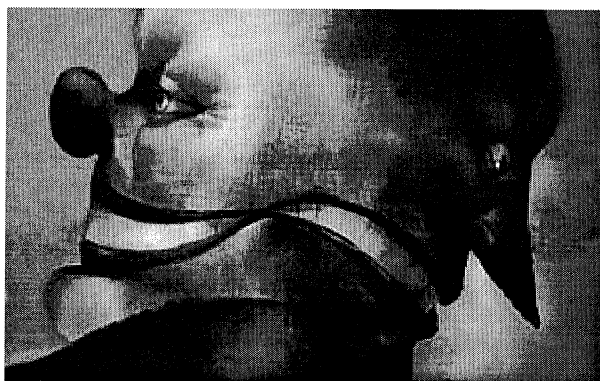


Suprogramuota sėkmė norintiems keisti savo gyvenimą

Stanislovas Kairys, „Atgimimas“

2009 birželio mėn. 6d. 14:19



© Corbis

Verslą ir valstybes valdo žmonės, naudojantys manipuliacijos ir net hipnozės metodus. Fantastika? Ne, realybė, leidžia suprasti vienintelę Baltijos šalyse licencijuota neurolingvistinio programavimo trenerę Kristina Kovaitė.

Pradėkime mūsų pokalbį nuo paprasčiausio klausimo: kas yra NLP, neurolingvistinis programavimas?

Pirmiausia NLP yra psichologijos kryptis. Pati šiuolaikiškiausia, paskiausia pripažinta būtent tokia esanti. Kad tiems, kurie su šiais dalykais nesusidūrė, būtų aiškiau, reikia patį terminą aiškinti pagal jo sudedamąsias dalis. Taigi neuro – tai smegenų veiklą žymintis terminas, lingvistika apeliuoja į kalbą. Tik mūsų atveju kalba suprantama ne vien kaip žodžių ar garsų sakymas, bet ir kaip kūnu rodomi ženklai arba pranešimai.

O programavimą galima aiškinti kaip sisteminių ar struktūrinių. Bandant viską nusakyti apibrėžimu galima formuluoti taip: NLP – tai metodų pozityvų ir tikslingą mąstymą perteikti suprantama bei tikslia kalba ir taip pasiekti norimų rezultatų sistema. Svarbu pabrėžti, kad kalbos adresatas šiuo atveju gali būti ne vien kitas asmuo, bet ir pats kalbantysis.

O įtaiga arba hipnozė? Dažnai NLP prikišama piktnaudžiavimas šia pavojinga priemone.

Iš tiesų įtaiga yra svarbi NLP praktikos dalis. Ši priemonė pirmiausia sietina su charizmos, lyderystės sąvokomis, su formule „savo gyvenimo šeimininkas“. Bet neišvengiamai su įtaiga siejama dar ir manipuliacijos sąvoka. Ir manipuliacijos priemonė NLP tikrai nėra tabu. Lygiai kaip ir hipnozė – daugeliui siaubą keliantis žodis.

Gal nebūtinai vien tik siaubą keliantis?

Ne vien, bet tokia reakcija būdinga. Kad ir kaip būtų, visuomenėje visos mano paminėtos sąvokos dažnai siejamos su NLP. Ir aš nedirščiau tą ryšį neigti. Tačiau... jei įtaigos, stipraus poveikio priemonės sąvoką išlukštentume, tai paaiškėtų, kad ją, įtaigą, daugelis arba naudoja kasdien bendraudami su aplinkiniais, arba norėtų naudoti. Tik ne visiems vienodai sekasi.

Visuomenėje į panašius asmenybės ugdymo arba saviugdodos metodus gyvuoja du visiškai skirtingi požiūriai. Vieni, aš čia nekalbu apie akademinius sluoksnius, tokias pastangas vertina itin skeptiškai, kiti be jų neįsivaizduoja savo gerovės. Kaip jūs apibūdintumėte tuos, kurie NLP ir panašiais metodais labai domisi ir yra linkę juos praktikuoti?

Visų pirma tai labai smalsūs ir drąsūs žmonės. NLP naudojamos iš esmės labai nesudėtingos technikos atveria žmogaus vidų. O akistata su savimi visada baugina. Suprasti, kas tavyje vyksta, kodėl tau nesiseka, kur slypi tavo jėga, reikia drąsos.

Žinoma, NLP domisi ir tie, kurie turi problemų, bet tuo pat metu supranta, kad sėkmingi sprendimai priklauso pirmiausia nuo jų pačių. Tik jie spręsti dar nesiryžta. Jie supranta, kad kelionė į Tibetą ar kantrus stebuklo laukimas sėdint namie greitai rezultato neduos. Arba jo, tokio, kokio mes norėtume, visai nebus. Kol ryžtingai nenusimesime rutinos primestos inercijos. Kitaip tariant, mes dirbame su norinčiais šiandien keisti savo gyvenimą žmonėmis. Beje, NLP kaip tik ir atsirado iš reikalo greitai pasiekti norimą rezultatą.

Viskas prasidėjo nuo darbo su hiperaktyviais vaikais. Kaip visi žinome, nuo sunkiai pakeliamo tokių vaikų dažnai chaotiško aktyvumo kenčia ne tik aplinkiniai, bet ir jie patys dėl savo prigimties susiduria su rimtomis bendravimo ir mokymosi problemomis.

Taigi, kai buvo bandoma suprasti, kaip tokie vaikai priima informaciją ir kaip jie mokosi, buvo sukurta tam tikra technika, skirta kuo efektyviau gautą informaciją panaudoti mokymui arba mokymuisi. Pavyzdžiui, naudojant NLP techniką hiperaktyvūs vaikai daug greičiau išmokomi taisyklingai rašyti.

Toliau tobulinant NLP metodus buvo sukurtos priemonės, padedančios žmogui keistis labai greitai. Yra sukurtos NLP technikos, padedančios ugdyti tam tikras žmogaus savybes, pavyzdžiui, greitai įveikti auditorijos baimę, numalšinti paniką, stresą.

Pakalbėkime apie sėkmės fenomeną ir emocijas. Stebint, pavyzdžiui, sėkmingai savo verslą plėtojančius žmones neretai tenka pastebėti, kad kuo vienas ar kitas verslininkas puikiau tvarkosi, tuo dažniau apie jį galima pasakyti: žmogus be skrupulų. Tai man siejasi su NLP literatūroje sutinkamais teiginiais, kad žmonės privalo atsikratyti „neteisingų“ emocijų – baimės, panikos, liūdesio, nevilties ir t.t., jei nori gyventi sėkmingai. O tai juk kėsintis susiaurinti žmogaus emocijų skalę.

Tačiau jos žmogui reikalingos visos. Tos vadinamosios „blogosios“ taip pat. Lygiai kaip žmogui būtinas gebėjimas jausti fizinį skausmą. Kitaip žmogus pavirs robotu. Galima pasakyti dar aščiau: žmogus pavirs pagal gudrių NLP taisyklių rinkinį gyvenančiu monstru.

Oho–ho!..

O ar kitaip?!

Aš pritariu – visos emocijos žmogui reikalingos. Bandyti jas iš žmogaus atimti būtų, paprastai tariant,ėjimas prieš gamtą. NLP visai to nesiekia. Mes žmogui padedame susitvarkyti kad ir su ta pačia neviltimi, kai jis jau pats to nori. Kai supranta, kad per toli nuėjo.

Sakykim, žuvo artimas žmogus. Aišku, širdgėla, skausmas neišvengiami. Bet, jei tokia būseną užtrunka, nebegyvena jau du, o ne vienas. Netekties negalima pamiršti, bet toliau gyventi taip pat reikia. NLP padeda, jei žmogus pajunta, kad jau laikas išeiti iš tokios nevilties būsenos. Tai, sutikite, geresnis atvejis, nei bandymas užsimiršti alkoholiu ar kitomis panašiomis priemonėmis. Ne, NLP ne siekia naikinti emocijas, o padeda jas valdyti.

Įsivaizduokime, kad didžioji visuomenės dalis stebuklingu būdu ima taikyti NLP principus. Tiesą sakant, kai kalbame apie lyderystę ir sėkmę, aš tokią visuomenę įsivaizduoju sunkiai. Geriausiu atveju galėčiau ją matyti kaip utopiją, kaip tam tikrą komunizmo atmainą.

Aišku, kai kalbame apie visuomenę, turime suprasti, kad visi iškart negali būti lyderiai. Apskritai reikia aiškiai atskirti sėkmę ir lyderystę. Lietuvoje kažkaip susiformavo nuomonė, kad, jei nesi lyderis, tu nevykėlis. Tai netiesa. Kas kita – sėkmė. Ir labai nedidelis žingsnis į priekį yra sėkmė. Ir ji kiekvienam yra sava: užauginti vaikus, baigti mokyklą, nebedirbti nemėgstamo darbo... Jei mes nustatytume kokį vieną sėkmės modelį, kurio visi turi siekti, tai ir būtų utopijos kūrimas.

Jūs paminėjote vaikus. Šiomis dienomis vienas televizijos kanalas rodė vis didesnės sėkmės siekiančią poniją. Jos dabartinis tikslas – vieną sūnų matyti tarp garsiausių Holivudo prodiuserių, kitą užauginti Lietuvos Prezidentu, o dukrą – „Mis Visata“. Ir čia visai ne humoro laida! O jeigu tam vyresnėliui norisi būti sėkmingu ekskavatorininku?..

Pasakyčiau taip: duok Dieve, jiems išminties susitarti, kas kiekvienam yra sėkmė. Be tokio susitarimo bus tik bėdų. Kitas dalykas – sėkmė negali būti programuojama. Ją galima šiek tiek kontroliuoti. O kitam žmogui įpiršti savo įsivaizduojamą sėkmės modelį – tai paleisti bumerangą, kuris labai dažnai grįžta ir kerta galvą. NLP technikos orientuotos į paruošimą sėkmei. Tai galima taikyti ir vaikams, ir suaugusiesiems.

Kad nepraleistų galimybes?

Taip. O dažniausiai mes pražiopsome savo galimybes. O jei ir ką nors pastebime, tai mums pritrūksta smalsumo ir drąsos tą pastebėtą galimybę išbandyti. Puikus pavyzdys – mūsų Nepriklausomybės pradžia. Tuomet naujos galimybės atsivėrė daugeliui. Tačiau kiek buvo išdrįsusių jomis pasinaudoti? Toli gražu ne visi ryžosi nemokėdami kalbų, neturėdami įgūdžių pradėti naują gyvenimo etapą.

Pažįstų žmonių, tarp jų yra ir filosofų, kurie naujųjų laikų formulę „sėkmingas žmogus“ negailestingai kritikuoja. Kaip žmonėms primetamą tuščią siekiamybę.

Žinoma, būtų įdomu padiskutuoti su tais kritikais, nes viskas priklauso nuo argumentų. Ekspromtu galiu atsakyti, kad viena yra sėkmės doktrina arba ideologija, o kita – žmogaus požiūris į save. Jis yra lemiamas.

NLP autoriai moko, kad žmogus turi nuolat keistis, nes nuolat keičiasi pasaulis. Tuo tarpu yra teigiančių, kad, atvirkščiai, žmogus turi nepasiduoti pagundoms nertis iš kailio. Jis turi saugoti savo tapatybę bet kokiomis aplinkybėmis.

Pažįstu ir vienokių, ir kitokių. Bet čia reikia atskirti tris dalykus: žmogaus tapatybę, vertybių sistemą ir elgesį. Ir dar reikėtų klausti, ar mes tikime evoliucija. Ar mes norime užsikonservuoti, kai pasaulis iš tiesų keičiasi? Ar mes norėtume, kad beždžionės būtų taip ir likusios beždžionėmis?

Tai kraštutinis pavyzdys, žinoma. Mes keičiamės, prisitaikome prie aplinkos visiškai nepriklausomai nuo mūsų noro ar nenoro.

Tolimoje Šiaurėje lašinius ilgainiui ima kirsti visi, kad ir kokio tikėjimo būtų.

Ir ne tik lašinius kirsti. Bet nereikia žiūrėti taip toli. Kai kalbame apie tapatybę, apie tautiškumą, visiškai nereikia, kad jie tuoj pat sugrius, jei pasikeis mūsų elgesys. Jei mes Prancūzijoje išmoksime kalbėti prancūziškai, Olandijoje – elgtis tolerantiškai, o Sirijoje – laikyti liežuvį už dantų, tai visai nereikia, kad mūsų tapatybė būtų pakis. Bet mes išgyvensime! Jeigu nuo vėjo linksta medžio šakos, tai nereikia, kad ažuolas pavirsta beržu.

O visuomenė? Dabar madinga kalbėti apie Lietuvos sėkmės istoriją. Kad reikia tokią istoriją mums visiems kartu sukurti.

Pasvajokime...

Gal pirmiau padiaagnozuokime, kad žinotume, nuo ko atsispirti prieš šokant?

NLP neužsiima diagnozavimu. Bet kaip pilietė norėčiau matyti visus ir kiekvieną pirmiausia atsakingą už savo gyvenimą.

 atgimimas