

# **Vi skaper vår egen virkelighet**



**-begrunnelser for hvorfor Meta NLP og nevrosemantikk virker-**

**Fordypningsoppgave Master Practitioner høsten 2009**

**av Gerd Jorunn Nilsson**

## **Innholdsfortegnelse**

<b>Virkelighet .....</b>	<b>3</b>
<b>Nevrale nettverk, kjemiske budbringere og kroppen .....</b>	<b>4</b>
<b>Repetisjonens makt .....</b>	<b>4</b>
Autopiloten .....	4
Emosjonell avhengighet .....	5
Kroppens celler.....	5
<b>Endring .....</b>	<b>5</b>
<b>Coaching med Meta NLP – begrunnelser for hvorfor det virker .....</b>	<b>7</b>
1. Synliggjøre struktur, mønstre og strategier.....	7
2. Endre struktur og mønstre og realisere mål .....	8
3. Sikre varig endring og fortsatt utvikling.....	9
<b>Etterord .....</b>	<b>9</b>
<b>Anmerkninger .....</b>	<b>10</b>
<b>Kilder .....</b>	<b>10</b>

**Forestill deg at du og jeg i et gitt øyeblikk befant oss på samme sted og ble vitner til en eller annen hendelse, for eksempel en solnedgang eller et ran. Uansett hvilken hendelse det var snakk om, så ville din og min opplevelse av det som skjedde med garanti være forskjellige.**

Både din og min opplevelse ville også avvike fra alle andres som måtte være til stede. Tror du meg ikke så sjekk med politifolk som foretar vitneavhør....

## Virkelighet

At vi lager hver vår modell, eller re-presentasjon, av virkeligheten er et vitenskapelig faktum. Informasjonsmengden som til enhver tid strømmer inn via sansene fra den ytre verden anslås av forskere til å være ca. 400 milliarder informasjonenheter pr. sekund.



Disse rådataene kommer inn i hjernen langs nervetrådene og sendes til hjernen i form av elektriske impulser. Vi oppfatter det imidlertid ikke bevisst før dataene har passert gjennom et sett av filtre og i den prosessen har redusert informasjonsmengden til ca. 2000 enheter. Når hjernen jobber med å forsøke å skape en historie om verden for oss, må den kvitte seg med store mengder overflødig data. Det første filteret er med andre ord utelatelser.

Som om ikke dette var nok så utsetter vi den informasjonen som tross alt kommer inn for feiltolkninger (filter: forvrenninger). Basert på tidligere erfaringer og de assosiasjoner vi derfor får i forbindelse med en situasjon, trekker vi våre konklusjoner om den aktuelle situasjonen (filter: generalisering).

Disse mekanismene har alle mennesker til felles, men hva som slipper inn til bevisstheten og hva som ikke gjør det, samt hvordan vi forvrenger og generaliserer er individuelt og unikt for hver og en av oss. Hjernen bruker assosiering og trekker dette ut av våre minner, overbevisninger, verdier, holdninger, avgjørelser og våre etablerte, personlige måter å behandle informasjon på (metaprogrammer).

Med andre ord er det hjernen som i siste instans oppfatter virkeligheten og skaper en gjengivelse (re-presentasjon) av verden for oss. Dette skaper deretter en tilstand og får oss til å følge mer eller mindre faste spor når det gjelder adferd.

## Nevrale nettverk, kjemiske budbringere og kroppen

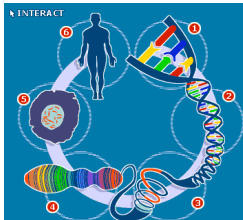


Hver re-presentasjon vi gjør og tanke vi har reflekteres i hjernen ved at enorme mengder av nevralt nettverk lager forbindelser seg i mellom. Noe som innebærer at elektriske impulser beveger seg gjennom disse hjernecellene. Når hjerneforskere ser på dette med moderne teknologi, fremstår det som lynglimt over en himmelhvelving. Hvis jeg for eksempel ber deg tenke på et eple vil du sannsynligvis aktivere og automatisk koble sammen en serie av nevralt nettverk for "rundt", "frukt", "rødt" eller "grønt", "søtsyrlig" og "godt".

De involverte nevronene utløser bestemte kjemikalier avhengig av tankens natur, som sendes via nervesystemet og blodet ut i kroppens celler. Her opptrer de som tankens budbringere og forårsaker at vi umiddelbart føler i samsvar med det vi nettopp tenkte. I første instans er dette det vi i Meta NLP-sammenheng refererer til som primært tilstand.

Hjernen og kroppen samarbeider om å regulere deres kjemiske balanse (bl.a. hormonnivåer) gjennom en såkalt negativ feed-back loop. Den spesifikke homostatisk balanse for hvert menneske er direkte påvirket av genetisk programmering, respons på omgivelsene og egne tanker.

## Repetisjonens makt



En grunnleggende regel i nevrovitenskapen er at *nerveceller som tenner sammen, kobler seg sammen*. Hvis vi sanser, tenker eller gjør noe en gang, vil en løselig samling av nerveceller (nevroner) danne et nettverk som respons. Gjentar vi ikke erfaringen, vil det ikke "lage spor" i hjernen.

## Autopiloten

Når noe utføres gjentagende ganger, utvikler nervecellene stadig sterkere forbindelser og danner "spor" eller mønster. Etter hvert skal det mindre og mindre til av stimuli for at de etablerte nevralt nettverkene skal aktiveres. Underveis i prosessen beveger mønstrene seg ned gjennom bevissthetsnivåene og havner i det underbevisstes skjulte landskap og blir "hardkoblede programmer" både i kropp og sinn. På dette stadiet er det våre eldste deler av hjernen – midthjernen og lillehjernen, samt kroppen som styrer "showet". Læringskurven fra bevisst inkompetent til ubevisst kompetent er fullført - vi går på autopilot. Et eksempel kan være å lære å sykle – fra den intense oppmerksomheten og konsentrasjonen vi utøver i læreprosessen til de automatiske bevegelsene vi gjør når vi har lært det.

Takket være denne mekanismen kan vi hele livet lære og erfare nye ting. Vår kapasitet til bevisst oppmerksomhet er begrenset – og vi ville ikke klare oss hvis vi måtte tenke bevisst på alt hva vi foretar oss i løpet av en dag. Minuset er at det kan gjøre det vanskelig å endre et uønsket tanke- eller adferdsmønster.

Hele vår samling av minner, avgjørelser, verdier, overbevisninger og metaprogrammer er representert i slike mer eller mindre hardkoblede programmer av nevronnettverk i hjernen. De er bygget opp av alle våre erfaringer og refleksjoner hvor vi har søkt forståelse og skapt stadig høyere nivåer av mening ut av våre opplevelser. Erfaringer og våre refleksjoner over disse er det vi i Meta NLP-sammenheng refererer til som metatilstander.

## Emosjonell avhengighet

I tillegg har vi strømmen av kjemikalier som følger med emosjonene og minner om følelsesmessige opplevelser som er innkodet i nevrale nettverk. Emosjoner produserer peptider eller emosjonsmolekyler som fester seg til cellenes reseptorer. Det som skjer ved gjentatt bruk av rusmidler som for eksempel heroin eller alkohol, skjer også ved gjentatt bruk av de samme emosjonene. Kroppens (opiat)reseptorer begynner å forvente og hige etter det spesielle peptidet. Emosjonell avhengighet er nok en hindring på veien når vi ønsker å endre noe ved våre tankemønstre eller adferd.

## Kroppens celler

Et tredje fenomen det er verd å merke seg er at vanemessig tenkning – og følelser – over tid endrer cellene og deres DNA. Alle kroppens celler reproducerer seg selv regelmessig – noen i løpet av timer, andre i løpet av dager, uker eller måneder, og noen celler bruker flere år. Ved celle-delingen responderer cellene på den etterspørselen vår spesifikke homostatisk balanse krever. Homostatisk balanse er en grunnleggende biologisk funksjon og vi gjør nesten hva som helst for å vedlikeholde strømmen av kjemikalier som vi er vant til. Ikke rart endring kan synes vanskelig.

Våre celler er protein produserende "maskiner" og det er cellenes DNA som står for produksjonen. Hudceller lager for eksempel proteinene elastin og kollagen, muskelceller lager myosin og actin, osv. Når cellene får de samme "bestillingene" fra våre repetitive emosjonelle tilstander, slites de ned på samme måte som en bilmotor som kjøres på ett og samme gir hele tiden. Cellene vil etter hvert lage "billigere" protein av sitt DNA og kroppen svekkes.

Vårt sinn, våre emosjoner og vår kropp er med andre ord et sammenhengende hele. Rekkevidden av å fore systemet med gjentakende uhensiktsmessige tanker og følelser som for eksempel frykt, sinne, tristhet og usikkerhet vs. glede, inspirasjon, takknemlighet osv., kan være stor.

## Endring



De fleste av oss vil før eller senere oppleve at noen av våre etablerte vaner - være seg tankemønstre, følelser eller handlinger – ikke fungerer for oss eller hindrer oss i å oppnå det vi vil. Er det da håp for endring med alle disse mekanismene som holder oss fast i vanenes grep?

Det er det i høyeste grad. Når vi nå vet at dette består av

sammenkjedede grupperinger av nevrale nettverk, betyr endring at vi må modifisere eksisterende nevrale nettverk og/eller lage nye.

Da er det godt å vite at vår hjerne er utstyrt med 100 milliarder hjerneceller (nevroner) – et antall som tilsvarer hvor mange stjerner det er i melkeveien. Hver av disse kan danne mellom 1000 og 10.000 forbindelser med andre nevroner. Det er med dette flere mulige forbindelser i en menneskehjerne enn det er atomer i det kjente univers.

Våre hjerner har en naturlig evne til å danne nye nevrale forbindelser (en medfødt, universell genetisk egenskap vi alle har). En evne vi kan ta i bruk når som helst i livet. Fenomenet kalles neuroplasticitet og er en relativt ny vitenskapsgren hvor det har vært en eksplosjon i forskningen de siste 5 – 7 årene. Hvor langt menneskehjernens evne til å endre seg rekker, har vi altså bare så vidt begynt å forstå.

På tilsvarende måte som at *nerveceller som tenner sammen, kobler seg sammen* er det også slik at *nerveceller som ikke tenner samtidig, kobler seg ikke lenger sammen*. Hver gang vi avbryter den mentale eller fysiske prosessen som reflekteres i et nettverk, vil nervecellene og cellegruppene som er forbundet med hverandre begynne å avvikle forholdet seg i mellom. Ikke nok med at nerveceller som ikke tenner samtidig slutter å koble seg sammen – de opptre nærmest som sosiale vesener og vil gjerne delta der det er "fest". De iler derfor til nærliggende nerveceller som lager nye forbindelser og bringer med seg neurologisk vekststimulerende faktorer.

**Nevroner:** hjerneceller, nerveceller

**Nevrale nettverk/nevro-nettverk:** sammen-koblede kretser og nettverk av nevroner

Enn videre – noe av det vi vet er at vår evne til å modifisere eksisterende eller lage nye nevrale nettverk, det vil si blant annet å endre tankemønstre, lære noe nytt, skape, fantasere og konstruere, sitter i den nyeste delen av hjernen – nærmere bestemt i pannelappen.

Pannelappen har direkte forbindelse med alle øvrige funksjonelle områder av hjernen og huser de mest sofistikerte mønstre av nevrale nettverk. Dette innebærer at den kan observere, styre, koordinere og integrere aktivitetene i alle de øvrige områdene. Det er med andre ord her vi finner vår frie vilje – sjefen i A/S Meg Selv.

Takket være kombinasjonen av neuroplasticitet og pannelappens egenskaper kan vi "omprogrammere" oss selv på områder i livet hvor vi opplever at vår måte å tenke, føle eller handle på ikke er hensiktsmessige eller tjener det vi egentlig vil.

Hjernen operer med to grunnleggende lover for at endring, eller læring, skal lykkes:

1. Loven om assosiering. Endring innebærer, som vi har sett ovenfor, å modifisere eksisterende nevrale nettverk eller å skape nye. For at vi skal ta til oss ny informasjon, kunnskap og erfaring må vi ha etablerte nevrale

nettverk fra før. Dette fordi aktivering – eller tenning av nye nevroner fordrer "hjelp" fra andre nevroner som er "tent"\*).

2. Loven om repetisjon. Noe som utføres en gang danner bare et løselig nettverk av nevroner. Skal det bli til en ny vane – en naturlig måte å agere på – et nytt spor – må det repeteres mange ganger.

## Coaching med Meta NLP – begrunnelser for hvorfor det virker



medfødte evner.

NLP, metacoaching og nevrosemantikk (heretter for lesbarhetens skyld kalt Meta NLP) er kraftfulle coachingverktøy som til fulle utnytter hjernens evne til å "omprogrammere" seg selv og skape ressursfylte tilstander. Det handler først og fremst om å lede coachee frem til sine egne iboende ressurser – ved bruk av hjernens og kroppens

Meta NLP omfatter en rekke verktøy og teknikker som grunnleggende sett understøtter en eller flere av følgende trinn i en endringsprosess:

1. Synliggjøre - eller bevisstgjøre – struktur, mønstre og strategier om ligger lagret i coachees underbevisste landskap
2. Endre struktur og mønstre som ikke fungerer hensiktsmessig og realisere mål
3. Sikre varig endring og fortsatt utvikling

### 1. Synliggjøre struktur, mønstre og strategier

En Meta NLP coach er trent i å lytte til og observere coachees språk og kroppsspråk på flere nivåer og derved identifisere indikasjoner på strukturer, mønstre og strategier i coachees underbevisste landskap. Ved bruk av effektfulle spørsmål (metamodellen, Milton, snedige språkmønstre, metaspørsmål) og strategielisitering hjelper coachen vedkommende til å utforske dette landskapet med hjelp av pannelappens observatørfunksjon. Lagene som er bygget opp gjennom fortolkninger og refleksjoner, avdekkes og gyldigheten pr. i dag kan realitetssjekkes. Mange av dem er høyst sannsynlig arvet, plukket opp av omgivelsene eller skapt på et tidlig tidspunkt i livet.

Et eksempel på uhensiktsmessig sammenkobling av nettverk kan være hvis vi setter likhetstegn mellom det å få kritikk og å være dum, utilstrekkelig og lite verdt.

Andre teknikker for å bevisstgjøre coachee og utvide forståelsen av en situasjon, er bruk av dissosiering og forskjellige oppfattelsesposisjoner. Ved å se seg selv fra en annens posisjon – eller se både seg selv og andre fra en nøytral posisjon, innhenter coachee verdifull informasjon og får bedre overblikk over hva som utspiller seg i indre og ytre kommunikasjon.

Coachee kan, om ønskelig, på ovenstående bakgrunn gjøre nye valg.

## 2. Endre struktur og mønstre og realisere mål

I Meta NLP bruker vi to forskjellige veier frem til endring. Den ene utnytter og understøtter pannelappens egenskap til å fokusere vår konsentrerte oppmerksomhet om det vi ønsker å oppnå og dens evne til å holde nye konsepter på plass så den kan gjøre seg kjent med det nye og innprente det i vår nevrologiske vev. Desto mer tydelig og klart målet – eller den ønskede tilstand – kan manes frem, jo større sannsynlighet for suksess.

Selv når vi har en klar intensjon og har tatt beslutning om endring, hender det ikke så rent sjelden at vi vender tilbake til gamle vaner etter kort tid (tenk for eksempel på nyttårslofter). En av de viktigste grunnene til at dette skjer er at fortidens vaner – enten det dreier seg om adferd eller tankemønstre, har følelser knyttet til seg. Som vi har sett, sørger kroppens biokjemiske funksjoner for at disse følelsene oppleves som vår normale balanse og komfortsone. Og det kjente oppleves derfor som langt å foretrekke selv når det dreier seg om ubehagelige eller vonde tilstander. I utgangspunktet har vi få, om noen, og ganske svake følelser knyttet til intensjoner siden det bare er en mental forestilling og ikke en erfart virkelighet.

En hovedgrunn til at Meta NLP er så effektivt, er at teknikkene knytter sammen mentale konstruksjoner, sanser og følelser. Dette stimulerer til at nye nevralkretsene dannes ved å bruke loven om assosiering. Coachen hjelper coachee til å komme så nær en opplevd erfaring som mulig gjennom å lokke frem coachees fulle register av sanser og følelser knyttet til intensjonen eller målet. Ved å be coachee leve seg inn i at intensjonen oppnås og være assosiert til stede (tid, sted, hendelse, mennesker og omgivelser), knyttes en følelsesmessig tilstand til det nye. Ved bruk av bl.a. submodaliteter, dvs. finere nyanser og variasjoner av sansene, samt språk (Milton), forsterkes denne tilstanden så mye som mulig.

Tilsvarende teknikker og loven om assosiering brukes når det er snakk om å installere nye, ressursfylte tilstander. Vi trekker her på coachees minner om slike tilstander, eventuelt forestillinger om dem. Loven om assosiering benytter vi oss også av når vi ber coachee om å lage et kinestetisk eller mentalt "anker" for den ressursfylte, følelsesmessige tilstanden.

I teknikkene inngår også konkretisering av mål slik at de blir spesifikke, målbare, attraktive, tidsbestemte, positivt formulert og økologiske (SMARTØF). Dette bidrar til nødvendige modifiseringer eller tillegg i de nevralkretsene ved at coachee utvikler konkrete "bilder" av målet. Hjernen skiller nemlig ikke mellom det den ser rundt seg og det den forestiller seg. Negasjon i målformuleringer har motsatt hensikt – de aktiverer nevralkretser som representerer det man vil bort fra. For eksempel vil et mål om "å bli ikke-røyker" bare bidra til at "røyker" overlever som nevralkrets.

Prosessene med å gå assosiert inn i et fremtidsøyeblikk og konkretisere mål bidrar videre til at coachee holder fokus. Fokus er en annen forutsetning for å tilegne oss noe nytt. Uten fokus vil de gamle, tilvante tankemønstrene, emosjonene og tilstandene og påfølgende adferd finne veien tilbake.

Den andre veien til endring av mønstre som vi benytter i Meta NLP er direkte aksess til det underbevisste vha språkmønstre (Milton), metaforer og



transeinduksjon. Siden det er her det meste av våre minner, overbevisninger og trossystemer befinner seg, går disse teknikkene helt inn til roten av mønstrene og kan være særdeles virksomme. Det er imidlertid bevisstheten, dvs. i pannelappen, beslutningene må tas.

Naturen selv gir oss dobbel bonus av disse teknikkene. Som nevnt, så er det slik at *nerveceller som ikke lenger tenner samtidig, ikke lenger kobler seg sammen*. Det betyr at full aktivering av pannelappen, omkoblingen eller dannelsen av nye nevronnettverk, også bidrar til å fjerne de gamle koblingene.

### **3. Sikre varig endring og fortsatt utvikling**

Loven om repetisjon utnyttes ved at enhver endringscoaching med Meta NLP avsluttes med såkalt fremtidssjekk. Coachee ledes (pånytt) assosiert inn i minst 3 fremtidige situasjoner og forestiller seg bevisst hvordan disse utspiller seg etter at endringene er installert. I tillegg kommer alltid den handlingsplanen og praktiseringen coachee forplikter seg til å gjennomføre i sin videreføring av coaching-timen eller forløpet.

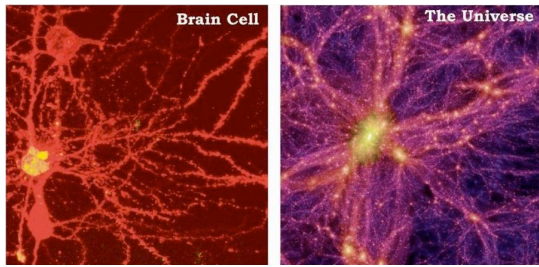
Coachee oppmuntres til, og følges eventuelt opp av coachen på, aktiv observasjon av effekten av endringene. Hensikten er å forsterke det nye mønsteret eller eventuelt gjøre nye justeringer på det som ikke gir ønsket resultat.

Når vi tilegner oss og omfavner noe nytt – skaper nye nevralt forbindelser, øker også potensialet for ytterligere vekst. Vi har da et større antall nevroner som kan aktiveres og dette gir et større antall potensielle forbindelser. Det betyr et utvidet grunnlag for å skape enda flere nye forbindelser..... Jeg regner med at dine egne nevralt forbindelser nå kan reflektere over rekkevidden av dette.....

## **Etterord**

Jeg har ikke tatt høyde for å begrunne effekten av alle teknikker og all filosofi i NLP, metacoaching og nevrosemantikk – noe som ville blitt for omfattende for rammen for denne oppgaven. Imidlertid har jeg trukket frem enkelte eksempler som jeg mener å finne god dekning for i anvendt litteratur om hjernen, nevrologi og emosjoner. Virksomhetscoaching faller utenfor rammen av denne oppgaven.

Hvorvidt det er tjenlig å se på biologi/materie som årsak og tilstander som virkning, er vel verdt å reflektere over. Vi lever imidlertid i et paradigme hvor en fysiologisk/materiell forklaring er nyttig – kanskje nødvendig for mange. Personlig synes jeg alle dimensjoner av vår tilværelse er utrolig interessant å utforske og får gledes-kick av dimensjoner når jeg opplever sammenhenger mellom de. Dessuten er det uendelig spennende at i så vel forskning som i våre individuelle liv er det hele tiden noe nytt å oppdage når vi bare vil. Det er viktig å huske at alt jeg har beskrevet ovenfor også bare er modeller av verden.....



## Anmerkninger

\*) Derfor er vi heller ikke født med blanke ark som enkelte hevder. Allerede ved fødselen er vi utstyrt med svært mange nevrale nettverk. Dels de som er skapt gjennom menneskehetens evolusjon og dels de vi arver fra våre foreldre og familie.

## Kilder

Meta NLP Practitioner, Meta NLP Master Practitioner og Neuro-semantikk kompendier, CoachTeaam AS 2009.

"Meta Coaching Volume 1", L. Michael Hall Ph.D. og Michelle Duval Master Coach. 2004

"Meta States," L. Michael Hall Ph.D. 2000

Artikkel "The Three Meta Domains of NLP, L. Michael Hall Ph.D 2007

"Hva i huleste vet vi?", William Arntz, Betsy Chasse og Mark Vicente 2005/2008

"Evolve your brain – the science of changing your mind", Joe Dispenza D.C. 2007