

NLP som religion

Magt og afmagt i en terapeutiseret verden

Hvad i alverden har NLP med religion at gøre? Det spørgsmål har jeg tit fået stillet, når jeg fortalte om mit ph.d.-projekt, en religionsvidenskabelig undersøgelse af terapiformen Neuro Lingvistisk Programmering. Religion har at gøre med guder eller overnaturlige magter. Men den slags har man ikke i en terapi. Så hvorfor interesserer religionsvidenskaben sig overhovedet for NLP?

Af Iben Krogsdal

Terapi som alternativ meningsgiver

Der er mange gode grunde til, at religionsvidenskaben beskæftiger sig med NLP. En af dem er, at NLP er en af utallige terapier, der kan være ved at overtage det marked for mening, der før især var religionens. I takt med, at kristendommen i sine teologiske udgaver er blevet skubbet længere og længere op på kirkebakken og væk fra danskernes dagligdag, vinder psykologien og terapierne ind. Danskere læser mindre i deres Bibel end i deres selvhjælpsbøger, når de søger svar på hverdagslivets små og store spørgsmål. Og danskerne opsøger i stigende grad terapeuter, når de står konfronteret med spørgsmålene: Hvem er jeg? Hvad skal jeg med mit liv? Det senmoderne menneskes eksistentielle spørgsmål bliver ofte besvaret *uden for* en traditionel, kristen sammenhæng – og *inden for* en psykologisk eller terapeutisk ramme.

Når moderne danskere skal forklare tilværelsen, peger de derfor groft sagt ikke længere opad (på en himmelsk gud, der bestemmer livets gang på jorden), bagud (på traditionen, der bestemmer, hvem mennesker er, og hvad de skal gøre) eller udad (på



Iben Krogsdal er postdoc ved Afdeling for Religionsvidenskab.

samfundsstrukturer, der former mennesker). Nej, i stedet vender moderne mennesker sig i stigende grad indad mod deres egen psyke, når de søger svar på de store spørgsmål. I dag er gud og djævel ikke længere *hverdagsgangbare* forklaringer på, hvorfor ting er, som de er. Teologien leverer derfor heller ikke længere de *daglige* svar på de spørgsmål om mening og retning, moderne mennesker stiller sig.

Vendingen mod selvet og psyko-eksperterne

Det gør til gengæld psykologien. Det senmoderne samfund er et psykologiseret samfund, det vil sige et samfund, hvor menneskers 'indre' er blevet genstand for intens kulturel opmærksomhed. I dag bliver både små og store livsforhold forklaret 'indefra', dvs. ud fra, hvordan det enkelte menneske har det med sig selv, og hvordan hun tænker om den verden, hun lever i. Hvor man i en ikke-psykologiseret verden interesserede sig mere for, 'hvordan verden var', interesserer vi os i dag som kultur mere for det enkelte menneskes *forhold* til verden. Den indre virkelighed er kommet i fokus. Vi har vendt os indad mod det, mange i dag kalder 'selvet' eller 'det ubevidste'. Samtidig er vi stærkt optagede af at være autentiske. Det ideelle liv er i dag det liv, hvor man søger, finder og er tro mod sig selv – og hvor man hele tiden udtrykker dette selv. Man skal med andre ord helst leve sit eget liv – ikke de andres.

Pudsigt nok skal mennesker i dag have påfaldende meget hjælp udefra for at leve deres eget liv indefra. Optagetheden af selvet betyder nemlig ikke, at folk sidder alene hjemme og søger sig selv. Tværtimod. Jo mere mennesker interesserer sig for deres eget selv, desto mere har de tilsyneladende brug for terapeuter til at assistere sig i jagten på dette selv. Flere og flere mennesker konsulterer i dag 'eksperter i psyken'. Disse eksperter har mange navne: psykoterapeuter, psykologer, spirituelle vejledere, healere, coaches osv. Alle har de en form for specialistviden i, hvordan sindet og kroppen fungerer. Og alle står de klar til at assistere mennesker, der vil finde og udleve sig selv.

NLP: Lev dit eget liv og få succes

En af de terapiformer, der inden for de seneste 20 år har haft bemærkelsesværdig succes, ikke bare i Danmark, men generelt i den vestlige verden, er NLP. Den stammer fra Californien, hvor en lingvistikadjunkt, John Grinder, og en psykologistuderende, Richard Bandler, i slutningen af 1970'erne gik sammen om at finde frem til tankemønstrene bag menneskelig succes. De observerede, hvordan en række af tidens anerkendte terapeuter og hypnotisører arbejdede, og de mente at opdage, at disse mennesker tænkte, sagde og gjorde ganske bestemte ting, som andre også kunne tænke, sige og gøre. De mente, at alle mennesker kunne 'modellere' de positive krops- og tanketilstande, der ligger til grund for menneskers succes.

Grinder og Bandler kaldte deres metode til at eftergøre menneskelige succesmønstre for *Neuro-linguistic programming*. Med navnet angav de, at mennesker hele tiden – uden at være bevidste om det – programmerer sig selv med bestemte hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige tanker og følelser. NLP-metoden går derfor ud på at hjælpe mennesker med at blive bevidste om, hvordan de ubevidst har programmeret sig selv – og hvordan de eventuelt kan programmere sig selv på nye og bedre måder. Udgangspunktet er, at *alle* mennesker er i besiddelse af enorme ubevidste kræfter. Mange har imidlertid mistet kontakten til eller troen på disse kræfter. Det er først gennem selvudviklingsarbejde, man kan tage sig selv i fuld besiddelse igen.

Kort fortalt går NLP-terapi i praksis ud på to ting. For det første at få mennesker til at ændre deres negative tankemønstre. For det andet at få mennesker til at hente deres ubevidste ressourcer frem. Man forestiller sig, at alle mennesker har de ressourcer, de har brug for til at få det liv, de ønsker sig. Personlig succes får man ifølge NLP, når man er i stand til at bearbejde sig selv positivt mentalt.

NLP-metoden har haft enorm fremgang i Danmark, siden den blev indført af Ole Vadum Dahl i slutningen af 1980'erne. I de første år appellerede NLP særligt til alternativt søgende selvudviklere, men fra midten af 1990'erne er NLP ekspanderet til arbejdslivet. I dag bliver op mod 80 % af al NLP udøvet i arbejdssammenhæng – i forbindelse med efter- og videreuddannelse af især mellemledere i både det private og offentlige. NLP har udvidet sit grundprodukt fra at være



terapi til i dag at omfatte alt fra kommunikationstræning og teambuilding til det seneste nye produkt: NLP-coaching. Samtidig er antallet af NLP-terapeuter i dag oppe på mindst 15.000 – og efter min vurdering har flere end 300.000 danskere i dag stiftet kortere eller længere bekendtskab med NLP på deres arbejdsplads.

Iben Krogsdal mener, at moderne danskere i højere og højere grad søger forklaring på tilværelsen i selvhjælpslitteratur og hos terapeuter frem for i kirken.

Autenticitetens mytologi: forklaringer og løsninger

NLP er en terapi, der udtrykker tidens idealer om, at det enkelte menneske skal være tro mod sig selv og udleve sig selv. Derfor sælges NLP som en metode, der sætter mennesker fri til at blive sig selv – frem for at være produkter af andre. Ifølge størsteparten af danske



*Hvor finder
religiositeten hen
i disse år?*

NLP-udøvere er NLP en helt neutral teknik, der ikke presser noget ned over hovedet på folk. Tværtimod: NLP er et redskab eller en praksis, som man kan bruge til at blive og gøre præcis det, man ønsker.

Udgangspunktet for min undersøgelse af NLP har dog været, at ingen praksis er neutral. Der knytter sig altid – eksplicit eller implicit – en teori til det, mennesker gør. Hverken i NLP-litteraturen eller hos de fleste NLP-udøvere finder man nogen eksplicit teori. Jeg satte mig derfor for at finde og præsentere NLP-terapiens implicite teori.

Som intensivt feltarbejde tog jeg en 1-årig dansk grunduddannelse i NLP. Jeg deltog på lige fod med de øvrige kursister, mens jeg undervejs observerede, hvordan deltagerne lærte at forstå sig selv ud fra NLP-teknikkerne. Jeg observerede både, hvad man sagde, og hvad man gjorde, for at forstå de både udtalte og udtalte teorier om verden og mennesket.

“

Efter min vurdering har flere end 300.000 danskere i dag stiftet kortere eller længere bekendtskab med NLP på deres arbejdsplads.

”

I min afhandling kalder jeg disse teorier for ‘de uskrevne fortællinger om, hvad et menneskeliv er og bør være’. Jeg viser, at der ligger en bestemt mytologi til grund for NLP-teknikkerne, en *autenticitetens mytologi*, der fortæller, at det ideelle menneskeliv er det liv, hvor man er tro mod sig selv og hele tiden arbejder på at realisere netop sig selv. Autenticitetens mytologi lærer mennesker, at det er det enkelte menneskes forhold til sig selv, der bestemmer, hvordan hendes liv udformer sig – og at verdens fremtid dybest set afhænger af, hvordan enkeltmennesker formår at udvikle sig selv. Verden bliver altid skabt indefra – fra det enkelte menneskes ubevidste sind og ud fra de ressourcer, der findes ‘derinde’.

NLP er dermed langt mere end en neutral teknik: Den er også en uskreven teori om tilværelsen (en mytologi), som bliver overtaget af dem, der lærer at udføre NLP-teknikker (ritualer). Mytologien fortæller senmoderne mennesker, hvad der er galt i deres liv (at de ikke er sig selv). Samtidig fortæller den dem, hvad løsningen er (at man begynder at arbejde terapeutisk med sig selv). Ligesom den kristne kirke har problembestemt mennesket som en synder – og tilbudt det syndsforladelse i kirken eller gennem troen, sådan problembestemmer man med autenticitetsmytologien mennesket som uautentisk – og tilbyder det autenticitet gennem selvudvikling. På den måde opretholder det terapeutiske system sig selv.

Magt og afmagt i en terapeutiseret verden

I min afhandling konkluderer jeg, at NLP ikke er et særligt sekterisk fænomen. Nej, NLP er snarere et mainstreamfænomen. Og den uskrevne fortælling bag NLP – autenticitetens mytologi – er en meget udbredt mytologi i dagens senmoderne verden. En mytologi, der opdrager mennesker til at *tro*, at de er fuldt ud selvansvarlige og uendeligt ressourcerstærke – og at de *skal* arbejde med selvudvikling for at blive autentiske. Samtidig opdrager mytologien mennesker til at *tro*, at livet og dets problemer bliver skabt inde i hovederne og kroppene på det enkelte menneske selv – frem for af faktorer uden for den enkelte.

Derfor konkluderer jeg også, at den traditionelle religions trans-

“

I dag er kosmologi i høj grad blevet til psykologi. Den religiøse længsel efter Gud er blevet til længslen efter selvet

”

cendente magter (Gud, djævel eller andre magter) i dag er rykket ind i den menneskelige psyke som intramenneskelige agenter. I dag er kosmologi i høj grad blevet til psykologi. Den religiøse længsel efter Gud er blevet til længslen efter selvet, som i dag i vidt omfang bliver formidlet af en lang række terapeutiske teknikker og terapeuter. Dermed kan NLP specifikt – og psykologi/terapi generelt – udforskes som nye former for religion – og i hvert fald som markante spillere på markedet for mening.

Når vi udforsker dette marked i dagens Danmark, må vi imidlertid som forskere gå bag om spillernes egne selvforståelser og have et skarpt blik for markedets paradokser. Det er for eksempel paradoksalt, at man i NLP og i det senmoderne samfund generelt *på den ene side* priser det frie og selvledende menneske – men *på den anden side* skaber mennesker, der er afhængige af fortsat terapeutisk intervention. Det er paradoksalt, at jo mere mennesker i dag lærer, at de ikke skal lade sig undertrykke af andre, jo mere skal de have hjælp fra andre til at udtrykke sig i terapier. Og jo mere selvforklarende mennesker får at vide, at de er, desto mere skal de have terapeutisk hjælp til at forklare sig selv. Og jo mere mennesker gennem autenticitetsmytologien får at vide, at de skaber livet selv, jo mere bliver de blinde for, hvordan terapierne og de terapeutiske teknikker udøver magt over dem.

I en flydende verden, hvor mennesker ikke længere står over for en transcendent magt – men hele tiden skal transcendere sig selv gennem selvudvikling – bliver det især terapiens opgave at fastholde mennesker som sig selv og forbinde dem meningsfyldt med deres egne handlinger. I en verden, hvor alt er under forandring og forvandling, bliver terapien det sted, man gang på gang vender tilbage til. Fundamentet. For det er her, man får hjælp til at tolke – ikke guds vilje – men sit eget ubevidste selv.

”Anthony Robbins er en verdenskendt businesscoach, der har gæstet Danmark flere gange. Han er en stor inspirator for mange danske selvudviklingskonsulenter og coaches.”

Force #3: The Fuel of Choice

There are over 6,000 words for human emotion in the English language...

Most people experience only 12.

The quality of our lives is the quality of our emotions

