

Vores NLP Manifest

Som NLP Psykoterapeuter arbejder vi med menneskesindet ud fra nogle meget præcise komponenter:

Forudsætninger:

Ethvert menneske er som udgangspunkt et velfungerende. Livet tilføjer os løbende vilkår og begivenheder, som vi skal håndtere med de forhåndenværende ressourcer. Og det gør vi. Vi udvikler forsvars- og overlevelsesmekanismer, som hjælper os igennem modgang, trusler og udfordringer, og dermed fungerer vores fysiske-mentale system upåklageligt.

Som NLP Psykoterapeut vil du altid tage udgangspunkt i det velfungerende i mennesket. Alle de mekanismer, processer og strategier, som sikrer individets overlevelse og almene funktion.

Kernen:

Enhver psykoterapi er bygget op over en række modeller og metoder. NLP Psykoterapi tager udgangspunkt i de ubevidste, neurologiske processer, som udløses når individet rammes af input (ankre), der trækker de gamle mønstre frem (mestringsstrategier). Om det handler om angst, stress, aggression, tristhed, depression, vrede, jalousi, misbrug, manglende tro på sig selv – eller noget helt andet – så er udgangspunktet ”landkortet”. Hvilket består af de tidligere erfaringer og oplevelser, som har sat systemet under pres, og krævet omgående udvikling af relevante mestringsstrategier.

Med NLP Psykoterapi undersøger, afdækker og anerkender vi disse mestringsstrategier, og hjælper vore klienter med at udvikle eksisterende og nye strategier, så de fremstår opdaterede til kravene i den aktuelle virkelighed.

Vores afsæt er sansesystemet i respekt for, at ethvert individ opfatter, bearbejder, forstår og håndterer sin virkelighed med udgangspunkt i de udefrakommende, objektive sanseinput. Men fremstiller dem internt i nervesystemet med udgangspunkt i egne subjektive fortolkninger.

Vi kan ikke ændre virkeligheden – men vi kan bistå vores klienter til at ændre måden hvorpå de opfatter og fortolker virkeligheden. Vi kan med andre ord give dem præcis den støtte, som kan forandre deres indre landkort.

Hjernes tre dele:

Den ældste del er hjernestammen, som er ansvarligt for vores basale overlevelse både som individer og som art. Når vi presses tilstrækkeligt, aktiveres flight, flight og freeze reaktionerne for at sikre overlevelse. Det sker ubevidst og lynhurtigt.

Når hjernestammen aktiveres, mister vi typisk kontakten til de øvre hjernedele, og kan derfor ikke drage nytte af kvalitetene deroppe.

Den næstældste del er det limbiske system, som rummer de strukturer, der opbevarer vores følelsesmæssige fortolkninger af vores sanseindtryk. Altså vores subjektive virkelighed, påvirket af vores tidligere oplevelser. Den del kom til med pattedyrene og en af gevinsterne herfra er den kærlige, medfølelse og omsorgsfulde yngelpleje.

Den yngste del af hjernen er neocortex, som håndterer logik, rationale, sprog, planlægning, analyser, kreativitet, visdom – i det hele taget alt det, som vi betragter som fornuft samt alle de gode og attraktive ting, vi lærer i løbet af livet. Dog er der ikke umiddelbart forbindelse imellem denne del af hjernen og de to andre hjernedele. Og derfor tager vi sanseapparatet i brug. Indre forestillinger i form af billeder, film, lyde, kropsfornemmelser mv, kan nemlig etablere kontakt imellem de forskellige hjernedele.

Dermed kan vi i en vis grad påvirke produktionen af de signalstoffer og hormoner, som skaber stressende eller styrkende følelser og fysiske reaktioner.

Og hjælpe med at styrke klientens sindstilstand og mulighed for i højere grad, at udføre bevidste valg og handlinger.

Overordnet:

Mange terapeuter arbejder med udgangspunkt i "hvorfor". Hvorfor har du dette problem.

Vi arbejder med udgangspunkt i "hvordan". Hvordan er dette problem skabt, hvordan vedligeholder du det og hvordan kan du forandre den bagvedliggende strategi?

Udbredelsen:

Vi arbejder for at udbrede kendskabet til NeuroLingvistisk Kommunikation.

Neurolingvistik er en samling af redskaber, som hjælper mennesker til at tage kontrol over de ellers ubevidste processer, som tilværelsens konstante sanseinput igangsætter.

Vores hensigt er at udstyre så mange mennesker som overhovedet muligt med den fornødne viden omkring deres eget nervesystem, og metoderne til at styrke sig selv og andre – fysisk, følelsesmæssigt og mentalt.