

NLP och beroende

Föreläsning av Goranka Lozanovic 2007-06-12 på NLP-café, Stockholm.

NLP – betyder neurolingvistisk programmering.

1. Neuro står för nervsystemet. Enligt NLP är tänkandet, minne, skapande och alla andra kognitiva processer ett resultat av program det mänskliga nervsystemet kör. Den mänskliga erfarenheten är en kombination eller en sammanställning av de informationer vi tar emot och bearbetar genom nervsystemet. Erfarenhetsmässig har det att göra med upplevelsen av världen genom våra fem sinnen – hörsel, känsla, syn, lukt och smak.
2. När det gäller lingvistik, språket är enligt NLP på ett sätt produkt av nervsystemet. Språket samtidigt stimulerar och formar aktiviteten inom nervsystemet och språket är ett de primära sätten att stimulera andra människors nervsystem.
3. Programmering är baserad på idén att processer av mänsklig inlärning, minne och kreativitet är en funktion av neurolingvistiska program. Dvs. genom att använda språket som kommunikationsmedel och medel att interagera med andra människor samt våra sinnen att påverka nervsystemet skapar vi olika inre program i form av olika minne, inlärningsstrategier, eller strategier att lösa problem osv. Det betyder att vi som mänskliga varelser växelverkar med världen runt omkring oss genom våra inre program. Vi reagerar på problem och förhåller oss till nya idéer enligt de mentala och känslomässiga program vi har skapat. Det är inte alla program som är likvärdiga. Några är mer effektiva än andra för att åstadkomma de resultat vi strävar efter.

Hur egentligen fungerar den här programmeringsprocessen och hur vi använder NLP för att påverka och förändra de program som inte är så effektiva eller till och med blir destruktiva vill jag beskriva genom att förklara hur vi människor blir beroende av någonting och hur blir man av med beroendet.

Alltså hur uppstår beroende?

Hjärnan består av ungefär 100 miljarder pyttesmå nervceller som kallas neuroner. Varje neuron har mellan 1 000 och 10 000 synapser, platser där de kopplar ihop sig med andra neuroner. Neuronerna använder sig av dessa kopplingar för att skapa nätverk emellan sig. Dessa integrerade eller sammankopplande nervceller bildar något som kallas för neuronnät eller neurala nät. Ett enkelt sätt att betrakta detta är att varje neuronnät representerar en tanke, ett minne, en förmåga, en bit information osv.

Dessa neuronnät är sammankopplande med varandra och dessa sammankopplingar bygger upp komplexa idéer, minnen och känslor. Till exempel – när vi ser en frukt – vindruvor – då avlossar vårt syncentrum ett nätverk av neuronnät för att ge oss bilden av vindruvor (grön/röd, frukt, söt, runt, vin, gröna blad, berusning osv.). På samma sätt avlossas alla våra erfarenheter och minnena kopplade med dem, våra värderingar, kultur, tron, allt vi har erfart i livet och varit med om tillräckligt många gånger att detta har präglat våra liv: om man var ensam barn eller hade en massa syskon, om man växte upp i en stor familj eller med ensamstående förälder, vad har man för religiös övertygelse osv. Alla dessa upplevelser formar, neurologiskt, konstruktionen av det som pågår i vår perception och genom den i vår värld. När stimuli kommer in från omgivningen ”kommer vissa aspekter av dessa neuronnät att sättas igång, vilket kommer att orsaka kemiska förändringar i hjärnan”. Dessa kemiska förändringar orsakar känslomässiga reaktioner, färgar vår perception och betingar vårt gensvar på människorna och händelserna i vårt liv.

NLP och beroende

Föreläsning av Goranka Lozanovic 2007-06-12 på NLP-café, Stockholm.

Hur händer det?

En grundläggande regel inom neurovetenskap är att nervceller som fyrar ihop växer ihop. Det betyder att om du gör någonting en enda gång kommer en löst sammanhållen samling av neuroner att bilda ett nätverk som gensvar, men om du inte upprepar beteendet kommer det inte att bli några fasta kopplingar bland neuroner. När något övas om och om igen utvecklar de nervcellerna en allt starkare koppling till varandra. Ju oftare samma kopplingar avlossas de blir vanor och så pass intryckta i hjärnan att det blir svårare att förändra de. På ett sätt är det bra för att det är hur inläringen fungerar, eller skapande av de positiva vanor (beroende) som att borsta tänderna varje kväll. Ju flera gånger vi går igenom studie material, desto bättre minns vi den. Ju oftare vi kör bilen desto säkrare känner vi oss som förare, ju oftare vi utför samma eller liknande arbetsuppgift på jobbet... Hela livet är egentligen en inlärnings process och som en av NLPs grundantagande säger – Det går inte att inre lära sig. (även när vi inte vill lära oss någonting då lär vi oss hur man undviker att lära sig någonting).

Vid varje inläring integrerar vi neuronnät för att bilda nya neuronnät, eller vi konstruerar nya strukturer baserat på äldre strukturer. Så länkar vi olika tankar tillsammans till värderingar, trossatser, strategier osv. Ofta förstår vi att någonting vi gör är fel eller ger oss inte de resultat vi vill ha, men vi ändå upprepar samma beteende mönster. Varför det?

Det är på grund av känslor. Känslor består av cellnät som består av så kallade peptider. Till exempel hypotalamus syntetiserar peptider eller hormoner vilka förbereder kroppen på handling. (Till exempel fly från faran!). Peptider aktiverar känslorna så snabbt att många gånger hinner vi inte alls tänka när de kemiska budbärarna är redan igång och gör att vi bli arga, skrämnda, ledsna osv. **Den här processen kallas för associativt minne.** Den är väldigt viktig i många situationer när vi måste agera snabbt. Men det finns också en baksida. På grund av associativt minne varseblir vi verkligheten och reagerar på nya upplevelser baserat på våra lagrade neurala/mentala/känslomässiga databas av tidigare erfarenheter, så blir det svårt att se vad faktiskt finns där ute just då. I stället finns det en tendens att vi bara refererar till tidigare upplevelser. Detta kan skapa en ständig upprepning av samma gamla mönster, om och om igen.

Om vi nu tänker på en sådan enormt samling av neuronnät vilka samordnas och integreras för att skapa det vi kallar för "personlighet", "identitet", "egot". Här är alla känslor, minnen, attityder, värderingar sammankopplade. Hur förändrar man de här sammankopplingarna. Längre har vi trott att när barnen en gång når vuxen ålder- hjärnan har en naturlig förmåga att bryta gamla och forma nya kopplingar. Den förmågan kallas för neuroplasticitet. För att åstadkomma en förändring inom beteende behöver man beröra alla de områdena. (Robert Dilts – lågiska nivåer!). Och det gör man genom medvetna val och beslut. Det låter så naturligt – javisst att det är vi som bestämmer om våra liv – vad ska jag äta, vilket jobb ska jag söka, vilken partner ska jag välja. Är det verkligen så? I många fall är det inte. Många av våra beteenden består av betingade, inlärd eller automatiska reaktioner på stimuli (Korzybskis jämförelse om människor och djur!!!) – varför väljer en del kvinnor alltid just de män som kommer att misshandla de (psykiskt eller fysiskt), vad är det som gör att vi vill proppa mat i oss när vi känner oss stressade eller att dricka några extra glas vin. Själva stressen är en sådan automatisk reaktion som drivs av sig själv tills vi hamnar i sjukdom. Alla sådana automatiska reaktioner är vanemässiga och en variant av beroende – när vi egentligen ska åka på semester och slappna av från allt stress då blir vi nedstämda, vi saknar aktion och alla de stimuli vi är vanligen bombardera med. Vi kan förändra det, men först behöver vi inse att det är så – se oss själva utifrån (dissocierad! - övning – tänk på en situation vilken du vill förändra, en vanna som du tycker inte om hos dig själv. Du ser dig själv där i bilden, gör bilden svart vit, gör dig väldigt liten, mindre, mindre som en liten svart punkt och sedan låt

NLP och beroende

Föreläsning av Goranka Lozanovic 2007-06-12 på NLP-café, Stockholm.

den explodera i tusentals små bitar. Nu tänk på hur du vill ha det i stället – gör att den, som betraktaren, genom andras ögon). Det är då vi aktivt observerar verkligheten där ute att vi väljer medvetet och anstränger oss att göra smarta val. När vi gör så då påverkar vi verkligheten runt omkring oss. I stället för att vara beroende av den yttre världens stimuli och reaktioner kan vi träna vår hjärna att börja arbeta kreativt i stället för reaktivt.

På olika platser i organismen framställs peptider eller känslomolekyler, vilka är kedjor av aminosyror. De peptider matchar vissa känslor som vi upplever. Varje känsla har en kemisk substans (peptid) förknippad med sig, och det är cellernas absorption av den kemiska substansen som gör upphov till känslan.

Forskarna har hittat känslomolekyler till och med i encelliga organismer. Känslor och/eller njutning är någonting som har bevarats genom evolutionen. Livet på Jorden verkar vara skapt till att drivas av njutning (Damasio, På spaning efter Spinoza). Det verkar vara grundläggande för överlevnad att finna njutning och undvika smärta. Det är det som driver den mänskliga evolutionen.

Kopplingen mellan dessa känslomolekyler och det vi ser och upplever är direkt. Den del av hjärnan som kontrollerar snabba ögonrörelser och fattar beslut om vad den ska fokusera på är till exempel helt täckt av opiatreceptorer. Vad det betyder? Ju, när vi ser någonting, någon stimulus, vi först tillskriver den en innebörd eller tolkning, beroende hur bekant stimulus är eller inte, sedan får organismen instruktion att frigöra peptider till blodomloppet och då är vi plötslig överväldigade av en känsla och reagerar i enighet med den. Men just den här viktiga genvägen mellan stimulus och reaktion, när vi inte hinner tänka så mycket, och agerar väldigt snabbt, får oss också att gå i fällan. När samma kemiska händelser upprepas om och om igen skapas ett mönster och reaktion upprepas automatiskt. Typiska exempel är äktenskapliga irritationer och bråk som avlossas på det omedvetna planet, eller direkt från representations system till hypotalamus och känslor – vi har hunnit bli arga innan vi egentligen hörde allt! Det är samma sak, eller ännu värre med dolda, begrävda och/eller förträngda känslor. Även om de inte finns i det medvetna neuronätet de finns kvar och avlossar fortfarande så fort adekvat stimulus dyker upp. Utbrändhet är en liknande exempel – för det mesta beror den på att vi jobbar på och jobbar på, på grund av att vi känner hot i fall om vi tar det lugnare (Ingenting kommer att fungera, allt ska rasera, jag kommer att förlora jobbet och även när vi är på semester fortsätter samma process för att nu har vi byggt in i hjärnan att det är farligt att ta det lugnt.)

Självklart är det inte så att vi drivs hela tiden av kemiska processer som sätter käppar i hjulet för oss. Känslor är mycket mer än bara viktiga för överlevnad. De ger oss en genuin upplevelse av att vara levande. De bidrar till den ständiga utvecklande evolutionen. Å en sida är de grunden till alla möjliga extatiska och andliga upplevelser. Å andra sidan känslor av missnöje, olycka, frustration förvandlas till visdom och en djupare förståelse för livet. Det är då vi bryter tillståndet av beroende till de gamla känslorna och vågar älska de nya, abstrakta känslor. Just nu jobbar jag med en kille som har haft så struligt barndom och uppväxt som man bara kan ha och det är rena rama tur att han inte sitter i fängelse idag. Han har ett massa problem självklart och han håller sig fast vid de känslomönster som har varit fungerande under alla år. Nu är han på väg att komma in i det vuxna livet, ta ansvar för försörjning, relationer och det fungerar inte längre att vara snäll och slingra sig genom livet. Det är lättare att fylla på tomheten med olika opiater – droger, alkohol, anabola steroider, farliga situationer. Vad skulle kunna förändra situationen, vilka resurser skulle han behöva – hans svar var familj. Om han hade en familj när han var barn. Inom psykologi brukar man säga att det aldrig är för sen att få en lycklig barndom. Hur kan det fungera? Ju, därför att det inte är riktiga händelser som fortfarande påverkar våra icke fungerade program. Det är minne av de

NLP och beroende

Föreläsning av Goranka Lozanovic 2007-06-12 på NLP-café, Stockholm.

händelserna, beslut vi har fattat i samband med de, eller värderingar och vad vi tror på om oss själva och omgivningen. Allt detta bevaras och överförs på känslomässig nivå i organismen genom kemiska substansen – peptider. För min klient var känslor av trygghet, kärlek, omsorg helt abstrakta. Han kände saknad och ville gärna ta del av en kärleksfull relation, trygg omgivning, men det vad han gjorde var att omge sig med personer som hade precis samma saknad och inte kunde visa honom hur man kan göra på ett annat sätt. Han hade ingen förebild han kunde efterlikna, eller vågade efterlikna. På sätt och vis var han beroende av de beteende han kände till – för att de andra även om de var värda att sträva efter var okända och ... Och då gäller det att öppna sig för de, att ge sig själv möjlighet att uppleva de. Och här finns många NLP tekniker man kan använda för att hjälpa honom, från time-lines, förändring av personlig historia, omstruktureringar,

Alltså det är här beroende ligger – alla våra känslor har varit nya en gång. Och skälet att vi återvänder till dem är att de var så underbara, att det kändes så bra, eller åtminstone bättre än annat vi har upplevt (det är så hur många väljer ett struligt liv, för att det är ändå bättre än de värre saker de har varit med om). Och varför är vi fast vi sådana beroenden?

När en narkotikamisbrukare tar droger de lägger sig vid cellernas opiatreceptorer. Det är samma receptorer som är biologiskt framställda för att ta emot endorfiner, neuropeptider som produceras av hypotalamus. Men nu, istället för att ta emot endorfiner, tar cellen emot droger, och blir beroende av dem.

Samma sak händer med våra känslor. Känslor producerar peptider, eller känslomolekyler, vilka lägger till vid cellernas receptorer. Samma sak som händer vid upprepande användning av droger, händer vid upprepade användning av en och samma känsla. Opiatreceptorerna i kroppen börjar förvänta sig – till och med känna ett sug efter – den specifika peptiden. Och kroppen blir beroende av den känslan.

Destruktiva känslotillstånd - kan inte beteende, offer rollen, att hamna i samma situationer om och om igen, sug efter må bra tillstånd eller beroende av makt, kärlek, mat, bekräftelse osv, är alla exemplar av sådana beroenden. Ni själva kan säkert tänka på många andra exempel.

Om jag tänker på den killen jag jobbade med – ju hans tjej har samma bakgrund som han, hans kompisar har struliga familjer, han har inga bra förebilder när det gäller jobb och självförsörjande och han själv är beroende av detta samhälle han egentligen föraktar. Men han ändå gör knappast någonting att förändra detta, för att det känns bra, även om han helt rationellt förstår att det leder ingenstans.

Varför har vi dessa receptorer som tar emot droger. Därför att vår kropp faktiskt producerar sådana kemiska substanser som ger oss samma sorts rus. Det gäller för alla opiater (alkohol, koffein, nikotin, alla möjliga droger) som vi människor är fysiskt kapabla att bli beroende av – eftersom för allt detta finns en kemisk substans i kroppen. Och just därför känner igen våra kroppar dem och reagerar och blir beroende av dem. Om en viss receptor för en viss drog eller någon annan intern substans blir bombarderad under en längre tid med hög intensitet, kommer den bokstavligen att krympa ihop. Det kommer att finnas färre sådana receptorer, eller blir de avtrubbade eller förkrympta så att samma mängd av en drog eller intern substans väcker en mycket mindre reaktion. Därför behövs det högre och högre doser för att uppnå samma rus. Samma toleranseffekt kan man se vad det gäller känslor – maktmissbrukare söker sig till högre och högre poster, sexmissbrukare behöver allt mer perversa stimuli, den svartsjuka behöver mindre och mindre tidliga tecken för att reagera. En svartsjuka har egentligen ingenting att göra med den konkreta möjligheten att ens partner är otrogen. Det är bara ett sätt

NLP och beroende

Föreläsning av Goranka Lozanovic 2007-06-12 på NLP-café, Stockholm.

att tillfredställa dem hungriga receptorer som behöver just den känslan av bekräftelse de är så vana att bli matade med. Självklart att den svartsjuka inte säger till sig själv ”nu ska jag se till att hon mor riktig illa och känner skuld och förstår hur dum hon är, och till och med kan jag slå henne och då kommer jag att känna mig stark och viktig och överlägsen; hur skulle hon annars kunna älska mig”. Det är inte socialt eller moraliskt acceptabelt, men den svartsjuka kommer snarare att känna ett odefinierbart begär som får denne att helt omedvetet göra just det där. Eller om vi tänker på mindre omvänd situation – det kanske finns någonting som vi upplever som obehaglig – till exempel att en person mobbar oss. Efter ett tag kanske slutar den person med detta men vi är så vana att vi reagerar på det minsta tecken av liknande beteende. När informationen kommer genom våra sinnen att vi är i sällskap med just denna person börjar våra receptorer att känna suget efter tillståndet vi är så vana vid. Och när det minsta som kan påminna om mobbning uttalas då väcks direkt peptider vilka kan fylla behovet.

När man överdoserar en känsla då svälter de andra cellerna och deras avtrubbade receptorer börjar adaptera sig själv till mängder av neuropeptider av just den ena känslan. Det betyder att människor inte blir beroende varje gång de känner någonting då och då. Men om man längtar efter någonting nästan varje dag då kan vi prata om beroende. För väldigt många människor är det så att allt de skapar i sina liv är känslomässigt och beroendemässigt grundat. Att håller oss kvar i relationer som inte fungerar, på arbetsplatsen som vi upplever som tråkigt, i bostäder vi tycker inte om, att vi är ständiga offer för negativa och orättvisa situationer, att det är alltid bättre där vi inte befinner oss, att vi hela tiden snackar skit om andra, att vi känner oss inte tillräckligt bekräftade, älskade, accepterade, tillräcklig bra osv. Och vad sägs om beroende av mat, konsumtion, utseende, kompisar, aktiviteter, idrott, deckare, TV osv. Eller är det kanske så att de människor vi älskar är de som är bereda att dela våra känslomässiga behov och våra känslor, dvs. våra beroenden. Den första upplevelsen av sex, sympati eller makt är inte ett beroende. Det är först då vi börjar jaga efter det där ruset om och om igen som det blir ett beroende.

Hur förändras ett önskat beteendemönster?

Som jag beskrev tidigare det är egentligen en inlärnings process att bli beroende. Som inläring kräver beroende också ganska många upprepningar. Och just därför kan det bli svårt att bara säga: jag har bestämt mig att sluta... ! Som sagt upprepningarna har fastställt sig på det omedvetna – biokemiska nivån. Och till och med hjärnan förstår inte INTE. Om vi säger – jag ska inte – då fortsätter hjärna med samma aktivitet på den omedvetna nivån, för att det omedvetna är genom negation fortfarande koncentrerat på samma beteende och framkallar egentligen samma känslomässiga reaktion och sätter igång samma neuronät.

Vad är lösningen då? En viktig metod inom NLP är att kommunicera direkt med det omedvetna om andra möjliga sätt att bete sig. Hur gör man detta. Metoden ”six step reframing” (omstrukturering i sex steg) vilken vi kommer att göra tillsammans är ett exempel på hur man kan vända sig direkt till det omedvetna när man vill förändra ett beteende. Omstrukturering av innehåll och form påverkar det omedvetna genom det lingvistiska, genom att ställa frågor vilka tvingar det omedvetna att hitta andra lösningar. ”Swish” tekniken arbetar med att förstå förändringen visuellt. På sådant sätt skapar man i hjärnan det första intrycket av erfarenheten av det nya beteendet. Det är möjligt därför att hjärna inte gör någon skillnad mellan detta som vi förstår oss som möjligt erfarenhet eller detta som vi upplevde som konkret erfarenhet. Både föreställningen och upplevelsen framkallar den biokemiska reaktionen och sätter peptider i gång.

Goranka Lozanovic