

SPRETNOSTI SPORAZUMEVANJA IN VPLIVANJA

(Joseph O'Connor in John Seymour)

KNJIŽNE
NOVOSTI

Knjiga predstavlja uvod v nevrolingvistično programiranje (NLP), ki ga avtorja knjige Joseph O'Connor in John Seymour imenujeta umetnost in znanost o osebni odličnosti. Izšla je pri založbi Sledi.

Ideja o osebnostnem razvoju je zadnjih 25 let preplavila že skoraj ves svet, v ZDA in zahodnoevropskih državah pa je postala eden izmed najučinkovitejših pristopov za izboljšanje medosebnega komuniciranja. Model NLP ponuja nov pogled na učenje, komunikacijo in osebnostni razvoj, izhaja pa iz prepričanja, da na naše odnose z drugimi odločilno vpliva podoba, ki jo imamo o sebi. Predstave in misli oblikujejo naše razpoloženje, delovanje in misli. Naš pravi »jaz« je pravzaprav podoba, ki smo si jo ustvarili o sebi. Na podlagi metode NLP pa naj bi te notranje predstave na novo programirali in spreminjali. Pojem nevrolingvistično programiranje izhaja iz računalništva, pri čemer *nevro-* označuje procese, ki potekajo v našem živčnem sistemu in možganih, *-lingvistično* pa verbalno in neverbalno aktivnost, na podlagi katere komuniciramo z drugimi. Gre pravzaprav za povezanost z jezikovnimi vzorci sporazumevanja, programiranje pa pomeni izviren način, s katerim vsak posameznik oblikuje in spreminja svoje vedenje. Model NLP se torej ukvarja z zaznavnimi in miselnimi procesi, jezikom in s tem, kako jih zavestno in načrtno usmerjati in spreminjati.

Knjiga v prevodu Mojce Belak je napisana dovolj preprosto, da lahko metodo NLP razume tudi povprečni bralec. Najprej so predstavljene okoliščine v zvezi z nastankom NLP in temeljne misli o njem, zelo podrobno pa predstavi tudi način uporabe notranjih čutov ter povezavo med mišljenjem in jezikom. V knjigi se prepletajo znanstvenoteoretični izsledki in preprosti primeri iz vsakdanjega življenja, tako da bralec ponuja kopico praktičnih in preprostih napotkov za uravnavanje

notranjega ravnotežja, reševanje konfliktov in zdravljenje fobij. Avtorja optimistično napovedujeta spremembo kulture z uporabo NLP, spremembe našega notranjega sveta naj bi namreč sprožile tudi spremembe v zunanem svetu.

Največja praktična vrednost knjige je pravzaprav v opisih miselnih strategij in različnih vzorcev NLP, s katerimi lahko bralec lažje prepozna lastne vzorce vedenja in tako pripomore k večji lastni vedenjski prožnosti ter tudi lažje in hitreje prepozna vedenjske vzorce pri drugih. Prav prepoznavanje različnih vedenjskih vzorcev pa je osnovni pogoj za dobro in učinkovito sporazumevanje, še posebej v zahtevnejših okoliščinah.

V knjigi so predstavljene tudi možnosti v zvezi z usposabljanjem v NLP, organiziranost organizacij NLP po svetu, seznam knjig o NLP in njegova uporaba na različnih področjih.

Daniela Brečko

