



Keď spolu o niekoľko dní pozerali zvierací dokument, kde sa mihla zmija, všetci v rodine, ale aj sama svokra zostali prevrpení, že hystericky nezvrieskla. NLP je ako návod k čarovnému prúťiku, ktorým je sám človek.

Pomocou tohto „návodu“ objavil Andrej Hošťák zmysel a súvislosti myšlienok a informácií. Hoci má knižnicu plnú sebarozvojevých kníh, chodí na semináre, konferencie a tréningy, až keď spoznal NLP, začalo mu všetko do seba zapadať. Najmä vedel všetko nové omnoho rýchlejšie preniesť do života. „Rozdiel medzi špičkou a priemerom je často malý a tkvie v slovíčkach prečo a ako. Ja som odrazu vedel prečo a ako,“ opisuje skúsenosť s touto mladou disciplínou.

Pojem neurolingvistické programovanie je na svete iba štyridsať rokov a svojim obsahom nielen budí v ľuďoch zvedavosť, ale dáva im aj účinný nástroj na riešenie manažérskych, líderských, rodinných či zdravotných cieľov. Prepája totiž to, ako človek vníma okolie pomocou zmyslov (neuro), s tým, ako hovorí so sebou a s druhými (lingvistika). Programovanie je o tom, ako tieto roviny ovládame.

Zdá sa byť toto vysvetlenie zložitejšie ako sám názov? A. Hošťák prirovnáva NLP k počítaču. „Keď sa narodíme, náš mozog, teda harddisk je prázdny, sú tam iba vrodené programy. Ako rastieme, vnemami z okolia ho plníme. Podnety od rodičov, priateľov či televízie sú pre nás novými programami,“ hovorí a dodáva, že často sú tieto programy príčinou problémov v osobnom aj pracovnom živote.

Keď chce človek zvýšiť kvalitu života, zarábať viac peňazí, mať viac priateľov či zdravšie žiť, potrebuje vymazať staré



Návod na človeka

Fóbia z hada. Svokra riaditeľa NLP inštitútu Andreja Hošťáka ju mala od detstva, keď na jedného stúpila. Tak na nej vyskúšal techniku proti fóbiám **z repertoáru neurolingvistického programovania (NLP).**

[autor - Dominik Orfánus]

programy a nahráť nové. „Pokiaľ chce človek zmeniť prezívanie alebo správanie, nestačí na to logický argument. Fajčiari vie, že fajčenie nie je zdravé, ale prestane preto fajčiť? Nie. Musí zmeniť prenos nervového podráždenia medzi neurónmi,“ vysvetľuje A. Hošťák. Inak povedané, musí zmeniť v nervovej sústave pocity, ktoré si spája s určitou skúsenosťou. A práve techniky NLP pomáhajú vytvárať veľmi rýchle a účinné nervové prepojenia medzi neurónmi v mozgu.

TO NAJÚČINNEJŠIE. Niežby NLP prišlo s novými metódami a technikami učenia sa, ale spája to najúčinnejšie zo psychológie a terapie. Tak tento systém v sedemdesiatych rokoch aj vznikol.

Počítačový odborník a terapeut Richard Bandler a jazykovedec John Grinder sa na pár dní zavreli na chatu, aby dali dokopy poznatky z pozorovania správania a zmysľania úspešných a produktívnych osobností. Ľudí, ktorí excelovali v rôznych odvetviach života a biznisu. S prekvapením zistili, že úspešní ľudia používajú pri svojej práci veľmi podobné až zhodné vzorce správania a zároveň zistili, že tieto vzorce je možné preniesť do rôznych oblastí života. Ale aby nešlo o ďalšie populárne teórie sebarozvojovej literatúry, podložili tieto dvaja všetky vzorce vedeckými zisteniami z oblasti psychológie. Konkrétne si pomohli prácami troch významných terapeutov: Virginie Satirovej, Milтона Ericksona a Fritza Perlsa, zakladateľa terapeutického školy Gestaltterapie.

NLP sa líši od klasickej psychológie a štandardných terapií v tom, že sa neupriamuje na pôvod a liečbu čohokoľvek, čo je neužitočné. Namiesto toho sa sústreďuje na riešenia a na to, čo je efektívne a čo funguje dobre, teda to, čo prináša výsledky. Navyše, NLP čerpá svoju inšpiráciu z každej vednej disciplíny – od psychológie, matematiky, jazykovedy až po fyziku.

A. Hošťák vysvetľuje, že NLP je otvorené a stále naberá účinné metódy a techniky na to, aby ľudia dosiahli svoje ciele či riešili problémy. Dodáva, že to nie je módný výstrelok. Dnes už existuje dokonca univerzita NLP v meste Santa Cruz v Kalifornii, ktorú vedie Robert Dilts, jeden z najznámejších profesorov v tejto oblasti. Po svete je založených množstvo inštitútov, ktoré rozvíjajú učenie a poskytujú komerčné školiace služby.

Do slovenských končín NLP priniesla lektorka srbského pôvodu Zorica Gajičová,

Zbaviť sa fóbií, ale aj vyriešiť pracovné či vzťahové problémy – na všetko sa dajú aplikovať techniky NLP

ktorá je študentkou priamo u R. Diltsa. Dostala sa sem cez firemné poradenstvo. Školila firmy ako Axa, Generali, IBM či Salve Group a postupne tu rozbehla aj semináre a kurzy.

(NE)KLASIKA. A. Hošťák spomína, že tomu, čo robí, sa nevyhne ani v súkromí. Nedávno mu známa počas návštevy povedala, že jej dcéra stále nemôže zaplávať limit na kvalifikáciu majstrovstiev sveta. Povedal jej, že by sa s ňou na hodinku stretol. V piatok. A v nedeľu sa čudovala nielen spomínaná známa, ale aj trénerka, keď Katrin limit zaplávala.

Podobných príkladov má A. Hošťák množstvo a často majú spoločného menovateľa.

Vyskúšali sme kotvenie

Kotvenie je jedna zo základných techník NLP, keď sa istý pocit, prípadne stav zafixuje a spojí s určitým spúšťačom. „Môže ísť o čokoľvek od stlačenia časti tela, počutia zvuku, gesta či zacitienia vône, k čomu môžeme ukotviť niektorý užitočný stav,“ vysvetľuje riaditeľ NLP inštitútu Andrej Hošťák. Zjednodušene by sa ako o spontánnej kotve dalo hovoriť napríklad o vône vareného vína a punču ako o spúšťači atmosféry Vianoc v našej myslí. Reportérovi *Profitu* šéf NLP inštitútu zakotvil smiech. Kotva má fungovať tak, že po stlačení určitého bodu na ruke si myseľ vyvolá asociáciu so stavom smiechu a človek sa vlastne bezdôvodne rozosmeje. A. Hošťák niekoľkokrát reportéra dostal do stavu smiechu vyvolaním jeho vlastných zážitkov. Pri vrchole záchvatu smiechu stlačil reportérom vybraný bod na ruke. Následne sa opýtal na situáciu, v ktorej by sa smiech dal použiť, ideálne nejaká ťažšia chvíľka počas dňa. Vyvolal túto situáciu a reportérovi stlačil „kotvu“. Samozrejme, smiech sa spustil.

„Ľudia chcú zmeniť svoje správanie a výsledky. Ale vyššie úrovne hodnôt, identity, presvedčenia zostanú rovnaké. Potom nečudo, že sa to nepodarí alebo k zlozvyku sa vrátíme po pár dňoch,“ vysvetľuje.

Hovorí, že NLP pomáha človeku cez jeho podvedomie a emócie. Preto je účinok techník dlhodobý. Hoci aj pri mozgových synapsiách funguje podobný princíp ako pri svaloch – kto trénuje, u toho rastú a posilňujú sa. Učenie NLP prirovnáva k učniu detí: „Deti sa učia pomocou všetkých vnemov – sluchu, zraku, chuti, hmatu a čuchu. Dospelé učenie zúžilo na čítanie a počúvanie.“ Naučiť sa techniky NLP nie je ťažké. Rozhodujúce je však vryť ich do pamäte a používať ich.

A. Hošťák zväčša učí NLP vo firmách, ale až na otvorených verejných kurzoch

vidieť, pre koho NLP naozaj je. „Na tieto kurzy chodia ľudia všetkých profesií, mali sme tu aj matku na materskej či elektrikára. Spája ich to, že chcú na sebe pracovať,“ spomína.

JE TO DRAHÉ? Kurzy NLP nie sú lacným špásom. Dvojdňový tréning vyjde do tri-stopäťdesiat eur, takýchto dvojdňoviek na získanie základného certifikátu treba niekoľko. Spolu stoja základy NLP vyše dvetisíc eur. A. Hošťák hovorí, že cena je daná komplexnosťou znalostí, ktoré kurzy prinášajú. Sú v nich hodiny skúseností lektorov a absolventom prinesú úžitok v násobkoch investovanej sumy. Na Slovensku sú kurzy spomedzi okolitých krajín najlacnejšie.

Niektorých ľudí, ktorí absolvovali kurz NLP, *Profit* oslovil. Na cenu sa nestožovali. Získané zručnosti im vraj v živote investíciu mnohokrát vrátili.

Majiteľ maklérskej firmy QNT SK Gabriel Ondik hovorí, že dodnes používa vo svo-

jej firme techniky, ktoré riešia medziľudské problémy, nízku sebadôveru a prekonávanie strachu či prekážok. Kouč a zástupca firmy Unaico Ivan Krajčírik tvrdí, že pre neho je NLP základ úplne všetkého a používa ho v oblasti vzdelávania ľudí – na jeho semináre chodia tisíce spolupracovníkov. Všetky kurzy pre svojich ľudí robí zážitkovým spôsobom na princípoch NLP. „Dlho som nevedel, ako som dosiahol úspech. Až NLP mi popísalo cestu na vedomej úrovni,“ dodáva. Šéf Salve Group Peter Krištofovič sa vďaka NLP nielen zbavil klaustrofóbie, ale posilnil aj komunikáciu vo svojom tíme. „Naučil som sa lepšie porozumieť sám sebe aj druhým ľuďom.“ Dodáva, že NLP je určite jeden z výborných nástrojov sebarozvoja, ale nevyrieši všetky otázky. 