

Skillnader och likheter mellan KBT och NLP i arbetet med fobier.

Vad är en fobi? En fobi är mer än bara rädsla för t.ex. en spindel. För att det ska räknas som en riktig fobi ska det framkalla starka rädsloreaktioner. Det räcker alltså inte med att något är obehagligt.

Ett annat kriterium är att personen har anpassat sitt liv efter att stimuli som framkallar fobin ska undvikas till varje pris. En person med spindelfobi kan t.ex. vilja bo högt upp i ett höghus dit spindlar inte kan klättra, kolla skor och kläder noga innan man går ut osv. Både KBT och NLP ser fobin som inlärd. I KBT är det uppdelat i Traumatisk betingning (något hände, personen blev rädd och lärde sig att undvika det), Modellinläring (Ex: mamma är rädd, visar det för barnet, barnet lär sig att också vara rädd) och Överföring av information (Ex: Flygrädsla skapad av att se plan krascha på tv, terroristattacker, personen läser mycket om hur farligt det är att flyga mm).

Så här arbetar KBT-terapeuter med specifika fobier, dvs fobier om saker eller situationer:

(Citat från dokumentet http://stressmottagningen.info/pdf/Specifik_fobi.pdf)
"De flesta kan bli kvitt sina fobier. KBT (Kognitiv Beteende Terapi) är en behandlingsmetod som grundar sig på synsättet att problemen utvecklas i hur man tänker, känner och beter sig. En persons tankar är baserade på antaganden som grundar sig i tidigare upplevelser och han eller hon fortsätter att bete sig på det sättet även om situationen förändras. Forskningsmässigt har det visat sig att just KBT är den bästa metoden för fobier.

Behandling av just djurfobier, är upplagd så att den skraddarsys just till den individuella patien-

ten. Sen utsätter man patienten för den fobiska situationen under mycket kontrollerade former. Det innebär att man gradvis i små steg som patienten själv väljer, utsätter sig för det man är rädd för det vill säga tränar på att bryta sina tidigare tankemönster och undvikande beteenden."

Man arbetar alltså med medvetna tankar och beteenden genom att utsätta sig för det som framkallar den fobiska reaktionen. Testningen sker löpande och feedback på om fobin är upplöst visas i om reaktionen minskar för varje behandlingstillfälle. Man förutsätter alltså att rädslan minskar när man lär sig att det inte är farligt eftersom man inte alls dör av att se en spindel.

Vi förutsätter nu för enkelhetens skull att NLP-utövaren redan har samlat in tillräcklig information enligt konstens alla regler för att vara säker på att det verkligen är en fobi. Om det är rädsla, oro eller ångest fungerar inte NLP:s fobikur som den är tänkt då det i regel även ligger övertygelser mm och spökar.

De flesta av oss känner till NLP:s fobikur (även kallad VK-dissociation).

Det finns lite olika varianter beroende på vilken tränare man lärt sig den hos. Den vanligaste är trippeldissociering (se sig själv i filmen, se sig själv se på filmen, se sig själv se sig själv se på sig själv i filmen), submodalitetsskiftning från färg till svartvitt, mönsterbrytning genom att spela



fortsättning från föregående sida...

filmen (på första upplevda tillfället som stod för ankring och inläring) baklänges flera gånger samt i vissa fall även innehållsjusteringar genom att personerna närvarande får clownnäsor, samt spela upp cirkusmusik.

Kliva in i filmen, spela den baklänges, höra ljuden baklänges. I Robert Dilts version tillför man även resurser till sig själv och andra närvarande.

Vi utsätter inte personen med fobi (jag kallar dem inte fobiker eftersom det är en identitetsbeskrivning och en fobi är ett beteende) för stimulit utan arbetar istället direkt med kopplingen mellan den visuella/auditiva representationen av minnet och den känslomässiga reaktionen. När det "scramblas" kan personen inte längre bete sig fobiskt då kopplingen försvunnit. Tony Robbins brukar beskriva det som att vi går in och repar skivan.

Enligt KBT beskrivs fobier (och andra beteenden) med formeln **Stimuli -> Respons**.

I NLP blir formeln istället **Stimuli -> Visuell/Auditiv representation (minnesbild/film + inre dialog) -> Respons (Känsla)**.

Därför är det humanare mot klienten att arbeta med den inre representationen än att bara arbeta med att utsätta sig för den jobbiga känslan tills den (förhoppningsvis) går ner. I vissa fall kan dessutom en nyinläring ske när personen får FLER läskiga spindelbilder i huvudet kopplade till rädslan.

En annan vinkling på det här är att vi egentligen bara reagerar på det som påminner tillräckligt mycket om vår inre representation. I exemplet spindelfobi kan personen ha en läskig bild i huvudet och allt som påminner om den tillräckligt mycket (ex: åtta ben, rörelsemönster, färg mm) triggas igång minnesbilden (eller mer troligt filmen) och avfyra känslolänkaren på en gång. Det är därför en person som är rädd för ormar kan få

panik av att se en grön trädgårdsslang.

Nu låter ju det här väldigt enkelt och det är det också i teorin. En del av kritiken mot NLP är att det framställs som ett gäng tekniker som kan användas på lite allt möjligt och att det saknas helhetstänkande.

Har personen betett sig fobiskt under en längre tid har det sannolikt skapats andra kopplingar i form av övertygelser, tankestrukturer, skyddsbetenden mm. Rädslan kan också ha generaliserats och införlivats i andra områden av livet. Speciellt om personen har kopplat ihop sin fobi med identitet, självbild, omgivning och övriga logiska nivåer.

Om vi ser fobin som enskild företeelse kan vi alltså missa andra saker som är lika viktiga och är en del av lösningen. Att anamma ett systemtänkande i allt klientarbete är därför att rekommendera för mer bestående och framgångsrika resultat.

När vi då har genomfört fobikuren är sista steget futurepace, vilket inte bara är ett sätt att testa om det har funkade, dvs om personen kan skapa fobi-reaktionen igen. Det är även en metod för att ankra in nya valmöjligheter och resursstarka tillstånd i framtiden. Om möjlighet finns är det bra om klienten sedan testas genom att utsätta sig för det som triggade fram fobin så länge det är säkert. Det bygger nya referensramar hos klienten och visar att fobi-beteendet inte längre är tillgängligt.

Min övertygelse är att NLP-utövare kan lära sig mycket från KBT och att KBT-terapeuter kan stärka sina modeller med NLP. Nyfikenhet för andras kartor och världsbilder berikar.

/ Patrik Fordell

Filmlänk: Richard Bandler beskriver kortfattat hur han upptäckte en del av mönsten som fobikuren bygger på:

<http://www.youtube.com/watch?v=fJqn9i6k4Jo>



Tips om intressanta böcker, dvd:er eller cd-program med NLP-tema.

Vill du införliva lite nya NLP-kunskaper, börja med ett nytt träningsprogram under hösten eller kanske bara få lite nya perspektiv på tillvaron? Här finns det resurser:

<http://www.nlpmp3.com/>

Säljer mp3:er och det finns gratisarkiv med intervjuer mm. (EU)

<http://www.nlp-video.com/>

Stort antal föreläsningar, utbildningar både på dvd, cd och som nedladdning. Rekommenderas! (USA) (Obs! Tull tillkommer)

<http://www.nlp-cds.co.uk>

NLP Trainer Michael Beale säljer bl.a. Richard Bandler's produkter. (EU)

<http://mcotools.nu/default.asp?lid=20&show=1>

MCO Tools har en avdelning med NLP-produkter. Paul Scheele har intressanta träningsprogram som även inkluderar snabbbläsning. (SV)

<http://www.excelquest.com/store/>

NLP och DHE Master Trainer Barbara Stepp säljer sina egna NLP-utbildningar på cd samt produkter av Richard Bandler, Dave Dobson (hypnos) mfl. Rekommenderas! (USA) (Obs! Tull tillkommer)

Nu är det dags för aktivitet i NLP-föreningens regi igen!

1 september kl 18.30 i Café Utsiktens lokaler på Rehnsgatan 20 i Stockholm.

Vi har bjudit in två spännande föreläsare den här gången och temat för kvällen är **Neurosemantics** och **Meta-coaching**.

Läs mer om Neurosemantics och Metacoaching på <http://www.meta-coaching.se>

Lite kort om kvällens föreläsare:

Sara Lee är beteendevetare, cert Meta Coach och NLP-Neurosemantics Trainer.

Niklas Daver är certifierad NLP Trainer, Meta-Coach och lic. mental tränare, och har genomgått Anthony Robbins Mastery University.

För att säkra din plats vill vi att du hör av dig till info@nlpsverige.com innan den **24/8**. Föreläsningen är öppen för alla. **Medlemmar betalar 50 kr på plats (självkostnadspris)** och då ingår kaffe/té, en smörgås och frukt.

Icke-medlemmar betalar 150 kr inkl kaffe/té, en smörgås och frukt.

Vill du eller någon du känner bli medlem i NLP-föreningen? Det är jätteenkelt! Medlemsavgiften på 300 kr gäller för hela 2009 och betalas in på bankgiro **5637-6882**.

Kom ihåg att även ange Namn och e-postadress.

Historiehörnan av Christer Björk

Positiv inställning

Skogshuggare är hårda killar. Jonte övernattar i sin timmer koja. Kniven har han lagt på hyllan ovanför sängen, men under natten råkar den ramla rakt ner i Jontes öga och bli stående där. Jonte vaknar och utbrister:

- Det var en himla tur att det inte var saxen.

En fråga om timing

- Så din hustru har äntligen kommit över sina nervösa besvär?

- Ja den senaste läkaren behövde bara säga att problemen med all säkerhet bottnar i stigande ålder.

Redaktionen består av följande personer:

Patrik Fordell, Christer Björk.

Känner någon som vill ha de här utskicken kan du maila till info@nlpsverige.com