

IŠBANDYMAS UGNIMI. MANO PAŽINTIS SU NLP

Tracy Hoobyar

NLP buvo mano gyvenimo dalis nuo pat 9-ojo dešimtmečio vidurio. Norėdamas daugiau sužinoti apie save ir aplinkinius, NLP pradėjo domėtis mano tėvas. Kaip pamokslininko sūnus, kiekvieną dalyką, kurį sužinodavo, išklodavo ir mums *visiems!*

Nors laikui bėgant klausytis visų tų tėčio naujienų buvo labai įdomu, galiausiai tai tapo daugiau jo sritimi. Aš neturėjau laiko per daug į tai gilintis, nes auginau dukrelę, tačiau 2002 m. pradžioje viskas pasikeitė, kai ji, būdama vienuolikos, pateko į Stanfordo universiteto Liusilės Pakard vaikų ligoninę dėl anoreksijos. Jos širdis buvo pažeista ir silpna, o kaulai stipriai išretėję, todėl sulaukėme *labai* prastų prognozių. Praėjus trims savaitėms nuo gydymo (kuris kainavo daugiau nei 60 tūkst. dolerių) pradžios, gydytojai norėjo ją priverstinai guldyti į psichiatrinę kitos valstijos ligoninę. Retkarčiais būtume galėję ją ten aplankyti. Man pasakė, kad nėra kitos išeities – nesilaikant nurodymų, mergaitė neišgyvens.

Nors medikai prieštaravo, nusprendėme ją pasiimti iš ligoninės. Nesunku įsivaizduoti, kad jos gydytojo mūsų sprendimas nenudžiugino. Palinkėjęs geros kloties, nurodė ateityje ieškotis kitos gydymo įstaigos. Ambulatorinis gydymas nepasiteisino, o konsultacijos nedavė rezultatų. Ėmė atrodyti, kad viskas tikrai baigsis blogai.

Nenorėdama su tuo susitaikyti, nusprendžiau pasikalbėti su tėčiu, kaip pagerinti dukros gydymo rezultatus. Po ilgų pastangų parengėme planą, kaip padėti mano dukrai pasijusti geriau ir paneigti visas prastas prognozes bei statistiką. Kokį planą? Pasitelkus visas tėčio NLP ir mano psichologijos žinias, dirbti su mergaite ir padėti jai atsigauti. Nors taikėme skirtingas technikas, veiksmingiausios buvo būtent NLP priemonės.

Dirbdami su mano dukra norėjome suprasti ir *priimti* tą jos dalį, kuri stengėsi kontroliuoti suvartojamo maisto kiekį. Analizavome, ką ji mąstė ir jautė. Žaidėme su įvairiomis technikomis, kol radome iš tiesų efektyvią.

Per savaitę gydytoją iš pradžių lankėme tris, vėliau du, o galiausiai tik kartą. Jis stebėjo, ar mano dukteriai nepasireiškia iš ligoninės išrašytiems anoreksiškiems vaikams būdingi simptomai. Specialistas patikrindavo, ar mergaitės sveikatos būklė pagerėjo, atlikdavo šlapimo tyrimus.

Ji daugiau nebuvo hospitalizuota, džiaugėsi stabiliai augančiu svoriu ir NLP programos bei ją mylinčių žmonių pagalba stengėsi įveikti savo demonus. Gydytojai manė, kad mes visi išsikraustėme iš proto, kai mano dukra pasakodavo, kaip įsivaizduoja anoreksiją, kaip žaisdama dydžiais ir spalvomis gali keisti savo santykį su šia liga ir maistu, taip pat kitus dalykus, kurie tradicinės mokyklos atstovams skambėjo

itin keistai.

Šis kelias nebuvo lengvas, tačiau juo eiti vertėjo.

Nuo šio sunkaus mano dukrai laikotarpio šiandien praėjo jau daugiau nei dešimt metų. Esu įsitikinusi, kad be NLP tikrai būtume jos netekę. Man iš naujo patikėjus NLP galia, kartu su tėčiu dirbome sunkiau nei kada nors anksčiau, kad praktiškai pritaikytume šią teoriją. Atradome būdų padėti vaikams susidoroti su skaudžia patirtimi, vyresniems žmonėmis įveikti įsisenėjusį skausmą, o verslininkams išspręsti kasdienes problemas.

Visada svajojome parengti programą, kuri padėtų žmonėmis susidoroti su realiomis problemomis. Tėtis mokėjo nuostabiai perteikti informaciją. Kad žmonės suprastų, ką jis nori pasakyti, pasitelkdavo istorijas. Jį skatino veikti nuoširdi užuojauta kitiems ir noras padėti susikurti geresnį gyvenimą.

Tai, ką perskaitysite šioje knygoje, yra realizuotos bendros mūsų svajonės. Tėvas praleido daugybę valandų mokydamasis, skaitydamas knygas, dirbdamas su specialistais, išbandydamas teorijas ir metodus, skirtus kasdieniams iššūkiams įveikti. Jis ištyrė NLP ir jo pritaikymą gerokai kruopščiau, nei dauguma galėjo įsivaizduoti.

Nuostabiausia, kad *visa* tai naudinga būtų jums. Jis iš tiesų padėjo šimtams žmonių įveikti savo problemas; ir šioje knygoje dalijasi būdais, kaip tai padaryti. Nesvarbu, ar tekdavo kovoti su baime viešai kalbėti, ar gąsdindavo dideli pokyčiai, ar kankindavo įsisenėjęs skausmas ir kitos problemos, tėtis visada pasitelkdavo NLP, kad įveiktų tokius iššūkius – ir čia jis jums atskleis, kaip tai padaryti.

Šioje knygoje sužinosite, kaip NLP pagalba tapti tokiu žmogumi, koku siekiate būti. Jūs išsiugdysite įgūdžius ir išmoksite naudotis įrankiais, kurie padės sumažinti įtampą, kontroliuoti savo mintis ir jausmus, pagerinti bendravimą su aplinkiniais ir gyventi tokį gyvenimą, apie kokį svajojate.

Išgirsite istorijų, kurios nušvies jūsų gyvenimo kelią. Netgi atrasite dalykų, kurių galbūt apie save dar nežinojote. Man būtų taip ir nutiko. Galiu jums pasakyti viena: NLP siūlo daugybę galingų įrankių, leidžiančių pakeisti savo gyvenimą, įrankių, kurie gali pakeisti ir jums artimų bei brangių žmonių gyvenimą (jei jie bus atviri šiai naujai nuostabiai patirčiai).

Šioje knygoje ilgus metus kaupta informacija pateikiama paprastai ir suprantamai, ją nesunku išmokti, įsiminti ir įgyvendinti. Pagaliau radote knygą, kuri iš tiesų kalbės su jumis ir jums, kuri bus tiesiog tinkama mokymosi priemonė reikiamu laiku. Manau, kad šią mintį geriausiai perteikė rašytojas ir diktoriaus Garisonas Keiloras (Garrison Keillor): „Knyga – tai dovana, kurią galite išpakuoti ne kartą.“ Aš labai džiaugiuosi ir didžiuojuosi, galėdama pasidalyti šiuo ypatingu savo tėvo palikimu su jumis.