

Röviden az NLP-ről

(dr Bíró Gyula A neuro-lingvisztikus pszichoterápiáról...c. cikke alapján)

Az NLP terápiás módszere, mint önálló pszichoterápiás metódus a 70-es években kezdett kialakulni. Különböző pszichológiai és egyéb tudományos elmélet találkozott össze, és gazdagította egymást. A kiindulás abból a kérdésből született, hogy vajon hogyan kell a kommunikációt kivitelezni, hogy az hatékony legyen?

A módszer elméleti atyjai és kutatási alapjai

John Grinder nyelvész, Richard Bandler pszichológus, matematikus és programozó, Gregory Bateson antropológus, kibernetikus, kommunikációs kutató, Robert Dilts kommunikációs kutató, pszichiáter, Grinder és Bandler pszichológusok, valamint M.H. Erickson hipnotizőr és pszichoterapeuta, Fritz Perls gestalt pszichológus, Virginia Satir családterapeuta és C. Rogers humanisztikus pszichológus kutatásai és elméletei találkoztak össze és forrtak egységbe ebben a dinamikus felődő terápiás irányzatban.

Milton H. Erickson hipnoterápiás és kommunikációs módszere adja az NLP rendszerének talán legnagyobb részét. Indirekt hipnózis indukciói, szuggesztív nyelvi fordulatai, valamint paradox terápiás kommunikációi igen nagy csodálatot és elismerést váltottak ki más pszichoterapeutákból és kommunikációs szakemberekből egyaránt. *Bandler és Grinder* kutatta Erickson „titkát”, és ennek összefoglalásaként született „Milton H. Erickson hipnotikus nyelvi mintái” című könyvük. Maga Erickson írta erről a műről, hogy jobban érti már saját magát, hogy mit is tesz valójában a terápiáiban, de módszerének teljességét nem azonosította Bandler és Grinder elemzésével, hanem Bandler és Grinder Ericsson-modelljét „két serclinek” nevezte, amelyek között van ő „a kenyér”. Erickson szerint a tudattalan sokkal okosabb, mint mi magunk, s ennek felhasználása, azaz tudattalan vagy tudat-előttés szinten levő élmény mintázatok (korai tanulási minták, korai testérzetek, érzések, álmok) terápiás műveletté alakítása már olyan integrálása az eddigi pszichoterápiás módszereknek, ami korábban ismeretlen volt a pszichoterápiában. (Ezt az elméletet támasztják alá Stern mai neurofiziológiai kutatásai is, miszerint a kognitív döntés megszületése előtt már regisztrálható fiziológiai szinten a mintázat változás, azaz a döntés folyamata nem teljesen tudatos, hanem testi szinten már megjelenik, és a kogníció csak alátámasztja, mintegy magyarázza azt.) Az Erickson-i terápia egy másik fontos eleme a kliensben rejlő tudatos és nem tudatos tartalmak, meggyőződések, hiedelmek, képességek, megküzdési minták, vagyis mindazok hasznosítása, amelyek a személyiségében rejlenek és belső erőforrásokként alkalmazhatók a terápiás folyamatban.

Perls Gestalt-módszeréből az érzékszervi tapasztalatok leképeződését és a térbeli projekciók alkalmazását vették át elsősorban. Ugyanis az ember amikor átél egy élményt, tapasztalást, az a tapasztalás az összes érzékszervi szinten leképeződik, és ezeknek az érzékleteknek egy sajátos mintázatát, gestaltját alkotja. Hogy ez a mintázat hogyan módosul az idők folyamán, milyen szubjektív jelentést kap, az már teljesen egyedi. Így a bennünk levő és szubjektíve fontos, jelentéssel bíró tapasztalat-halmaz felbontható érzékszervi tapasztalatok konkrét mintázataira és szimbólumaira. Ez nemcsak konkrét tapasztalásokra, de elvont fogalmakra, elgondolásokra, szimbolikus jelentésekre is igaz. Ezt a komplex mintázatot, gestaltot ha a terápiában lebontjuk összetevőire, előhívjuk az eredeti és a szimbolikus tartalmakat, akkor azt újra lehet fogalmazni, árnyalni, hatékonyabbá tenni, ami az eredeti mintázatot is újrászervezi.

A fizikai tér egy fontos elméleti alap *Virginia Satir* családterápiás módszerében. Ennek a fizikai térnek, és a lelki kivetülésének, a mentális térnek a tartalmi viszonya megjeleníthető a terápia folyamán. Satir egyik lényeges, és az NLP által felhasznált technikája volt a „részek-játéka”. Satir abból indult ki, hogy az adekvát szerepviselkedés közel sem egységes szocializációs minták elsajátításából tevődik össze, hanem nagyon is ellentétes, inkongruens, egymással konfliktusban álló viselkedésminták leképeződéséből is. Problémás szerepviselkedés esetén ez utóbbi még hangsúlyozottabban igaz. Satir „részek játéka” módszerének (part’s party eredeti nevén) lényege az inkongruens, konfliktusban álló tartalmak közti kommunikáció elindítása vagy kialakítása. Az NLP rendszerében ezek a részek már nem az egyénen kívül helyezkednek el, hanem már az individuumon belülré telepítettek.

Az NLP alkotói tehát e három kivállóság: M.H. Erickson, Fritz Perls és Virginia Satir terápiás munkáját elemezve a hatékonynak bizonyult kommunikációs elemekből strukturált rendszert hoztak létre. Így jött létre az Alfred Korzybski lengyel nyelvész által már 1933-ban használt neuro-lingvisztikus programozás elnevezés, az NLP, mely azokat a összefüggéseket hivatott leírni, amelyek az emberi kommunikáció *fiziológiai folyamatai* /Neuro-/, *nyelvi struktúrái, kifejezésmódjai* /Lingvisztikus/ és *szubjektív gondolkodásmódok és tapasztalásminták* /szocializációtól függő /Programozás/ között fennállnak.

Rogerstól - akinek munkásságát ugyan nem említik az NLP alapházisaként - átvették a terapeutai viszonyulást, az ún. Rogers-i hármast: empátia, elfogadás és kongruencia.

Az NLP módszerének lényeges vonása, hogy jövőorientált, szemben sokféle korábbi szemlélettel, melyekre inkább múltorientáció a jellemző. Az NLP gondolatrendszere azt hivatott tisztázni, hogy mi és hogyan kell és legyen. Pozitív megközelítést kínál, azaz a lényeges, hogy az illető személy pontosan mit kíván megváltoztatni és hogyan.

A neurolingvisztikus terápia születése:

1995 tavaszán Peter Schütz és Helmut Jelem és - a már elhunyt - Wolfgang Karber munkássága révén született meg az NLP átdolgozott, pszichoterápiás alkalmazása, a neuro-lingvisztikus pszichoterápia (NLPt). Erre így emlékezik pár évvel később Peter Schütz: „akkor született az a vízió, hogy a nagyon amerikai fazonú NLP-t az európai pszichoterápiába és kultúrkörbe integráljuk és stabil alapokon építjük fel – abba a kultúrába helyezve, amelyetük nagybátyám Sigmund Freud alkotott.

Készítette: Kovács Olga, 2012.