

PROCESE UTILIZATE ÎN CONSTRUIREA RAPORTULUI

“**Pacingul și leadingul** constituie o idee de bază în NLP. Presupune o intenție pozitivă și e un mod puternic de a ne îndrepta spre o înțelegere și un rezultat comun.” – Joseph O’Connor și John Seymour.

PACING – CHEIA PENTRU A CONSTRUI RELAȚIA

Pacingul este **procesul** de a urma, de a egala respirația, postura, mișcarea, tonul vocii și tempoul unei persoane pentru a dezvolta un raport.

Pacingul este ca un dans în care fiecare partener răspunde la mișcările celuilalt prin propriile mișcări.

Pacingul se poate realiza pe respirație, comportament, fiziologie, conținut, cultural, muzical.

Cand faci pacing, pe gesturile, expresiile faciale, dispoziția cuiva înseamnă să te conectezi la starea lui fizică prezentă. Făcând acest lucru, cealaltă persoană, observându-te, va găsi oglindită starea ei de a fi, modul ei de a trăi respectivul moment, iar toate acestea vor crește șansele ca ea să vadă în tine un interlocutor bun, potrivit, cineva apropiat de starea ei de a fi.

Pacingul se poate realiza prin: - oglindire;

- acordare/potrivire;
- încrucișat.

Pacing prin oglindire. Atunci când oglindim o persoană, “devenim” imaginea ei în oglindă, avem o poziție opusă față de interlocutorul nostru atunci când stăm față în față. Dacă aceasta stă picior peste picior, cu piciorul drept peste piciorul stâng, noi vom sta picior peste picior punând piciorul stâng peste dreptul. Îl vom oglindi stând picior peste picior, dar cu partea opusă față de a lui. Atunci când oglindim cuvintele, practic le oferim înapoi propriile cuvinte dar nu cu exactitate.

Atunci când oamenii devin asemanatori înseamnă că se plac unii pe alții.

Ce elemente putem să oglindim și la ce elemente ne putem acorda?

- Componenta fiziologică a unei alte persoane;
- Vocea;
- Postura;
- Gesturile;
- Expresia feței;
- Modul în care clipește;
- Cuvintele folosite.

Exemplu de pacing prin oglindire: dacă interlocutorul își înclină capul spre dreapta, tu înclină-l spre stânga. Astfel îl vei oglindi, ca și cum a-i sta exact în fața lui. Dacă își sprijină bărbia în mâna dreaptă, tu sprijină-ți bărbia în mâna stângă. Dreapta lui e stânga ta.

Pacing prin acordare/potrivire se referă la oglindirea unei părți a fizilogiei unei persoane exact cu aceeași parte a propriei fiziologii.

Exemplu de pacing prin acordare/potrivire: dacă interlocutorul stă picior peste picior având piciorul drept peste stângul, îți vei pune și tu piciorul drept peste stângul.

Pacing încrucișat se referă la oglindirea unei părți a fizilogiei unei persoane cu o altă parte a propriei fiziologii.

Exemplu de pacing încrucișat: dacă interlocutorul tău își mișcă piciorul, tu poți să îți miști brațul. Poți de asemenea să te acordezi la ritmul respirației unei persoane miscându-ți un deget în sus și în jos, în același ritm în care respiră aceasta. Ai putea vorbi în ritmul respirației subiecților. Dacă persoana clipește, ai putea bate cu creionul în ritmul în care clipește.

LEADINGUL (îndrumarea)

Leadingul se realizează în momentul în care interlocutorul tău adoptă (reproduce și el) gesturile făcute de tine. La un nivel mai profund **leadingul** înseamnă preluarea de idei și de convingeri de la celalalt în urma construirii unui raport corect.

RAPORTUL - DE LA CONȚINUT LA FORMĂ

Unul din aspectele raportului care îl face atât de practic în utilizare este faptul că pentru a-l realiza nu este necesar să te implici în conținutul trăirii altora, este de ajuns să te oprești la forma acestuia. Când faci pacing cu cineva care se simte trist nu este nevoie să găsești motivul tristeții sale, este de ajuns să faci pacing cu modul în care el își experimentează tristetea.

Deseori oamenii cred că pentru a construi o relație cu o persoană tristă este necesar să știi totul despre motivele tristeții sale, apoi să începi să comentezi pe larg acele cauze și să te complaci în discursuri despre tristețe și fericire. O asemenea atitudine nu este baza construirii raportului, mai ales dacă cealaltă persoană nu este dornică să vorbească despre problemele sale.

RUPEREA RAPORTULUI

Raportul este rupt făcând ceva diferit de o altă persoană.

De exemplu:

- respirând într-un ritm diferit,
- vorbind mai repede sau mai rar decât cealaltă persoană.

Poate fi conștient sau inconștient.

Exercițiu:.....