

## OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

# Za úspěchem s Disneyem

Neurolingvistické programování prý dokáže pomoci s kariérou. K učení využívá i strategie úspěšných lidí.

**N**a neurolingvistickém programování (NLP) je spousta úžasných věcí, ale název k nim rozhodně nepatří, tvrdí Nick Evans, jeden z předních světových lektorů tohoto oboru.

Pod krkolonným názvem si těžko představit něco konkrétního. »Spočívá na propojenosti mysli, jazyka a těla. Vychází ze skutečnosti, že člověk si poznatky, dojmy nebo přání formuluje slovy,« uvádí Štěpánka Čápková, psycholog a kouč ve společnosti Eudai & Associates.

»V mozku máme ustálená slovní spojení, která předznamenávají navyké závěry a podněty. NLP pomáhá přestavět stereotypní spojení do nových kvalitnějších podob, což umožňuje dojít k jiným závěrům,« dodává Čápková.

### Terapeutická inspirace

Neurolingvistické programování vzniklo v polovině sedmdesátých let v kalifornském Santa Cruz. Profesora lingvistiky Johna Grindera a studenta psychologie Richarda Bandlera tehdy spojil zájem o psychoterapii a společně začali studovat tři významné psychoterapeuty: Fritze Perlse, zakladatele gestalt terapie, Virginii Satirovou, která měla významné úspěchy v řešení rodinných

problémů, a Milтона Ericsona, světoznámého hypnoterapeuta.

Ikdyž se jednalo o tři zcela rozdílné osobnosti, Grinder s Bandlerem v jejich chování našli podobné vzorce jednání. Z nich pak vytvořili model, který aplikovali na komunikaci mezi lidmi.

Vysvětlit samotný název není složité. »Neuro« značí, že lidské chování vychází z neurologických procesů vidění, slyšení, chuti, dotýkání, čichového a citového vnímání.

»Lingvistické« označuje, že pro uspořádání našich myšlenek a chování a pro komunikaci s jinými lidmi používáme jazyk. »Programování« se pak vztahuje na způsoby, které si vybíráme pro uspořádání myšlenek a chování s cílem dosažení určitého výsledku.

### Firemní poradce

Zorica Gajičová v tuzemsku založila ve druhé polovině devadesátých let Institut pro NLP, který pořádá kurzy, mezi něž patří i semináře pro manažery. »Registrujeme čím dál větší zájem. NLP je ideální firemní poradce pro zlepšování komunikačních dovedností, vytváření možností volby, jasně formuluje cíle a ukazuje, jak jich dosáhnout,« vyjmenovává Gajičová.

Zájem o NLP v Česku roste také podle majitelky agentury New Age Coaching Lindy Kubačákové. Podle ní se o něm totiž začíná stále více hovořit v souvislosti s osobním rozvojem, koučinkem a hypnózou. »NLP je však zatím více známé v zahraničí, převážně v Británii a USA. Manažeři v zahraničí si mnohem rychleji uvědomili, že standardní metody motivace a dosahování výsledků již nestačí. Vědí, že je třeba se naučit nové metody, které by umožnily používání a propojení obou mozkových hemisfér, pravou i levou, a práci s imaginací, vizualizací a emocemi,« domnívá se Kubačáková.

### Strategie podle úspěšných

NLP je dnes širokým oborem a nabízí řadu nástrojů pro osobní rozvoj, které vycházejí

mimo jiné z napodobování výkonů úspěšných lidí.

K nejznámějším vzorům patří Walt Disney, tvůrce pohádkového impéria, který je považován za jednoho z nejlivnějších lidí dvacátého století. »Snažíme se pomocí hraní rolí lidem ukázat, jak přemýšlel, jak se choval, jaká měl přesvědčení, kam patřil, jaké měl vzorce chování,« přibližuje Gajičová.

Disneyho výhodou bylo, že dokázal být zároveň snilkem, realizátorem i kritikem svých projektů. Na seminářích si účastníci prožijí všechny tři role. Podle Gajičové se jim pak prožitek doslova zaryje do svalů. Když se pak člověk potká s podobnou situací v práci či v životě, tělo si uvědomí, že už si to prožilo, a ví, jak má jednat.



## Neurolingvistické programování: věda, nebo pavěda?

- » NLP je model interpersonální komunikace zaměřený na vztah mezi úspěšnými vzorci chování a subjektivními zkušenostmi, z nichž se vzorce odvozují.
- » Cílem je lidi vzdělávat v sebeuvědomění a efektivní komunikaci tím, že se mění zažitá stereotypy myšlení a emočního chování.
- » Kritici tvrdí, že fungování základních teorií NLP, vytvořených Johnem Grindrem a Richardem Bandlerem, nelze empiricky prokázat. Podle nich se tento obor snaží prostřednictvím používání složitého jazyka předstírat, že jde o vědeckou disciplínu.