

# Reframing

## Fordypningsoppgave Master Practitioner

Unn Busk

*En gammel kinesisk Tao-fortelling handler om en bonde som bodde i en fattig landsby. Mannen eide en hest som han brukte til pløying og til transport. En dag forsvant hesten hans. De andre i landsbyen snakket om hvor forferdelig det var for den stakkars bonden, men bonden bare sa: "Kanskje det..."*

*Noen dager senere kom hesten tilbake sammen med to villhester. Naboen gledet seg over det som hadde hendt, men bonden sa nok en gang: "Kanskje det..."*

*Neste dag brakk bondens sønn benet da han skulle forsøke å ri på en av villhestene. Naboene uttrykket igjen sin medfølelse med bonnen, men han sa på nytt: "Kanskje det..."*

*Uken etter fikk landsbyen besøk av offiserer som hentet unge menn til å gjøre tjeneste i hæren. Men bondens sønn tok de ikke med seg på grunn av det brukne benet. Naboene syntes han var heldig som slapp unna...*

Vi kan ofte oppleve at andre mennesker oppfatter en situasjon på en helt annen måte enn hva vi selv gjør, til tross for at situasjonen er den samme ytre sett. Denne Tao-fortellingen er et godt eksempel på dette. Det er jo tydelig at bonden ser de forskjellige hendelsene på en helt annen måte enn de naboene og de andre i landsbyen gjør. Det som i utgangspunktet virket som ulykker, viste seg å endre seg når de ble satt inn i en annen sammenheng, et annet perspektiv, ja rett og slett satt inn i et nytt rammeverk.

Det er nemlig ikke situasjonen i seg selv som er problemet, men måten vi oppfatter den på og måten vi reagerer på.

Det er noe som heter at vi blir hva vi tenker. Velger vi å tro at fremtiden blir forferdelig, at verden er urettferdig og vi alltid er tapere, vil underbevisstheten vår velge å tro at det er sant, og vår ytre verden vil etter en stund bli et speilbilde av tankene våre.

Tenk hvor mye energi og tid vi bruker på å tenke på og snakke om hva vi *ikke* ønsker oss, om problemene og bekymringene våre, og om hvem som har skylden for dem. Men det nytter ikke å legge skylden på andre. Det er kun vi selv som kan gjøre en innsats for at livssituasjonen vår skal bli annerledes. Hvis vi velger å møte livet vårt på en negativ måte, vil våre negative følelser holde oss nede, utmatte oss og ta fra oss mye av gleden. Velger vi derimot å se mulighetene fremfor problemene, vil tingene rundt oss raskt forandre karakter. Positive følelser som lykke, oppmuntring og entusiasme får oss til å føle oss sterkere og mer kompetent. Negative følelser som sinne eller bebreidelse svekker oss og gjør oss fiendelig, irriterbar og ubehagelig å være i nærheten av.

NLP handler om hva som hender når vi tenker, og hvordan tankene våre påvirker atferden vår.

Som den gamle fortellingen fra Kina viser, kan en spesiell situasjon oppfattes på *en* måte av en person, mens den kan oppfattes på en helt annen måte av en annen person. Grunnen er at ingen ser situasjonen i et helt objektivt lys ettersom det kan være uendelig mange måter å tolke en opplevelse på.

Vi velger selv hvordan vi vil påvirkes av situasjonen. Underbevisstheten vår aksepterer alt det vi velger å tro, enten vi velger å tenke positivt eller om vi velger å tenke negativt. Neste gang vi så kommer i en tilsvarende situasjon vil vi reagere på den måten vi allerede har programmert hjernen vår til å reagere.

Betydningen av våre opplevelser avhenger altså av den rammen vi opplever dem innenfor. På den måten vil betydningen og innholdet kunne endres ved at vi endre rammen.

### **Hva er refraning?**

Det engelske ordet reframing betyr ”å sette en ny ramme på”. Det vil si at vi setter en ny eller annerledes ramme på noe vi har opplevd eller måten vi oppfattet hendelsen på.

Joseph O’Conner sammenlikner det med en bilderamme. Det er rammen på bildet som avskjærer det fra omgivelsene. Rammen er som de papplatene med hull som vi ser i fornøylesparker, hvor du stikker hodet inn gjennom et hull, og vennene dine på den andre siden kan se ansiktet ditt innrammet av en morsom kropp. Noen rammer er morsomme, noen er alvorlige. Livet, sier han, er en fornøylespark, der det ikke alltid er like tydelig at du har hodet inne i et papphull.

Når et bestemt atferdsmønster eller en bestemt situasjon er et problem for oss, er det fordi vi tolker det som negativt. Hvis vi derimot snur situasjonen og ser etter hva som er bra ved den og hva den kan lære oss, vil vi oppleve situasjonen på en helt annen måte. På den måten lar vi ikke situasjonen gjøre oss til et offer, men ser heller hvilken lærdom vi kan trekke ut av den.

*Min tenåringsdatter skulle på revyfest en torsdags kveld for noen uker siden. Det var tydelig at dette var en stor begivenhet. Hun og venninnene hadde flittige telefonsamtaler hver kveld uken i forveien om hva de skulle ha på seg og om hvem andre som kom til å komme. Da torsdagen opprant, våknet Janicke med sår hals og hodepine. I begynnelsen var hun utrøstelig. Tenk på alt det hun gikk glipp av!*

*Vi satte oss derfor ned og endret fokus fra alt det negative og heller konsentrerte oss om det som var positivt ved situasjon. Dette førte til at hun fort oppdaget at hun faktisk kom i pluss ved å være hjemme. For det første fikk hun gjort ferdig prosjektet hun skulle levere på skolen mandag slik at hun kunne ha hele helgen fri. Hun fikk sett finalen på yndlingsprogrammet sitt på TV, strikket ferdig luen hun holdt på med og frem for alt sparte hun penger både på inngangsbilletten og trikken.*

*Glad og utvilt stilte hun på skolen neste morgen. Og hun ble ikke mindre fornøyd da venninnene hennes, som kun hadde sovet noen få timer den natte, kunne fortelle at hun ikke hadde gått glipp av noe. Det hadde vært kjempe kjedelig!*

*For Janicke ble det, som hun i utgangspunktet opplevde som en tragedie, endret til noe positivt da hun valgte å endre rammen på situasjonen.*

Hvis vi klarer å sette det som kan se ut som en meningsløs situasjon i et annet lys, vil vi fort oppdage at det ofte få en annen mening og derfor påvirke oss på en annen måte. Selvfølgelig kreves det en hvis trening, men dette er et meget effektivt verktøy til å få et mer positivt og meningsfylt liv.

Antony Robins sammenlikner reframing med en jukeboks. Han mener at vi lagrer opplevelser i hjernen som plater i en jukeboks. Vi fortsetter å oppleve de tingene som et innspilt på forhånd. Og i likhet med platene i jukeboxen kan også våre plater avspilles når som helst med den riktige påvirkningen, det vil si dersom noen trykker på den riktige knappen. Så kan vi velge å huske opplevelser som glade og lykkelige ”sanger” eller vi kan trykke på de knappene som skaper smerter. Her kan vi velge om vi vil fortsette å spille platen om og om igjen. Eller vi kan rett og slett omprogrammere jukeboxen slik at den enten spiller en helt annen melodi eller vi kan spille inn noe nytt over den gamle platen. Det vil si at vi endrer de gamle minnene.

Reklame er et godt eksempel på hvordan reframing kan brukes. Mange av de største suksessene innen reklame er resultat av kreativ reframing. Det vil si at man endre folks oppfatning slik at deres nye forestillinger setter dem i en tilstand som gjør at de føler og handler annerledes. Hennes & Mauritzs undertøykampanjer før jul er et godt eksempel på dette.

*En grå novembermorgen i 1991 holdt tusenvis av nordmenn på å kjøre av veien da de fikk øye på en lagbeint og vakker Cindy Crawford, lett påkledd i lekkert Hennes & Mauritz silkeundertøy, fra utalje reklameplakater og boards. Inntil nå hadde raffinert silkeundertøy kun vært forbeholdt pengesterke mennesker. Mange så nok også på gjennomsliktig og sexy undertøy i sterke farger som noe simpelt og utenkelig. Undertøy var noe alle brukte, men designet og utseende var noe man ikke reflekterte så mye over.*

*I løpet av noen hektiske førjulsuker ble Norges forhold til undertøy drastisk endret. Folk gikk mann av huse for å sikre seg Cindy Crawfords lekke silkeundertøy. Når hun kunne bruke sexy undertøy fra Hennes & Mauritz, hvorfor kunne ikke den vanlige ”mannen i gata” også bruke det?*

*Lekkert og sexy silkeundertøy ble fra da av allemannseie takket være pris og god markedsføring. Hennes & Mauritz klarte rett og slett å sette en ny ramme på folks undertøyvaner med denne kampanjen. I dag er det ingen som kvier seg for å kjøpe fargerikt og gjennomsliktig undertøy.*

Reframing innebærer altså at vi endrer et negativt utsagn til et positivt ved å endre betydningsrammen situasjonen ble oppfattet innen.

### **Anvendelse**

Reframing er hensiktsmessig å bruke når vi ønsker å bli kvitt gammel og følelsesmessig bagasje, og det kan hjelpe oss til å bli kvitt forskjellige typer av avhengighet. Vi kan også bruke reframing til å endre følelser som håpløshet og stress. Dette vil gi oss mer energi, økt selvinnsikt og et bedre selvilde. Og frem for alt kan det hjelpe det oss til å finne ressurser i det som skjer!

De menneskene som har suksess i livet er de som klarer å se mulighetene i de situasjonene som oppstår, enten de er positive eller negative. Disse menneskene fremstår ofte som positive og de stråler av energi. Og det er nettopp dette reframing handler om; det å kunne hjelpe mennesker til å se det positive i en hver situasjon og hvilke muligheter det gir.

Reframing kan anvendes på mennesker som har blitt skadet enten fysisk eller psykisk. På den måten kan de hjelpes til å gå inn i situasjonen og snu den slik at den blir til å ”leve med”. Også ved oppsigelser i arbeidslivet er reframing et godt verktøy. Det å miste jobben behøver ikke nødvendigvis å være noe negativt. Hvis vi heller velger å fokusere på mulighetene det gir

i stedet for å grave oss ned i destruktive tankebaner, kan dette gi oss en helt ny start med uendelige muligheter. Kanskje betyr det av vi vil få anledning til å ta mer utdanning. Kanskje gir det oss litt ro og fred til å hente oss inn igjen, eller kanskje gir det oss muligheten til å slå inn på en helt ny og mer givende retning i livet vårt – en retning vi aldri hadde oppdaget hvis vi hadde forblidt i den gamle jobben. Det å lete etter de positive sidene ved en hver situasjon, gjør oss til vinnere!

Til tross for at reframing er et meget effektivt og spennende verktøy, finnes det likevel situasjoner hvor vi bør være varsomme med å anvende det. For mennesker, som for eksempel nylig har mistet en av sine kjæreste, eller som kanskje selv har vært utsatt for en alvorlig ulykke med store fysiske eller psykiske skader, er det viktig at de får lov til å bearbeide sorgen. I slike situasjoner vil det bare virke provoserende og sårende om vi ber dem om å snu situasjonen og se etter det positive i den. Ja, vi kan rett og slett gjøre sorgen ennå tyngre for dem å bære. Sorg trenger tid, og den tiden må vi gi dem. Så er det opp til den sørgende selv når han eller hun føler seg rede til å ta fatt på den tunge veien tilbake til hverdagen igjen.

### **Reframing av sammenheng**

Å reframe innebærer altså at vi setter et negativt utsagn inn i en positiv ramme. Det finnes to måter å gjøre dette på. Enten kan vi endre vår oppfattelse av sammenhengen, eller vi kan endre på innholdet. Begge deler endrer den forestillingen vi har inne i oss, og kan derfor hjelpe oss til løse den indre konflikten vi sliter med, noe som vil bringer oss i en mer ressursfylt tilstand.

Det som kan være negativt i en sammenheng kan være positivt i en annen.

For eksempel kan det være ganske irriterende om det ringer på døren akkurat i det øyeblikket du har satt deg ned i sofaen med en god bok og en kopp varm te. Men for en ensom person som verken har snakket med eller sett mennesker på mange dager, kan det være et kjærkomment avbrekk. Det samme signalet, altså ringetonen, kan derfor ha mange forskjellige betydninger avhengi av hvilken betydning de har hatt for oss tidligere i lignende situasjoner. Vi ser at når sammenhengen endres, blir også meningen endret. Den betydningen vi legger i situasjonen har altså betydning for hvordan vi reagerer og føler. Den har faktisk mer å si enn selve hendelsen. Hvis vi derfor forandrer på sammenhengen, vil det gi oss en bedre styring på livet vårt. Vi vil bli mer oppmerksom på de alternativene vi har.

### **Reframing av innhold**

I stedet for å se på sammenhengen kan vi forandre hvordan vi velger å vinkle en bestemt opplevelse eller erfaring. En hver opplevelse kan ha mange betydninger. Det er vi som velger hvilken betydning vi ønsker, akkurat som det er vi som velger hvilken del av innholdet vi skal fokusere på.

Har vi for eksempel hatt en vond barndom med en alkoholisert far, kan vi enten velge å forbli i den vonde barndommen resten av livet eller vi kan endre betydningen av opplevelsen på en måte som gjør at vi føler oss bedre. Ved å dissosiere oss fra opplevelsen vil vi oppleve den på en helt annen måte

Når vi reframer innholdet av en opplevelse som vi har opplevd som vond, negativ eller lite hensiktsmessig, går vi inn og viser hvordan den samme opplevelsen i virkeligheten kan være en fordel når vi ser den med nye øyner.

Olje ble for eksempel en gang sett på som noe som ødela verdien av landbruket. I dag ser vi på verdien av olje helt annerledes.

En måte å endre innholdsbetydningen på er å endre måten vi ser, hører eller forestiller oss en situasjon på. Dersom vi har kontroll over hvordan vi kommuniserer med oss selv og skaper visuelle, auditive og kinestetiske signaler om det vi ønsker oss, er det utrolig hva vi kan få til. Ja, selv i situasjoner som vi har sette på som umulige å oppnå suksess i tidligere.

De lederne og trenerne som er mest suksessfulle er de som kan omgjøre innholdet i en hver situasjon, selv om den i den tilsynelatende virker håpløs, til noe positivt. De klarer å sette seg selv og andre i en så ressursrik tilstand slik at de fortsetter å handle helt til de lykkes. Folk som utfører store prestasjoner, er mestere i å komme i kontakt med de mest ressurssterke områdene i hjernen sin. Det er det som skiller dem fra mengden.

## **Tro**

Det er noe som heter at tro kan flytte fjell. Når vi tror på noe, setter vi oss i en tilstand der det vi tror på, bli sant.

En skiløper som står på toppen av en bakke og som sier til seg selv at han helt sikkert kommer til å falle, vil mest sannsynlig gjøre det. Er han derimot overbevist om at han har alle de ressursene som skal til for å klare å stå, ja så vil han garantert komme til bunnen av bakken uten problemer.

Hemmeligheten ved store prestasjoner er å velge og tro på det som gir suksess, og avvise alt det som hemmer oss i å nå målet vi har satt oss. Det kan være lurt å huske at suksess avler suksess mens fiasko avler fiasko.

Olav Tufte, som vant OL i roing i 2004, hadde en plakat på veggen som sa: ”Om ikke meg, hvem da – om ikke nå, når da?”

Placeboeffekten er et godt eksempel på hva det vi velger og tror på kan føre til. Når mennesker får vite at et medikament virker på en bestemt måte, vil de ofte oppleve virkningen selv om de får en juksepille som ikke har noen effekt.

*En gruppe pasienter med blødende magesår ble delt i to grupper. Personene i den første gruppen fikk vite at de ble behandlet med et nytt medikament som garantert ville hjelpe. I den andre gruppen fikk de vite at de ble behandlet med et forsøkspreparat, men at man ikke visst så mye om virkningen av det. Sytti prosent i den første gruppen opplevde en markant bedring, men bare tjuvfem prosent i den andre hadde lignende resultater. I begge tilfellene fikk pasientene juksepill. Det eneste som ga resultat var altså deres egen overbevisning.*

## **Affirmasjoner**

Affirmasjon betyr bekreftelse. Det vil si at ved å gjenta en bekreftelse på noe vi ønsker å oppnå, kan vi faktisk skape noen nye ”spor” i sinnet som gjør at vi begynner å oppfatte oss selv og omgivelsene på en annen og mer nyansert måte.

Et stor del av språket vårt blir ikke uttalt, men foregår som en indre samtale. Det vi tenker om oss selv, bli virkelig. Vi kan for eksempel ha en indre overbevisning om at vi blir forferdelig nervøse og udugelige når vi skal snakke i en forsamling. Hvis vi derimot gjentar for oss selv, om og om igjen, at vi er rolige og trygge på oss selv når vi står overfor mange mennesker, ja så er *det* hjernen vår velger å tro – og det er *det* vi blir.

Mange er ikke klar over hvor stor grad de negative tankene også påvirker den fysiske helsen. Louise Hay hevder at nesten alle sykdommer kan helbredes hvis vi forandrer vår måte å tenke på. I de aller fleste tilfellene gjør vi oss ubevist selv syke, eller skaper ubehagelige symptomer på at noe er galt.

En av NLP'ens grunntanker er at det finnes en positiv intensjon bak en hver atferd. Louise Hay mener at det, som med en hver annen atferd, også bak sykdommen finnes en positiv intensjon. Kanskje er en kronisk bihulebetennelse et tegn på at kroppen trenger omsorg og hvile? Når vi først finner budskapet (den positive intensjonen) med sykdommen, kan vi også finne andre og bedre måter å løse problemene på.

Vi må huske at hjernen ikke kan skjelne mellom virkelighet eller fantasi. Så når vi selv kan bestemme oss for hva vi vil tenke, er det ingen som kan gjøre oss ulykkelig lengre hvis vi virkelig ikke ønsker å være ulykkelig. Det er oss selv som har kontrollen og det er vi som styrer vår egen hjerne. Det er kun vi selv som kan skape resultatene i livet vårt.

”Det er ingenting som er godt eller dårlig, men tankegangen gjør det til det”  
William Shakespeare

**Kilder:**

Anthony Robbins  
*Ubegrenset Kraft*

Richard Bandler  
*Brug din hjerne – til en forandring*

Dr. Harry Alder  
*NLP – Den nye veien til personlige prestasjoner*

Louise L. Hay  
*Du kan helbrede ditt liv*

Ole Vadum Dahl  
*Grundbog i NLP 1*

Joseph O'Conner  
*NLP – en Grundbog i Teori og Praksis*