

Urszula Kurcewicz

Programowanie neurolingwistyczne – NLP. Zarys zjawiska, kontrowersje, potencjalne implementacje polityczne

SŁOWA KLUCZOWE:

*programowanie neurolingwistyczne, NLP, manipulacja,
komunikacja polityczna*

Koniec XX wieku przyniósł zainteresowanie nowymi metodami wywierania wpływu na człowieka. Jednym z kierunków, który wzbudzał u jednych fascynację, a u innych zdecydowaną krytykę, było programowanie neurolingwistyczne – NLP.

Choć w swoich założeniach NLP stanowiło nowatorską formę psychoterapii, stało się polem oddziaływań na ludzką świadomość w innych sferach życia – pedagogice, biznesie, reklamie. W Polsce nurt NLP stał się również popularny szczególnie w postaci treningów kształtowania i podnoszenia różnych kompetencji psychicznych jednostek. Założenia teoretyczne modelu NLP pobudzają także rozważania na temat możliwości wykorzystania technik NLP w sferze wywierania wpływu na społeczeństwo w procesie komunikacji politycznej.

Za prekursorów programowania neurolingwistycznego NLP (z ang. *neuro-linguistic programing*) uznaje się Johna Thomasa Grindera i Richarda Bandlera, którzy na początku lat siedemdziesiątych XX wieku podjęli badania nad modelem komunikowania i technikami zmiany osobistej stosowanymi przez uznanych amerykańskich psychoterapeutów.

John Thomas Grinder jako absolwent Wydziału Psychologii Uniwersytetu w San Francisco prowadził w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku badania z zakresu lingwistyki. W młodości pracował dla Central-

nej Agencji Wywiadowczej (CIA) w Europie. Tytuł doktora językoznawstwa uzyskał w 1971 r. na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Jego dysertacja doktorska *On Deletion Phenomena In English* ukazała się w 1976 r. Kolejno zatrudniony był w Kresge College na stanowisku młodszego asystenta profesora lingwistyki Gregory'ego Batesona. Podczas pracy na Wydziale Lingwistyki Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Cruz zaczął współpracę z ówczesnym studentem psychologii Richardem Bandlerem.

Richard Wayne Bandler urodził się w New Jersey, dorastał natomiast w Kalifornii w okolicy San Francisco. Jako nastolatek został zatrudniony przez psychiatrę Roberta S. Spitzera, prowadzącego wydawnictwo Science & Behavior Books w Palo Alto. Do obowiązków młodego Bandlera należało m.in. przygotowywanie nagrań magnetofonowych i video dla warsztatów terapeutycznych Spitzera. Bandler początkowo studiował w Foothill College w Altos Hills, a następnie rozpoczął naukę w Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Cruz, uczęszczając na kursy filozofii, matematyki i informatyki. Kolejno jego zainteresowanie przeniosło się na nauki badające ludzkie zachowania¹. Opiekun Bandlera Spitzer w 1969 r. zajął się wydaniem prac twórcy terapii Gestalt Fritza Perlsa, który w rok później niespodziewanie zmarł. Notatki, zapisy wykładów oraz nagrania filmów z sesji terapii Gestalt prowadzonej przez Perlsa zostały powierzone do opracowania Bandlerowi. Prace te stały się inspiracją dla działalności eksperymentalnej Bandlera – wówczas studenta wyższego rocznika studiów z uprawnieniami do prowadzenia ćwiczeń dla studentów. W 1972 r. Bandler zorganizował ćwiczenia nastawione na analizę oddziaływania terapeutycznego teorii Gestalt w ramach grupy. Superwizorem jego zajęć akademickich w Kresge College został Grinder i od tego momentu zaczęła się ich kooperacja prowadząca do stworzenia pierwszych modeli programowania neurolingwistycznego.

Współpraca J. Grindera i R. Bandlera zakończyła się w latach osiemdziesiątych XX wieku. Od 1996 r. toczył się proces o prawa autorskie do nazwy i stworzenia założeń NLP, zakończony w 2001 r. ugodą, w wyniku której obaj zostali uznani za równoprawnych współtwórców programowania neurolingwistycznego. Grinder kolejno współpracował z Judith DeLozier, Michaeliem McMasterem i Genie Laborde, koncentrując się głównie na zastosowaniu modeli NLP w świecie biznesu. Zainteresowania Bandlera skoncentrowały się natomiast na zmianie przekonań jed-

¹ W. Walker, *Przygoda z komunikacją*, Gdańsk 2001, s. 20–21.

nostki pod wpływem tzw. stanu dezorientacji. Wyniki tych badań opisane zostały w książkach: Steva i Connirae Andreasów oraz samego Bandlera².

Założenia teoretyczne programowania neurolingwistycznego

Teoretyczne podstawy NLP powstały pod wpływem prac i teorii stworzonych przez Gregory'ego Batesona, Noama Chomsky'ego, Karla H. Pribrama, Eugene Galantera, Georga A. Millera, Alberta Bandurę oraz Alfreda Korzybowskiego.

Koncepcje opiekuna naukowego Grindera, antropologa kultury Gregory'ego Batesona, silnie oddziaływały na powstające w latach siedemdziesiątych XX w. modele NLP. Jego systemową koncepcję komunikacji i cybernetyczną teorię poznania odnajdujemy u podstaw modelu komunikacyjnego NLP. Biorąc pod uwagę fakt, że początkowo NLP rozwijało się jako forma psychoterapii, należy wspomnieć, że to właśnie Bateson stworzył koncepcję podwójnego wiązania jako czynnika schizofreniogenego. Prace nad tymi teoriami prowadziła tzw. grupa Palo Alto powstała w wyniku współpracy Batesona z chemikiem Johnem H. Weaklandem oraz psychiatrami Williamem F. Fry'em i Jayem Halleyem oraz Don D. Jacksonem. Podejście grupy Palo Alto było kontynuowane w badaniach założonego w listopadzie 1958 r. przez Jacksona, Julesa Riskina i Virginie Satir Mental Research Institute (MRI), mającego siedzibę również w miejscowości Palo Alto w Dolinie Krzemowej. Celem prac badawczych MRI przeprowadzanych na bazie modeli cybernetycznych było diagnozowanie i leczenie dolegliwości psychicznych³.

W badaniach lingwistycznych Grinder inspirował się dorobkiem naukowym Avrama Noama Chomsky'ego współtwórcy wraz Morrisem Hallem teorii gramatyki transformacyjno-generatywnej. Chomsky przedstawił wyniki badań w książce *Zagadnienia teorii składni*⁴. Rozróżnienie Chomsky'ego między poziomami języka mówionego: poziomem powierz-

² C. Andreas, S. Andreas, *Serce umysłu: jak przewyciężyć trudności, z którymi borykamy się na co dzień?* Gdańsk 2001; C. Andreas, S. Andreas, *Submodalności: niezwykła droga do Twojego umysłu*, Gliwice 2009; S. Andreas, *Przebudowa twojego ja: stań się tym kim pragniesz*, Wrocław 2003; R. Bandler, *NLP twoich zmysłów*, Gliwice 2009; R. Bandler, *Magia w działaniu: sesje NLP Richarda Bandlera*, Gliwice 2008.

³ Szerzej prace Batesona, grupy Palo Alto i MRI omawia W. Walker w pracy *Przygoda z komunikacją...*, s. 46–83.

⁴ N. Chomsky, *Zagadnienia teorii składni*, Wrocław 1982.

chownym i głębokim odzwierciedliło się w stworzeniu tzw. Meta Modelu Grindera i Bandlera.

Koncepcje Grindera i Bandlera w dużej mierze opierają się o model Test–Operacja–Test–Wyjście (T.O.T.E. z ang. *Test-Operate-Test-Exit*) stworzony przez Georga A. Millera, Eugene’a Galantera i Karla H. Pribrama i przedstawiony w książce *Plany i struktura zachowania*. Według ich teorii motywacji motyw składa się z dwóch niezależnych części, są to wartości odnoszące się do obrazu i intencje odnoszące się do planu. Obrazy stanowią całość zgromadzonej wiedzy jednostki o samej sobie i o otaczającym ją świecie. Plany natomiast to hierarchiczne procesy zachodzące w organizmie wykonywane na podstawie sekwencji operacyjnych. Aktualizacja i weryfikacja prawidłowości planów pochodzi od obrazów, gdyż zmiany w planach mogą pojawiać się tylko w następstwie informacji dostarczanych przez obrazy. Podstawową jednostką, na podstawie której człowiek buduje zarówno plany, jak i obrazy, jest model T.O.T.E. W fazie pierwszej (Test) dane porównywane są z posiadaniem przez jednostkę standardem, jeśli występuje niezgodność, to następuje aktywność, czyli faza druga (Operacja). W fazie trzeciej (Test) sprawdzane jest, czy aktywność wywołała stan przywrócenia zgodności ze standardem. Jeśli tak jest, to następuje ostatnia faza (Wyjście). Jeżeli natomiast zgodność nie nastąpiła, to jednostka powraca do fazy drugiej (Operacji), czyli podjęcia innej formy aktywności⁵.

Kolejnym źródłem inspiracji dla twórców NLP była teoria uczenia się Alberta Bandury. Jej założenia Grindera i Bandlera przeniesli na proces modelowania, który w programowaniu neurolingwistycznym zajmuje kluczowe miejsce. Według Bandury człowiek uczy się nie tylko poprzez warunkowanie reaktywne i warunkowanie sprawcze, lecz także poprzez obserwowanie zachowań innych jednostek. Proces uczenia w tej koncepcji obejmuje cztery etapy: skierowanie uwagi na kluczowe elementy tego, co ma zostać przyswojone, zapamiętanie obserwowanego zachowania, powtórzenie zaobserwowanego zachowania, wykształcenie się motywacji i chęci do powtarzania danego zachowania⁶.

Warto również wspomnieć o niearystotelesowskim systemie semantyki ogólnej Alfreda Korzybskiego opisanym w pracy z 1933 r. *Science and Sanity: an Introduction to Non-aristotelian System and General Semantics* jako o teorii przejętej przez NLP. Główną myślą książki był teza, że wiedza ludzka i jej przekazywanie są ograniczone, z jednej strony przez strukturę

⁵ G.A. Miller, E. Galanter, K.H. Pribram, *Plany i struktura zachowania*, Warszawa 1980.

⁶ A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa 2007.

systemu nerwowego człowieka, a z drugiej przez strukturę języka. Z teorii Korzybskiego Grinder i Bandler przejęli również porównanie ludzkiego poznania do tworzenia mapy rzeczywistości⁷.

Tworząc pierwsze modele NLP, Grinder i Bandler korzystali z doświadczeń i obserwacji pracy terapeutycznej trzech amerykańskich terapeutów: twórcy szkoły terapeutycznej Gestalt Fritza Perlsa, Virginii Satir zajmującej się terapią rodzin oraz hipnoterapeuty Milтона H. Ericksona. Studiując przebieg sesji terapeutycznych, Grinder i Bandler dążyli do zidentyfikowania metod stosowanych podczas terapii, starali się wyodrębnić wzorce językowe terapeutów i ułożyć je w system komunikacyjny wywołujący zmiany u pacjentów.

Jak już zostało wspomniane, z dorobkiem pochodzącego z Niemiec psychiatry i psychoanalityka F. Perlsa Bandler zaznajomił się pośrednio z notatek, zapisów wykładów i nagrań magnetofonowych i video. Perls – twórca technik psychoterapii Gestalt – w centrum uwagi umieścił spotkanie i interakcje między terapeutą a pacjentem. Perls już w latach czterdziestych XX w. prezentował krytyczny stosunek do psychoanalizy opartej na pracach Zygmunta Freuda. W pracy, mającej stanowić rewizję psychoanalizy, pod tytułem *Ego, głód i agresja* nakreślił ramy psychologii Gestalt. Cechą charakterystyczną terapii Gestalt jest przywiązanie wagi do tego, co dzieje się w czasie terażniejszym – skupieniu się na doświadczanych emocjach oraz doznaniach zmysłowych. Terapia Gestalt dąży do poszerzania wglądu w przyczyny aktualnych problemów. Perls uważał, że każdy organizm zmierza do osiągnięcia stanu pełnej funkcjonalności (Gestaltu). Z terapii Gestalt twórcy NLP przejęli główne techniki terapeutyczne, opierające się na tzw. dialogu egzystencjalnym między terapeutą i pacjentem. Podczas terapii pacjent ma się nauczyć rozpoznawania własnych emocji i sposobów, w jaki powstają. Swoje koncepcje Pearls testował, pracując w pierwszej grupie terapeutycznej Gestalt, w skład której weszli m.in. Elliot Shapiro, Paul Weisz, Isadore Fromm i Paul Goodman. Wynikiem tej współpracy było opublikowanie książki *Gestalt Therapy. Excitement and Growth In Human Personality (Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w ludzkiej osobowości)*⁸.

Z poglądu Perlsa, iż celem psychologii i psychoterapii nie jest objaśnianie sposobów powstawania zachowań, lecz raczej powinno być udzie-

⁷ A. Korzybski, *Science and Sanity: an Introduction to Non-Aristotelian System and General Semantics*, New York 2000.

⁸ W. Walker, *Przygoda z komunikacją...*, s. 92–120. Szerzej: J. Mellibruda, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, Warszawa 2009; G. Houston, *Gestalt: terapia krótkoterminowa*, Gdańsk 2006; S. Ginger, *Gestalt: sztuka kontaktu*, Warszawa 2004.

lanie pomocy w osiągnięciu samopoznania, zaspokojenia i samodzielności, Grinder i Bandler uczynili jeden z podstawowych filarów NLP. Wzorując się na grupach Perlsa, Grinder i Bandler zaczęli prowadzić pierwsze grupy Gestalt na Uniwersytecie Kalifornijskim. W okresie tym stosowali tzw. modelowanie czyli proces, „w którym głównie chodzi o to, by nauczyć się, jak specyficzne zdolności jednego człowieka przekazać drugiemu, żeby ten mógł je praktycznie wykorzystać. To proces, w którym najpierw wybiera się odpowiednie wzorce, a później, podczas przedstawiania interesujących zachowań, analizuje się je systematycznie oraz wnikliwie i zadaje pytania. W końcowej fazie za pomocą pokazów modelowych określa się podstawowe reguły oraz wzorce zachowań i naśladuje się je, testując ich oddziaływanie”⁹.

W 1972 r. poprzez swojego opiekuna Spitzera, Bandler poznał pracującą wówczas w MRI terapeutkę zajmującą się problemami występującymi w rodzinie, Virginie Satir. Przez kolejne dwa lata Bandler uczestniczył w jej szkoleniach i warsztatach, rejestrując je na taśmach magnetofonowych i video. Satir, twórczyni Terapii Całej Rodziny, w swojej pracy terapeutycznej łączyła tezy psychologii humanistycznej i komunikacyjno-teoretyczne koncepcje grupy Palo Alto. Prowadzona przez nią terapia rodzin miała charakter systemowy i stanowiła próbę znalezienia zależności między częścią procesów intrapsychicznych a komunikacją. W stosunkach ludzkich – według Satir – zasadą podstawową było uznanie szacunku dla samego siebie i dla innych za priorytet. Podkreślała istnienie wzajemnych międzyludzkich zależności i niemożności uniknięcia przez jednostkę wchodzenia w relacje z innymi ludźmi. Zgodnie z założeniami grupy Palo Alto odrzucała hierarchiczny model kary i nagrody dla modelu wzrostu mówiącego, że człowiek dorastający i żyjący w pozytywnych i wspierających wzrost warunkach, jest zasadniczo dobry, kreatywny i w serdecznych relacjach z otoczeniem. Pod pojęciem kompleksowości własnego „ja” rozumiała ciągle zmieniające się, dynamiczne współgranie różnych płaszczyzn egzystencji człowieka: intelektualnej, duchowej, emocjonalnej, cielesnej, społecznej itp. Płaszczyzny te powinny być utrzymywane w stanie ciągłej równowagi¹⁰.

Ważne miejsce wśród koncepcji Satir zajmowało pojęcie własnej wartości, obejmujące wszystkie uczucia, których człowiek doznaje w ciągu życia wobec samego siebie. Źródła większości problemów egzystencjalnych upatrywała w niskiej samoocenie jednostek, która w wielu przypad-

⁹ W. Walker, *Przygoda z komunikacją...*, s. 25.

¹⁰ Tamże, s. 137–142.

kach wpływała z wzorców komunikacyjnych powielanych w rodzinach. Komunikację rozumiała jako kompleksowe procesy interakcji, które przyczyniają się do uwypuklenia danych aspektów wiadomości (komunikatu), kiedy inne aspekty pozostają mniej widoczne. Każdy komunikat, który człowiek odbiera, kształtowany jest przez jego oczekiwania, wartości i doświadczenia. Brak powszechnej świadomości złożoności procesu komunikacji był – według Satir – źródłem nieporozumień w stosunkach międzyludzkich. Celem stosowanej przez Satir Terapii Całej Rodziny miało być zbudowanie między członkami rodziny komunikacji zawierającej cykle komunikacyjne zwrotnie sprzężone¹¹.

Kwestią podejmowaną przez Satir, a będącą przedmiotem zainteresowania Grinder i Bandler, był problem komunikacji niespójnej prowadzącej do dużej części zaburzeń w relacjach interpersonalnych. Niespójność komunikacji Satir wyjaśniała jednak na innej płaszczyźnie niż sprzeczne komunikaty werbalne i niewerbalne z uznaniem większej prawdziwości informacji płynącej z tych ostatnich. Satir opracowała typologię niespójnych form komunikacji, wyróżniając sposób komunikacji i odpowiadający mu sposób zachowania niewerbalnego: „winowajcy”, „oskarżyciela”, „racjonalisty” i „odwracającego uwagę”. Postawom błędnej, niespójnej komunikacji Satir przeciwstawiła wzorec płynnej formy reakcji, w której wszystkie aspekty komunikowania są ze sobą spójne¹².

Ostatnim terapeutą, którego metody Grinder i Bandler poddali obserwacji, był Milton H. Erickson, prezes i założyciel Amerykańskiego Towarzystwa Hipnozy Klinicznej, który w swojej pracy koncentrował się na wzorcach komunikacyjnych wywołujących u pacjentów zmiany. Erickson wywarł istotny wpływ na opracowanie tzw. krótkoterminowych strategii terapeutycznych praktykowanych w Mental Research Institute oraz na późniejszą stosowaną w NLP tzw. komunikację, powodującą efektywne zmiany problematycznych wzorców zachowań i przeżyć.

Erickson uznawał każdą jednostkę za niepowtarzalną – zatem w kwestii psychoterapii twierdził, że powinna zawsze być ona indywidualnie dopasowana do potrzeb jednostki. Konsekwencją tego podejścia było odrzucenie przez Ericksona funkcjonujących teorii osobowości. Erickson łamał również zasadę niewchodzenia terapeuty w relacje z pacjentami. Jedną z głównych zasad jego psychoterapii było tzw. wykorzy-

¹¹ R. Bandler, J. Grinder, V. Satir, *Zmieniamy się wraz z rodzinami. O zdrowej komunikacji*, Gdańsk 1999, s. 73–86.

¹² S. Andreas, *Jak pracowała Virginia Satir. Zapis sesji terapeutycznej z komentarzem*, Gdańsk 2001, s. 16–52.

stanie, czyli nawiązanie do systemu przekonań wartości i oczekiwań, z którymi pacjent przychodził na terapię. Podczas sesji terapeutycznych Erickson starał się również dopasować język werbalny i mowę ciała do zaprezentowanych przez pacjenta w celu nawiązania z nim głębokiego kontaktu.

Erickson odrzucał założenie Freuda, że świadomy wgląd w przyczyny zaburzenia psychicznego był jedyną drogą jego uzdrowienia. Erickson dążył do uzyskania kontroli nad pacjentem tak, aby pacjent poddał się jego przewodnictwu. Poglądy Ericksona na temat nieświadomości były również przeciwieństwem panujących w jego czasach. Według niego nieświadomość przewyższa ludzką świadomość pod względem orientacji i mądrości, a człowiek powinien jej zaufać i oczekiwać po niej wielu korzyści. Za Ericksonem Grinder i Bandler przejęli do NLP myśl, że nieświadomość człowieka to głównie procesy psychofizyczne, zachodzące poza świadomą uwagę jednostki. Procesy te widoczne są w mimowolnych ruchach, jak i w doborze słów i składni dokonywanych przez ludzi w określonych sytuacjach. Ich obserwacja zatem miała dostarczać terapeutcie informację o nieświadomie podejmowanych przez pacjenta decyzjach. Erickson uważał za szkodliwe zgłębianie negatywnych przeżyć z przeszłości jako stanowiących barierę w koncentrowaniu się ludzi na rozwiązywaniu ich aktualnych problemów. Erickson chciał mieć wpływ na pacjentów, by prowadzić ich w działaniu, mającym na celu rozwiązanie ich problemów. Celem jego zabiegów terapeutycznych była bezpośrednia zmiana ich symptomatycznego zachowania i przeżycia¹³.

Pod wpływem Ericksona w latach siedemdziesiątych XX w. Grinder i Bandler obok grup terapii Gestalt i grup Meta Modelu, zaczęli organizować spotkania poświęcone zmianom terapeutycznym i komunikacji hipnotycznej. Wyniki prac z tego okresu opublikowali w trzech kolejnych pracach: *Struktura magii część 1 i 2*, *Z żab w książniczki. Jak za pomocą słowa przeobrazić siebie i swoje życie*¹⁴.

¹³ Szerzej: J. Zeig, *Spotkania z Ericksonem: niezwykły człowiek, niezwykła terapia, strategiczna terapia krótkoterminowa*, Gdańsk 1997; J. Haley, *Niezwykła terapia: techniki terapeutyczne Miltona H. Ericksona. Strategiczna terapia krótkoterminowa*, Gdańsk 1995.

¹⁴ R. Bandler, J. Grinder, *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki czyli więcej niż NLP, część I*, Gliwice 2008; R. Bandler, J. Grinder, *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki czyli więcej niż NLP, część II*, Gliwice 2008; R. Bandler, J. Grinder, *Z żab w książniczki. Jak za pomocą słowa przeobrazić siebie i swoje życie*, Gdańsk 1995.

Podstawowe założenia programowania neurolingwistycznego jako procesu komunikowania

Nadanie nazwy *programowanie neurolingwistyczne* – NLP – nowemu podejściu do procesu komunikowania miało nastąpić dopiero wiosną 1976 r. już po stworzeniu podstawowych składników NLP. W literaturze przedmiotu zdarzenie to najczęściej relacjonowane jest jako wielogodzinna burza mózgow Grindera i Bandlera. Joseph O'Connor i John Seymour opisują historię powstania nazwy NLP następująco: „...w chacie gdzieś wśród wzgórz w okolicy Santa Cruz, John i Richard układali w jedną całość wszystkie spostrzeżenia i odkrycia, których dokonali. Pod koniec trzydziestosześciodzinnej maratony, siedząc przy butelce czerwonego kalifornijskiego wina, zadali sobie pytanie: «I jak my to teraz nazwiemy?» Określili to programowaniem neurolingwistycznym”¹⁵.

W nazwie NLP zawarte są trzy idee. Część *neuro* NLP wyraża podstawowe założenie Grindera i Bandlera, iż wszystkie nasze zachowania wpływają z naszych neurologicznych procesów widzenia, słyszenia, węchu, smaku oraz dotyku i uczuć. Świat odbierany jest przez jednostkę dzięki pięciu zmysłom, następnie nadaje ona tym informacjom określony sens i w efekcie podejmuje do tego stosowne działania. Równie ważna jest obserwacja, iż system nerwowy człowieka obejmuje zarówno niewidzialne procesy myślowe, jak i widoczne, fizjologiczne reakcje na idee i wydarzenia. Te drugie stanowią odzwierciedlenie pierwszych na poziomie fizycznym. W podręcznikach nastawionych na masowego odbiorcę NLP idea pierwszego składnika NLP została bardzo uproszczona np. Sue Knight podaje następujące wyjaśnienie: „Neuro – w drodze coraz lepszego uświadamiania sobie wzorów obecnych w naszym myśleniu możemy nauczyć się, w jaki sposób wywierają one wpływ na wyniki pracy czy sukcesy życiowe. Klucz do osiągnięcia sukcesu osobistego i zawodowego znajduje się przede wszystkim w nas samych, a poznanie własnego sposobu myślenia umożliwia nam wykorzystanie wewnętrznych zasobów”¹⁶.

Część *lingwistyczna* odnosi się do języka i sposobów, w jaki jest on używany przez człowieka oraz wpływu, jaki to na niego wywiera. S. Night stwierdza wręcz: „nasz język to nasze życie. To, co możemy powiedzieć, jest tym, co możemy zrobić”¹⁷.

¹⁵ J. O'Connor, J. Seymour, *NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, Poznań 1996, s. 23.

¹⁶ S. Knight, *NLP w biznesie. Techniki skutecznego przekonywania*, Gliwice 2006, s. 18–19.

¹⁷ Tamże, s. 19.

Ostatni człon nazwy – programowanie – odnosi się do schematów ludzkiego zachowania i ustalanych celów. Odzwierciedla również zafascynowanie teoriami systemowymi i cybernetycznym oraz rozwojem informatyki w okresie, kiedy Grinder i Bandler rozpoczęli swoje badania. I kolejno Knight pisze: „w życiu wykorzystujemy strategie, podobnie jak komputer wykorzystuje program do osiągnięcia określonego rezultatu”¹⁸.

W polskich tłumaczeniach światowej literatury z zakresu NLP dominuje nazwa *programowanie neurolingwistyczne* przyjęta w pierwszych przekładach z tematyki problemu wydanych przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. W języku angielskim szyk wyrazów jest odwrotny – nazwa stworzona przez Grindera i Bandlera to *neurolingwistyczne programowanie (neuro-linguistic programming)*. Ze względu na historię powstania NLP ta nazwa ma wielu zwolenników jako bardziej adekwatna merytorycznie, nawiązująca do pierwotnych badań nad powiązaniem zależności lingwistycznych i neurologicznych¹⁹.

Wraz z pojawianiem się nowych jakości w nauce dąży się do zdefiniowania badanych zjawisk. Dokonując przeglądu literatury poświęconej NLP – funkcjonującemu już od czterdziestu lat – praktycznie nie można odnaleźć wspólnego mianownika pojęcia. Co więcej, wraz ze wzrostem zainteresowania i liczbą osób zajmujących się programowaniem neurolingwistycznym można zauważyć zjawisko bagatelizowania innych niż własne ujęcie NLP. Harry Alder i Beryl Heather stwierdzają: „Z biegiem lat w NLP pojawiło się szereg koncepcji, które traktuje się jako założenia. W przeciwieństwie jednak do założeń nauk ścisłych, nie trzeba ich traktować jako sztywnych i niezmiennych reguł. [...] Nie istnieje żaden oficjalny kanon założeń NLP. W zależności od wersji i szkół NLP ich liczba waha się od sześciu do ponad dwudziestu czterech”²⁰. Warto zatem pokusić się o zestawienie stwierdzeń, które z punktu formalnego trudno jest uznać za *stricte* definicje, jednakże dających choć przybliżoną wiedzę na temat tego, co twórcy i kontynuatorzy metod NLP za nie uważają.

¹⁸ Tamże.

¹⁹ Nazwa *programowanie neurolingwistyczne* występuje również w przekładach prac J. O'Connor'a i J. Seymour'a wydanych przez Wydawnictwo Zysk i S-ka czy S. Knight Wydawnictwa Helion.

²⁰ H. Adler, B. Heather, *NLP w 21 dni*, Poznań 2010, s. 16.

W jednej z najnowszych książek R. Bandlera czytamy: „programowanie neurolingwistyczne – zestaw wskazówek wyjaśniających, jak można posiąść wiedzę sprawdzoną już przez innych w praktyce”²¹.

Cytowana już Knight w pierwszym rozdziale *Co to jest NLP?* swojej książki: *NLP w biznesie. Techniki skutecznego przekonywania* odpowiada na postawione pytanie następująco: „to badanie tego, co sprawdza się w dziedzinie myślenia, języka i zachowania. Jest to sposób kodowania i odtwarzania doskonałości, pozwalającej nam stale osiągać oczekiwane wyniki, dotyczące zarówno nas samych, jak i naszej pracy i życia”²².

O'Connor i Seymour we *Wprowadzeniu do programowania neurolingwistycznego* określają NLP zarówno sztuką, jak i nauką: „NLP jest sztuką i nauką tworzenia indywidualnej doskonałości. Sztuką, ponieważ każdy wnosi swoją niepowtarzalną osobowość i styl do tego, co robi, i nigdy nie uda się zamknąć tego w słowa czy techniki. Nauką, ponieważ istnieje metoda i proces odkrywania zasad stosowanych na danym polu przez jednostki wybitne do osiągnięcia wybitnych rezultatów”²³. W innej pozycji tych autorów odnajdujemy z kolei uznanie NLP za dziedzinę psychologii: „NLP jest systemową i eklektyczną psychologią generatywną, gdzie obserwuje się związki między różnymi częściami twojej osobowości i ich wzajemny wpływ. Nie jest to linearny model zachowania. Natomiast behawioryzm jest psychologią sztucznej inteligencji, gdzie impuls bezpośrednio wywołuje odpowiedź”²⁴.

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie pewnego fenomenu popularności NLP jak i krytyki tego podejścia, przytoczona zostanie zatem charakterystyka tylko głównych, pierwotnych modeli NLP, na których bazują późniejsze prace, wpisujące się w nurt programowania neurolingwistycznego.

Pierwszy model, poprzedzający samo powstanie NLP, nosi nazwę Meta Modelu, co oznaczać miało model kształtowania modeli przez człowieka. Inaczej ujmując, Meta Model to sposoby tworzenia przez ludzi ich subiektywnych światów i podtrzymywania barier znajdujących się w nich. Źródłem powstania Meta Modelu była przeprowadzona przez Grinder'a i Bandlera obserwacja pracy terapeutów oraz analiza lingwistyczna zadawanych przez nich pytań. Wyodrębnione pytania terapeutyczne

²¹ R. Bandler, *Sekret NLP, czyli poznaj siebie, uporaj się ze złymi nawykami i zacznij prawdziwie żyć*, Gliwice 2010, s. 19.

²² S. Knight, *NLP...*, s. 17.

²³ J. O'Connor, J. Seymour, *NLP Wprowadzenie...*, s. 21–22.

²⁴ Tenże, *NLP. Szkolenie menedżerów i trenerów*, Poznań 2002, s. 42.

były następnie testowane w grupach eksperymentalnych. Ich członków Grinder i Bandler zapoznali z podstawami semantyki ogólnej Korzybrowskiego oraz gramatyki transformacyjno-generatywnej Chomsky'ego. Celem badania było poznanie modelu subiektywnie stworzonego świata wyobrażeń i wyodrębnienie barier, które doprowadzają do powstania bólu i konfliktów. Grinder i Bandler uznali, że to nie rzeczywisty świat jest ograniczony, lecz że to sama jednostka zamyka się przed alternatywnymi możliwościami i wyborem innej drogi. Dzieje się tak dlatego, że w modelach świata tych jednostek one nie występują. Celem stosowania Meta Modelu miało być dotarcie przez terapeutę do ograniczeń w modelu badanej jednostki poprzez zadawanie pytań nastawionych na wywołanie zmiany²⁵.

O ile wypracowanie Meta Modelu wpływało głównie z analizy prac Perlsa i Satir, to kolejny model został stworzony pod wpływem M.H. Ericssona i na jego cześć nazwany przez Grindera i Bandlera Modelem Milтона. Stwierdzili oni, że hipnotyczne wzorce językowe Ericksona polegały głównie na przekraczaniu Meta Modelu jego pacjentów, pomimo iż język, którym się posługiwał, był w znacznym stopniu nieprecyzyjny pod kątem konkretnych treści – jak pokazały badania lingwistyczne. W oparciu o analizy sesji Ericksona Grinder i Bandler stworzyli koncepcję poszukiwań transderywacyjnych, która badała, w jaki sposób ludzie przypisują specyficzne znaczenia wypowiedziom językowym pomimo braku ich występowania w słowach. Aby tego dokonać, człowiek, słysząc dany komunikat, musi – zdaniem Grindera i Bandlera – aktywować doświadczenia ze swojego tzw. spichlerza pamięci. I tak jak celem Meta Modelu było poszerzenie możliwości świadomego wyboru jednostki postawionej w konieczności radzenia sobie w danej sytuacji, tak Model Milтона miał umożliwić konstruowanie zdań beztreściowych, których konkretne znaczenie miało być nadane dopiero przez osobę badaną poprzez stworzenie indywidualnych i wielowarstwowych odniesień do sensu nadanego słowom terapeuty. Erickson używał języka w świadomie niejasny sposób, uznając, że jednostki podejmą najlepsze, dostępne w danym momencie wybory; sednem jego pracy było dostarczenie jednostce jak największej liczby alternatywnych opcji. Model Milтона w NLP stanowi sposób użycia języka, który po pierwsze, umożliwia dopasowanie do czyjś świata, czyli odtworzenie jego doświadczenia zmysłowego; po

²⁵ R. Bandler, J. Grinder, *Struktura magii...*, część I, s. 58, 81–104. W. Walker, *Przygoda z komunikacją...*, s. 196–198.

drugie, służy rozpraszaniu i angażowaniu świadomego myślenia pacjenta; po trzecie, udostępnia nieświadome zasoby jednostki²⁶.

Impulsem do stworzenia przez Grindera i Bandlera koncepcji systemów reprezentacji i odpowiadających im predykatów było stwierdzenie, że Perls, Satir i Erickson konsekwentnie wyróżniali systemy zmysłowe w swojej pracy terapeutycznej. Grinder i Bandler założyli, że jednostka zapisuje wspomnienia w jakościowo różny sposób: wizualny, słuchowy i kinestetyczny (czuciowy). Tak doszło do wyodrębnienia różnych sposobów kontynuowania doświadczenia pod mianem systemów reprezentacji, co zapoczątkowało badania nad późniejszym kluczowym dla NLP Modelem Czwórkowym. Człowiek używa wszystkich wymienionych podstawowych systemów cały czas, choć nie jest ich świadomy w równym stopniu. Różne osoby mają tendencję do koncentrowania się bardziej na konkretnym systemie określanym w NLP jako preferowany system reprezentacji. Odzwierciedla się on w doborze słów, którymi jednostka się posługuje. Oparte na doznaniach zmysłowych przymiotniki, przysłowki i czasowniki w NLP nazwane zostały predykatami²⁷. Analiza stosowanych predykatów przez Perlsa, Satir i Ericksona pokazała, że największy stopień porozumienia z pacjentem osiągnęli wtedy, gdy dopasowywali wypowiedziane predykaty do preferowanego przez pacjenta systemu reprezentacji. Blokada w procesie komunikowania występowała natomiast wtedy, gdy używane predykaty pochodziły z innego systemu niż preferowany przez pacjenta.

Kolejnym istotnym składnikiem założeń NLP są tzw. wskazówki dostępu, odnoszące się do nieświadomych ruchów gałek ocznych. Jak podaje W. Walker, koncepcja wskazówek dostępu głosi, „że wyszkolony obserwator na podstawie ruchu gałek ocznych i innych niewerbalnych wzorców zachowań może rozpoznać, czy człowiek w danym momencie przeżywa wewnętrzne obrazy (przypominane lub konstruowane), wewnętrzne dźwięki, wewnętrzny dialog czy uczucia”²⁸.

Ostatnim z pierwszych modeli NLP jest Model Czwórkowy (4-Tupel). U ego podstawy leży przekonanie, że każde przeżycie w świecie doświadczenia zmysłowego składa się z informacji, przyjętych przez jakościowo całkowicie różne systemy zmysłów. W Modelu Czwórkowym wyróżniono następujące składniki doświadczenia: wizualne (V visual), kinestetyczne (K kinesthetic), słuchowo-tonowe (A auditory) oraz węchowo-smakowy

²⁶ J. O'Connor, J. Seymour, *NLP. Wprowadzenie...*, s. 139–153.

²⁷ R. Bandler, J. Grinder, *Struktura magii...*, część II, s. 9–40.

²⁸ W. Walker, *Przygoda z komunikacją...*, s. 207.

(O G olfatory, gustatory). Grinder i Bandler założyli, że ludzie nieświadomie pamiętają wszystko, co widzieli, słyszeli, odczuwali, wąchali i smakowali. W praktyce jednak człowiek nie uświadamia sobie jednocześnie wszystkich składników Modelu Czwórkowego²⁹.

Kontrowersje wokół technik NLP

Wśród głosów krytycznie odnoszących się do programowania neurolingwistycznego szczególnie ważne wydają się zarzuty po pierwsze dotyczące braku badań empirycznych jednoznacznie potwierdzających słuszność podstaw NLP oraz głosy poruszające kwestie niejasności i zapożyczeń terminologicznych z innych dziedzin nauki.

Analiza powstania technik NLP przy użyciu metodologii badań stosowanej w psychologii społecznej pokazuje lukę w metodzie Grindera i Bandlera. Tomasz Witkowski porównał etapy powstania głównych założeń programowania neurolingwistycznego z metodą pełnego koła zaproponowaną przez Roberta Cialdiniego. Proces badawczy w metodzie pełnego koła obejmuje cztery fazy: pierwsza to obserwacja ludzi w ich naturalnym środowisku, druga to eksperymentalna weryfikacja zjawisk odnotowanych w pierwszym etapie, w trzeciej następuje przypisanie psychologicznego mechanizmu, który wyjaśniłby dane zjawisko oraz etap ostatni, w którym w sposób kontrolowany implementuje się dany mechanizm, sprawdzając jego trafność. Tworząc NLP, Grinder i Bandler pominęli fazę weryfikacji empirycznej wypracowanych założeń. Jak konkluduje Witkowski: „Uznali oni tę część procesu za zbędną, przechodząc do sformułowania systemu i zastosowania go w praktyce. Bandler, znany z otwarcie demonstracyjnej pogardy dla testowania naukowego hipotez NLP, twierdził, że jego system to sztuka, a nie nauka, więc testowanie jej założeń mija się z celem lub jest w ogóle niemożliwe. Z pełnego koła psychologii społecznej zrobił się nagle trójkąt”³⁰.

Próby weryfikacji empirycznej założeń NLP podjęły się jednak środowiska akademickie. Zbiorczą analizę wyników tych prac przeprowadził Witkowski, porównując badania prowadzone w latach 1977–2005. Z prac poświęconych tematyce programowania neurolingwistycznego wyodrębnił publikacje najbardziej rzetelne, które opublikowane były głównie w cza-

²⁹ J. Bandler, J. Grinder, *Z żab...*, s. 13–33.

³⁰ T. Witkowski, *Teoria i praktyka NLP w oczach psychologa społecznego*, „Nauka” 2006, nr 4, s. 57.

sopismach wpisanych na listę Instytutu Informacji Naukowej w Filadelfii (tzw. lista filadelfijska). Wśród czterdziestu sześciu analizowanych prac dwadzieścia dziewięć donosiło, iż testowanie eksperymentalne założeń NLP ich nie potwierdziło. W siedmiu publikacjach wyniki były niejednoznaczne. Potwierdzenie założeń NLP zaobserwowano w dwudziestu dwóch przypadkach. Witkowski zwraca również uwagę na fakt, że badania, które jednoznacznie odrzucały prawdziwość założeń NLP, koncentrowały się na zagadnieniach kluczowych, takich jak: możliwość eksperymentalnego potwierdzenia istnienia czterech różnych systemów reprezentacji przedstawionych w Modelu Czwórkowym, możliwość określenia dominującego systemu reprezentacji na podstawie nieświadomych ruchów gałek ocznych. Większość badań empirycznych przypadła na lata osiemdziesiąte XX w. kiedy NLP zaczęło zdobywać popularność. Wyniki swojej analizy Witkowski podsumowuje: „Prace szczególnie mocno uderzające w podstawowe założenia NLP to prace przeglądowe. W świetle takich rezultatów większość naukowców powinna uznać hipotezy Bandlera i Grindera jako mające niewielką lub żadną moc wyjaśniającą”³¹.

W krytyce programowania lingwistycznego podnosi się również kwestię tworzenia przez teoretyków NLP własnej terminologii w miejsce uznanych terminów z zakresu psychologii i lingwistyki. Należy przyznać, iż niejasność definicyjna zjawiska jest znaczna, co zostało już zilustrowane w części tekstu poświęconej nazwie programowania neurolingwistycznego. Oprócz terminologii NLP włącza do swoich technik zapożyczenia z innych systemów terapeutycznych lub – jak ostrzej formułuje to Witkowski – kradnie: „Prawdopodobnie wiele metod stosowanych przez NLP-erów jest skuteczna, ale nie dlatego, że zostały wypracowane w ramach koncepcji, lecz dlatego, że zostały zapożyczone lub – precyzując to określenie – ukradzione. O ile bowiem w nauce powszechne jest wykorzystywanie dokonań poprzedników i korzystanie z osiągnięć innych i nikt nie protestuje przeciwko takiej racjonalnej praktyce, o tyle przypisywanie sobie autorstwa odkrytych przez innych zjawisk czy prawidłowości i naklejanie własnych nań etykiet jest w najlepszym wypadku plagiatem”³².

Zjawisko niekontrolowanego rozrastania się założeń NLP i tworzenia nowych szkół, propagujących programowanie neurolingwistyczne w granicach znacznie odbiegających od pierwotnych wzorów Grindera i Ban-

³¹ Tamże, s. 61.

³² Tamże, s. 65.

dlera, wpłynęło na próbę standaryzacji zjawiska³³. W pierwszej kolejności proces ten można zaobserwować w sferze pierwotnego zastosowania NLP, czyli w działalności psychoterapeutycznej. Stosunkowo szybko programowanie neurolingwistyczne znalazło zwolenników w Europie. W 1995 r. w Wiedniu zostało utworzone Europejskie Stowarzyszenie Neurolingwistycznej Psychoterapii (EANLPt), stanowiące platformę narodowych organizacji i instytutów szkoleniowych, stosujących w psychoterapii metody NLP. EANLPt zostało uznane 3 lipca 1999 r. przez Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapii (EAP) posiadające status doradczy w Unii Europejskiej. Głównym celem EANLPt jest czuwanie nad standardami szkoleń i terapii prowadzonej w ośrodkach narodowych, które mogą się ubiegać o akredytację komitetu ds. standardów szkoleniowych tej instytucji. EANLPt zajmuje się również wymianą doświadczeń między krajowymi organizacjami poprzez organizację konferencji i seminariów międzynarodowych³⁴.

W Polsce działa szereg instytucji propagujących idee NLP w środowiskach psychoterapeutycznych i biznesu. Wśród najważniejszych należy wymienić: Polskie Stowarzyszenie Neuro-Lingwistycznej Psychoterapii, Polski Instytut NLP oraz Stowarzyszenie Programowania Neuro-Lingwistycznego w Polsce³⁵.

Potencjalne implementacje polityczne programowania neurolingwistycznego

NLP w swoich założeniach służyć ma pomocy człowiekowi w rozwoju jego twórczych kompetencji, przy pełnym świadomym zaangażowaniu jednostki w proces programowania neurolingwistycznego. Podstawowe założenia teoretyczne NLP to przyjęcie, że „elementami, z których formułuje się ludzki wzorzec zachowań, są systemy postrzegania, dzięki

³³ Pozytywny aspekt NLP przedstawia m.in. dyrektor Polskiego Instytutu NLP Benedykt Peczeko, polemizując jednocześnie z zarzutami stawianymi metodzie. Szerzej: B. Peczeko, *Różne oblicza NLP*, „Charaktery” 2006, nr 5. Tenże, *NLP w profesjonalnej pomocy psychologicznej*, „Remedium” 2003, nr 7-8.

³⁴ Oficjalna strona EANLPt: <http://eanlpt.org/html>, dostęp: sierpień 2011.

³⁵ Oficjalne strony organizacji NLP w Polsce: Polskie Stowarzyszenie Neuro-Lingwistycznej Psychoterapii: <http://www.nptt.org.pl/html>, dostęp: sierpień 2011. Polski Instytut NLP: <http://econlp.com/html>, dostęp: sierpień 2011. Stowarzyszenie Programowania Neuro-Lingwistycznego w Polsce: <http://www.nlppolska.pl/html>, dostęp: sierpień 2011.

którym ludzie oddziałują na swe otoczenie: zmysł wzroku, zmysł słuchu, kinestezja, zmysł węchu i zmysł smaku”³⁶. Zewnętrzne i wewnętrzne otoczenie człowieka może być przedstawione za pomocą pojęć z zakresu tych systemów postrzegania. A zatem przekonania dotyczące otaczającego świata i samego siebie, emocje, motywacje czy aktualne doświadczenia można odpowiednio zakodować w umyśle, a także tworzyć, wykorzystując kombinacje tych klas postrzegania. Każda klasa postrzegania rzeczywistości jest aktywnym sensomotorycznym kompleksem, odpowiedzialnym za określone klasy zachowań. Jak przedstawiono, ten sposób interpretacji odbioru i przetwarzania rzeczywistości wykorzystywany był w praktyce psychoterapeutycznej, z czasem znalazł zastosowanie w innych dyscyplinach kształtowania człowieka takich, jak pedagogika, ochrona zdrowia, rozwój organizacji, dystrybucja, reklama.

W tym miejscu należy postawić pytanie o udział świadomości człowieka w procesie kreowania jego osobistego rozwoju podczas oddziaływań NLP. Czy oddziaływania NLP nie mogą być wykorzystywane jako techniki manipulacji? Pytanie to ma szczególne znaczenie w sferze kształtowania przekonań i zachowań politycznych. Czy odbiorcy komunikatów politycznych mają świadomość wpływu na nich za pomocą określonych mechanizmów oddziaływań znanych nadawcom? Uznanie wpływu społecznego, a zatem też politycznego za pośrednictwem procesu komunikowania, szczególnie komunikowania medialnego, zostało wielokrotnie udokumentowane. Jakie możliwości manipulacji przy pomocy NLP mają zatem specjaliści od reklamy politycznej, którzy działają na rzecz określonych ugrupowań politycznych i osób, których aktywność nasila się szczególnie w okresach kampanii wyborczych? Aby odpowiedzieć na to pytanie, podejmę próbę przedstawienia technik programowania neurolingwistycznego w świetle metod manipulacji politycznej stosowanych przy użyciu procesu komunikowania.

Definicje leksykalne podają, że przez manipulację rozumiemy kształtowanie poglądów, postaw, zachowań i emocji bez wiedzy i woli człowieka. Jest to metoda zakamuflowanego oddziaływania na świadomość, na zachowania jednostek i grup społecznych dla realizacji określonych przez nadawcę celów³⁷. Inni autorzy wskazują, iż manipulacja ma na celu wywarcie wpływu na poglądy czy opinie ludzi oraz uzyskanie możliwości kierowania ich zachowaniem, aby osiągnąć własne zamierzenia,

³⁶ W. Walker, *Przygoda z komunikacją...*, s. 210–211.

³⁷ Definicja podana przez Romana i Marka Smolskich, [w:] *Edukacja obywatelska: słownik encyklopedyczny*, M. Smolski, R. Smolski, E.H. Stadtmüller (red.), Wrocław 1999, s. 223.

cele, korzyści³⁸. Mirosław Karwat podaje, że manipulacja zachodzi wtedy, gdy następuje:

- wykorzystywanie cudzych słabości, własnej przewagi taktycznej oraz sprzyjającej sytuacji dla uprzedzenia w czymś drugiej strony lub narzucenia jej swojej woli;
- ukrywanie celów działania lub/i samego działania;
- wykorzystywanie i podtrzymywanie nieświadomości lub ograniczonej i fałszywej świadomości adresatów oddziaływać;
- osiąganie własnych korzyści przez uprzedmiotawianie innych³⁹.

W świetle przedstawionych definicji, jeśli techniki programowania neurolingwistycznego mają zastosowanie w sferze polityki, można sądzić, że mają one charakter manipulacyjny. Jakże zatem techniki tej metody mogą być wykorzystywane w procesie komunikowania politycznego?

Po pierwsze, znajdujemy w NLP odpowiedni sposób komunikowania się słowami, brzmieniem głosu i ciałem: postawą, gestami, ekspresją. Zachowanie człowieka jest różne w różnych sytuacjach, a przejrzysty język ciała i tonalność głosu powodują różnicę w znaczeniu i oddziaływaniu tego, co mówimy. Połączenie języka niewerbalnego z treścią przekazu tworzy znaczenie komunikacji.

Inną sferą oddziaływania jest tworzenie kontaktu. Dobry kontakt sprzyja zaufaniu. Harmonizowanie nadawcy z odbiorcą jest warunkiem osiągnięcia dobrego kontaktu. Również podobieństwo, tworzenie przeświadczenia wspólnoty punktów widzenia na problem daje możliwość porozumienia. Dopasowując się do kogoś, można budować most przez kontakt i poważanie, stwarzanie wrażenia poszanowania dla drugiej osoby.

Świat zewnętrzny nie jest obiektywną rzeczywistością – spostrzegamy to, na co zwracamy uwagę. Te informacje są następnie filtrowane przez nasze przekonania, zainteresowania i założenia. Jednym ze sposobów, w jaki myślimy, jest świadome lub nieświadome przypominanie sobie kształtów, dźwięków, odczuć, smaków i zapachów, których doświadczyliśmy. Za pomocą języka możemy tworzyć rozmaite wrażenia zmysłowe niedoświadczane aktualnie. Zgodnie z teorią NLP do wewnętrznej reprezentacji doświadczeń wykorzystujemy te same neurologiczne ścieżki, co do ich bezpośredniego używania. Wytworzenie skojarzeń, pobudzenie wspomnień powodują bezpośrednie efekty fizyczne. Za pośrednictwem zmysłów tworzymy zmysłowe systemy reprezentacji świata. Większość ludzi nie jest w pełni świadoma wykorzystywania tych systemów repre-

³⁸ M. Hłowiecki, *Krzywe zwierciadło. O manipulacji w mediach*, Lublin 2009, s. 83.

³⁹ M. Karwat, *Sztuka manipulacji politycznej*, Toruń 1999, s. 223.

zencacji świata. Używamy słów, aby opisać nasze myśli. Oparte na różnych doznaniach zmysłowych słowa odzwierciedlają subiektywny odbiór rzeczywistości.

NLP wykorzystuje także możliwość wywoływania u innych nastrojów przez przypominanie w sposób żywy i pełny stanów emocjonalnych, sytuacji, doświadczeń, w których określone stany występowały. Ponieważ stany emocjonalne mają silny wpływ na myślenie i zachowanie, NLP wprowadza technikę zakotwiczenia przez tworzenie skojarzeń między stanem obecnym a pozytywnymi lub negatywnymi wspomnieniami. Ten bodziec, który połączony jest ze stanem fizjologicznym i który go wyzwala, nazwany został kotwicą. Za każdym razem, gdy proces się powtarza, skojarzenie się umacnia. Zakotwiczenie często występuje poza świadomością człowieka⁴⁰.

Innym mechanizmem stosowanym w NLP jest rzutowanie w przyszłość, polegające na doświadczaniu w teraźniejszości sytuacji, która dopiero ma się wydarzyć. Wizja przyszłego zdarzenia jest kreowana w jak najpomyślniejszy dla jednostki sposób, ma jej dostarczyć pozytywnego obrazu sukcesu⁴¹.

Ważne miejsce w programowaniu neurolingwistycznym zajmuje dostęp do nieświadomej uwagi człowieka. W tej technice wykorzystuje się specjalizację półkul mózgowych i wyróżnienie półkuli dominującej. Dostęp do nieświadomej uwagi wykorzystuje fakt, iż u około 90% ludzi prawa półkula jest wrażliwsza na takie aspekty procesu komunikacji, jak ton głosu, natężenie i kierunek dźwięku. Prawa półkula przyjmuje proste formy językowe drogą ominięcia półkuli lewej i świadomego rozpoznania znaczenia tych krótkich komunikatów⁴².

Specjaliści NLP dużą wagę przywiązują do stosowania prostych i złożonych metafor. Metafory proste to zwięzłe porównania, które stały się kliszami językowymi np. *chudy jak patyk*. Metafory złożone są to natomiast wielopoziomowe historie opowiadane w celu naświetlenia innych niż uświadamiane przez jednostkę znaczeń, zjawisk bądź w celu uruchomienia zasobów, których istnienia jednostka u siebie nie podejrzewa. Metafory złożone zawierają w sobie na początku stan obecny, a na końcu stan pożądany, do którego jednostka ma dążyć⁴³.

⁴⁰ J. O'Connor, J. Seymour, *NLP. Wprowadzenie...*, s. 76–82.

⁴¹ Tamże, s. 89.

⁴² Tamże, s. 146.

⁴³ Tamże, s. 148–153.

Jak zatem opisane techniki NLP mogą być stosowane w komunikowaniu politycznym? Często stosowanymi technikami komunikowania politycznego mającymi charakter manipulacji, które w znacznej mierze bazują na procesach psychicznych wykorzystywanych w NLP, są manipulacje tytułami i słowami, tworzenie określonych ram informacji zaprezentowanych w mediach pisanych i audiowizualnych. Zabiegi te mają na celu zwrócenie uwagi odbiorcy na określone treści, w których za pomocą kilku odpowiednio dobranych słów przedstawiony zostaje wyłącznie wybrany aspekt poruszanego problemu.

Technika odwołująca się do emocji i pobudzania określonych stanów poprzez skojarzenia z sytuacjami ocenianymi negatywnie jest techniką operowania lękiem. Technikę primingu można również uznać za sposób pobudzania określonych procesów psychicznych przez torowanie pewnych kwestii za pośrednictwem przywoływania ich do pamięci.

Często wykorzystywaną techniką manipulacji politycznej jest oddziaływanie na zmysł wzroku przez prezentowanie obrazów w taki sposób, aby tworzyły określone znaczenia. Operowanie kolorem, perspektywą, formą ujęcia obrazu, częstością ekspozycji tworzy szerokie pole do manipulacji. Dobór środków leksykalno-frazeologicznych również może narzucać przyjęcie przez odbiorcę preferowanych przez nadawcę wizji rzeczywistości społeczno-politycznej.

Programowanie neurolingwistyczne jako metoda wpływania na ludzkie zachowania i przeżycia znajduje implementację w coraz to nowych wymiarach życia zbiorowego. Kolejnym polem, na które „wkroczy”, są bez wątpienia relacje polityczne. Słusznym zatem wydaje się pogląd, iż w miejsce katerycznego odrzucania programowania neurolingwistycznego przez badaczy z tradycyjnych dyscyplin nauki, powinny nad nim być prowadzone dalsze wnikliwe studia.

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest pokazanie programowania neurolingwistycznego – NLP – jako nowego nurtu wśród teorii odnoszących się do procesu komunikacji. W przeciągu czterdziestu lat NLP, pierwotnie mające stanowić nowatorską formę psychoterapii, zaczęło się cieszyć ogromną popularnością, znajdując zwolenników również w środowiskach biznesu i polityki. Z drugiej strony programowanie neurolingwistyczne zostało zakwestionowane przez środowiska akademickie jako podejście pozbawione podstaw naukowych. Artykuł przedstawia założenia teoretyczne oraz podstawowe techniki stosowane w NLP, relacjonuje również

główne kontrowersje, które NLP wywołuje. Na koniec autorka rozważa potencjalne implementacje polityczne programowania neurolingwistycznego w odniesieniu do zjawiska manipulacji politycznej.

Urszula Kurcewicz

**NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING NLP. OUTLINE OF PHENOMENON,
DILEMMAS AND POSSIBLE POLITICAL USE**

The aim of the article is to show neuro-linguistic programming – NLP – as a new approach to communication process. During the last forty years NLP (primary a system of alternative therapy) has become very popular on different fields like business and politics. On the other hand its techniques and methods were questioned by academic circle as using pseudoscientific concepts and terminology. The article presents NLP history and founding, its main techniques as well as the voices of criticism. In last chapter the author is mainly interested in political possible use of neuro-linguistic programming. NLP is also analyzed in the light of political manipulation phenomenon.

KEY WORDS: *neuro-linguistic programming, NLP, manipulation, political communication*