

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Petr Lelek

**Neurolingvistické programování: Vědecký
pohled**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: **Mgr. Jitka Lindová, Ph.D.**

Praha 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám tímto svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v depozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne

Petr Lelek

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval svojí rodině, vedoucího kolektivu Fakulty Humanitních studií, vedoucí mé práce Mgr. Jitce Lindové, Ph.D. a nakonec i celé komunitě praktikantů NLP. Bez jejich existence a oddané práce by tato bakalářská práce nemohla vzniknout.

Obsah

1. Úvod.....	2
2. Co je NLP?	3
3. Historie NLP.....	4
3.1 Vznik NLP	4
3.2 Kontroverze.....	5
3.3 Kontroverze v aplikaci.....	6
4. Části NLP	8
5. Dosavadní vědecká kritika	10
6. Empirická prokázanost jednotlivých částí skrze vědecký pohled...11	
6.1 Rapport.....	12
6.2 Reprezentační systémy.....	13
6.3 Oční přístupové signály.....	21
6.4 Kotvení.....	25
6.5 Submodality.....	27
6.6 Hypnóza.....	29
6.7 Léčba fobií a úzkostí.....	34
6.8 Empirická prokázanost...jiná.....	38
7. Závěr.....	39

1.Úvod

S vývojem a liberalizací moderní západní společnosti, se stále více a více, dříve vysoce odborných terapeutických a vědeckých metod dostává do povědomí veřejnosti a je do určité míry předmětem businessu v rámci tzv. hnutí self-help. Jedním z těchto „oborů“ (pravdivostí tohoto samotného pojmu se budeme zabývat níže) je i neuro-lingvistické programování (NLP).

Jelikož mám o tento „obor“ mnohaletý zájem, snažím se touto cestou poodkrýt a vlastně i sjednotit vědecké poznání zabývající se závěry NLP a jeho metodologií.

Zkratka NLP nebo „neuro-linguistic programming“ při zadání do vyhledávače google vyprodukuje miliony odkazů. Praktikanti NLP se vyskytují úplně všude a to včetně mezi akademickými kruhy. (Witowski 29)

I tak ovšem neexistuje žádná profesionální literatura zabývající se studiem a diskusí nad NLP doopravdy do hloubky.

Tato bakalářská práce si klade za cíl shrnout klíčové empirické výzkumy a studie zabývající se technikami NLP a zároveň zhodnotit jejich výhody a nevýhody. Může se tak stát první zastávkou pro někoho, kdo má o NLP zájem a rád by se na celý obor podíval z hlediska vědy.

Nadále může tato práce pomoci a dokonce i navrhnout téma, nebo dokonce i podobu dalších nutných výzkumů, jejichž realizace ve vědecké obci chybí.

Práce bude uspořádána zvláštním způsobem, a sice po úvodu do historie a kontroverze NLP, se bude pokaždé soustředit na jednu skupinu technik NLP a probere závěry NLP s následným porovnáním s empirickým výzkumem těchto technik. Každá část bude uzavřena zhodnocujícím shrnutím, těchto mnohdy kontrastujících pohledů. Důvodem volby tohoto uspořádání bakalářské práce je podobná struktura drtivé většiny literatury o NLP. Toto uspořádání tedy může umožnit přímé porovnávání s většinou vzdělávacích materiálů o NLP.

2. Co je NLP?

První otázka, která tedy vyvstává, je: Co je to vlastně NLP. Proponenti NLP sebe sama a NLP označují zjednodušeně jako studium znamenitosti- jinak řečeno se údajně zabývá studiem jedinců a organizací, kteří jsou schopni znamenitých výsledků a snaží se je napodobit- modelovat. Aby to mohlo učinit, NLP studuje to, jakým způsobem lidé strukturují svojí subjektivní zkušenost s okolím. Tím má na mysli to, jak myslíme, naše emocionální stavy, přesvědčení a rámce (kteréžto pojmy používá NLP ve svém charakteristickém smyslu a dávám jim svůj vlastní význam) (O Connor ix).

Z vnějšího pohledu je NLP přístupem ke komunikaci, osobnímu rozvoji a psychoterapii vytvořeným Richardem Bandlerem a Johnem Grindrem v Kalifornii v roce 1970. Tvůrci tvrdí, že existuje spojení mezi neurologickými procesy, řečí a vzorci chování, které mohou být měněny pro dosažení požadovaných výsledků a životních cílů.(Tosey and Mathison 2)

Proponenti zároveň tvrdí, že NLP může být použito k léčení fobií, deprese, úzkosti, poruch učení atd. (Bandler vii, 166-8,173-4)

Na závěr je možno uvést několik krátkých jednoslovných definicí, které užili sami proponenti. (O Connor 2)

NLP je studiem struktury subjektivní zkušenosti

„NLP je zrychlená strategie učení detekce a využívání vzorců ve světě „John Grinder

„NLP je cokoliv, co funguje.“ Robert Dilts

„NLP je postoj a metodologie, která za sebou zanechává stopu technik.“ Richard Bandler

NLP může být charakterizováno i jako další kvazináboženství uvnitř hnutí lidského potenciálu. Boha v tomto případě může nahradit „nevědomí“ a vztah k transcendentnu, se tím pádem stává spíše vztahem ke svému vlastnímu „podvědomí“. Bandler i Grinder se netají tím, že některé techniky si vypůjčili z Castanedova šamanismu. (Grinder 174)

Mimo terapeutického použití je NLP také nabízeno jako metoda ovlivňování potenciálních nakupujících, popřípadě při vyjednávání. Dokonce i sám Bandler

na samém počátku vedl a později prodával nahrávku ze semináře zaměřeného čistě na prodej založenou na jednoduchém vzorci, jehož cílem bylo pouze vyvolat pocit dotyčného při koupení předmětu a jeho skryté přikotvení prodávajícím k produktu. (Bandler)

3.Historie NLP

3.1Vznik

Vznik NLP může být analyzován z hlediska paradigmatu známého v sociální psychologii jako „uzavřený kruh“ vytvořeného Robertem Cialdinim. Tento přístup je následkem Cialdiniho kritiky využívání laboratorního výzkumu, který sice může lépe kontrolovat podmínky a proměnné, ale kromě jiného není schopen zohledit intenzitu a vlastnosti fenoménu, když se vyskytuje v přirozeném prostředí. Cialdini prosazoval názor, že by výzkumníci měli raději využít naturalistického pozorování k tomu, aby skutečně pozorovali účinky v přirozeném prostředí a teprve potom formulovali teorii. Cílem teorie je popsat procesy, které mohou způsobovat pozorovaný efekt, následovaný experimentem, pro ověření účinku a procesu za ním, a až nakonec by se měli výzkumníci vrátit zpět do terénu. (Witowski 30)

NLP se objevilo začátkem sedmdesátých let jako výsledek spolupráce Johna Grindera a Richarda Bandlera, studenta psychologie se zájmem o psychoterapii (Bandler byl původně studentem matematiky, který si přidal psychologii jako druhý obor). (O Connor and Seymor 2) .Společně začali používat termín modelování pro studování jiných význačných expertů na poli psychologie a psychoterapie (Bandler and Grinder 8). Byly jimi především tyto tři: Fritz Perls, zakladatel Gestalt terapie, Virginnie Satir, významná rodinná terapeutka, a Milton Erickson, průkopník nepřímé formy hypnózy. Bandler a Grinder si dali za cíl identifikovat vzorce používané těmito therapy a předávat je ostatním (O Connor and Seymor 2). Bandler a Grinder se rozhodli vynechat kritickou fázi empirického ověřování svých závěrů. Jejich postojem bylo to, že tento postup není nutný, a tak vždy nejprve formulovali teorii, či model a ihned ho uvedli v praxi s tím, že se relevance projeví až při samotné praxi. (Witowski 30-31)

První fáze NLP se tedy projevila v roce 1975 a 1977 knihami Struktura kouzla (jedna a dvě), zabývající se lingvistikou, které měli být vysvětlením

terapeutických vzorců Virginnie Satir a Fritze Perlse. A knihou Vzorce Milтона Ericksona jedna a dvě. (O Connor 2) .

Výsledkem studia terapeutických vzorců Virginnie Satir vznikl Meta-model jako součást NPL, a Milton model, který vznikl jako kodifikace vzorců Milтона Ericksona. Meta-model jakožto model soustředící se na rozebrání všech distorcí, delecí a generalizací, je tak přímým protikladem Miltonova modelu, který je záměrně vágní a metaforický, čehož je užíváno v hypnoze.

V roce 1976 dostalo NLP svůj název. Koncem 70.tých let došlo k boomu „hnutí osobního rozvoje“ a NLP tak našlo prostředek jak ke svému šíření, ale také zároveň ke komercializaci. Bandler a Grinder začali o NLP tvrdit, že kromě toho, že je to terapeutická metoda, zároveň je to efektivní nástroj pro studium komunikace marketingu a podnikání. Vysoký zájem (a cena seminářů) způsobil, že Bandler i Grinder přestali přednášet a začali se NLP věnovat na plný úvazek. Společně začali vydávat další knihy. (Clancy and Yorshire)

3.2 Kontroverze

Zároveň se objevuje první kontroverze, protože Grinder a Bandler často citují práce Noama Chomského, přestože Noam Chomský osobně nemá s NLP nic společného a skutečná příbuznost technik NLP s Chomského učením je minimálně diskutabilní. (Stollznow 7).

Podle Weitzenhofferera, je „hlavní slabinou Bandlerovi a Grinderovi lingvistické analýzy to, že tak moc je postaveno na neotestovaných hypotézách a prokazováno nevhodnými daty.“ Weitzenhoffer dodává, že Bandler s Grinderelem špatně užívají formální logiku a matematicku, mění definice, nebo špatně interpretují termíny z lingvistického lexikonu (nominalizace atd.) a mění a špatně interpretují Ericksoniánský přístup k terapii. (Weitzenhoffer 7)

Spor o intelektuální vlastnictví mezi Bandlerem a Grinderelem

V září roku 1981 zažaloval Bandler Grindera a jeho společnost. Bandler žádal jednostranný zákaz a náhradu škody od Grindera, kvůli jeho komerčním aktivitám při kterých užíval pojmu NLP.

V říjnu roku 1981 Bandler s touto žalobou uspěl, a jako urovnání sporu udělil Grinderovi licenci na užívání pojmu NLP po dobu deseti let s tím, že část výnosu ze seminářů a výukových materiálů bude přisouzena Bandlerovi.

Aby toho nebylo málo, v letech 1996 a 1997 následovaly další Bandlerovi žaloby, tentokrát nejen na Grindera ale i na spoustu dalších lidí spojených s hnutím NLP. Bandler obvinil Grindera, že nedodržuje předchozí dohodu a celou skupinu obžalovaných žaloval o deset milionů dolarů. Soud posléze rozhodl v neprospěch Bandlera.

Až v roce 2000 se Grinder s Bandlerem dohodli a vydali prohlášení, že jsou oba tvůrci NLP a rozhodli se upustit od jakéhokoliv poškození snah o rozšíření NLP mezi sebou.

3.3 Kontroverze v aplikaci NLP- Speed seduction a Kenrick Cleveland

Kruh kontroverze okolo NLP neuzavírá ani zdaleka problémy s empirickou prokázaností NLP, přetvořením oboru do modelu byznysu a ani soudní pří mezi zakladateli. NLP jako takové našlo cestu k tomu, aby se stalo stěžejní metodou některých jedinců a internetových podnikatelů k mnohem „akčnější“ aplikaci jeho technik.

Speed seduction

V roce 1994 napsal Ross Jeffries knihu „Secrets of speed seduction“, a posléze se stal vůdcem celého hnutí Speed Seduction, jehož smyslem bylo použití NLP ke svádění žen a ke zlepšení sebedůvěry mužů. Techniky popsané v jeho „díle“ mohou být velice snadno považovány za extrémně manipulativní a to mnohdy ke škodě člověka, na kterého jsou použity. Metoda Jeffrieše na samém počátku obsahovala předpřipravené jazykové vzorce, vytvořené podle principů Miltonova modelu, jejichž cílem bylo většinou velice nepřímou ovlivnit myšlení cíle. Podstata údajného fungování Speed seduction je založena na předpokladu Jeffrieše, že rozhodování cíle je plně pod kontrolou jeho emocí a vnitřních reprezentací. Následkem použití jazykových vzorců, mělo dojít k prožívání emocí, žádoucích působícím jedincem k dosažení jeho záměru. Dalším aspektem těchto jazykových vzorců je použití „skrytých příkazů“ z Ericksoniánského modelu. (Jeffries 5-12)

Mezi kontroverzními závěry Jeffrieše se vyjímá například vytvoření vzorce, který má zhyponotizovat ženu k tomu, aby poskytla uživateli orální sex, nebo například vzorec „ničitel přítele“, jehož cílem je zničit vztah ženy s jejím partnerem. (Jeffries 96)

Další verze jeho „učení“ už obsahovaly nejprve zavádějící otázky, jejichž zodpovězení předpokládá transderivační hledání v souladu se skrytým příkazem (elicitace), později i vytváření kotev skrze gestikulaci spojených s těmito vyvolávanými stavy a spouštěné v „žádoucí“ chvíli.

Jeffries (vlastním jménem Jeffrie Ross), sám sebe prohlašuje za předlohu k postavě učitele svádění z filmu Magnólie. Mimo jiného byl hostem několika talkshow a jeho jméno se neustále objevuje při jeho boji proti ostatním „guru svádění“, kteří jsou podle jeho slov podvodníci, co kopírují a kradou mu jeho metodu. (Jeffries)

Kenrick Cleveland

NLP je také používáno k přímému prodeji, manipulaci a přesvědčování. Člověk, který je v tomto oboru považován za vrcholnou špičku proponenty NLP (což, se taky odráží na ceně jeho kurzů), je Kenrick Cleveland (kromě Kevina Hogana a dalších).

Cleveland nabízí širokou paletu produktů, jejichž cílem je většinou výuka principů NLP zaměřených na přímý prodej a přesvědčování. Většina z nich je založena na delším vzorci o několika krocích, jejichž smyslem je úspěšný prodej a přesvědčení cíle. Další skupiny tvoří ovšem použití NLP a to zvláště hypnotického působení podle principů NLP k mnohem více poškozujícím účelům.

Cleveland například v kurzech Dark Side, Dark Side 2 nebo Dark Side of covert hypnosis, publikuje mnohem agresivnější vzorce, jejichž cílem je ovládnutí člověka proti jeho vůli skrze hypnotické působení za přítomnosti tranzu, nebo i bez něj. Kurzy Dark Side a Dark Side 2 obsahují jazykové vzorce, jejichž smysl je opačný tomu terapeutickému. Mezi zvlášť ničivé vzorce patří vzorec, který má údajně způsobit sebevraždu cíle, jeho impotenci nebo sexuální nenasytlost, nepřirozenou přivázanost k partnerovi, vyvolání závislosti a nebo fobie. Mezi těmito všemi vyčnívá jeden, který byl údajně na Clevelanda použit jiným guru NLP a má být údajně „Matkou“ všech těchto používaných ničivých vzorců. Tímto vzorcem má být jakýsi ničitel „hodnot“ sestávající z elicitace stavu cíle spojeným s něčím, co už není pravda, přikotvením tohoto stavu k nějakému gestu, elicitací „hodnot“ cíle, které jsou pro něj v životě nejdůležitější a následně spouštění této kotvy při elicitaci těchto hodnot.

Cleveland sebe sama zaštituje údajnou snahou zveřejnit tyto vzorce jako nejlepší způsob výuky lidí, jak se jim bránit. (Cleveland)

4. Části NLP

NLP jako takové obsahuje několik částí, technik a pojmů, ze kterých se skládá. Do jisté míry byla většina z nich přebrána skrze modelování od jiných expertů různých oborů (Milton Ericsson, Virginia Satir). Jedním z rysů některých technik a pojmů je, že ty složitější mohou být do určité míry vždy rozloženy na podmnožinu těch základních. Někdy je proto používán pojem holoarchie. (Hall 304). Tato kapitola bude tedy základním přehledem a krátkým popisem jednotlivých částí a technik NLP, a má pomoci lépe porozumět následujícím kapitolám, ve který se podíváme blíže na specifika a empirickou ověřenost (a snad i ověřitelnost) jednotlivých částí.

Submodality-

S reprezentačními systémy úzce souvisí submodality. Modality informace jsou jejím konkrétním obsahem, kdežto submodality jsou způsobem, jak jsou tyto informace složeny. Do určité míry jsou submodality „kvalitami“ smyslů. NLP dělí submodality na digitální (např. asociovaný/disociovaný obraz) a analogové (např. světlost nebo barevnost obrazu). NLP vnímá submodality jako základní pracovní kód mozku a je v nich údajně obsažena osobní interpretace, té které informace. (Bodenhamer and Hall 28-40)

Rámce-

Rámec je podle NLP způsob vnímání nějaké události nebo podnětu. Vzhledem k tomu, že každé informace musí projít skrze proces, delecce, distorce a generalizace, je vždy trochu pozměněna. To „jak jí vnímáme a jakým způsobem filtrujeme, rozhoduje náš rámec.“ (Bodenhamer and Hall 109)

Stav (State)-

Pokud spojíte vnitřní reprezentace a fyziologii subjektu vznikne vám vnitřní stav. Jinými slovy vnitřní stav je to, jak se subjekt „cítí“ uvnitř svojí nervové soustavy. Podle NLP se vnitřní stavy neustále mění během dne a NLP jako takové se snaží používat svoje techniky k tomu, aby umožnilo praktikantům svůj stav chápat a posléze ovlivňovat na základě svobodné vůle. (Bodenhamer and Hall 125).

Meta model-

Je model řeči, vytvořený na základě pozorování a modelování řeči Fritze Perlse a Virginie Satir Johnem Grinderem a Richardem Bandlerem. Meta model se snaží specifikovat způsob, jakým lze použít řeč pro ujasnění samotné řeči jako takové. Meta model se snaží projít skrze delecí, distorzi a generalizaci v řeči člověka a dostat se k podstatě vnitřní zkušenosti, které je původcem sdělení.(Bodenhamer and Hall 135-137)

Kotvení-

Kotva je ve své podstatě rozvinutím (dle tvrzení NLP) klasického Pavlovského reflexu, které lze využívat v terapii a jiných oborech. V NLP znamená kotvení přirozený proces, ve kterém může jakákoliv modalita (element zkušenosti) posloužit k vyvolání dalšího prožívání (Bodenhamer and Hall 248) Jinými slovy „kotva je cokoliv, co navozuje emocionální stav“. Kotvy vznikají skrze opakování a silné emoce v kombinaci se správným načasováním.(O Connor and Seymor 54).

5. Dosavadní vědecká kritika NLP

Norcross, Kocher a Garofaldo, se pokusili zajistit vědecký konsensus mezi diskreditovanými psychoterapeutickými metodami za použití Delfské metody. 101 expertů z oboru se účastnilo 2 fázového dotazování, kdy měli nahlásit úroveň obeznámení s 59. metodami péče a 30-ti metodami analýzy a hodnotit je na stupnici od jedné do pěti (1- vůbec diskreditovaná a 5- naprosto diskreditovaná). NLP jako metoda léčby mentálních a behaviorálních poruch získalo průměrné hodnocení 3,87. (Andělská terapie obdržela 4,98 a behaviorální terapie pro sexuální zločince 2,05). (Witowski 31).

Baddeley- zhodnotil NLP jako komunikační teorii následovně:

„ Akademický verdikt o NLP je vyřčen: NLP teorie osobnosti, nemůže obsáhnout široký rozměr intrapsychických a interpersonálních problémů se kterými se klinická praxe setkává. Konečný verdikt ovšem musí stále čekat, dokud nebudou k dispozici lepší klinické studie a experimenty.“

Witowski provedl extenzivní matematickou analýzu historie vědeckého výzkumu NLP. Podařilo se mu nalézt čtyřistajedna výzkumů týkajících se NLP, z toho vyseletoval ale pouze 66 na základě klíče důvěryhodnosti, jehož klíčovým aspektem bylo to, že výzkum musel být publikován ve vědeckém časopise.

Podle jeho zjištění vrcholil výzkum NLP v 80-tých letech minulého století s dalším menším vrcholem na přelomu tisíciletí. Skrze další přísná metodologická kritéria ovšem zúžil počet zaznamenaných studií na pouze 21. Přestože já jsem se v následujícím shrnutí nedržel tak extrémní přísnosti, velká část jím zaznamenaných výzkumů vysoké kvality je ztěžejní i v následujících kapitolách.

Podle Witowskiho drtivá většina studií nepotvrzuje závěry NLP a to minimálně do takové míry, jak jsou prezentovány. Na druhou stranu Witowski připouští problém kvality studií a uchopení problematiky některých aspektů NLP empirickým výzkumem v prostředí s kontrolovanými proměnnými.

(Witowski 31-32)

6. Empirická prokázanost jednotlivých částí skrze vědecký pohled

Na samém počátku propagace a vzniku NLP jako takového to bylo propagováno jako významný pokrok v psychoterapii a koučingu. Malá empirická prokázanost a ledabylé užívání odborných termínů ovšem způsobilo postupný ústup vědeckého zájmu. Nedostatek nezávislých vědeckých studií tomu odpovídá. (Wiki). Někteří „praktikanti“ přisuzují nedostatek empirických důkazů pouze nedostatku výzkumu, ovšem vědecký konsensus se většinou shoduje na postavení NLP jako pseudovědy. Jedním z hlavních důvodů není nutně neefektivita, ale výrazně přitěžujícím se jeví zvláště ledabylé používání, spojené s neurovědou a lingvistikou. Několik komplexních přehledů dosavadního výzkumu jasně vyjádřilo nedostatek výzkumu jako hlavní důvod neexistence konečného verdiktu. (Heap, 1989 and Baddeley, 1989). Na následujících stránkách se pokusím o zrevidování empirické prokázanosti NLP skrze výzkum zaměřený na přímo techniky NLP a jejich fungování. Jedině tímto způsobem lze upřesnit a ujasnit, jaké postavení skutečně náleží NLP ve vědecké obci, a popřípadě navrhnout, jaké další aspekty NLP je nutné dále empiricky zkoumat oproti těm, jejichž extenzivní výzkum má jednoznačné výsledky.

Sturt a kolektiv se oproti tomu snažili objasnit ve svém systematickém shrnutí jaká je účinnost technik NLP při péči o pacienty klinicky nemocné. Ze 1459 nalezených citací se jim podařilo najít pouze 93 potenciálně relevantních. Ze 93 byl ovšem drtivá většina vyřazena, protože se většinou jednalo pouze o popisy technik a nebo o péči aplikovanou na zdravé pacienty.

Intervence NLP aplikované v těchto studiích se různily jak dobou použití tak i intervaly. Měření úspěšnosti terapie se bohužel také velmi různilo, až už šlo o hodnocení kvality života, depresi a nebo vnímanou úzkost. To vše měřeno různými metodami. 4 studie, které používaly kontrolní skupiny neobjevily žádnou terapeutickou efektivitu (oproti jedné, která zaznamenala menší psychické rozrušení a zvýšenou kvalitu života). Z objektivně měřitelných výsledků studií (jako menší užívání návykových látek a nebo udržení tělesné hmotnosti) pouze jedna zaznamenala zlepšení. (761-762)

6.1 Rapport

Znamená „souhru“. NLP tvrdí, že díky párování (matching) a zrcadlení klientova nonverbálního a verbálního projevu, může terapeut dosáhnout lepšího rapportu a důvěry. Podle NLP je rapport klíčovým aspektem komunikace, a jeho dosažení je nutným předpokladem terapeutického působení a to zvláště hypnotického. Skrze vedení v rapportu může údajně terapeut dosáhnout terapeutického „přenosu“. Podle NLP je schopnost rapportu lidem vrozená a schopnost jej rozeznat též. Zároveň je údajně dobrá schopnost rapportu jedním z tajemství lidí vysoce úspěšných v komunikaci. (O Connor and Seymour 19-20)

Jako techniku k získání rapportu je podle NLP možné použít zrcadlení a párování (matching), kdy napodobováním nonverbální a verbální komunikace druhého člověka může praktikant prohloubit rapport. Zrcadlení je technika přesného kopírování elementu verbální, nebo nonverbální komunikace, kdežto párování je postup používání stejného reprezentačního systému, nebo například tempa dechu jiným nonverbálním pohybem. (Bodenhamer and Hall 43-52).

Lakin JL a kolektiv nazývají tento proces jako „efekt chameleóna“. Podle Lakina se tento typ „mimiker“ odehrává na nevědomé úrovni a bez jakéhokoliv vědomého aspektu (v přirozené podobě). Lakin tvrdí, že empirická data ukazují na vztah mezi nevědomým napodobováním řeči těla a oblíbenosti a rapportu. Lakin vyslovil teorii, že tento typ chování je evolučním produktem veliké důležitosti. Efekt chameleóna tak podle něj hraje důležitou roli ve společenském chování a komunikaci uvnitř skupiny. (145-162)

Pokud jde o empirický výzkum účinků nonverbálního rapportu tak jak ho chápe NLP, prováděl tento výzkum Sandhu. Sandhu a kolektiv zkoumali účinky zrcadlení vs nezrcadlení na vnímání empatie a důvěryhodnosti mezi jinými kulturami. Pro tento výzkum pozorovali 60 adolescentů z kmene Choktau v kontaktu se dvěma konzultantkami. Potom, co byli všichni natočeni při interview, vyplnili dva tradiční dotazníky tohoto oboru (BLRI a formulář hodnocení terapeuta). Výsledky ukázaly signifikantní pozitivní dopad zrcadlení na škálu empatie. (106-118)

Jeho další výzkum měl obdobné nastavení s 60-ti adolescenty a dvěma konzultantkami. Konzultantky se v polovině případů snažily o zrcadlení nonverbální komunikace s respondenty, a v druhé polovině naopak. Pokud si všimly, že respondent sám od sebe zrcadlí jejich nonverbální komunikaci, tu svou ihned změnily. Hodnocení empatie na škále BLRI a důvěryhodnosti ve formuláři hodnocení terapeuta, bylo okamžitě vyplněno respondenty po

skončení interview. Výsledky studie ukázaly signifikantní dopad zrcadlení na škále empatie v BLRI. (1042)

Shrnutí

Množství výzkumů, zaměřených na čistě nonverbální komunikaci, vedených na alespoň základní vědecké úrovni zaměřujících se na NLP, je tedy naprosté minimum. Další výzkumy tohoto druhu proběhly v oboru marketingu, jenomže metodologie jako taková neodpovídala vysokým standardům vědeckého výzkum.

6.2 Reprezentační systémy

Jsou popisem způsobu, jakým ve své mysli uchováváme informace a pracujeme s nimi. Jsou jimi našich pět smyslů. Zrak, chuť, čich, hmat a sluch. Pro potřeby NLP bývají hmat, čich a chuť spojovány pod termíny kinestetický smysl. To údajně proto, že v západní kultuře čich a chuť nehrají takovou roli. Podle NLP tak informace z vnějšího světa vstupují do nervové soustavy smyslovými orgány. Potom je s nimi uvnitř nervové soustavy pracováno jako s obrazy a videi u zraku, zvuky a řečí u sluchu a pocity a „cítěním“ u kinestetiky. NLP zároveň tvrdí, že lidé mají preferované reпреzentační systémy. Konkrétně používaný reпреzentační systém se projevuje v řeči uživatele a je ho možno tak rozpoznat. (O Connor and Seymour 27) ,(Bodenhamer and Hall 3)

„Nějak mu to nevoní“, „Nezamlouvá se mu to“, „Nevidí to nijak pozitivně.“

Pokud se podíváme na empirickou prokázanost této části NLP, je třeba si tento jeho oddíl rozdělit na několik částí, které je třeba posoudit jednotlivě. Nejprve jestli mají lidé „oblíbené“ reпреzentační systémy, potom jestli je jejich volba v souladu s lingvistickými projevy jedince (predikáty), jestli jejich zrcadlení a kopírování může mít skutečně terapeutický přínos anebo přinést rapport, a nakonec jestli jsou skutečně propojeny očními přístupovými signály. (Bude probráno níže). NLP dokonce tvrdí, že preferovaný reпреzentační systém má vliv na určité aspekty osobnosti jedince. Tento aspekt je ovšem zkoumán naprosto minimálně.

Preferované reпреzentační systémy-

Podle tvrzení NLP má každý člověk oblíbený reprezentační systém, který používá a preferuje k přemýšlení a práci s vnímanou realitou uvnitř svojí mysli. Proponenti NLP někdy tvrdí, že v 11 až 12-ti letech má každý člověk jasné preference. Podle NLP tak někteří lidé většinou přemýšlí v obrazech, jiní ve zvucích, atd. Jestliže někdo používá většinou svůj vnitřní smysl, je považován v NLP za jeho individuálně primární neboli „preferovaný“. NLP mimo jiné dokonce zachází tak daleko, že preferovaný reprezentační systém se též projevuje v talentovanosti člověka k nějaké konkrétní činnosti, (malování či hudba). (O Connor and Seymour 29) V Severoamerické společnosti má údajně 20% populace jako preferovaný reprezentační systém kinestetiku, 60 % jsou vizuální a 20% auditorní. (Bodenhamer and Hall 5)

Empirický výzkum „Preference“ reprezentačních systémů-

Jak je bohužel standardem, proběhlý výzkum této části NLP je značně omezený. Drtivá většina výzkumů zabývajících se reprezentačními systémy se vzhledem k snadnější empirické prokazatelnosti soustředí na spojení očních přístupových signálů s reprezentačním systémem užitým výzkumným subjektem, popřípadě na predikáty a jejich vztah k existenci rapportu.

Nemalým problémem tohoto druhu výzkumu a experimentování je nutnost subjektivního hlášení užitého reprezentačního systému samotným subjektem, čímž je značně ztížena možnost plné kontroly proměnné. Dalším faktem jest, že velká část studií zkoumá validitu tvrzení NLP se zahrnutím všech na sebe navazujících předpokladů, což dále sťažuje oddělené hodnocení empirické validity modelu NLP o preferovaných reprezentačních systémech.

Stěžejním tedy pro mne bude výzkum Roberta Diltsa, který používal EEG k měření mozkové aktivity v jednotlivých částech mozku. Testovaným subjektům byly podávány otázky, které směřovaly k aktivaci různých reprezentačních systémů a to jak skrze paměťové stopy, tak skrze „konstruktivní“ činnosti mysli subjektů. Část výzkumu, která má pro nás ale klíčovou důležitost je ta, která údajně našla. Dilts zaznamenal, že EEG zaznamenalo u jedinců, kteří měli preferovaný vizuální reprezentační systém beta aktivitu mozku s nízkou amplitudou, když měli oči otevřené, a alfa vlny, když jejich oči byly zavřené. Naopak u auditorních jedinců EEG zaznamenalo beta vlnění s vysokou amplitudou ve spojení s občasnými vlnami alfa, ať už byly jejich oči otevřené nebo zavřené. Kinesteticky zaměřeni jedinci měli buď vlnění alfa s vysokou amplitudou (když se primárně zaměřovali na vnitřní pocity) nebo vlnění beta s nízkou amplitudou (když se zaměřovali na dotyk), bez ohledu na to, jestli byly jejich oči otevřené nebo zavřené. (Dilts)

Bohužel důvěryhodnost tohoto výzkumu je narušena tím, že sám Robert Dilts je pokročilým NLP terapeutem, a na výsledku studie měl tedy osobní zájem. I tak je tato studie jednou z mála, potvrzující tvrzení NLP o existenci preferovaných reprezentačních systémech.

Lange provedl pokus se silným zaměřením na existenci preferovaných reprezentačních systémů. Respondenty rozdělil do dvou kategorií, jako vysoce vizuální a vysoce auditorní. Respondenti byli vystaveni 75-ti audio vizuálním podnětům a poté odpovídali na několik otázek. Snahou bylo zjistit ,jestli jedinci s vysoce preferovaným jedním reprezentačním systémem budou používat více slovních predikátů spojených s tímto preferovaným reprezentačním systémem. U obou skupin byla drtivá většina predikátů vizuální, a naprosto žádná metoda vyhodnocování testu nepotvrdila model Bandlera a Grindera. A tak je tato studie silným zásahem proti prokázání NLP. (80)

Bliemeister se snažil empiricky prozkoumat preferenční systémy. Jeho studie sice též obsahovala předpoklad spojení očních pohybů a použitých reprezentačních systémů, ovšem část studie se zabývala možností existence preferovaných reprezentačních systémů skrze ponechání volby reprezentačního systému výzkumnému subjektu. Jakákoliv data nasvědčující oblíbenosti některého systému subjekty nebyla zaznamenána. (21-30)

Ellis provedl studii, která se zaměřovala na preferované reprezentační systémy. Bohužel metodologie, přestože byla profesionálně a extenzivně zpracována, nepoužívala EEG a její validita je tedy úzce provázána s validitou spojení slovního vyjadřování (predikátů) a reprezentačních systémů. Studie prezentovala smíšené závěry. Navíc jedním z problémů bylo to, že při výběru respondentů došlo k tomu, že výzkumníci automaticky předkládali, že studovaný obor pozitivně koreluje s preferovaným reprezentačním systémem respondentů (např. studenti tělesné výchovy byly automaticky považovány za pravděpodobně kinestetické, i když někteří proponenti NLP tvrdí, že podle jejich zkušenosti je většina sportovců vizuální (Bandler 24).

Výzkum sice prokázal, že studenti hudby používají větší množství zvukových predikátů a studenti vizuálního umění větší množství vizuálních predikátů, což ovšem může být způsobeno pouhou extenzivnější znalostí těchto oborů oproti ostatním.

Korelace mezi sebehodnocením a zjištěnými daty byla zjištěna pouze u auditorních jedinců. Sám Ellis konstatoval v závěru smíšené výsledky a označil závěry NLP za „zatím neprokázané“. (194)

Predikáty-

NLP jako takové tvrdí, že preferovaný či minimálně zrovna použitý reprezentační systém má vliv na to, jaká slova pro vyjádření našich myšlenek používáme. Jinými slovy NLP předpokládá, že slova, která lidé používají k popisu dějů nejsou jenom metaforami, ale že ve skutečnosti jsou doslovným popisem procesu, který probíhá v mysli toho kterého člověka. (Bodenhamer and Hall 11-15).

Prvním krokem je tedy předpoklad, že lidé mají oblíbený reprezentační systém, který není bohužel vědecky ani potvrzen, ale ani vyvrácen, přestože většinový vědecký názor, ale i většina výzkumu hovoří proti tomuto tvrzení. Druhým krokem je ovšem předpoklad, že lidé na základě svého oblíbeného reprezentačního systému, nebo alespoň systému zrovna používaného, volí svoje slova. Toto tvrzení bylo vzhledem k relativně větší jednoduchosti, pokud jde o empirickou zkoumatelnost, zkoumáno častěji, než pouhá oblíbenost reprezentačního systému sama o sobě (přestože výzkumy pochopitelně často ve svých pokusech vychází z těchto dvou tvrzení jako z jednoho).

Cole a Hitchcock, provedli extenzivní studii problematiky reprezentačních systémů, přičemž některé části studie se přímo soustředily na vzorec užívání predikátů v korelaci k užívanému reprezentačnímu systému. Po získání a vyselektování 33 respondentů s dominantními reprezentačními systémy, respondenti podstoupili interview, při kterém reagovali informacemi ze svojí paměti na 7 obrazových tematických karet. Po hodnocení záběrů z interview došli k následujícím závěrům. Uvnitř auditorní a vizuální skupiny byla nalezena konzistence používaných predikátů a dokonce i pohybu očí (viz dále). Ostatní předpokládané vzorce výsledků se nepotvrdily, a tak je závěrem studie opět, že generalizace, která tvrdí, že lidé mají oblíbený reprezentační systém, kterému také přesně odpovídají používané predikáty, je nepotvrzená. (Další závěry studie budu zmiňovat níže). (134)

Studie prováděná Ellisem obsahovala část, která se zabývala používanými predikáty (viz výše). Přestože byla nalezena korelace, jak bylo popsáno výše, není příliš průkazná a nelze výsledky této části studie přiřadit pravdivost závěrů Bandlera a Grindera.

Podobná situace platí u výše zmíněné studie Langeho, kdy většina respondentů jednoduše dává přednost užívání vizuálních predikátů bez ohledu na svůj teoreticky dominantní reprezentační systém. (V této studii byli respondenti přiřazeni do skupin podle studovaného oboru)

Graunke a Robert provedli studii, jejímž cílem bylo zjistit dopad úkolů zaměřených na představivost zadaných respondentům a na jejich používání predikátů. 45 pravorukých kavkazoidních žen vyplnilo dotazník týkající se jejich minulosti, a dva dotazníky týkající se představivosti před tím, než plnily příjemné a nepříjemné zadání týkající se představivosti ve vizuálních, auditorních a kinestetických modalitách. Dále čtyři další úkoly zahrnovaly popis příjemných a nepříjemných představ za použití pěti sensorických modalit, nejiracionálnější vzpomínku a zážitek úspěchu.

Závěrem této studie je, že všechny participantky byly schopny měnit různé typy sensorických predikátů podle potřeby a závěry tak neodpovídají předpokladům komunity NLP.(525-530)

Co je důležitým aspektem všech dosud zmíněných studií a empirických závěrů a nemělo by přejít bez povšimnutí je fakt, že přestože některé studie částečně potvrzují a částečně vyvracejí dosud zmíněná tvrzení NLP, všechny se více méně shodují na velice nízké až nulové prokazatelnosti existence nebo užívání predikátu u osob, pro které je údajně preferovaný reprezentační systém, systém kinestetický. Vyvstává pochopitelně otázka, nejen jestli takoví lidé vůbec existují, ale zároveň jestli vůbec myšlenka takové oblíbenosti vzhledem k podstatně menšímu rozsahu informací obsažitelných tímto reprezentačním systémem, není zcestná. Nebo dokonce nevznikla pouze jako snaha Grindera s Bandlerem přiřadit poslední skupinu smyslů podobnou hodnotu v jejich interpretaci člověka.

Dalším tvrzením NLP je, že pokud s někým komunikujete a budete používat podobných predikátů nebo alespoň predikátů stejného reprezentačního systému, jako je systém používaný vaším partnerem v komunikaci, docílíte tím lepšího rapportu. Podle NLP je hlavním principem rapportu následování, a následování v používaných predikátech má být další variantou téhož. Charakter slova rapport teď nebudeme zkoumat, protože na toto téma existuje dostatečné množství studií, jejímž cílem je zkoumat techniky NLP jako metody zlepšující vztah mezi pacientem a terapeutem.(Bodenhamer and Hall 13-15).

První skupinu výzkumů této problematiky tvoří výzkumy zabývající se důvěryhodností terapeuta (jakožto důležitého aspektu psychoterapie) a jak jí ovlivňuje používání stejných predikátů s klientem.

Brockman provedl studii zabývající se tématem účinků kopírování reprezentačních systémů na vnímání empatie u terapeuta. Brockman se snažil ověřit či vyvrátit hypotézu Dr. Bandlera a R. Grindera, že právě kvůli tomu, že lidé údajně strukturují realitu skrze svoje smysly, a to se projevuje predikáty, bude možné skrze kopírování predikátů docílit empatie.

Respondenty studie byli studenti College of William and Mary, kteří střídavě podstupovali „konzulatní interview“. Jeden terapeut používal systém souhlasného využití predikátů s klientem, zatímco druhý se snažil o empatii skrze klasický způsob „mezilidských vztahů“. Po každém interview vyplnili respondenti Barrett – Lennard vztahový souhrn a Jourardův dotazník Ochoty- k vyjasnění. Po druhém interview, respondenti vyjádřili svojí preferenci k jednomu nebo ke druhému terapeutovi.

Respondenti preferovali terapeuta používající systém souhlasného využití predikátů s klientem oproti jeho kolegovi v poměru 3 ku 1. Takový výsledek je natolik jednoznačný, že autor v závěru studie doporučuje využívání této metody terapie a dochází k závěru, že souhlasné užití predikátů tvoří významnou dimenzi toho, co je nazýváno empatie. (167)

Falzett provedl velice podobnou studii, která v sobě dokonce zahrnovala další aspekty modelu NLP, s podobným účelem. Respondenty tentokrát bylo 24 studentek Marquetteho Univerzity. V tomto výzkumu ovšem byl preferovaný reprezentační systém identifikován skrze pohyb očí v reakci na sérii dotazů při interview. Podle toho byly respondentky rozřazeny do tří skupin preferovaných reprezentačních systémů. Při následném interview, terapeut používal predikátů z preferovaného reprezentačního systému respondentky. Po interview vyplnily respondentky formulář hodnocení terapeuta CRF. Výsledky prokázaly signifikantně lepší hodnocení v případě používání shodného systému predikátů s klientkou. (100)

Hammer provedl podobnou studii se zajímavou obměnou metodologie, která zároveň opět pokládá určitou pochybnost pokud jde o „oblíbenost“ některého reprezentačního systému jako takového. V této variantě výzkumu terapeut místo snahy identifikovat jeden primární reprezentační systém respondentky, se snažil sledovat právě používaný reprezentační systém respondentky během celého interview, a reagoval buď souhlasným, nebo nesouhlasným použitím predikátů. Po vyplnění Barret- Lennardova vztahového dotazníku se opět projevilo signifikantně lepší hodnocení při používání souhlasných predikátů s právě používaným reprezentačním systémem u respondentky. (Zároveň

Hammer navrhl tuto metodu jako lepší, než jednoduché zjištění preferovaného reprezentačního systému na začátku a jeho následné dodržování). (172-179)

K podobnému závěru nevhodnosti použití prosté identifikace preferovaného reprezentačního systému pouze skrze krátké úvodní interview, jehož cílem je vyvolat použití predikátů, které má pomoci identifikovat „preferovaný reprezentační systém“, došel i Radl, jehož studie dopadla prokázáním všech nulových hypotéz s důležitou poznámkou tohoto druhu v závěru studie. (247)

Dalšími obory, které zahrnují, anebo mohou zahrnovat využití technik NLP, je také mezilidská komunikace a dokonce marketing. Pokud jde o efektivitu použití techniky využití souhlasných predikátů, bylo provedeno též několik empirických studií, jejichž hlavním objektem zájmu byla vnímaná důvěra a důvěryhodnost a její vztah k souhlasnému nebo nesouhlasnému užívání predikátů.

Green provedl tedy studii, jejímž cílem bylo zjištění efektu používaných predikátů na vnímání důvěry. Green během této studie definoval důvěru jako vnitřní otevřenost, která byla posléze měřena Jourardovým dotazníkem, určeným k měření důvěry mezi respondentem a experimentátorem. Green pochopitelně předpokládal, že pokud jsou předpoklady NLP správné, souhlasné používání predikátů by mělo významně zlepšit vnímání důvěry a otevřenost mezi výzkumníkem a respondentem.

Během studie bylo 63 studentů náhodně rozřazeno mezi testovanou a kontrolní skupinu. Výzkumníci podstoupili trénink v rozpoznávání respondentem používaných predikátů, a následném shodném používání predikátů s respondenty. Pokud jde o úspěšnost s jakou byli výzkumníci schopni používat shodného predikátu, došlo se k číslu 0.94. Studie ovšem na závěr celého výzkumu neprokázala jakoukoliv korelaci mezi shodováním se v predikátech a vnímání důvěry. (130)

Mimo tento výzkum proběhlo několik výzkumů na podobné téma se smíšenými výsledky, ať už na téma atraktivita, (Appel 192) nebo vztah atraktivity a dalších atributů najednou u terapeutky. (Schneider 110)

Shrnutí

Celkově lze závěry empirického výzkumu reprezentačních systémů podle NLP (s vynecháním očních přístupových signálů) shrnout následovně.

Výsledky jsou jako obvykle velice nejednoznačné, ale i tak je možné dojít k některým pravděpodobným závěrům. Pokud jde o existenci preferovaného reprezentačního systému, zdá se, že jde o nejvíce nepravděpodobnou skutečnost. Podle většiny empirických výzkumů se zdá, že většina lidí má oblíbený vizuální reprezentační systém a že je schopna podle potřeby přecházet od jednoho reprezentačního systému ke druhému.

Pokud jde o vztah mezi užívanými predikáty a reprezentačním systémem, je situace opět složitější. Hlavním problémem je, že predikáty byly více méně pokaždé klíčovým nástrojem každé studie, takže oddělení predikátů a skutečného vztahu k reprezentačním systémům bylo teoreticky možné pouze u výzkumu užívajícího EEG, který byl pouze jeden (a to ještě rozhodně ne nezávislý).

Jiná je situace, pokud se týká shodného užívání predikátů, při neustálém sledování jejich používání, nebo při rozpoznání primárního systému. Velká část studií prokázala někdy i značný přínos tohoto postupu. A tak přestože vysvětlení mechanismu fungování metodologií NLP může být velice vzdálené pravdě, pokud jde o účinnost tohoto konkrétního postupu, empirické bádání zaznamenalo signifikantní efektivitu.

6.3 Oční přístupové signály

Oční přístupové signály tvoří velice zajímavý a do určité míry těžko uvěřitelný závěr NLP. A sice, NLP tvrdí, že skrze nonverbální komunikaci pohyby očí lze vyčíst, v jakém reprezentačním systému pozorovaný jedinec uvažuje, a dokonce i jestli používá informaci vyvolávanou z paměti, nebo jí aktivně vytváří. Skrze pozorování vzorce pohybu očí pozorovaného jedince je tak údajně možné dojít k celému vzorci reprezentačního systému, který byl jeho reakcí na podnět. Oční přístupové signály tak údajně mají být druhým nástrojem po predikátech, umožňující rozpoznat používaný, a snad i preferovaný, reprezentační systém pozorovaného subjektu.

Vzorec je údajně následující: Když pravorucí lidé pohnou očima nahoru a doleva, vybavují si tak nějakou vizuální informaci, kterou již viděli. (Používají tedy vybavování vzpomínky ve vizuálním reprezentačním systému). Ovšem když tito lidé pohnou očima nahoru a doprava (z pohledu pozorovatele), vytvářejí vizuální obraz skládáním informací z částí, které nemuseli ani nikdy v životě vidět.

Úroveň, na které se tento proces odehrává, údajně napovídá, který reprezentační systém je použit. Pohyb očí směrem nahoru má znamenat vizuální reprezentační systém, v rovině a na úrovni uší auditorní, a pod touto úrovní, kinestetický. K tomu lze dodat, že rozostřený pohled v centru prý většinou značí sérii obrazů ,a nebo jedinec mluví sám k sobě.

Podle tvrzení NLP jsou pohyby očí odrazem dějů v nervové soustavě, a dokonce za pomoci vědomého pohybu očí lze údajně zpětně ovlivnit děje uvnitř nervové soustavy. (Bodenhamer and Hall 17- 23).

Woodsmall napsal o vědeckém základu očních přístupových signálů následující: *“ Vědci objevili základní a prastarý mechanismus, který v hlubinách mozku fyziologicky souvisí s pohyby očí v reakci na sensorické vybavení v paměti. Toto „retikulární formování, tento hustý svazek nervů, slouží jako sensorický filtr pro mozek, který rozhoduje, která sdělení jsou dostatečně důležitá na to, aby dosáhla vědomé mysli.*

Nervy kontrolující oční pohyby, svazek tří nervů (oculomotoricky, trochleární a abducens), které budeme označovat pouze jako okulomotorické nervy, začínají a pramení z oblasti retikulárního formování. Existuje názor, že kdykoliv se oči pohnou konkrétním směrem, ať už instinktivně, nebo úmyslně, „retikulární

formování“ je aktivováno a vyšle impulz k mozku s účelem stimulování konkrétního sensoricko motorického vybavení. “

Co je třeba dodat je, že nesrovnalosti, se kterými se v praxi praktikanti NLP setkali, jsou vysvětlovány jinou preferencí rukou, či opačným nastavením hemisfér, nebo příliš jemným pohybem očí u některých jedinců, který ztěžuje správné rozpoznání. (Jako kuriozita se uvádí, že lidé v oblasti Baskicka mají jiný vrozený vzorec pohybu očí jako reakci na používaný reprezentační systém). Co je ovšem odvážným tvrzením NLP je, že i když mohou existovat odlišnosti, tyto odlišnosti jsou u každého jedince permanentně stabilní (Bodenhamer and Hall 19-23).

Pokud jde o empirický výzkum očních přístupových signálů, drtivá většina z nich byla spojena a výsledky posuzovány z hlediska dalších navazujících závěrů na tento proces. Velká část výzkumů na téma očních přístupových signálů zahrnovala tento proces v rámci širšího výzkumu reprezentačních systémů a jejich preferencí. (Viz výše). Jejich závěry, jak již bylo uvedeno, bývají nejednoznačné s tím, že pokud jde o oční přístupové signály a jejich vztah ke kinestetickému reprezentačnímu systému, nikdy se nepotvrdila jakákoliv souvislost. (Zároveň s preferencí kinestetického reprezentačního systému).

I tak ale proběhlo několik málo výzkumů zabývajících se očními přístupovými signály jako takovými.

Radosta provedl výzkum očních přístupových signálů v roce 1982. Výzkumu se účastnilo 70 pravorukých subjektů. Výzkumný vzorek se skládal jednak ze sezdaných párů a jednak z jedinců mužského a ženského pohlaví, kteří se účastnili výzkumu samostatně (bez partnera či partnerky). Respondentům byly pokládány série otázek, jejichž cílem bylo vyvolat oční pohyby ve výše uvedených vzorcích odpovídajících závěrům NLP. Později byly oční pohyby poloviny respondentů (z toho poloviny sezdaných a poloviny samostatných respondentů) vyhodnocovány na základě videonahrávky beze zvuku dvojicí hodnotitelů, kteří došli ke střednímu konsensu.

Výsledky studie ukázaly, že velice málo očních pohybů probíhalo podle očekávaných vzorců NLP. Data pouze prokázala signifikantní rozdíly v očních pohybech mezi ženami a muži, a mezi natáčenými a nenatáčenými dotazovanými. Pokud jde o volbu preferovaného reprezentačního systému

projevujícího se údajnými pohyby očí, signifikantní rozdíly byly nalezeny pouze mezi svobodnými jedinci a těmi sezdanými.

Radostův závěr tedy zněl, že respondenti jsou schopni aktivovat mozkové procesy bez ohledu na kognitivní požadavky vytvářené stimulem (otázkou). Pokud jde o vyvolané oční přístupové signály, zdá se, že jsou následkem mnoha blíže nespecifikovaných zdrojů náhodné variability. (130)

Další malou skupinou výzkumu očních přístupových signálů tvoří výzkum lhaní a možnosti jeho rozpoznání na základě očních přístupových signálů. Možnost něčeho takového by měla vycházet z toho, že pohled na jednu stranu by měl signalizovat vybavování již uložených informací (tedy pravdu) a při pohledu na druhou stranu by mělo docházet k vytváření nových vnitřních reprezentací (tedy ke lhaní). Přestože autoři NLP nepovažovali rozdělení na kreativní a vzpomínkovou stranu jako na efektivní metodu rozpoznání pravdy a lhaní, mezi praktikanty NLP se tento závěr stal obvyklým předpokladem. (Wiseman et al. 1-5)

Pro shrnutí empirického výzkumu na toto téma jsem použil informace o tří studiích na toto téma a dá se říci známého vědeckého článku „The Eyes Don't Have It: Lie Detection and NeuroLinguistic Programming“.

Studie 1: V první studii 32 participantů (mladých pravorukých mužů a žen) provedlo sérii předem připravených akcí, na které potom byli dotazováni s tím, že to, jestli mají zrovna lhát ,nebo říkat pravdu ,bylo náhodně rozhodnuto předem (hodem mincí). Nezávislí vyhodnocovatelé poté hodnotili videozáznam krátkého interview, ve kterém respondenti buď lhali , nebo říkali pravdu na základě znalostí přístupových očních signálů.

Výzkum nenalezl žádnou signifikantní korelaci mezi lhaním a očními přístupovými signály.

Studie 2: Tentokrát byl použit mezisubjektový design. Potom co byli participanté rozděleni do dvou skupin, jedna skupina podstoupila krátký trénink v rozpoznávání očních přístupových signálů podle NLP. Všichni participanté poté sledovali nahrávky interview ze studie 1. Participanté kromě toho, že hodnotili nahrávky ze studie, měli ještě nahlásit ,jakou míru důvěry ve svoje schopnosti rozeznávat lež od pravdy u pozorovaných subjektů pocít'ují. Závěr studie neprokázal naprosto žádné signifikantní rozdíly mezi participanty, kteří podstoupili trénink NLP a kontrolní skupinou.

Studie 3: V této studii, bylo vybráno 52 videonahrávek, ve kterých lidé podstupují veřejný projev pro média, za záchranu ztraceného příbuzného. Polovina nahrávek měla na základě velice silných důkazů zobrazovat člověka který lže a polovina člověka, který mluví pravdu. Podobně jako v první studii vyhodnocovali nahrávky na základě znalostí očních přístupových signálů dle NLP, dva proškolení hodnotitelé. Přičemž koeficient shody obou dvou byl na vysoké úrovni, indikující vysokou úroveň shody mezi nimi. Studie opět nepotvrdila naprosto žádnou korelaci mezi pohybem očí a lhaním u pozorovaných jedinců

Shrnutí

Jak je vidět, pokud jde o oční přístupové signály, je empirický výzkum jednoznačný. Oční přístupové signály samy o sobě nejsou podle výzkumů (na rozdíl od tvrzení proponentů NLP) dostatečnou informací o reprezentačních systémech právě využívaných pozorovaným subjektem. To samé lze říci i o možnosti rozpoznávání lži skrze oční přístupové signály.

Na obranu NLP lze snad pouze říci, že může být při používání videonahrávek, a to především těch, které jsou beze zvuku, velice obtížné rozpoznat pohyb očí, který nastal ve chvíli, kdy pozorovaný subjekt prováděl myšlenkovou operaci jako reakci na podnět (čemuž by mohlo nasvědčovat to, že byla nalezena konzistentní změna naměřených hodnot v interview snímaných kamerou ,oproti stejnému interview bez ní). Dále je nutné podotknout, že využívání stran pohledu k detekování lži, nebylo nikdy v klasickém NLP podporováno a oční přístupové signály používané tímto způsobem tedy nevychází z původního přístupu NLP.

6.4 Kotvení

Kotvení a práce s kotvami hraje v NLP naprosto klíčovou roli. Metafory kotvy, ať už je více či méně blízká realitě, je aspektem NLP, bez kterého by drtivá většina vzorců NLP vůbec nemohla existovat.

Pojmem kotva se v NLP označuje spojení podnětu a reakce. Jinak řečeno kotva je pro NLP popis jednoduchého Pavlova reflexu. NLP jako takové se snaží vytvářet kotvy jako nástroj kontroly vnitřních stavů a tak je nejjednodušší definicí kotvy proponenty NLP to, že kotva je cokoliv, co navozuje emocionální stav. A tak je nejprimitivnějším vzorcem NLP elicitace žádaného stavu a jeho následné spojení s nějakou kotvou (například poklepání na rameno), čímž je umožněno ve chvíli nutnosti stav vyvolat pomocí spuštění kotvy. Kotvení je jedno z těžišť výkladu subjektivní reality pomocí NLP. Kotva je tedy vnější nebo vnitřní reprezentace, která spouští jinou další reprezentaci. Richard Bandler dal jako příklad to, že lidé tak snadno vytvářejí kotvy, že většina lidí „když slyší příběh o Pavlovovi a jeho psovi, sama začne slinit. Tento reflex údajně již došel tak daleko, že velká část psychologů začne slinit už při slovu „Pavlov“.¹

Kotvení jako proces vytváření asociací podnětu s reakcí, samozřejmě probíhá neustále. NLP se ovšem snaží skrze svoje vzorce a metodiku kotvení a elicitace stavů, tento proces využít a uměle je dostat v některých chvílích pod kontrolu. (O Connor and Seymour 53-55) (Bodenhamer and Hall 247-248)

Pokud jde o empirický výzkum kotvení přímo v kontextu NLP v podobě výzkumu čistě zaměřeném na kotvy jako takový, tak jako takový bez terapeutického zaměření neexistuje. Níže se tato práce bude zabývat terapeutickým efektem vzorců NLP obsahující kotvení jako důležitý krok. Tento druh výzkumů se totiž na rozdíl od dalších zkoumá poměrně častěji. Bude tedy nutné kotvení a kotvy zkoumat v kontextu empirické prokázanosti účinků vzorců, které jej obsahují. Tato práce se nebude zabývat výzkumem Pavlova reflexu jako takového (prostého podmiňování), protože samotné prosté podmiňování a jeho existence je považováno za vědecký fakt. To samo o sobě samozřejmě nepotvrzuje další tvrzení NLP o kotvení.

Melvin a Miller shrnuli ve svém vědeckém článku „*Anchoring: Panacea or placebo?*“, výzkum tohoto oboru a označili empirické výsledky studií jako nejednoznačné. Dále doporučili velikou obezřetnost před nekritickým přijímáním technik NLP. Kotvení je nedílnou součástí vzorců NLP a tak většina

¹ Jestliže čtenář začal slintat už při četbě tohoto odstavce je též třeba podotknout, že tento proces je možná též vyvolán bezděčně hypnoticky, protože slovo slintat, může být vnímání jako skrytý příkaz v kontextu Ericksoniánské hypnozy.

vzorců použitých při výzkumech níže určených, k léčbě fobií a úzkosti tuto techniku obsahuje. (135-158)

Snad jen na okraj se lze zmínit o krátké případové studii Thalgotta o chlapci ze šesté třídy základní školy, u něhož byla s úspěchem použita ta nejjednodušší a nejstarší technika kotvení k léčbě úzkosti z hodin matematiky.

Chlapec se jmenoval Epy a terapeut asocioval vyvolané pozitivní emocionální stavy s dotekem na hřbetu chlapcovi ruky. Později byla kotva spuštěna při myšlenkách na hodinu matematiky, a chlapec též mohl spustit kotvu, při hodině matematiky, anebo přípravě na ní. (347-352)

Technika kotvení stavů a jejich následné terapeutické použití má nepochybně výhodu v tom, že umožňuje terapeutovi velikou volnost a vytváření vlastních vzorců k léčbě pacienta, pokud dodrží základní principy kotvení a vyvolávání stavů. Dobrým příkladem může být studie Abramowitze a Lichtenberga, kteří se snažili využít schopnosti pachů vyvolávat rychle emocionální reakce. Autoři vytvořili vlastní techniku, kterou nazvali „hypnoterapeutické olfaktorní podmiňování“, při kterém se snažili o asociaci pocitů bezpečí a sebeovládání s vůněmi. Pacient tak může použít tuto nově nalezenou asociaci k překonání fobií a prevenci panických atak. Autoři následně prezentovali 3 případy, kdy tento terapeutický vzorec používající kotvení „úspěšně potlačil obtíže pacienta (šlo o případ fobie z jehel, panické poruch a PTSD). (184-197)

Shrnutí

Prokázanost existence Pavloviánského reflexu není předmětem této práce. Empirická prokázanost kotvení ve smyslu manipulace s kotvou „způsobující odpovídající změny v nervové soustavě subjektu je bohužel odvážným tvrzením, které nemá žádnou vědeckou oporu v empirickém výzkumu. Přestože ojedinělé výzkumy, které se většinou zabývají jednotlivými případy, mohou zaznamenat nějakou účinnost této metody, vědecká obec stále čeká na hlubší studii tohoto druhu. Je také třeba připomenout, že mnoho vzorců NLP obsahuje velice složité řetězení kotev zároveň s jejich bořením, viz například vzorec „Aligned self“ nebo například „Circle of excellence“. (Hall 68, 95)

6.5 Submodality

Submodality a jejich signifikance jsou jakousi specialitou NLP a jejich manipulace je další neoddělitelnou složkou mnoha vzorců NLP. Jsou-li reprezentační systémy modalitami, tedy způsoby vnímání světa, pak submodality jsou bloky smyslových vjemů, dávající informaci, jak je každý z nich složen (úvod). Submodality jsou tedy vlastnostmi modalit. Pokud tedy například mluvíme o vizuální reprezentaci, tak obsah obrazu je modalitou a kvalita (barva, velikost...) je submodalitou. NLP rozeznává dvě skupiny submodalit, a sice analogové (s mírou intenzity) a digitální (buď a nebo přítomné bez stupně intenzity). Podobně jako u reprezentačních systému podle NLP přikládá většina lidí vyšší důležitost některému z reprezentačních systémů, tak má údajně i každý člověk „řídící“ submodalitu, které jeho mysl přikládá větší váhu, než ostatním. Její změna přináší největší účinky.

Co je klíčovým předpokladem NLP je, že pokud má vnitřní reprezentace nějaký emocionální dopad, který není čistě závislý na obsahu této reprezentace (modalitách), tak tento dopad musí pocházet z informace obsažené ve „kvalitě“ této modalit. Wyatt Woodsmall poznamenal: *„Jestliže tělo/myšl je schopno rozpoznat rozdíl, tak musí mít způsob, jak rozpoznat tento rozdíl, a způsob, jakým je toho schopno, tkví v rozdílech mezi submodalitami, skrze něž jsou rozdíly vnitřně reprezentovány.“*

(O Connor and Seymour 41-45) (Bodenhamer and Hall 34)

Z předchozího tedy vyplývá tvrzení NLP, že pokud budete určitým způsobem manipulovat se submodalitami vašich vnitřních reprezentací, můžete řídit emocionální stavy, které vyvolávají.

Pokud jde o empirický výzkum submodalit jako takový, je situace velice podobná se situací kotvení. Samostatný výzkum efektivity submodalit neexistuje. Na druhou stranu podobně jako kotvy je i manipulace se submodalitami klíčovým aspektem velké části vzorců a metodiky NLP. Takže empirickou prokázanost závěrů NLP o submodalitách bude třeba hodnotit až v části zabývající se terapií, fobiemi a úzkostmi. Jedinou studií zabývající se submodalitami (nebo přesněji submodalitou) jako takovou, jsem našel od Lawrence a Bargha z roku 2008. Studie zkoumala účinky vzdálenosti (submodalita) na vnímání událostí. Během čtyř výzkumů se ukázalo, že větší vzdálenost oproti menší způsobila příjemnější pocity při sledování videa,

zachycujícíhoi veřejné zesměšnění, menší emocionální stress z násilného videa a menší množství odhadnutých kalorií u nezdravého jídla. (302-308)

Nejbližší výzkum zaměřený na efektivitu léčebné procedury zaměřené čistě na efektivitu manipulace se submodalitami, provedl MacMorran v roce 1987. MacMorran se snažil ověřit účinnost techniky založených na manipulaci se submodalitami. Skupina, na kterou bylo užito technik manipulace se submodalitami byla porovnána s výsledky kontrolní skupiny, která byla pouze uvedena do lehkého transu. Obě procedury byly prováděny dvěma licencovanými psychology, kteří byli experty jak v NLP technikách manipulace se submodalitami tak navozování transu. Participanty bylo 16 mužů a 28 dospělých žen z protestantské církve. Po sérii testování byl nalezen signifikantní rozdíl mezi kontrolní skupinou a skupinou, jež obdržela péči sestávající z manipulace submodalit. Participanti ze skupiny submodalit hodnotili „změnu jako následek péče“ výrazně lépe. Skupina NLP také projevila větší úroveň spokojenosti s péčí oproti kontrolní skupině. Žádné další statisticky signifikantní rozdíly nebyly participanty hlášeny.

Výsledky této studie, která je vzácností ,částečně podporují některé závěry NLP co se týče submodalit. Bohužel tvrzení NLP o permanentním zlepšení nebyly potvrzeny, zrovna tak nebylo vyloučeno, že pacienti se chtějí cítit lépe při vzpomínce na nepříjemné vzpomínky a tak je tím narušeno jejich vnímání úspěšnosti léčby. (90)

6.6 Hypnóza

Důležitou součástí NLP a do určité míry se dá říct z praktického hlediska jednou z vůbec nejdůležitějších, je Hypnóza. Je ovšem nutno podotknout, že se jedná o hypnózu, tak jak jí chápe a používá NLP.

Slovo hypnóza se odvozuje od slova spánek, a ve smyslu NLP je to myšleno „spánek ve směru k vnějšímu světu“. Jinými slovy řečeno, trans je stavem silného downtime, čili stavem silného soustředění „dovnitř“ člověka.

NLP velice často nepoužívá ani tradičního navození transu skrze hypnotické indukce, ale místo toho někdy využívá transderivačního hledání, které sebou přináší trans naprosto nevyhnutelně. Z praktického hlediska se ovšem Ericksoniánská hypnoza a její praktikanti a metodologie NLP silně prolíná, a velká část terapeutů NLP používá navozování transu podle metodiky Milтона Ericksona. Lékařsky řečeno, hluboký hypnotický trans nastává, když jsou mozkové vlny na úrovni Théta a acetylcholin začne převažovat nad norepinefrinem. (Bodenhamer and Hall 175-180)

NLP tvrdí, že hypnoza nám umožňuje aktivovat naše vnitřní síly a označuje hypnózu jako intenzivní meditativní stav. Hypnotická terapie je tak komunikací terapeuticky přínosných informací směrem k podvědomí, v kombinaci se snahou obejít vědomé myšlení. Trans jako takový je podle NLP přirozený proces, který nastává několikrát během dne. Doktor Rossi (žák Milтона Ericksona) napsal: Citace z manuálu.

Definice hypnozy jako takové a mnoha dalších informací s ní spojených bohužel přesahuje rámec této bakalářské práce a především její smysl, jímž je především NLP a jeho empirická prokázanost. Dalším problémem je samozřejmě množství definic, které neexistují nejen mezi jednotlivými obory, ale dokonce i mezi jednotlivci uvnitř stejného oboru. Dále se tedy budeme věnovat hypnoze především v kontextu NLP a jeho metodiky hypnózy.

Klíčovou úlohou v hypnoze dle NLP hraje Miltonův model. Historie vzniku modelu byla zmíněna výše a je tedy nutno podotknout, že hypnoza dle NLP má mnoho společného s Ericksoniánskou hypnózou. Hlavním rozdílem je jednak prozkoumání a pojmenování vzorců Milтона Ericksona (umožňující jejich pragmatičtější učení a používání) a jednak utilizace řečových nástrojů Miltonova modelu k provádění vzorců NLP uvnitř klientovy mysli. (Bodenhamer and Hall 203)

Miltonův model využívá záměrné neurčitosti a nepřímosti k obejití vědomé mysli, za účelem dosažení nevědomí, k čemuž využívá patnácti řečových

technik (vypozorované od Miliona Ericksona). Jsou to: Dovětky, následování přítomné zkušenosti, dvojně vazby, konverzační postulát, rozšířené citace, violace restriční selekce, fonologická dvojnáčnost, syntatická dvojnáčnost, rozsahová dvojnáčnost, dvojnáčnost interpunkce, zužitkování, skryté příkazy, analogové označní, hláskování slov a spojovací řeč.

Miltonův model hraje klíčovou roli pro velkou část potencionální efektivity NLP. Toto tvrzení neplatí zdaleka jenom o jeho použití v marketingu a přesvědčování, ale i u terapeutického využití. Spousta vzorců NLP je používána tím způsobem, že skrze skryté hypnotické příkazy Miltonova modelu, se pacient vede k nevědomému provedení terapeutického vzorce.

Další metodou důležitou pro hypnózu v kontextu NLP jsou metafory. Termín metafora se v NLP využívá pro označení vyprávění nebo výroku, který využívá srovnání. Robert Dilts označil metaforu jako „způsob mluvy, během kterého se o něčem mluví, jako by to bylo něco jiného“. Vyprávění metafory podle NLP odpoutává vědomou mysl, zatímco skrytý metaforický význam se dostává přímo k podvědomí a to údajně skrze transderivační hledání. Milton Erickson používal metafory velice často a to dokonce do takové míry, že některé jeho metafory se staly velmi často užívanými pomůckami, pro výuku začátečníků (příběh s továrnou na kotle). (Bodenhamer and Hall 217-219)

Hlavním principem mechanismu metafory je izomorfismus- tedy podobnost struktury metafory se strukturou života a zkušeností pacienta. Izomorfismus je schopnost mozku zahrnout informaci o chování z jedné třídy do jiné.(Bodenhamer and Hall 221)

Pokud jde o empirický výzkum, je podle mého názoru nutné se soustředit na výzkum držící se NLP. Veškerý výzkum Ericksoniánské hypnozy aplikované mimo kontext nebo metodiku NLP nebude součástí této práce. NLP se někdy snaží vyhnout klasifikaci jako formě hypnoterapie, přestože Barnett vnímá dokonce i techniky jako je kotvení nebo přerámčování, jako techniky hypnoterapie. Tento pohled je schopen obstát, pokud budeme hypnoterapii nebo hypnózu vnímat jako techniku přímé komunikace s podvědomím. Barnett doporučuje vnímat tento druh komunikace jako druh hypnózy, přestože není používána tradiční hypnotická indukce, a dokonce vnímání NLP jako užitečné rozšíření arzenálu a efektivity hypnoterapie. (1-14)

Reinhard a kolektiv provedl zajímavý pokus v roce 2012. Reinhard zoumal účinky hypnózy a NLP na úspěšnost ECV². Všechny 80 zúčastněných slyšelo dvacetiminutovou nahrávku, sestavenou buď na základě principů klinické hypnózy, nebo podle principů NLP. Ze skupiny pacientek, které poslouchaly terapeutickou nahrávku klinické hypnózy, jich 40,5 % úspěšně podstoupilo ECV, z těch, které poslouchaly nahrávku NLP to bylo 44,7%. Kontrolní skupina pacientek, která obdržela pouze obvyklou lékařskou péči, měla úspěšnost ECV pouze 27,3%. To je velice statisticky signifikantní přispění hypnózy a NLP, k úspěšnosti ECV. (6)

Edwards zaznamenal zajímavý případ a vytvořil na jeho základě případovou studii ženy, trpící symptomy Kandidózy a intolerancí jídla. Pacientce bylo 21 let a nereagovala na tradiční léčbu Kandidózy medikamenty. Po 4 sezeních extenzivní psychoterapie (zahrnující NLP a ericksoniánskou hypnózu) nahlásila 70% zlepšení symptomů a emocionálního stavu. Vysokou účinnost Edwards nepřisoudil pouze technikám NLP, ale také spojení symptomů s psychologickými obtížemi a řešením těchto obtíží. (1-12)

Na druhou stranu Jupp provedl extenzivní studii, jejímž účelem bylo empiricky prokázat účinnost „vedení“ v hypnotických indukcích. Bohužel už se začínáme setkávat s neduhem části empirických výzkumů, a sice, že testují několik prvků najednou. V Juppově experimentu bylo opět užito reprezentačních systémů. Jupp testoval skupinu subjektů, které byly dále rozděleny do tří dalších skupin podle reprezentačního systému, který jim byl na základě testování přisouzen jako „primární“. Což je, jak bylo psáno výše, velice málo prokázaný prvek NLP. Empirickým testem byl proces, během něhož měli být v hypnóze vedeni nejprve ze svého primárního reprezentačního systému do systému jiného. Výzkum dále zkoumal účinnost těchto hypnotických indukcí, na základě reaktivity a hloubky transu u subjektů. Výzkum neprokázal vůbec zvýšenou efektivitu hypnotických indukcí sestavených podle principů reprezentačních systémů.

Podobným problémem trpí i výzkum Salase a kolektivu, který zkoumal podobně jako předchozí zmíněný výzkum, účinnost

² Gynekologický manévr, při kterém se lékař snaží pomocí externí manipulace přez, břicho matky, narovnat polohu dítěte tak, aby bylo před porodem hlavou dolů.

hypnotických indukcí v souladu s preferovaným reprezentačním systémem zkoumaných subjektů. Bohužel Salas opět použil metodu pozorování očních přístupových signálů v kombinaci s elicitací otázkami. Subjekty poté podstoupily hypnotickou indukci a následně 6 hypnotických sugescí, u kterých bylo užito predikátů různých reprezentačních systémů. Výzkum nenalezl žádný signifikantní stav mezi elicitací otázkami, subjekty používanými predikáty a očními přístupovými signály. Nebyl také nalezen žádný signifikantní vztah mezi úrovní rapportu, hloubkou transu, nebo následováním sugescí. (79-89)

Pokud jde o metafory, Botzum zkoumal účinnost hypnotické indukce založené na metaforách (podle metodologie NLP) na otevřenost klientů při terapii. Subjekty poslouchaly dvanáctiminutovou nahrávku, která obsahovala třiminutový vysvětlující úvod a devítiminutovou sérii provázaných metafor. Metafory byly designovány tak, aby psychologicky sugerovaly ochotu svěřit se mužskému terapeutovi. Výzkum prokázal spoustu neurčitostí, jako například ochotu svěřit se, silně závislé na předchozí zkušenosti s předchozím svěřováním. Neprokázal žádnou signifikantní účinnost metafor. Výzkum skončil opět pouhým doporučením dalšího hlubšího zkoumání. (11)

Pokud mluvíme o hypnóze, je také třeba zmínit empirický výzkum autohypnózy, tedy hypnotického působení jedince na sebe sama.

Prezas provedl pokus, ve kterém se snažil ověřit účinnost sebehypnotické techniky, známé jako racionální fáze zaměřená hypnóza. Tento auto-hypnotický vzorec je speciálně vytvořen ke snížení vnímané úzkosti způsobené testováním. Tento výzkum samozřejmě obsahoval kontrolní skupinu s náhodným rozřazením, což zvyšuje výpovědní hodnotu výzkumu.

Péče o experimentální skupinu sestávala z tří předepsaných vzorců racionální fázově zaměřené hypnózy. Tato péče jim byla poskytnuta licencovaným terapeutem Amerického hypnoterapeutického koncilu. Participanti byli též instruováni v používání auto-hypnotických relaxačních technik. (5-A)

Výsledky studie nebyly úplně jednoznačné, přesto participanti při měření zaznamenali dlouhodobé zlepšení stavů úzkosti v krátkodobém i dlouhodobém měřítku.

Shrnutí

Uvedený výzkum bohužel ani zcela nepotvrdil a ani nevyvrátil účinnost Miltonova modelu a hypnozy. Hlavním problémem výzkumů je opět buď zaměření se na jenom jeden aspekt Miltonova modelu a jeho použití na úzkou skupinu problému, nebo nevhodný desing výzkumu. Takovýto výzkum velice často tak končí neurčitými výsledky s pouhým dalším doporučením hlubšího výzkumu.

Na druhou stranu výzkum efektu hypnózy na úspěšnost ECV nebo různé případové studie neumožňují jednoznačné odsouzení účinnosti NLP hypnozy jako neúčinného nesmyslu.

6.7 Léčba Fobií a úzkosti

Léčba fobií a problémů s úzkostí tvoří velkou část terapeutického využití NLP. Zároveň se dá říct, že léčba fobií a úzkostí tvoří velikou část psychoterapie jako oboru samotného. Richard Bandler popisuje svoje metody léčby fobií a to jak jim rozumí velice často. Nejdříve je ovšem třeba si definovat slovo fobie tak jak jej chápe NLP. NLP nazývá fobii strachem, který nastává jako automatická reakce na podnět, a který není kongruentní se zbytkem osobnosti a je do určité míry iracionální. Subjekt trpící fobií tak jak jí definuje NLP, si často uvědomuje iracionalitu svého strachu.

Richard Bandler během let vytvořil několik metod léčby fobie jako takové, přičemž tvrdí, že některé aspekty této metody vytvořil na základě detailních interview lidí, kteří se svojí fobii sami zbavili. Při tomto interview údajně identifikoval vzorec, jakým způsobem se lidé zbavují fobie. Lidé údajně sami sebe disociují od zažívaného strachu a od situace vyvolávající fobickou reakci, zároveň provedou zpětné přehodnocení svojí minulost a zažívaného strachu v ní. Na základě těchto interview Bandler údajně vytvořil Phobia cure- jinak také známý jako vizuálně-kinesteticky disociační vzorec. (Bandler 37-48)

Na léčbu fobických reakcí se během existence NLP používalo a stále používá několik metod, většina je založena na boření kotev³ a nebo manipulací se submodalitami. Je důležité podotknout, že techniky léčby fobií se kombinují, a sami praktikanti NLP naznačují, že kombinace těchto technik by měli být používány za sebou. Například Stanton ve své studii doporučuje kombinaci klasické techniky kina (vizuálně-kinesteticky disociační vzorec), boření kotev a hypnózy. (53-58)

Pokud jde o empirický výzkum efektivity technik NLP na fobie, existuje dostatečné množství studií, které velice často rozšíří metodiku NLP i na péči o pacienty trpící úzkostmi. Jedním z hlavních důvodů tohoto stavu je kromě toho, že léčba fobií je častým úkolem všech oborů psychoterapie je, že empirická ověřitelnost efektivity těchto technik je relativně vysoká.

³ Boření kotev

Kvalita a podoba jednoho výzkumu efektivity léčby fobie skrze NLP, podle mého názoru vyčnívá nad ostatními a tak bych s ním rád začal.

V roce 2010 proběhla studie, jejímž cílem bylo zjistit, jaká je efektivita terapie NLP na klaustrofobii v kontextu vyšetření magnetickou rezonancí a zároveň ke zvážení finančních implikací používání tohoto druhu terapie. Respondenty bylo 50 pacientů, kteří nebyli schopni podstoupit předchozí vyšetření magnetickou rezonancí z důvodu klaustrofobie. Cílem výzkumu bylo zjistit účinnost potlačení fobie terapií NLP, které by pacientům umožnilo vyšetření magnetickou rezonancí podstoupit. Dalším aspektem bylo porovnání nákladů ve vztahu k účinnosti terapie NLP oproti ceně anestezie.

Lékař provádějící radiovyšetření, prošel tréninkem NLP v celkové délce dvaceti dní. Lékař použil techniku NLP „Clare s fast phobia cure“. Tato technika je v podstatě jednoduchým bořením kotev. Z padesáti respondentů bylo schopno podstoupit vyšetření magnetickou rezonancí po terapii NLP třicet osm z nich. (76%). Pokud jde o porovnání finančních nákladů: Vyšetření magnetickou rezonancí v kombinaci s NLP stojí 169 liber, to samé vyšetření provedené v celkové anestezii stojí 488 liber. Závěr studie samozřejmě byl, že kdyby tyto výsledky byly opakovatelné, byla by terapie NLP jako léčba fobie vhodným mezikrokem před vyšetřením pod celkovou anestézií pro klaustrofobické pacienty. (113-117)

Einspruch a Forman provedli výzkum se zaměřením na účinnost léčby fobií skrze NLP v kontextu osobních praxí psychoterapie. 31 fobický pacientů vyplnilo Markovo fobický dotazník a Beckovo shrnutí deprese před a po osmitýdenní péči. Výsledky opět indikovali znatelné zlepšení příznaků po osmitýdenní péči. (91-100)

Dále například Liberman provedl studii, která používala vizuálně-kinestetický disociační vzorec pro péči o fobické pacienty. Liberman rekrutoval 12 subjektů trpících jednoduchou fobií. Léčená skupina opakovaně prováděla vizuálně-kinestetický disociační vzorec, zatímco kontrolní skupina stejnou dobu imaginovala příjemné scénáře. Subjekty byly extenzivně testovány před testem a po testu několika metodami a zároveň jako zvláštnost subjekty podstoupily test hypnability.

Péče NLP se ukázala jako účinná ve snížení fobického chování a osobního rozrušení z podnětu a byla podstatně účinnější než imaginace příjemných

scénářů u kontrolní skupiny. Co je zajímavé je, že míra naměřené hypnability, nijak signifikantně nesouvisela s účinností.

Výsledky této studie kromě jiného mohou naznačovat potenciální účinnost technik NLP i u pacientů s velmi nízkou hypnabilitou. (86)

Na druhé straně Allen provedl výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jakou efektivitu má NLP v péči o subjekty trpící fobií z hadů. 36 fobiků trpících fobií z hadů bylo rozděleno do tří skupin. Kromě kontrolní skupiny výzkum obsahoval skupinu, která podstoupila terapii NLP a tu, která podstoupila terapii zaplavením. Všech 36 subjektů podstoupilo Behaviour avoidance test a „Termometer strachu“, před a po terapii. Účinnost terapie byla měřena schopností subjektů chytit hada do ruky a porovnáním výsledků výše zmíněných testů před a po výzkumu. Výzkum nezaznamenal žádné signifikantní zlepšení po terapii NLP, anebo po terapii zaplavením. (76)

Studie bohužel neuvádí, jakou techniku NLP použila, čímž bohužel poškozuje i její validitu, vzhledem k tomu, že i sám Bandler uváděl nespolehlivost léčby fobií založenou čistě na boření kotev, která ale paradoxně fungovala u první studie. (Bandler 47-48).

Další kontroverzní studii provedl Ferguson. Ferguson se snažil o prokázání efektivitu dvou vzorců NLP na snížení anxiety z veřejného vystupování. Co je ovšem zvláštní je, že Ferguson při tomto pokusu využil zvukové nahrávky s těmito vzorci, nikoliv péči lidského terapeuta. Subjekty byly opět po vyselektování těch, kteří trpěli nadprůměrným strachem z veřejného vystupování, rozděleni do skupin podle používané techniky (včetně jedné kontrolní skupiny, kteří jen 30 minut seděli v čekárně). Po extenzivním testování, včetně retestování po třech týdnech nebyla prokázáno vůbec žádné signifikantní zlepšení symptomů. (95)

Použití jednoduché audio nahrávky pro léčbu fobie ovšem pochopitelně naznačuje značně zjednodušující přístup k vzorcům NLP.

Daupert provedl studii s podobnými výsledky. Jeho snahou bylo prozkoumat účinnost technik NLP na úzkost vyvolanou testováním (při studiu). Přestože výsledky nenaznačovaly jakoukoliv signifikantní úlevu od příznaků, je nutné podotknout, že studie nepoužívala tradiční vzorce NLP. (6)

Shrnutí

Účinnost fobické terapie NLP je tedy sice sporná, ale vzhledem k potenciálu efektivního měření výsledků, bylo nepochybně zaznamenáno několik velice slibných výsledků studie. Problémem této skupiny výzkumů je ovšem jednak úzká definice fobie podle NLP, která v modelu NLP reality je strachem, jakožto automatickou reakcí, a nezapadá do celkové identity subjektu. Je otázkou, do jaké míry je tento předpoklad dodržen u zkoumaných subjektů těchto výzkumů.

Dalším problémem velké části těchto výzkumů je to, že používané techniky a vzorce na péči o pacienty se někdy významně různí. Co je důležité podotknout je, že neefektivitu prostého boření kotev nebo variant boření kotev jmenuje sám Bandler. Na druhou stranu ovšem technika založená na boření několika druhů kotev při výzkumu klaustrofobiků zaznamenala slibné výsledky. Jak je už obvyklé, další studie pokud možno s využitím rozličných metod NLP (boření kotev, hypnóza, „lék na fobii“), budou nutné k jasnému ověření účinnosti terapie NLP na rozličné formy fobií.

V kapitole submodalit jsem jasně naznačil, že jediný extenzivní výzkum zahrnující submodalit existuje pouze v kontextu výzkumů účinnosti jiných vzorců. Veškeré závěry shrnuté výše se vztahují na všechny vzorce zahrnující manipulaci submodalit (a nikoliv pouze boření kotev). Jak je nepochybně viditelné na první pohled, výzkum efektu samotných submodalit a jejich manipulace se nikdy neuskutečnil. Vzhledem k potenciálně jednoduchému designu takového výzkumu je s velkým podivem, že se ho nikdy nikdo ještě nezhostil.

6.8 Empirická prokázanost...jiná

NLP je používáno svými proponenty na mnoho různých problémů a mnoho z nich nebylo zmíněno výše. Mnoho závěrů a tvrzení NLP je extrémně kontroverzních a to dokonce i pro samotné proponenty. Většina vzorců NLP v kombinaci s celkovou terapií se dá charakterizovat jako proces zvaný „Matka NLP“. Jedná se o mateřský vzorec terapie, pro nějž jsou ostatní různé vzorce pouze nástrojem k jeho naplnění

Matka NLP- Asociace a následná disociace klienta s problémem, hledání klientových zdrojů a následná jeho asociace s těmito zdroji, asociace zdrojů s problémem, následování zdrojů do budoucnosti

Jednou ze studií vyčnívajících svojí jedinečností je bez pochyby studie Lunda. Lund provedl výzkum terapie skrze NLP kombinované s klasickou lékařskou terapií, při péči o pacienty trpící astmatem. 30 jedinců bylo léčeno jak NLP, tak klasickou léčbou a oproti tomu 16 sledovaných pacientů jenom klasickou léčbou západní medicíny.

Pacienti ze skupiny NLP byli léčeni mnoha různými vzorci NLP, a tak kromě klasického vzorce vytvořeného pro péči o pacienty s alergií, bylo užito mnoho dalších léčebných vzorců včetně práce s časovou linkou nebo například přerámčováním. Úspěšnost léčby byla zjišťována skrze měření kapacity plic a jejich potřeby medikace a hospitalizace.

Obě skupiny zaznamenali zlepšení, ale skupina podstupující terapii NLP zaznamenala signifikantně větší zlepšení. Členové skupiny NLP místo aby zaznamenali zmenšení kapacity plic s postupujícím onemocněním, měli kapacitu plic průměrně navýšenou o 200ml (myšleno za jeden rok od počátku léčby). Množství astmatických epizod a počet hospitalizací byl signifikantně nižší. To samé platí i o průměrném množství požitých léků na astma. Četnost spánkových poruch byla snížena na nulu, zatímco u kontrolní skupiny to bylo pouze 30%. Tento druh výzkumu může kromě empirického podpoření závěrů NLP dopomoci k rozšíření znalostí o psychosomatických aspektech astmatu. (Lund)

Bohužel velká část technik NLP, empirický výzkum, jež by zahrnoval jejich prokazatelnou efektivitu, nemá. NLP jako takové bohužel není ani schopno technické konzistence, objevení takzvaných meta stavů rozdělilo NLP v názoru na ně. Jedna skupina okolo Roberta Diltsa se držela původního učení z pohledu Bandlera, a druhá se začala specializovat na metastavy jako klíčovou část NLP a spoustu selhání klasické terapie NLP viděla v nepochopení metastavů (což má údajně být „stav o stavu“). Druhá skupina se ocitla pod vedením Michaela Halla, ve skupině „Neuro-sémantiky“.

7. Závěr

Závěr celého shrnutí vědeckých závěrů vyplývajících z empirického výzkumu v kontrastu k závěrům NLP je dalo by se říci evidentní ze shrnutí jednotlivých kapitol.

U velké části technik NLP chybí empirický výzkum zcela, takže jejich někdy velmi odvážné tvrzení v kontextu NLP, mohou být považována za zcela nepodložená. Velká část empirického výzkumu technik NLP zároveň nemůže být považována za zcela seriózní vzhledem k tomu, že některé výzkumy jsou financovány, či dokonce realizovány, samotnými proponenty NLP s finančním zájmem na výsledku takového výzkumu. Některé designy výzkumu NLP zároveň mají takovou podobu, že samotní proponenti NLP by nepovažovali potvrzení účinnosti NLP za reálné (viz Terapie sestávající z pouhého krátkého poslechu nahrávky). Mnoho výzkumů zároveň, přestože zkoumá stejný jev nebo techniku NLP, přinese naprosto protichůdné výsledky. Z dosavadního výzkumu se dá pouze usuzovat, že lidé pravděpodobně nemají preferované reprezentační systémy, péče o fóbiky skrze techniky NLP může být v některých případech přínosná (a méně nákladná než jiný druh péče), oční přístupové signály by se daly považovat za téměř vyvrácené (tak jak jsou prezentovány NLP) a že hypnotické působení skrze NLP může dosahovat dobrých výsledků. Ale pravděpodobně je silně závislé na schopnosti terapeuta a citlivosti pacientů.

Závěrem je tedy, kromě pár vyjímek, konstatování nutnosti dalšího výzkumu technik NLP. Takový výzkum nepochybně měl mít takovou podobu, aby byl jeho potencionální výsledek odrazem skutečného tvrzení NLP. Měl by být podle mého názoru ještě před jeho započítáním designován v souladu s chápáním techniky proponenty NLP, protože jinak je jeho smysl zcela zanedbatelný. Z této bakalářské práce jasně vyplývá nutnost mnohem bližší spolupráce mezi proponenty NLP a vědci při přípravě designu studie, která by měla být nezávisle financována. Jedině tímto způsobem bude v budoucnu možné učinit konkrétní verdikt o NLP. Zároveň tato práce upozorňuje na velkou část techniky NLP, kterou je buď velice obtížné empiricky ověřit, anebo výzkum, jakkoliv potvrzující jejich účinnost a někdy i velice odvážné závěry zcela chybí. Potencionální proponenty, terapeuty a jejich pacienty zároveň nabádá k veliké opatrnosti v realistických očekáváních, která mohou být i díky této práci umístěna do realistických mezí, v kontextu NLP jako prodávaného a propagovaného produktu.

Seznam použité literatury:

Bandler, Richard. Using your brain – for a CHANGE, Utah: Real People Press, 1985

Bandler, Richard, John La Valle. Persuasion Engineering. USA: Meta Publications. 1996

Bandler, Richard, John Grinder, Steve Andreas. Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming. US: Real People Press. 1979

Bandler, Richard. Time for a Change. Cupertino: Meta Publications, 1993

Bandler, Richard. John Andreas Connirae. Trance-formations. USA: Real People Press, 1985

Bodenhamer, Bob G., L. Michael Hall. The Users Manual For The Brain. UK: Crown House Publishing Limited, 1999

Clancy, Frank, Heidi Yorkshire. „The Bandler Method“ Mother Jones magazine 14 (2013) :26

Dilts, R., J. Grinder, J. Delozier, Richard Bandler. Neuro-Linguistic Programming: Volume I: The Study of the Structure of Subjective Experience. Cupertino: CA:Meta Publications, 1980

Grinder, John. Whispering In The Wind. Bostic St. Clair: J & C Enterprises, 2001

Hall, Michael. The Sourcebook Of Magic. UK: Crown House Publishing Limited, 2000

Hall, L. Michael. META-STATES. USA: NSP: Neuro-Semantics Publications, 2008

Jeffries, Ross. Secrets of Speed Seduction. USA: Ross Jeffries, 1994

Muller Weitzenhoffer, André. The Practice of Hypnotism Volume 2: Applications of Traditional an Semi-Traditional Hypnotism. Non-Traditional Hypnotism. New York: John Wiley & Sons, Inc, 1989

O Connor, Joseph, John Seymour. Úvod do neurolingvistického programování. London: HarperCollins Publishers, 1990

O Connor, Joseph. NLP Workbook. London: HarperCollins Publishers, 2001

Stollznow, Karen. „Not-so Linguistic Programming“ Skeptic 15 (2013):7.

Sturt, Jackie, Saima Ali, Wendy Robertson, David Metcalfe, Amy Grove, Claire Bourne, Chris Bridle. „Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes“ British Journal of General Practice November (2012): 757-764

Tosey, P., J. Mathison. Introducing Neuro-Linguistic Programming. University of Surrey: School of Management, 2006

Vaknin, Shlomo. The BIG Book of NLP Techniques EXPANDED. United States of America: Inner Patch Publishing, 2010

Witowski, Tomasz. „A Review of Research Findings on Neuro-Linguistic Programming“ The scientific review of Mental Health Practice 9 (2012): 29-40.

Wood, John Andy. „NLP Revisited: NONVERBAL COMMUNICATIONS AND SIGNALS OF TRUSTWORTHINESS“ Journal of personal selling and Sales management 26 (2006): 197-204

Wiseman, Richard, Caroline Watt, Leane ten Brinke, Stephen Porter, Sara-Luise Couper, Calum Rankin. „The Eyes Dont have It: Lie Detection and Neuro-Linguistic Programming“ PLoS ONE 7 (2012): 7

Internetové zdroje a studie:

About Ross Jeffries, poslední aktualizace 2015, Dostupně z WWW:

<http://www.rossjeffrieslive.com/about/>

Abramowitz E G, Lichtenberg P: Hypnoterapeutic Olfactory Conditioning (HOC): Case Studies of Needle Phobia, Panic Disorder, and Combat-Induced PTSD. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 57(2) - Routledge: 184-197, 2009.

Allen K L: An investigation of the effectiveness of Neurolinguistic Programming procedures in treating snake phobics. Dissertation Abstracts

International 43(3), 861-B University of Missouri at Kansas City (Pub = AAC8216956): 76, 1982.

Appel P R: Matching of representational systems and interpersonal attraction. Dissertation Abstracts International 43(9), 3021-B United States International University (Pub = AAC8301835): 192, 1983.)

Barnett E A: The contribution and influence of neurolinguistic programming on analytical hypnotherapy. Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis 11(1): 1-14, 1990.

Botzum G D: Therapeutic suggestion: the effects of metaphor on self-disclosure. Dissertation Abstracts International 45(11): 3612, 1984.

Brockman W P: Empathy revisited: the effects of representational system matching on certain counseling process and outcome variables. Dissertation Abstracts International 41(8), 3421-A College of William and Mary (Order = 8103591): 167, 1980.

Bliemeister J: An empirical test of theoretical constructs essential to NLP. Zeitschrift fuer Klinische Psychologie (Hogrefe Verlag) 17 (1): 21-30, 1988.

Bigley J, Griffiths P D, Prydderch A, Romanowski C A J, Miles L, Lidiard H, Hoggard N: Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia in claustrophobic patients undergoing MRI. The British Journal of Radiology, Vol 83(986): 113-117, 2010.

Cole-Hitchcock S T: A determination of the extent to which a predominant representational system can be identified through written and verbal communication and eye scanning patterns. Dissertation Abstracts International 41(5), B Baylor University: 134, 1980.

Cleveland, Kenrick. Dark Side II,

Daupert D L: A covert imagery intervention into test anxiety based on a chained-anchor model, Neurolinguistic Programming (NLP). Dissertation Abstracts International 47(6): 2610, 1986.

Dilts R: EEG and representational systems. University of California, Santa Cruz - published in: Roots of NLP, Meta Publications 1983., 1983.

Edwards L: Self-hypnosis and psychological interventions for symptoms attributed to Candida and food intolerance. Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis 20(1): 1-12, 1999.

Ellis J L: Representational systems: an investigation of sensory predicate use in a self-disclosure interview. *Dissertation Abstracts International* 41(11), 4244-B University of Minnesota (Pub = AAC8109421): 194, 1980.

Einspruch E L, Forman B D: Neurolinguistic Programming in the treatment of phobias. *Psychotherapy in private practice* 6(1): 91-100, 1988.

Falzett W C: Matched versus unmatched primary representational systems relationship to perceived trustworthiness in a counseling analogue. *Dissertation Abstracts International* 41(1), 105-A Marquette University (Order = 8105176): 100, 1979.

Ferguson D M: The effect of two audiotaped Neurolinguistic Programming (NLP) phobia treatments on public speaking anxiety. *Dissertation Abstracts International* 49(4), 765 University of Tennessee (Order = DA8810355): 95, 1987.

Graunke B, Roberts T K: Neurolinguistic programming: The impact of imagery tasks on sensory predicate usage. *Journal of Counseling Psychology* 32(4): 525-530, 1985

Green M A: Trust as effected by representational system predicates. *Dissertation Abstracts International* 41(8), 3159-B Ball State University (Pub = AAC8104651): 130, 1979.

Hammer A L: Matching perceptual predicates: Effect on perceived empathy in a counseling analogue. *Journal of Counseling Psychology* 30(2): 172-179, 1983.

Kenrick Cleveland a Ross Jeffries

Lakin J L, Jefferis V E, Cheng C M, Chartrand T L: The chameleon effect as social glue: Evidence for the evolutionary significance of nonconscious mimicry. *Journal of Nonverbal Behavior* 27(3): 145-162, 2003.

Lange D E: A validity study of the construct `most highly valued representational system` in human auditory and visual perceptions. *Dissertation Abstracts International* 41(11), 4266-B Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College (Pub = AAC8110420): 80, 1980.

-Lund H: Asthma management: a qualitative research study. *The Health Attractor* 1(3) - IASH., 1995.

Lieberman M B: The treatment of simple phobias with Neurolinguistic Programming techniques. Dissertation Abstracts International 45(6), St. Louis University (Pub = AAC8418664): 86, 1984.

Lawrence E W, Bargh J A: The Influence of Spatial Distance Cues on Affect and Evaluation. Psychological Science, Vol 19(3): 302-308, 2008.

MacMorran P R: Brief treatment for disturbing memory: a Neurolinguistic Programming submodality procedure. Dissertation Abstracts International 48(7), 1710-A (1711-A) University of Tennessee (Order = DA8721287): 90, 1987.

Neuro-linguistic programming [online], poslední aktualizace 1. Ledna 2015 04:04 [cit. 4. 1. 2015], Wikipedie. Dostupné z WWW:
http://en.wikipedia.org/wiki/Neuro-linguistic_programming#cite_note-32

Prezas R R: The effects of neurolinguistic programming on state-trait anxiety and academic performance using self-hypnosis. Dissertation Abstracts International 56(5-A), Humanities and Social Sciences: 1715, 1995.

Radl M C: Predicate identification and predicate matching: determining if it makes a difference. Dissertation Abstracts International 46(10), 3625-B University of Colorado at Boulder (Pub = AAC8528517): 247, 1985.

Radosta R: An investigation of eye accessing cues. Dissertation Abstracts International 43(3), 883-B East Texas State University (Pub = AAC8219481): 130, 1982.

Reinhard J, Peiffer S, Sanger N, Herrmann E, Yuan J, Louwen F: The Effects of Clinical Hypnosis versus Neurolinguistic Programming (NLP) before External Cephalic Version (ECV): A Prospective Off-Centre Randomised, Double-Blind, Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2012(Article ID 626740): 6 pages, 2012.

Salas J A, de Groot H, Spanos N P: Neurolinguistic Programming and hypnotic responding: an empirical evaluation. Journal of Mental Imagery 13(1): 79-89, 1989.

Sandhu D S, Reeves T G, Portes P R: Cross-cultural counseling and neurolinguistic mirroring with native American adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development* 21(2): 106-118, 1993.

Sandhu D S: The effects of mirroring vs. non-mirroring of clients' nonverbal behavior on empathy, trustworthiness, and positive interaction in cross-cultural counseling dyads. *Dissertation Abstracts International* 45(4): 1042, 1984.

Stanton H E: Combining hypnosis and NLP in the treatment of telephone phobia. *Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis* 24(1): 53-58, 1996.

Schneider M E: The relationship among primary representational systems, and counselor empathy, trustworthiness, attractiveness, expertness and subject preference. *Dissertation Abstracts International* 45(2), 418-A SUNY Buffalo (Order = DA8410589): 110, 1984.)

Thalgott M R: Anchoring: A "cure" for Epy. *Academic Therapy* 21(3): 347-352, 1986.