

TOMASZ WITKOWSKI

Teoria i praktyka NLP w oczach psychologa społecznego

*W świątyni nauki jest mieszkań wiele... i zaiste różni są ci,
co tam przebywają, i różne ich pobudki tam zaprowadziły.*

Albert Einstein

Od kilku już lat niebywałą popularnością na rynku usług psychologicznych cieszą się terapie, kursy samodoskonalenia, szkolenia itp. formy pracy z ludźmi opatrzone etykietą Neurolingwistycznego Programowania (NLP). Praktyków NLP znajdziemy wśród pracowników uniwersytetów, reklamy instytucji związanych z NLP ukazują się w poważnych pismach popularyzujących naukę, a studenci psychologii uczęszczają na kursy, gdzie zdobywają kolejne stopnie wtajemniczenia praktyków NLP. A jednak żaden ze znanych mi podręczników psychologii (polsko- i angielskojęzycznych), żaden ze znanych mi oficjalnych programów nauczania na wyższych uczelniach nie zawiera informacji o tej koncepcji. Również autorytety naukowe powstrzymują się od wydawania opinii na ten temat. Będąc świadkiem sukcesu komercyjnego NLP, a jednocześnie poszukując racjonalnego wyjaśnienia tego faktu, postanowiłem sprawę zbadać osobiście i dogłębnie. Efekt tych badań był dla mnie na tyle zaskakujący, że swoimi odkryciami postanowiłem podzielić się z innymi, którym nie starcza czasu na samodzielne studia nad podobnymi zjawiskami, a którzy nie opierają swoich sądów wyłącznie na sloganach reklamowych.

Początki koncepcji

Twórcy koncepcji NLP – Richard W. Bandler i John Grinder – wpadli na genialny, moim zdaniem, pomysł stworzenia doskonałego modelu terapii. Skonstatowali oni, całkiem zresztą słusznie, że najwybitniejsi psychoterapeuci powinni działać w oparciu o intuicyjne teorie, które zapewniają im skuteczność i doskonały kontakt z pacjentem. Obserwacja najlepszych, im współczesnych, terapeutów przy pracy powinna doprowadzić do odkrycia takich schematów, które można byłoby uogólnić, następnie sprawdzić empirycznie i wdrożyć do praktyki terapeutycznej. Przez wiele lat obserwowali przy pracy takich m.in. wybitnych terapeutów, jak Fritz Perls, Milton H. Erickson czy Virgi-

nia Satir. Zebrany materiał pozwolił im na sformułowanie hipotez, które powszechnie uznaje się za kamień węgielny koncepcji (Walker, 2001).

Pierwsza z nich opisuje tzw. Model Czwórkowy (*4-Tupel*) i mówi o tym, że każde przeżycie w świecie doświadczenia zmysłowego składa się z informacji przyjętych przez jakościowo różne systemy zmysłów, które twórcy NLP nazwali systemami reprezentacji. Wyróżnili 4 takie systemy:

1. Wizualny (*visual* V);
2. Kinestetyczny (*kinesthetic* K) zawierający sensacje taktykalne i visceralne;
3. Słuchowo-tonowy (*auditory* A₁) zawierający m.in. dźwięki i brzmienia;
4. Węchowo-smakowy (*olfactory* O, *gustatory*) zawierający zapach i smak.

Dodatkowo uznali język (A_d = słuchowo-dygitalny) za system metareprezentacji, ponieważ jego doświadczenia mogą symbolizować wszystkie inne systemy reprezentacji. Pełne zanotowanie Modelu Czwórkowego wygląda następująco: A (V, K, A₁, O). Czasami w literaturze używany jest także Model Piątkowy (*5-Tupel*) – A (V, K, A₁, O, G). W modelu tym oddzielono olfaktoryczną część doświadczenia od części smakowej.

Każdy z nas, zdaniem twórców NLP, przetwarza większość informacji, korzystając z jednego, pierwszorzędowego systemu reprezentacji. Aby skutecznie pracować z pacjentem, należy, wzorem najwybitniejszych terapeutów, korzystać z takiego języka, posługiwać się takimi metodami obrazowania, które trafią do pacjenta posługującego się konkretnie tym, a nie innym systemem reprezentacji.

Innym odkryciem, z którego twórcy NLP byli szczególnie dumni, było dostrzeżenie, że dostęp do systemów reprezentacji możliwy jest poprzez tzw. wskazówki dostępu, czyli ściśle określone ruchy gałek ocznych. Wnikliwa obserwacja tych ruchów powinna umożliwić terapeutce NLP jednoznaczne określenie systemu reprezentacji, z którego korzysta pacjent, rozmówca itp. Wszelkie inne hipotezy systemu NLP dotyczące powstawania zaburzeń psychicznych, sposobu prowadzenia terapii, komunikacji itd. wynikają z tych podstawowych założeń i stanowią budowlę wzniesioną na fundamentach Modelu Czwórkowego. Dla przykładu, większość zaburzeń psychicznych można wyjaśnić za pomocą tzw. funkcji niewyraźnych (*fuzzy functions*), określających różnicę między systemem reprezentacji a systemem przewodnim pacjenta.

Badania empiryczne

Analizując powstawanie koncepcji NLP, warto wskazać na pewne analogie między sposobem jej tworzenia a metodologią prowadzenia badań stosowaną w ramach psychologii społecznej. Psychologowie społeczni doskonale zdają sobie sprawę, że w tle większości naszych działań można odkryć koncepcje teoretyczne. Obserwują oni zatem ludzi w ich naturalnym otoczeniu, starają się odkryć, jakimi założeniami kieruje się skuteczny intuicyjny sprzedawca, zastanawiają się, jak polityk wpływa na innych, aby

uzyskać od nich poparcie itp. Szczególnie często podczas zgłębiania tajników wywierania wpływu na innych badacze stosują metodę zaproponowaną przez znanego w tej dziedzinie psychologa społecznego – Roberta Cialdiniego (1995). Metoda ta nosi nazwę „pełnego koła psychologii społecznej”. Zgodnie z jej zaleceniami, badacz najpierw podgląda ludzi w ich naturalnych warunkach. Obserwuje, w jaki sposób starają się wywrzeć wpływ na innych, co robią, żeby ich słuchacze zmienili poglądy, klienci podjęli decyzję o zakupie towaru itp. Szczególnie wdzięcznym „materiałem” do obserwacji są grupy zawodowe, które z racji wykonywanej pracy wywierają wpływ na innych. Należą do nich sprzedawcy, politycy, agenci ubezpieczeniowi, twórcy reklam i akcji promocyjnych, domokrażcy, ludzie trudniący się zbieraniem pieniędzy na cele charytatywne, negocjatorzy, prawnicy. Pierwszy etap procedury „pełnego koła” kończy się dokładnym opisem zaobserwowanych metod manipulacji. Krok drugi to eksperymentalna weryfikacja skuteczności opisanych metod. Badacze sprawdzają w tej fazie badań, czy ich obserwacje i domysły znajdują potwierdzenie w wymyślonych przez siebie scenariuszach eksperymentalnych. Eksperymenty bardzo często są prowadzone w warunkach naturalnych, wręcz na ulicy. Najciekawszy jest etap trzeci. Tutaj badacze starają się znaleźć psychologiczny mechanizm, który wyjaśniałby skuteczność danego sposobu oddziaływania. Na tym etapie prowadzą pomiędzy sobą spory i dyskusje, sprzecają się w poszukiwaniu jak najbardziej precyzyjnego opisu mechanizmu. Jest to bardzo ważny etap, bowiem bez poprawnego opisu mechanizmu nie sposób przejść do ostatniej fazy „pełnego koła” – powrotu do codziennego życia. W tym miejscu badacze starają się w kontrolowany sposób wywierać wpływ na ludzi i manipulować nimi bez ich wiedzy, sprawdzając w ten sposób trafność dokonanego przez siebie opisu mechanizmu. Dopiero po zakończeniu tego etapu możemy stwierdzić, że dana technika została w pełni poznana i opisana. W tym punkcie kończy się rola psychologa-badacza. Zupełnie tak samo mogłaby powstać koncepcja dotycząca terapii czy jakiegokolwiek innej działalności praktycznej człowieka.

A jak procedura pełnego koła ma się do koncepcji NLP? Niestety, jej autorzy przeskoczyli fazę weryfikacji empirycznej wypracowanych przez siebie założeń. Uznali oni tę część procesu za zbędną, przechodząc do sformułowania systemu i zastosowania go w praktyce. Bandler, znany z otwarcie demonstrowanej pogardy dla testowania naukowego hipotez NLP, twierdził, że jego system to sztuka, a nie nauka, więc testowanie jej założeń mija się z celem lub jest w ogóle niemożliwe. Z pełnego koła psychologii społecznej zrobił się nagle trójkąt. Powszechność stosowania systemu NLP skłoniła jednak wielu badaczy, wbrew pogardzie Bandlera, do poddania empirycznej weryfikacji jego założeń teoretycznych. Co z tego wyszło?

Aby uzyskać spójny obraz empiryczny NLP, wolny od emocji zaangażowanych w terapię pacjentów, niezależny od przekonań terapeutów i pobieżnych opinii psychologów

akademickich, przeprowadziłem analizę większości prac badawczych poświęconych NLP, jakie kiedykolwiek przeprowadzono. Najpełniejszy wykaz tych prac znajduje się na stronach internetowych *NLP Community*¹. Zawiera on 180 artykułów (w większości empirycznych) opublikowanych w latach 1977-2005. Przeszukiwanie innych akademickich baz danych, takich, jak np. EBSCO, nie zaowocowało znaczną ilością artykułów. Większość odnalezionych w innych bazach danych znalazła się w analizowanej przeze mnie bazie, dlatego też swoje poszukiwania ograniczyłem do niej właśnie, jako do, prawdopodobnie, najbardziej wyczerpującej. Zresztą baza ta rekomendowana jest przez wiele instytucji, które działają, wykorzystując NLP. W Polsce bazę tę poleca m.in. Polski Instytut NLP².

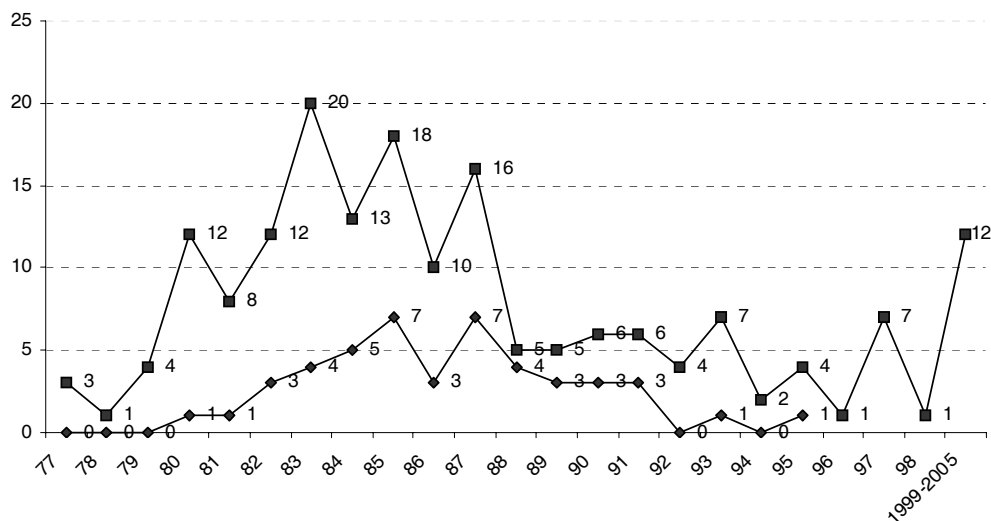
Pierwsza „operacja”, jaką przeprowadziłem na tym zbiorze danych, polegała na wyselekcjonowaniu do dalszej analizy prac najbardziej wiarygodnych. W tym celu odrzuciłem jako materiał bardziej wątpliwej wartości wszelkie prace licencjackie, magisterskie i niepublikowane doktorskie. Prawdopodobieństwo wystąpienia nierzetelności w tego typu pracach jest stosunkowo największe. Podobnie postąpiłem z niektórymi artykułami z czasopism, które pobierają opłatę za możliwość publikacji (np. *Psychological Reports*) i (lub) nie poddają prac recenzjom. W rezultacie za najbardziej wiarygodne uznałem artykuły ukazujące się w czasopismach, które przed opublikowaniem prac przekazują je do co najmniej dwóch anonimowych recenzentów. Na tej liście prac znacząca większość została opublikowana w czasopismach z tzw. listy filadelfijskiej³. W rezultacie do dalszej analizy pozostało 46 prac (w tym 29 z „listy filadelfijskiej”).

¹ W momencie pisania tego artykułu aktualny dostęp do omawianej bazy znajdował się pod adresem: <http://www.nlp.de/cgi-bin/research/nlp-rdb.cgi>.

² Poza oficjalnymi linkami odnalezionymi na stronach <http://www.econlp.com/>, bazę tę osobiście rekomendował mi p. Benedykt Peczeko – psychoterapeuta i dyrektor Polskiego Instytutu NLP w Warszawie.

³ Tzw. lista filadelfijska – wykaz tytułów czasopism indeksowanych w bazach danych Instytutu Informacji Naukowej w Filadelfii (*Institute for Scientific Information*). Wykaz ten pod nazwą *master journal list* jest dostępny w wersji elektronicznej na stronie domowej tego instytutu. <http://www.thomsonscientific.com/cgi-bin/jrnlst/jlresults.cgi?PC=MASTER>. W 2005 roku na liście znajdowało się 13 774 tytułów czasopism z różnych dziedzin (nauki ścisłe, przyrodnicze, humanistyczne). Czasopisma te stanowią zawartość bibliograficzną kilkunastu – różnych tematycznie – baz, tworzonych przez ISI (*Institute for Scientific Information*) w Filadelfii. SCI (*Science Citation Index*), Current Contents, JCR (Journal Citation Reports) to tylko niektóre z baz. Prestiż „listy filadelfijskiej” powstał w wyniku bardzo wymagającej procedury włączenia czasopisma na listę. Aby to mogło nastąpić, pismo musi ukazywać się regularnie, publikowane artykuły muszą zawierać co najmniej streszczenia i bibliografię w języku angielskim itp. Najważniejszym jednak czynnikiem decydującym o umieszczeniu czasopisma na liście jest tzw. *impact factor*, czyli współczynnik cytowań. Na podstawie baz danych ocenia się, czy artykuły z danego czasopisma są dostarczane i cytowane przez innych naukowców. Bardzo niski *impact factor* dyskwalifikuje czasopismo.

Ciekawy jest wynik analizy ilości publikacji w poszczególnych latach. Jeżeli spojrzemy na wykres, który zawiera wszystkie 180 prac, to dostrzeżemy, że szczyt aktywności badawczej przypadał na lata 1980-1988. Nie należy dać się zwieść ostatniemu wzniesieniu wykresu. Ze względu na niezbyt precyzyjne dane, wynik 12 prac reprezentuje okres 7 lat. Tak więc jest to mniej niż 2 prace rocznie. Na podstawie wykresu trudno wyrokować o przyczynach takiego stanu rzeczy. Można przypuszczać jednak, że jako problem badawczy NLP cieszyło się dużą popularnością w okresie następującym bezpośrednio po sformułowaniu jego podstaw empirycznych, w latach 70. XX wieku. Prawdopodobnie jednak uzyskiwane wyniki zniechęcały badaczy do dalszego zajmowania się tym tematem. Taki wniosek nasuwa się w wyniku analizy ilościowej publikowanych prac. Dolny wykres przedstawia publikacje wyselekcjonowane wg wcześniej przedstawionego klucza. Aktywność badaczy publikujących w renomowanych czasopismach w odniesieniu do całej próby była podobna do aktywności występującej w całej próbie. Może jedynie nieco później rozpoczęło się poważniejsze zainteresowanie tematem i nieco dłużej wygasło.



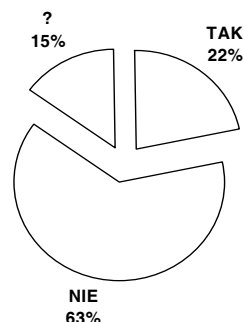
Ryc. 1. Ilość publikacji poświęconych NLP w poszczególnych latach od momentu powstania koncepcji.

Analizując ilość publikowanych prac, warto zaznaczyć, że najwięcej, bo aż 11, opublikował „Journal od Counseling Psychology”. Drugi w kolejności był „Perceptual and Motor Skills” – 9. Pozostałe czasopisma publikowały po jednym artykule, a w dwóch przypadkach po dwa. W sumie aż 26 różnych czasopism publikowało prace poświęcone NLP. Tak duża ilość świadczyć może pośrednio o rzetelności wniosków wyciąganych w wyniku dalszych analiz. Trudno będzie przyjąć tezę, że któreś z czasopism, lub ich

grupa, zdecydowanie faworyzowały NLP bądź też postawiły sobie za cel deprecjonowanie koncepcji. Warto także dodać, że zakres tematyczny czasopism, które publikowały prace poświęcone NLP, był bardzo szeroki. Poza czasopismami poświęconymi terapii i psychologii klinicznej, artykuły były umieszczane również w takich pismach, jak np. „Journal of Social Psychology”, „Psychological Science” czy „Journal of Multicultural and Counseling and Development”.

A jakie były wyniki prac badawczych i przeglądowych? 29 z 46 analizowanych artykułów jednoznacznie stwierdzało, że uzyskane wyniki nie potwierdzają założeń NLP. Stanowi to 63% analizowanej przeze mnie próbki prac. Wyniki niejednoznaczne, wymagające dalszych badań, prace, które częściowo potwierdzały hipotezy, a częściowo nie, stanowiły 15% (7). Prace donoszące o potwierdzeniu hipotez wyprowadzonych z założeń NLP to 22% (10).

Ryc. 2. Procentowe zestawienie publikacji poświęconych NLP wg uzyskanych rezultatów



Tworzy to dość wyraźny empiryczny obraz założeń NLP. Pozostanie przy liczbach jedynie świadczyłoby o braku rzetelności. *Argumenta ponderantur, non numerantur* – dowody należy nie liczyć, a ważyć. Jedna praca empiryczna czasami może ważyć tyleż co kilka innych. Niektóre prace weryfikują podstawowe założenia teorii, inne jedynie mniej znaczące aspekty problemu. Jaka była waga analizowanych przeze mnie prac?

Jedynie prace przynoszące jednoznacznie negatywne rezultaty testowały hipotezy zasadnicze dla NLP lub wywiedzione bezpośrednio z hipotez podstawowych, takie jak np.: czy można empirycznie potwierdzić istnienie czterech różnych systemów reprezentacji? Czy można określić rodzaj dominującej reprezentacji na podstawie ruchów gałek ocznych? Prace dające pozytywne bądź niejednoznaczne rezultaty testowały hipotezy o mniejszym dla koncepcji znaczeniu teoretycznym lub takie, które zostały wyprowadzone z założeniem prawdziwości hipotez podstawowych, np. czy odpowiednio do systemu reprezentacji dopasowany przekaz powoduje głębszą relaksację pacjentów? Jak różnią się kobiety i mężczyźni pod względem systemów reprezentacji? itp. Myślę, że warto przytoczyć kilka chociażby cytatów z analizowanych prac.

„Rezultaty nie przyniosły potwierdzenia dla żadnego z badanych konstruktów teoretycznych NLP” (Bliemeister, 1988).

„Rezultaty przeglądu 15 studiów badawczych ukazują, że istnieje niewielka ilość materiału dowodowego wspierającego wykorzystanie dominujących systemów reprezentacji z dużą ilością danych przeciwko tej hipotezie” (Sharpley, 1984).

„Dane zostały przeanalizowane w kontekście ciągle przyrastającej literatury, która nie potwierdza modelu Bandlera i Grindera, a także w kontekście trudności w interpretowaniu samego modelu” (Elich, Thompson, Miller, 1985).

„Wyniki nie potwierdzają wcześniejszych założeń programowania neurolingwistycznego (NLP) mówiących o tym, że ruchy gałek ocznych mogą stanowić wiarygodny wskaźnik identyfikacji dominującego systemu reprezentacji” (Dorn, Atwater, Jereb, Russell, 1983).

„Wskazano, że to i inne doniesienia z badań nie potwierdzają hipotezy ruchu gałek ocznych neurolingwistycznego programowania postawionej przez R. Bandlera i J. Grindera” (Poffel, Cross, 1985).

„(...) dalsze dane z siedmiu ostatnich studiów nadal pokazują, że rezultaty badań nie potwierdzają ani podstawowych twierdzeń NLP, ani, jak zostało zaprezentowane, ich zastosowania w sytuacjach doradczych” (Sharpley, 1987).

Prace szczególnie mocno uderzające w podstawowe założenia NLP to prace przeglądowe. W świetle takich rezultatów większość naukowców powinna uznać hipotezy Bandlera i Grindera jako mające niewielką lub żadną moc wyjaśniającą. Tak się zresztą chyba po części stało, co ilustruje powyższy wykres, wskazujący na spadek atrakcyjności hipotez NLP wśród badaczy.

Zwolennicy NLP rzadko ustosunkowują się do publikowanych wyników. Bronią się wykorzystując bardzo stary chwyt erystyczny, podkreślający odrębność teorii i praktyki. Twierdzą przy tym, że praktyka jest ważniejsza, niż teoria. Uważają, że mimo, iż mało kto z nas zna teorię chodzenia, to jednak chodzimy bez zbytnich problemów. Znajomość teorii jakiegokolwiek zagadnienia nie jest istotna, o ile efekty są pozytywne. Ich zdaniem teoria może być balastem. Niewielkie podstawy teoretyczne NLP są więc raczej jego zaletą. W odpowiedzi na zarzuty dotyczące braku danych empirycznych wspierających założenia koncepcji twierdzą, że:

„Oprócz badań statystycznych, będących podstawą dla modeli teoretycznych, psychoterapia ma do dyspozycji dodatkowy materiał badawczy. To doświadczenia niezliczonych terapeutów i obserwacje kliniczne zawarte np. w opisach przypadków, a także w postaci zgromadzonych zapisów audio, wideo itp., przedstawiających przebieg psychoterapii indywidualnej i grupowej oraz zmiany, jakie one powodują u uczestników” (Peczko, 2006).

Niestety, nie dowiemy się od nich, w jaki sposób ów materiał jest analizowany. Trudno mi sobie wyobrazić, jaką wartość mają „niezliczone” obserwacje, jeśli nie zosta-

ły poddane rzetelnej analizie ilościowej lub jakościowej. Poza marginalnymi przypadkami w naukach społecznych nie znaleziono innego sposobu na weryfikację hipotez niż analiza statystyczna. Materiał, o którym wspomina Peczeko jest niezwykle cenny, pod jednym wszakże warunkiem. Takim mianowicie, że zostanie przeanalizowany statystycznie, a następnie przedstawiony w postaci syntezy możliwej do wielokrotnego zweryfikowania empirycznego. W przeciwnym razie materiał ów nie różni się niczym od zebranych w teczce wycinków z gazet. Nie byłoby w tym nic zatrważającego. W nauce powstaje mnóstwo koncepcji, którym brakuje rzetelnych podstaw empirycznych, a które następnie trafiają do lamusa. Niestety, na podstawie tak spreparowanego „systemu” zwolennicy NLP prowadzą terapię, szkolą ludzi i „pomagają” im w samorozwoju. A to już jest równoznaczne z szarlatanerią lub oszustwem. Zarzuty odpierają, stosując wymówkę, „bo inni też tak robią”. Oto jedna z nich:

„(...) zarzut, że twórcy NLP już na samym początku nie zweryfikowali empirycznie swojego systemu (bo tak się to robi w psychologii społecznej), musiałby być automatycznie odniesiony na przykład do Freuda, Junga, Perlsa, Ericksona, Ellisa i twórców większości innych szkół terapii” (Peczeko, 2006).

Trudno się nie zgodzić z takim stwierdzeniem. Każda nowo powstająca terapia powinna być weryfikowana, i to nie dlatego, że tak robi się w psychologii społecznej, ale dlatego, że tak wymaga uczciwość i odpowiedzialność związana z jakąkolwiek sferą działalności. Żadna firma farmaceutyczna nie odważy się wprowadzić do terapii leku, który nie przeszedł badań klinicznych, a próby ich obejścia lub uproszczenia kończyły się niejednokrotnie tragicznie. Źle przeprowadzone obliczenia i analizy budowlane powodują śmierć niewinnych ludzi. Jedynie na gruncie terapii można dowoli pod sztandarem dobra pacjenta eksperymentować z własnymi koncepcjami. Słyszałem o wielu samobójstwach, które zdarzyły się w tym samym czasie, kiedy pacjent korzystał z usług terapeuty (i to niekoniecznie terapeuty z certyfikatem NLP, problem jest szerszy), ale nie słyszałem, aby terapeuta kiedykolwiek odpowiadał przed sądem za takie zdarzenia. Bo czy da się udowodnić, że samobójstwo było wynikiem terapii? Czy problemy, z którymi pacjent (a może raczej terapeuta?) nie może sobie poradzić w trakcie trwania terapii, nie nazywa się najczęściej „oporem” pacjenta? Czy terapeuci mający potężny wpływ na życie innych ludzi poczuwają się do odpowiedzialności porównywalnej chociażby z tą, jaką mają lekarze?

W uzasadnieniach swoich działań zwolennicy NLP posuwają się dalej, twierdząc, że: „Truizmem jest, ale wygląda na to, że trzeba go tu powtórzyć, stwierdzenie, że psycho-terapia i psychologia społeczna (tak samo jak wszelkie inne „psychologie”) to odrębne, autonomiczne systemy wiedzy, posiadające własną specyfikę. Tym bardziej że terapia (w tym neurolingwistyczna) jest nauką stosowaną, nie w pełni zrozumiałą dla teoretyków pozbawionych praktyki i doświadczenia klinicznego” (Peczeko, 2006).

To, co dla Benedykta Peczeko i innych NLP-erów jest truizmem, dla mnie jest szaleństwem. Czy można zaryzykować stwierdzenie, że np. medycyna i fizjologia, anatomia człowieka to odrębne, autonomiczne systemy wiedzy? Czy terapeuci odzegnujący się z taką łatwością od psychologii poddali się operacji prowadzonej przez chirurga, który ma mgliste pojęcie o anatomii człowieka, a swoje doświadczenie czerpie jedynie z opowieści innych chirurgów-amatorów, mając w pogardzie rzetelną znajomość budowy ciała ludzkiego i procesów w nim zachodzących? W jaki sposób można prowadzić terapię, nie uwzględniając prawidłowości powstawania emocji, procesów motywacyjnych czy poznawczych? Jak to się dzieje, że zjawiska możliwe do zaobserwowania w gabinetach praktyków NLP stają się niedostrzegalne podczas badań naukowych? Czy są na tyle ulotne, czy może potrzeba „wiary”, aby je dostrzec? Czy terapia jest rzeczywiście autonomicznym systemem, który może ignorować wiedzę psychologiczną?

Skąd bierze się przekonanie, że teoretycy nie rozumieją terapii? Czy powoduje to złożoność intelektualna poszczególnych terapii? A może raczej ich pokrętność i niejasność? A może jest tak, że dzisiejsza nauka – w tym takie dyscypliny, jak psychologia czy psychiatria – jest na tyle skomplikowana, że nie ma w niej miejsca dla ludzi, którzy nie potrafią operować językiem empirii, nie są w stanie ocenić własności psychometrycznych testu, zinterpretować różnic między średnimi? Być może w tej brakującej przestrzeni znajdują swoją strefę działania amatorzy, fanteści, którzy dostępnością idei i trafnością fasadową tworzonych przez siebie koncepcji zdobywają tłumy wyznawców?

Odpowiedzi na przynajmniej niektóre z tych pytań powinny nam wskazać wyraźniej różnice między trzema obszarami, których nakładanie się budzi mój najwyższy niepokój. Są nimi: psychologia – terapia – szarlataneria. Metodę poszukiwania tych odpowiedzi sugerują sami zwolennicy NLP. Zwróćmy uwagę, że w wyżej przytoczonym cytacie terapia neurolingwistyczna została określona mianem „nauki stosowanej”. Tak też powinniśmy ją traktować, poddając wszelkim rygorom weryfikacji naukowej.

Praktyka NLP w świetle *Kodeksu etyczno-zawodowego psychologa*

Wśród psychologów praktyków, ale również wśród psychologów akademickich możemy spotkać wielu propagatorów idei NLP i praktyków, którzy bez najmniejszych oporów firmują niepotwierdzone hipotezy dyplomami akademickimi, a towarzyszy im rzesza „wyznawców” spoza oficjalnych kręgów psychologów praktyków. Swoją fascynację koncepcją uzasadniają przekonaniem, że NLP jest skuteczne, a podczas warsztatów dzieją się wspaniałe rzeczy. Ludzie wychodzą z nich oczyszczeni, z wiarą we własne siły, w ludzi i nadzieją na przyszłość. Ponadto są przekonani, że terapia NLP jest o wiele szybsza niż terapia tradycyjnymi metodami. Nawet kilka transów może przynieść efekty porównywalne z wieloletnią klasyczną psychoterapią. Ich zdaniem, kla-

syczne szkoły terapii koncentrują pacjenta na jego problemach, tym samym utrwalając je. NLP stara się zwrócić uwagę człowieka na jego cele i na zdrowy stan psychiczny.

Czy te argumenty wystarczą, aby wykształcony psycholog korzystał z „dobrodziejstw” NLP? Zapytajmy o to wyrocznie, której rolę w tym wypadku z powodzeniem spełnia *Kodeks etyczno-zawodowy psychologa*. Tekst *Kodeksu* w obecnej wersji zatwierdzony został przez Walne Zgromadzenie Delegatów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w 1991 roku i obowiązuje **wszystkich** praktykujących w Polsce psychologów. W dziale pt. *Psycholog jako nauczyciel i popularyzator* możemy przeczytać:

„Upowszechniając wiedzę psychologiczną, psycholog dba o zgodność przekazywanych treści ze współczesnym stanem nauki, uwzględnia różnice między hipotezami i dobrze udokumentowanymi twierdzeniami i w sposób rzetelny przedstawia praktyczne możliwości psychologii. Szczególnie starannie psycholog przedstawia te treści, które są niezgodne z obiegową wiedzą psychologiczną lub podatne na różnorakie interpretacje”.

A zatem obowiązkiem każdego psychologa jest odpowiedzieć sobie na pytanie, czy koncepcja, którą się posilkuje, jest tylko zestawem hipotez, czy dobrze udokumentowanych twierdzeń. Przedstawiony wcześniej materiał empiryczny nie pozostawia w tym względzie wielu wątpliwości. Jeśli cytowane zalecenie *Kodeksu* wyda się niewystarczające, warto zdać sobie sprawę z innego postulatu zawartego w dziale *Zasady ogólne*:

„Psycholog (...) jest krytyczny wobec własnych dokonań, rozpowszechniając je ujawnia sposoby dotychczasowej weryfikacji. Dąży do bezstronności i obiektywizmu w ocenie nowych technik oddziaływania psychologicznego i nieprofesjonalnych form pomocy psychologicznej (...)”.

Dodatkowo psycholog terapeuta sięgający po arsenał środków wykorzystywanych w ramach NLP, powinien mieć świadomość tego, co Kodeks zaleca w dziale „Psycholog jako praktyk”:

„Psycholog powinien poinformować klienta o ewentualnym ryzyku związanym ze stosowanymi metodami terapeutycznymi.”

Tyle wyrocznia. Zestawienie wcześniej przedstawionych faktów i danych empirycznych z zaleceniami *Kodeksu* nie wymaga moim zdaniem komentarzy. Warto może jedynie przypomnieć, że zawód psychologa jest profesją o niezwykle wysokiej odpowiedzialności społecznej, obarczony dużym zaufaniem, a więc, ludzie ten zawód uprawiający powinni niezwykle ściśle przestrzegać przyjętych standardów etycznych.

Źródła popularności NLP

O ile do tej pory analizowałem zjawisko oczami psychologa społecznego, przykładając do niego metodologię naukową, porównując z wypracowanymi standardami nauki czy kanonami etycznymi, o tyle w analizie popularności zjawiska, towarzyszących mu kontrowersji, a nawet patologii będę musiał z konieczności posilkować się mniej rzetelnymi dowodami i doniesieniami.

Skąd popularność metody? W psychologii, podobnie jak w niektórych naukach humanistycznych, pojawiają się przejściowe mody. Dotyczy to szczególnie styku nauki z praktyką. Tak było z psychoanalizą, kilka dekad temu furorę robiły metody pozytywnego myślenia, w Polsce do niedawna jeszcze wielką popularnością cieszyły się wszelkie warsztaty poświęcone asertywności, obecnie największym chyba wzięciem cieszy się NLP. W każdym z tych przypadków „modny system” poza swoimi podstawowymi tezami, często ograniczonymi do wąskich wycinków rzeczywistości, zaczyna „obrastać” w założenia filozoficzne, metody zapożyczane z innych systemów, wchłania to, co działa w praktyce, asymiluje to, co spotyka się z dobrym przyjęciem i co gwarantuje komercyjny sukces. I tak, programy uczące asertywności w okresie swojej największej popularności *de facto* były programami poświęconymi szerokim zagadnieniom związanym z komunikacją. Nierzadko podczas szkoleń uczono metod zaczerpniętych z modeli teoretycznych lub terapeutycznych funkcjonujących na gruncie psychologii od lat.

Podobnie rzecz ma się z NLP. To, co do niedawna było hipnoterapią, teraz zostało przyswojone przez NLP. „Odkrycia” w zakresie stosowanych metod wywierania wpływu, dokonane przez zwolenników koncepcji, znajdziemy szczegółowo opisane w podręcznikach erystyki lub retoryki sprzed wieków. Niedawno pewien uczestnik kursu podrywania dziewczyn metodą NLP opowiedział mi, na czym polega „system” nauczany przez „mistrzów”. Okazało się, że to próba (nieudolna zresztą) wykorzystania warunkowania klasycznego, którego autorstwo należy się bez wątpienia Iwanowi Pawłowowi. Podobnych zapożyczeń jest mnóstwo w większości modnych „systemów”. NLP zawiera również poważne zapożyczenia z innych systemów terapeutycznych. Większość z nich nie ma nic wspólnego z podstawowymi założeniami określonymi w Modelu Czwórkowym. Prawdopodobnie wiele z metod stosowanych przez NLP-erów jest skuteczna, ale nie dlatego, że zostały wypracowane w ramach koncepcji, lecz dlatego, że zostały zapożyczone lub – precyzując to określenie – ukradzione. O ile bowiem w nauce powszechne jest wykorzystywanie dokonań poprzedników i korzystanie z osiągnięć innych i nikt nie protestuje przeciwko takiej racjonalnej praktyce, o tyle przypisywanie sobie autorstwa odkrytych przez innych zjawisk czy prawdy i naklejanie własnych nań etykiet jest w najlepszym wypadku plagiatem.

O atrakcyjności NLP może decydować również struktura filozoficzna, która czyni ten zestaw twierdzeń interesującym i pociągającym. Szczególnie atrakcyjne może być stawianie przekonań ponad prawdę obiektywną – NLP zakłada, że prawda to z definicji to, co działa w praktyce. „Wyznawcy” NLP żywią przekonanie, że rzeczywistość obiektywna nie istnieje, a liczy się tylko to, co każdy sobie na jej temat wyobraża. To przekonanie może prowadzić do dość poważnych konsekwencji w rozumieniu norm moralnych i w kontaktach z otoczeniem, o czym jeszcze szerzej będzie za chwilę.

Dodatkowe elementy, które wzmacniają atrakcyjność NLP, to oferowany rozmach, intuicyjność podejścia, powiązania z magią i działania oparte na indukowaniu transu. Atrakcyjność ta jest utrzymywana poprzez stworzenie własnego świata pojęć – zabieg dość charakterystyczny dla instytucji i organizacji o znamionach sekt. Rzeczy powszechnie znane, takie jak np. relacje międzyludzkie, w ujęciu NLP określane są mianem „tańca”, zmysły, to „modalności sensoryczne”. Używane definicje mają często formę raczej niezbyt jasnych, choć „mądrze” brzmiących metafor, np. „NLP to studium efektywności i model sposobu, w jaki ludzie organizują swoje doświadczenie”. Większość metod stosowanych przez NLP-erów nosi oryginalne określenia, takie, jak np.: „generator nowych zachowań”, „zmiana historii osobistej”, „niszczyciel decyzji”, „kotwiczenie”, „kotwiczenie łańcuszkowe”, „technika świstu”, „okrąg doskonałości” itd.

NLP a moralność

Jednym z najpoważniejszych zarzutów, jakie wysuwają w stosunku do NLP jego przeciwnicy, jest kwestia moralności. Jakikolwiek wątpliwości co do moralnego prowadzenia się autorów koncepcji naukowych nie powinny raczej wpływać na ocenę stawianych przez nich hipotez badawczych czy wartości konstruktywów teoretycznych, które stworzyli (z wyjątkiem oczywiście tych, które dotyczą fałszowania wyników badań, kradzieży własności intelektualnej itp.). W historii nauki niejednokrotnie mieliśmy do czynienia z geniuszami, którzy nie radzili sobie z własnym życiem, a mimo to nie ujmujemy wielkości ich odkryciom. Kiedy jednak mamy do czynienia z twórcami terapii, która musi wkraczać w sferę moralności pacjentów, wątpliwości tego rodzaju stają się fundamentalne. W przypadku NLP wiele wątpliwości przeradza się w pewność, bowiem system ten daje teoretyczne uzasadnienie dla nagannych moralnie postaw. Głosi on, że nie da się popełnić błędu, bo „nie ma błędów, są tylko doświadczenia”. Tym samym cokolwiek byś nie zrobił, zrobisz dobrze. Jeśli krzywdzisz innych, to nie jest to błąd, jesteś przecież skuteczny, a wszyscy wzbogaciliśmy się o nowe doświadczenie.

Zarzuty dotyczące kwestii moralnych towarzyszą NLP niemal od zarania. 3 listopada 1986 roku Richard Bandler, jeden z dwóch twórców i założycieli neurolingwistycznego programowania, został aresztowany i oskarżony o morderstwo. Działo się to w czasie, kiedy Bandler, wbrew powstającej legendzie, coraz bardziej tracił kontrolę nad swoim życiem, zażywał znaczne ilości kokainy, nadużywał alkoholu i znacząco przybrał na wadze. Wówczas to podczas całonocnej imprezy alkoholowo-kokainowej, w której poza nim uczestniczyli tylko James Marino – diler narkotyków i jego bliski przyjaciel oraz Corine Christenesen – przyjaciółka Marino, ta ostatnia została zastrzelona. O fakcie zabójstwa poinformował policję James Marino, oskarżając Bandlera o morderstwo. Twórca NLP sądzony za ten czyn stanął przed perspektywą spędzenia reszty swojego życia w więzieniu. 28 stycznia 1988 r. ława przysięgłych złożona z siedmiu mężczyzn

i pięciu kobiet głosowała za uniewinnieniem Richarda Wayne'a Bandlera od zarzutu morderstwa Corine Christensen. Sędziowie skorzystali z prawa, które mówi, że nie można skazać podejrzanego, jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości co do jego winy. Dodać należy, że w tej sprawie nikt nie został skazany – drugi potencjalny sprawca zbrodni, James Marino, również został uniewinniony, choć zgodnie z dochodzeniem z całą pewnością tylko jeden z nich dwóch mógł zamordować Christensen (Clancy, Yorkshire, 1989).

Jeśli nawet Bandler nie był winien przestępstwa, to okoliczności, w jakich się znalazł, a które wykazało śledztwo, stawiają go w bardzo niekorzystnym świetle jako terapeutę i nauczyciela innych terapeutów. Nie był to zresztą odosobniony przypadek. Spójrzmy na bardziej „powszednie” wydarzenia, które rzucają sporo światła na reputację Bandlera:

„Pistolet pojawił się w dłoni Richarda Bandlera nagle, niemal magicznie. Miał trzy cale długości i kolor spatynowanego mosiądzu. Bandler wycelował go w psychiatrę, który zgłosił się do demonstracji.

Tego sobotniego poranka w lutym 1984 roku Bandler chciał zilustrować ulubioną teorię, że każdy może zmienić się pod wpływem odpowiedniego bodźca. Psychiatra pozostał niewzruszony. Nic nie mogło wpłynąć na zmianę pewnego aspektu jego życia. Za wyjątkiem, zażartował, 'być może małokalibrowego pistoletu'.

Przez moment uśmiech przemknął przez twarz Bandlera. Wyjął pistolet ze swojej kieszeni. Publiczność, wszyscy studenci NLP na poziomie zaawansowanym wiedzieli o jego kontrowersyjnym stylu i roześmiali się. Ale, powiedział psychiatrą, broń może wpłynąć, jeżeli wiedziałbym, że chcesz jej użyć.

'Mam dla ciebie wiadomość,' zadrwił Bandler. 'Nie masz pojęcia jak świrnięty jestem. Jak wielu ludzi ma broń w kieszeni? Czekając na ciebie? I ty masz zamiar powiedzieć mi, że ja nie chcę jej użyć?' Roześmiał się. 'Nie zamierzam zabić cię, po prostu muszę cię zlikwidować,' dodał. '... Robiłem bardziej dziwaczne rzeczy moim klientom.'

'Wiem, że robiłeś,' odpowiedział psychiatrą, jego kojący, uległy głos teraz zadrżał. Bandler bawił się miniaturowym pistoletem, przechwalając się, że miał pewnego razu tak gruntownie wyleczonego z lęku wysokości człowieka, że ten skoczył z mostu.

'Nie wiesz, czy to miało miejsce w rzeczywistości, prawda?' Bandler kpił. 'Teraz, jednakże *ty* uczyniłeś to realnym. To różne od tego, co *ja* czynię realnym.'

Ostatecznie zmieszany psychiatrą poddał się. 'Zmiana', powiedział 'jest możliwa'. 'Absolutnie,' odpowiedział Bandler, jego podniecenie mijało. 'W przeciwnym razie zabiłbym cię teraz.'" (Clancy, Yorkshire, 1989)

Powyższe zdarzenie nie tylko przydaje mroczności wcześniej opisanym, a w rzeczywistości późniejszym chronologicznie wydarzeniom, ale ponadto pozwala zrozumieć swobodne i beztrioskie podejście duchowych spadkobierców Bandlera do kwestii mani-

pulacji. NLP to chyba pierwszy z modnych systemów, który nie wykazuje żadnych oporów przed nauczaniem, propagowaniem, a nawet zachęcaniem do stosowania manipulacji.

„NLP-erzy usiłują przededefiniować pojęcie manipulacji, rozciągając absurdalnie jego zakres. ‘Wszystko jest manipulacją’ – głoszą. (...)

– ‘Nie można nie wywierać wpływu (...). Każda obecna wszędzie komunikacja jest wywieraniem wpływu’ (Andrzej Batko). ‘Każdy komunikat wywołuje odpowiedź i przez to jest manipulacją’ (Grzegorz Halkiew). (...)

W ten sposób jedna z podstawowych zasad programowania neurolingwistycznego – ‘nie można nie komunikować’ – jest wypierana przez zasadę ‘nie można nie manipulować’ (taką ewolucję NLP obserwuje się w wielu krajach). A skoro nie można nie manipulować, skoro jesteśmy manipulowani i sami manipulujemy, to – jak argumentują NLP-erzy – róbmy to w pełni świadomie i skutecznie, róbmy lepiej niż inni” (Gołaś, 2005). I robią. Uczą jak w pięć minut trwale pozbywać się poczucia winy, skutecznie się odkochać i wytworzyć w drugiej osobie magnetyczny pociąg do siebie (także w kilka minut). Jako pochodna NLP powstała NLS – *neuro-linguistic seduction*, czyli neurolingwistyczne uwodzenie. Ten system uczy, m.in.:

„(...) ‘jak eliminować pojawiające się w ostatniej chwili opory przed seksem’ i ‘jak używać podprogowych sugestii, które wytwarzają w jej umyśle obrazy i uczucia pobudzające jej najskrytsze fantazje seksualne’, NHS (ang. *neuro-hypnotic seduction*) – jak ‘zawładnąć jej wyobraźnią i fantazjami seksualnymi’, ‘rozkochać w sobie do szaleństwa’ i ‘pozbyć się konkurencji’, a ‘Sekrety uwodzenia’ to kurs z obietnicą, że ‘dowolny stan u partnera (absolutną fascynację, pożądanie czy zakochanie) będzie można osiągnąć w kilka sekund’ (sic!)” (Gołaś, 2005).

Co prawda niektórzy NLP-erzy bronią się, podkreślając marginalność wskazanych zjawisk;

„Wszelkie oferty (...) obiecujące nauczyć technik NLP w celach manipulacji, uwodzenia i wykorzystywania ludzi nie mają nic, oprócz nazwy stosowanej w ich hasłach reklamowych, wspólnego z profesjonalnym NLP. Co więcej, są one przeciwieństwem profesjonalnego NLP i jako takie też powinny być traktowane. Warto przy tym pamiętać, że każdy rodzaj wiedzy i narzędzi może być wykorzystany w sposób etyczny lub też nie. Nikomu jednak nie przyszłoby do głowy potępiać medycynę dlatego, że naziści wykorzystywali ją podczas II wojny światowej do bezdusznych eksperymentów na ludziach.

Tzw. neurolingwistyczne uwodzenie (NLS) i jakiegokolwiek jego odmiany nie mają nic wspólnego z NLP, oprócz imitującej je nazwy oraz paru technik wyjętych z kontekstu. Hasła te są tylko nazwami handlowymi prowadzonych przez niektórych trenerów warsztatów, upozorowanych na takie, które mają ‘podbudowę naukową’. Ich nazwy symulują ‘nowoczesny’ i ‘specjalistyczny’ charakter tego rodzaju kursów” (Peczko, 2006).

Jeśli nawet przyjmiemy wyżej przedstawione argumenty, to musimy zadać sobie pytanie, dlaczego właśnie NLP jest wykorzystywane jako szyld w tego rodzaju działaniach? Jak do tej pory, żadna szkoła terapeutyczna czy teoretyczna nie zasłużyła sobie na takie powodzenie wśród adeptów manipulacji, żaden nurt teoretyczny nie zaowocował taką ilością komercyjnych przedsięwzięć zapewniających o możliwościach manipulowania innymi. Proste doświadczenie, polegające na wpisaniu w dowolnej wyszukiwarce internetowej słów kluczowych, takich jak np. NLP, manipulacja, uwodzenie, da nam wyobrażenie o ilości kursów i zajęć poświęconych tym zagadnieniom. Co ciekawe, jeśli zmienimy słowo NLP na nazwę dowolnego innego systemu terapeutycznego, ilość odnalezionych wyników maleje dramatycznie, nierzadko do zera.

Czy rzeczywiście założenia filozoficzne NLP nie sprzyjają kreowaniu tego typu wizerunku? Dlaczego „profesjonalne NLP” jak pewien jego odłam nazywa autor wyżej cytowanych słów, nie kontroluje tego typu przedsięwzięć? Dlaczego nie istnieje żaden oficjalnie znany i uznany kodeks etyczny, który byłby punktem odniesienia dla praktyków NLP? Być może częściowych odpowiedzi na te pytania udzieli niżej zamieszczona analiza.

NLP a sekty – analogie

NLP jest przedsięwzięciem przede wszystkim komercyjnym. Jeśli w ten sposób spojrzymy na to zjawisko, znajdziemy odpowiedzi na wiele z wcześniej stawianych pytań. Z ekonomicznego punktu widzenia nie ma sensu prowadzenia badań empirycznych nad czymś, co się doskonale sprzedaje. Podobnie nieuzasadnione jest ograniczanie normami etycznymi możliwości nieskrępowanego działania na rynku, jeśli rynek kupuje dany produkt, a klienci są skłonni zań płacić. Utrzymaniu potencjału ekonomicznego sprzyja konstrukcja społeczna NLP, która nosi wiele znamion sekty ekonomicznej. Dostępu do zamkniętego kręgu NLP bronią bariery finansowe – aby zostać dopuszczonym do kolejnego etapu wtajemniczenia, trzeba zapłacić sporą sumę pieniędzy. Dyplomy praktyków NLP są wydawane tylko po ukończeniu płatnego kursu. Co ciekawe, według „mistrzów” nauczających NLP można zostać terapeutą, po prostu płacąc za kurs, bez konieczności zdawania egzaminów czy kończenia studiów psychologicznych, nie mówiąc o jakiegokolwiek superwizji spotkań prowadzonych przez świeżo upieczonych „terapeutów”.

Uczestnicy kursów lub terapii NLP bardzo często mówią o doświadczeniach, które zadziwiająco dobrze pasują do pewnej *check-listy* stworzonej przez stowarzyszenie rodziców ofiar sekt religijnych dla dzieci zafascynowanych nowymi grupami. Oto wybrane fragmenty:

„Już pierwszy kontakt z grupą otworzył ci całkowicie nowy, odmienny światopogląd ('przeżycie kluczowe').

Światopogląd głoszony przez grupę jest zadziwiająco prosty i rzeczywiście tłumaczy każdy problem.

W grupie znajdujesz to wszystko, 'czego do tej pory bezskutecznie szukałeś'.

Grupa jest elitą (...).

Grupa odrzuca tradycyjną, klasyczną naukę. Nauka głoszona przez grupę traktowana jest jako jedyna 'prawdziwa' wiedza.

Grupa odrzuca myślenie racjonalne jako czynnik negatywny (...), nieoświecony.

Krytyka i brak akceptacji ze strony ludzi z zewnątrz są dowodem na to, że grupa ma rację.

Grupa odróżnia się od pozostałego świata, na przykład poprzez:

(...)

własny 'grupowy' język,

(...)

Jeśli nie pojawiają się obiecane na wstępie sukcesy, względnie nie dostąpisz 'uleczenia' – sam sobie jesteś winien. Najwidoczniej niedostatecznie się angażowałeś lub twoja wiara jest za słaba.

„W zasadzie nie ma możliwości wyrobienia sobie obiektywnego sądu o grupie. Nie powinieneś myśleć (rozumować), porównywać, lecz przeżywać” (Prokop, 1999).

Rozmowa z dowolnym „wyznawcą” NLP, a szczególnie początkującym, pozwoli nam zaznaczyć większość z tych punktów. Ciąg dalszy instrukcji wspomnianego wcześniej stowarzyszenia brzmi:

„Jeśli z czystym sumieniem nie uda ci się skreślić wszystkich punktów, zalecane jest zachowanie rozważliwej i ostrożności w dalszych kontaktach z grupą, która cię w jakiś sposób zaciekaowała czy zafascynowała” (Prokop, 1999).

Być może z ową listą i instrukcją powinny zapoznać się nie tylko dzieci i ich rodzice? A jeśli zalecenie to dotyczy również naukowców i praktyków z wykształceniem akademickim, to powinniśmy z dużą uwagą przyjrzeć się programom nauczania, które kształcą ludzi niewrażliwych na najprostsze formy szarlatanerii. Z drugiej strony warto zastanowić się nad kondycją systemu społecznego nauki, a w szczególności psychologii. Współczesna nauka jest systemem, który przez wieki doskonalił sposób na eliminowanie wszelkich przejawów oszustwa i szarlatanerii. Pozwala on na popełnianie błędów, ale nie powinien pozwalać na rozwój ideologii noszących znamiona teorii naukowych.

Literatura

Bliemeister, J., *An empirical test of theoretical constructs essential to NLP*. „Zeitschrift für Klinische Psychologie” 1988, vol. 17 (1), s. 21-30.

Cialdini, R., *A full-cycle approach to social psychology*. [w:] *The social psychologists: Research adventures*, pod redakcją G. C. Brannigan, M. R. Merrens, New York 1995, McGraw-Hill, s. 52-73.

- Dorn, F. J., Atwater, M., Jereb, R., Russell, R., *Determining the reliability of the NLP eye movement procedure*. "American Mental Health Counselors Association Journal" 1983, vol. 5(3), s. 105-110.
- Elich, M., Thompson, R. W., Miller, L., *Mental imagery as revealed by eye movements and spoken predicates: a test of Neurolinguistic Programming*. "Journal of Counseling Psychology" 1985, vol. 32(4), s. 622-625.
- Clancy, F., Yorkshire, H., *The Bandler Method*. "Mother Jones Magazine" 1989, February/March, s. 23-64.
- Gołaś, R., *Współcześni szarlatani*. "OZON" 22.12.2005.
- Peczko, B., *Różne oblicza NLP*. "Charaktery" 2006, nr 5, s. 39-41.
- Poffel, S. A., Cross, H. J., *Neurolinguistic programming: a test of the eye movement hypothesis*. "Perceptual and Motor Skills" 1985, vol. 61(3, Pt 2) s. 1262.
- Prokop, J., *Uwaga rodzice! – Sekty*. Interspar, MA-GRO, Warszawa 1999.
- Sharpley, C. F., *Predicate matching in NLP: a review of research on the preferred representational system*. "Journal of Counseling Psychology" 1984, vol. 31(2), s. 238-248.
- Sharpley, C. F., *Research findings on Neurolinguistic Programming: nonsupportive data or untestable theory?* "Journal of Counseling Psychology" 1987, vol. 34(1), s. 103-107.
- Walker, W., *Przygoda z komunikacją*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2001.

The theory and practice of NLP in the eyes of a social psychologist

The article presents the concept of neuro-linguistic programming (NLP) in the light of empirical research as well as selected aspects of the activity of NLP practitioners. The first part presents an analysis of 180 research studies devoted to NLP. The second part discusses the justifiability of psychologists using the concept in the light of their Code of Ethics and Professional Conduct. The third part of the article refers to ethical aspects of NLP practitioners. Finally, the author presents analogies between the social and economic structure of the NLP system and the operation of economic cults. An analysis of research has shown no convincing evidence for the NLP theoretical principles; moreover the author shows a disagreement of the NLP practice with the Code of Ethics and quotes a number of ethically questionable practices of NLP followers. A look at the way NLP functions in comparison with cults has revealed many similarities. Apart from offering a critique of NLP, the article poses a number of questions and points to more general dilemmas concerning relations between science, therapy and charlatanry.

Key words: neuro-linguistic programming, NLP, therapy, cults