

MASARYKOVA UNIVERZITA
EKONOMICKO-SPRÁVNÍ FAKULTA

Studijní obor: Veřejná ekonomika a správa



**Sue Knight: NLP v praxi. Neurolingvistické programování jako cesta
k osobní jedinečnosti
Vlastní hodnocení knihy**

Seminární práce v rámci předmětu Manažerský koučink

Kristýna Pokorná
Letní semestr 2016
Brno 2016

Obsah

Úvod.....	3
Představení metody	3
NEURO	4
LINGVISTICKÉ.....	4
PROGRAMOVÁNÍ.....	5
Závěr	5

Úvod

K volbě publikace autorky Sue Knight „*NLP v praxi. Neurolingvistické programování jako cesta k osobní jedinečnosti*“¹ mě inspirovala hned první hodina Manažerského koučinku, na které jsem se o této metodě dozvěděla v podstatě asi první základní informaci. Ve svých poznámkách jsem si zaznamenala, že tato metoda je založena na studiu vzorců chování těch nejúspěšnějších a možnosti využití těchto modelů dalšími, dosud ne tak úspěšnými a výkonnými, lidmi.

Tato prvotní informace, byť podstatu NLP zachycuje laicky a nepříliš odborně, mě zaujala natolik, že jsem se pustila do čtení uvedené publikace. Bohužel jsem zatím nestihla projít knihu celou, v této práci se tedy pokusím shrnout, co mne na knize zaujalo v první části knihy, která představuje jednotlivé prvky NLP, tedy „neuro“, „lingvistické“, „programování“.

Představení metody

Domnívám se, že na úvod nelze neuvést alespoň stručné shrnutí toho, co se pod tajuplným termínem „neurolingvistické programování“ vlastně skrývá. Dovolím si citovat z uvedené publikace, která na s. 11 uvádí následující:

*„NLP je **proces modelování** jedinečných, každému člověku vlastních, vědomých i nevědomých **vzorců** (myšlení, komunikace a chování), při němž **nepřetržitě rozvíjíme a posilujeme svůj vlastní potenciál**. NLP... je poznávání toho, co se skutečně osvědčilo, obzvláště pak toho, co funguje opravdu dobře.“*

Důvodem, proč jsem zvýraznila některé z částí ve výše uvedeném úryvku, je podle mě příkladné, ilustrativní provázání metody NLP na koučink. Myslím si, že i s ohledem na uvedenou citaci lze metodu NLP využít nejenom při klasickém koučinku, který vychází ze vztahu a interakce kouče a koučovaného, ale i při aplikaci na sebe sama, v rámci seberozvoje.

V knize přitom zaznívá spousta zajímavých myšlenek, které pro mě byly často něčím zcela novým, v jiných případech „jako by mi autorka mluvila z duše“. Kniha je obohacena o velké množství příkladů z praxe, které čtenář může okamžitě využít k osvojení si základních principů. Již samotné čtení knihy podněcuje představivost (alespoň v mém případě tento efekt nastával). I tento efekt podle mě hraje velkou roli v tom, do jaké míry je metoda NLP úspěšná – člověk tomu, co čte, prostě věří.

¹ KNIGHT, Sue. *NLP v praxi: neurolingvistické programování jako cesta k osobní jedinečnosti*. Praha: Management Press, 2011. ISBN 978-80-7261-231-4.

NEURO

Tento prvek NLP věnuje pozornost mozku a fyziologii. Podstatou je to, že každý z nás si osvojuje – vědomě či nevědomě – určité návyky, z nichž některé nám mohou prospívat, jiné nikoli. Cílem této části je ukázat, co ovlivňuje to, jak myslíme. A ukázat, že pokud si uvědomíme, jak myslíme, budeme schopni lépe ovlivňovat to, jakých výsledků dosahujeme.

Teprve po přečtení jednotlivých kapitol jsem si uvědomila některé skutečnosti. Např. to, že velmi naše myšlení je ovlivněné celou škálou pocitů. Jak těmi vizuálními, tak i těmi sluchovými či pocitovými. A jak důležitou roli hraje představitivost v okamžiku, kdy si vytváříme obraz něčeho, čeho bychom chtěli dosáhnout.

Asi nejvíce na mě udělalo dojem, že je možné se vědomě naučit, jak si navodit pozitivní myšlení, nebo postupy, jak se naučit zvládat obtížné situace, ve kterých se člověk necítí komfortně a které v něm vyvolávají obavy a další nepříjemné pocity, které mohou negativně působit na sebevědomí člověka. V této souvislosti popisuje autorka metodu SWISH, která díky tomu, že si uvědomíme, jak přemýšlíme v odlišných situacích, nám pomůže stav nám nepříjemný nahradit stavem žádoucím. Tomuto modelu se v budoucnu určitě vrátím – myslím si, že jeho využití by mi mohlo v řadě situací pomoci soustředit se na podstatu řešeného problému místo přemýšlení o svých obavách a své vlastní nejistotě.

LINGVISTICKÉ

Tato kapitola zdůrazňuje význam jazyka v našem životě. Na s. 12 autorka uvádí, že „o tom, co dokážeme vyjádřit, můžeme přemýšlet a dělat to“. Pozornost je tedy věnována způsobu komunikace, významu využívání bohatého, metaforického jazyka a kladení otázek.

Význam kvality a bohatosti jazyka autorka podtrhuje krásným úryvkem z jedné z divadelních her W. Shakespeara. Dokládá jím, jak je důležité, abychom používali bohatý jazyk, kterým budeme schopni zapůsobit na všechny smysly.

Velmi zajímavé jsou podle mě i kapitoly, ve kterých se autorka zabývá kladením otázek. Konkrétně uvádí, že „schopnost klást otázky a naslouchat – otevřeně a „čistě – není běžná. Bez ní ovšem jdeme životem tak, že se utvrzujeme v myšlenkách, které jsme si již osvojili, a osvojujeme si jenom málo nového“. Tato část je určitě velmi inspirativní i z pohledu koučování, protože na konkrétním rozhovoru ukazuje, jakým způsobem je vhodné klást tzv. nepředpojaté otázky. Překvapilo mě, jaký význam v sobě skrývá uvozování takového typu otázek krátkým, jednoduchým „A“, kterým lze přispět k navození pocitu naslouchání.

V neposlední řadě mě zaujalo, jak důležitý bývá vnitřní dialog, který v sobě vedeme. A že to, jaké otázky sami sobě klademe, významným způsobem může ovlivnit náš

emocionální stav. To má pak další konsekvence, neboť stav následně řetězovou reakcí ovlivňuje naše reakce, ze kterých se stávají postupem času návyky. I z toho si tedy беру poučení pro sebe sama – místo toho, aby se člověk utápěl a sám se sebou probíral to, co se nepovedlo, v čem byl neúspěšný, je třeba se zaměřovat na otázky, jak se z určitého výsledku poučit a co do budoucna napravit.

PROGRAMOVÁNÍ

Poslední z prvků NLP, programování, pak odkazuje na to, jaké strategie (ve smyslu našeho chování, myšlení a používání jazyka) používáme, abychom dosahovali nějakých konkrétních výsledků. Výsledky přitom nemusí být vždy pozitivní, někdy to, jakou strategii používáme, může vést i výsledku nepříznivému. Smysl NLP tkví v tom, že nám pomáhá prozkoumat, jaké strategie – vědomě i nevědomě – používáme a zároveň nám pomáhá vytvořit strategie takové, které nám pomohou dosahovat žádoucích výsledků *de facto* v jakékoli činnosti.

V této kapitole mě zaujal hned úvodní citát, jehož autorem je Aristoteles: „*Jsme tím, kým nás činí věci, jež opakovaně děláme. Vynikat není tudíž věc jednání, ale návyku.*“ Myslím si, že tento citát plně dokresluje smysl tohoto prvku a jeho využívání v rámci NLP. Zajímavé přitom je, že ke vzniku uceleného oboru, který by se podstatou skutečností, na které poukazyval již Aristoteles, došlo s odstupem téměř 2,5 tis. let.

V souvislosti s programováním se autorka soustředí na dvě oblasti – modelování a strategie úspěšného života. I v této kapitole mě zaujalo hned několik aspektů.

Jedním z nich je to, že stres či deprese jsou označovány za osvojené, naučené chování. A že se např. stresu můžeme stejně tak naučit se vyhnout. Obecně bychom díky vědomému modelování měli být schopni ovládat své vlastnosti a dovednosti, a to nejenom těch, které jsou nám od přírody dány či jsme si je nevědomě osvojili, ale i těch, které mít chceme.

Pokud si pak chceme vytvořit po vzoru někoho, kdo je nám příkladem, nějakou strategii chování (např. osvojit si určitou jeho schopnost či dovednost), jsou stěžejní dva základní předpoklady – chtít to a být přesvědčen, že to dokážeme. Uvědomění si této skutečnosti může být pro některé z nás (mě nevyjímaje) velmi důležité a přínosné.

Závěr

Závěrem bych chtěla pouze doplnit, že knížka od Sue Knight mi hodně pomohla, a to zejména z hlediska většího zaměření se na budoucnost i nastavení sebe sama do pozitivnějšího módu myšlení. Těším se, až se budu moci ke knize vrátit, dočíst ji a díky cvičením a modelům popisovaných v knize si ve větší míře začít osvojovat schopnosti, které bych mít chtěla, a lépe překonávat stresové situace.