

NLP מפילוסופיה לפרקטיקה בממשק למדע

ה NLP מביא בשורה לעולם, הוא נותן מענה לשאלות עתיקות יומין. עוד בימי הפילוסופים הגדולים נשאלו שאלות מרכזיות כמו, כיצד יתכן ששני אנשים נמצאים באותה סיטואציה ותופסים אותה בצורה שונה לגמרי? או האם המחשבה משפיעה על הרגש? או שאולי הרגש הוא שמשפיע על המחשבה? איך אדם יודע שהוא כועס או מאוהב?

אפלטון עסק בשאלה האם האדם תופס את המציאות כפי שהיא. במשל המערה מדגים כיצד המציאות הנתפסת היא רק ייצוג חלקי של עולם שלם. לפי אריסטו רגשות הם מצבים של הנפש המלווים בשינויים גופניים, והם קשורים לאופן שבו האדם תופס, מעריך ושופט את האירועים ואת משמעותם עבורו. הדגיש שהידע מגיע דרך החושים, אך עובר עיבוד פרשני. רנה דקארט העלה את שאלת היחסים בין גוף לנפש, בין מחשבה לרגש. תיאר את הרגשות כמצבים של הנפש הקשורים בתהליכים גופניים, ובחן כיצד הם משפיעים על הרצון ועל הפעולה. ויליאם גיימס שאל כיצד אדם יודע שהוא מפחד, כועס או מאוהב. בתיאוריה המפורסמת שלו הוא הציע כי פעמים רבות הגוף קודם מגיב ורק לאחר מכן האדם מפרש את התחושות כרגש או ליתר דיוק- התחושה של השינויים הגופניים היא עצמה הרגש. לודוויג ויטגנשטיין עסק בכוחה של השפה לעצב את גבולות החוויה האנושית. האמירה המפורסמת שלו "גבולות שפתי הם גבולות עולמי". גם בעולם הפסיכולוגיה המודרנית המשיכו לעסוק בשאלות הללו. למשל, אהרון בק ואלברט אליס הראו כיצד פרשנות ומחשבות משפיעות על רגשות והתנהגות. רעיונות שהפכו מאוחר יותר לבסיס של גישות קוגניטיביות רבות. בהמשך לכך, מודלים עכשוויים כמו ה-Tetralogue של Timothy Williamson מציעים הסתכלות מורכבת על הקשר בין ידיעה, מחשבה, שפה ומציאות. וויליאמסון מערער על ההפרדה הפשוטה בין "עולם פנימי" ל"עולם חיצוני", וטוען כי הדרך שבה אנו חושבים, מדברים ויודעים דברים שזורה עמוק במבנה החוויה עצמה.

גם במסורות רוחניות עתיקות, מן הבודהיזם ועד החסידות, מופיעה שוב ושוב ההבנה כי האופן שבו האדם מפרש את המציאות משפיע על עצם חווייתו אותה. הבודהיזם שואל: כיצד נוצרת החוויה האנושית, וכיצד ניתן לשחרר אותה מסבל. מהי המציאות כפי שאנו חווים אותה? האם הסבל נובע מהעולם- או מהאופן שבו אנו תופסים אותו? התודעה נחשבת לגורם המעצב את החוויה. בחסידות אומר הבעל שם טוב: "במקום שמחשבתו של אדם - שם הוא נמצא". המשמעות היא שהקשב, המיקוד הפנימי והעולם התודעתי של האדם משפיעים על מצבו הרגשי והחווייתי.

תורות עתיקות ופילוסופים גדולים עסקו בחיפוש אחר ה"אמת" והגו רעיונותיהם התאורטיים. ה NLP, במובן זה, נוטה הצידה מהחיפוש אחר האמת האוניברסלית. הוא אינו שואל, כפי ששואלים פילוסופים רבים, "מהי האמת?", וגם לא מחפש לבדוק למה האדם נוהג כפי שנוהג, כשם שעושה הפסיכולוגיה, אלא חוקר כיצד האדם בונה או תופס את האמת שלו, את חווית המציאות האישית שלו, כלומר ה NLP מתרכז ב"איך". ה NLP פונה מהרמה התאורטית אל הרמה המעשית.

מייסדי ה NLP ריצ'רד בנדלר, ג'ון גרינדר ופרנק פוסליק, מצאו את הדרך לספק תשובות לשאלות כגון אלה. הם דגמו דמויות מופת מתחום הפסיכולוגיה, ההיפנוזה, מתחום הפנומנולוגיה והגשטלט. ההתבוננות שלהם והחקירה שלהם הובילה להבנה שלכל התנהגות יש מבנה ואם נחקור את מבנה ההתנהגות, נוכל לשחזר או לשנות אותו. בנוסף הם הבינו שכדי להבין כיצד אדם פועל או חושב, צריך לחקור את החוויה האישית הסובייקטיבית שלו. ההבנה היא כי בני אדם אינם פועלים

ישירות מתוך "המציאות האובייקטיבית", אלא מתוך ייצוגים פנימיים הנבנים באמצעות תפיסה, זיכרון, פרשנות ושפה.

החוקרים יצרו מודלים שעזרו להבין כיצד שפה משנה חוויה ואיך חוויה שנתפסת באמצעות מילים מסוימות שונה לעומת אותה חוויה לו היינו ממשיגים אותה באופן שונה. ה NLP מזהה תבניות חשיבה של האדם ובודק כיצד שפה (פנימית וחיצונית) מעצבת חוויה. החוקרים בחנו כיצד ייצוגים חושיים (תמונות, קולות, תחושות) מקודדים בזיכרון וכיצד קידודים אלו ניתנים לשינוי ובאיזה אופן משפיעים על התנהגות ורגש. אחרי החקירה המעמיקה שעשו הם הביאו את התאוריה לידי ביטוי בפרקטיקה ויצרו טכניקות שונות לשינוי דפוסי התנהגות ולשינוי של מצבים רגשיים.

התרומה הייחודית של NLP היא המעבר מהגות תיאורטית למיפוי פרקטי שבו ניתן לזהות מנגנונים ותופעות שהמדע נותן להם מקבילות, הסברים אפשריים או בסיס אמפירי לרעיונות שעליהם מצביע ה- NLP. למעשה נגלה צומת מרתק בין פילוסופיה, פסיכולוגיה, מדעי החיים ו NLP.

מחקרים בתחומי דעת שונים ומגמות חדשות בחקר המח מבטאים רעיונות והסברים לאופן שבו ה NLP פועל. אם נתייחס לדוגמה ל- L של ה NLP ה LINGUISTIC שפה- השפעת השפה על תפיסת המציאות ועל החוויה וכיצד שינוי שפתי משנה את האופן שבו אנו חווים ומרגישים ומתייחסים לעולם. יש עדויות מחקריות מתחום מדעי החיים לאופן שבו שפה משפיעה על המוח. נמצא שלשפה השפעה ישירה על עיבוד רגשי ופיזיולוגי דרך השפעה על האמיגדלה (מבנה מוחי המעורב בזיהוי איום, פחד ותגובה רגשית). מילים בעלות מטען רגשי מפעילות את האמיגדלה ואזורים מוחיים נוספים הקשורים לעיבוד רגשי. עוד מצאו המחקרים ששפה משפיעה על הפרשת הורמונים. שימוש בשפה שלילית, ביקורתית או מאיימת עשוי להגביר תגובות סטרס ולהיות קשורה לעלייה בפעילות מערכת העצבים הסימפתטית ובהפרשת קורטיזול- הורמון המזוהה עם מצבי לחץ. מחקרי דימות מוחי (fMRI) הראו כי מילים שליליות או מאיימות מעוררות תגובות עצביות הדומות לאלו הנוצרות בעת חשיפה לגירוי רגשי ממשי.

מנקודות מבט אלו, השפה אינה רק אמצעי לתיאור החוויה אלא גורם פעיל המעצב אותה. הנחה זו עומדת בבסיס המטא-מודל (Meta Model). אחד המודלים הראשונים והמרכזיים ב NLP המבקש לזהות כיצד דפוסי שפה משקפים את מבנה החשיבה הסובייקטיבי של האדם. הממצאים המדעיים מהווים עדות לכך שהאופן שבו האדם מתנסח אינו רק תיאור פסיבי של המציאות אלא מבנה לשוני שמשמר חוויה רגשית מסוימת ואף מייצר גירויים נוירולוגיים בעלי השפעה פיזיולוגית. רעיון הבסיס של NLP שלאופן השימוש בשפה יש השפעה רבה על החוויה הנתפסת מקבל תוקף ממחקרי מדעי החיים.

נתייחס כעת ל- Neuro N: קליטת גירוי דרך החושים, עיבוד ואחסון המידע במוח. מחקרי נוירופלסטיות של המוח מדגימים שהמוח משתנה בהתאם לחוויות, מחשבות ואימונים מנטליים. באופן הזה ניתן לזהות את ההקבלה ל NLP. ה NLP טוען שכאשר אדם מדמיין חוויה וחוזר עליה בדמיון שוב ושוב היא הופכת לחלק ממנו. אם למשל אני בונה בדמיון OUTCOME (תוצאה רצויה) בכל החושים, אני מערבת את הרמה הנוירולוגית והתוצאה כבר הופכת להיות חלק מההתנהגות הרצויה. עוד נמצא שתרגול בדמיון מפעיל את אותם אזורים מוחיים הדומים לביצוע בפועל. למשל 70% מנוירוני התנועה נדלקים כשחושבים על התנועה עצמה מבלי לבצעה. מכאן נובעת ההבנה להשפעה של תהליכי NLP המתבצעים באמצעות דמיון כמו למשל טכניקת " מחולל ההתנהגות החדשה" או "צ'י בול", או כל עבודה הנעשית על שינוי של מיצג פנימי, כמו בטכניקות של סאב

מודליטיס (למשל map across), בהן משנים את קידוד המידע ומבצעים חזרתיות ובאמצעות כך תפיסת המציאות משתנה ומכאן גם הרגש שמשתנה.

ומה לגבי אפקט **הפלצבו** ו"תאומו הרשע" **הנוצבו**? פלצבו: שיפור בריאותי כתוצאה מהאמונה בטיפול. נוצבו- תופעה הפוכה שבה ציפייה או אמונה שלילית מובילה לסימפטומים ותגובות פיזיולוגיות שליליות כמו כאב, בחילה, עלייה בלחץ דם. מחקרים מצאו כי עצם האזהרה מפני תופעות לוואי של תרופה מעלה את שכיחותן המדווחת. ואיך זה מתקשר ל NLP? הציפיות, האמונות והמילים שדרךן האדם מפרש את המציאות אינן נשארות ברמת המחשבה בלבד, הן משפיעות על מערכות מוחיות, רגשיות ופיזיולוגיות. תופעת הפלצבו והנוצבו חושפת עיקרון יסודי: הגוף מגיב לא רק לחומר אלא גם למשמעות. המוח מפרש מילים, טון דיבור, הקשר, זיכרונות קודמים, אמונות וציפיות עתידיות ומתוך הפרשנות הזו נוצרת תגובה פיזיולוגית ממשית. זוהי נקודת מפגש בין מדעי המוח לבין NLP, המדגיש את כוחם של שפה ומשמעות בעיצוב החוויה האנושית.

ואם נגע ב- **PROGRAMING**, טכניקות ה NLP מייצרות "תכנות מחדש"- אנו יוצרים הפרעה לדפוס הנוירולוגי המקורי, שוברים את המסלול האוטומטי של ההתנהגות ומייצרים מסלול נוירולוגי שונה. למשל במצבי פוביה מתקיים מנגנון גירוי - תגובה. מה עושה טכניקת "שחרור מהיר מפוביה"? יוצרת הפרעה לדפוס. כיצד ניתן להסביר את האופן שבו הטכניקה פועלת? מחקרים בביולוגיה, נוירולוגיה ופסיכולוגיה יכולים לתת מענה על אופן שבו הטכניקה קוטעת את הרצף גירוי- תגובה. אולי למשל דרך שינוי קידוד הזיכרון. במונחים מחקריים, ניתן להבין זאת כיצירת: mismatch experience - חוויה הסותרת את הקידוד המקורי. כך למשל, כאשר אדם צופה בזיכרון מפחיד "מבוחר" בדיסוציאציה, משנה את צבעי התמונה, מריץ אותה במהירות או מכניס אליה אלמנט הומוריסטי, הוא אינו רק "מדמיין אחרת", אלא עשוי לשנות את האופן שבו הזיכרון מאוחסן רגשית. מחקרים עדכניים מראים כי זיכרון איננו קבוע. עצם שליפת הזיכרון מחזירה אותו באופן זמני למצב "גמיש" (labile), שבו ניתן לשנות את הקידוד הרגשי שלו לפני שהוא נשמר מחדש. כלומר זיכרונות יכולים להשתנות בעת שלפיתם, מונח הנקרא **Reconsolidation** (קונסולידציה- מידע שנמצא בזיכרון לטווח קצר במסגרת תהליך הלמידה, עובר לזיכרון לטווח ארוך לאחסון יציב וקבוע). טכניקות רבות ב NLP מבוססות למעשה על יצירת תנאים שעשויים להתאים לחלון ה- reconsolidation ובכך להדגים את המונח "תכנות מחדש". "תכנות מחדש" מקבל כאן תוקף: כאשר הנוירולוגיה משתנה- החוויה משתנה והתנהגות גם היא.

ובכן, מה אפשר ללמוד מהממצאים שהצגתי? ה NLP אינו פועל בחלל ריק. הוא מתכתב עם מסורת פילוסופית הרואה במציאות תוצר של פרשנות אנושית. אפשר להזכיר את הציטוט שמיוחס לרנה דקארט: "אנחנו לא מתארים את העולם שאנו רואים, אלא רואים את העולם שאנו מסוגלים לתאר". האדם אינו מגיב למציאות כפי שהיא, אלא למציאות כפי שהיא מיוצגת בתוכו ושינוי הייצוג הזה עשוי לשנות את אמונותיו לגבי עצמו ואת התנהגותו, כמו שמדגים "מודל התקשורת". ההבנה שהמציאות נתפסת על פי המידע שקיים ברשות האדם ובאמצעות המנגנונים החסכוניים של המוח. הוא משמיט, מסלף ומכליל מידע. המידע מקודד באופן מסוים ונוצר מיצג פנימי. כאשר נשנה את המיצג הפנימי, תשתנה הפיזיולוגיה והרגש גם הוא. אנחנו מבססים כאן את מודל התקשורת שעליו מסתמכת ונבנית גישת ה NLP.

במאמר זה הצגתי דוגמאות מסוימות וחלקיות לאופן שבו מחקרים בתחומי מדע שונים מצביעים על מנגנונים העולים בקנה אחד עם תהליכי NLP ובפרספקטיבה נלפיסטית אף מתקפים

אותו. המחקר בתחום ה NLP עדין בראשיתו ומצריך העמקה נוספת ומתודולוגיה מחמירה יותר. אך אי אפשר שלא לשים לב למחקרים השונים שאינם מזוהים עם NLP, שהממצאים לגביהם תואמים את רעיונות ה NLP בלי לקרוא להם כך. תחומי מחקר מודרניים בביולוגיה, מדעי המוח ורפואה מתחילים להאיר מנגנונים שמסבירים כיצד מחשבה, שפה ורגש משפיעים בפועל על הגוף ועל ההתנהגות. מכאן עולה תמונה מעניינת: גם אם השפה שונה, וגם אם המודלים אינם זהים, המדע המודרני הולך ומתקרב לרעיונות יסוד שה NLP ניסח כבר מראשיתו.

ענת אבן, טריינר NLP

מאי 2026