

O sztuce wbijania gwoździ czyli teoria i praktyka NLP w oczach psychologa społecznego

Czy zdarzało ci się, czytelniku wbijać kiedykolwiek gwoździe? Czy sprawiało ci to kłopot? Ile gwoździ pogiąłeś zanim wbiłeś solidnie swój pierwszy gwoździe w zdrowy kawałek drewna? Czy wykorzystywałeś do tego jakąś teorię? Nie? Naprawdę nie? Pozwól zatem, że przekonam Cię, iż bez niej nie osiągnąłbyś swojego celu.

Przypomnijmy sobie pierwsze wbijane gwoździe. Obuch młotka uderza nieco bokiem, cały gwoździe, lub jego główka zakrzywiają się nieznacznie. Kolejne, bardziej precyzyjne uderzenie zamiast zagłębić go w drewnie powiększa krzywiznę. Dalsze wbijanie tego gwoździa nie ma sensu. Wyrwasz go zatem, a przy każdym następnym zmniejszasz siłę uderzenia na rzecz celności. Wbijasz gwoździe wykorzystując większą ilość uderzeń, ale za to słabszych i bardziej precyzyjnych. Wiesz, że młotek nie może spotkać się z łepkiem gwoździa będąc pod kątem w stosunku do gwoździa. Jeżeli kontynuujesz naukę wcale niełatwej sztuki wbijania gwoździ, to z pewnością natrafiasz na wyjątkowo twarde kawałki liściastego drewna. Nagle okazuje się, że naukę umiejętności, którą zdawałoby się już zdobyłeś, zaczynasz niemal od początku. Teraz jednak wiesz, że należy jeszcze precyzyjniej trafiać w główkę, że gwoździe nie może być zbyt cienki, szczególnie w stosunku do swojej długości. Nabywasz też wiedzy na temat młotków. Zbyt lekki nie da żadnych rezultatów, zbyt ciężki częściej krzywi gwoździe itd. itp.

No właśnie! W ten oto sposób stałeś się odkrywcą i właścicielem teorii. Teorii, która mówi, że kąt pomiędzy wektorem siły uderzenia młotka a wektorem siły oporu gwoździa musi być równy 180 stopni. Wielkość siły uderzenia musi być proporcjonalna w zależności od odcinka gwoździa, który nie pozostał jeszcze zagłębiony w materiale itd. itp. Sprawny fizyk wykoncypowałby pewnie zgrabny teoretyczny opis twoich doświadczeń. Ty z pewnością zrobiłeś to samo, w przeciwnym wypadku żaden z łepków wbijanych przez ciebie gwoździ nie osiągnąłby płaszczyzny materiału, w który był wbijany. Pewnie nie korzystałeś z określeń wektorów, nie nazywałeś kątów, oporów, sum wektorów itp. Wydaje ci się, że osiągnąłeś coś intuicyjnie. Nic bardziej błędnego. Dobrze wiesz, jak to robisz, bo gdyby trzeba było nauczyć kogoś tej sztuki, pewnie znalazłbyś mnóstwo wskazówek, które pomogłyby mu dojść do twojego poziomu wprawy znacznie szybciej niż metodą prób i błędów.

Psychologowie społeczni doskonale zdają sobie sprawę, że w tle większości naszych działań można odkryć, często nieuświadomiane, koncepcje teoretyczne. Obserwują oni zatem ludzi w ich naturalnym otoczeniu, starają się odkryć, jakimi założeniami kieruje się skuteczny sprzedawca, zastanawiają się, jak polityk wpływa na innych, aby uzyskać od nich poparcie. Szczególnie często podczas zgłębiania tajników wywierania wpływu na innych badacze stosują metodę zaproponowaną przez znanego w tej dziedzinie psychologa społecznego - Roberta Cialdiniego. Metoda ta nosi nazwę „pełnego koła psychologii społecznej”. Zgodnie z jej zaleceniami badacz najpierw podgląda ludzi w ich naturalnych warunkach. Obserwuje w jaki sposób starają się wywrzeć wpływ na innych, co robią, żeby ich słuchacze zmienili poglądy, klienci podjęli decyzję o

zakupie towaru itp. Szczególnie wdzięcznym „materiałem” do obserwacji są grupy zawodowe, które z racji wykonywanej pracy wywierają wpływ na innych. Należą do nich sprzedawcy, politycy, agenci ubezpieczeniowi, twórcy reklam i akcji promocyjnych, domokrażcy, ludzie trudniący się zbieraniem pieniędzy na cele charytatywne, negocjatorzy, prawnicy. Pierwszy etap procedury „pełnego koła” kończy się dokładnym opisem zaobserwowanych metod manipulacji. Krok drugi, to eksperymentalna weryfikacja skuteczności opisanych metod. Badacze sprawdzają w tej fazie badań, czy ich obserwacje i domysły znajdują potwierdzenie w wymyślonych przez siebie scenariuszach eksperymentalnych. Eksperymenty bardzo często są prowadzone w warunkach naturalnych, wręcz na ulicy. Najciekawszy jest etap trzeci. Tutaj badacze starają się znaleźć psychologiczny mechanizm, który wyjaśniałby skuteczność danego sposobu oddziaływania. Na tym etapie prowadzą pomiędzy sobą spory i dyskusje, sprzeczą się w poszukiwaniu jak najbardziej precyzyjnego opisu mechanizmu. Jest to bardzo ważny etap, bowiem bez poprawnego opisu mechanizmu nie sposób przejść do ostatniej fazy „pełnego koła” - powrotu do codziennego życia. W tym miejscu badacze starają się w kontrolowany sposób wywierać wpływ na ludzi i manipulować nimi bez ich wiedzy sprawdzając w ten sposób trafność dokonanego przez siebie opisu mechanizmu. Po zakończeniu tego etapu technika manipulacyjna jest gotowym, racjonalnym i precyzyjnym sposobem oddziaływania na innych ludzi. I w tym punkcie kończy się rola psychologa - badacza. Zupełnie tak samo mogłaby powstać koncepcja dotycząca wbijania gwoździ, czy jakiegokolwiek innej działalności praktycznej człowieka.

A jak to wszystko ma się do koncepcji neurolingwistycznego programowania (NLP)? Jej twórcy – Richard W. Bandler i John Grinder wpadli na świetny pomysł, który był niczym innym, jak właśnie zastosowaniem zamkniętego koła psychologii społecznej do stworzenia doskonałego modelu terapii. Podobnie jak my, analizując nabywanie wprawy podczas wbijania gwoździ, podobnie jak psychologowie społeczni badają np. mechanizmy wpływu społecznego, autorzy NLP stwierdzili, że kto, jak kto, ale właśnie najwybitniejsi psychoterapeuci powinni działać w oparciu o intuicyjne teorie, które zapewniają im skuteczność i doskonały kontakt z pacjentem. To genialne w swej prostocie założenie wkrótce zaowocowało stworzonymi przez nich podstawami teoretycznymi NLP, a opartymi o wieloletnią obserwację terapii prowadzonych przez takich wybitnych terapeutów, jak Fritz Perls, Milton H. Erickson czy Virginia Satir. Mówiąc językiem psychologów społecznych, przeszli do drugiego etapu pełnego koła psychologii społecznej.

Gdyby twórcą koncepcji był psycholog społeczny prawdopodobnie rozpoczął by fazę weryfikacji empirycznej wypracowanych przez siebie założeń. Niestety, autorzy koncepcji uznali tę część procesu za zbędną przechodząc do sformułowania systemu i zastosowania go w praktyce. Bandler znany z otwarcie demonstrowanej 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. Powszechność

stosowania systemu NLP skłoniła jednak wielu badaczy, wbrew pogardzie Bandlera, do poddania empirycznej weryfikacji jego założeń. Co z tego wyszło?

Aby uzyskać spójny obraz empiryczny NLP, wolny od emocji zaangażowanych w terapię pacjentów, niezależny od przekonań terapeutów i pobieżnych opinii psychologów akademickich, przeprowadziłem drobiazgową analizę większej, jak sądzę, części prac badawczych poświęconych NLP, jakie kiedykolwiek przeprowadzono. Najpełniejszy wykaz tych prac znajduje się na stronach internetowych *NLP Community*¹. Zawiera on 180 artykułów (w większości empirycznych) opublikowanych w latach 1977-2005. Analiza innych akademickich baz danych, takich, jak np. EBSCO nie zaowocowała dużo większą ilością artykułów. Większość odnalezionych w innych bazach danych znalazła się w analizowanej przeze mnie bazie, dlatego też swoje poszukiwania ograniczyłem do niej właśnie, jako do, najprawdopodobniej, najbardziej wyczerpującej. Zresztą, baza ta rekomendowana jest przez wiele instytucji, które działają wykorzystując NLP. W Polsce bazę tę poleca m. in. Polski Instytut NLP².

Pierwsza „operacja”, jaką przeprowadziłem na tej bazie, polegała na wyselekcjonowaniu do dalszej analizy prac najbardziej wiarygodnych. W tym celu odrzuciłem jako materiał bardziej wątpliwej wartości wszelkie prace licencjackie, magisterskie i niepublikowane doktorskie. Podobnie postąpiłem z niektórymi artykułami z czasopism, które pobierają opłatę za możliwość publikacji (np. *Psychological Reports*) i jednocześnie nie poddają prac recenzjom. W rezultacie za najbardziej wiarygodne uznałem artykuły publikowane w czasopismach, które przed opublikowaniem prac przekazują je do co najmniej dwóch anonimowych recenzentów. Na tej liście prac znacząca większość została opublikowana w czasopismach z tzw. „listy filadelfijskiej”³. W rezultacie do dalszej analizy pozostało 46 prac (w tym 29 z „listy filadelfijskiej”).

Ciekawy jest wynik analizy ilości publikacji w poszczególnych latach. Jeżeli spojrzymy na wykres, który zawiera wszystkie 180 prac, to dostrzeżemy, że szczyt aktywności badawczej przypadła na lata 1980-1988. Nie należy dać się zwieść ostatniemu wzniesieniu wykresu. Ze względu na niezbyt precyzyjne dane, wynik 12 prac przypada na okres 7 lat. Tak więc jest to mniej niż 2 prace rocznie. Na podstawie wykresu trudno wyrokować o przyczynach takiego stanu rzeczy. Można przypuszczać

¹ W momencie pisania tej książki aktualny dostęp do omawianej bazy znajdował się pod adresem: <http://www.nlp.de/cgi-bin/research/nlp-rdb.cgi>.

² Poza oficjalnymi linkami odnalezionymi na stronach <http://www.econlp.com/>, bazę tę osobiście rekomendował mi p. Benedykt Peczeko.

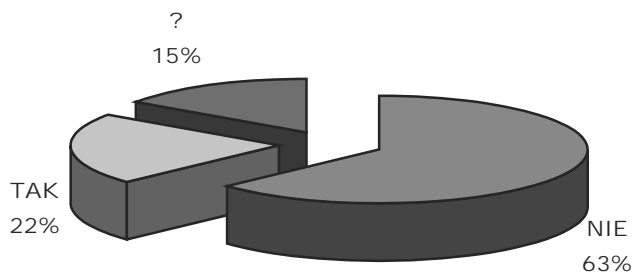
³ Tzw. „lista filadelfijska” - wykaz tytułów czasopism indeksowanych w bazach danych Instytutu Informacji Naukowej w Filadelfii (Institute for Scientific Information). Wykaz ten pod nazwą *master journal list* jest dostępny w wersji elektronicznej na stronie domowej tego instytutu. <http://www.thomsonscientific.com/cgi-bin/jrnlst/jlresults.cgi?PC=MASTER>. W 2005 roku na liście znajdowało się **13 774** tytułów czasopism z różnych dziedzin (nauki ścisłe, przyrodnicze, humanistyczne). Czasopisma te stanowią zawartość bibliograficzną kilkunastu- różnych tematycznie- baz, tworzonych przez ISI (Institute for Scientific Information) w Filadelfii. SCI (Science Citation Index), Current Contents, JCR (Journal Citation Reports) to tylko niektóre z baz. Prestiż „listy filadelfijskiej” powstał w wyniku bardzo wymagającej procedury włączenia czasopisma na listę. Aby to mogło nastąpić, pismo musi ukazywać się regularnie, publikowane artykuły muszą zawierać co najmniej streszczenia i bibliografię w języku angielskim itp. Najważniejszym jednak czynnikiem decydującym o umieszczeniu czasopisma na liście jest tzw. *impact factor*, czyli współczynnik cytowań. Na podstawie baz danych ocenia się, czy artykuły z danego czasopisma są dostrzegane i cytowane przez innych naukowców. Bardzo niski *impact factor* dyskwalifikuje czasopismo.

jednak, że jako problem badawczy NLP cieszyło się dużą popularnością niedługo po sformułowaniu jego podstaw empirycznych. Prawdopodobnie jednak uzyskiwane wyniki zniechęcały badaczy do dalszego zajmowania się tym tematem. Dolny wykres przedstawia publikacje wyselekcjonowane wg wcześniej przedstawionego klucza. Aktywność badaczy publikujących w renomowanych czasopismach w odniesieniu do całej próby była podobna. Może jedynie nieco później rozpoczęło się poważniejsze zainteresowanie tematem i nieco dłużej wygasło.

tutaj lub akapit wcześniej wstawić wykres

Analizując ilość publikowanych prac, warto zaznaczyć, że najwięcej, bo aż 11 opublikował *Journal od Counseling Psychology*. Drugi w kolejności był *Perceptual and Motor Skills* – 9. Pozostałe czasopisma publikowały po jednym artykule, a w dwóch przypadkach po dwa. W sumie aż 26 różnych czasopism publikowało prace poświęcone NLP. Tak duża ilość świadczyć może o rzetelności wniosków wyciąganych w wyniku dalszych analiz. Trudno będzie przyjąć tezę, że któreś z czasopism, lub ich grupa zdecydowanie faworyzowały NLP lub też postawiły sobie za cel deprecjonowanie koncepcji. Warto także dodać, że zakres tematyczny czasopism, które publikowały prace poświęcone NLP był bardzo szeroki. Poza czasopismami poświęconymi terapii i psychologii klinicznej, artykuły były umieszczane również w takich pismach jak np. *Journal of Social Psychology*, *Psychological Science* czy *Journal of Multicultural and Counseling and Development*.

A jakie były wyniki prac badawczych i przeglądowych? 29 z 46 analizowanych artykułów jednoznacznie stwierdzało, że uzyskane wyniki nie potwierdzają założeń NLP. Stanowi to 63% wszystkich analizowanych prac. Wyniki niejednoznaczne, wymagające dalszych badań, prace, które częściowo potwierdzały hipotezy a częściowo nie stanowiły 22% (10). Prace donoszące o potwierdzeniu hipotez wyprowadzonych z założeń NLP to 15% (7).



Tworzy to dość wyraźny obraz założeń NLP. Pozostanie przy liczbach jedynie świadczyłoby o braku rzetelności. *Argumenta ponderantur, non numerantur* - dowody należy nie liczyć a ważyć.

Jedna praca empiryczna czasami może ważyć tyleż co kilka innych. Niektóre prace weryfikują podstawowe założenia teorii, inne jedynie mniej znaczące aspekty problemu. Jaka była waga analizowanych przez mnie prac?

Otóż niestety, jedynie prace przynoszące jednoznacznie negatywne rezultaty testowały hipotezy zasadnicze dla NLP lub wywiedzione bezpośrednio z hipotez podstawowych, takie jak np.: „Czy można określić rodzaj dominującej reprezentacji na podstawie ruchów gałek ocznych?” Prace dające pozytywne, bądź niejednoznaczne rezultaty testowały hipotezy o mniejszym znaczeniu teoretycznym, np. czy odpowiednio do systemu reprezentacji dopasowany przekaz powoduje głębszą relaksację pacjentów? Jak różnią się kobiety i mężczyźni pod względem systemów reprezentacji? Itp.

Myślę, że warto przytoczyć kilka chociażby cytatów z analizowanych prac. Aby owe cytaty były jednak zrozumiałe wspomnieć muszę choćby o podstawowych hipotezach NLP, które uznaje się za kamień węgielny koncepcji. Pierwsza z nich opisuje tzw. model czwórkowy (*4-Tupel*) i mówi o tym, że każde przeżycie w świecie doświadczenia zmysłowego składa się z informacji przyjętych przez jakościowo różne systemy zmysłów, które twórcy NLP nazwali systemami reprezentacji. Dostęp do tych systemów możliwy jest poprzez tzw. wskazówki dostępu czyli ściśle określone ruchy gałek ocznych. Wszelkie inne hipotezy systemu NLP dotyczące powstawania zaburzeń psychicznych, sposobu prowadzenia terapii, komunikacji itd. wynikają z tych podstawowych założeń. Weryfikacja empiryczna winna zatem rozpocząć się od nich właśnie.

Co zatem o tych hipotezach mówią empiryści?

To studium nie potwierdza hipotezy dotyczącej ruchu gałek ocznych⁴.

Wyniki nie potwierdzają wcześniejszych założeń programowania neurolingwistycznego (NLP) mówiących o tym, że ruchy gałek ocznych mogą stanowić wiarygodny wskaźnik identyfikacji dominującego systemu reprezentacji⁵.

Rezultaty przeglądu 15 studiów badawczych ukazują, że istnieje niewielka ilość materiału dowodowego wspierającego wykorzystanie dominujących systemów reprezentacji z dużą ilością danych przeciwko tej hipotezie⁶.

Dane zostały przeanalizowane w kontekście ciągle przyrastającej literatury, która nie potwierdza modelu Bandlera i Grindera, a także w kontekście trudności w interpretowaniu samego modelu⁷.

Przedstawione dane wskazują, że hipoteza ruchów gałek ocznych może dotyczyć raczej przypadkowego występowania tych pozycji niż ich zależności od modalności sensorycznej⁸.

⁴ Thomason, T.C.; Arbuckle, T.; Cady, D.: Test of the eye movement hypothesis of Neurolinguistic Programming. *Perceptual and Motor Skills*, 51, 230, 1980.

⁵ Dorn, Fred J.; Atwater, Mike; Jereb, Ron; Russell, Roger: Determining the reliability of the NLP eye movement procedure. *American Mental Health Counselors Association Journal*; Jul Vol 5(3) 105-110, 1983.

⁶ Sharpley, Christopher F.: Predicate matching in NLP: a review of research on the preferred representational system. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 238-248, 1984.

⁷ Elich, Matthew; Thompson, Richard W.; Miller, Laurence: Mental imagery as revealed by eye movements and spoken predicates: a test of Neurolinguistic Programming. *Journal of Counseling Psychology*; Oct Vol 32(4) 622- 625, 1985.

Wskazano, że to i inne doniesienia z badań nie potwierdzają hipotezy ruchu gałek ocznych neurolingwistycznego programowania postawionych przez R. Bandlera i J. Grindera.⁹

(...)dalsze dane z siedmiu ostatnich studiów nadal pokazują, że rezultaty badań nie potwierdzają ani podstawowych twierdzeń NLP ani, jak zostało zaprezentowane, ich zastosowania w sytuacjach doradczych¹⁰.

Rezultaty nie przyniosły potwierdzenia dla żadnego z badanych konstruktów teoretycznych NLP¹¹.

Czy zwolennicy NLP mają coś na obronę swoich hipotez? Tak, choć w zestawieniu z danymi empirycznymi wygląda to niezwykle błado. Przede wszystkim uważają, że praktyka jest ważniejsza, niż teoria. Uważają, że mimo iż mało kto z nas zna teorię chodzenia, a jednak chodzimy bez zbytnich problemów. Znajomość teorii jakiegokolwiek zagadnienia nie jest istotna, o ile efekty są pozytywne. Teoria może być balastem. Niewielkie podstawy teoretyczne NLP są więc raczej jego zaletą. Ich zdaniem NLP jest skuteczne, a podczas warsztatów dzieją się wspaniałe rzeczy. Ludzie wychodzą z nich oczyszczeni, z wiarą we własne siły, w ludzi i nadzieją na przyszłość. Ponadto, są przekonani, że terapia NLP jest o wiele szybsza niż terapia tradycyjnymi metodami. Nawet kilka transów może przynieść efekty porównywalne z wieloletnią klasyczną psychoterapią. Ich zdaniem klasyczne szkoły terapii koncentrują pacjenta na jego problemach, tym samym utrwalając je. NLP stara się zwrócić uwagę człowieka na jego cele i na zdrowy stan psychiczny.

Czy te argumenty wystarczą, aby wykształcony psycholog korzystał z „dobrodziejstw” NLP? Zapytajmy o to wyrocznie, której rolę w tym wypadku z powodzeniem spełnia Kodeks Etyczno Zawodowy Psychologa. Tekst Kodeksu w obecnej wersji zatwierdzony został przez Walne Zgromadzenie Delegatów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w 1991 roku i obowiązuje wszystkich praktykujących w Polsce psychologów. W dziale pt. „Psycholog jako nauczyciel i popularyzator” możemy przeczytać:

Upowszechniając wiedzę psychologiczną, psycholog dba o zgodność przekazywanych treści ze współczesnym stanem nauki, uwzględnia różnice między hipotezami i dobrze udokumentowanymi twierdzeniami i w sposób rzetelny przedstawia praktyczne możliwości psychologii. Szczególnie starannie psycholog przedstawia te treści, które są niezgodne z obiegową wiedzą psychologiczną lub podatne na różnorakie interpretacje.

⁸ Farmer, A.; Rooney, R.; Cunningham, J.R.: Hypothesized eye movements of Neurolinguistic Programming: a statistical artifact. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 717-718, 1985.

⁹ Poffel, Stephen A.; Cross, Herbert J.: Neurolinguistic programming: a test of the eye movement hypothesis. *Perceptual and Motor skills*; Dec Vol 61(3,Pt 2) 1262, 1985.

¹⁰ Sharpely, Christopher F.: Research findings on Neurolinguistic Programming: nonsupportive data or untestable theory? *Journal of Counseling Psychology*, 34(1), 103-107, 1987.

¹¹ Bliemeister, Joachim: An empirical test of theoretical constructs essential to NLP. *Zeitschrift fur Klinische Psychologie*, 17 (1), 21-30, 1988.

Jeśli to nie wystarczy, warto zdawać sobie sprawę z innego postulatu zawartego w dziale „Zasady ogólne”.

Psycholog (...) jest krytyczny wobec własnych dokonań, rozpowszechniając je ujawnia sposoby dotychczasowej weryfikacji. Dąży do bezstronności i obiektywizmu w ocenie nowych technik oddziaływania psychologicznego i nieprofesjonalnych form pomocy psychologicznej (...).

Jeśli mimo powyższych zaleceń psycholog terapeuta sięgnie po arsenał środków wykorzystywanych w ramach NLP, to powinien sobie zdawać sprawę z tego, co Kodeks zaleca w dziele „Psycholog jako praktyk:

Psycholog powinien poinformować klienta o ewentualnym ryzyku związanym ze stosowanymi metodami terapeutycznymi.

Tyle wyrocznia. Zestawienie wcześniej przedstawionych faktów i danych empirycznych z zaleceniami Kodeksu nie wymaga moim zdaniem żadnych komentarzy, choć może wymaga pewnego wyjaśnienia z mojej strony. Dlaczego to zrobiłem, jeśli NLP jest fenomenem funkcjonującym poza oficjalnym obiegiem nauki? Niestety, pracując wśród psychologów akademickich spotkałem wielu propagatorów idei NLP i praktyków, którzy bez najmniejszych oporów firmują niepotwierdzone hipotezy dyplomami akademickimi a towarzyszy im rzesza „wyznawców” spoza oficjalnych kręgów psychologów praktyków. Skąd bierze się tak wielka popularność i moda na NLP?

O ile do tej pory analizowałem zjawisko oczami psychologa społecznego, przykładając do niego metodologię naukową, porównując z wypracowanymi standardami nauki czy kanonami etycznymi, o tyle w analizie popularności zjawiska, towarzyszących mu kontrowersji, a nawet patologii będę musiał z konieczności posiłkować się mniej rzetelnymi dowodami i doniesieniami.

Skąd popularność metody? W psychologii, podobnie, jak w niektórych naukach humanistycznych pojawiają się przejściowe mody. Dotyczy to szczególnie styku nauki z praktyką. Tak było z psychoanalizą, kilka dekad temu furorę robiły metody pozytywnego myślenia, w Polsce do niedawna jeszcze wielką popularnością cieszyły się wszelkie warsztaty poświęcone asertywności, obecnie największym wzięciem cieszy się NLP. W każdym z tych przypadków „modny system” poza swoimi podstawowymi tezami, często ograniczonymi do wąskich wycinków rzeczywistości, zaczyna „obracać” w założenia filozoficzne, metody zapożyczane z innych systemów, wchłania to, co działa, asymiluje to co spotyka się z dobrym przyjęciem i co gwarantuje komercyjny sukces. I tak, programy uczące asertywności w okresie swojej największej popularności *de facto* były programami poświęconymi szerokim zagadnieniom związanym z komunikacją. Nierzadko podczas szkoleń uczono analizy transakcyjnej, modelu pełnej ekspresji itp. elementów zaczerpniętych z modeli teoretycznych lub terapeutycznych funkcjonujących na gruncie psychologii od lat. Niedawno pewien

uczestnik kursu podrywania dziewczyn metodą NLP opowiedział mi, na czym polega „system” nauczany przez „mistrzów”. Okazało się, że to próba (nieudolna zresztą) wykorzystania warunkowania klasycznego, którego autorstwo należy się bez wątpienia Iwanowi Pawłowowi. Podobnych zapożyczeń jest mnóstwo w większości modnych „systemów”. NLP zawiera również poważne zapożyczenia z innych systemów terapeutycznych.

O atrakcyjności NLP może decydować również struktura filozoficzna, która czyni ten zestaw twierdzeń interesującym i pociągającym. Szczególnie atrakcyjne może być stawianie przekonań ponad prawdę obiektywną — NLP zakłada, że prawda to z definicji to, co działa w praktyce. „Wyznawcy” NLP żywią przekonanie, że rzeczywistość obiektywna nie istnieje, a liczy się tylko to, co każdy sobie na jej temat wyobraża. To przekonanie może prowadzić do dość poważnych konsekwencji w rozumieniu norm moralnych i w kontaktach z otoczeniem, o czym jeszcze szerzej będzie za chwilę.

Dodatkowe elementy, które wzmacniają atrakcyjność NLP, to oferowany rozmach, intuicyjność podejścia, powiązania z magią i działania oparte na indukowaniu transu. Atrakcyjność ta jest utrzymywana poprzez stworzenie własnego świata pojęć – zabieg dość charakterystyczny dla instytucji i organizacji o znamionach sekt. Rzeczy powszechnie znane, takie, jak np. relacje międzyludzkie w ujęciu NLP określane są mianem "tańca", zmysły, to "modalności sensoryczne" itp. Używane definicje mają często formę raczej niezbyt jasnych, choć „mądrze” brzmiących metafor, np. "NLP to studium efektywności i model sposobu, w jaki ludzie organizują swoje doświadczenie."

Przeciwnicy NLP wysuwają szereg innych argumentów krytycznych. Jednym z najpoważniejszych zarzutów jest kwestia moralności. Zanim ją rozważymy, zapoznajmy się z pewną historią...

Nad ranem Corine Christenesen zażyła ostatnią dawkę kokainy i trzymając słomkę do kokainy w dłoniach ujrzała przed sobą w lufę rewolweru Magnum .357. Broń wypaliła przesywając przez moment jesienny spokój i wysyłając pojedynczą kulę ukośnym torem poprzez jej lewe nozdrze aż do mózgu. Christensen opadła na okrągły dębowy stół zakrwawiając szklany blat, notatnik, i kawałek żółtego papieru, na którym nabazgrała czerwonym atramentem NIE ZABIJAJ NAS WSZYSTKICH. Dławiąc się, wypluła krew na kielich do wina, butelkę tequilli i koszulę człowieka, który zostanie oskarżony o jej zamordowanie, a następnie osunęła się na bok fotela i upadła na plecy. Chwilę później leżała już spokojnie.

Kiedy Christiansen leżała umierając, dwaj mężczyźni opuścili wynajmowany przez nią dom w robotniczej dzielnicy Santa Cruz w Kaliforni. Jednym z nich był jej dawny chłopak, James Marino, znany dealer narkotyków i karany włamywacz. Drugi, Richard Bandler był znany w kraju i za granicą jako założyciel neurolingwistycznego programowania (NLP), kontrowersyjnego podejścia do psychologii i komunikacji. Około 12 godzin później, wieczorem, 3 listopada, 1986 roku Richard Bandler został zaaresztowany i oskarżony o morderstwo¹²

¹² F. Clancy, H. Yorkshire, *The Bandler Method*. „Mother Jones Magazine”, February/March 1989.

Co takiego zdarzyło się wcześniej, że doszło do tej tragedii? W jaki sposób wspomniani mężczyźni trafili w to miejsce? Co łączyło znanego terapeutę z dealerem narkotykowym?

Bandler poznał Jamesa Marino krótko po swoim rozwodzie w 1980 r w Santa Cruz, w restauracji znanej oficjalnie z pięknego widoku na port, nieoficjalnie zaś, jako miejsce, gdzie można spotkać dealerów narkotykowych i zaopatrzyć się w kolejną porcję kokainy. W tym czasie Bandler zażywał znaczne ilości kokainy, nadużywał alkoholu i znacząco przybrał na wadze. Wbrew powstającej legendzie, coraz bardziej tracił kontrolę nad swoim życiem. Bandler zaprzyjaźnił się z 18 lat starszym od niego Jamesem Marino. Corine Christensen była nie tylko uzależniona od kokainy, ale również mocno zakochana w starszym o 22 lata od siebie Marino, który nie odwzajemniał tego uczucia i zamierzał wyjechać na Florydę z inną kobietą.

W październiku 1986 r. Marino został zaatakowany i poważnie zraniony przez nieznanego sprawcę. Christensen przez jakiś czas opiekowała się nim. Kiedy Bandler dowiedział się o tym zdarzeniu, koniecznie chciał zdobyć informacje na temat tego wypadku. Spotkał się w tym celu z Christensen i przeprowadził rozmowę, którą nagrał na magnetofon.

„Nie więcej niż osiem godzin przed jej śmiercią postawił jej ultimatum: „Zadam ci dodatkowo dwa pytania,” powiedział, „i potem rozwalę ci łeb”.

Kiedy po południu 3 listopada 1986 r. James Marino poprzez pełnomocnika powiadomił policję, Corine Christensen nie żyła od około siedmiu godzin. Zastępca szeryfa znalazł ją leżącą na dywanie w jadalni, jej twarz była cała we krwi, jedna noga pozostała na drewnianym fotelu. Dom był splądrowany¹³.

Od tego momentu policja, a później również sąd, miały do dyspozycji dwie wersje wydarzeń. To co je zasadniczo różniło, to osoba zabójcy. Jak nie trudno się domyśleć, Marino utrzymywał, że to Bandler był zabójcą i odwrotnie. Oba zeznania były pełne dwuznaczności, mało spójne, a szczegóły ulegały ciągłym zmianom. Oba zeznania znalazły tylko częściowe potwierdzenie w materiale dowodowym zebranych przez detektywów. Bandler sądzony za morderstwo stanął przed perspektywą spędzenia reszty swojego życia w więzieniu.

28 stycznia 1988 r. po południu, po pięciu godzinach obrad, ława przysięgłych złożona z siedmiu mężczyzn i pięciu kobiet głosowała jawnie za niewinnieniem Richarda Wayne Bandlera od zarzutu morderstwa Corine Christensen. Stanąwszy przed paradoksem – obie historie były podejrzane, ponadto tylko jeden człowiek powiedział prawdę wystrzale – sędziowie głosowali za niewinnieniem. Oskarżenie, powiedzieli później, nie udowodniło ponad wszelką wątpliwość, że Bandler zastrzelił ofiarę. I chociaż sędziowie byli dumni z dochowania wierności prawu¹⁴, niejednen z nich pozostał z poważnymi wątpliwościami po tej decyzji. Co najmniej dwójka płakała opuszczając gmach sądu. Wiedzieli, że ktoś uszedł odpowiedzialności za morderstwo¹⁵.

¹³ Tamże.

¹⁴ Prawu, które mówi, że nie można skazać podejrzanego, jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości co do jego winy (*przyp. mój*).

¹⁵ Tamże.

Posądzenie autora koncepcji naukowej o morderstwo nie powinno raczej wpływać na ocenę stawianych przez niego hipotez badawczych, czy wartości konstruktywów teoretycznych, które stworzył. W historii wszak niejednokrotnie mieliśmy do czynienia z geniuszami, którzy nie radzili sobie z własnym życiem. Kiedy jednak mamy do czynienia z twórcą terapii, która musi wkraczać w sferę moralności pacjentów, wątpliwości co do wartości tegoż systemu stają się fundamentalne. W przypadku NLP wątpliwości przeradzają się w pewność, bowiem system ten daje teoretyczne uzasadnienie dla nagannych moralnie postaw. Głosi on, że nie da się popełnić błędu, bo "nie ma błędów, są tylko doświadczenia". Tym samym cokolwiek byś nie zrobił, zrobisz dobrze. Jeśli krzywdzisz innych, to nie jest to błąd, jesteś przecież skuteczny, a wszyscy wzbogaciliśmy się o nowe doświadczenie.

Pistolet pojawił się w dłoni Richarda Bandlera nagle, niemal magicznie. Miał trzy cale długości i kolor spatynowanego mosiądzu. Bandler wycełował go w psychiatrę, który zgłosił się do demonstracji.

Tego sobotniego poranka w lutym 1984 roku, Bandler chciał zilustrować ulubioną teorię, że każdy może zmienić się pod wpływem odpowiedniego bodźca. Psychiatra pozostał niewzruszony. Nic nie mogło wpłynąć na zmianę pewnego aspektu jego życia. Za wyjątkiem, zażartował, „być może małokalibrowego pistoletu”.

Przez moment uśmiech przemknął przez twarz Bandlera. Wyjął pistolet ze swojej kieszeni. Publiczność, wszyscy studenci NLP na poziomie zaawansowanym wiedzieli o jego kontrowersyjnym stylu i roześmieli się. Ale, powiedział psychiatrę, broń może wpłynąć, jeżeli wiedziałbym, że chcesz jej użyć.

„Mam dla ciebie wiadomość, ” zadrwił Bandler. „Nie masz pojęcia jak świrmiety jestem. Jak wielu ludzi ma broń w kieszeni? Czekaając na ciebie? I ty masz zamiar powiedzieć mi, że ja nie chcę jej użyć?” Roześmiał się. „Nie zamierzam zabić cię, po prostu muszę cię zlikwidować, „ dodał. „... Robiłem bardziej dziwaczne rzeczy moim klientom.”

„Wiem, że robiłeś, „ odpowiedział psychiatrę, jego kojący, uległy głos teraz zadrzał. Bandler bawił się miniaturowym pistoletem, przechwalając się, że miał pewnego razu tak gruntownie wyleczonego z lęku wysokości (acrophobia) człowieka, że ten skoczył z mostu.

„Nie wiesz, czy to było rzeczywiste, prawda?” Bandler kpił. „Teraz, jakkolwiek *ty* uczyniłeś to realnym. To różne od tego co *ja* czynię realnym.”

Ostatecznie zmieszany psychiatrę poddał się. Zmiana, powiedział jest możliwa. „Absolutnie, ” odpowiedział Bandler, jego podniecenie mijało. „W przeciwnym razie zabiłbym cię teraz.”¹⁶

Powyższe zdarzenie nie tylko przydaje mroczności wcześniej opisanym, a w rzeczywistości późniejszym chronologicznie wydarzeniom, ale ponadto pozwala zrozumieć swobodne i beztróskie podejścia adeptów NLP do kwestii manipulacji. Jest to chyba pierwszy z modnych systemów, który nie wykazuje żadnych oporów przed nauczaniem, propagowaniem a nawet zachęcaniem do stosowania manipulacji.

NLP-erzy usiłują przedefiniować pojęcie manipulacji, rozciągając absurdalnie jego zakres. „Wszystko jest manipulacją – głoszają. (...)

– Nie można nie wywierać wpływu (...). Każda obecna wszędzie komunikacja jest wywieraniem wpływu” (Andrzej Batko). „Każdy komunikat wywołuje odpowiedź i przez to jest manipulacją” (Grzegorz Halkiew). (...) W ten sposób jedna z podstawowych zasad programowania neurolingwistycznego – „nie można nie komunikować” – jest wypierana przez zasadę „nie można nie manipulować” (taką ewolucję NLP obserwuje się w wielu krajach). A skoro nie można nie manipulować, skoro jesteśmy manipulowani i sami manipulujemy, to – jak argumentują NLP-erzy – róbmy to w pełni świadomie i skutecznie, róbmy lepiej niż inni¹⁷.

I robią. Uczą jak w pięć minut trwale pozbywać się poczucia winy, skutecznie się odkochać i wytworzyć w drugiej osobie magnetyczny pociąg do siebie (także w kilka minut). W ramach NLP powstało NLS - *neuro-linguistic seduction*, czyli neurolingwistyczne uwodzenie. Ten system uczy, m.in.:

(...) „jak eliminować pojawiające się w ostatniej chwili opory przed seksem” i „jak używać podprogowych sugestii, które wytwarzają w jej umyśle obrazy i uczucia pobudzające jej najskrytsze fantazje seksualne”, NHS (ang. „neuro-hypnotic seduction”) – jak „zawładnąć jej wyobraźnią i fantazjami seksualnymi”, „rozkochać w sobie do szaleństwa” i „pozbyć się konkurencji”, a „Sekrety uwodzenia” to kurs z obietnicą, że „dowolny stan u partnera (absolutną fascynację, pożądanie czy zakochanie) będzie można osiągnąć w kilka sekund” (sic!)¹⁸.

Wygląda na to, że adepci NLP już to nie mają żadnych oporów moralnych, już to poradzi sobie z nimi przy pomocy technik NLP oczywiście. Cóż, kiepski to mistrz, którego uczeń nie przerasta...

Poza relatywnym podejściem do kwestii moralnych terapeutów zarzucają czasami NLP krótkotrwałość efektów. System ten, ich zdaniem, jest ukierunkowany na zmianę u pacjenta obrazu świata i siebie samego. Może być bardzo cennym efektem i czasem wystarczającym do trwałej zmiany, jednak częściej bywa powierzchowny. Wiara w to, że potrafimy rozwiązać wszystkie swoje problemy nie oznacza, że naprawdę potrafimy to zrobić. Na pewno nam z tą wiarą łatwiej, jeśli jednak nasze problemy mają np. podłoże w niedostatecznych umiejętnościach współzycia społecznego, sama wiara bez treningu tych umiejętności niewiele przyniesie.

Gdybyśmy nawet chcieli się w rzetelny sposób przyjrzeć się efektywności terapii prowadzonych wg zaleceń NLP to znowu napotkamy na przeszkody. Z jednej strony będzie to niechęć do badań w ogóle, a jedynie te mogłyby przynieść jakiegokolwiek rozstrzygnięcie kwestii efektywności. Z drugiej strony staniemy przed barierą analogiczną do tych jakie napotykamy starając się bliżej funkcjonowaniu sekt. Konstrukcja społeczna NLP nosi wiele znamion sekty. Dostępu do zamkniętego kręgu bronią z jednej strony bariery finansowe – aby zostać dopuszczonym do kolejnego etapu wtajemniczenia, trzeba zapłacić sporą sumę pieniędzy. Dyplomy praktyków NLP są wydawane tylko po ukończeniu płatnego kursu. Co ciekawe według „mistrzów” nauczających NLP można zostać terapeutą po prostu płacąc pieniądze za kurs, bez konieczności zdawania egzaminów,

¹⁶ Tamże.

¹⁷ R. Gołaś, *Współcześni szarlatani*. „OZON”, 22.12.2005.

¹⁸ Tamże.

czy kończenia studiów psychologicznych, nie mówiąc o jakiegokolwiek superwizji spotkań prowadzonych przez świeżo upieczonych „terapeutów”.

Analogii do instytucji określanych mianem sekt jest daleko więcej. Poniżej zamieszczam cytaty z *check-listy* stworzonej przez stowarzyszenie rodziców ofiar sekt religijnych dla dzieci zafascynowanych nowymi grupami.

- Już pierwszy kontakt z grupą otworzył ci całkowicie nowy, odmienny światopogląd („przeżycie kluczowe”).
- Światopogląd głoszony przez grupę jest zadziwiająco prosty i rzeczywiście tłumaczy każdy problem.
- W grupie znajdujesz to wszystko „czego do tej pory bezskutecznie szukałeś”.
- Grupa ma mistrza (przywódcę, ojca, guru, proroka) będącego w posiadaniu całej prawdy i otaczanego najczęściej niemal boską czcią.
- Grupa jest elitą (...).
- Grupa odrzuca tradycyjną, klasyczną naukę. Nauka głoszona przez grupę traktowana jest jako jedyna „prawdziwa” wiedza.
- Grupa odrzuca myślenie racjonalne jako czynnik negatywny (satanistyczny), nieoświecony.
- Krytyka i brak akceptacji ze strony ludzi z zewnątrz są dowodem na to, że grupa ma rację.
- Grupa odróżnia się od pozostałego świata na przykład poprzez:
 - odmienny strój,
 - określony sposób odżywiania się,
 - własny „grupowy” język,
 - (...)
- Jeśli nie pojawią się obiecane na wstępie sukcesy, względnie nie dostąpisz „uleczenia” – sam sobie jesteś winien. Najwidoczniej niedostatecznie się angażowałeś, lub twoja wiara jest za słaba.
- W zasadzie nie ma możliwości wyrobienia sobie obiektywnego sądu o grupie. Nie powinieneś myśleć (rozumować), porównywać, lecz przeżywać. (...) ¹⁹

Zadziwiająco wiele z tych punktów listy można zaznaczyć w odniesieniu do zjawiska, jakim jest NLP. Ciąg dalszy instrukcji wspomnianego wcześniej stowarzyszenia brzmi:

Jeśli z czystym sumieniem nie uda ci się skreślić wszystkich punktów, zalecane jest zachowanie rozwagi i ostrożności w dalszych kontaktach z grupą, która cię w jakiś sposób zaciekała czy zafascynowała ²⁰

Być może z ową listą i instrukcją powinny zapoznać się nie tylko dzieci?

¹⁹ J. Prokop, *Uwaga rodzice! – Sekty*. Interspar, MA-GRO, Warszawa 1999.

²⁰ Tamże.