

Μεταμορφώστε τη Ζωή σας
με Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό
(NLP) και Ύπνωση



RICHARD BANDLER

**Μεταμορφώστε
τη Ζωή σας
με Νευρογλωσσικό
Προγραμματισμό (NLP)
και Ύπνωση**

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΗΣ ΥΠΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ
ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

-  **ΑΛΚΥΩΝ** -

Μετάφραση: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΑΡΟΥΞΗΣ
Επιμέλεια κειμένων: ΝΕΣΤΟΡΑΣ ΧΟΥΝΟΣ
Επιμέλεια - συντονισμός έκδοσης: ΝΙΚΟΣ ΚΟΜΝ. ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ
Στοιχειοθεσία: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΤΟΜΗΝΑΣ
Σχεδιασμός εξωφύλλου: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΓΙΑΛΗΣ
Σελιδοποίηση: ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΑΤΡΙΚΑΡΑΚΟΣ
Εκτύπωση: Χ. ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ - Δ. ΣΙΤΑΡΑΣ
Βιβλιοδεσία: ΣΕΡΑΦΕΙΜ ΚΟΒΑΝΗΣ

Copyright © Richard Bandler 2009

© 2010, για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο.
Εκδόσεις ΑΛΚΥΩΝ, Μαυρομυγάλη 44, 106 80 Αθήνα,
τηλ.: 210 36 27 170, 210 36 05 667, fax: 210 36 45 667

www.alkyonp.gr e-mail: info@alkyonp.gr

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: RICHARD BANDLER'S GUIDE TO TRANCE-FORMATION
I.S.B.N. 978-960-326-167-4

ΣΤΟΝ ΓΙΟ ΜΟΥ ΤΖΕΪ,
ΤΗΝ ΚΟΡΗ ΜΟΥ ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ,
ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΑ ΓΚΛΕΝΤΑ ΜΠΑΝΤΛΕΡ —
ΤΑ ΤΡΙΑ ΛΑΜΠΡΑ ΦΩΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ



Περιεχόμενα



Πρόλογος	11
Εισαγωγή	15
ΜΕΡΟΣ 1:	
ΠΡΟΤΥΠΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΜΑΙΕΥΣΗΣ	
<i>Πώς οι Άνθρωποι Δημιουργούν την Πραγματικότητά τους</i>	
1. Πρότυπα, Μάθηση και Αλλαγή <i>Πώς θα Πάρετε τον Έλεγχο του Εγκεφάλου σας</i>	23
2. Κάνοντας Περισσότερο Αυτά που Έχουν Αποτέλεσμα <i>Το Μυστικό της Εύκολης Αλλαγής</i>	29
3. Αναπαριστώντας την «Πραγματικότητα» <i>Η Γέννηση της Προσωπικής Ελευθερίας</i>	43
4. Γλώσσα και Αλλαγή <i>Η Αδιόρατη Τέχνη της «Μαγείας»</i>	59
5. Κατευθύνσεις ή Εκβάσεις <i>Προσχεδιάζοντας την Επιτυχία</i>	83
6. Βλέποντας Μέσα στο Μαύρο Κουτί <i>Ενδείξεις Πρόσβασης, Κατηγορήματα και Στρατηγικές</i>	99
7. Διακρίσεις Υποτροπικοτήτων <i>Οι Διαφορές που Κάνουν τη Διαφορά</i>	117
8. Η Δύναμη της Πεποίθησης <i>Ροζ Κανίς και το Φαινόμενο Πλασέμπο</i>	133



ΜΕΡΟΣ 2:

ΠΡΟΤΥΠΑ ΥΠΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΑΓΩΓΗΣ

*Ύπνωση, Τροποποιημένες Συνειδησιακές Καταστάσεις,
και πώς να Δημιουργήσετε μια Κατάσταση Μάθησης*

9. Αναπτύσσοντας τις Ικανότητές σας
*Τροποποιημένες Καταστάσεις, Ύπνωση και η Δύναμη για
Μάθηση* 149
10. Ύπνωση και Έλεγχος
*Η Επιτυχία Είναι μια Τροποποιημένη Συνειδησιακή Κατά-
σταση* 165
11. Μέσα και Κάτω
Τα Πρότυπα των Υπνωτικών Μετασχηματισμών 179
12. Ακόμη πιο Βαθιά και Γρήγορα
Γρήγορη Επαγωγή και Τεχνικές για Εμβάθυνση της Ύπνωσης 199
13. Ανάμνηση Ηρεμίας
Πρόσβαση σε Προηγούμενες Υπνώσεις 211
14. Δημιουργικότητα από τη Σύγχυση
*Διακοπές Προτύπων, Διαστρωματωμένες Πραγματικότητες
και Ένθετοι Βρόχοι* 217
15. Προχωρημένες Υποτροπικότητες
Ελευθερία, Διασκέδαση και Ασαφής Λειτουργία 231

ΜΕΡΟΣ 3:

ΠΡΟΤΥΠΑ ΧΡΗΣΗΣ

*Χρησιμοποιώντας τα Εργαλεία του Υπνωτικού Μετασχημα-
τισμού*

16. Επιστροφή στο Μέλλον
Αλλάζοντας την Προσωπική μας Ιστορία 247



17. Ξεπερνώντας Παλιούς Περιορισμούς: <i>Δισταγμός, Όριο Ανοχής και η Ελευθερία Πέρα από Αυτό</i>	267
18. Αναδομώντας το Παρελθόν <i>Η Μαγεία των Ψεύτικων Αναμνήσεων</i>	285
ΜΕΡΟΣ 4: ΥΠΙΝΩΤΙΚΟΣ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ	
19. Βελονοφοβία	297
20. Φόβος Πτήσης	313
21. Επίλογος	331
Λεξικό Όρων	339
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	
Παράρτημα 1: <i>Άγκυρες και Αγκύρωση</i>	343
Παράρτημα 2: <i>Αισθητήρια Κατηγορήματα</i>	345
Παράρτημα 3: <i>Μερικές Διακρίσεις Υποτροπικότητων</i>	348
Παράρτημα 4: <i>Το Μετα-Μοντέλο με Λίγα Λόγια</i>	349
Παράρτημα 5: <i>Πρότυπα του Μοντέλου Μίλτον</i>	352
Παράρτημα 6: <i>Εκμείευση και Συμβολική Γραφή Στρατηγικών</i>	360
Συνιστώμενα βιβλία και οπτικο-ακουστικές πηγές	363
Δικτυακοί Τόποι	364



Πρόλογος



Είναι πραγματικά μεγάλη τιμή για μένα να γράφω τον πρόλογο της νέας, ανανεωμένης έκδοσης ενός βιβλίου που υπήρξε από τα πιο αγαπημένα μου.

Πριν από πολλά χρόνια, το 1985, για τις ανάγκες μιας ραδιοφωνικής εκπομπής, πήγα να πάρω συνέντευξη από έναν υπνωτιστή της περιοχής. Εκείνη η βδομάδα ήταν πολύ δύσκολη για μένα – είχα χωρίσει με την κοπέλα μου, οι γείτονες στο διπλανό διαμέρισμα έμοιαζαν να ανταγωνίζονται ποιος θα κάνει τον περισσότερο θόρυβο και, σαν να μην έφταναν όλα αυτά, το πρωί είχα κάνει έναν τρομερό καβγά με το αφεντικό μου.

Όταν κάθισα στο γραφείο του, ο υπνωτιστής είπε, «Αντί να προσπαθήσω να εξηγήσω πώς λειτουργεί ο υπνωτισμός, νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα να σου κάνω μια επίδειξη». Του απάντησα, με κάποιο σκεπτικισμό, «Ας αρχίσει, λοιπόν, η θεραπεία».

Προς μεγάλη μου έκπληξη, μέσα σε λίγα λεπτά χαλάρωσα κι ένιωσα μεγάλη ευφορία. Ακόμη πιο εντυπωσιακό ήταν για μένα το γεγονός ότι, αν και ήξερα πως υπήρχαν ακόμη θέματα που έπρεπε να αντιμετωπίσω στη ζωή μου, δεν αισθανόμουν πια καμιά συναισθηματική φόρτιση. Απλώς ήξερα ότι μπορούσα να τα χειριστώ.

Πώς μπορούσε να είναι τόσο εύκολο; Δεν έπαιρνε η θεραπεία μήνες, ή και χρόνια ακόμη; Δεν έπρεπε να του πω πρώτα τα πάντα για τα παιδικά μου χρόνια;

Όταν τον ρώτησα τι ακριβώς είχε κάνει, μου εξήγησε πως είχε χρησιμοποιήσει κάτι που λέγεται Νευρογλωσσικός Προγραμματι-

σμός (NLP – Neuro-Linguistic Programming). Με τη βοήθεια αυτού του συστήματος μπόρεσε να εντοπίσει πρότυπα στη γλώσσα και στη συμπεριφορά μου, τα οποία του έδειξαν τι ακριβώς κάνω στον εγκέφαλό μου για να δημιουργώ τις εμπειρίες που βίωνα. Μου εξήγησε ότι η ύπνωση ήταν απλώς ένα από τα πολλά εργαλεία αυτής της εκπληκτικής νέας τεχνολογίας. Αυτό ήταν: από εκείνη τη στιγμή ήθελα να μάθω τα πάντα γι' αυτό το σύστημα.

Μου δάνεισε ένα βιβλίο του δρα Ρίτσαρντ Μπάντλερ – την πρώτη έκδοση του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Όχι μόνο το διάβασα, αλλά επιπλέον η ζωή μου άρχισε να αλλάζει προς το καλύτερο σχεδόν αμέσως.

Αρκετά χρόνια αργότερα γνώρισα τον Ρίτσαρντ σε ένα σεμινάριο στο Λονδίνο και γίναμε φίλοι. Όσο περισσότερα μάθαινα από αυτόν, τόσο περισσότερα ήθελα να μάθω.

Αν και εκείνη την εποχή είχα πλέον κορυφαίες ακροαματικότητες στην τηλεοπτική εκπομπή μου, και γέμιζα αίθουσες κάθε βράδυ δίνοντας παραστάσεις υπνωτισμού, άρχισα να περνά τα σαββατοκύριακα σε ξενοδοχεία με μικρές ομάδες μαθητών, στους οποίους δίδασκα τα βασικά του NLP. Αυτό το βιβλίο ήταν η Βίβλος μας – ο καλύτερος και πιο πρακτικός οδηγός NLP και ύπνωσης που γράφτηκε ποτέ.

Ταξίδεψα στο Σαν Φρανσίσκο και άρχισα να ταλαιπωρώ τον Ρίτσαρντ. «Θέλω πολύ να κάνω εκπαιδευτικά μαθήματα στο Λονδίνο μαζί σου», του είπα. Χρόνια αργότερα, γίναμε η μεγαλύτερη εκπαιδευτική οργάνωση NLP στον κόσμο. Είναι μεγάλο προνόμιο για μένα να ακολουθώ τα βήματά του.

Αυτό το βιβλίο άλλαξε άρδην τη ζωή μου και τις ζωές τόσο πολλών ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Όχι μόνο εξηγεί λεπτομερειακά και κατανοητά πολλές εύκολες τεχνικές που μπορείτε να χρησι-

μοποιήσετε αμέσως, αλλά επιπλέον εκφράζει με θαυμάσιο τρόπο το πνεύμα της χιουμοριστικής και δημιουργικής παρουσίασης του Ρίτσαρντ, ένα στίλ που ονομάζουμε «όρθια θεραπεία» (από το «stand-up comedy», «όρθια κωμωδία»).

Το συναρπαστικό με αυτή τη νέα έκδοση του βιβλίου είναι πως ο Ρίτσαρντ συνέχισε να εξελίσσει τον NLP και την ύπνωση πολύ πέρα από τη μορφή που είχαν όταν εκδόθηκε για πρώτη φορά το βιβλίο, πριν από 20 σχεδόν χρόνια. Στις σελίδες του θα βρείτε όχι μόνο μια εισαγωγή στον «κλασικό NLP» και την «Ερικσονιανή Ύπνωση», αλλά και τις τελευταίες καινοτομίες και εξελίξεις μιας από τις μεγάλες δημιουργικές ιδιοφυΐες της εποχής μας.

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε όλα όσα μας συμβαίνουν, αλλά χρησιμοποιώντας αυτές τις τεχνικές μπορούμε να ελέγξουμε το πώς νιώθουμε για τα γεγονότα της ζωής μας και κατά συνέπεια, τι επιλέγουμε να κάνουμε αντιδρώντας σε αυτά. Ελπίζω να χρησιμοποιήσετε αυτό το εκπληκτικό βιβλίο για να απελευθερώσετε τη δύναμή σας και να επανασχεδιάσετε το πεπρωμένο σας. Εύχομαι κάθε σελίδα του να σας γεμίσει με την υπέροχη απόλαυση που ένιωσα κι εγώ όταν το πρωτοδιάβασα.

Να είστε έτοιμοι – η ζωή σας ίσως βρίσκεται στα πρόθυρα να αλλάξει προς το καλύτερο!

Paul MacKenna
Λονδίνο, 2008



Εισαγωγή



Έχουν περάσει τέσσερις δεκαετίες αφότου άρχισα να γράφω το πρώτο μου βιβλίο, με τίτλο *Η Δομή της Μαγείας, Τόμος 1. Η Δομή της Μαγείας* αφορούσε τον τρόπο με τον οποίο οι ψυχοθεραπευτές χρησιμοποιούν υποσυνείδητα τη γλώσσα.

Από εκείνη την εποχή, μελετώ και μοντελοποιώ την ασυνείδητη συμπεριφορά, όχι μόνο ψυχοθεραπευτών, υπνωτιστών και ανθρώπων με μεγάλες ικανότητες επικοινωνίας, αλλά και των ειδικών στα σπορ και σε πολλούς άλλους τομείς, καθώς και ανθρώπων που έχουν επιφέρει βαθιές αλλαγές στη ζωή τους, με ή χωρίς ψυχοθεραπεία – ανθρώπων που έδειξαν μεγάλες ικανότητες εκμάθησης και παρουσίασαν σημαντικές επινοήσεις.

Η καριέρα μου στη μοντελοποίηση τέτοιων προσώπων και στην ανάπτυξη τεχνολογιών συμπεριφοράς που βοηθούν τους ανθρώπους να λύσουν τα προβλήματα και να επιτύχουν τους στόχους τους, είναι μακροχρόνια και σε πολλές περιπτώσεις πολύ επιτυχημένη, ακόμη και εκεί που άλλοι «ειδικοί» δεν μπορούσαν να βοηθήσουν.

Αυτό το βιβλίο περιέχει κάποια από τα πράγματα που έκανα παλιά, πρότυπα που παρουσιάζονται σε προηγούμενα βιβλία μου, όπως τα *TRANCE-formations*, *Από Βάτραχοι Πρίγκιπες* και *Η Δομή της Μαγείας*. Πιστεύω ότι πολλά από αυτά τα πράγματα είναι ακόμη χρήσιμα. Ήταν αποτελεσματικά τότε και εξακολουθούν να είναι και σήμερα, έτσι σας τα παρουσιάζω με την ελπίδα πως θα μπορέσετε να διδαχτείτε από τα χρόνια της πείρας μου.

Θέλω να διευκρινίσω μια πολύ ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στη δουλειά μου και στην ψυχοθεραπεία. Εκείνοι που με γνωρίζουν ξέρουν ότι απορρίπτω πάντα την ετικέτα του «θεραπευτή» για τον εξής λόγο: οι περισσότεροι θεραπευτές εξετάζουν τι πρόβλημα υπάρχει και προσπαθούν να δώσουν στον πελάτη να καταλάβει ποιο είναι, ώστε να βελτιωθεί. Αυτοί οι θεραπευτές πιστεύουν πως η «ενόραση» είναι το μαγικό κλειδί της αλλαγής. Όμως, χρόνια και χρόνια ψυχανάλυσης δεν καταφέρνουν παρά να δίνουν στους ασθενείς λόγους να παραμένουν κολλημένοι στις παλιές συμπεριφορές τους, ή ακόμη και να επιδεινώνουν την κατάσταση με την επανειλημμένη ενασχόληση με τα προβλήματα του παρελθόντος.

Άλλοι ψυχολόγοι προσπαθούν, με τη δημιουργία νέων αντιδράσεων, να απομακρύνουν τους ασθενείς τους από την παλιά συμπεριφορά τους και να τους στρέψουν σε άλλες συμπεριφορές, τις οποίες οι ίδιοι θεωρούν καλύτερες. Από την άλλη πλευρά, οι ψυχίατροι βλέπουν την ιατρικοποίηση της ψυχολογίας ως ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός. Τώρα μπορούν να δίνουν φάρμακα στους ασθενείς ώστε όχι απαραίτητα να βελτιώνονται, αλλά να μην τους νοιάζει τόσο πολύ να είναι όπως είναι.

Άλλοι, πάλι, ακολουθούν μια εντελώς μηχανιστική προσέγγιση του εγκεφάλου και των λειτουργιών του. Αυτοί βλέπουν τον εγκέφαλο σαν μια μηχανή που έχει υποστεί βλάβη ή δυσλειτουργεί, και χρειάζεται ρύθμιση. Ένας νευροχειρουργός μου είπε κάποτε πως δεν πιστεύει ότι υπάρχει έστω και ένα ψυχολογικό πρόβλημα που να μην μπορεί να λυθεί με το νυστέρι. Ήταν ειδικός στις λοβοτομές, χειρουργικές επεμβάσεις στις οποίες αφαιρείται ένα μέρος του προμετωπιαίου λοβού του εγκεφάλου. Είναι αλήθεια πως οι ασθενείς έπαυαν να νιώθουν κατάθλιψη ή άγχος, και τριγύριζαν σαν πρόβατα. Τον ρώτησα γιατί αυτός και οι συνάδελφοί του στα-

ματούν στον προμετωπιαίο λοβό. Γιατί να μην αφαιρέσουν όλο τον εγκέφαλο; Τότε θα έλυναν κάθε πρόβλημα που είχε αντιμετωπίσει ποτέ άνθρωπος.

Τα πράγματα έχουν προχωρήσει από τότε. Σήμερα δεν γίνονται πια τόσο πολλές λοβοτομές. Δεν χρειάζεται, αφού υπάρχουν όλο και πιο ισχυρά φάρμακα που μπορούν να πετύχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Αν κάποιος ξεφεύγει από τον έλεγχο, μπορούμε να τον εξουδετερώσουμε με χημικά μέσα.

Εγώ, από την άλλη πλευρά, δεν ενδιαφερόμουν ποτέ τόσο πολύ για το πρόβλημα του πελάτη αυτό καθαυτό. Επίσης, δεν ήθελα απλώς να τον «επιδιορθώσω» και να τον διώξω. Ήθελα να τον μάθω πώς να λύσει το πρόβλημα που αντιμετώπιζε, καθώς και άλλα προβλήματα που ίσως εμφανίζονταν στο μέλλον, όταν θα είχε φύγει πια από το γραφείο μου. Αφού είδα πώς θα μπορούσε να γίνει αυτό, ήθελα να βάλω τα ίδια θεμέλια για άλλα άτομα στα «επαγγέλματα αρωγής» – όχι μόνο τους θεραπευτές αλλά και για οποιονδήποτε άλλον εργάζεται διδάσκοντας άλλους ανθρώπους. Ήθελα να καταλάβουν ότι δεν είναι αναπόφευκτο να μείνουν οι άνθρωποι χαμένοι ή δυσλειτουργικοί ή κολλημένοι για όλη την υπόλοιπη ζωή τους, και ότι δεν χρειάζεται να τους φερόμαστε σαν να είναι ανάπηροι. Απλούστατα, δεν είχαν ακόμη άλλες επιλογές πέρα από αυτές που τους προκάλεσαν τα προβλήματα.

Ο λόγος είναι ότι πιστεύω στη διαδικασία εκμάθησης του ανθρώπου. Οι άνθρωποι μαθαίνουν αυτομάτως. Μαθαίνουμε τη γλώσσα αβίαστα επειδή γεννιόμαστε έχοντας ήδη τα απαραίτητα κυκλώματα που μας επιτρέπουν να αποκτήσουμε τα μέσα επικοινωνίας με άλλα άτομα του είδους μας. Είμαστε ισχυρές «μηχανές» εκμάθησης της γλώσσας, αλλά είμαστε επίσης μηχανές εκμάθησης της συμπεριφοράς.

Κάποιες από τις συμπεριφορές που μαθαίνουμε μετατρέπονται σε κακές συνήθειες, κάποιες μετατρέπονται σε βαθιές, καλές συνήθειες. Όμως, το γεγονός ότι μαθαίνουμε κάτι σημαίνει πως μπορούμε να μάθουμε και κάτι άλλο – κάτι πιο χρήσιμο, πιο γρήγορο και πιο θετικό.

Γνωρίζουμε τώρα ότι αυτό δεν απαιτεί χρόνο και σκληρή δουλειά. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι μαθαίνουν καλύτερα όταν μαθαίνουν γρήγορα, και όταν μαθαίνουν να καθιστούν την όλη λειτουργία ασυνείδητη, ώστε η συμπεριφορά να γίνεται αυτομάτως.

Φυσικά, κάθε φορά που μαθαίνουμε κάτι νέο, στην αρχή φαινόμαστε αδέξιοι. Όμως, γρήγορα εγκλιματιζόμαστε στις συμπεριφορές που συνεχίζουμε να εφαρμόζουμε. Όταν μαθαίνουμε για πρώτη φορά να κάνουμε ποδήλατο, έχουμε να σκεφτούμε την ισορροπία, την οδήγηση, το πετάλι, όλα ταυτόχρονα – και στην αρχή, αυτό μάς φαντάζει αδύνατον.

Και ξαφνικά έρχεται μια μαγική στιγμή που συνδυάζονται όλα αυτά μαζί, χωρίς προσπάθεια. Από εκείνο το σημείο, και για όλη την υπόλοιπη ζωή μας, μπορούμε πάντα να κάνουμε ποδήλατο, έστω και αν περάσουν χρόνια.

Επειδή είμαι αισιόδοξος, θέλω να ελπίζω πως όλα όσα υπάρχουν σε αυτό το βιβλίο θα αναπτυχθούν ακόμη περισσότερο. Συχνά λένε ότι αισιόδοξος είναι αυτός που βλέπει το ποτήρι μισογεμάτο, αλλά ο πραγματικός αισιόδοξος είναι αυτός που κοιτάζει έξω από το ποτήρι. Βλέπουμε από πού έρχεται το νερό, και πώς φτάνει εκεί που είναι. Βλέπουμε σε τι είδους δοχεία μπορούμε να το βάλουμε και πώς μπορούμε να το μετακινήσουμε από εδώ, εκεί. Βλέπουμε όλες τις δυνατότητες, και τότε αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι δεν γεμίζουμε απλώς αυτό το ποτήρι, αλλά μπορούμε να γεμίσουμε δοχεία κάθε είδους, με διαφορετικά υγρά, και να τα μεταφέρουμε σε

όλο τον κόσμο. Με άλλα λόγια, αναζητάμε αυτά που μπορούμε να εφαρμόσουμε και αλλού, με άλλους τρόπους, ώστε ν' αρχίσουμε να κάνουμε κάθε είδους πράγματα που δεν είχαν ξαναγίνει ως τώρα.

Αυτό κάνουν από φυσικού τους οι επιτυχημένοι και δημιουργικοί άνθρωποι. Οι επιτυχημένοι επιχειρηματίες –βασικά, οι επιτυχημένοι σε οποιονδήποτε τομέα– δεν κοιτάζουν μόνο τη βραχυπρόθεσμη κατάσταση, το άμεσο πρόβλημα ή πρόκληση. Δεν κοιτάζουν μόνο αυτά που υπάρχουν μπροστά τους. Κοιτάζουν πέρα από αυτά, για να δουν πώς έγιναν τα πράγματα έτσι όπως είναι και πώς μπορούν να γίνουν καλύτερα, ώστε να εφαρμόσουν κατόπιν αυτές τις αρχές για να λύσουν πολύ περισσότερα προβλήματα και να κάνουν πολύ περισσότερα νέα πράγματα για όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους.

Έτσι, ήρθε η ώρα ν' ασχοληθούμε με ένα νέο είδος ποδηλάτου, ένα ποδήλατο που σχετίζεται με την προσωπική ελευθερία. Μου αρέσει να λέω ότι οι αλυσίδες που περιορίζουν τους ανθρώπους υπάρχουν μόνο στο μυαλό τους. Οι φόβοι σας, οι αμφιβολίες σας, οι συγχύσεις σας, οι συνήθειες και οι ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές σας, είναι όλα προϊόντα του τρόπου που σκέφτεστε, και ο τρόπος που σκέφτεστε υπαγορεύει τα συναισθήματα, πώς φέρεστε και ζείτε τη ζωή σας.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι σας τρομάζει το ύψος, ή οι αράχνες, ή η γνωριμία με νέους ανθρώπους, αλλά ότι *μάθατε* πώς να φοβάστε τα ύψη, τις αράχνες και τους νέους ανθρώπους. Τα μωρά γεννιούνται έχοντας μόνο δύο φόβους: τον φόβο της πτώσης και τον φόβο των δυνατών ήχων. Όλοι οι άλλοι ανθρώπινοι φόβοι μαθαίνονται. Επομένως, αν έχετε μάθει να φοβάστε, μπορείτε να μάθετε να μη φοβάστε. Αν μάθατε να κάνετε κάτι με έναν τρόπο, μπορείτε να μάθετε να το κάνετε τελείως διαφορετικά και καλύτερα. Η μάθηση

20 • Μεταμορφώστε τη Ζωή σας με NLP και Ύπνωση

είναι ο δρόμος προς την προσωπική ελευθερία. Η ύπνωση και ο NLP είναι τα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να το κάνετε αυτό εύκολα και διασκεδαστικά.

Dr Richard Bandler

ΜΕΡΟΣ 1



ΠΡΟΤΥΠΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΜΑΙΕΥΣΗΣ

Πώς οι Άνθρωποι Δημιουργούν
την Πραγματικότητά τους



Ένα

ΠΡΟΤΥΠΑ, ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ

Πώς θα Πάρετε τον Έλεγχο του Εγκεφάλου σας

Μολονότι έχω γράψει πολλά βιβλία και έχω μιλήσει με εκατοντάδες χιλιάδες ατόμων για την ύπνωση και τον NLP, πολλοί εξακολουθούν να μπερδεύονται με τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσά τους. Σε αυτό το βιβλίο ελπίζω να απλοποιήσω τα πράγματα. Πιστεύω ότι σε κάποιο επίπεδο τα πάντα είναι ύπνωση. Οι άνθρωποι δεν μπαίνουν και βγαίνουν στην κατάσταση της ύπνωσης, απλώς περνούν από τη μια ύπνωση στην άλλη. Έχουν την ύπνωση της δουλειάς, την ύπνωση των σχέσεων, την ύπνωση της οδήγησης, την ύπνωση της ανατροφής των παιδιών, και ένα ολόκληρο φάσμα από υπνώσεις προβλημάτων.

Χαρακτηριστικό της ύπνωσης είναι ότι ακολουθεί ένα πρότυπο. Είναι επαναλαμβανόμενη, αποτέλεσμα συνήθειας. Είναι, επίσης, ο τρόπος που μαθαίνουμε.

Αφού γεννηθούμε, πρέπει να αποκτήσουμε πάρα πολλές γνώσεις και πείρα· πρέπει να μάθουμε τα πάντα – από το να βαδίζουμε, να μιλάμε και να τρώμε, μέχρι να παίρνουμε αποφάσεις για το τι θέλουμε να κάνουμε σε όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Έτσι, ο εγκέφαλός μας μαθαίνει γρήγορα πώς να αυτοματοποιεί τη συμπεριφορά. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι ο εγκέφαλος μαθαίνει και αυτοματοποιεί πάντα τη «σωστή» συμπεριφορά. Πολύ συχνά, μαθαίνει να λειτουργεί με τρόπους που μας προκαλούν δυστυχία, ή και που μας αρρωσταίνουν ακόμη.

Μαθαίνουμε με την επανάληψη. Κάτι που κάνουμε αρκετές φορές, αποκτά δικές του νευρωνικές διαδρομές μέσα στον εγκέφαλο. Κάθε νευρώνας μαθαίνει να συνδέεται με τον επόμενο και να ενεργοποιείται, και η συμπεριφορά εδραιώνεται.

Ο ύπνος και τα όνειρα αποτελούν σημαντικά μέρη της διαδικασίας της μάθησης.

Ο Φρόνιτ πίστευε ότι τα όνειρα απλώς εκπληρώνουν επιθυμίες – και ίσως αυτό ίσχυε για τον ίδιο. Προσωπικά, θεωρώ τα όνειρα ασυνείδητες πρόβες. Αν κάνω κάτι που δεν το έχω ξανακάνει ποτέ, συνήθως γυρίζω στο σπίτι, κοιμάμαι, και συνεχίζω να το κάνω όλη νύχτα. Αυτή είναι μία από τις λειτουργίες του ύπνου όταν είμαστε στη φάση των γρήγορων οφθαλμικών κινήσεων (REM – Rapid Eye Movements). Με τον ύπνο REM, ο ασυνείδητος νους επεξεργάζεται όσα βίωσε στη διάρκεια της ημέρας. Κυριολεκτικά εξασκείται επανειλημμένως για να αποτυπώσει τη νέα μάθηση στο νευρολογικό επίπεδο. Είναι πολύ σημαντικό για τον εγκέφαλο να μαθαίνει από πληροφορίες και υλικό ποιότητας. Αν δεν του έχουμε δώσει κάτι συγκεκριμένο για να δουλέψει με αυτό, επεξεργάζεται ανοησίες.

Αν θέλουμε να πάρουμε τον έλεγχο της μάθησής μας, πρέπει να καταλάβουμε ότι δεν έχει σημασία μόνο η επανάληψη, αλλά και η ταχύτητα. Ο εγκέφαλος είναι σχεδιασμένος ώστε να αναγνωρίζει πρότυπα, και τα πρότυπα πρέπει να παρουσιάζονται αρκετά γρήγορα για να μπορούμε να τα αντιληφθούμε στην πραγματική μορφή τους.

Οι περισσότεροι έχουμε ζωγραφίσει στα περιθώρια των σελίδων ενός βιβλίου απλές φιγούρες σε διαδοχικές στάσεις, οι οποίες μετά φαίνονται να κινούνται αν ξεφυλλίζεις γρήγορα τις σελίδες. Ξέρουμε ότι κάθε σελίδα έχει πάνω της μια στατική εικόνα, αλλά ο εγκέφαλος θα βρει ένα πρότυπο –σε αυτή την περίπτωση, την κίνηση– αν οι σελίδες γυρίζουν αρκετά γρήγορα.

Χωρίς αυτή τη διαδικασία, δεν θα μπορούσαμε να απολαύσουμε τον κινηματογράφο. Δεν θα μπορούσαμε ποτέ να καταλάβουμε την ιστορία, αν βλέπαμε μόνο ένα καρέ της ταινίας την ημέρα.

Έτσι, όταν ονειρευόμαστε, διατρέχουμε αυτά που έχουμε να μάθουμε, και αυτό δεν γίνεται σε «πραγματικό χρόνο». Ο «εσωτερικός» χρόνος διαφέρει από τον χρόνο του ρολογιού, από την άποψη ότι μπορούμε να τον διευρύνουμε ή να τον συρρικνώσουμε. Μαθαίνουμε με εξαιρετική ταχύτητα – μπορούμε να κάνουμε δουλειά οκτώ ωρών, ίσως μέσα σε πέντε λεπτά πριν ξυπνήσουμε. Οι έρευνες για τον ύπνο υποστηρίζουν αυτή την ιδέα. Έχει διαπιστωθεί, με απεικόνιση του εγκεφάλου, ότι υποκείμενα που περιέγραφαν πολύ παρατεταμένα και πολύπλοκα όνειρα ονειρευόνταν μόνο μερικά λεπτά, ή ακόμη και δευτερόλεπτα.

Επομένως, ο ύπνος είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους προγραμματίζουμε και αναπρογραμματίζουμε τον εαυτό μας. Αν αμφιβάλλετε για την ικανότητά σας στο συγκεκριμένο θέμα, δοκιμάστε απόψε το εξής:

Καθώς ετοιμάζεστε να κοιμηθείτε, κοιτάζτε το ρολόι και πείτε στον εαυτό σας αρκετές φορές, πολύ σταθερά, ότι θα ξυπνήσετε μια συγκεκριμένη ώρα. Βάλτε το ξυπνητήρι αν θέλετε, αλλά θα ξυπνήσετε ένα-δύο δευτερόλεπτα πριν χτυπήσει.

Αυτό είναι κάτι που έχω συναντήσει σε αρκετές διαφορετικές κουλτούρες. Μερικοί χτυπούν μαλακά το κεφάλι τους στο μαξιλάρι τόσες φορές όσες η ώρα στην οποία θέλουν να ξυπνήσουν. Άλλοι χτυπούν με τα δάχτυλα το κεφάλι ή τον πήχη του χεριού τους, για να ορίσουν την ώρα που θέλουν να ξυπνήσουν. Όπως και αν το κάνουν, η αρχή είναι ίδια. Με κάποιον άγνωστο τρόπο «ξέρεις» ότι έχεις ένα εσωτερικό ξυπνητήρι που μπορείς να το ρυθμίσεις να σε ξυπνήσει την ώρα που θέλεις χρησιμοποιώντας μια συγκεκριμένη

«τελετουργία», και όσο βαθιά κι αν κοιμάσαι, θα σε ξυπνήσει εξίσου αποτελεσματικά με οποιοδήποτε κανονικό ξυπνητήρι.

Έτσι, αν μπορούμε να προγραμματίσουμε τον εαυτό μας να κάνει κάτι τόσο απλό, όπως το να ξυπνήσουμε χωρίς ξυπνητήρι, μπορούμε, επίσης, να προγραμματίσουμε τον νου μας να κάνει και πολλά άλλα πράγματα. Μπορεί να αποφασίσουμε να πάμε στο σουπερμάρκετ. Ίσως χρειαζόμαστε ψωμί, γάλα, φιστικοβούτυρο και μερικά κουτιά χυμό. Κάνουμε μια μεγάλη διαδρομή μέχρι το σουπερμάρκετ, περνάμε ανάμεσα από χιλιάδες προϊόντα, ίσως μιλώντας ταυτοχρόνως με κάποιον στο κινητό μας, και παρ' όλα αυτά θυμόμαστε τον χυμό, το φιστικοβούτυρο, το γάλα και το ψωμί.

Οι ακαδημαϊκοί με προκαλούν μερικές φορές να παρουσιάσω αυτό που ονομάζουν «αποδείξεις». Θέλουν να ξέρουν τη θεωρία στην οποία στηρίζεται αυτό που κάνω. Θέλουν να τους το εξηγήσω – κατά προτίμηση, προσθέτοντας και παραπομπές σε δημοσιευμένες επιστημονικές έρευνες. Μου έχει συμβεί να μου ζητήσουν επιστημονικές πηγές για πράγματα που έχω επινοήσει. Όμως, προσωπικά πιστεύω ότι δεν είναι δική μου δουλειά να αποδείξω, ή ακόμη και να καταλάβω, οτιδήποτε έχει σχέση με τη λειτουργία του νου. Δεν με ενδιαφέρει γιατί κάτι έχει αποτέλεσμα. Θέλω μόνο να ξέρω πώς γίνεται, ώστε να μπορώ να βοηθήσω εκείνους που θέλουν να αλλάξουν.

Η αλήθεια είναι πως όταν ξέρουμε πώς γίνεται κάτι, είναι εύκολο να το αλλάξουμε. Αυτό συμβαίνει επειδή είμαστε όντα που μπορούν να προγραμματιστούν – όσο ενοχλητική και αν είναι ακόμη αυτή η ιδέα για μερικούς.

Όταν άρχισα να χρησιμοποιώ τον όρο «προγραμματισμός», πολλοί θύμωσαν. Έφεραν αντιρρήσεις, όπως, «Λες ότι είμαστε σαν μηχανές. Είμαστε άνθρωποι, όχι ρομπότ».

Στην πραγματικότητα, λέω ακριβώς το αντίθετο. Είμαστε η μοναδική μηχανή που μπορεί να προγραμματίσει τον εαυτό της. Είμαστε «μετα-προγραμματιζόμενοι» – και αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε προγράμματα που λειτουργούν από μόνα τους, φροντίζοντας τις βαρετές και πεζές δουλειές, και έτσι απελευθερώνουν τον νου μας ώστε να κάνει άλλα, πιο ενδιαφέροντα και δημιουργικά πράγματα.

Ταυτοχρόνως, αν κάνουμε αυτομάτως κάτι που δεν θα έπρεπε να κάνουμε – αν, λόγου χάρη, τρώμε πολύ, καπνίζουμε, φοβούμαστε τα ασανσέρ ή τον έξω κόσμο, νιώθουμε κατάθλιψη ή επιθυμούμε τη σύζυγο του πλησίον μας, όπως λέει στη Βίβλο– τότε μπορούμε να προγραμματίσουμε τον εαυτό μας να αλλάξει. Όταν μπορείς να τα κάνεις αυτά, δεν είσαι ρομπότ. Είσαι ελεύθερο πνεύμα.

Για μένα, ο ορισμός της ελευθερίας είναι να μπορείς να χρησιμοποιήσεις τον συνειδητό νου σου για να κατευθύνεις την ασυνείδητη δραστηριότητά σου. Ο ασυνείδητος νους έχει τεράστια δύναμη, αλλά χρειάζεται κατεύθυνση. Αν τον αφήνεις να αποφασίζει αυτός τι να κάνει, ίσως προσπαθήσεις να στηριχτείς σε πράγματα που δεν υπάρχουν.