

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה **בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

מודל התקשורת של ה-NLP

מאת: הילה פורטיס טויטו

התיאוריה שעומדת מאחורי ה NLP היא תיאוריית הייצוג – ייצוגים שאותם מייצר המוח שלנו על-מנת לשרת אותנו ולעזור לנו לשרוד.

כל המידע שנקלט – נכנס אלינו דרך 5 החושים שלנו.

בכל רגע נתון אנחנו קולטים את המציאות דרך החוש שהמוח שלנו רגיל לקלוט דרכו. לדוגמא – אני ואתם היינו באותו אירוע; אני אזכור את התחושה שהייתה לי בו (החוש הקינסטטי, תחושת), ואתם תזכרו את האנשים שראיתם שם (החוש הויזואלי), או את הסיפורים ששמעתם שם (החוש האודיטורי – שמיעתי) וכדומה.

מה שאנחנו לא חשים, רואים, שומעים – לא קיים בשבילנו. כמו כן, אם אנחנו קולטים משהו מהאירוע, אבל רק במעורפל – כך גם תיתפס המציאות בשבילנו, בהקשר אליו - מעורפלת.

המידע נכנס אלינו דרך החושים. איזה מידע? כל המידע??

בכל שנייה מערכת העצבים שלנו מקבלת בערך 2 מליון יחידות מידע (אירועים שמתרחשים מסביבנו וגם בתוכנו). איננו יכולים לקלוט הכול. לכן, המוח שלנו שהוא מוח חכם, משאיר לנו מקום ל-בערך 7 יחידות מידע זמינות במודע.

כדי לסנן 2 מליון יחידות מידע – אנחנו קודם כל חייבים להשמיט פרטים. בשלב הבא, כדי שנתאים את המידע שנשאר לחוויה או למידע קודם שכבר יש לנו (תפיסה, אמונה, הרגשה) – אנחנו מבצעים סוג של עיוות (שכמובן לא נעשה במודע) וכל זאת כדי להגיע להכללה, לחוקים.

כאמור, המוח שלנו חכם ויעיל - הוא לומד מהר. ברגע שיש לנו הכללה לגבי כל דבר שאנו קולטים – נוצרת במוחנו מפת עולם שבאמצעותה אנו מתמצאים בעולם המציאותי.

לדוגמא: ראיתי סרט מפחיד – לאחר מכן, תחושת הדריכות והפחד בגוף לא עזבו אותי. כתוצאה מכך, לא הצלחתי לישון בלילה - הכללה: סרטים מפחידים גורמים לי לחוסר שינה ולסבל.

בפעם הבאה שאלך לחברים ואגלה שהם הביאו סרט מפחיד שנצפה בו יחד - עוד בטרם הצפייה אזכר אוטומאטית בתחושות הגוף ובנדודי השינה ו...אסבול.

במילים אחרות, מפת העולם, או הייצוג הפנימי משפיעים על איך שאנחנו מרגישים.

איך שאנחנו מרגישים משפיע על התגובה הפיסיולוגית שלנו (זיעה, רעידות, תזזיות, עייפות) – וכל אלה באים לידי ביטוי בהתנהגות שלנו (פעולות, שפת גוף – כל מה שאנחנו עושים עם הגוף שלנו) ובתוצאות שאנו מקבלים.

מה אנחנו עושים באימון NLP עם כל המערכת הזו??

גם באימון וגם ב-NLP אנו מאתגרים את המתאמן – לחשוב אחרת ולפעול אחרת – בכדי להרגיש אחרת!

1. ב-NLP משתמשים בכלים לשוניים שעוזרים לנו לזהות אילו השמטות ועיוותים המתאמן עושה. איזה סוגים של מידע הוא שומר יותר ואיך בדיוק הוא משתמש בו. עצם הזיהוי והמודעות עוזרים למתאמן לשנות פרדיגמות מעכבות ולייצר ייצוגים חדשים שישרתו אותו בעתיד וגם לשכלל ייצוגים שעובדים עבורו.
2. ב-NLP משתמשים בטכניקות ומיומנויות אימון וטיפול שמתמקדות באחד או יותר משלושת החלקים – מחשבה, רגש, התנהגות. כדי לייצר שינוי לטובה בכל תחום שהמתאמן רוצה.

כתבה - הילה פורטיס טויטו, מנחת [קורס הכשרת מאמנים אישיים + התמחות באימון NLP](#) במכללה האקדמית [בוינגיט](#)