



I en ny serie om alternative behandlingsformer lægger LIV & SJÆL ud med at gå tæt på NLP. På disse sider kan du sætte dig ind i grundbegreberne for NLP og møde en kursist, to terapeuter og to klienter.



Af Vibeke Steinthal

NLP

– Hvad står det for, og
hvad kan det bruges til?



NLP henvender sig i princippet til alle med interesse for personlig udvikling, kommunikation og harmoniske relationer. Neuro Lingvistisk Programmering, som behandlingsmetoden NLP står for, lyder indviklet, men bygger på enkle og logiske principper og er siden sin start i 1970'erne blevet mere og mere udbredt som værktøj for alternative behandlere. Metoden indgår også i mange coach-uddannelser.



Som samlet begreber NLP psykologiske værktøjer, der gør os i stand til at finde og bruge alle vores ressourcer, også de ubevidste. Dermed bliver vi bedre rustet til forandringer, personlig udvikling, kommunikation og selvindsigt. Blandt værktøjerne er forudensamtale: visualisering, tidslinie-terapi, en rejse tilbage i tilværelsen for at hente negative og især positive oplevelser frem samt hypnose, som man undervises i på alle langvarige NLP-uddannelsesforløb.

Et behandlingsforløb drejer sig om en løsningsorienteret, mental proces, der primært baner vejen for de mål, vi sætter os og det liv, vi ønsker at leve.

Udvidet sansesapparat

Processen indebærer blandt andet, at vi lærer at få udvidet vores sansesapparat, så vi kan betragte situationer fra flere synsvinkler. Dermed kan vi bevælge løsninger frem for at stivne i fastlåste mønstre, og vores kommunikation med andre bliver mere harmonisk og konstruktiv.

Forudsætningen for at lykkes med processen er troen på, at vi har alle de nødvendige personlige ressourcer til at opnå positive forandringer. At al viden og indsigter der, hvis vi søger den. At positive hensigter bør være baggrund for al vores adfærd. At vi kan udvikle nye sider af os selv og forbedre de sider, vi allerede er gode til.

Endelig skal vi holde os for øje, at det er den enkeltes relation til en situation eller oplevelse, der skaber betydningen og ikke situationen eller oplevelsen sig selv. NLP-metoden anvendes til individuel terapi, parterapi og gruppeterapi for at afhjælpe: stress, depression, frustration, diverse former for angst, fobier, vrede, svigt, mindreværd, misbrug m.m.

Sådan opstod metoden

NLP tog sin begyndelse i starten af 70'erne, som resultat af samarbejdet mellem John Grinder, dengang sprogprofessor ved University of California og gestaltterapeuten Richard Bandler, som studerede ved samme universitet. Grinders og Bandler's hensigt var at fokusere på mønstre, der karakteriserede mennesker med klarsucces. Hvordan tænkte og handlede disse mennesker med hensyn til helbred, kommunikation, samarbejde, selvværd, generel balance osv.?

Disse mentale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige mønstre ønskede de to forskere at videregive til andre. De kortlagde mønstrene, forfinede dem og opbyggede en model, der gør det muligt for andre at udvikle de samme potentielle talenter.

Resultaterne kan bruges til effektiv kommunikation, personlig forandring, indlæring og større livsglæde. Som den ene grundlægger Richard Bandler

sagde: "Mennesker ønsker kun to ting: gode følelser og løsninger på deres problemer."

Ud fra den grundlæggende model holdt Grinder og Bandler en række seminarer over hele USA, og de nye tanker vandt hurtigt indpas.

I Danmark var det psykoterapeuten Ole Vadum Dahl, der i 1988 så at sige hentede NLP til landet. Siden 1989 har Dansk NLP Institut uddannet mere end 5.000 Master Practitioners herhjemme.

Alt starter med os selv

Camilla Bentzen, 35 og koordinator:

"Som supplement til min HR-uddannelse (Human Resources red.) ville jeg gerne sætte mig ind i NLP og går derfor i øjeblikket på et 1-årigt kursus i NLP-huset i Valby. Jeg har foreløbig bl.a. lært at se mere nuanceret på livet og være mere åben over for menneskers forskellighed. Eksempelvis stoppe op og tænke, når jeg møder modstand og finde alternative måder at reagere på, end jeg er vant til.

På kurset trænes vi desuden i at udtrykke os klart og positivt og i at tage dybere stilling til de ting, vi kommer ud for, herunder regnehandler. For mig er det mest overraskende, at al udvikling og for-



N

Neuro er vores oplevelser, der bliver bearbejdet i vores nervesystem gennem de fem sanser – syn, hørelse, følelse, lugt, smag.

L

Lingvistisk er den udtryksmæssige del af den måde, vi opfatter verden på. Vores oplevelser bliver ordnet og behandlet via sanserne for at give mening og manifesterer sig i indrebillede, lyde, kropsfornemmelser, lugte, smag, ord og disses sammenhæng.

P

Programmering er den måde, vi anvender summen af vores oplevelser – som er bearbejdet i nervesystemet via sanser, tanker og ord – til at kommunikere med os selv og andre. Ud fra den kendsgerning at mennesker bruger deres sanser til at opfatte og tolke verden, og at vi alle bruger hverdagens situationer forskelligt.



andring tager afsæt i én selv. Jeg er sikker på, at jeg får stor glæde af min nye lærdom i mit daglige arbejde med andre mennesker og i mit parforhold."

"Det er ikke fordi, livet er svært, at du ikke tør gøre det. Det er fordi, du ikke tør gøre det, at livet er svært."

Seneca

Terapeut uden syn, men med skærpet indføling

Christel Sonne Rasmussen, 37 år, har en fireårig uddannelse fra Dansk NLP Institut i Silkeborg, suppleret med ekstramoduler i opbygning af selv værd, hypnose og behandling af fobier. Hendes konsultation



Christel Sonne Rasmussen

i Kolding kombineres med et firma i person- og personaleudvikling. Sideløbende har hun bl.a. arbejdet på døgninstitutioner for stofmisbrugere. Undervisning og foredrag står desuden på hendes faste program.

Hendes styrke ligger bl.a. i en livlig, narrativ stil med megen humor og en tro på, at tillid og oprigtighed åbner flere døre end så meget andet.

"Jeg brænder for at gøre en forskel, der kan mærkes og for at vise, at det nytter at tage fat i livet, såvel fagligt som personligt," siger Christel. "Dertil kommer, at jeg som barn blev ramt af en øjensygdom, som senere har gjort mig blind, og jeg har lært mig selv at bruge det handicap på en konstruktiv måde. Det har uden tvivl skærpet min intuition, min evne til indføling og mit nære kendskab til personlige problemer. Flere gange dagligt betyder mit manglende syn, at jeg må kæmpe med afmagt, men jeg kommer hurtigt over det ved at sige til mig selv "OK, det her kan jeg ikke, hvad kan jeg så gøre i stedet? En slags "håndteringsstrategi", der kan bruges i mange situationer af alle mennesker."

Christel havde allerede i opvæksten en drøm om at arbejde med mennesker, og da hun en dag faldt over en artikel om NLP efter terapeut Ole Vadum Dahl, fik hun en klar "komme-hjem-fornemmelse".

Fantastisk glædesfyldt

"I dag er jeg dybt taknemmelig over tidligt at have fundet det rette arbejdsfelt, som er fantastisk givende og glædesfyldt. Skal jeg kort beskrive det særligt karakteristiske ved NLP-terapi, vil jeg sige, at den primært er fremadrettet, hvor f. eks. gestalt-terapi er udpræget bagudrettet. I NLP-terapi tages udgangspunkt i klientens aktuelle situation og i hvilke mål og ønsker, han/hun har.

I den afklarende samtale benyttes en NØGLE-model som ledetråd:

N står for den Nuværende situation.
Ø for Ønsket tilstand.

G for Grundene til, at man ikke allerede har det, man ønsker.
L står for Ligevægtsskabende ressourcer, der skal genereres for at skabe den ønskede tilstand,
E for Effekten sådan forstået, at klienten på forhånd skal fornemme og vurdere, hvilken EFFEKT det at nå det ønskede mål vil have på eget og eventuelt andres liv.

Med andre ord handler terapi forløb om at kaste nyt lys over den aktuelle situation og de tilstande, den skaber. Terapeutens måler at vække glemte ressourcer, så klienten også ved egen hjælp kan bevæge sig i den rigtige retning frem mod sit mål.

Nogle har den opfattelse, at NLP er rent videnskabeligt funderet, men for alle med interesse i personlig udvikling er sjæl og tro vigtige aspekter. Og i adskillige NLP-moduler arbejdes der med dens spirituelle side, så hver enkelt får plads til at formulere sin tro og sin oplevelse af at være en del af en større sammenhæng."

Psykiske øvelser "designer" Christel individuelt, men her er et par nyttige eksempler, mange kan have glæde af: Øv dig i at tænke: "hvilken tanke vil være bedre for mig at tænke lige nu?" hvis du plages af negative tanker.

Mod et udbredt problem som stressede menneskers søvnløshed giver Christel følgende øvelser:

Første ritual kan være, at man spænder op i alle muskler i kroppen og derefter slapper helt af. Gentag 5-7 gange for at signalere til kroppen, at nu er det sove-tid. Det næste ritual kan være at forestille sig, at du står på en strand og ser, at alfabetet er skrevet i sandet. Du står på afstand af det skrevne og ser nu, at en bølge langsomt bevæger sig op over alfabetet og trækker sig tilbage igen. Hver gang slætter bølgen et bogstav. Ifølge Christel falder de fleste i søvn lang tid før, at "å" er slettet af bølgen. Denne visualisering skal foregå i et langsomt tempo, og gerne med regelmæssighed i åndedrættet.



Erik Lunø

NLP mod udbændthed

Martin, 37-årig arkitekt: "Efter et længe- resygdomsforløb følte jeg mig udbændt og kunne ikke motivere mig selv til de mindste ting. Jeg manglede nogle gode råd, en ledetråd, et værktøj til at komme videre. Under læsning om NLP på Internettet stoppede jeg op ved Christel Sonne

Rasmussens hjemmeside, følte mig tiltrukket af hendes "budskaber" og fik aftalt tid. Behandlingerne har i meget høj grad hjulpet mig til at tænke og reagere anderledes og til at håndtere tanker og følelser mere målrettet. Jeg har fået overskud til familien og jobbet og en gladere hverdag. NLP er for mig helt klart en virkelig effektiv behandlingsform, der giver redskaber til at vende negative tanker til positiv energi. Og så blev jeg glædeligt målløs over Christel måde at være på. Det er som om, ingen problemer føles uløselige for hende."

Hypnose som speciale

For NLP-terapeut Erik Lunø, 44 år, København, er hypnose det vigtigste værktøj. Han bruger det i 80% af sine behandlinger og kan melde om meget fine resultater, især med angst, fobier, depressioner, seksuelle problemer, rygestop. Med hensyn til angster og de hyppigst forekommende præstationsangst. F.eks. i forbindelse med at føre ordet i en forsamling.

"Der handler det om at indkredse, hvad der sker for dig, når du står foran en række medarbejdere eller en større forsamling og så bliver bange. I stedet for som ønsket at være afslappet, have kontrol og overblik over situationen," fortæller Erik Lunø.

"Mange, der kommer med det problem, er blevet fremmet eller har fået nyt job, og blandt de nye arbejdsområder er at stå frem og holde et oplæg. Jeg fokuserer så på, hvordan vedkommende har oplevet tidligere situationer tidligere. Den hurtigste og mest effektive vej til at finde svaret er gennem hypnose. Ikke at jeg vil forske i fortiden, jeg stiller præcise spørgsmål som "hvordan og hvordan har du oplevet det før?". Vores hjerner er indrettet sådan, at når vi har oplevet en tilstand én gang, er vi i





standtilat opleveden igen. Som når man dufter til en rose, og duften fremkalder et minde. Eller man har brændt sig på en komfur engang og siden holder sig væk. Personen med præstationsangst kan helt sikkert under hypnosens dybe afslapning hente en erindring om engang, hvor det at holde en tale, stå foran en forsamling, gik galt. Derfor gruer han/hun for, at det skal gentage sig. Jeg hjælper så med at slette den gamle oplevelse og sætte en positiv oplevelse i stedet her og nu. Ved kommende skal mærke en ny tilstand på sin egen krop iforbindelse med det dårlige minde. Det kan bestå i at visualisere på en god tilstand og/eller sige en positiv sætning som "jeg har det fint med at stå her og holde det oplæg", gerne forbundet med en kropslig berøring, et let tryk på armen eller skulderen f.eks. Traumatet slipper, og personen når frem til den ønskede tilstand – afslappethed, kontrol, overblik – og den vil fremover kunne genskabes."

Erik Lunøe blev grebet af interesse for især hypnose, da han i gymnasietiden havde job på et bibliotek. Han kastede sig først over bøger om psykologi, filosofi og religion og fokuserede så mere og mere på emnet hypnose. Interessen kulminerede under et ophold i 1988 på Hawaii, hvor han læste Anthony Robbins' "Unlimited Power" (på dansk "Ubegrænset kraft"). Erik begyndte

at studere religionsvidenskab og psykologi på universitetet i København, men sprang så til en række uddannelser som NLP-terapeut og hypnotisør.

"I mit arbejde er det ikke mig, der kurerer dig. Jeg hjælper dig og dit sind til at skabe den healing, der gør det muligt for dig at vende tilbage til livet med ny energi og glæde. Og du vil sikkert på din rejse i dit sind blive overasket over alle de ressourcer og muligheder for ny læring, som dit eget indre univers indeholder."

Omsin hypnoseterapeuten, at man guides til en tilstand af dyb kropslig afslappelse, hvorefter man roligt og blidt guides videre til også mental afslappelse. Under hypnosens samarbejder terapeut og klient om at udforske det, der skaber problemer, sørge for, at de bliver sluppet og forstærket til gode oplevelser, så de følelser, der var til stede dengang, kan være der i nuet og i fremtiden.

I sin NLP-terapi med eller uden hypnose arbejder Erik en del med visualisering, som han mener er en stor hjælp for mennesker i det daglige. Derfor videregiver han et par øvelser på sin anden hjemmeside www.nlp-dk.dk. Dels om hvordan du øver dig i visualisering, dels hvordan du finder frem til, hvor i kroppen fremtiden

Prøv det gratis!

På sin hjemmeside www.eriklunoe.dk findes et link til ti minutters gratis hypnose.

Værd at prøve!

har til huse og endelig et eksempel på en visualisering, der kan læses her:

1. Tænk på noget du ønsker dig i din fremtid. Det kan foreksempel være en ny bil.
2. Lav billedet af netop den bil du ønsker dig, farve, årgang, mærke osv.
3. Se at du står ved bilen, eller kører i den. Det er vigtigt, at du ser dig selv i billedet.
4. Lav dette billede så attraktivt som overhovedet muligt. Bliver billedet mere attraktivt, hvis du inkluderer noget musik, du holder meget af? Er der noget, du kan sig til dig selv, samtidig med at du ser billedet.
5. Når du har lavet billedet så attraktivt, at du tænker, 'Der vil jeg gerne være', skal du forestille dig, at du går ind i billedet og virkelig er der.
6. Gå derefter ud af billedet igen. Var oplevelsen af at være der lige så fanta-



N

L

P

stisk, som du havde forestillet dig? Hvis ikke så bliv ved med at lave billedet om, indtil det er lige præcist, som du vil have det.

7. Når billedet er i orden, skal du forestille dig, at du kaster billedet op i luften, og at det daler ned på din fremtidslinie, hvor det hører til, efter den målsætning du har lavet for billedet. Stærk oplevelse

For et par år siden skulle journalist og coach Anette Kjærgaard skrive en reportage om hypnose til bladet Psykologi. Hun valgte at opsøge Erik Lunøe, og de aftalte, at hun under mødet skulle prøve hypnose. Som en nemme for forsøget valgte Anette den præstationsangst, hun havde været plaget af i mange år. Netop på det tidspunkt betød det særlig meget for hende at slippe af med den angst, fordi hun en måned senere gerne ville kunne holde en rigtig smuk tale for sin søn ved hans konfirmation. Anette beretter her om forløbet:

"Det blev en stærk oplevelse. Selv om fotografen løb rundt og knipsede, gled jeg hurtigt ind i en totalt afslappet og modtagelig tilstand, men var under det hele ved fuld bevidsthed. Indrebilleder kom flydende, billeder af barndoms episoder der måske kunne være årsag til min præstationsangst. Erik Lunøe guidede mig til at gennemleve de episoder på en ny og positiv måde.

Bagefter havde jeg det rigtig godt, men jeg kan ikke med sikkerhed sige, om det skyldtes hypnosens eller andre årsager, at jeg gen-

nemførte konfirmationstalen uden mindste vaklen. Jeg er dog ikke i tvivl om, at Erik Lunøe er en dygtig terapeut."

Litteratur:

"Forandringer" af Richard Bandler og John Grinder, "NLP på jobbet" af Sue Knight, "Følelsernes intelligens" af Daniel Goleman, "NLP-principper og funktioner" af Joseph O'Conner og Jan McDermott, "Hvorfor bliver nogen raske og andre ikke?" af Caroline Myss, "Vejen til et bedre helbred med NLP" af McDermott & O'Connor, "Ondt i livet" af Lise Ehlers

Links:

www.dnlp.dk, www.nlphuset.dk, www.sonnerasmussen.dk, www.eriklunoe.dk, www.nlp-dk.dk

