

## Co je to neurolingvistické programování?

### Monika Styxová

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

*What is more important – what signals we put out or the way we do it? The neurolingvistic programming shows us a new way how to understand peoples communication. Since its beginnings in 1976 it has been a centre of passionate discussions.*

*Záleží více na tom, jaké signály vysíláme, nebo jak je vysíláme? Neurolingvistické programování přichází s novým způsobem, jak se dívat na komunikaci mezi dvěma lidmi. Již od svého založení roku 1976 je ovšem zdrojem plamenných diskuzí.*

*key words: Neurolingvistic programming, communication , NLP*

---

Výcvikových institutů NLP v Česku je několik. Obvykle slibují lepší porozumění sobě, lidem okolo sebe a (obligátně) také dosažení vlastních cílů a snů. Není výjimkou ani vtipné překrucování zkratky na Neomezený Lidský Potenciál. Kurzy NLP se standardně nabízejí nejenom široké veřejnosti, ale také firmám.

Očekávaný výsledek? Posuďte sami:

- Rozšíření schopností v oblastech plánování, vyjednávání, osobního rozvoje,
- lepší balance mezi pracovním a osobním životem,
- perfektní řízení svých myšlenek a vnitřních stavů.

Nebývá výjimkou, že instituty NLP nabízejí i koučování a jiné měkké psychologické metody. Z rychlého průzkumu internetu i laikovy dojde, že okolo NLP se točí hodně pozornosti.

Pojďme se podívat, co za tímto rozruchem stojí.

Historie a počátky NLP

Kořeny NLP sahají do roku 1976. Za jeho vznikem stojí dvojice autorů – John Grinder, lingvista, známý autor, řečník a kouč, a jeho společník Richard Bandler, který v tehdejší době studoval matematiku. Když se hlouběji podíváme na strukturu a některé techniky směru, můžeme snadno identifikovat školy, kterými se autoři NLP inspirovali.

NLP se hlásí k odkazu rodinné terapeutky Virginie Satirové, přiznává vliv prací Miltona Ericksona a Fritze Perle a jeho gestalt přístupu (Wake, 2010). Významnou složku také tvoří sémantika a kybernetika. Mezi další zřetelné vlivy patří práce Noama Chomskyho a Gregoryho Batesona. Podle Grindera a Bandlera lze všechny tyto přístupy dekodovat a jejich výhody využít na jiném poli. A o to se také pokusili.

Koncem sedmdesátých let v Americe dominovalo human potential movement, které nastolilo skvělé podmínky pro šíření směru NLP. Díky nezávislým kurzům a workshopům, které autoři přístupu pořádali, se brzy vytvořila stabilní základna příznivců – především mezi studenty. Místo sofistikované odborné literatury podporovaly směr self-help knihy, které byly přístupné široké veřejnosti.

Jednoduché, jasné a ambiciózní – znenadání bylo NLP téměř všude.

### **Mapa není stejná jako terén**

A o čem NLP vlastně je? Pointou je myšlenka, že náš svět je jedinečný obraz toho, co děláme a kdo jsme. Aspirací NLP je pochopit osobní jazyk a vnímání každého člověka. Nejjednodušší definice přístupu je studium struktury subjektivní zkušenosti jedince a ovlivnění lidské imaginace (Folwarczná, 2010). V praxi se ale NLP prezentuje jako univerzální klíč k úspěchu, nezdídko také jako umění osobního úspěchu. Konkrétní techniky si probereme později. Už teď může být ovšem čtenáři zřejmé, že aplikace do marketingu a managementu byla téměř nevyhnutelným vyústěním. S malou nadsázkou se dá říci, že k základnímu vybavení podomního obchodníka patří oblek, pero a NLP.

Na akademické půdě naopak jeho atraktivita značně klesá a obvykle se na něj nahlíží podobně, jako na jiné produkty doby (např. neuromarketing). Hlavní kritikou je především nedokonalá metodika a nedostatek relevantních dat, která by metody NLP podpořila. Metodika směru chybí již od jeho založení a autoři zatím nemají ambice ho doplnit. Vztah s neurovědami neurolingvistické programování v zásadě nemá.

Další proklamace NLP? Posuďte sami (Caroll, 2013):

- Neexistuje selhání. Všechno je jenom zpětná vazba.
- Každý se může naučit něco, co ovládá někdo jiný.
- Nikdo není špatný nebo porouchaný.

Docela absolutní tvrzení, nemyslíte?

Neverbální komunikace, která je důležitou součástí NLP, se také samovolně prohlašuje faktem. Když má někdo v konverzaci zkřížené ruce, opravdu to znamená, že mě blokuje? Není člověku prostě zima? Podle NLP ale lze signál rozklíčovat jasně. Sceptic's Dictionary (2013) dokonce uvádí, že NLP proklamuje komunikovat přímo s naším nevědomím – a to vše pomocí několika jednoduchých změn v běžné konverzaci. Přeprogramování mozku je vlastně hračka.

### **Jak to funguje?**

Primárním cílem NLP je změkčení komunikačních bariér mezi mluvčím a recipientem, lepší orientace v konverzaci a jasnější tah na branku. Důraz se klade především na subjektivní pochopení zprávy přijímající stranou. Sdělení bychom měli přizpůsobit tomu, kdo nás poslouchá. Jedním z ústředních pojmů NLP je takzvaný primární reprezentační systém (PRS) (Heap, 1988). Vychází z předpokladu, že každý člověk pro budování své mapy (svého modelu světa) primárně využívá jeden smysl – vizuální (V), auditoriální (A), olfaktorický (O), kinestetický (K) nebo gustatorický (G).

V důsledku individuální preference také podle NLP konstruujeme jazyk. Např. osoba s převahou sluchových reprezentací se s oblibou bude vyjadřovat stylem: „Něco mi tu nehraje,” nebo „to zní dobře”, naopak osoba s převahou vizuálních reprezentací může komunikovat odlišně: “Nevidím to růžově”(O’Connor & Seymour, 1998).

Komunikační strategii našeho protějšku se můžeme přiblížit tak, že budeme brát na jeho primární reprezentační systém ohled. Cílená komunikační strategie uzpůsobená požadavkům partnera má mnohem větší potenciál být přijata s pozitivní odezvou.

Mezi další důležité komunikační strategie patří budování rapportu (most k druhému člověku) skrze zrcadlení gest, uzpůsobení tempa řeči, intonace a již zmíněného primárního reprezentačního systému. Pro zájemce bych doporučila knihu Úvod do neurolingvistického programování od Josepha O’Connora a Johna Seymoura (1998), kde jsou jednotlivé strategie NLP velmi detailně popsány.

### **NLP – prostředek pro osobní rozvoj, ale také terapii**

NLP primárně neaspiruje na řešení hlubinnýchtraumat, ale autoři nabízejí několik technik pro řešení méně závažných problémů (např. fobie). Většinou se ovšem NLP prezentuje spíše jako prostředek pro manažery, obchodníky, sportovní psychologii a další disciplíny, kterépotřebují osobní rozvoj.

Na druhou stranu nutno konstatovat, že pod NLP skutečně vznikla terapie, a to pod záštitou European Association for Neurolinguistic Psychotherapy (EANLPt). Definuje se jako systematická imaginativní metoda s integračním kognitivním přístupem (Wake, 2010). Pointou je práce s konkrétním reprezentačním systémem klienta a hra s metaforami, které se v NLP hojně využívají.

Odemyká NLP neomezený lidský potenciál? To nevíme. Jisté je pouze to, že aplikovat jej lze na různé fronty a s různými výsledky. Osobně znám několik lidí praktikující NLP a nemohou si ho vynachválit – záleží ovšem na tom, čeho a jakchtějí dosáhnout.

Zdroje:

Caroll, R. T. (2013). *Neuro-linguistic programming (NLP)*. [online], [zhlédnuto dne 7. 4. 2014 ].  
Dostupné na WWW: <http://skepdic.com/neurolin.html>

Folwarczná, I. (2010). *Rozvoj a vzdělávání manažerů*. Praha: Grada Publishing.

Heap, M. (1988). *Neurolingvisticprogramming: An interim verdict*.  
[online], [zhlédnuto dne 4. 4. 2014 ].  
Dostupné na WWW: <http://www.mheap.com/nlp1.pdf>

O'Connor, J., & Seymour, J. (1998). *Úvod do neurolingvistického programování*. Praha: Institut pro NLP.

[Sceptic's Dictionary](http://skepdic.com/neurolin.html) (2013). *Neuro-linguistic programming (NLP)*. [online], [zhlédnuto dne 4. 4. 2014].  
Dostupné na WWW: <http://skepdic.com/neurolin.html>

Wake, L. (2010). *NLP principles in practise*. Herts: EcademyPress..

Úvodní obrázek přejat z [http://www.freedigitalphotos.net/images/Multicolored\\_g336-Hand\\_Fire\\_p22262.html](http://www.freedigitalphotos.net/images/Multicolored_g336-Hand_Fire_p22262.html)