

Hvor og hvordan finner jeg mine ressurser

Fordypningsoppgave Master NLP
Practitioner 2007, Coachteam

SKREVET AV: KARI BÆRVAHR

Innledning

En av grunnsetningene i NLP lyder slik;

”Vi har allerede de ressursene vi behøver, eller muligheten til å skape dem”.

Det er en forlokkende og tankevekkende setning, som betyr at vi som mennesker har uante muligheter hvis vi er villige til å gripe dem.

Det er nok få av oss som kjenner til daglig at vi har tilgang til alle ressursene vi trenger. Tilgangen til ressursene kan være blokkert og NLP gir oss verktøyene til å nå frem til dem eller skape nye.

Formålet med denne oppgaven er å se nærmere på noen NLP teknikker og teorier som brukes i en coaching prosess for å finne ressursene i oss selv. I tillegg vil jeg koble dette opp mot hva som skjer i hjernen vår gjennom disse NLP teknikkene.

Milton modellen

Milton modellen ble utarbeidet av Bandler og Grinder etter modellering av den anerkjente hypnose terapeuten Milton Erickson.

I Milton modellen bruker vi abstrakte språkmønstre, som kan virke svært forvirrende for det bevisste sinn – det kan være ufullstendige setninger, sammenblanding av grammatikalske tider, tvetydigheter og løse utsagn. Milton modellen hjelper coachee til å komme i kontakt med sin underbevissthet, for å finne nye og positive meninger og ressurser. Når coachee søker i sitt ubevisste sinn, er det i NLP terminologi å være i transe.

Ved å bruke Miltons språkmønstre til å generalisere, forvrengte og utelate, lokker vi frem nye tilstander hos coachee. Som coach bruker vi i tillegg bevisst tonefall, tempo, volum og trykk for å forsterke og underbygge det vi sier.

Ved å bruke Milton språk, selvfølgelig med den gode intensjonen i bunnen, kommuniserer vi mer hensiktsmessig og ressursgivende både med oss selv og andre.

Et eksempel kan være at jeg sier til meg selv at ”dette klarer du ikke, her er det bare å gi opp”. Eller jeg kan si ” dette klarer jeg, jeg har kunnskapen og evnen til å løse utfordringen”. Begge eksemplene starter en prosess i mitt ubevisste sinn som støtter opp og leter etter bekræftelser for utsagnet mitt. Da er det åpenbart mer hensiktsmessig at min underbevissthet søker etter løsninger for meg i stedet for etter bekræftelser på alt jeg ikke fikser.

I NLPs kommunikasjonsmodell, tar vi mennesker først inn en begivenhet via sansene våre. Deretter går informasjonen gjennom tre filtrene. Det er bl. a. disse filtrene som utnyttes i Miltons språkmønstre, ved at personen selv skal fylle ut den informasjonen som mangler.

Forvrengninger

Forvrengninger er filteret som vi feiltolker vår opplevelse av en begivenhet gjennom. Milton modellen bruker her følgende språkmønstre;

- Tankelesing
- Manglende person
- Årsak og virkning
- Kompleks ekvivalent
- Forutsetning

Generaliseringer

Med generaliseringer filtrerer vi inn omfattende konklusjoner basert på tidligere erfaringer. Milton modellens språkmønstre her er;

- Overgeneralisering
- Modalverb/modale hjelpeverb.

Utelatelser

Med utelateleser filtreres vår oppmerksomhet mellom de delene av en opplevelse vi fokuserer på og de delene vi hopper over. Milton språkmønstre i denne kategorien er;

- Nomaliseringer
- Uspesifiserte verb
- Tilføyelser
- Manglende referanse
- Komparativ utelatelse

Andre språkmønstre i Miltonmodellen

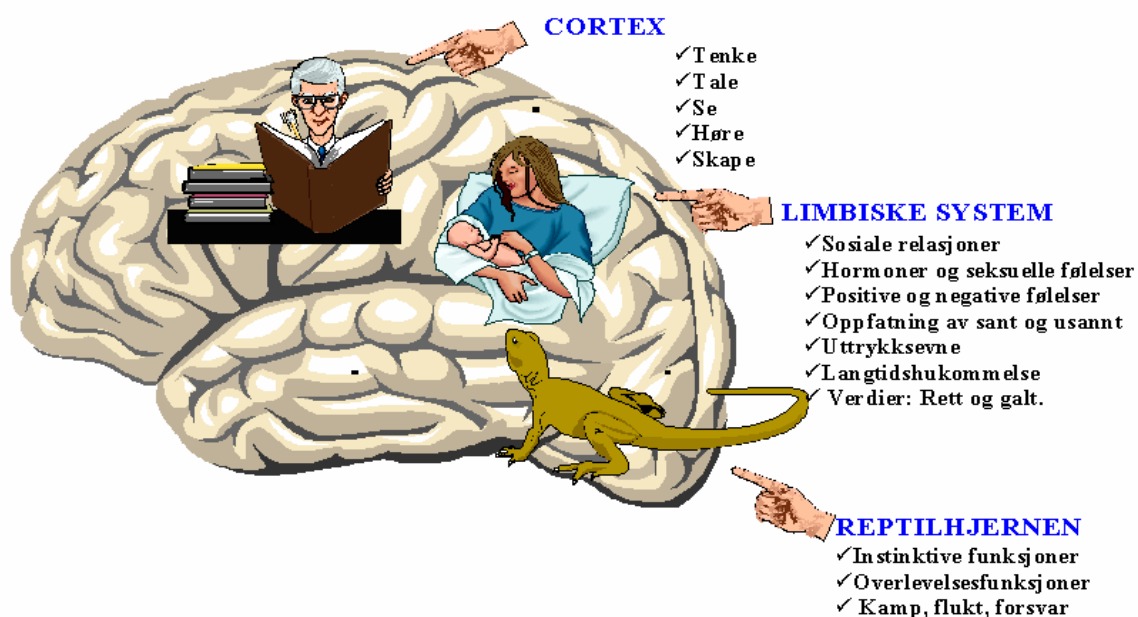
- Utnytte opplevelse
- Doble bindinger
- Spørsmålsrettet kommunikasjon
- Utvidede sitater
- Mataforiske uttrykk

Milton språk er en naturlig følgesvenn i et coachingforløp, blant annet i transe. Milton modellen brukes til å pace og leade coachee inn i endret tilstand for å få tilgang til ubevisste ressurser, samtidig som det bevisste sinn forvirres. Da settes coachee i alfatilstand.

For å forstå hva som skjer når vi som mennesker settes i alfatilstand, vil jeg i det følgende vise hvordan hjernen er bygget opp. Da får vi et bredere perspektiv på hvorfor alfatilstanden gir oss tilgang til ressurser.

Hjernen består av 3 hoveddeler

Hjernen er et avansert organ som er bygget opp av 3 hoveddeler, som styrer forskjellige funksjoner og ferdigheter.



Illustrasjon: Stein Tore Nybrodahl/ Hans Olav Håkonsen

Reptilhjernen eller hjernestammen og lillehjernen

Hjernestammen er den delen av hjernen som først utvikles i fosterstadiet. Her dekkes primære behov som pust, sult, avfall, temperatur, trygghet og våkenhetstilstand. Bearbeidingen av kjente sanseintrykk, som f.eks. å gå flyttes til reptilhjernen når de blir reflekser for oss. Reptilhjernen slår til hvis vi føler oss truet med instinktive beskyttelsesmekanismene – også mot ukjente ting.

Det limbistiske system

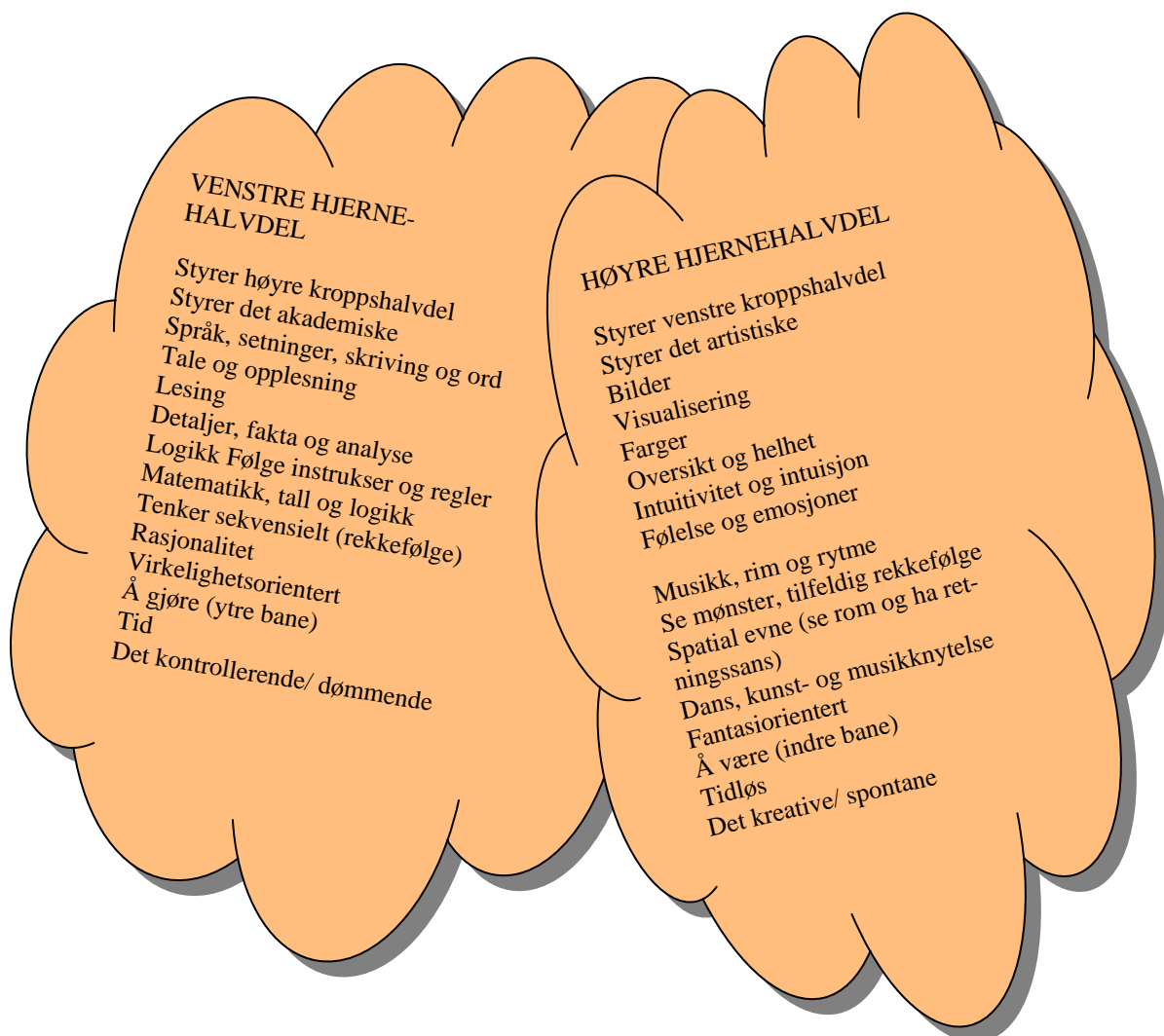
I det limbistiske system dannes den indre vikeligheten. Det dannes en helhet fra hver sansekanal eller en persepsjon. Det registreres som kortidshukommelse.

Cortex eller Storehjernen

Her bestemmes hva den indre vikelighet skal brukes til i form av adferd, konsekvenser blir analysert, og her lærer vi av erfaringer.

Venstre og høyre hjernehalvdel

I tillegg til hjernens tre hoveddeler, har vi to hjernehalvdeler eller hemisfærer. Sansbearbeidingen er vanligvis fordelt mellom de to hjernehalvdelene slik;



Venstre hjernehalvdel arbeider digitalt og sekvensielt, hvilket betyr at den arbeider med enkelte opplysninger i rekkefølge. Det foregår en meget nøyaktig og forholdsvis langsom sansebearbeiding.

Høyre hjernehalvdel arbeider analogt, og skaper hurtig en skisse av innkomne data. Den arbeider ut fra kreative prinsipper i den forstand at den skaper fremgangsmåten når oppgaven er gitt.

Hjernebølger

I 1929 gjorde Hans Berger den første EEG (Elektroencefalogram) målingen på et menneske. Han målte alfabølger, også kalt Berger bølger. EEG er en nevrofysiologisk måling og registrering av hjernens elektriske aktivitet. Alfabølger er de mest synkronisert av hjernebølgende, i form av vibrasjoner pr sekund. De er også de kraftigste hjernebølgende. Her ligger forklaringen på den manglende kronologi i benevnelsen av hjernebølgene – alfa ble først målt, selv om beta har flere svingninger pr sekund.

Den menneskelige hjerne opererer på forskjellige frekvenser eller bølgelengder. Hvilken frekvens som er dominerende avhenger av hvilket utviklingstrinn et barn er i, og for voksne hvorvidt vi sover eller er våkne. De forskjellige hjernefrekvensene gir oss tilgang til forskjellige deler av hjernen – og derved forskjellige ressurser.

Hvis vi sammenligner hjernen med en radio, kan vi optimalisere sendings og mottaksforholdene ved å stille oss inn på riktig kanal. Ved å stille inn bølgelengden tilpasset det vi skal ha hjernens hjelp til – enten det er en problemløsning, lære noe nytt, eller utføre noe, kan vi utnytte våre ressurser langt bedre enn vi normalt tror.

Hjerne fungerer primært gjennom 6 bølgenivåer;

Gamma (Beta 2)

25-42 svingninger pr sekund. Når vi skal prestere noe ekstra, kobles naturlig gammabølgene inn, sammen med betabølger. Gammabølger representerer den mentale speeden, som gir dyp konsentrasjon og fokus. Her er evne til å geare ned vesentlig, for å unngå at hjernen er i kontinuerlig høyspenn. Det kan resultere i fysisk og psykisk stress. Gammabølger ser vi også ved forskjellige former for opphisselse og ekstrase.

Beta (1)

Når hjernen er i betatilstand, er hastigheten på hjernebølger mellom 15-25 sykluser pr sekund. Beta er den normale tilstand for voksne mennesker. I betatilstand er den venstre hjernehalvdel mest fremtredende, altså den logiske, analytiske, kritiske. Denne tilstanden fungerer ypperlig til å utføre oppgaver. Det er en Do'er tilstand. Her er vi i kontakt med vårt bevisste sinn og har ingen kobling til underbevisstheten. Vi er aktivt oppmerksomme og rettet mot den ytre verden.

SMR

Den senso motoriske rytme. 12-15 sykluser pr sekund, og representerer nærvær, adspredning og integrasjon av impulser. Det betyr at hjernen er i en tilstand som evner å ta til seg impulser og bearbeide dem og integrere dem, bl.a. ved å kutte ut det som ikke behøves. ADHD pasienter har bl a for lite SMR bølger i sitt EEG. ADHD pasienter tenderer mot å ta inn alle sanseinntrykk like strekt, kalibreringsevnen virker ikke helt – som å se på en TV utstilling hvor alle TV'ene viser forskjellige programmer samtidig – hele tiden. Det er oppnådd gode resultater ved bruk av SMR bølgetrening på ADHD pasienter. SMR bølger er forbundet med motorisk inaktivitet og avslappet fokus.

Alfa

Når hjernen er i alfatilstand er hastigheten på hjernebølger mellom 8 og 12 sykluser pr sekund. Voksne mennesker er i alfatilstand når vi dagdrømmer og rett før vi sovner. Det kan virke som vi halvdøser. Denne tilstanden er allikevel den beste å lære i og også å komme i kontakt med vår kreativitet. I alfatilstand flyter det informasjon mellom høyre og venstre hjernehalvdel, og reptilhjerne med sine motstandsmekanismer, kobles ut. Det er antitesen til stress. Her fordøyes dagens opplevelser og tavlen vaskes ren. Alfa bølger signaliserer bevisst oppmerksomhet, og er karakterisert av mental åpenhet, klarhet og balanse. De er broen til underbevisstheten og til kroppen og følelsene som er representert av enda lavere hjernefrekvenser – theta og delta. Det at underbevisstheten kobles inn betyr at langtidshukommelsen styrkes. Når vi lukker øynene og søker oppmerksomhet innover i oss selv, øker alfabølgene både i hyppighet og størrelse. Fra skolealder går barna over til alfa tilstand. Her skal det læres i mange år fremover, og alfatilstand er den beste for læringsformål. Alfa bølger er de sterkeste og mest synkrone hjernebølgene.

Theta

Når hjernen er i theta tilstand er hastigheten 4-7 sykluser pr sekund. Dette er den normale hjernerytmen hos mindre barn i 1-6 års alderen, hvor evnen til utvikling av språk og motorikk er mest fremtredende. Voksne menneske befinner seg i theta i et tidlig stadium av søvn, ved drømmer og døsighet, og ved sterke følelser. I theta tilstand dominerer følelser og impulser.

Hjernen arbeider med dagens informasjon, hjernen sorterer, sammenligner og lagrer ny informasjon via submodaliteter. Theta er en god læringstilstand, som kan være vanskelig å oppnå bevisst. Vi kan sette i gang vår egen underbevissthet før vi sovner med å stille spørsmål og å sette i gang kreative prosesser. Det er også en gunstig tid til å lese over hjernekart. Når vi sier at vi vil sove på en beslutning eller løsning er det med andre ord å bruke vår theta tilstand fornuftig.. Både når vi kommer tett på fortrenge følelser i terapi og tett på ubevisste minner under dyp meditation, økes theta-aktiviteten. En betingelse for bevisst adgang til og muligheten til å huske det ubevisste innholdet er en permanent tilstedeværelse av alfabølger i EEG'et.

Delta

Når hjernen er i deltatilstand er hastigheten på hjernebølgene mellom 0,5 og 3 sykluser pr sekund. Fostre og nyfødte barn er primært i deltatilstand, hvor hovedfokus er utvikling av grunnleggende fysiologiske behov. Voksne i dyp søvn er i delta. Deltarytmer er forbundet med det dypeste bevissthetsnivået. Deltabølger blandet med alfa kan reflektere en indre intuitiv empatisk radar, en slags 6. sans.

Stadier i menneskets utvikling reflekteres altså i hvilke hjernebølger som er mest fremtredende. Barn er i en naturlig alfatilstand når de går på skolen og lærer kontinuerlig. For at vi som voksne skal lære like effektivt som da vi var barn, er det altså lurt å sette seg i alfatilstand. 90% av alle voksne mennesker opererer i betatilstand når de tenker og handler. Det mest effektive er å handle i betatilstand og å tenke i alfa tilstand.

NLP Transe vs hjernebølger og hjernens oppbygning

I NLP bruker vi Milton språkmønstre til å sette coachee i transe. I transe er coachee i alfatilstand. I vår normaltillstand som voksne, opererer vi i betatilstand. Da er den venstre hemisfære mest aktiv – altså den logiske og analytiske. Samtidig er hjernens motstandsmekanisme, reptilhjernen, fullt tilkoblet. Når vi får roet hjernefrekvensen vår ned i alfamodus – kobler vi ut reptilhjernen – det opprettes kontakt mellom høyre og venstre hjernehalvdel – og vår evne til fri og kreativ tenkning ligger åpen for oss. Vi får kontakt med underbevisstheten.

Og det er her vi får tilgang til våre ubevisste ressurser, som vi altså åpner veien for via NLP transe. Prosessen som settes i gang via Milton språk og transe fortsetter i det vi går inn i første stadium av søvn, og hjernen vår er i thetatilstand. Vi åpner coachees tilgang til sitt eget skattekammer.

Tidslinjearbeid

I tidslinjearbeid i NLP kan vi endre negative følelser og begrensninger og skape oss den fremtiden vi ønsker. Det som er så fasinende med tidslinjearbeid er at ved å gå tilbake i tid til første gang den begrensende overbevisningen oppsto, kan vi slippe emosjonen ikke bare den gang da den oppsto, vi slipper rett og slett å ha den med oss videre.

I tidslinjearbeid ligger det i øvelsen å definere egen tidslinje med fremtid, nåtid og fortid. Coachee starter i nåtid, og vi ber coachee om aksept fra sitt bevisste og ubevisste sinn til å gå tilbake til første gang hendelsen oppstod. Coachee settes i alfatilstand og svever over sin egen tidslinje. Og bakover til første gang hendelsen oppsto.

Etter å ha vært over følelsen, svever coachee enda lengre bakover i tid og oppover og plukker med seg de ressursene som behøves, går tilbake til hendelsen og opplever alt helt annerledes nå. Coachee fortsetter med å spyle seg gjennom alle situasjonene der overbevisningen har virket begrensende, og etter hvert kommer tilbake til nåtiden – er den begrensende følelsen nærmest ikke eksisterende.

I vårt bevisste sinn, vet de fleste av oss ikke når en slik følelse eller overbevisning oppsto første gang. Det virker litt mystisk før vi har gjennomført øvelsen. Så hva er det egentlig som skjer? Vi har tidligere vært innom hva som skjer når vi går til alfa tilstand. Vi åpner bl.a. tilgangen til vårt ubevisste sinn. Og når vi vet at det meste lagres i vår underbevissthet, blir det enklere å akseptere at vi faktisk helt naturlig finner frem til første gangen en begrensende overbevisning oppsto.

Det som gjenstår er å forstå hvordan vi kan utslette en begrenset overbevisning på denne måte.

Da kan vi ta en titt på nerveceller og synapser.

Nerveceller

Et to måneder gammelt foster danner 2000 nerveceller pr sekund. Et fem måneder gammelt foster har en fullt utviklet hjerne når det gjelder nerveceller, altså mellom 12 til 15 milliarder. To måneder før fødselen begynner synapser eller nervetråder å dannes. Et

fåfall utvikles av seg selv, resten når vi bruker hjernen. Med 12-15 milliarder nerveceller er det billioner av mulige koblinger vi kan lage, hvis vi bruker hjernen vår. Den evnen har vi hele livet, jo mer vi bruker hodet jo flere synapser dannes. Det som er viktig å ta med seg, er at nervebanene tar vare på langt mer enn logiske og hensiktsmessige koblinger. Her ligger koblingene som lager og lagrer våre forestillinger om oss selv, og andre, og egne evner og ferdigheter eller mangelen på sådanne.

For å sette den menneskelige hjernen i perspektiv – en honningbie har 7000 nerveceller. Med dem kan bien orientere seg ved lukt og syn, bygge og vedlikeholde bikuben, finne nektar. 7000 nerveceller er altså det samme som et foster utvikler på 3 sekunder, tenk hvilke muligheter som ligger i den menneskelige hjerne! Tank hvilke ressurser vi har inni oss selv.

Gjennom NLP øvelser som f. eks. tidslinjen, utvikles rett og slett nye nervebaner som er mer hensiktsmessige enn de gamle, og vi bruker de nye i stedet for de gamle.

Konklusjon

Vi mennesker har alle ressursene vi har behov for, eller muligheten for å skape dem.

En effektiv teknikk for å oppnå kontakt med ubevisste ressurser, er å bruke Milton språkmønstre til å sette coachee i transe. Transe er ensbetydende med alfatilstand. I alfatilstand åpnes tilgangen til det ubevisste sinn, vi får kontakt mellom våre to hjernehalvdeler og slår av reptilhjernen – vår iboende kontrollfreak med mye motstand mot nye løsninger og det ukjente. Vi finner frem til våre visjonære sider, er nytenkende og utnytter vår kreative kraft.

Når vi i tillegg tar med vår coachee på en guidet tur langs tidslinjen, endres synapsene i hjernen til mer hensiktsmessige koblinger. De fleste av oss har en del begrensende overbevisninger i kofferten, som vi klarer oss best uten. De gamle overbevisningene pulveriseres – vi legger dem døde. Det blir som å rydde på loftet.

Vi bruker med andre ord NLP verktøy for å løse opp blokkeringer og endre uhensiktsmessige tilstander, og finner frem til alle de ressursene vi selv vil. Alle muligheter ligger åpne for oss, det er bare å plukke. Husk på honningbien.

Kilder:

Stein Tore Nybrodahl og Hans-Olav Håkonsen, Kunsten å lære

Christian Mailer og Marion Weber, Suksess med superlæring

Pene piger og dumme drænge – Lektor can.mag Ann Knudsen

Hjernens oppbygning og virkemåte – Stein Tore Nybrodahl/Hans Olav Håkonsen

Hypnose og hypnoterapi – Hypnose.dk

Mentalfitness.dk – om hjernebølgetrening, hjernens oppbygning med mer

www.hjernetraening.dk

Kurshefte – Meta NLP Practitioner – Coachteam

Kurshefte – Meta NLP Master Practitioner - Coachteam

NLP univerity

Univeristetet i Oslo – psykologioppgaver – Watne 2004