

MODELUL MILTON

A fost elaborat de Richard Bandler și John Grinder în 1974, având ca punct de plecare lucrările lui Milton Erikson.

Modelul Milton este un set de tipare lingvistice utilizate pentru a induce tranza (o stare conștientă modificată, diferită de cea pe care o experimentăm de obicei).

Acest model apelează la resursele subconștientului pentru a face schimbări majore și pentru a rezolva probleme dificile.

Erikson a fost un terapeut de excepție și este catalogat ca cel mai mare hipnoterapeut. Folosea o metodă firească și flexibilă de inducere a transei, metodă prin care lucra cu pacientul, nu asupra pacientului; nu era interesat de diagnostice, ci era mai degrabă preocupat de obținerea schimbării pe care o dorea persoana respectivă.

Abordarea lui Erikson este astăzi acceptată ca fiind cea mai eficientă în domeniul hipnoterapiei.

Limbajul lui hipnotic era foarte bine adaptat la nevoile subiectului. Excela în capacitatea de a spune metafore care atingeau exact miezul problemei pacientului. Era un observator foarte fin și putea calibra chiar schimbări foarte mici în fiziologia pacientului, schimbări pe care le înțelegea până în cele mai mici subtilități.

Ideile, valorile, convingerile și aptitudinile lui Erikson au avut un efect puternic asupra felului în care a evoluat NLP.

Toate schimbările au loc la nivel subconștient.

NLP-ul are o abordare cu totul specială asupra conștientului și a subconștientului, o abordare care diferă de cea întâlnită în majoritatea școlilor de psihologie.

În NLP, **conștientul** se referă la toate lucrurile de care suntem conștienți într-un anumit moment.

Putem lucra cu **7 unități informaționale distincte** la nivel conștient la orice moment dat. Totuși, depinde mult și de felul în care ne organizăm informația.

Un număr de telefon poate conține 7 cifre. Pot fi memorate ca șapte cifre, dar de îndată ce îl memorezi ca un număr de telefon, îl vei reține și ți-l vei aminti ca pe o singură informație; în acest fel, poți reține în jur de șapte numere de telefon în memoria de scurtă durată.

Subconștientul este un „recipient” pentru multe gânduri, sentimente, emoții, idei cărora nu le dai nici o atenție la un moment dat. De îndată ce intră în vizorul atenției tale ele vor trece pe plan conștient.

Anumite credințe, valori rămân în subconștient, dar îți îndrumă viața fără să îți dai seama câtă putere au.

De exemplu, unele aspecte ale fiziologiei tale, vor rămâne și ele la nivel subconștient: ritmul bătăilor inimii, funcționarea ficatului, concentrația de dioxid de carbon din sânge.

Imaginează-ți cum ar fi să îți amintești să îți pui inima să bată să îți reglezi digestia sau să-ți faci oasele să se regenereze.

Conștientul este precum un călăreț care cârmește și îndrumă, stabilește ținte și traseul.

Subconștientul este precum calul care suportă tot efortul și ajung
e unde vrea călărețul.

Nu este o idee bună să îl lași pe cal să stabilească traseul la fel cum nu ar fi înțelept nici din partea călărețului să hotărască el unde să așeze calul copita pe pământ la fiecare pas pe care îl face.

La ce se folosește?

Subconștientul este ca un prieten și servitor credincios și puternic, care lucrează din umbră pentru a te sprijini.

Merită respect.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Fii atent la mesajele pe care ți le oferă. Simptomele, durerea, blocajele și intuițiile, toate sunt mesaje care îți spun că trebuie să acționezi.

O viață sănătoasă presupune echilibru între conștient și subconștient.

Cum ne folosim noi de subconștient?

Toate schimbările se produc la nivel subconștient și apoi devenim conștienți de ele.

Schimbarea (îmbunătățirea)

Schimbările se produc la nivel conștient sau subconștient?

Ex. (ecranul calculatorului = conștientul și hard discul = subconștientul care deține toate informațiile).

În mod obișnuit învățarea (schimbarea, îmbunătățirea, transformarea, lărgirea hărții mentale) se produce dinspre conștient spre subconștient și necesită mii de ore de repetare până când o acțiune intră în subconștient și se automatizează.

NLP - ul propune prin tehnicile pe care deja le-ai învățat o schimbare **direct** la nivelul subconștientului.

La nivel conștient noi exersăm ca să accepte subconștientul schimbarea.

NLP-ul instalează schimbările la nivel de competență inconștientă.

Cele 4 trepte ale învățării:

- Incompetența inconștientă
- Incompetența conștientă
- Competența conștientă (repetarea conștientă a unei acțiuni până când devine automatism)
- Competența inconștientă (faci anumite acțiuni în mod automatizat, fără să te mai gândești conștient la ele) – prin NLP înseamnă să instalezi direct un automatism)
- Maestru (ai atins perfecțiunea în acea activitate)

Transa

Cum anume ajungem să intrăm în subconștient și să schimbăm lucrurile acolo?

În viziunea ericksoniană transa se realizează prin îndreptarea atenției asupra propriei persoane, asupra unor experiențe interioare; clientul fiind ajutat de terapeutul care îl ghidează.

Ce este transa? Un proces de Down Time foarte amplificat.

La ce se folosește? Scopul transei este să oprească temporar conștientul ca acesta să nu mai folosească (activeze) convingerile limitative.

Exemplu: În timpul viselor conștientul tău nu funcționează ci este adormit. Este nivelul maxim de transă. De aceea chiar, lucrurile care sunt imposibile în plan conștient, în timpul viselor, ele sunt posibile.

Dacă visezi de foarte multe ori ca ești un om puternic, vei deveni foarte puternic. Dar cum visele nu putem să le controlăm pentru a fi folosite terapeutic (pentru a induce schimbarea) ne folosim de transa hipnotică pentru a obține acest efect.

Există **două etape** pentru a lucra cu transa:

- Inducerea transei – cu scopul de a opri temporar conștientul
- Sugestia pentru schimbare – instalarea noilor informații
(una fără alta nu se poate, nu produc efecte)

Nivelele de transă:

- transa ușoară, care provine din ascultarea unei povești, unei metafore, în urma unei acțiuni repetitive. (Un alt ex. Mergi cu mașina mult timp intri în transă)
- transa profundă care permite prin **limbajul Milton** obținerea de schimbări foarte rapide.