

Programowanie neurolingwistyczne a rehabilitacja

Autor tekstu: Jerzy Kolarzowski

Dedykuję Zosi T.

Wstęp

Neurolingwistyczne programowanie (NLP) jest nauką stawiania oraz optymalizacji celów a następnie sztuką sprawnej ich realizacji. Sztuka ta jest możliwa tylko i wyłącznie dzięki przełamywaniu własnych i ewentualnie cudzych stereotypów myślowych. Programowanie neurolingwistyczne jest zarazem nauką dotyczącą sposobów komunikowania się ludzi. Z tych powodów, tym jednym z najnowszych kierunków współczesnej psychoterapii, powinni zająć się niepełnosprawni, a także osoby dla nich i z nimi pracujące. Powodów tych można podać znacznie więcej.

Autor niniejszego artykułu opisuje zarówno doświadczenia własne, jak i obserwowanych osób, które skorzystały z pomocy NLP. Na samym sobie doświadczył dobrodziejstw tego kierunku psychoterapeutycznego i może w szczegółowej formie opisać zastosowanie poszczególnych segmentów tej metody, takich jak: Gregory Batesona [1] cybernetyczne stany umysłu, hipnoterapia eriksonowska [2], podejście terapeutyczne gestalt [3] (w wersji Fritza Perlsa [4]), terapia rodzin Virginii Satir [5].

Zastosowane selektywnie i z wycuciem metody NLP są w stanie optymalnie pomóc odnaleźć się w świecie niepełnosprawnej osobie. Praca przeprogramowywania umysłu w imię nadania życiu poczucia sensu czy nawet misji może się niezwykle opłacić zarówno społeczeństwu jak i niepełnosprawnej jednostce. Intensywny trening umysłu pozwala uruchomić (zaprogramować) u każdej jednostki postawę otwarcia i podjęcia „gry” z losem.

Kiedy zastosowane zostają terminy "*osoba niepełnosprawna*" lub "*niepełnosprawność*" podane przeze mnie zalecenia mogą być stosowane do różnych rodzajów niesprawności (z wykluczeniem osób, z którymi porozumienie jest wysoce utrudnione lub zupełnie niemożliwe). Natomiast, gdy mam na myśli konkretnie osobę niewidomą lub niedowidzącą, i piszę o takich osobach, wówczas moje wnioski dotyczą wyłącznie tych właśnie osób.

1. Punkt wyjścia: diagnoza

Osoba niepełnosprawna często w swoim życiu zmaga się z przekonaniem o zbędności swojego istnienia. Wolałaby się nie narodzić. Ma poczucie stygmatyzacji życiowej. Potrzebuje innych ludzi a zarazem nieraz trudno jej się oprzeć odczuciu, że stanowi dla innych, co najwyżej „zepsutą zabawkę”. Można by napisać bajkę terapeutyczną o tym, jak to „zepsutą zabawkę” nauczono mówić. Cóż by powiedziała? Albo chciałaby wrócić do stanu swojej świetności, albo pragnęłaby być użyteczna ludziom, ale jest to wyłącznie możliwe, kiedy zostanie zredukowana do materiałów, z których została zrobiona. „Zepsuta zabawka” jest żywym człowiekiem. Stanu niepełnosprawności w bardzo wielu wypadkach nie da się odwrócić. Postrzeganie upływu czasu, zarówno tego kalendarzowego, jak i swego biologicznego, indywidualnego czasu z perspektywy „zepsutej zabawki” staje się nieznośną udręką. Ta udręka staje się sprzężeniem zwrotnym pomiędzy udręczoną niepełnosprawną jednostką a otoczeniem, w którym taka jednostka przebywa. Eskalacji wewnętrznej udręki i agresji słownej nie ma końca. Autodestrukcyjna wnikliwość psychiki uwięzionej w trwale zranionym ciele jest przerażająca. Jak uciec we własny świat, czyniąc go jednocześnie interesującym dla innych? Jak wyrzec się skrajności w postępowaniu swoim i w ferowanych wobec innych ocenach? Żyjąc w ciągłym napięciu, ma się tendencję do przyjmowania postawy imperatorsko-oskarżycielskiej lub postawy wyczuczonej bezradności. Większe kłopoty życiowe prowadzą wówczas do myśli samobójczych, autodestrukcji, bądź zachowań psychopatycznych (np. niechęć do pracy zarobkowej, zawierania znajomości w kręgach marginesu społecznego, okazywanie wzdargy najbliższej rodzinie).

Taka osoba wywołuje konflikty w czasie zajęć grupowych. Jest spięta, dąży do

maksymalnej kontroli otoczenia, jednocześnie nie uświadamiając sobie potrzeby wkładania wysiłku w kontrolę zachowania samego siebie. Może znamionować ją apatia, zarozumiały ton głosu, permanentny brak radości. Psychoterapeuci mogą ponadto obserwować bladłość cery, przybieranie nienaturalnych postaw ciała, widoczne symptomy będące konsekwencją nadmiernego objadania się lub odwrotnie chronicznego braku apetytu.

2. Praca terapeutyczna

Każdy uczestnik treningu NLP uczy się wielu technik, strategii i na podstawie własnych doświadczeń jest w stanie ułożyć katalog dla niego przydatnych zasad.

Jednym z najważniejszych założeń neurolingwistycznego programowania jest konstatacja, że świadomość nie ma większego znaczenia niż nieświadomość. Metoda neurolingwistycznego programowania stawia na zmiany, zachodzące w psychice, bez konieczności świadomej kontroli tych zmian i znajomości sposobu, w jaki się one dokonały. Terapeuta jednak powinien wiedzieć, co chce osiągnąć. Powinien dokładnie wiedzieć, jakie zmiany w sferze emocji powinny nastąpić, by życie, które od dłuższego czasu naszemu klientowi wydawało się brutalnie zmarnowane, takie nie było.

Na początku spotkania należy rozróżnić to, co możliwe od tego, co idealne. Często niemożność osiągnięcia wszystkiego niweczy wartość pracy nad sobą. Rozbite tego schematu myślowego uwalnia ogromną porcję energii wcześniej zablokowaną przez postawę rezygnacji.

W naszym codziennym życiu bywają różne doświadczenia dobre i złe, przyjemne i bolesne. Tymczasem nasza nieświadomość pewne treści chce zachować, innych zaś nie rejestruje. Szkoła ericksonowska i twórcy NLP długo zajmowali się tym mechanizmem i w końcu postawiono hipotezę: nieświadomość człowieka nie zna form przeczących. Paradoksalnie można powiedzieć: nieświadomość nie zna słowa „nie”. Widać to szczególnie w sytuacjach dyskomfortu emocjonalnego. Kiedy czujemy się emocjonalnie stroną słabszą, odczuwamy nieekwiwalentność relacji i chcemy ukryć, że nasze zachowanie jest substytutem innych pragnień, wówczas na komunikaty zaczynające się od „nie” będziemy reagować oporem, nieracjonalnym sprzeciwem, zachowaniem odwrotnym, niż oczekiwane. Każda osoba potrzebuje wysokiej samoświadomości. Osoba niepełnosprawna potrzebuje jej w dwójnasób. Trans hipnotyczny pozwala ujrzyć szansę bez konieczności bardzo mało skutecznych apeli o pozytywny stosunek do świata. W trakcie takich seansów należy wpoić dwa pozostające z sobą w związkach mechanizmy myślenia. Po pierwsze trzeba ukazać, że konflikt dwóch wartości pozytywnych stępią ostrze odczuć ewidentnie negatywnych. Po drugie pewne stany z pogranicza tego, co świadome i nieświadome można ująć w zgodzie z zasadą: są pewne reguły, ale istnieją od nich wyjątki. Dostrzeganie wyjątków w utartych mechanizmach nie powinno być wiązane z odczuciem przykrości. Dla osób niepełnosprawnych to ważny punkt odniesienia. Chodzi o to, by własną osobę traktować jako wyjątkową w najlepszym tego słowa znaczeniu. Odwołując się do obu tych mechanizmów, dynamizując je na potrzeby psychoterapii możemy osiągnąć sukces w przekształcaniu nawet najbardziej „skostniałych” sytuacji, czy osób o psychice z silnymi uwarunkowaniami psychotycznymi. Generalna tendencja winna prowadzić do maksymalnego uelastycznienia osobowości. Temu samemu celowi winno służyć wyrażanie wewnętrznych sprzeczności poprzez paradoksy. Niemożność dostrzegania w swoim życiu sprzeczności i nie posiadanie umiejętności ujmowania ich poprzez myślowe paradoksy jest jednym z objawów wyczerpania emocjonalnego. Nieumiejętność operowania paradoksem, czy stosowanie nieadekwatnych paradoksów, przez w miarę inteligentną osobę, w odniesieniu do swoich problemów jest miernikiem dysfunkcji psychicznej. Porozumienie jest możliwe do osiągnięcia tylko z takimi osobami, które w każdej sprawie widzą, co najmniej dwie strony medalu. Zdrowa emocjonalnie jednostka jest w stanie wyrażać swoje problemy w języku paradoksów. Możliwość ujęcia swojej sytuacji poprzez antynomie i paradoksy jest zewnętrznym wyrazem dojrzałości i poprawnej kondycji psychicznej. W relacjach z innymi ludźmi winniśmy porozumiewać się poprzez wzajemne uzgadnianie i komunikowanie sprzeczności. Dotyczy to w szczególności sprzeczności wewnętrznego świata doznań i uczuć. Stąd też konieczność ogromnej pracy nad pogłębieniem osobistej samoświadomości. Uelastycznienie świadomości zinternalizowanej można osiągnąć ucząc żmudnej pracy obserwacji zewnętrznej i samoobserwacji wewnętrznej.

Obserwacja zewnętrzna polega na opanowaniu umiejętności rozpoznawania u innych minimalnych wskazań zewnętrznych (uśmiech, tempo i głębokość oddechu, mimika). Pomoże to w przyszłości lepiej rozumieć spotykanych ludzi i ich intencje. Jedynym sposobem

dostrzegania zmian przez terapeutę jest nauczenie się wnikliwej obserwacji; umiejętność dostrzegania wielu zewnętrznych niuansów zachowania takich jak: ruch gałek ocznych, wyraz twarzy, kolor naskórka na policzkach, obierana postawa, ton i barwa głosu, przyjęta za jakiś czas postawa ciała itp. Obserwacje te zostały podzielone na kilka typów i nazywamy je wskazówkami minimalnymi (ang. *minimal cues*).

Przez wewnętrzny system obserwacji NLP rozumie hierarchię odczuwanych bodźców wpływających na nasze postępowanie. Są to sytuacje, które mają miejsce np. podczas pierwszego wrażenia, podczas podejmowania decyzji, czy przełamywania wewnętrznego oporu. Obserwacja tych stanów odbywa się poprzez nauczenie się obserwacji, zapamiętanie i analizę własnego dialogu wewnętrznego. Obserwując innych możemy nauczyć się rozpoznawać preferencje używane przez świadomość osób, które poddamy z naszej strony „odczytującej analizie”. Możemy też określić czy dana osoba nas słucha, skupiła się by nas dobrze widzieć, coś sobie przypomina, czy prowadzi w myślach ze sobą dialog.

Poznanie własnych motywacyjnych stanów preferencji zmysłowych, dobieranych przez umysł, związanych z pierwszym wrażeniem, czy strategii decyzyjnych, pomoże nam lepiej poznać samych siebie. Ponadto umiejętność ta pozwoli nam w istotnych sytuacjach lepiej panować nad „rolą”, której wymagają od nas okoliczności.

Opanowanie umiejętności polegających na nauczeniu się strategii własnego umysłu, dotarcie do owych wewnętrznych hierarchii reprezentacji i rozwinięcie umiejętności rozpoznawania ich u innych to jedna z podstawowych umiejętności i wielkich zdobyczy NLP przydatna w bardzo różnych dziedzinach życia (np. w świecie biznesu, w polityce a od lat siedemdziesiątych uczona w szkołach dla wywiadów).

Niezastąpionym kluczem do samoobserwacji wewnętrznej jest umiejętność płynnego i momentalnego przechodzenia od stanu dysocjacji do stanu bycia zasocjowanym. Dysocjacja ma miejsce wtedy, gdy możemy ograniczyć naszą percepcję tak, by pozostawać w stanie zredukowanym do zewnętrznej samoobserwacji. Kiedy odczuwamy swoją „personę”, jak gdyby była obok lub przed nami, nasze postrzeganie upodabnia się do pracy operatora z planu filmowego. Natomiast zdysocjowanie zachodzi, gdy wyłączamy mentalny metapoziom i wypełnia nas radosna percepcja zmysłowa z wyłączeniem dialogu wewnętrznego. Stan ten przez swą bezrefleksyjność najczęściej możemy spostrzec, kiedy z trudno wytłumaczalnych powodów został nagle przerwany. Trening powinien dać możliwość przemieniania naszych odczuć dysocjacji i asocjacji niejako „na zawołanie”. Oczywiście jest, iż w stanach przykrych, na przykład, gdy wdaliśmy się w sprzeczkę lepiej „zawiesić” percepcję bezpośrednią i przyjrzeć się całej sytuacji „z zewnątrz”. Z kolei w wielu z nas po całym dniu spędzonym w stresującej pracy, udając się na koncert pragnęłoby w pełni oddać się słuchaniu muzyki. Kiedy w głowie odczuwamy natłok myśli, których „nie można wyłączyć” nasz relaks jest niemożliwy. Umiejętne sterowania stanami swojej osoby, czynienie ich „pełnymi” i „domkniętymi”, przy obecnym tempie życia, powinno być treningiem, z którym zapoznawać się będzie już dzieci w wieku szkolnym. Osoba niewidoma, czy niedowidząca okupuje swoją aktywność poczuciem trwałych napięć i stresów. Siła NLP, pozwalająca na doskonalenie swoich emocji pomimo przeżywanych stresów, jest bardzo duża. Kiedy na treningu nauczymy się wyłączać odczucia emocjonalne w stanach przykrych, które sprawiają nam najwięcej kłopotów, wówczas sprostamy im, kiedy zdarzą się naprawdę. Podobnie, gdy problemy z pracy nauczymy zostawiać i nie zabierać ich do domu odczuwamy więcej satysfakcji z życia rodzinnego.

NLP jest techniką odwołującą się do stanów transu. Dzieją się one niepostrzeżenie i zostały nazwane indukcją hipnotyczną. Terapeuta powinien mieć przekonanie o swojej skuteczności i wykorzystywać każde zachowanie klienta w celu uzyskania zmian. Gdy natrafia się na opór, który warto przezwyciężyć jest to sygnał, że w danym momencie powinno stosować się jak najmniej komunikatów wprost. Przez sugestie należy wprowadzić klienta w trans i dopiero w takim stanie psychiki delikatnie imputować kroki ku pożądanej zmianie. Zmiany w psychice ludzkiej można osiągać często jedynie stosując taktykę „małych kroków”. Równocześnie dobrze jest sugerować klientowi np. podczas transu pewne idee, które pozwolą mu wytrwać i dokończyć rozpoczęty wysiłek. W trakcie pracy terapeutycznej podstawową dewizą staje się mówienie, w sposób lekko zawoalowany, o wysiłku niepełnosprawnej osoby. Ludzie znacznie łatwiej uczą się, poprzez własne niewymuszone działania, aniżeli wtedy, gdy tylko słyszą od innych jak powinni myśleć czy postępować. Dlatego w neurolingwistycznym programowaniu często zaleca się szkolącym się osobom „prace domowe” do samodzielnego wykonania. Powinny one mieć symboliczny charakter i na ogół nie powinno się tłumaczyć ich

znaczenia i pośredniego, metaforycznego oddziaływania.

W trakcie procesu uczenia często pojawia się wiele irracjonalnych, bezzasadnych stwierdzeń i wyobrażeń. Czasami drogą perswazji możemy wykazać, że nie warto marnować racjonalnej pracy umysłu dla irracjonalnych przekonań. Gdy to nie wystarcza zastosowanie nielogiczności i pomieszanie znaczeń stają się nieodzowną techniką w komunikowaniu się terapeuty z klientem. Jest to technika dużej mocy służąca zwłaszcza do rozbijania zachowań dokuczliwych i niezbyt głęboko zakorzenionych nawyków.

W trakcie sesji, pracując nad sposobami postrzegania czasu i swego życia w czasie, priorytet należy przyznać przyszłości, a nie przeszłości. Przeszłość może podlegać jedynie relatywizacji w zależności od kroków, jakie podejmiemy jutro. Psychoanaliza usadowiona w kulturze judeochrześcijańskiej kreowała psychoanalitka na mędrca, który w niuansach przeszłych doświadczeń doszukiwał się wytłumaczenia dla ciemnych stron i zakamarków duszy. Współczesność rodzi społeczeństwa zatamizowane z zerwanymi więzami pomiędzy pokoleniami i brakiem ciągłości kulturowej. Odpowiedzią na ten stan rzeczy może być tylko skupienie się na pozytywnych doświadczeniach uzyskanych od momentu osiągniętej dojrzałości i potraktowanie ich jako pozytywnego potencjału możliwego do wykorzystania.

Źródłem wielu stresów i dysfunkcji może być często otoczenie klienta. Powinno się szanować a na pewno uwzględniać system społecznych odniesień klienta. Wiele różnorodnych sytuacji życiowych niepełnosprawnej osoby może ulec zmianom przy

- wzmocnieniu osobowości,
- stosując strategię „małych kroków” oraz
- "zasiewając idee", które dadzą nieodzowny napęd do zmian.

Ważną sprawą jest, by zarówno terapeuta jak i jego leczony klient zdawali sobie sprawę, że pokonując trudności i dokonując niekiedy niewyobrażalnych zmian, mają wpływ na toczące się wokół nich życie.

3. Świadomość możliwości decyzyjnych i perspektywy zrównoważonego rozwoju

Można założyć triadyczną koncepcję psychiki ludzkiej, na którą składają się takie elementy, jak: intelekt, inteligencja emocjonalna i inteligencja ciała. Świadomość posiadania uszkodzonego ciała rodzi liczne dysfunkcje natury psychicznej. Znaczną większość z nich można usunąć, bądź zminimalizować poprzez trening NLP. Pomoc przyniesiona w sferze emocjonalnej nie zlikwiduje kalectwa, ale da możliwość poczucia innej, „wyzwolonej” fizyczności. Jednostka taka zaczyna żyć nie wstydząc się siebie. Tej trudnej do ujęcia w słowach zmiany nie da się ukazać inaczej, niż poprzez bezosobową — widzianą z zewnątrz biografii - strukturę enneagramu. Enneagram ukazuje zakres metod NLP.

Strukturę uwarunkowań zreformowanej psychiki opisuje dziewięciokątny enneagram. Figura ta ukazuje jednostkę ludzką w jej stosunku do świata. Najpierw jest to świat innych ludzi, którzy w dwóch etapach naszego poznania jest podwójnie materialny, a dopiero w trzecim duchowo-mentalny.

Pierwsza triada tego enneagramu dotyczy naszego wyposażenia we wszystko to, w co powinniśmy być wyposażeni przychodząc na świat. Dobrze się dzieje, gdy nowonarodzone dziecko przychodzi na świat w rodzinie zamożnej, w której troska o byt nie gnębi rodziców, a zwłaszcza ciężarnej kobiety (1). Dobrze, jeżeli dostało od swoich rodziców, to co składa się na niezbędną całość nowej jednostki a jest to zdrowe ciało, właściwa opieka, godne wychowanie i zadowolenie ze statusu społecznego rodziny, w której przyszło się na świat (2). Wrodzona, ale także nabyta niepełnosprawność fizyczna na ogół wyklucza taką możliwość. Stąd też bardzo ważnym zagadnieniem jest wysoki status materialny rodziny, której przyszło wychowywać niepełnosprawną jednostkę. Idealnie, jeżeli do tych uwarunkowań materialno-kulturowych dochodzi ponadto wrodzona inteligencja dziecka, (3) co razem z punktami (1 i 2) daje optymalne możliwości jej rozwoju. Nie zawsze się zdarza sytuacja, w której spełnione są wszystkie te trzy warunki, ale skoro nie mogą być spełnione aż trzy, to, chociaż niech spełnione będą dwa, a wśród nich ważniejszy od innych, warunek trzeci — wrodzona inteligencja dziecka i otoczenie mu sprzyjające.

Dojrzewający młody człowiek zaczynając samodzielnie podejmować decyzje w pierwszej kolejności kieruje się tym, co przyjemne, ewentualnie tym, co pozwala uniknąć przykrości (4). Kiedy zaczyna być wprowadzany w życie dorosłych na jego decyzje coraz częściej zaczynają

mieć wpływ korzyści materialne, oczekiwanie na lukratywną nagrodę, bliską bądź dalekosiężną (5). Czym większe dana jednostka ma możliwości i umiejętności odłożenia oczekiwanej nagrody w czasie tym w większym stopniu jego poczynaniami kieruje strategia otwierania sobie jak najszerszych możliwości życiowych, możliwości w sensie poznawczym, możliwości wpływania na innych i możliwości realizowania przedsięwzięć ekonomicznych (6). Sytuacja idealna będzie miała miejsce wtedy, gdy kierując własnymi krokami, podejmiemy wysiłek i dostrzeżemy szansę realizacji wszystkich trzech możliwości (4,5,6). Jednak sytuacja idealna zdarza się bardzo rzadko. Stąd też, jeżeli już nie trzy możliwości to wybierzmy chociaż dwie z nich. A wśród tych dwóch powinna stale być obecna perspektywa poszerzania horyzontów swej wiedzy, poszerzanie możliwości i kontrolowanie posiadanego wpływu na podejmowane działania życiowe.

W życiu społecznym nie powinno kształcić się postaw jednostronnych, kreować egzystencji skupionej wyłącznie na własnych korzyściach i osobistej karierze. Dlatego też potrzebna jest trzecia triada uwarunkowań podejmowanych decyzji, na którą składają się następujące umiejętności: umiejętność negocjowania własnego egoizmu (7), umiejętność kierowania się sercem i kształtowania odruchów serca (8) oraz umiejętność utrzymywania swego umysłu w stanie, w którym stałe skupienie oraz uwaga intelektu może zostać określona przez sformułowanie: „myśl lotna” (9). Pod sformułowaniem „myśl lotna” rozumiane są takie umiejętności jak zdolność przewidywania, zdolności i przewyższania czy wręcz łamania stereotypów myślowych, umiejętność tworzenia dynamicznych wizji. Nie zawsze dane jest nam spełniać te trzy wymogi na raz. Ale jeżeli nie trzy, to wówczas dwa czynniki, a wśród nich najważniejszym wymaganiem okazuje się dziewiąte – kierowanie się w swoim postępowaniu nawet altruistycznym lub emocjonalnym – „lotną myślą”. Pomiedzy drugą i trzecią triadą (przestrzeń pomiędzy 4, 5, 6 a 7, 8, 9) sytuuje się obszar podejmowania decyzji i wiążących się z nimi dylematów etycznych. Możliwość spełnienia w każdorazowym jednostkowym losie, w możliwie maksymalnym stopniu, owych dziewięciu uwarunkowań pozwala jednostce na uzyskaniu podstaw całościowego *rozwiązania* zadań życiowych i życia w poczuciu wolności, skuteczności i harmonijnej miłości.

W poniższym zestawieniu dominują czynniki materialne oraz socjologiczne i kulturowe. Uwarunkowania duchowo-mentalne, (jest ich także 3 na 9) stanowią zwieńczenie procesu terapii dojrzałej, pożytecznej dla społeczeństwa osoby. Mniejsza liczba uwarunkowań duchowo-mentalnych nie świadczy o ich mniejszym znaczeniu. Poniższy schemat ujawnia realny rozkład czynników warunkujących seanse rozwojowe człowieka. W każdej triadzie jest najistotniejszy czynnik ostatni (uwarunkowania nazwane pierwszorzędnymi – 3, 6, 9). Czynniki te są w stanie uzupełniać braki – również te fizyczne - występujące w zasobach życiowych (np. 1, 2, 4 bądź 5). Spośród dziewięciu czynników mających wpływ na osobowe tu i teraz aż sześć z wyłączeniem 1, 2 i 3 zależy w większym lub mniejszym stopniu od nas samych.

Enneagramową konfigurację dezyderatów ukazuje poniższa tabela:

Triady enneagramu filozoficzno-pedagogicznego	Uwarunkowania trzeciorzędne	Uwarunkowania drugorzędne	Uwarunkowania pierwszorzędne
Pierwsza triada uwarunkowań – urodzenie. Etap z przewagą uwarunkowań materialnych	Zamożność rodziny (1)	Zdrowie fizyczne dziecka, z uwarunkowaniami kalectwa. Pomimo to godne wychowanie i właściwy status społeczny rodziny (2)	Wrodzona inteligencja dziecka, jego talenty i otoczenie mu sprzyjające (3)
Druga triada uwarunkowań – dojrzewanie. Etap połowicznie materialny	Wybór przyjemności (4)	Wybór lukratywności (5)	Wybór poszerzający horyzonty wiedzy i możliwości życiowe (6)
Pomiędzy drugą a trzecią triadą występuje obszar decyzji i dylematów etycznych			
Trzecia triada uwarunkowań – dojrzałość. Etap z przewagą	Opanowanie swego egoizmu – działania	Kierowanie się sercem i kształtowanie jego	Myśl lotna jako stała towarzyska (9)

Przypisy:

[1] Bateson Gregory (1904-1980, syn znanego fizjologa i genetyka Williama Batesona) antropolog amerykański w latach sześćdziesiątych związał się z Langley Porter Neuropsychiatric Institute w San Francisco, gdzie zajął się szerzej neuropsychiatrią. Był zwolennikiem przeniesienia struktury genetyki na grunt neurologii. Sformułował cybernetyczną teorię umysłu i cybernetyczną teorię prawidłowego uczenia się. Współpracując ze szpitalem w Palo Alto (Kalifornia). W tym ośrodku koordynującym interdyscyplinarne badania neuropsychologiczne spotkał wielu znanych naukowców i lekarzy np. brytyjskiego psychiatrę Ronalda D. Lainga, z którym G. Batesona połączyła współpraca, długo toczone spory i przyjaźń. G. Bateson wywarł znaczący wpływ na kilka pokoleń naukowców w różnych dziedzinach, takich jak nauki społeczne, psychiatria, psychoterapia i neurologia. W Palo Alto jego uczniami byli, jako początkujący wówczas asystenci, twórcy NLP R. Bandler i J. Grinder. Książka G. Batesona zatytułowana *Umysł i przyroda* ukazała się po polsku. Przekł. A. Tanalska-Dulęba, posł. A. Wyka. Warszawa, PIW 1996.

[2] Milton H. Erickson był lekarzem psychiatrą, potem uzyskał certyfikat psychoanalizy. M.H. Erickson wypracował swoje koncepcje w okresie walki z chorobą po dwukrotnym rzucie polio uległ częściowemu paraliżowi, jeździł na wózku inwalidzkim, cierpiał na silne ataki bólowe i do tego był daltonistą - widział jedynie kolor w odcieniach lila i fioletu. W pewnym okresie choroby miał trudności z mową. Na ten okres przypadają liczne obserwacje, które zostały spisane w skoroszytach notatek. Poczynione obserwacje dotyczyły pielęgnujących i odwiedzających go osób. Uzyskane w ten sposób doświadczenia zaowocowały w pracy terapeutycznej, do której powrócił po częściowej remisji choroby (pod koniec życia mówił powoli, ale bardzo wyraźnie). M. Erickson za swego życia opublikował kilka ważnych artykułów, a ponadto pozostawił bogate archiwum. Uczniowie M. H. Ericksona spisywali jego sesje, opatrywali je komentarzami. Po jego śmierci wydali pozostawione pisma jak też i swoje książki podsumowujące doświadczenia z wspólnego okresu pracy. Do kontynuatorów metod M. H. Ericksona zaliczają się: Connirae i Sivea Andreas, L. Cameron-Bandler i R. Bandler, David Gordon, John Grinder, Michel Lebeau. Wymienione osoby są współautorami książek na temat programowania neurolingwistycznego (niektóre z nich ukazały się w bibliotece PNL nakładem Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego GWP). Polskie opracowania założeń psychoterapii ericksenowskiej można znaleźć w opracowaniach: K. Klajsa i J. Olszewskiej, *Zasady znajduję w sobie. Warsztat na temat psychoterapii Milтона H. Ericksona* oraz B. Tryjarskiej, *Terapia Milтона H. Ericksona - główne idee*. [w:] *Nowe zjawiska w psychoterapii*. Praca zbiorowa pod red. M. Liz-Turlejskiej. Agencja Wydawnicza J. Santorski, Warszawa 1991.

[3] Gestalt terapia - psychoterapia związana z pracami F. Perlsa. Leczenie, zazwyczaj prowadzone w grupie, skupia się na próbach poszerzenia świadomości własnego "ja".

[4] Frederick (Fritz) Perls (1893 - 1970) psychiatra amerykański pochodzenia niemieckiego. Teorię, metody i techniki jego pracy popularyzuje wychodzący w Krakowie od 1993 roku dwumiesięcznik "Gestalt".

[5] Virginia Satir - wywarła ogromny wpływ na rozwój psychoterapii. W centrum jej zainteresowań znalazły się takie problemy, jak poczucie własnej wartości, rozwój indywidualny, rozwój przez rodzinę, komunikacja, interpersonalny i intrapsychiczny aspekt ludzkiego życia. Po polsku ostatnio ukazały się dwie książki Virginii Satir: *Terapia rodziny*, przekł. O. Waśkiewicz. Gdańsk, GWP 2000 oraz R. Bandlera, J. Grindera i V. Satir, *Zmieniamy się wraz z rodzinami*, przekł. D. Golec. Gdańsk, GWP 1999.

Jerzy Kolarzowski

Doktor, adiunkt w Instytucie Historyczno-Prawnym Uniwersytetu Warszawskiego (Wydział Prawa i Administracji). Współzałożyciel i rzecznik prasowy PPS (1987 - luty 1988), zwolniony z pracy w IPI PAN (styczeń 1987), współredagował Biuletyn Informacyjny Ruchu Wolność i Pokój (1986-1987), sygnatariusz platformy Wolność i Pokój (1985), przekazywał i organizował przesyłanie m.in. do Poznania, Krakowa, Gdańska, Lublina i Puław wielu wydawnictw podziemnych. Posiada certyfikat „pokrzywdzonego” wystawiony przez IPN w 2003 r. Master of Art of NLP. Pisze rozprawę habilitacyjną "U podstaw europejskiej filozofii praw człowieka. Narodziny jednostki w sferze publicznej i prywatnej w pismach Braci Polskich". Zainteresowania: historia instytucji życia publicznego i prywatnego, myśl etyczna i religijna Europy (zwłaszcza okresu reformacji). Bada nieoficjalne nurty i idee inspirujące kulturę europejską. Hobby: muzyka poważna, fotografia krajobrazowa. Autor książki [Filozofowie i mistycy](#)



[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 03-09-2006 Ostatnia zmiana: 03-09-2006)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5017) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5017>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz
Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych

serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl