a se modifica trăirile afective. *Atunci când imaginea devine tot mai mare se intensifică și trăirile afective, iar când imaginea devine tot mai mică se reduc*.

Pentru alții se pot modifica trăirile afective atunci când își reprezintă imaginea negativă pe o muzică veselă și ritmată. Pentru multe persoane, tragedia se va transforma în comedie.

Antrenându-ne cu schimbarea submodalităților critice din experiențele negative, psihicul nostru va prelua programul și va proceda la fel, în mod automat, cu toate amintirile.

Meta-modelul pentru limbaj

Modelul Meta reprezintă unul din primele modele dezvoltate de fondatorii programării neuro-lingvistice, fiind publicat în 1975 în cartea *The structure of magic I*. La crearea modelului, Bandler și Grinder s-au inspirat de la Noam Chomsky cu a sa *Gramatică Transformațională*, din ședințele de psihoterapie susținute de Frederic Perls și Virginia Satir, precum și unele idei emise de Alfred Korzybski.

Meta-modelul are drept obiectiv **clarificarea limbajului verbal** prin construirea unui set de întrebări ce urmăresc **identificarea și eliminarea omisiunilor, distorsiunilor și generalizărilor**. Acest model propus se numește META, deoarece utilizează limbajul pentru a evidenția și depăși limitele lui.

Premisa de la care pleacă construirea modelului Meta este distincția între cele două structuri ale limbajului:

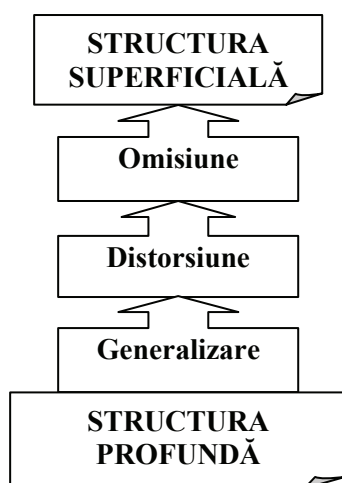
1. *Structura de suprafață* – partea vizibilă a aisbergului – constă în discursul oral sau scris al unei persoane, atunci când comunică experiența.

2. *Structura de profunzime* – partea nevizibilă a aisbergului – reprezintă discursul nerostit în comunicarea verbală, mai concret reprezentarea lingvistică completă a experiențelor și trăirilor noastre.

Ambele structuri sunt necesare în contexte diferite. În domeniul nostru, în consiliere psihologică și în psihoterapie, este necesar să descoperim *elementele lipsă din discursul verbal al clientului*.

Toate informațiile necesare limbajului pentru exprimare în comunicare sunt „filtrate” până când sunt transmise structurii superficiale. Când comunicăm, realizăm un **proces de derivare** de la structura de profunzime a propriei experiențe la structura de suprafață pe care o emitem interlocutorului. Această trecere de la structura de profunzime la cea de suprafață implică o serie de transformări la nivelul informațiilor. Seleccionăm doar o parte din informațiile din structura profundă, restul informațiilor sunt omise. Așa iau naștere *omisiunile*. În comunicarea verbală, simplificăm informațiile redade, ceea ce duce la o *distorsiune* a sensului. Pe lângă omisiuni și distorsiuni, noi *generalizăm*, adică extindem sfera de aplicabilitate a unei experiențe izolate.

Modelul Meta cuprinde un set de întrebări care caută să clarifice omisiunile, generalizările și distorsiunile limbajului pentru a da sens comunicării.



Omisiunile apar atunci când în vorbire sau în gândire sunt omise unele părți din experiență, evidențiindu-le pe unele și ignorându-le pe altele. Ele cuprind: *omisiunile simple, indexul referențial, verbele nespecificate și comparațiile*.

Generalizările presupun a face dintr-un caz particular o constantă universală, adică a extinde sfera de aplicabilitate a unei experiențe izolate, dându-i valoare de lege. Generalizările au un caracter limitativ, deoarece ne împiedică să vedem diferențele, să identificăm excepțiile. Ele conțin:

cuantificatori universali, operatori modali (de posibilitate și necesitate) și performative pierdute „lost performatives“.

Distorsiunile se referă la o viziune simplificată a ceea ce dorim să transmitem, acordăm o mai mare importanță anumitor aspecte în detrimentul altora, ceea ce modifică, inevitabil, sensul. Bandler și Grinder au subdivizat distorsiunile în: citirea gândurilor „mind reading“, presupozii, relații cauză–efect, nominalizările și echivalențele complexe.

Metaforele

În programarea neuro-lingvistică, termenul de *metaforă* se referă la orice povestire sau formă de limbaj care presupune o comparație între două elemente care nu sunt asemănătoare *la prima vedere*. Termenul „metaforă“ provine din grecescul *metapherein*, care înseamnă „a transporta sau transfera“ (*meta* = peste, între, după + *a* căra, a purta).

Metaforele ne însoțesc în diverse forme încă din copilărie. Poveștile cu zâne și prinți spuse dinainte de culcare, proverbele, parabolele și ghicitoriile s-au transmis din generație în generație. Cu toate că par la fel, acestea capătă noi conotații, noi înțelesuri în funcție de persoana care le aude.

În fiecare noapte, ascultăm poveștile inconștientului nostru – *visele*. Atunci când nu receptăm aceste simboluri transmise de inconștient, treptat ajung să se materializeze în simptome fizice sau psihice. Din momentul în care vom învăța să ascultăm metaforele din viața noastră, vom putea accesa forțele nelimitate ale inconștientului. Știm foarte bine că noi *deținem în inconștient toate resursele necesare pentru rezolvarea problemelor*.

Studiile din domeniul neuroștiințelor arată că cele *două emisfere cerebrale* operează în conformitate cu două sisteme distincte de procesare a informației.

Emisfera stângă este specializată în spiritul logic, analitic, rațional, dorința de clarificare, componentele verbale ale comunicării, *limbajul digital*. Emisfera stângă are nevoie de cuvinte, structurează frazele și respectă sintaxa. Ca sinteză, emisfera stângă este reprezentanta rațiunii și logicii.

Emisfera dreaptă este activată prin perspectivele metaforice și asocierile emoționale mai puțin cenzurate, reprezintă sediul fanteziei și intuiției, construiește imagini, se interesează de aspectele nonverbale și paravebale, de *limbajul analogic*.

Bazându-ne pe aceste cercetări, metaforele reprezintă modul de distragere a conștientului și activarea inconștientului prin căutarea de resurse și noi înțelesuri, semnificații. Povestirile metaforice vor păcăli emisfera stângă (sediul logicii și rațiunii) și mesajul va ajunge în emisfera dreaptă (sediul emoțiilor).

O caracteristică majoră în metafora terapeutică o constituie caracterul deschis la finalul povestirii, provocând clientul să „caute“ propriile resurse pentru rezolvarea problemei.

După Robert Dilts, alcătuirea metaforei presupune următorii pași:

- ◇ Transferul atenției de la client la personajul din poveste,
- ◇ Stabilirea unui izomorfism, a unei analogii între starea actuală a clientului și evenimentele și personajele povestirii (starea dorită),
- ◇ Accesarea resurselor clientului în contextul povestirii,
- ◇ Povestea se finalizează prin rezolvarea conflictelor și obținerea rezultatului urmărit.

Indicatorii de acces vizuali

O altă modalitate prin care putem pătrunde în universul interior al celorlalte persoane o reprezintă *indicii de accesare a ochilor*.

Ochii noștri reflectă indicii puternice despre modul în care gândim. Promotorii NLP, conștientizând faptul că „ochii reprezintă fereastra sufletului“, au studiat modul în care se accesează informațiile prin *analogia dintre mișcările oculare și procesele gândirii*. Atunci când reușim să citim pe chip gândurile unei persoane, este mult mai ușor să stabilim o relație terapeutică adecvată.

Orice întrebare care necesită căutarea în creier a unor amintiri sau dimpotrivă construirea unor imagini, fie vizuale, auditive sau kinestezice, antrenează prin intermediul unor automatisme neurologice o deplasare a ochilor (ca în imaginile de mai jos). Mișcările oculare ale unei persoane pot indica ce operațiuni se petrec în creierul său.

Dacă pacientul povestește ce a văzut în ultima excursie la mare, ochii se vor deplasa în sus și la stânga, astfel se accesează *amintirile vizuale*.

Dacă își imaginează ceva ce nu a văzut niciodată, de exemplu, o persoană cu fobie socială cum susține un discurs în fața a sute de persoane, ochii se vor mișca în sus și la dreapta, *se construiesc sau se „inventează” vizual imagini*.

Când re trăiesc clipe în care accesează sunete deja înmagazinate în creier, vocea melodioasă a mamei sau a unei melodii preferate, ochii se îndreaptă spre urechea stângă, provocând *amintiri auditive*.

Atunci când clientul îndreaptă ochii spre urechea dreaptă *construiește sunete*, ceva ce nu a mai auzit niciodată. Spre exemplu, vocea critică a soțului transformată într-una caldă și înțelegătoare.

Mișcările oculare în jos și la stânga indică *dialogul intern*, presupun comunicarea clientului cu sine însuși.

Când accesează *emoții și senzații tactile*, ochii se îndreaptă în partea de jos și în dreapta.

Aceste patternuri sunt valabile pentru persoanele dreptace, situația fiind inversă pentru cei stângaci.

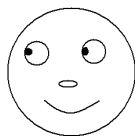
INDICII DE ACCESARE A OCHILOR



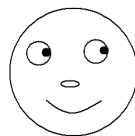
Vizual construit



Vizual amintire



Auditiv construit



Auditiv amintire



Kinestezic, gustativ, olfactiv



Dialog intern

Poziția ochilor este redată din perspectiva observatorului

Prin această legătură neurologică, putem citi pe chipul clientului dacă se află într-un mod de reprezentare vizual, auditiv sau kinestezic în ceea ce spune sau gândește, și mai mult decât atât dacă în acele momente accesează amintiri, informații imprimate în trecut sau construiește imagini.

Tehnici de calibrare

A calibra înseamnă a recunoaște pe baza indicilor nonverbal și de accesare a ochilor starea în care se află pacientul. Această observare fină și atentă poartă denumirea de **calibrare**.

În procesul comunicării terapeutice, este necesar să îndeplinim două condiții:

1. *calibrarea cu pacientul;*
2. *armonizarea nonverbală, paraverbală și verbală cu acesta.*

Sintetizând ce am evidențiat mai sus, putem spune că procesul de calibrare reprezintă etapa premergătoare creării raportului psihologic, a armonizării cu pacientul.

Procesul calibrării conține două aspecte calitativ diferite:

Primul este „capacitatea de a sesiza că o persoană sau alta se află într-o stare diferită sau că starea sa s-a modificat” și cel de-al doilea aspect, „capacitatea de a sesiza acele elemente care fac diferența dintre o stare și alta, care fac ca o stare să fie diferită de alta” (Cătălin Nedelcea, 2002).

Este important ca în procesul calibrării, să ne bazăm strict pe observație și nu pe interpretare. Calibrarea nu se referă la interpretarea stărilor interne, ci la simpla observare a comportamentului extern.

Calibrarea constă în descoperirea comportamentelor externe asociate unei experiențe interne, deoarece comportamentele externe și interne ale unei persoane constituie un ansamblu integrat și interdependent. În tehnica calibrării, ne bazăm pe ceea ce *vedem, auzim și simțim*. Interpretarea conține indici non-senzoriali (amuzat, fericit, furios, speriat, curios), în timp ce calibrarea se obține pe baza indicilor senzoriali (gradul de încordare a musculaturii, a buzelor, mișcările nărilor).

În calibrare, putem observa mai multe elemente (Renne de Lassus, 2004):

- **Postura** persoanei respective (postura generală, întâi partea superioară a corpului, apoi cea inferioară, gradul de înclinare a capului).
- **Gesturile** (cap, trunchi, brațe și mâini, picioare, genunchi, etichetele picioarelor).
- **Microcomportamentele feței** (variații în tensiunea feței, gradul de deschidere a ochilor, dimensiunea, nuanța și mișcările buzelor, mișcările nărilor).
- **Variațiile de colorație a pielii.**
- **Respirația** (ritm, pauze, înălțime – respirație la nivelul pieptului, al diafragmei sau al abdomenului).

Practicând procesul calibrării, vom reuși să detectăm cu ușurință schimbările subtile ale stărilor în care se află clientul, iar schimbările oricât de subtile ar fi, sunt acolo...

Acestea sunt doar câteva dintre categoriile de tehnici NLPt, prezentate într-o manieră succintă, în scopul formării unor idei generale asupra modalităților de lucru terapeutic specifice.

Cu privire la *clienții care beneficiază* cel mai mult de pe urma acestei forme de psihoterapie, nu credem că există un format standard de urmat și axându-ne pe propria experiență, constatăm că se obțin rezultate bune, uneori uimitoare în paleta tulburărilor afective (depresii nevrotice, anxietăți, fobii, obsesii și compulsii, tulburări de stres post-traumatic). Aplicată în sindroame discordante, în fazele stabilizate, psihoterapia neuro-lingvistică influențează, în mod pozitiv, calitatea vieții.

Cu toate că a fost gândită inițial ca o terapie cu eficiență pe termen scurt, mulți practicieni o utilizează în cazuri care necesită o intervenție de profunzime pe termen lung.

După cum a reieșit și din această lucrare, NLPt este renumit în varietatea impresionantă de tehnici de intervenție codificate. Cum preciza și Josiane de Saint-Paul, într-o anumită măsură, este suficient să urmărim „indicațiile de folosire”.

Nu putem încheia acest articol fără a menționa și criticile aduse acestei terapii. Cele mai frecvente ar fi insuficienta fundamentare științifică și comercialismul ei.

BIBLIOGRAFIE:

1. Hall, M.L. (2007), *Spiritul programării neuro-lingvistice*, Curtea Veche Publishing, București.
2. O'Connor, J., Seymour, J. (2002), *Introducing Neuro-Linguistic Programming*, Element.
3. Fevre, L., Soto, G. (1995), *Guide de praticien en PNL*, Edit. Chronique Sociale, Lyon.
4. Elkaim, M., (coord.) (2007), *Ce psihoterapie să alegem?*, Editura Trei, București.
5. Andreas, S., Faulkner, C. (2006), *NLP și succesul*, Editura Curtea Veche, București.
6. McKenna, P. (2004), *Change your life in 7 days*, Bantam Press.
7. O'Connor, J. (2001), *NLP Workbook*, Thorsons.
8. Grigore, C. (2006), *NLP – Artă și știința dezvoltării umane – Studiul dezvoltării personale și abilităților de comunicare prin tehnici de programare neuro-lingvistică*, Editura Stef Academic, Iași.
9. Bandler, R., Grinder, J. (1975), *The structure of magic I*, Science & Behaviour Book, Inc.
10. Bandler, R. (1993), *The Adventures of Anybody*, Meta Publications Inc.
11. De Lassus, R. (2004), *Programarea Neuro-Lingvistică și Artă Comunicării*, Editura Teora, București.
12. Grinder, J., Bandler, R. (1981), *Trance-formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis*, Real People Press.

13. Nedelcea, C. (2002), *Introducere în Programarea Neuro-Lingvistică*, Editura SPER, București.
14. Guilane-Nachez, E. (2004), *Transa, hipnoza și autohipnoza: magia comunicării*, Editura Polirom, Iași.
15. Robbins, A. (2001), *Putere nemărginită*, Editura Amaltea, București.
16. Marian, M., I. (coord.) (2006), *Psihoterapii: teorii, metode, intervenție*, ediția a 2-a, Editura Universității din Oradea.
17. Szekely, A. (2003), *NLP: calea succesului*, Editura Amaltea, București.
18. Grigore, C. (2006), *Elemente de programare neuro-lingvistică în psihoterapie. Lucrul cu submodalitățile în Anuarul Universității „Petre Andrei – Științe Socioumane*, pg. 25-36, Editura Institutul European, Iași.
19. www.eanlpt.org

Cristian GRIGORE – psiholog, Spitalul Clinic de Psihiatrie „Socola“ Iași
Nicolae COSMOVICI – conf. univ. dr., Spitalul Clinic de Psihiatrie „Socola“ Iași