

Tilstander – i møtet mellom ”de som gir” og ”de som tar”

Fordypningsoppgave Master Practitioner – Mona Alvilde Mellstrøm

”Det er mange ikring deg som fryser, ver du eit bål, strål varme ifrå deg!”

Halldis Moren Vesaas

Ordene får meg til å tenke på alle de gangene jeg har latt meg påvirke av tilstandene til personer rundt meg. Enten de på den ene siden har fylt meg med sin energifylte entusiasme, glede og positivitet, eller på den andre siden har delt sjenerøst av sitt tungsinn, mistenksomhet, negativitet og sinne. Jeg har tatt det til meg, som om det var mitt eget.

I store deler av livet mitt har jeg vært opptatt av å være til stede for mennesker som ”fryser”, både personer jeg har hatt nær meg og andre. Da jeg var yngre synes jeg det var enkelt å møte andre i den sinnsstemningen de var i, noe som gjorde meg til en veldig mange delte sine tanker og følelser med.

Som de aller fleste, var også jeg lite bevisst mine egne tilstander og opplevde at følelser og tilstander kom til meg helt tilfeldig. Jeg satte pris på rollen jeg hadde som den som ”gode lytteren”, den som varmet andre; det var bare det at noen ganger ble jeg så veldig, veldig sliten, ja helt forferdelig sliten, uten helt å forstå hvorfor.

I dag vet jeg at jeg i perioder har tiltrukket meg personer som har tappet meg for energi, uten at de ga meg noe særlig tilbake. Varmen jeg delte som for meg var et uttrykk for omsorg og interesse, ble fortært av den andre. Selv ble jeg sittende igjen å føle meg sliten, kald og tom.

≈

Denne oppgaven dreier seg om tilstander og om hvordan det at en er bevisst og kan kontrollere sine egne tilstander, kan være en ressurs i møtet med mennesker som tar energi fra andre.

”Mennesker tiltrekkes av enhver, som kan få dem til å føle sig godt tilpas. Følelser er smittsomme.” skriver Joseph O’Conner i boka *NLP – en grundbog i teori og praksis*. Med dette mener han at ved at å være i en god tilstand, tiltrekker en andre og den gode

tilstanden smitter slik at flere kan oppleve å være i en like god tilstand. På den måten er alle vinnere. Ingen er tapere.

Fra et annet perspektiv ser jeg en annen side ved det nevnte utsagnet, som jeg har valgt å formulere på norsk som: Mennesker tiltrekkes av personer som får dem selv til å føle seg vel. Tilstander er smittsomme, også de negative og lite ressursfylte.

Personer som er glade, positive og i en god tilstand, utstråler energi. De gir. I mange menneskers liv er energi en mangelvare. Noen velger, bevisst eller ubevisst, å innhente energi fra andre på en måte som ikke er økologisk. Den som gir kan da gå tapende ut. Når dette blir et gjentakende mønster hos en person kan personen kalles en *energityv* eller en *energitaget*, den stjeler eller tar energi fra andre. Det er disse jeg har valgt å kalle for "de som tar".

Møtet mellom de som gir og de som tar

En *energityv* er en person som avreagerer sine vanskelige følelser på andre for at de selv skal oppleve lettelse og få mer energi, forteller den svenske terapeuten Ingalill Roos i boka *Energitjuvar. I familien, i relationen och på jobbet*. De fleste av oss kan en gang i blant opptre som energityver overfor andre ved at vi lar vær å vise hensyn og legger våre dårlige følelser og negative holdninger på de rundt oss. Konsekvensen kan da bli at andre tappes for energi, selv om det ikke er meningen.

Når det å komme med negative kommentarer, kritisere og klage blir et mønster for en person, er konsekvensene større. En energityv har ofte vanskelig for å erkjenne sine egne feil og svakheter og ser kun det som er bra med seg selv. Under overflaten skjuler det seg ofte ubearbeidede opplevelser og vonde følelser som må bearbeides før adferden kan endre seg. De aller fleste erfarer å møte en eller flere energityver i løpet av livet. Slike personer finnes overalt. De verste eksemplene på energityver er personer med en personlighetsforstyrrelse, for eksempel psykopater/sosiopater. Når det gjelder å forholde seg til slike mennesker, er det bare en ting å gjøre: Hold deg unna!

I følge Ingalill Roos har personer med tendens til å si ja framfor nei, som er sjenerøse og føyelige, lettere for å tiltrekke seg *energityver* enn andre. Grunnen er at disse menneskene så åpent gir av sin energi, de er hjelpsomme og svært opptatt av andres vel. Det er disse jeg har valgt å kalle for "de som gir".

Fellen personer med denne gavmilde adferden lett kan gå i er at de tar på seg andre menneskers byrde og dermed blir bærere av negative mønstre. Ved at de setter seg selv til side og søker mot å ivareta andres følelser og behov, kan det etter hvert lede til at de utsletter seg selv stadig mer. For å unngå at det skjer, må personer som opplever seg utnyttet av *energityver* lære seg å sette tydelige grenser, og ivareta seg selv, sine behov, og sin egen tilstand. Øvelser og teknikker i NLP som jeg mener da er gode å bruke, er Meta Ja/Meta Nei og Ressursankre. På den måten blir personen i stand til å hente fram sitt kongruente ja og nei, og sine beste ressurser i de situasjonene den trenger det og vil på den måten også virke tydeligere på andre rundt.

I en del sammenhenger må de aller fleste av oss forholde oss til personer som opptre som energityver, enten de er blant våre kollegaer, familiemedlemmer, naboer eller

venner. Det er ikke alltid at det er et alternativ å velge noen bort fra sitt liv. Da er det best å finne en måte å håndtere situasjonen på.

Ved å lære å ivareta sin egen tilstand, og dermed også sine egne følelser kan hver og en som tappes av energi av andre, stoppe den negative energistrømmen og lære seg måter å beholde energien og egenverdien på. Jeg vil straks utdype hvordan.

Bevissthet og kontroll av egen tilstand

NLP – Neuro Lingvistisk Programmering gir oss muligheten til å bli bevisst våre egne tilstander både de positive og de negative. De fleste tilstander inntreffer uten at vi bevisst styrer det selv. Noen tilstander setter i gang ressurser og positive krefter i oss, andre tilstander hemmer oss og gjør oss maktesløse og handlingslammede. Som jeg nevnte innledningsvis, de fleste opplever sine egne tilstander og endringene av disse som mer eller mindre tilfeldige. Det behøver ikke være sånn.

Nøkkelen til å nå målene vi setter oss i livet og selv styre våre liv har sitt utgangspunkt i vår evne til å legge merke til, styre og håndtere våre egne tilstander. Ved bevisst å vite hvordan vi kan endre en tilstand slik at den arbeider for oss kan vi utvikle evnen til gode prestasjoner og innta for å si det på en annen måte; "regissørrollen" i vårt eget liv. Vi har makt til å styre og lede oss selv fra en uhensiktsmessig tilstand til en mer hensiktsmessig en.

Anthony Robbins definerer en tilstand som summen av de millioner nevrologiske prosesser som finner sted i oss, med andre ord summen av den totale opplevelsen på et gitt tidspunkt.

Enklere sagt kan en tilstand beskrives å ha to hovedbestanddeler; for det første vår indre forestilling, og for det andre den fysiologiske tilstanden og hvordan vi bruker denne. Kroppsspråket vårt, hva og hvordan vi ser indre bilder, og hva vi sier til oss selv med både indre og ytre dialog skaper tilstanden vår og dermed også adferden vår. Den indre forestillingen og fysiologien spiller sammen. Den ene påvirker den andre. Sammen skaper de den tilstanden vi er i.

For å endre tilstand innebærer det at både den indre forestillingen og fysiologien vår må endres, og tilstanden den endrer adferden. Som følge av at tilstanden er endret, både på utsiden og på utsiden, endres også måten vi opplever verden på. Gode tilstander gir oss tilgang på det mangfoldet av ressurser som vi har i oss.

Helt spesifikt kan en tilstand etableres og endres ved "tilstandstrekanten" som jeg fritt har gjengitt nedenfor:

Indre forestilling

Hente fram bilder og lyder, husket eller konstruerte, som assosieres med den tilstanden som ønskes. Fokus!

Tilstand = følelse

Adferd

Indre og ytre dialog som støtter opp om tilstanden som ønskes. Støttes av handlinger

Fysiologi

Være oppmerksom på kroppsspråk, sørge for at det er kongruent i forhold til ønsket tilstand. Fokuserer på pust og ha kroppsholdning som støtter opp om tilstanden.

Et bedre utgangspunkt

Et hvert menneske har en egenverdi i seg selv. En sterk følelse av egenverdi gjør at en ikke står og faller på hvordan andre mennesker oppfører seg mot en. Det er viktig å skille mellom seg selv og andre. Ved å være bevisst at tilstander er noe en selv kan ta kontroll på, med de positive følgende det har, er den enkelte også mer motstandsdyktig mot å bli utsatt for andres negative projeksjoner.

En tar helt enkelt ikke i mot, fordi en vet at de negative følelsene og den uhensiktsmessige tilstanden tilhører den andre. Jo mer bevisst man er dette, jo lettere er det også å identifisere energityver. Den som kjenner seg selv og vet hvordan den skal ivareta seg selv og styre sin egen tilstand, har et godt utgangspunkt for å håndtere de fleste situasjoner i livet på den beste måten. Jeg mener denne kunnskapen også er spesielt styrkende i møte med de som tar energi fra andre. For å kontrollere og styre adferden er vi nødt til å kontrollere og styre tilstandene.

Energityven trenger stadig å få bekreftet det han sier og gjør, når dette ikke skjer og noen byr på motstand og setter grenser, får han/hun ikke den energien vedkommende ønsker. Ved å gjenkjenne adferdsmønstre, kan en sørge for å være i stand til å yte motstand. Om en aldri kan vinne kampen mot en energityv, kan en i hvert fall ta vare på seg selv og forsvare seg. Jeg mener at en god måte å gjøre det på er bevisst å ivareta sin egen tilstand ved å benytte teknikker innen NLP.

Jeg nevnte tidligere Meta Ja/Meta Nei og Ressursankre som teknikker for å sette grenser og ivareta egen tilstand. I tillegg tenker jeg at det er viktig å knytte nei'et og ja'et til noe dypere. For å gjøre det ville jeg brukt øvelsen Kjernekrefter som jeg synes er en virkelig god øvelse fordi den styrker personen til å ta eierskap til det som er sitt; sine tanker, sine følelser, sine ord og sine handlinger, noe som er dyptgripende.

Andre øvelser som kan være med å styrke en person ytterligere er for eksempel Circle of Excellence. I coaching av noen som for eksempel er nødt til å håndtere en viss person ville jeg brukt Logiske nivåer og satt det som et mål og jobbet i forhold til det på de ulike nivåene. Jeg kunne også brukt tidslinjearbeid, og latt personen gå tilbake til første gang den opplevde den uhensiktmessige situasjonen i relasjon til en annen person, som for eksempel en "energyv". Øvelsen 1, 2 og 3 person kunne jeg brukt hvis jeg så det som hensiktsmessig at personen kunne betraktet relasjonen også i et dissosiert perspektiv fra flere synsvinkler.

I tillegg til kontroll og bevissthet om tilstander, NLP-teknikker, kan det å stille åpne spørsmål som; "Hva mener du med det?" og "Hvordan har du det med å være så sint?", være fruktbare i møte med en person som avreagerer sine vanskelige følelser på andre. Ved å utfordre energyvten til å gå bakenfor det som er hans eller hennes faste mønster, samtidig som det markerer en tydelig motstand.

Jeg vil avslutningsvis understreke at det er ingen som er oppførselen sin. Det finnes ikke ressursløse mennesker, kun ressursløse tilstander. En person som selv har ivaretatt seg selv og sin tilstand, er i mye større grad i stand til å hjelpe andre. Den beste måten å gjøre det på kan noen ganger være å sette grenser, og si fra.

Med glede gjentar jeg Halldis Moren Vesaas' ord: "*Det er mange ikring deg som frys, ver du eit bål, strål varme ifrå deg!*".

≈

Litteraturliste

CoachTeam as kursmateriell og egne notater fra NLP Practitioner og Master Practitioner.

O'Conner, Joseph. *NLP-en grundbog. I teori og praksis*. Aschehoug Dansk Forlag AS 2002.

Robbins, Anthony. *Ubegrenset kraft. NLP - et kraftfullt redskap til personlig suksess*. Damm & Sønn 2007.

Roos, Ingalill. *Energituvar. I familien, i relationen och på jobbet*. GGP Media 2008.

Vesaas, Halldis Moren. *Dikt i samling*. Aschehoug & Co 2001.