



"THE MIND IS ITS OWN PLACE  
AND IN ITSELF CAN MAKE A  
HELL OF HEAVEN OR A HEAVEN OF HELL"  
JOHN MILTON, PARADISE LOST

# KARTAN

## är inte verkligheten

*"Kartan är inte verkligheten" är ett av NPL:s grundantaganden som jag skriver om i denna artikel. NLP står för Neuro Lingvistisk programmering, vilket kan uppfattas som ett komplicerat namn men enklare uttryckt handlar det om hur vi tar in information, bearbetar den och hur vi lämnar ut information.*

Text: Elene Unestöhl, SLH

Att jag väljer detta grundantagande är just för att det har betytt mycket för min egen personliga utveckling. För ca 20 år sedan så fanns det inte med i min värld eller "karta" att vi kommunicerade på olika sätt och att det fanns fler sätt än mitt eget att ta in information, bearbeta den och sedan kommunicera ut den. Naturligtvis hamnade jag ofta i konflikter och missförstånd. Nu med NLP som kompetens så blir livet lättare på det flesta sätt. Finns det någon sanning i sig och vem bestämmer i så fall vad som är sanning bland den uppsjö av subjektiva sanningar som finns i världen?

### Förvärgd journalistik

Jag fick en ny erfarenhet och upplevelse när jag för en tid sedan blev intervjuad av tidningen ECT i Örebro. En trevlig kvinnlig journalist ville intervjua mig om vår coach-

ing utbildning. Hon nämnde att hon höll på med en artikel där hon jämförde olika coaching utbildningar.

Jag har alltid varit noga med att säkerställa att jag får läsa innan publicering vad man skriver. Gjorde så även här, vilket man dock inte kom att respektera i detta fall. Journalisten kom tillsammans med fotografen till SLH (Skandinaviska Ledarhögskolan) och verkade så trevlig och positiv att jag självklart antog att hon hade en positiv intention och ett gott syfte. Dessutom kom hon från ECT som jag hade uppfattat som representant för god journalistik. Hon stannade ungefär en timma för intervju och bilder.

Jag antog som sagt att det var en opartisk jämförelse av utbildningar, men av den påföljande publiceringen att döma antar jag att journalisten redan innan intervjun bestämt sig för hur slutprodukten skulle se

ut. Detta visade sig genom utelämnande, generalisering, omtolkning och förvrängning av det jag sa. Journalisten frågade mig t.ex.: "Hur lång är er coaching utbildning?" Jag svarade att den är mellan 3-6 mån varav 9 dagar "live" med 60 "contact hours", och sedan praktik med klienter och certifieringsuppgifter som tar 3-6 månader beroende på hur intensivt man arbetar. Uppläggnigen liknar distansutbildningarna vid de flesta högskolor och universitet. Möjligtvis har vi fler "contact hours" än vad som är vanligt på flesta högskolor och universitet.

### Vi hör det som vi vill höra

I artikel stod istället med stora bokstäver: "FÄRDIG COACH PÅ NIO DAGAR?" Till en början antog jag att detta hade gjorts medvetet, men utifrån artikelns rubrik så skulle det mycket väl kunna vara så att



journalisten åsikter (karta) styrde intaget av information så att den kom att passa den övertygelse hon hade (Selektiv perception – *Vi hör det vi vill höra*). Utifrån det var det tyvärr naturligt att man valde den sämsta bilden och att man kopplade ihop artikeln med en legitimerad psykolog som jobbade som coach och som underligt nog påstod att coaching kan vara farligt. Undrar vilken coachutbildning han har gått?

Ännu värre är att journalisten kopplade in NLP med rubriken: *Stödorganisation varnar: "NLP är en form av manipulation" Kan vara farligt!!* Undrar om journalisten vet att tex lärstilar bygger på våra sinnen dvs NLP? Kanske kommer det en artikel om hur farligt det kan vara att skicka våra barn till skolan också?

#### Subjektiva kartor

Här kommer en generalisering av mig: Alla människor använder NLP medvetet eller omedvetet! NLP innefattar all form av kommunikation, även skrift, tal och kroppsspråk. Det som skiljer kommunikationen mellan oss människor är kvalitén på kommunikationen. Leder kommunikation till ett gott syfte, förstår jag andra och andra förstår mig med min kommunikation. Alla metoder kan manipulera andra, frågan är vad syftet är? Påverkar vi andra att skapa sin egen karta, sitt eget liv, ta ansvar för sig själva, och att varje människa upplever livet positivt så uppfattar jag det som bra. Jag försöker påverka mina barn på det sätt jag tycker är positivt. Alla möten mellan människor påverkar de berörda på något sätt, även en ett möte med en psykolog. Är det ens möjligt att inte påverka någon med ens närvaro? I NLP använder vi grundantagandena som en etisk grund. Det är lite oroväckande hur lätt det är att göra en artikel som uppfattas som en sanning, men som är bara subjektiva kartor från olika människor där journalisten har makt att endera påverka människor på ett positivt eller negativt sätt genom förvrängningar, utelämnade och generaliseringar utifrån egna behov och värderingar. I detta

fallet var det uppenbart inte intressant att få utvärderingar av forskare och leg psykologer (antar att dessa yrkesgrupper är viktiga för journalisten) som gått våra utbildningar, eller certifieringsorganisationer som ICC, ICF EMCC för att få mer fakta.



Har man en hypotes eller åsikt om verkligheten t.ex: "Det finns för många dåliga coachutbildningar" eller "Alla coachutbildningar är för korta" så tar man dels fasta på den information som stämmer med åsikten och man bortser från det som talar mot det. Ännu värre är att man också gärna ändrar på informationen så att den stämmer med det man anser eller tror på. Detta sker i regel på ett icke medvetet plan. Jag fick naturligtvis inte läsa artikeln innan publiceringen, och även om hon senare bad om ursäkt just för det, så var ju skadan redan skedd. Det tar lång tid att bygga upp en brykte men med massmedias hjälp kan det snabbt förstöras. Vittnespsykologin har i många experiment visat att två människor som är med om samma sak efteråt kan ha två mycket olika berättelser om vad som hänt.

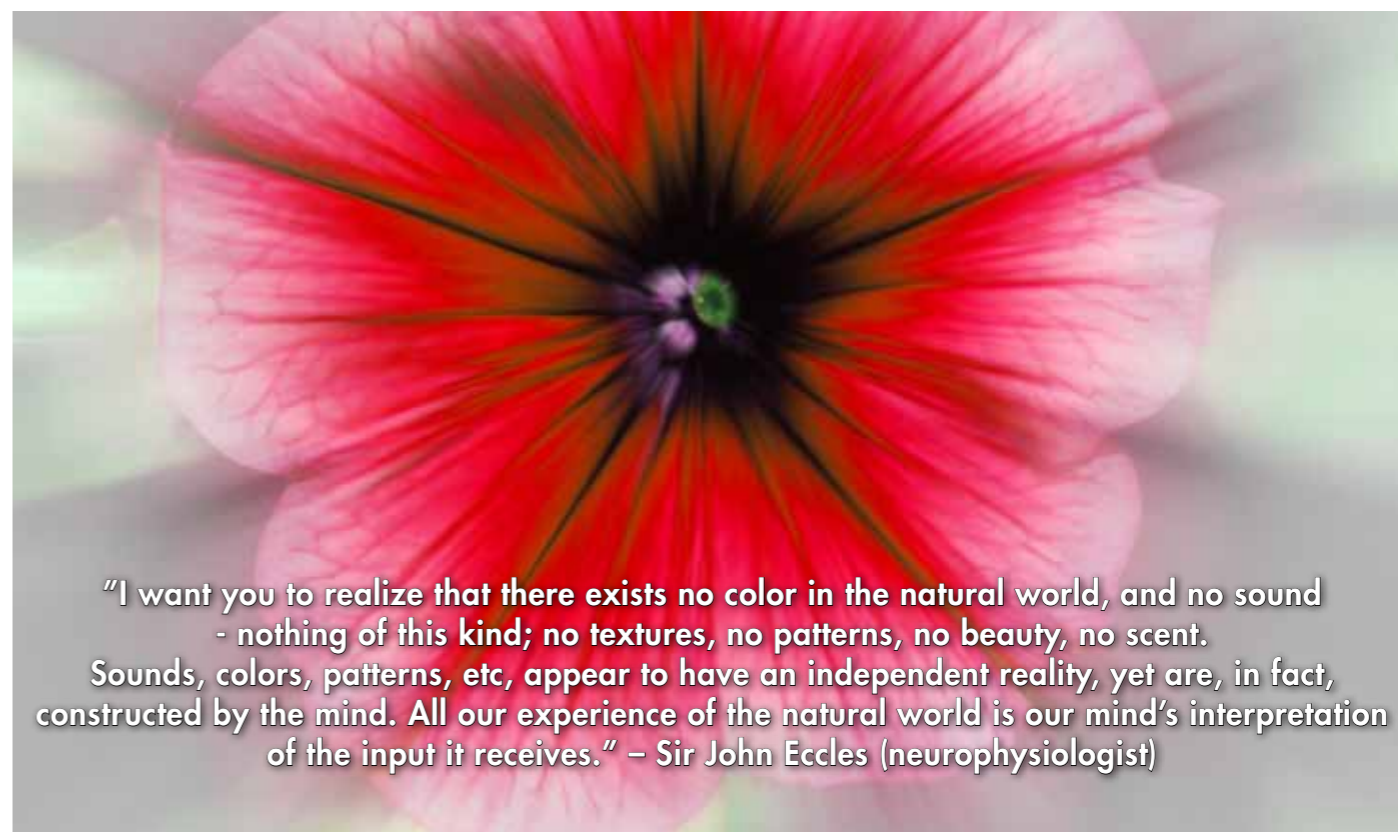
Andra experiment visar att av den mängd av information som varje sekund strömmar emot oss, det rör sig om miljontals informationsbits, så är det bara en bråkdel som når vår hjärna och som vi medvetet uppfattar. Det sker här ett "urval" som styrs av våra förväntningar, intressen, attityder och trosuppfattningar m.m. (vår karta av verkligheten).

#### Mångfasetterade sinnen

Låt oss ta synsinnet som exempel. De flesta tror att vi ser ett föremål genom att ljuset når vårt öga, bryts i dess prisma, når vår näthinna och vidarebeordras in i hjärnan där hjärnan sedan återställer bilden så att vi ser världen där utanför som på något slags bioduk. Den synbild vi upplever medvetet och omedvetet är dock en mycket mer komplicerad process.

Hjärnforskningen har hittills funnit mellan 30-50 olika områden i hjärnan som tar hand om specifika uppgifter av de synimpulser som förmedlas utifrån. Det finns separata områden för rörelse, färger, djupseende, former, riktning osv. Synfunktionen är dessutom uppdelad mellan en omedveten funktion - som ser världen utan att vi behöver vara medvetna, och en medveten, något långsammare - som känner igen dess innehåll och sätter namn

på saker och ting. Det finns också ett särskilt energikrävande område som enbart har hand om igenkänning av ansikten. Därutöver har vi ett särskilt område som tar hand om vår uppmärksamhet och som bland annat avgör åt vilket håll vi ska rikta ögonen. På något mirakulöst sätt sammanfogas till slut alla dessa uppgifter av seendet till den enda gemensam bild som vi uppfattar medvetet, en illusion utan synbara skavanker. Den synbild vi upplever är med andra ord långt ifrån en naturligt fullständig upplevelse och detta gäller naturligtvis även för de andra sinnen. Kanske än mer anmärkningsvärt är upptäckten att det vi tror oss se i själva verket är en fantiserad föreställning. Man inser nu att vår hjärnas föreställningsförmåga ständigt är fullt aktiv, inte bara om natten i våra drömmar eller när vi fantiserar. I



**"I want you to realize that there exists no color in the natural world, and no sound - nothing of this kind; no textures, no patterns, no beauty, no scent. Sounds, colors, patterns, etc, appear to have an independent reality, yet are, in fact, constructed by the mind. All our experience of the natural world is our mind's interpretation of the input it receives." – Sir John Eccles (neurophysiologist)**

stället för att kontinuerligt behöva utföra nya tolkningar av omvärlden tar hjärnan genvägar och gör till stor del gissningar utifrån tidigare erfarenheter. Hjärnan så att säga förutsäger verkligheten och skapar en lämplig verklighetsuppfattning som passar varje individ utifrån vad som är personens intressen, både på ett medvetet eller omedveten nivå. På ett tidigt stadium i varseblivningsprocessen filtrerar hjärnan bort en mängd information, d.v.s. lämnar det utanför vår medvetna upplevelse, sådant som för tillfället inte har någon större betydelse för våra liv. Hjärnan skickar t.o.m. ut "mot-signaler" till sinnesorganen för att hindra impulser utifrån som den inte anser sig behöva!

Mycket av det vi tycker oss uppleva är alltså i själva verket konstruerade bilder som kommer direkt från vår hjärna, inte utifrån! Detta är fascinerande och väl värt att tänka på när vi värderar trovärdigheten av våra övertygelser om vår omvärld. I NLP är detta ett av grundantagandena.

**Medvetenhet som stödjer ens verklighet**  
Var och en skapar alltså sin egen version av verkligheten utifrån den information som kommer via sinnesorganen. De inkomman-

de signalerna tas om hand av komplexa mentala processer som avgör vilken information som ska tas emot, hur den ska organiseras och vilken mening den ska tillskrivas. Dessa processer påverkas av våra tidigare upplevelser, vår utbildning, vilken identitet och vilka värden vi har i livet, liksom vår dagliga fysiska form. Även den inställning vi har i förväg inför en situation, vår attityd om man så vill, våra tankar i nuet, påverkar vad vi uppfattar av världen. När man t.ex. av en eller annan anledning genomför förändringar i sitt liv, kanske byter arbete eller bostad, eller som när jag blev gravid med Angela och skulle köpa en ny barnvagn, så kommer hjärnan göra nya registreringar som hänger ihop med de förändringar av fokus man gjort, och detta utan att man medvetet sökt efter dessa. Helt plötsligt till min förvåning upptäckte jag att jag såg barnvagnar överallt, dessutom insåg jag hur många konstiga och ovanliga modeller med tillbehör som fanns, tex registreringsskyltar, lampor och handbroms, något jag tidigare inte lagt märke till.

#### Viktigt att uppdatera kartan

Inom NLP är ett av de viktiga grundantagan-

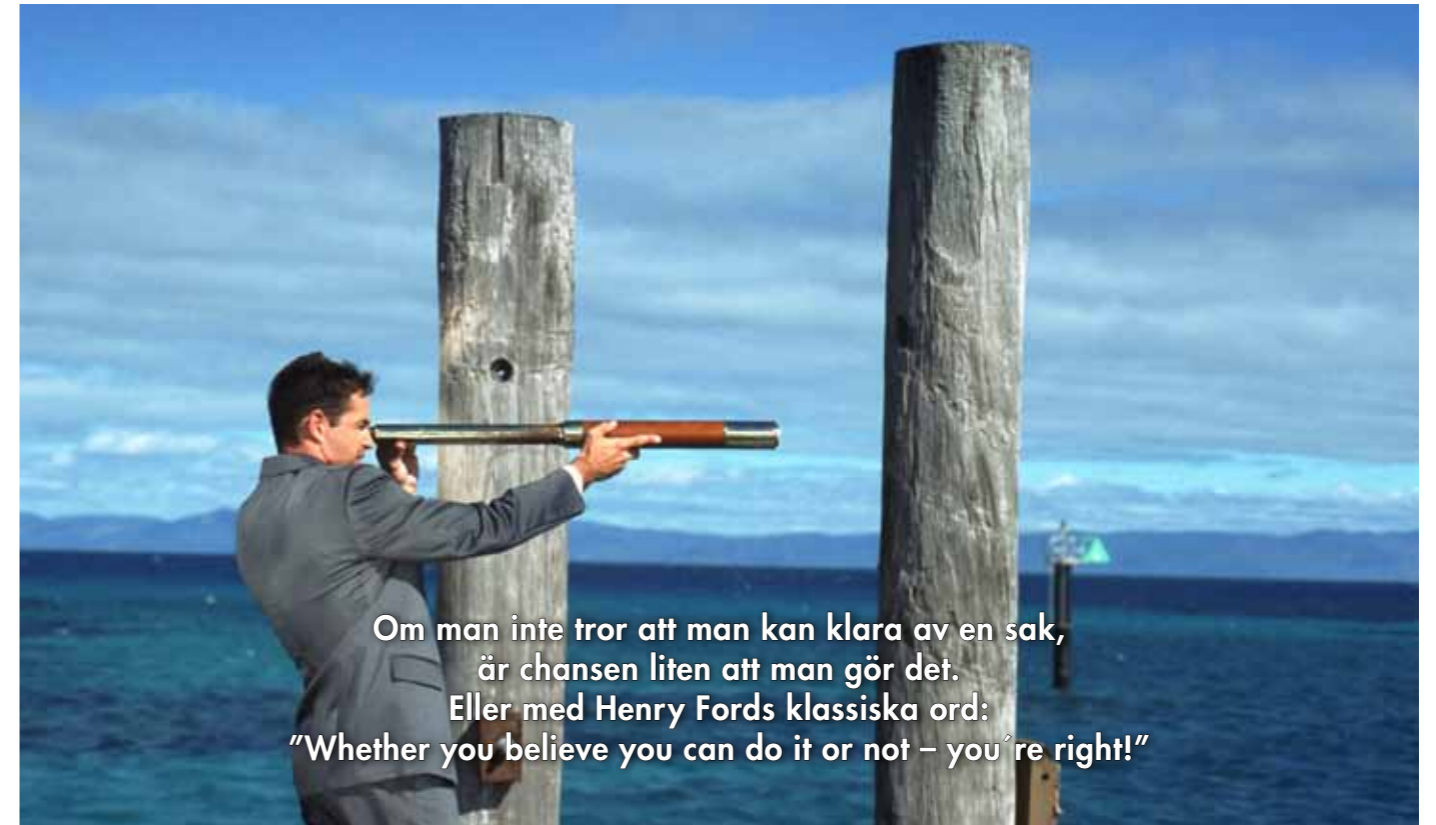
dena just att var och en har en egen "karta" av verkligheten. Och våra handlingar i världen, vad vi tar oss för, styrs av denna tolkning av vad som sker i världen. Men vår tolkning kan vara begränsad, den kan t.o.m. vara helt felaktig, den tolkning vi gjorde en gång i ett sammanhang kan t.ex. ha varit grundad på bristfällig information och har sedan dess aldrig fått tillfälle att revideras.

Av olika orsaker kan vi alltså på vissa områden av våra liv ha en förkrympt karta, eller kanske snarare förvrängd karta av världen. Detta kan leda till problem, eftersom vi på grund av detta inte lyckas lägga märke till möjligheter som andra personer, med i princip samma intellektuella och fysiska förutsättningar, upptäcker med hjälp av en mer fullständig karta. Vad vi tror på avgör vad vi fokuserar på. Och vad vi fokuserar på avgör vår verklighet. Därför är det viktigt att medvetet gå igenom ens föreställningar och uppdatera dessa om det behövs.

#### Tankar skapar energi

Det sägs att upp till 75% av vår interna dialog är av negativ art. Och dessa tröttsamma upprepningar inom oss dagligen är ofta en följd





Om man inte tror att man kan klara av en sak,  
är chansen liten att man gör det.  
Eller med Henry Fords klassiska ord:  
"Whether you believe you can do it or not – you're right!"

## Arbetar du också som friskvårdsterapeut?

### SFKM är Sveriges näst största branschförbund inom naturlig friskvård

SFKM är ett växande förbund som har funnits i drygt tjugofem år. SFKM ger ökade möjligheter att utvecklas inom hälsa och komplementärmedicinska terapier. Vi växer stadigt och enskilda terapeuter med olika yrkesinriktningar i komplementärmedicinska behandlingsmetoder är medlemmar hos oss.

Dessutom är drygt 30 utbildare och skolor också anslutna.

Våra medlemmar arbetar inom en mängd olika terapier:

**AKUPUNKTUR • AROMATERAPI • AYURVEDA • BOWENTERAPI • COACHING • FYTOTERAPI • HOMEOPATI  
HYPNOS • HUDVÅRD • KINESIOLOGI • KINOPRAKTIK • KOSTRÅDGIVNING • MASSAGE • MENTAL TRÄNING  
NLP • NÄRINGSTERAPI • SHIATSU • SPA-TERAPI • TAKTIL TERAPI • TAKTIL MASSAGE • TCM • ZONTERAPI • M.FL.**

Välkommen som medlem du också!



SFKM • Filaregatan 11 • 442 34 Kungälv  
Tel: 0303-103 30 • Fax: 0303-103 79 • E-post: kansli@sfgm.org

av de begränsande uppfattningar om oss själva som vi går omkring med. Vi hindrar oss ofta med ord som: "Jag är för gammal för det." "Jag är för ung för det." "Jag har ingen chans." "Jag kommer att skämmas." "Jag misslyckas alltid när det verkligen gäller." "De tycker inte om mig." osv. Men dessa uppfattningar grundas oftast på ren tro, det är sällan man ser dem uppbackade av objektiva fakta. Och ibland, tyvärr, är de enbart bortförklaringar för att slippa anstränga sig.

Allt detta har naturligtvis stor betydelse för vår motivation och vår dagliga energi. Vår uppfattning av vad vi klarar av och vad som är värt att göra är så nära förknippat med vår motivation och den mängd energi vi lyckas uppbära, och därmed egentligen graden av lycka och livskänsla. Om vi faktiskt tror att vi inte har möjlighet att göra något sänder vi budskapet till vårt omedvetna att det inte tjänar något till att bemöda oss. Vi mumlar dessa mörka trollformler inom oss och meddelar den del av vår hjärna som är ansvarig för leverans av energi och livsglädje att den inte behöver bry sig om att ta fram extra resurser. "Det är ingen idé. Det går ändå åt skogen. Lika bra att stanna hemma, med

lite chips och choklad framför teven. Tackar för mig, jag ger upp..." Och bristen på energi och en så passiv inställning till världen leder vidare till att man sällan upplever någonting positivt som skulle kunna motsäga ens uppfattning. Vi går på sparlåga, sitter bara där och väntar på att något intressant plötsligt ska inträffa där ute i världen som gör livet mer positivt så att det åter finns skäl nog att aktivera sig.

#### Att rita om sin karta

Men vad gör man då för att förändra en begränsande tro? För att skaffa sig en övertygelse om att man faktiskt klarar av det som behövs för att göra livet mer rikt och förstå att det är man själv som sitter på de vitala resurserna? Den främsta komplikationen är att man vanligtvis inte ens funderar på om de uppfattningar man har skulle kunna vara tvivelaktiga eller felaktiga. Det man är van att tro på finner man naturligt och så självklart att det inte faller en in att det faktiskt handlar om ren tro. Och det man tror på tenderar vi att skapa bekräftelser för genom våra handlingar. Det kallar vi begränsande övertygelser i Coaching och NLP och självblockerade

bilder i Mental Träning. "Kartan är inte verkligheten", denna kända NLP-tes utgår från att det finns en objektiv verklighet men att den "förvanskas" och förändras genom våra sinnen och upplevelser – till det sämre eller till det bättre. "Det viktiga är inte hur vi har det utan hur vi tar det".

Inom kvantfysiken är en vanlig uppfattning att det inte finns någon objektiv verklighet utan att verkligheten är något som vi själva skapar. Einstein och Bohr diskuterade om det var så att verkligheten finns och att vi kan komma åt den, eller om verkligheten skapas när vi försöker komma åt den.

Oavsett vilket som är rätt så är detta en central tes i Mental Träning; Livet som ett gör-det-själv-projekt. Att se livet som ett skådespel, där vi själva är:

1. författaren som skriver livsmanuskriptet
2. regissören, som utformar skådespelet
3. huvudrollsinnehavaren. ■