

NLP'S Historie

Bandler Og Grinder

I begyndelsen af 70'erne mødtes 2 store personligheder ved navn Richard Bandler og John Grinder i Californien. Grinder var sprogforsker og Bandler psykologistuderende med en stor interesse for terapi.

Bandler og Grinder satte sig for at udforske, hvordan succesfulde terapeuter er i stand til at hjælpe andre med at skabe store forandringer, og om der er særlige sprog mønstre, der er afgørende for succes'en.

De valgte at studere de tre terapeuter Virginia Satir (familieterapeut), Fritz Perl (gestaltterapi) og Milton Erickson (hypnoseterapi). De satte sig for at finde frem til, hvilke personlige strategier disse dygtige terapeuter anvendte for at nå deres gode resultater, og om der var mønstre, der gik igen, således at man kunne udlede en MODEL, der kunne læses videre til andre.

NLP blev således skabt gennem MODELING, dvs. grundige studier af mennesker der var eksperter på deres område. Ud fra disse studier af mennesker der var eksperter på deres område. Ud fra disse studier skabtes flere af de modeller og teknikker, der er selve grundlaget for NLP. Fra Virginia Satir's excellente måde at stille bevidstgørende spørgsmål på blev META_MODELLEN udviklet. Fra Fritz Perl's gestaltterapi udvikledes bl.a. det vi i NLP kalder OPFATTELSESPOSITIONER. Gennem at studere Milton Erickson fandt man frem til en lang række sprog mønstre, der skaber trancetilstande – en del af disse er samlet i MILTON-MODELLEN.

Man kan sige, at Bandler og Grinder's hensigt var at skabe en række praktiske værktøjer, der rent faktisk kunne assistere andre til at skabe forandring. Hvor Grinder's fortjenste vel meget ligger i studiet af de sproglige mønstre, som NLP er så rig på, så var Bandler den der arbejdede med at undersøge, hvad vores tanker består af, og hvordan vi kan påvirke vores oplevelser gennem at ændre måden, vi tænker på – ved at ændre det, vi kalder SUBMODALITETER.

Bandler og Grinder kaldte deres nye psykologi for NEURO LINGVISTISK PROGRAMMERING:

Neuro viser, at det handler om sammenhængen mellem vores nervebaner, de input vi får gennem vores 5 sanser/vores nervesystem og den måde, vi lagrer disse input på.

Lingvistisk, fordi det bl.a. handler om den snævre sammenhæng der er mellem vores sansesapparat og vores sprog, og hvordan vi gennem ord kan påvirke egne og andres tanker.

Programming, fordi vi gennem de indre billeder, vi laver, og gennem det vi siger til os selv, og det vi fornemmer, så at sige "programmerer" os selv til at være ressourcefyldt eller drænet for energi, glade eller deprimerede osv. og også fordi vi gennem enkle teknikker kan "omprogrammere" os selv.

Vi har valgt at kalde det Neuro Lingvistisk *Psykologi* i stedet, da vi oplever, at det gør det nemmere at forstå hvad det drejer sig om.

I dag arbejder Bandler og Grinder ikke længere sammen. Bandler bor i England og har videreudviklet NLP til det, han kalder DHE. Grinder optræder engang imellem på velbesøgte Workshops.