

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Magia w działaniu. Sesje NLP Richarda Bandlera

Autor: Richard Bandler

Tłumaczenie: Anna Zawadzka

ISBN: 978-83-246-0857-7

Tytuł oryginału: [Magic in Action](#)

Format: A5, stron: 256

oprawa twarda



Transkrypcje spotkań terapeutycznych prowadzonych przez twórcę NLP

- Leczenie silnych lęków, fobii i obsesji
- NLP a wywoływanie błyskawicznej zmiany
- Sposoby na zwiększanie możliwości umysłu
- Kontrola nad nastrojami – własnymi i innych ludzi
- Sekrety największego mistrza neurolingwistycznego programowania

Fascynująca książka dla odważnych

Bandler w akcji!

Raz, dwa, trzy... Twoje powieki stają się coraz cięższe... oddech spokojny... zapadasz się w fotelu i zaczynasz wędrówkę po świecie swojej podświadomości... wracasz do czasów dzieciństwa... Większość z nas tak właśnie wyobraża sobie seanse hipnozy. Tymczasem oddziaływać na podświadomość własną oraz innych osób możesz bez użycia kozetki, łagodnej muzyki i monotonnego odliczania.

Zacznijmy od NLP – neurolingwistycznego programowania, skutecznego sposobu wpływania na poglądy, zachowania i decyzje ludzi z wykorzystaniem tajemniczych kotwic, przeramowania czy linii czasu tylko za pomocą odpowiednich słów, gestów i modelowania głosu.

To właśnie Richard Bandler, autor książek Czas na zmianę. Podręcznik hipnotycznego wywierania wpływu oraz Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP (oba tytuły wydane przez Onepress) jest głównym twórcą NLP. Bandler jest postacią kontrowersyjną, pozostającą w opozycji do większości przedstawicieli społeczności NLP i bardzo ekscentryczną. Dwóch rzeczy na pewno jednak nie można mu odmówić – poczucia humoru i niesamowitej skuteczności.

Trzymasz w ręku zapis z sesji terapeutycznych prowadzonych przez Richarda Bandlera. Wczytaj się w tekst uważnie, by prawie usłyszeć głos Mistrza. Analizuj po kolei zawarte w książce ćwiczenia, a wzniesiesz się na wyżyny wpływania na umysły innych. Nauczysz się sprawiać, by ich problemy rozpyływały się jak po wypowiedzeniu magicznego zaklęcia. To bardzo potężna wiedza, ale – wbrew pozorom – zaskakująco prosta. Jeśli umysł ludzki jest w stanie karmić się samodzielnie wygenerowaną fobią, nic nie stoi na przeszkodzie, by ten pędzący pociąg szaleńczych myśli skierować na inne tory. I wreszcie dotrzeć na stację z napisem SPOKÓJ.

Jeśli jesteś laikiem, nie powinieneś uczyć się robić tych rzeczy z książki; na razie naucz się tego, co możliwe. Chcę, by twoja nieświadomość zrozumiała, że skoro osoby biorące udział w tych sesjach w ciągu kilku chwil zmieniły kierunek swojego życia, równie szybko mogą zniknąć wszystkie Twoje problemy. Możesz zacząć koncentrować się na przyszłych możliwościach. Ponieważ bez względu na to, jaka była twoja przeszłość, zawsze masz przed sobą przyszłość. Richard Bandler

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział 1. Spodziewana strata	15
Rozdział 2. Agorafobia	45
Rozdział 3. Strach przed osobami reprezentującymi władzę	73
Rozdział 4. Czekolada i dżdżownice	101
Rozdział 5. Poza przekonania	161
Rozdział 6. Utrata wagi	201
Dodatek. Model Milтона	245
Bibliografia	253

ROZDZIAŁ 2.

AGORAFOBIA

Choć Lee figuruje jako osoba z agorafobią, nie jest to standardowy przykład tej przypadłości. Lee może wychodzić z domu; po prostu nie jest w stanie opuszczać miasta, w którym mieszka. Zwyczajna myśl o wyjeździe powoduje u niego reakcję silniejszą od ataku paniki (omawianego w poprzednim rozdziale). Ten problem stał się tak uciążliwy, że Lee podjął tylko kilka prób opuszczenia miasta w ciągu ładnych paru lat.

Zaburzenie Lee było już leczone psychiatrycznie i nadano mu mnóstwo różnych etykiet. Trzeba jednak zacząć od tego, że ten problem nie jest zaburzeniem. Jest to przykład jego zdolności do nauki. Bez względu na to, co doprowadziło do tego, by Lee kojarzył wyjazd z Huntington w Zachodniej Wirginii z uczuciem wszechogarniającego przerażenia — a osoby, które były w Huntington, wiedzą, że jest to miejsce oferujące bardzo ograniczone możliwości — wystarczy tylko seria dysocjacji, by zmniejszyć wpływ reakcji semantycznej na przekaz neurosynaptyczny. Obniży się w ten sposób intensywność jego odczuć do punktu, w którym będzie umiał sobie z nimi poradzić, wywołując w tym samym momencie dobry nastrój i podniecenie. Te nowe odczucia są następnie łączone z myślą o wyjeździe z miasta. Po piętnastu minutach Lee będzie mógł wyjeżdżać nie tylko poza granice Huntington, ale nawet stanu.

W sytuacjach gdy odczucia stają się obezwładniające, NLP ma na celu najpierw zmniejszyć ich intensywność, po czym zastąpić je czymś bardziej odpowiednim.

Ujmowanie każdej trudności w kategoriach problemu psychiatrycznego lub koncentrowanie się na tym, co poszło nie tak w czyjejs przeszłości, niweczy zdolność tej osoby do przyswajania pozytywnych i użytecznych rzeczy równie łatwo co zupełnie bezsensownych. W środowisku komputerowym obowiązuje pewna zasada, która w języku angielskim brzmi: *garbage in garbage out*, czyli śmieci na wejściu — śmieci na wyjściu lub błędne dane — błędne wyniki. W przypadku ludzi jest podobnie. Szesnaście lat terapeutycznego przetwarzania błędnych danych nie wywołało żadnego satysfakcjonującego wyniku, zaś piętnaście minut NLP umożliwiło Lee wykorzystanie swej umiejętności szybkiego i łatwego uczenia się. To nie był problem, który należało rozwiązać, tylko coś nowego, czego powinien się nauczyć. W tym sensie sesja nie uleczyła wcale fobii. Była raczej częściowym modelem, który w rzeczywistości dotyczył uczenia się.

Bill: Jest to jeden z serii filmów wideo przedstawiających Richarda Bandlera, twórcę i współzałożyciela ruchu Programowania Neurolingwistycznego. Obok mnie siedzi Michael Saggese, który będzie dziś pomagał przy narracji filmu. Michael, to rzeczywiście niezwykle szczęście, że w tej serii filmów uczestniczył dr Bandler i pracował z trzema bardzo ważnymi i odważnymi klientami, którzy stanęli przed kamerą i do pewnego stopnia ujawnili swój

problem. Jednak w wielu przypadkach okazało się, że dr Bandler potrafi pracować w sytuacjach, w których nie musimy wcale wiedzieć, co się naprawdę dzieje. Być może jest to wskazówka, jak niepowtarzalne jest podejście programowania neurolingwistycznego, jeśli chodzi o sposób radzenia sobie z ludźmi. Czy chciałbyś coś do tego dodać?

Michael: Chciałbym rozwinąć dwie wspomniane przez ciebie myśli. Niepowtarzalności tej sytuacji powoduje, że jest ona dla mnie bardzo ekscytująca. Dr Bandler siedzący w studiu i pracujący na żywo z ludźmi. Możliwość przeprowadzenia z nimi późniejszego podsumowania. Obserwowanie, jak w jego wykonaniu nawet praca z bardzo skomplikowanymi problemami staje się łatwa.

Bill: Jest to prawdopodobnie również jedna z rzeczy, która do pewnego stopnia stwarza niebezpieczeństwo. Niektóre osoby po obejrzeniu filmu mogłyby dojść do wniosku, że może tego dokonać każdy. Jednak wykonywanie tego rodzaju pracy wymaga najpierw odbycia odpowiedniego szkolenia.

Michael: Całkowicie się z tobą zgadzam. Wracając do drugiej część twojego pytania, tematem dzisiejszego filmu jest praca z fobią, co na wiele sposobów jest w NLP niepowtarzalne, ponieważ pracuje się nad strukturą doświadczenia, a w szczególności

strukturą doświadczenia wewnętrznego. Nie muszę wcale znać zawartości materiału. Nie muszę spędzać mnóstwa czasu na zadawaniu komuś kłopotliwych pytań na temat spraw, o które trudno pytać.

Bill: Czyli rzeczywiście koncentrujesz się na procesie, a nie zawartości.

Michael: Rozmawiam o procesie, rozmawiam o strukturze. Dla mnie NLP jest tak niepowtarzalne, ponieważ daje możliwość zrozumienia struktury czyjegoś wewnętrznego doświadczenia. A struktura, o której mówię, to obrazy lub wizualizacje. Dźwięki lub ścieżka dźwiękowa, wewnętrzne odczucia kinestetyczne danej osoby, które składają się na jego doświadczenia wewnętrzne i wpływają na zachowanie zewnętrzne.

Bill: Jak się to wykorzystuje w pracy z osobą cierpiącą na fobię, co za chwilę obejrzymy w wykonaniu dr. Bandlera?

Michael: NLP jest dla mnie niepowtarzalne także dlatego, że jest to pierwszy model, który dał mi prawdziwą wskazówkę co do tego, co dzieje się z osobą, która ma fobię. Taka osoba doświadczyła w pewnym momencie jakiegoś przeżycia, którego wcale nie musi pamiętać i które jest najlepszym przykładem ekspresowego nabywania wiedzy. Jeśli nigdy nie widzieliście osoby, która boi się windy, wejdźcie do windy i zapomnijcie o fobii. Ona przeszła

przez to jedno doświadczenie i od tego czasu zawsze, gdy znajdzie się blisko tego, co wywołuje lęk lub nieprzyjemne odczucie, wytwarza to niemiłe uczucie. Lubię w tym miejscu używać analogii do kolejki górskiej. Gdybyśmy siedzieli i patrzyli na wspinającą się na pierwsze wzniesienie kolejkę, moglibyśmy słyszeć dźwięk turkoczących po torach kół. Moglibyśmy słyszeć głosy podekscytowanych ludzi. Mielibyśmy związane z tym jakieś odczucia. Gdybyśmy jednak mieli zmienić pozycję w momencie, gdy wagonik dotarł do wierzchołka pierwszego wzniesienia i znaleźli się w pierwszym wagoniku trzymając się kurczowo poręczy siedzenia, gdy wszystko rusza z impetem w dół, to są to dwa całkowicie odmienne doświadczenia.

Bill: Tak.

Michael: A w przypadku osób z fobią, one zawsze są na przednim siedzeniu. Po prostu masz pewne wspomnienia i myślisz o nich, te wspomnienia... przypominają oglądanie filmu, w którym widzisz siebie.

Bill: Bandler chce więc zmienić perspektywę Lee...

Michael: W tym doświadczeniu. Od bycia kimś, kto aktywnie uczestniczy w niemiłym doświadczeniu, chce pomóc mu w wykonaniu czegoś, co nazywamy dysocjacją, aby mógł spojrzeć na to doświadczenie w inny sposób.

- Bill: Wyleczenie kogoś z fobii często zajmuje dużo czasu. Trwa od dziesięciu do osiemnastu sesji. Programowanie neurolingwistyczne jest tu niepowtarzalne, ponieważ dr Bandler będzie za chwilę pracował z taką osobą i jak dobrze pójdzie, doprowadzi do zmiany w ciągu około dwudziestu minut.
- Michael: Sądzę, że potrafi tego dokonać dzięki zrozumieniu struktury doświadczenia. Można wybrać określoną dyscyplinę i spróbować odkryć, kiedy coś się zaczęło, co w związku z tym czuje pacjent i jak przez to przechodzi. Można też uchwycić strukturę tego doświadczenia. Jeśli dokona się jego restrukturyzacji lub zmieni w określony sposób, na pewno wpłynie się na to, co pacjent odczuwa w związku z tym doświadczeniem. Dokonanie restrukturyzacji lub zmiany pozycji tej osoby z takiej, która budzi obezwładniające emocje, do takiej, która dzięki cofnięciu się umożliwi spojrzenie z innej perspektywy, na pewno pozwoli zmienić sposób, w jaki dana osoba myśli o sobie i o doświadczeniu.
- Bill: Widzom oglądającym ten film chciałbym przypomnieć, że jest do niego dołączona instrukcja zawierająca wiele cennych wskazówek, czego szukać i jak rozumieć oglądane doświadczenie. Mógłbyś jednak, Michael, nam teraz powiedzieć, na co widzowie powinni zwrócić szczególną uwagę?

Michael: Uważam, że powinni poszukać i wsłuchać się w kilka rzeczy. Po pierwsze, warto zwrócić uwagę na sposób, w jaki dr Bandler dowiaduje się, co dokładnie dzieje się we wnętrzu Lee. Jak on wywołuje swój lęk lub reakcję lękową. Następnie warto zauważyć, co robi dr Bandler, aby zmienić to wewnętrzne doświadczenie. Jak już wspominaliśmy przy okazji wcześniejszych filmów, patrząc na dr. Bandlera w akcji wydaje się, że wszystko, czego dokonuje, jest niesamowicie proste. Jednak usilnie zalecamy, by widzowie po zrozumieniu i zapoznaniu się z modelem nie zapominali, że tego modelu można używać naprawdę skutecznie dopiero po odpowiednim przeszkoleniu pod okiem certyfikowanego trenera NLP, aby na pewno wiedzieć, co się robi. To niezwykle skuteczna technika.

Bill: To prawda. A teraz spójrzmy, jak tę potężną technikę wykorzystuje Richard Bandler.

Richard: Jak się nazywasz?

Lee: Lee.

Richard: Lee. To twoje imię?

Lee: Tak.

Richard: Dobrze. Jak do tej pory to twoja pierwsza poprawna odpowiedź. Czego sobie życzysz, Lee? Dopiero co widziałeś, jak przechodziła przez to twoja *poprzedniczka*.

- Lee: Cóż... mam coś, co chyba nazywasz atakami paniki.
- Richard: Co jest? Co tu tak wszystkich przeraża? *Co się tutaj dzieje?*
- Lee: Fobia lub, jeśli wolisz, atak paniki. Mam problem z wyjeżdżaniem z miasta. Kiedy prowadzę samochód...
- Richard: Z wyjeżdżaniem czy wjeżdżaniem?
- Lee: Nie, większość zdarza się, gdy próbuję wyjechać. Najczęściej.
- Richard: To co innego. Ja panikuję, kiedy wjeżdżam do miasta. To chyba wiąże się z prawdziwymi przeżyciami. Oczywiście ja jeżdżę do takich miast jak Nowy Jork, San Francisco, a to mogłoby wywołać panikę u każdego. Mają tam takie wzgórza, że trudno uwierzyć. Musisz się przyzwyczaić do jazdy w tamtych rejonach. Ale, jak sądzę, to jest trochę co innego. Czy dzieje się dokładnie na granicy miasta czy też dochodzisz do tego powoli? Czy stoi tam jakiś znak, który mówi, wyjeżdżasz z miasta — panikuj!
- Lee: Nie, chyba po prostu sobie mówię... kiedy przygotowuję się do wyjazdu, to zaczyna się pojawiać.
- Richard: Jeszcze przed wyjściem z domu?
- Lee: Wystarczy, że o tym pomyślę.

- Richard: Wystarczy, że o tym pomyślisz? Kiedy o tym myślisz, tworzysz obrazy, czy też o tym rozmawiasz ze sobą?
- Lee: Kiedy ktoś tylko wspomni o jakimś wyjeździe, zaczynam...
- Richard: Nie mów ogólnikowo, nasz czas jest ograniczony.
- Lee: Kiedy ktoś wspomni o wyjeździe z miasta, jechaniu gdziekolwiek, to moją pierwszą reakcją jest odmowa. Nie potrafię, wymawiam się.
- Richard: Czy coś dzieje się w twojej głowie, czy ta reakcja jest bezwiedna?
- Lee: Teraz to chyba jest już głównie reakcja. Po prostu mówię, że mam takie ataki paniki i mi to przeszkadza, więc nie jadę.
- Richard: Gdybym więc zasugerował, że po wyjściu stąd pojedziemy na wieś, zaczynasz panikować, gdy o tym pomyślisz?
- Lee: Gdybym wiedział, że muszę to zrobić, tak.
- Richard: Musisz. Sprawdzam rezultaty mojej pracy.
- Lee: Naprawdę?
- Richard: Tak. Żyjemy w realnym świecie. Jedyna rzecz, która mogłaby wywołać u ciebie większą panikę, jest mój gniew na ciebie — mojego klienta, gdy zechcę sprawdzić rezultat. Wciągałem

wrzeszczących i kopiących ludzi do windy, żeby przetestować ich fobię. Kiedy już weszli, odkrywali, że jedyną rzeczą, której się naprawdę boją, to ja. Nic im nie jest. Chcę tylko wiedzieć, jak dochodzisz do paniki. Czy możesz zrobić to teraz? Pomyśl o wyjeżdżaniu...¹

Lee: Nie za bardzo. Gdybym był w samochodzie przygotowanym się do...

Richard: Spróbuj. Zamknij oczy i wyobraź sobie, co byś widział, gdybyś wsiadał do samochodu. Pomyśl, jak wygląda jazda w kierunku...

Lee: Otwartych przestrzeni. Tak.
Tylko lekkie uczucie mrowienia. Nic, co mam zazwyczaj.

Richard: Czy wyobrażając sobie to widzisz siebie?

Lee: Tak. W samochodzie. Wyglądam przez okno.

¹ Kiedy kazałem mu pomyśleć o wyjeżdżaniu, na skórze wystąpiły mu krople potu. Przerazenie malujące się na jego twarzy było niesamowite. Nie potrafił o tym myśleć; neurony związane z fenomenem wyjeżdżania z miasta są bardzo naładowane. Są w rzeczywistości fizycznie aktywne w jego mózgu i od razu wywołują przerazenie. Stosowana przeze mnie technika nie ma prawdziwego sensu, ale zmniejsza to napięcie.

Dysocjacja nie jest fenomenem kognitywnym, tylko zdarzeniem fizycznym. Po wyrównaniu naładowania próbuję spowodować, by coś się w rzeczywistości wydarzyło. Odwracam bieg rzeczy, ponieważ klient nigdy nie robił tego w ten sposób. To tworzy nową ścieżkę do poczucia humoru, ponieważ to przypomina film z Charlie Chaplinem. Dlatego następnym razem, gdy taka osoba znajdzie się w sytuacji wywołującej fobię, podąży w nowym kierunku.

Richard: Wyglądasz. Wyjeżdżałeś kiedyś na wieś?

Lee: Tak.

Richard: Czy możesz się cofnąć i sobie to przypomnieć?

Lee: Tak.

Richard: I gdy sobie to przypominasz, czy możesz zobaczyć, co wtedy widziałeś?

Lee: Kiedy miałem atak paniki?

Richard: Tak! Zrozumiałeś.

Lee: OK. Myślałem, że chodziło ci o to, co było przed atakami.

Richard: Nie, masz dać z siebie wszystko. Widzisz, ja nie wiem. Czasami przychodzą ludzie i kłamią, że mają takie problemy.

Lee: Nie. Pamiętam pierwszą sytuację.

Richard: Pierwszą. Zaskoczyła cię?

Lee: Tak. Po prostu zrobiłem się biały, serce zaczęło mi walić 150 km na godzinę i wydawało mi się, że zaraz zejść. Prawie zemdlałem.

Richard: Był jakiś powód?

Lee: Nic, o czym bym wiedział.

Richard: Żadnych psychologicznych podtekstów?

Lee: Nic, o czym bym wiedział.

Richard: Po prostu twój mózg zaczął krzyczeć *aaach*, mam dość. Nieźle cię przeraziło?

Lee: Tak.

Richard: Taki jest już nasz umysł. Mam nawet teorię dla-
czego. Słyszałeś kiedyś moją teorię?

Lee: Nie.

Richard: Według mojej teorii to dlatego, że oś świata jest
przechylona o dwadzieścia stopni, więc w rze-
czywistości mamy mózg innej osoby, co go
wkurza.

Lee: (śmiech) Rozumiem.

Richard: To tyle, jeśli idzie o teorię i moje teoretyczne pod-
teksty. W porządku. Mógłbyś cofnąć się w czasie
i zobaczyć i usłyszeć to, co widziałeś i słyszałeś,
gdy po raz *pierwszy* doświadczyłeś ataku paniki?

Lee: Właśnie wyszedłem z domu mojego wuja i wsia-
dłem do samochodu. Ruszyłem w kierunku
autostrady i zanim się obejrzałem...

Richard: Chcę, byś zrobił to od wewnątrz. Zobacz to samo,
co widziałeś w tamtym momencie, i usłysz te
same dźwięki.

(pauza)

Lee: W porządku.

(pauza)

Richard: Dojdź do chwili, gdy zaczynasz mieć atak.

(pauza)

Lee: W porządku.

(pauza)

Richard: Czy czujesz go, gdy to (zniżając głos) robisz?

Lee: Nie tak samo, ale coś odczuwam.

Richard: Dobrze. Czy jest intensywne?

Lee: Tak.

Richard: W porządku. Po prostu chciałem, żebyś się upewnił, że wciąż masz ten problem. Czasami problemy znikają. Są całe życie i nagle *bum* — i znikają.

Lee: Jest trochę inaczej. Nie tak jak bycie tam w rzeczywistości. To takie dziwne uczucie. Czujesz, jak coś ci tam mówi.

Richard: Co masz na myśli mówiąc, że coś ci mówi?

Lee: Mówi mi, przez co przeszedłem i przez co przejdę ponownie, jeśli zrobię to jeszcze raz.

Richard: Być może. Kto wie? Co myślisz po obejrzeniu poprzedniej sesji?

Lee: Bardzo interesujące. Niezwykle pouczające. Zaczynasz w to wierzyć... tak.

Richard: Widzisz... chodzi o to, że mam bardzo dobre układy z ludzką nieświadomością. W większości przypadków nie za dobrze radzę sobie z ich świadomymi umysłami. Wiem wiele o tym, jak uczą się ludzie. Gdy wyciągnę rękę na powitanie, twoja ręka będzie wiedzieć, jak to wykonać. Po pewnym czasie robi to automatycznie. Co to byłby za kłopot, gdybyś musiał pamiętać uścisk dłoni. W porządku... prawa ręka do góry... jeśli musiałbyś nauczyć się od nowa, to po prostu *psss...* działa automatycznie. Lubię, gdy rzeczy są automatyczne. Gdzieś w pewnym momencie twój mózg nauczył się panikować poza granicami miasta. Teraz jeśli twój mózg potrafił nauczyć się takiej rzeczy, może... próbuje cię tu zatrzymać. Może ma dobry powód. Ale równie dobrze są inne sposoby robienia takich rzeczy. Wydaje się, że to byłoby dość niewygodne. Zwłaszcza tutaj. Prawdopodobnie poza granicami miasta jest wiele ładnych miejsc. Co leży za miastem?

Lee: Piękna wieś. Praca. W której trzeba podróżować.

Richard: Praca? Cóż... może jakaś część ciebie wolałaby być biedna i siedzieć w mieście.

Lee: Może...

Richard: Nie. Nie wierzę w te bzdury. Nie kupuję tego. Wiem, że uczymy się przeróżnych rzeczy. Być może kiedyś to miało jakąś funkcję, ale po pewnym czasie sędzę, że te funkcje... pomyśl, ilu rzeczy ludzie uczą się bezsensownie, ponieważ kiedyś pełniły jakąś funkcję, ale teraz już jej nie mają. Nie zapomnę, jak na jedno z moich seminariów szkoleniowych uczęszczał przez dziewięć miesięcy pewien uczestnik, który miał około dwóch metrów wzrostu. Był wielkim człowiekiem, a to seminarium odbywało się w pokoju, gdzie były tylko trzy krzesła, a reszta to były poduszki i tym podobne rzeczy. To było jedno z tych miejsc, gdzie prowadzono grupy otwarcia, i wynająłem od nich tę salę. Musiałem siedzieć na krześle. Nie lubię siedzieć na podłodze. Pewnego dnia podszedł więc do mnie, spojrzał i powiedział: „Rany, zawsze sądziłem, że jest pan ode mnie wyższy”. Ponieważ wewnątrz nie czuje, że ma dwa metry. Czuje się znacznie mniejszy. Jakby zapomniał. Ludzie z łatwością zapominają o takich sprawach. Często nie wiedzą, że urosli. W środku czują się więc niscy, mali i tym podobne. Ale ty to nabyłeś, to naprawdę dość zdumiewające, że pamiętasz, iż masz spanikować. Ile razy wyjechałeś poza granice miasta i miałeś taki atak? Pamiętasz, ile razy się to wydarzyło?

Lee: Chyba od pięciu do ośmiu razy.

Richard: Jak dawno temu to było?

- Lee: Po raz pierwszy dwa, dwa i pół roku temu.
- Richard: Próbowaleś tylko osiem razy. Ile dróg prowadzi z miasta?
- Lee: Pewnie sześć lub osiem.
- Richard: Wygląda na to, że ja bardziej lubię eksperymentować. Spróbowałbym wszystkich dróg, aby zobaczyć, czy mogę uciec. To może chodzić o samochód.
- Lee: Mam ten sam samochód.
- Richard: Czy za każdym razem obierałeś tę samą drogę?
- Lee: Nie.
- Richard: To dobrze. Ponieważ być może stoi tam znak mówiący: „Nie panikuj!”, czy coś równie miłego. Miałem przyjaciela, który wykształcił w sobie coś cudownego, ponieważ gdy był młody, ktoś związany z medycyną powiedział mu, że będzie musiał się nauczyć żyć z czymś, co było z nim nie tak, lub skoczyć z mostu Golden Gate. Cud nad cudy, po pięciu latach wynaleziono na to lek. Wtedy odkrył, że bez żadnego powodu chodzi w tę i we w tę w San Francisco w pobliżu mostu Golden Gate, walcząc z samobójczymi myślami. Jestem pewny, że intencje tego lekarza były wtedy dobre, ale wypowiedź była na tyle sugestywna, że mu po prostu utknęła w pamięci.
- Lee: Po prostu nie mógł jej zapomnieć.

Richard: Dla niego była to poważna sprawa. W każdym razie powiem ci, co masz zrobić. Twój problem jest prosty. Zgodny z moimi zainteresowaniami. Nikt ci nie powiedział, co jest moim konikiem... moim konikiem są fobie, ponieważ nie mam... nie zostałem obdarzony dobrą pamięcią. W pewnym stopniu jak dureń, większość mojego życia spędzam szukając czegoś, co gdzieś odłożyłem. Chcę, byś teraz zrobił... chcę, byś po prostu cofnął się w myślach i przypomniał sobie moment, w którym wyszedłeś z... to był dom twojego wuja?

Lee: Tak.

Richard: W porządku. Dom wuja i wiesz, co byś zobaczył, gdybyś jechał. Jak jest daleko?

Lee: Chyba z 10 kilometrów.

Richard: Dziesięć kilometrów. W porządku. I wtedy *łup* i, no wiesz, kiedy wpadłeś w panikę. Ponieważ potrafisz zrobić to bardzo szybko w swojej głowie. Zobacz to, co wtedy widziałeś i tego typu rzeczy. Tylko tym razem masz jedynie szybko to prze-winąć, aby upewnić się, że to pamiętasz. Chcę, żebyś zobaczył się w tym wspomnieniu. Innymi słowy, oglądaj to, jakbyś leciał obok samochodu i widział wyraz swojej twarzy. Chcę, byś oglądał się poprzez to doświadczenie.

(długa przerwa)

Lee: W porządku.

Richard: Teraz, gdy się oglądasz, czy masz jakiegokolwiek z tego samego typu odczuć?

Lee: Niezupełnie. Naprawdę nie wiem. Wyglądam jak wrak nerwowy.

Richard: Nie należy używać takich słów, gdy się mówi o prowadzeniu samochodu.

Lee: Wiem. Taki byłem. Nerwowy wrak.

Richard: Nie rozbiłeś samochodu?

Lee: Nie, dotarłem do domu.

Richard: Ale gdybyś się nie denerwował, nie musiałbyś... w istocie, jeśli się zdenerwujesz, sugeruję, byś się uspokoił. Czy kiedykolwiek o tym pomyślałeś?

Lee: Próbowiałem sobie tłumaczyć: „Uspokój się”. Ale kiedy jesteś w trakcie napadu, to raczej trudno się z niego wydostać.

Richard: Tak. To prawda. Tym razem chcę, byś zrobił... chcę, byś zrobił to ponownie. Tym razem zrób to od środka.

Lee: Mam się znaleźć tam, gdzie byłem?

Richard: Tak, tylko tym razem wejdiesz do środka i zrobisz to od wewnątrz. Zacząłbyś więc mieć te odczucia, które mówią ci, że...

(pauza)

Wciąż je odczuwasz?

Lee: Nie. Naprawdę. Mogę o tym myśleć. Mogę wyobrazić siebie, jak wsiałem do samochodu i zacząłem jechać, gdy mnie to trafiło. Ale ja *nie* miałem tego lekkiego mrowienia, które pojawia się, gdy o tym myślę.

Richard: Naprawdę? Cóż...

Żeby się upewnić, zrobimy co następuje. Chcę, byś tym razem ponownie spojrział na to z zewnątrz. Chcę, byś przewinął to w bardzo szybkim tempie i kiedy dojdiesz do końca, do punktu zaraz po tym, jak panikujesz, końca tego określonego wspomnienia, chcę, byś to zatrzymał w formie slajdu. Następnie masz wpłynąć do oglądanego z zewnątrz samochodu obrazu, masz wpłynąć do środka, aby zobaczyć to, co byś widział w tej sytuacji. Chcę, byś puścił ten film wstecz, aż wrócisz do domu swojego wuja. Musisz cofnąć się do tego punktu. Koniecznie musisz odtwarzać go wstecz.

(pauza)

Lee: W porządku.

Richard: Dobrze. Teraz chcę, byś obejrzał to ponownie. Zobacz, czy uda ci się odnaleźć część tej paniki. Czy nie byłoby szkoda, gdyby to było tak łatwo zmienić? A spędziłeś dwa lata...

Lee: Na terapii.

Richard: Wiesz co? To dlatego, że nikt ci nie powiedział co zrobić. Widzisz, chodzą do szkoły i nawet robią to tam czasami. Mówią ci, że musisz umieć literować. Ale nie mówią ci jak. Więc wiele osób pisze fonetycznie. Uczyłeś się w szkole fonetyki?

Lee: Nie.

Richard: Nie można fonetycznie przeliterować słowa „fonetyka” (ang. *phonetics*).² Zastanawiałeś się kiedyś nad tym? Ktokolwiek tak nazwał ten system, nie traktował się zbyt poważnie. Kiedy chodziłem do szkoły, uczyli mnie literować fonetycznie. A jest mnóstwo słów, w których nie da się tego zrobić. Nawet sami nauczyciele nie potrafią dobrze literować. Podchodzisz i pytasz: „Jak się pisze to słowo?”. Zawsze uciekają się do starej wymówki: „Idź i zajrzyj do słownika”. Gdybym wiedział, jak się to pisze, od razu zajrzałbym do słownika. Ale większość osób wyobraża sobie słowa w postaci obrazków. Następnie je kopiują. Nie wiedziałem, że ludzie to robią.

Lee: Ja też nie.

Richard: Tak robią osoby dobre z ortografii. Dlaczego nie mówią o tym w szkole? W szkole nie mówią ci, że w razie paniki należy się zatrzymać, spojrzeć na siebie od zewnątrz, odtworzyć całą sytuację,

² Jest to spowodowane występowaniem dźwięku *f*, który w pisowni przyjmuje postać *ph*. Literując słowo *phonetics* musimy oddzielić wymówić po angielsku litery *p* oraz *h*. Fonetycznie słyszemy *f* — *przyp. thum*.

zmienić w slajd i odtworzyć wstecz. Tego nie mówią. Gdyby ktoś przyszedł i to zrobił... Myślałem o napisaniu książki na temat sztuki przetrwania. Ponieważ stwierdziłem, że życie jest powodem śmierci, a egzystencja przysparza wielu trudności.

Lee: Tak.

Richard: Gdybyś nie żył, nie miałbyś żadnych problemów.

Lee: Nie da się ukryć.

Richard: Samobójcy o tym pomyśleli. Mieli problem, który by ich nie dręczył, gdyby go nie było... nie mieliby z nim do czynienia, gdyby się w ogóle nie urodzili. Cofnij się i zrób to od nowa. Zobaczmy, czy uda się nam wywołać w tobie trochę paniki. Masz kłopoty, zaczynam się rozgrzewać.

Lee: Nie, mogę teraz o tym myśleć i nie mam tego lekkiego uczucia mrowienia, które zazwyczaj temu towarzyszy.

Richard: Nie ma nawet mrowienia? Musisz się lepiej postarać. Dojdiesz do mrowienia.

Lee: Spróbuję.
Nie, nie potrafię.

Richard: No, dalej. Chcesz mieć pewność.

Lee: Tak.

Richard: W porządku. To może pojedziemy na wycieczkę za miasto?

Lee: Mogę spróbować.

Richard: Zatrzymaj się i przemyśl to. Jeśli jesteś gotów spróbować.

(pauza)

Lee: Tak. Jak powiedziałem... jestem gotów spróbować.

Richard: To różnica. Na wycieczkę wyruszymy za chwilę. Muszę jeszcze zrobić kilka rzeczy, a potem przejedziemy się na wieś. Właściwie, jeśli to tylko 12 kilometrów, może poproszę kogoś, by pojechał z tobą i wrócił. Możesz potem opowiedzieć tamtym ze świata wideo...

Lee: Jak się czułem. Kiedy się naprawdę skoncentruję, mogę wywołać to wrażenie. Ale to nie przypomina prawdziwego wsiadania do samochodu i jazdy.

Richard: Tak, wiem.

Lee: Nie potrafię się zmusić do...

Richard: Ale mówiłeś mi, że gdy ktoś zapraszał cię na wyjazd, zawsze mówiłeś: „Nie mogę”.

Lee: Tak.

Richard: Nie powiedziałeś tego, ponieważ przestało to być prawdą. Zrobimy więc to. Może teraz zrobimy przerwę i przetestujemy to.

- Bill: Minęła już godzina od czasu, gdy Lee wyszedł z sesji z dr. Bandlerem, żeby sprawdzić, co się stanie z jego lękową reakcją po wyjeździe poza granice miasta. Wraca właśnie do studia, aby podzielić się z nami swoimi wrażeniami.
- Richard: W porządku. Lee właśnie wrócił. Stwierdziłem, że mógłbyś nam złożyć raport z tego, co się wydarzyło.
- Lee: Wyjechałem poza granice miasta i stanu.
- Richard: Wyjechałeś poza granice stanu!
- Lee: Tylko przez most. Stąd to około 3, 4 kilometrów.
- Richard: Jaki most?
- Lee: Most na Sixth Street w Huntington, Chesapeake w Ohio.
- Richard: Byłeś na wsi?
- Lee: Wyjechałem poza granice miasta, to gwarantuję. To małe miasteczko. Nawet myślałem o tym, przejeżdżając przez most.
- Richard: Jak dawno temu przejeżdżałeś przez ten most?
- Lee: Cztery i pół roku temu.
- Richard: Cztery i pół roku temu. Co o tym sądzisz?

Lee: Po prostu trudno w to uwierzyć. To jak wyjście z więzienia. Czy to się dzieje naprawdę? Wszystko sprowadza się do tego. Zawsze przed próbą wyjechania poza granice miasta czekałem na atak paniki. Czasami nadchodził, w większości przypadków nie. Tym razem nawet nie... nawet go nie oczekiwałem. Po prostu przejechałem i wróciłem.

Richard: Jak dawno temu byłeś na wakacjach?

Lee: Przynajmniej sześć, siedem lat temu. Naprawdę chciałbym wziąć urlop, ale nie mogę. Chciałem jechać z rodziną na Targi Międzynarodowe...

Richard: Teraz możesz.

Lee: Tak.

Richard: Czy tam właśnie pojedziesz, na Targi Światowe?

Lee: Jeśli nie zostaną zamknięte, zanim tam dotrę.

Richard: Kiedy się kończą?

Lee: Chyba w...

Richard: Czy nie trwają cały rok?

Lee: Nie, chyba tylko do października.

Richard: To lepiej wsiądź w samochód i ruszaj.

Lee: Istotnie.

Richard: Gdzie jeszcze? Jak sądzisz... co się zdarzy, gdy wrócisz do domu?

Lee: Nie uwierzą mi. Więc ich gdzieś zabiorę. Moją rodzinę.

Richard: Zabierzesz ich gdzieś dziś wieczorem?

Lee: Tak sądzę.

Richard: Zabierz ich na przejażdżkę. Pewnie będziesz musiał to zrobić, żeby ich przekonać.

Lee: Na pewno.

Richard: Wtedy będziesz musiał im pewnie powiedzieć, że przywiązano cię do słupa i wbijano w głowę gwoździe. Ludzie sądzą, że zmiana nie może być za prosta.

Lee: Tak. Nie sądziłem, że to będzie takie proste.

Richard: Jak ty odczuwasz tę prostotę?

Lee: Po prostu trudno uwierzyć. Ciężko pojąć, że w rzeczywistości można tego dokonać.

Richard: Dziękuję.

Lee: To ja dziękuję.

Richard: Nie ma za co. Miłej zabawy. Świat stoi otworem.

Lee: Tak, tak przypuszczam i wykorzystam to.

Richard: Może za jakiś czas ruszysz na zachód. Ale nie jedź tam, gdzie mieszkam.

Lee: To byłoby zbyt trudne, prawda?

Richard: Właśnie. To długa jazda przez ocean.

Wnioski

W przypadku Lee niepotrzebne było podsumowanie po sześciu miesiącach, by znać wynik sesji. Wystarczyła wycieczka poza miasto, aby przekonać go, że mógł robić coś, co uważał za nieosiągalne.

Jego gotowość do wejścia do samochodu i wyruszenia na wycieczkę była właściwie ważniejsza niż sam fakt, że tego dokonał. Wcześniej nie mógł o tym myśleć; jego umysł nie pozwalał mu nawet tego rozważać. Teraz był podekscytowany wycieczką. To była zmiana. Nie powiedział: „To bardzo trudne”. Nie było żadnego zawahania. Kluczowy jest tu brak wysiłku. Nie odwrócił się i stawiał czoła swojemu problemowi; po prostu wyjechał ze stanu i napił się coli.

Mając to na uwadze, wiedziałem, że reakcja lękowa Lee nie powróci. Teraz potrzebował sposobu, by radzić sobie z problemami, które zrodzą się z tej nowej sytuacji. Potrzebował sposobu, by wytłumaczyć swojej rodzinie i przyjaciółom szybką zmianę i korzystając z okazji stworzyć nowe możliwości, zamiast zajmować się analizowaniem starych problemów.

W NLP mówimy o tym jako o „ekologii”. To po prostu normalne, że każdy po przejściu przez nagłą zmianę, której próbował dokonać od lat, będzie słyszeć mnóstwo: „Mówiłem ci”.

To kolejny ważny powód, by skierować ludzi w przyszłość. W przeciwnym razie wrócą do przeszłości i będą żałować wszystkich straconych lat.

Czasami mówię moim klientom, by po prostu mówili, że uleczył ich Pan i nie dodawali nic więcej. Większość ludzi nie będzie się kłócić z boską zdolnością tworzenia szybkich i wszechogarniających zmian.