

INTRODUCERE  
ÎN PROGRAMAREA  
NEUROLINGVISTICĂ  
(NLP)

Cum să construiești o viață de succes



**RICHARD BANDLER**

cofondatorul NLP

ALESSIO ROBERTI & OWEN FITZPATRICK



RICHARD BANDLER

Cofondatorul NLP

ALESSIO ROBERTI și OWEN FITZPATRICK

**INTRODUCERE  
ÎN PROGRAMAREA  
NEUROLINGVISTICĂ  
(NLP)**

*CUM SĂ CONSTRUIȚI O VIAȚĂ DE SUCCES*

Traducere din engleză de  
MIHAELA VERONICA ȘERBĂNESCU

## CAPITOLUL 1

### Un seminar cu cofondatorul programării neurolingvistice

JOE A PUS TELEFONUL ÎNAPOI ÎN BUZUNAR, a respirat adânc și a încercat să se calmeze. Tocmai se certase cu prietena sa și, cu siguranță, nu era în apele lui. Știa cât era de important să profite la maximum de restul zilei. A pășit în holul hotelului și a remarcat imediat o figură cunoscută printre asistenții care se ocupau cu înregistrarea.

A zâmbit. Faptul că îl vedea pe Alan i-a readus puțin buna dispoziție.

— Joe! l-a strigat Alan, mă bucur tare mult să te revăd.

— Și eu, a răspuns Joe. Așteptam demult această zi. M-am hotărât în cele din urmă să aflu mai multe despre acest NLP.

NLP înseamnă „Programare Neurolingvistică“. Joe văzuse multe cărți pe această temă și știa cât este de populară ideea. Înțelesese că reprezintă o atitudine și o metodologie prin care modul de a gândi și comunicarea devin mai eficiente, iar el avea nevoie de aceste două lucruri. Până în urmă cu un an, se resemnase cu gândul că era cine era, că viața lui avea un curs stabilit și că nu putea face nimic în această privință. Apoi a aflat că anumite lucruri se pot

schimba și acum dorea cu adevărat să se ocupe de propria persoană și să îmbunătățească anumite aspecte.

— Mă gândeam să te pun la curent cu ce se mai întâmplă pe la noi, a început Alan, pentru că l-ai văzut deja pe Richard în acțiune. Astăzi, vei afla mai multe despre programarea neurolingvistică.

Alan se referea la dr. Richard Bandler, cofondatorul NLP. Joe l-a întâlnit pe Richard la un curs la care participase în urmă cu un an. În acea perioadă, era singur și deprimat. Pentru a-l ajuta, Maria, sora sa, i-a dat un fluturaș pentru un curs de trei zile numit „Alege libertatea“, care includea un seminar cu dr. Bandler. Aici l-a întâlnit pe Alan, asistent la curs.

Alan continuă:

— Și, ca întotdeauna, voi fi în preajmă să te ajut cu orice stă în puterile mele.

— Excelent, răspunse Joe, îți mulțumesc mult.

De-a lungul celor trei zile ale cursului anterior, Joe ajunsese să înțeleagă că lucrurile pot fi schimbate, inclusiv acele probleme care păreau insurmontabile. Acum era nerăbdător să afle mai multe.

— Așadar, despre ce va fi vorba în cursul de astăzi?

— Vei descoperi câteva strategii remarcabile de accesare a unor stări emoționale intense, de îmbunătățire a comunicării cu ceilalți și de optimizare efectivă a diverselor aspecte ale vieții tale. Cred că am putea descrie cel mai bine aceste lucruri prin diferența care face diferența. Așa se construiește o viață de succes.

În momentul respectiv, Joe avea mare nevoie să reușească. Se confrunta cu două probleme majore. După primul curs, viața sa se schimbase mult. Acum avea o slujbă bună și o relație excelentă cu o fată după care era înnebunit. Avea tot ce și-ar fi putut dori. Dar asta însemna și că avea mai mult de pierdut. De fapt, se simțea mai nervos acum decât se simțea în urmă cu un an! Pe vremea când viața nu îi oferea prea multe, nici nu prea conta ce i se întâmpla sau ce făcea. Pe când acum, știa că trebuie să acționeze foarte rapid dacă dorea să păstreze toate lucrurile care contau pentru el.

Alan l-a luat deoparte.

— Ei, cum îți mai merge? Ce mai face frumoasa ta prietenă?

— E bine. În fine, vreau să spun că totul merge bine între noi... dar cred că nimic nu e perfect. Problema este că acum, în fine, vreau să spun că ne gândim să ne mutăm împreună.

— Să vă mutați împreună? Ei! Asta este o veste extraordinară, Joe. Aștept o invitație pentru ziua cea mare!

— Nu te grăbi, Alan. Căsătoria este cu totul și cu totul altceva! Chiar dacă este o idee foarte bună.

Joe a făcut o pauză. Știa că nu a reușit să fie convingător.

— Evident, întâi trebuie să ne cunoaștem mai bine... există încă neînțelegeri. Așa că trebuie să ne obișnuim unul cu altul.

Joe privi în jos, gândindu-se la cearta pe care tocmai a avut-o cu prietena sa.

— Joe, rosti Alan cu un aer serios, dacă tu simți că ea este aleasa inimii tale, trebuie să faci tot ce-ți stă în puteri pentru a te asigura că n-o pierzi. Vei regreta tot restul vieții dacă nu o vei face.

Când Joe și-a ridicat ochii, a remarcat că Alan îl studia intens cu privirea. Ce se întâmplă? Știa că Alan are dreptate, dar până și ideea de a discuta despre relația lui îl făcea să se simtă și mai prost. A decis să schimbe subiectul.

— La serviciu lucrurile merg mult mai bine, explică el încrezător, am fost promovat și, evident, sunt încântat. Deși, continuă el într-un ritm mai lent, uneori, am dificultăți în noua funcție. Trebuie să interacționez mai mult cu clienții acum și... pur și simplu, nu cred că mă pricep prea bine la oameni.

Simți brusc că Alan îl studiază și deveni și mai încurcat.

— Oricum, cred că sună mai prost decât este în realitate. Cred pur și simplu că NLP m-ar putea ajuta cu câteva lucruri. Tu ai vrut să discutăm despre asta!

Îi aruncă un zâmbet timid.

— Trebuie doar să reții, replică Alan întorcându-i zâmbetul, că nu există cineva care *se pricepe la oameni*. În schimb, te poate ajuta dacă înveți cum să te simți bine în preajma altor oameni și cum să îmbunătățești comunicarea cu ei. Joe aprobă.

— Seminarul ar trebui să îți fie de folos, adăugă Alan pe un ton liniștitor. Gata, Joe, ești înscris. Mult noroc!

— Mulțumesc.

Îndată ce se întoarse și se îndreptă către sala în care se ținea seminarul, Joe remarcă o altă figură familiară.

Teresa, o doctoriță irlandeză pe care o întâlnise la primul seminar cu Richard Bandler, se aruncă de gâtul său.

— Joe, ce surpriză plăcută! Vreau să ți-o prezint pe încântătoarea mea fiică, Emily.

Emily era o fată de vreo 16 ani, cu părul lung și roșcat. Purta o pereche de blugi și un tricou cu Minnie Mouse. A zâmbit politicos în timp ce dădea mâna cu Joe.

— Ei, începu Joe, sperând să spargă gheața, și tu ești pentru prima dată aici, sau sunt singurul nou în zonă?

— Nici eu nu am mai participat la acest seminar, replică Emily. Am citit doar cele câteva cărți pe care le avem acasă, dar *ea* este adevăratul expert în NLP al familiei, și arată cu degetul spre mama ei. Știi cum se spune: „Experiența e mama înțelepciunii“.

— Ha, ha, foarte amuzant, draga mea, dar singura experiență pe care o am este să fac curat la tine în cameră! răspunse Teresa pe un ton cald, matern. Desigur, am studiat NLP câțiva ani și folosesc principiile neurolingvisticii atât la serviciu, cât și acasă, dar sunt departe de a fi expertă. De fapt, cea mai importantă lecție pe care am învățat-o din NLP este că „nu termini niciodată de învățat“, cum se spune, așa că, dacă ai senzația că știi totul, cu siguranță ai ratat ceva! Și cel mai rău este dacă ești atât de orbit de propriile certitudini încât nici nu mai conștientizezi că ai ratat esențialul.

— Fantastic, i se adresă Joe lui Emily zâmbind, mama ta este *cool!*

— E cea mai bună mamă, confirmă Emily. Uneori mă întreb dacă nu cumva există doar în imaginația mea.

— Hai, terminați amândoi! spuse Teresa și îl înghionti în joacă pe Joe.

În timp ce se îndreptau către sala de seminar, Joe și Teresa discutau despre ce s-a mai întâmplat de la ultima lor întâlnire. La un moment dat, conversația încetă pentru o clipă, deoarece observaseră o doamnă care căuta ceva în geantă.

Era roșie la față și părea extrem de îngrijorată. Apoi, exact când Joe și Teresa erau pe punctul să o întrebe dacă totul este în regulă, femeia răsuflă ușurată și scoase din geantă o oglindă.

Joe și Teresa schimbă o privire, iar el clătină din cap. „Atât stres pentru o oglindă“, gândi el. „Dacă seminarul seamănă cu cel la care am participat, această doamnă va avea ceva de învățat de aici.“

Joe, Teresa și Emily ajunseră în sala de seminar și găsiră trei locuri alăturate pe la mijlocul sălii. Joe se trezi așezat între Teresa și un bărbat pe la cincizeci de ani care purta un costum elegant și o pereche de ochelari roșii scumpi.

— Bună, sunt Joe.

— Edgar Martin mă numesc și vreau să îmi schimb viața, replică bărbatul râzând. Îmi pare bine de cunoștință, Joe. De ce ai venit aici?

Joe făcu o grimasă.

— Versiunea scurtă sau cea lungă? Acum un an, nu îmi mergea bine deloc și aveam dificultăți să îmi găsesc locul în viață. Sora mea m-a convins să merg la un seminar și, hmmm, anumite lucruri s-au rezolvat. Știu că totul a avut legătură cu NLP și acum am venit să aflu mai multe. Dar tu?

— Ai luat o decizie interesantă, Joe, răspunse Edgar. Eu sunt aici să îmi îmbogățesc trusa de instrumente, ca să zic așa. Totuși, nu sunt un meseriaș... sau poate, un meseriaș al minții! râse din nou de propria glumă. Sunt psihiatru și psihoterapeut.

Joe răspunse cu un zâmbet politic:

— Interesant, apoi scoase jurnalul personal.

— Ce frumos jurnal, Joe, comentă Edgar. Îl iei cu tine pe unde mergi?



Joe confirmă cu un gest al capului, adăugând:

— Mă rog, nu chiar *peste tot*.

Încercă o grimasă pentru a răspunde cu aceeași monedă la umorul lui Edgar, dar acesta nu făcu decât să-l privească fix, fără nicio expresie. Înroșindu-se ușor, Joe continuă:

— Țin minte de data trecută că Richard Bandler își expune conceptele sub forma unor povestiri, pentru ca auditorul să le absoarbă inconștient, dar eu am dorit să rețin și în mod conștient anumite idei și observații din timpul cursului. Cred că dacă iei notițe reușești mai bine să recapitulezi conceptele și tehnicile principale.

Edgar păru impresionat.

— Nu m-am gândit că aș putea lua cu mine un jurnal, dar pot să caut unul la prima pauză. Deși, de fapt, mai bine mi-aș fi adus iPad-ul. Aș fi putut să îmi sincronizez baza de date cu memoria externă aici!

Edgar râse din nou, făcând un gest către capul său. Joe făcu un gest de aprobare, dar nu mai reuși să zâmbească de această dată.

— E prima dată când vin să învăț de la Richard, continuă Edgar. Pur și simplu... am aflat atât de mult de la Alan, primul meu profesor în domeniul NLP, încât am ajuns la concluzia că a sosit timpul să învăț de la mentorul său. De fapt, Alan este și el aici, ca asistent.

— A, da, îl cunosc pe Alan, răspunse Joe, intrigat brusc. Cum este ca instructor?

Înainte ca Edgar să-i poată răspunde, începu muzica și Richard Bandler apăru în partea din spate a sălii. Joe și Edgar schimbară o privire și un gest de aprobare, consimțind tacit să-și amâne conversația. Seminarul era pe cale să înceapă.

„Sistemul NLP a fost construit pentru a le oferi oamenilor mai mult control asupra propriilor minți. Trebuie să vă dați seama că puteți crea orice stare doriți, ori-când doriți. Puteți să învățați că fiecare parte a istoriei personale poate fi abordată în moduri diferite... Deoarece, de fapt, nu istoria voastră personală vă face ceea ce sunteți, ci reacția la aceasta.“

RICHARD BANDLER

---

„Înțeleg programarea neurolingvistică ca pe o perspectivă interesantă asupra modului în care funcționează mințile oamenilor. Scopul principal al tehnicilor NLP este acela ca orice persoană să își poată construi un viitor minunat. Iar speranța oferită astfel este un instrument eficient pentru a obține o schimbare de lungă durată.“

ROBERT BOGUE, Thorprojects.com

---

„Richard Bandler este un Leonardo al timpurilor noastre. Este un geniu în viață.“

THE GUARDIAN WEEKEND

---



B I B L I O T E R A P I A



CURTEA  VECHE

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-939-2



9 786065 889392