

SPIS TREŚCI

KILKA UWAG WOLFGANGA WALKERA	9
Co to jest NLP?	9
O czym traktuje ta książka?	10
Kto skorzysta z lektury tej książki?	12
WSTĘP	14
To tylko obrazy ludzi	14
Pierwsze spojrzenie na panoramę społeczną	15
W którym miejscu NLP znajduje się panorama społeczna?	18
Kilka uwag na temat stosunku NLP i psychologii akademickiej	18
Panorama społeczna w ramach psychologii społecznej	20
ROZDZIAŁ 1. TEORIA PERSONIFIKACJI	21
1.1 Ludzie tacy jak my	21
1.2 Rozpoznanie własnego gatunku	21
1.3 Uczymy się konstruowania osób	22
1.4 Sedno społecznego spostrzegania	23
1.5 Niezbędne elementy personifikacji	24
1.6 Rodzaje personifikacji	25
1.7 Personifikacja własnej osoby i innych	25
1.8 Personifikacje zniekształcone	26
1.9 Czy inni ludzie istnieją tylko w naszej wyobraźni?	28
1.10 Personifikacja przedmiotów	29
1.11 Postacie filmowe	30
1.12 Kontrolowanie personifikacji	30
1.13 Organizowanie personifikacji	31
1.14 Osobisty kod społeczny	32
ROZDZIAŁ 2. PANORAMA SPOŁECZNA	33
2.1 Zapoznajemy się z panoramą społeczną	33
2.2 Zrozumienie panoramy społecznej drugiego człowieka	34
2.2.1 Powody takiego sposobu postępowania	34
2.2.2 Pierwsze założenie	35
2.2.3 Drugie założenie	36
2.3 Metafory czy predykaty?	36
2.3.1 Podobieństwo formalnych cech	38
2.3.2 Eksperymenty grupowe dotyczące umiejscowienia	38
2.4 Badania wstępne	38
2.5 Rezultaty i pierwsze wnioski	40
2.6 Wzorce w panoramie społecznej	41

2.7 Jak zmienić podstawowe wymiary panoramy społecznej?	45
2.7.1 Trzecie założenie	48
2.8 Zbiorowe panoramy społeczne	48
2.9 Emocje społeczne	50
2.9.1 Jeszcze raz na temat miłości	50
2.9.2 Miłość jako emocja społeczna	54
2.10 Pozycje spostrzegania w panoramie społecznej	55
2.11 Komunikacja i panorama społeczna	58
ROZDZIAŁ 3. SAMOPOZNANIE I TOŻSAMOŚĆ	60
3.1 Ja jako centrum świata społecznego	60
3.2 Jak mówić o swoim Ja?	60
3.2.1 Po pierwsze: czy powinniśmy się pozbyć własnego Ja?	62
3.2.2 Własne Ja dba o jednolitość myślenia	62
3.3 Różnice między osobistym i społecznym Ja	64
3.4 Struktura samopoznania	65
3.4.1 Autoportret ponadczasowy	65
3.4.2 Autoportret w kontekście	66
3.4.3 Odległość i kontakt z własnym Ja oraz jego wielkość	67
3.4.4 Pozycja spostrzegania obrazu własnego	68
3.5 Głosy woli, czyli JA audytywne	69
3.6 Zapach, smak i czucie samego siebie	69
3.6.1 Kinestetyczne Ja	70
3.6.2 Samoocena	71
3.6.3 Znajome uczucia w stosunku do własnej osoby	73
3.7 Panorama własnego Ja	73
3.8 Społeczne Ja z punktu widzenia NLP	74
3.8.1 Struktura społecznego samopoznania	75
3.8.2 Społeczne Ja kinestetyczne	76
3.9 Strategie kształtowania tożsamości społecznej	77
ROZDZIAŁ 4. WŁADZA	81
4.1 Jak skonstruować obraz władzy?	81
4.2 Czwarte założenie	81
4.3 Problemy z autorytetami	82
4.4 Przewaga społeczna jako zjawisko naturalne	84
4.4.1 Przewaga społeczna	85
4.4.2 Zagadka symbolicznej przewagi	87
4.4.3 Heroizm jako źródło władzy społecznej	88
4.4.4 Bogactwo, uroda i kara	88
4.4.5 Nagroda, kara i brak uznania	91
4.5 Zagadka uległości	92
4.5.1 Kilka zasadniczych pytań	93
4.5.2 Pokonanie neutralnego dystansu	94
4.5.3 Perspektywa	94
4.5.4 Piąte założenie	95
4.6 Jak zmienić sposób spostrzegania własnego Ja oraz osób drugih?	96
4.7 Szóste założenie	97
4.8 Władza polityczna	99

ROZDZIAŁ 5. ZMIANA POSTAW SPOŁECZNYCH	101
5.1 Uogólniające opinie o innych ludziach	101
5.2 Zmiana postaw za pomocą NLP	102
5.3 Grupa własna a obca	102
5.4 Polaryzacja i jej brak	104
5.4.1 Jak wyrobić w sobie uczucia przynależności grupowej?	105
5.4.2 Krańcowa polaryzacja	106
5.4.3 Pokój – jak go zawrzeć?	107
5.5 Naturalne zmiany postaw społecznych	109
5.5.1 Zmiany postaw społecznych za pomocą NLP	110
5.6 Cztery przykłady dobrowolnych zmian	110
5.7 Techniki wprowadzania dobrowolnych zmian	114
5.7.1 Technika radzenia sobie z negatywnymi uczuciami	116
5.8 Ekologia, składniki osobowości i pozytywne pobudki	118
5.8.1 Etnocentryczne składniki osobowości i ich cele	118
5.8.2 Trzy rodzaje elementów osobowości	120
5.9 Jak zmienić hamujące przekonania społeczne?	123
5.10 Jak skłonić większe grupy słuchaczy do zmian postaw?	124
5.10.1 Ćwiczenie bycia dobrym	125
5.10.2 Modele spontanicznego nawracania	126
5.10.3 Przykład fuzji przedsiębiorstw	129
5.10.4 Posłańcy pokoju	131
5.10.5 Jak zmniejszyć ksenofobię u słuchaczy?	135
5.11 Ksenofobia, własne Ja i duchowość	136
ROZDZIAŁ 6. PANORAMA RODZINY	140
6.1 NLP i system rodzinny	140
6.1.1 Systemy rodzinne – halucynacja terapeutów?	140
6.1.2 Reprezentacja przeważa nad interakcją	142
6.1.3 Reprezentacja a interakcja	143
6.2 Jak zmienić swoją panoramę rodziny?	143
6.3 Reprezentacje członków rodziny	145
6.3.1 Empiryczne dowody na istnienie panoramy rodziny	146
6.4 Modelowanie Berta Hellingera	147
6.4.1 To jest jak gra w szachy!	148
6.5 Wewnętrzny spokój	156
6.6 Luźne założenia na temat życia rodzinnego	157
6.7 Panorama rodziny z czasów dzieciństwa	159
6.8 Czy wprowadzanie zmian rzeczywiście może być takie łatwe?	162
6.8.1 Co zrobić z meblami?	162
6.8.2 Badamy reguły gry	163
6.8.3 Powszechne wzorce	164
6.9 Wzorce panoramy rodziny	165
6.10 Interpretacje układów rodzinnych	169
6.11 Zmiana obrazów rodziny za pomocą metod NLP	171
6.12 Jak to wygląda w praktyce?	173
6.13 Zwiększenie udziału klienta w terapii	174
6.13.1 Korzyści dla terapeuty	178
6.14 Krok w przyszłość i ocena zmian w panoramie rodziny	179

ROZDZIAŁ 7. BADAMY PANORAMĘ DUCHOWOŚCI	181
7.1 Sprzedam posiadłość niebiańską	181
7.2 Społeczna i duchowa władza	182
7.3 Duchy i duchowe doświadczenia	183
7.4 Cechy nieba	185
7.5 Z powrotem na ziemi	187
7.6 Autorytety duchowe	188
7.6.1 Komunikacja duchowa	190
7.7 Nawiedzenie, czyli demonyw głębi naszych dusz	192
7.8 Praca z panoramą duchowości	195
ROZDZIAŁ 8. SZKOLENIE I ZESPOŁY	199
8.1 Panorama społeczna trenera	199
8.2 Problemy związane z poszczególnymi pozycjami spostrzegania	202
8.3 Kształtowanie zespołów za pomocą NLP	205
8.3.1 Stworzenie zespołu	210
8.3.2 Analiza panoramy zespołu podczas zbiorowej sesji	210
8.3.3 Poskromienie smoka	211
8.3.4 Sen o zespole	212
ROZDZIAŁ 9. METAFORY WŁADZY	214
9.1 To, czego nie ma w słowniku	214
9.2 Mówimy o związkach	215
9.3 Definicja metafory	216
9.4 Metafory jako sposób oddziaływania na system społeczny	217
9.5 Jak znaleźć właściwą sferę metaforyczną?	218
9.6 Wykroczenie poza zasięg właściwego tematu jako proces	219
9.7 Jak funkcjonuje autocenzura?	220
9.8 Od lokalizacji do związków metaforycznych	221
9.9 Modelowanie metafor	223
9.9.1 Przekraczanie granic tematu	225
9.10 Metafory i władza społeczna	227
9.11 Gra metafor	230
9.11.1 Brak możliwości tłumaczenia wstecznego	230
9.11.2 Brak gotowości do tłumaczenia wstecznego	231
9.12 Walka metafor	232
9.12.1 Dyskwalifikacja metafor	233
9.13 Metafory operatywne	235
EPILOG	237
SŁOWNIK NLP	240
BIBLIOGRAFIA	246
INDEKS RZECZOWY.....	249
INDEKS OSOBOWY.....	255