

Terapiformen NLP bliver kritiseret for sine religiøse undertoner og for at se på mennesker som robotter. Men tilhængerne er begejstrede for hurtige resultater

Afhængig af terapiværktøj

AF ANNE KORSHOLM

Britt Nejlund ville gerne slanke sig. Hun drømte om sin ungdomsvægt på 55 kilo, alt imens nålen på vægten nærmede sig 70. I tv-programmet Eleva2'eren så hun den kendte terapeut Ole Vadum Dahl kurere en kvinde, som var panisk angst for slanger. Han brugte en terapiform, som hed Neuro Lingvistisk Programmering (se boksen om NLP), og det var tilsyneladende en sikker og hurtig løsning, konkluderede hun. Så Britt Nejlund fik sin mor og en veninde med på et NLP-slankekursus, og de mødtes hver uge i Roskilde med terapeuten Lone Ladefoged for at blive tyndere.

Overvægt, fobier, allegier og angst er blot nogle af de problemer, som NLP bliver brugt imod. Dårligt selvværd, kommunikationsproblemer og koncentrationsbesvær er nogle andre. Tilsyneladende kan NLP hjælpe alle med næsten alt - i hvert fald hvis man skal tro de mange tusind terapeuters reklamer. Men NLP har også mange kritikere.

NLP har et meget teknologisk syn på mennesker. NLP mener, at man kan redigere i menneskets personlighed med en række værktøjer. Men mennesker skal ikke behandles som robotter, siger Pernille Aagaard, som er landssekretær i KFUM og K og frivillig medarbejder tilknyttet IKON, der arbejder med forholdet mellem kristendommen og den nye religiøsitet. Hun har været med i en undersøgelsesgruppe, som forsøgte at finde ud af, om terapiformen er religiøs.

NLP har religiøse undertoner og et religiøst menneskesyn, mener sognepræst Johannes Sanggaard fra Hammerum.

Alle kan blive genier

Neuro Lingvistisk Programmering er opfundet i 1970'erne i USA af en sprogprofessor John Grinder og en datalogi- og psykologistuderende Richard Bandler, som undersøgte tre menneskers handlemønstre. De tre er Fritz Perls, som grundlagde gestaltterapien, familierapeut Virginia Satir og den berømte hypnoterapeut Milton Erickson.

Grinder og Bandler fandt frem til, at de tre genier løste problemer på samme måde. De kortlagde måderne og sammenfattede dem i en metode, som de tilsatte lidt af hvert fra terapiens verden. Med de værktøjer kan alle nu opnå de tre berømte terapeuters ekstraordinære resultater, lyder teorien. Kort sagt. Vi kan alle blive genier, og det behøver ikke at tage ret lang tid.

I Danmark er der flere store NLP-skoler og masser af mindre kursusforløb, som ender med, at deltageren får et certifikat. Der er ingen overordnet kontrol med de enkelte terapeuter eller skoler, og derfor er kvaliteten af NLP meget forskellig. NLP-foreningen, der er et debatforum for NLP-terapeuter, har 500 medlemmer som er enige om at arbejde under et sæt etiske retningslinjer, og de skønner, at omkring 5000 danskere har taget et kursusforløb inden for NLP. Markedet er broget, og det er svært at skære alle over samme kam.

Alligevel er der generelle kritikpunkter. Ikke alle er begejstrede for NLP's terapeutiske værktøjer, der skal fikse menneskers personlige brist på ganske kort tid.

Hvis du kun har en hammer, bliver alle problemer til søm. Sådan er det med NLP. Det er et simpelt værktøjs-sæt til komplicerede mennesker, siger Erno Metzke, der er klinisk psykolog og erhvervspsykolog i Århus. Han rejste allerede for 30 år siden til USA for at studere NLP.

Overfladisk uddannelse

Behandlinger hos en NLP-terapeut foregår typisk over en meget kort periode. Nogle gange kan angst eller en konkret fobi fjernes ved en enkelt terapi-session, andre gange tager det længere tid, men man bruger ikke årelange

forløb, hvor klienten dykker ned i sin barndom. NLP handler om at skabe en bedre fremtid - ikke om fortiden.

Ideologien er, at alt skal gå superhurtigt. Det har jeg noget imod, men jeg anerkender, at man kan bruge NLP-teknikker til at helbrede en konkret afgrænset fobi. Problemet er, at NLP-terapeuters udgangspunkt ofte er, at alle fobier er opstået på grund af noget helt konkret, og at de kan klares med et kvikfiks, siger Erno Metzke.

Han bruger selv trance og let hypnose, når han behandler sine klienter. Det samme gør NLP-terapeuter, og det bekymrer Erno Metzke.

Mange af dem er jo ikke særligt godt uddannede. En blikkenslager kan tage en NLP-grad og tage folk i terapi, hvor han også bruger trance. Det er dybt betænkeligt, for folk bliver meget sårbare i sådan en ændret bevidsthedstilstand, og hvis der går noget galt, kan en dårligt uddannet terapeut ikke hjælpe. Jeg mener, at nogle af NLP's værktøjer kun bør bruges af bedre uddannede terapeuter, siger han.

Helene Makani, som leder NLP-huset i Valby, er delvis enig.

I NLP-huset kan man på 22 og en halv kursusdag fordelt over et år blive NLP-practitioner, og på dobbelt så lang tid er man NLP-master. Helene Makani fraråder, at NLP-practitioner tager folk i terapi, men hun ved godt, at det alligevel sker.

Vi kan ikke være politimænd over for alle NLP-kursister, og vi kan ikke lade være med at undervise i værktøjerne, bare fordi nogle bruger dem forkert. Vi understreger ofte, at kursisterne ikke har gennemgået en terapeut-uddannelse efter et år, men at de har lært nogle personlige værktøjer, som de kan bruge i deres privatliv eller på jobbet, siger Helene Makani, som selv har forskellige terapeutiske kurser bag sig.

Den slemme og den gode

I Britt Nejlunds slankegruppe var et af værktøjerne at spørge kroppen, hvad den egentlig ville med alle de ekstra kilo.

Jeg spurgte min mave om, hvilken god intention den havde til at spise for meget, fortæller Britt Nejlund.

Bagefter skulle hun lytte efter maveens svar, og det lød, at maven ville være blød, for så var hun god mor - det havde hendes egen mor altid sagt.

Bagefter skulle Britt Nejlund spørge sin kreative del, om den havde et forslag til, hvad maven i stedet kunne gøre.

Vi skulle også se os selv i to små udgaver, som vi skulle holde i hånden. Slemme Britt i den ene hånd, og Gode Britt i den anden. Slemme Britt ville gøre mig tyk, og Gode Britt ville holde den slanke linje. Til sidst forenede vi de to Britt'er ved at føre hænderne sammen.

I NLP bruger man ofte at visualisere problemer og fremtiden, hvor problemerne er løst, og det gjorde de også i slankegruppen.

Vi gik rundt på gulvet og så os selv i fremtiden, slanke og smukke, og så spurgte vi denne fremtidsvision, hvordan vi dog var blevet så dejlige, fortæller Britt Nejlund.

Alligevel tabte hun sig ikke. Tværtimod tog hun 10 kilo på. Men hun overvejede ikke at skyde skylden på terapien. Hun var sikker på, at det var hende, som ikke gjorde øvelserne godt nok og ofte nok. Først da hun lærte den franske danske psychoanalytiker Cyril Malka at



TEGNING: PETER M. JENSEN

Vigtige NLP-metoder

Anker: Klienten tænker på en positiv oplevelse og giver sig selv et tryk omkring venstre håndled i 5-10 sekunder. Bagefter tænker klienten på en kommende svær situation, hvor der er brug for de positive erfaringer. Klienten trykker sig omkring håndledet og forestiller sig de positive erfaringer som en del af den svære situation. Trykket om håndledet er et anker.

Samarbejde med det ubevidste: Man lader sit ubevidste sind invitere til et møde mellem en del af personligheden, som man er utilfreds med og ens kreative sind. Man lader den upopulære del af personligheden fortælle, hvad dens positive intention med problemet er. Derefter skal det kreative sind foreslå andre måder,

hvorpå den positive intention kan blive opfyldt. Og til sidst skal den upopulære side vælge den bedste løsning.

Tidslinjeterapi: Øvelsen kan give selvtilid. Man bevæger sig mentalt tilbage gennem livets genvordigheder til et lykkeligt, trygt sted i fortiden, og bevæger sig også fysisk langs en linje. Derefter går klienten frem gennem sit liv, medbringer følelsen fra det trygge øjeblik og husker den ved alle genvordighederne - og ved eventuelle traumer, som derved slettes. Til sidst går klienten helt hen i fremtiden, hvor den lave selvtilid er erstattet med en stærk selvtilid.

Kilde: »At vokse som voksen« af Ole Vadum Dahl.

sætte. For det virker ikke i det lange løb. Måske fjerner terapien én fobi, men fobien er et symptom på en dybere liggende angst, og derfor vil angsten flytte sig til noget andet, hvis fobien forsvinder. Det samme problem vil komme op igen og igen, fordi klientens livsfilosofi ikke har ændret sig, siger Cyril Malka.

Helene Makani har en anden erfaring.

Hvis en fobi kommer af et chok, som klienten har fået, så kan den kureres meget hurtigt. Edderkoppeskæk eller vandskræk kan ofte fjernes permanent. Andre fobier kan hænges sammen med store traumer, og så ville jeg arbejde med hele begivenheden omkring dem, siger hun.

Helene Makani mener ikke, at klienter bliver gjort afhængige af en metode. Tværtimod mener hun, at klienter i andre terapiformer ofte bliver afhængige af en terapeut.

Jeg synes, det er herligt, at vi kan hjælpe mennesker hurtigt. NLP passer til tiden i dag, hvor ting gerne må gå stærkt. Det her virker, og derfor behøver klienten kun at komme nogle få

NLP gør mennesker afhængige af en metode, og de lærer ikke selv at tackle deres problemer. Det kan godt være, at NLP kan fjerne en angst for edderkopper, men i stedet får klienten en afhængighed af værktøjerne og handler ikke helt selvstændigt, siger Cyril Malka. Han mener, at NLP er symptombehandling. Hvis man får det bedre med NLP-terapi, er man nødt til at fort-

- HANS HØJDESKRÆK ER VÆK... NU LIDER HAN AF KLAUSTROFOBI...



Hvad er NLP?

Navnet på terapiformen Neuro Lingvistisk Programmering behøver lidt forklaring: Neuro betyder nerve, lingvistisk betyder sproglig, så NLP beskrives, hvordan mennesker kæder sanser og sprog sammen til et indre program. Syn, hørelse og følesans danner menneskers vidt forskellige opfattelser af verden, siger man i NLP. Gennem NLP forsøger man at ændre sansendeindtryk og dermed opfattelsen af, hvad der sker eller er sket. Det gør man blandt andet ved at tage positive sansendeindtryk fra én oplevelse og tilsætte dem til en svær begivenhed. Man kan også arbejde med at flytte fokus. En begivenhed, som har sat sig på nethinden, kan man mentalt flytte længere væk, så billedet bliver mindre, og dermed mindskes voldsomme følelser også.

Kilde: Personlig kommunikation af Stig Jørgensen, Jesper Klit og Peter Knoop Christensen.

gange, før problemet er fjernet. Derfor er NLP så populært, siger Helene Makani.

Cyril Malka mener, at man sagtens kan ændre livsfilosofi på et øjeblik, og sker det i NLP-terapi, vil klientens problem også ofte være løst.

Man kan se en film og ændre livsfilosofi - eller læse en bog, siger han. Mange opsøger en NLP-terapeut, fordi NLP lover en hurtig og let løsning på smertefulde tilstande.

De svære ting i livet

Pernille Aagaard, IKON, understreger, at smerte er en del af livet, som man både må bekæmpe og lære at forholde sig til.

Både de gode og de svære ting i livet spiller en rolle i vores personlige vækst, og også smerten er med til at forme os og gøre os medmenneskelige. Det er for overfladisk bare at slette liden med NLP, siger hun og understreger, at det samtidig er svært at kritisere NLP, for det er svært at angste klient til at gå på gaden efter mange år bag lukkede døre derhjemme.

Pernille Aagaard understreger NLP, fordi mange henvendte sig til IKON for at høre, om terapiformen er religiøs. Gruppen kom ikke frem til en entydig konklusion, men konstaterede, at mange NLP-terapeuter også er engagerede i new age-miljøet.

Sognepræst i Hammerum Johannes Sanggaard tog studieorlov fra præstegeneringen for nogle år siden for at undersøge NLP. Han mener, at NLP bruger et meget religiøst sprog. I NLP skaber du dig selv og din egen religion. Du er årsagen til alt, og du kan forvandle dig selv. Det kræver bare tro nok, siger han.

Men troen er ikke defineret, og det kritiserer Johannes Sanggaard. I NLP skal klienten arbejde på et spirituelt niveau for at påvirke alle underliggende niveauer i personligheden, men hvilken spiritualitet?

Ifølge Helene Makani er det netop det fine ved NLP. At den er åben over for alle religioner og livssyn.

Udgangspunktet i NLP er, at vi skal møde folk der, hvor de er. Hvis deres model af verden indeholder tro på reinkarnation, så forholder vi os til flere liv. Hvis de mener noget andet, så tager vi det udgangspunkt. For mig er det meget stort, at vi med NLP udbreder, at der ikke er en sandhed, men at hvert menneskes sandhed er rigtig. Derfor kan vi have kristne, muslimer og alle andre religioner i terapi, siger hun.

Johannes Sanggaard er ikke enig. Han mener, at NLP er så tæt vævet sammen med new age, at kristne skal holde sig fra terapiformen.

For Britt Nejlund blev mødet med NLP ikke en religiøs udfordring, men en intellektuel.

Nogle gang følte jeg mig pinligt berørt. Fornuften gjorde simpelthen oprør mod visse øvelser. På andre måder var det stimulerende. Jeg nød for eksempel at tale om åndelige emner. Det var jeg ikke vant til.