

## Belyst eller forbrændt

Kirsti Hansen, universitetslektor i svenska och nordiska språk

Gennem de sidste 20–30 år har vi set mange naturkatastrofer rundt omkring i verden i form af jordskælv, oversvømmelser og skovbrande. Vi taler mere og mere om klimaændringer, hvor de fleste oplever, at noget har forandret sig; det er ikke som det plejer, eller var tidligere. Ozonlaget er blevet tyndere og tyndere. Lavtrykkene er blevet dybere og dybere med orkanagtige storme som følge. Nogle mener, at det er på grund af forurening og nedfældning af træerne i urskoven. Andre mener, at klimaet altid har forandret sig over længere tidsperspektiv. Forskerne kan ikke blive enige om årsagen.

Vi kan i hvert fald blive enige om, at vejret ændrer sig hele tiden og kan være meget lunefuldt. Snart skinner solen, snart regner det, måske blæser det, måske er det vindstille, eller bare tåget, gråt og trist. Alle påvirkes vi af vejret i en eller anden grad. Nogle mennesker er ligefrem vejrsyge, dvs. de påvirkes let af vejret, og der er næppe nogen, der ikke påvirkes af flere dages regn og mørke tunge skyer. De fleste af os glædes, når solen atter titter frem.

Klima og klimaforandringer handler ikke kun om vind og vejr, men kan også overføres til det psykosociale klima, eller det psykosociale rum som vi mennesker uafbrudt skaber, ændrer og fornyer, om vi er os det bevidst eller ikke. Det er en del af vores daglige liv, af vores væren og af vores samspil med andre.

Hvilket klima skaber vi i vores eget mellemmenneskelige miljø? Er det noget, vi kan styre? Hvis ja, hvordan? På hvilken måde påvirker vi hinandens velbefindende energimæssig eller psykisk? Kan vi måske se den følelsesmæssige reaktion som et barometer for ”vejrskifte” i miljøet, og hvilken rolle spiller sproget i denne henseende?

### *Dansk klimaaftale*

Da jeg forleden læste DR1's tekst-tv (Danmarks Radio, kanal 1), blev jeg noget forundret over, at en lille kommune som Lolland havde lavet en klimaaftale med en så fjerntliggende by som Santa Cruz. Teksten er ganske spændende i sig selv, da den viser det sprogbrug, som ofte anvendes, når vi taler om klima, hvorfor den er gengivet her:

#### **Dansk klimaaftale med Californien**

Lolland Kommune har indgået en klimaaftale med Santa Cruz By og Santa Cruz-provinsen i Californien. Aftalen, der blev underskrevet onsdag i Santa Cruz, forpligter parterne til at formulere en målsætning for reduktion af drivhusgasser. Senest 1. marts 2008 skal parterne udpege fælles projekter, som reducerer udledningen af CO<sub>2</sub> og inden 1. januar 2009 skal de præsentere en gennemskuelig handlingsplan. Den skal præcisere, hvad offentlige institutioner, virksomheder og privatpersoner skal gøre for at opnå målene. (DR1, tekst-tv, 28/9-07)

Det er en tekst, der viser en intensitet, en insisteren og en vilje til at kæmpe for miljøet. Her indgås en forpligtende aftale tværs over verdenshavet af to relativt små kommuner. Selv små kommuner gør således et stort arbejde for at forbedre miljøet. De må ligeledes tro på, at selv en lille indsats har en afgørende betydning, og at alle kan være med til at gøre en forskel.

I disse tider bruges der milliarder af kroner på at rette op på de skader, vi mennesker har forvoldt naturen. Der bruges mængder af tid og energi på at udfærdige retningslinier for at forbedre miljøet. Det er alt sammen meget godt. Vi mennesker skal lære at respektere og værdsætte Moder jord.

Problemet ligger ikke så meget hos det enkelte menneske som hos de merværdiskabende virksomheder, der synes at gå på kompromis med hvad som helst, blot for at opnå et større afkast. Vi lever i dag i en verden, hvor snart alt omregnes i kroner og øre uden hensyntagen til menneskelige værdier. Dette gælder både det private erhvervsliv såvel som det offentlige. Netop derfor er det blevet mere og mere påtvingende at tale om og fokusere på det interpersonelle miljø.

### *Mellemmenneskelige klimaaftaler*

Tænk, om vi mennesker også indgik klimaaftaler på vores arbejdspladser. Ja, i alle arbejdsmæssige og sociale sammenhænge som fx skolen, sportsklubben og ungdomsforeningen. Tænk, om det var noget, der havde høj værdi for os, sådan at vi var villige til at lægge mængder af energi, arbejde og penge på vores mellemmenneskelige miljø. Tænk, om man havde en formuleret klimapolicy på hver arbejdsenhed, som medarbejderne havde underskrevet og som alle følte sig forpligtet til at overholde, – hvilke arbejdsmiljøer vi ville få, og hvilken trivsel!

Indtil videre har der især været fokuseret på de fysiske rammer for arbejdsmiljøet. Der er blevet gjort meget ud af udluftning, støj, stolens indstilling, lys osv., men meget lidt ud af det psykosociale og eller det psykoemotionelle rum, som er så afgørende for det menneskelige miljø, og dermed afgørende for vores trivsel som sociale individer. Det fysiske skal selvfølgelig fungere, men uanset hvor finindstillet alting er, vil vi alligevel blive syge og dårlige, hvis ikke det psykosociale arbejdsmiljø fungerer.

### *Drivhusgasser*

Andre former for menneskelige drivhusgasser er mobning, manipulering og kritik. Indirekte mobning, defineret som usynliggøring, forbigåelse og isolering, er ganske udbredt på arbejdspladser og på skoler og er med til at forgifte miljøet for ganske mange mennesker hver eneste dag, uden at nogen lægger hovedet på blokken for at stoppe det af angst for at blive det næste offer. Definitionen på mobning er hentet fra Dan Olweus, *Mobbning bland barn och ungdomar*, fra 1999.

Et manipulerende sprog bruges gerne for at bevare magten eller for at flytte fokus. Dette kan gøres fx ved at sprogbrugeren taler meget overbevisende, sikkert, henviser måske til en paragraf, en undersøgelse eller en bog, for at understrege oprigtigheden i påstanden, uden at det af den grund behøver at være rigtigt. En manipulerende sprogbrug er ganske effektiv til at forvirre modtagerens afkodning af det nonverbale sprog, der netop er kendetegnet af, at det ikke kan lyve, lige som man siger, at “et hjerte kan ikke lyve”. Dette gælder også for den, der lyver og bevidst fordrejer en sandhed.

Har manipulationen en positiv hensigt, som fx når læreren forsøger at få eleven at forstå en tekst ved hjælp af forskellige metoder, vækker det som regel ikke modstand. Er hensigten til gengæld fordækt, kommer en modreaktion i form af en række spørgsmål som fx “er det rigtigt?” eller en ubestemmelig følelse af ubehag, som noget vi ikke kan sætte ord på. I Dr. Wayne W. Dyers bog, *Lad dig ikke manipulere* fra 1978, gør han bl.a. rede for de særlige sætningstyper, der ses ved manipulerende sprogbrug.

Destruktiv kritik forgifter miljøet med sin dræbende energi. Den lægger sig som smog ind over samværet, hvor anerkendelse og opmuntring er med til skabe et stimulerende miljø. Psykologen Jess Lair, siger i sin bog *I Ain't Much, Baby – But I'm All I Got* (1976), at: “Beröm är som solsken för människans varma själ; vi kan inte växa och blomstra utan det”. Kritik har lige den modsatte virkning, hvilket bl.a. udfoldes i *Hur du vinner vänner och påverkar din omgivning* af Dale Carnegie fra 1936 (udkom på svensk første gang i 1938). Carnegie var en kendt underviser i kommunikation og har udgivet adskillige bøger om emnet. Hans teorier bygger på den forskning, der blev bedrevet på hans institut.

### *Sprogets rolle*

Sproget udgør en central og væsentlig del af vores miljø. Hver gang vi henvender os til hinanden, anvender vi sproget. Med sproget skaber vi hele tiden bølger af energi, der giver en god eller mindre god, endda dårlig følelse. Dette påvirker det energetiske miljø og påvirker os følelsesmæssigt, hvilket kommer til udtryk ved at vi fx oplever glæde, velvære, tryghed, lethed, eller usikkerhed, vrede, tyngde og angst i hinandens selskab. Et arbejdsmiljø kan være præget af lethed og velvære, samarbejde, samspil og en velfungerende dialog, hvor alle føler sig mødt, værdsat og respekterede. Det kan også være præget af usikkerhed, angst, isolering, afmagt, passivitet, manglende orientering og dårlig informationsstrøm, samt knap dialog. I et sådant miljø grundlægges forudsætningen for konflikter, apati, udbrændthed og sygdom, da intet menneske kan trives og fungere i et sådant miljø over længere tid. Ofte vil man også se en vis gennemstrømning af medarbejdere i dette miljø af vantrivsel. Dr. Daniel Goleman gør bl.a. rede for denne problematik i sin bog, *Følelsernes intelligens*, fra 1997 (1995).

De følelser, vi har, eller som præger et arbejdsmiljø, siver direkte eller indirekte ud i gennem sproget, gennem de ord vi vælger, betoning og emfatisk tryk. De fleste tænker ikke over, hvilket sprog de bruger, og på hvilken måde de udtrykker sig. De kan heller ikke skjule den indre følelsesmæssige stemning, der ligger bag ved ordene og som nødvendigvis vil komme til udtryk gennem det verbale eller nonverbale sprog. Den danske sprogforsker Jørn Lund understreger betydningen af, at sprogligt at kunne give udtryk for sine følelser, og på hvilken måde ordforrådet afspejler et menneskets gøren og laden i *Den sproglige dagsorden* fra 2003.

Skal vi skabe et sundt og velfungerende miljø som alle kan trives i, må vi først og fremmest være i kontakt med vores følelser, være trygge i os selv og være i stand til at udtrykke vores følelser verbalt. Er vi ikke det, vil vi forpuste vores psykosociale miljø på samme måde som CO<sup>2</sup> eller drivhusgasser forpuster det globale rum. Lund viser ligeledes, hvordan den sproglige udvikling hæmmes, når den følelsesmæssige tryghed mangler (ibid).

### *Sproget som redskab*

Gennem sproget kan vi være med til at skabe et sundere og mere velfungerende psykosocialt og -emotionelt miljø. Ved at arbejde med nogle grundlæggende forudsætninger og sproglige mønstre kan vi skabe et mere positivt, konstruktivt og berigende miljø. Vi behøver ikke at henvise til undersøgelser for at vide, at når alle trives, stiger kreativiteten, produktiviteten og sygefraværet falder, altså en ren win-win situation.

Brugen af NLP er et effektivt redskab til at skabe en mere lydhør kommunikation. NLP er en forkortelse for Neuro (henviser til det neurologiske/hjernens arbejde), Lingvistisk (henviser til det sproglige) og Programmering (henviser til (om)programmering eller kodning). Det betyder, at man i NLP undersøger det sprog du bruger, når du tænker, handler, føler og oplever andre mennesker. NLP er en bevidstgørelse af de metoder/strategier du anvender til at forstå, hvad du oplever eller hvad du tænker eller gør i forskellige situationer. NLP handler om at forbedre din kommunikation, og forbedre din emotionelle og intellektuelle intelligens. Det er en sprogbaseret psykologi, der først og fremmest bygger på modellering, det at gøre efter.

NLP har sin begyndelse i 1972 i Santa Cruz i USA. Teorien er udarbejdet af Richard Bandler og John Grinder. Bandler var datalog, gestaltterapeut og psykologistuderende, han var blandt andet optaget af dét, der gjorde at nogle havde succes og andre ikke. Bandler opsøgte Grinder, der var professor i lingvistik, og spurgte om han ville være supervisor på et forskningsprojekt, der havde til formål at undersøge de bagvedliggende sproglige mønstre som succesfulde mennesker benyttede sig af, hvilket han indvilgede i.

Sammen gik de i gang med at udforske og eksperimentere med forskellige teknikker, som de videreudviklede. De fik også den ide at studere såkaldte kommunikationseksperter, og mennesker der var dygtige til at lave terapi for at finde frem til, hvad det var, de gjorde. De studerede bl.a. Fritz Perls (gestaltterapiens fader), Virginia Satir (familieterapeut) og Milton Erickson (hypnoterapeut). De fandt frem til en række fælles sproglige mønstre som disse personer benyttede systematisk. De så hvor enkelt og systematisk sindet fungerede. De fandt frem til, at vi mennesker har indre strategier for alt, hvad vi gør: vi ser indre billeder, snakker med os selv og har kropsfølelser i en bestemt rækkefølge. Denne indre kommunikation, og den rækkefølge de kommer i, bestemmer hvor stor succes vi har med det vi gør.

Ved hjælp af deres resultater udviklede de sproglige modeller, der gjorde det muligt for dem at skabe de samme resultater som disse succesfulde kommunikationseksperter og terapeuter. Disse modeller formidlede de videre til Bandler's medstuderende, som var med i en eksperimenterende gruppe.

Noget af det, som Bandler og Grinder interesserede sig for var, hvad vores tanker består af. Svaret var: indre billeder, selvsnak, lyde og kropsfølelser i forskellig struktur. De fandt frem til, at denne struktur - måden man tænker på noget på - er altafgørende for, hvordan man har det med det. Det er ikke ligegyldigt, om man tænker på en begivenhed i form af et stort, lyst billede i tre dimensioner, eller som et lille, mørkt billede i sort-hvid. Og denne strukturtænkning blev en af grundideerne i den nye sprogbaserede psykologi.

Bandler siger, at vi har fået verdens mest avancerede computer i fødsels gave – nemlig vores hjerne – men vi fik ingen brugsanvisning

med! Vi programmerer ustandseligt os selv gennem vores hjerne (Neuro) og gennem de ord vi bruger (Lingvistisk) til at have det godt eller dårligt, til at være motiverede eller umotiverede osv. Ved hjælp af NLP's teknikker kan vi lære, hvordan vi kan bruge vores hjerne og vores sprog mere hensigtsmæssigt ved at lære at blive bevidste om vores begrænsende eller positive sprogmønstre.

Den nyere hjerneforskning fra 90'erne bekræfter deres forskning. En som fx Daniel Amen, der har skannet over 12.000 hjerner, viser hvordan destruktive tanker og dermed forbundne følelser nedsætter blodgennemstrømningen i visse områder af hjernen. Hans forskning har ligeledes vist, at, ved at sætte klienten til at gentage bekræftende sætninger øges blodgennemstrømningen og dermed intelligensen eller evnen til at tænke konstruktivt. I bogen *Destruktive følelser* af Daniel Goleman (dansk udgave i 2003), kan man læse om en række forskningsresultater angående, hvordan et menneskes livskvalitet påvirkes af dets tænkning.

### *Forudsætninger og metamodelen*

Her vil jeg blot nævne nogle af NLP's klassiske forudsætninger, der skaber et bedre mellemmenneskeligt miljø (Standard forudsætninger formuleret bl.a. af professor John Grinder):

1. Vi oplever ikke verden som den er – vi oplever en model af verden.
2. Respekt for andre menneskers model af verden.
3. Betydningen af din kommunikation viser sig i den respons, du får.
4. Bag enhver adfærd er der en positiv hensigt. Den nuværende adfærd er ikke altid den bedste til at opnå hensigten.
5. Mennesker har alle de ressourcer, de har brug for, for at nå deres mål.
6. Fleksible mennesker og organisationer har et fortrin frem for mindre fleksible.
7. Enhver situation indeholder flere valgmuligheder. Så hvis noget ikke virker – så gør noget andet.
8. Uanset hvad du tror, så er du altid mere.

Ved at inkorporere disse forudsætninger i sproget skabes en dyb tillid, respekt og fleksibilitet både med hensyn til andres og ens egen formåen, hvilket kan flytte på de indre og ydre grænser.

Når vi arbejder med forudsætninger, forbedres kommunikationen væsentligt, i og med at man ikke tager noget for givet, men netop tjekker og spørger ind til tvetydigheder. I denne sammenhæng har Grinder og Bandler udviklet den såkaldte "metamodel". Metamodellen er en spørgeteknik, der bruges til at afdække og kategorisere de sproglige mønstre.

Grinder og Bandler gør i deres bog *The structure of Magic* fra 1975 rede for deres forskningsarbejde. I deres analyse af succesfulde menneskers sprog undersøgte de, hvorvidt de fx brugte en særlig syntaks, et særligt ordforråd, indbyggede forudsætninger, og hvorvidt der var nogle gennemgående sproglige mønstre. De lavede en række båndoptagelser og analyserede sætningerne med hensyn til fællesmønstre. De fælles træk de fandt frem til er samlede i metamodellen. Centralt står den enkeltes model af verden, her forstået som fx hvilke værdier og overbevisninger har vedkommende, baggrund, uddannelse og erfaringsverden. Deres forskningsarbejde, danner grundlaget for NLP.

Sproget udtrykker ikke kun, hvordan en person skaber sin model af verden, men det tjener også til at udvide eller begrænse dennes oplevelse. Ved hjælp af metamodellen kan vi lære at genkende vores egne og andres sproglige mønstre og udfordre dem for at udvide og nuancere vores egen og andres model af verden. Vi kan lære at blive opmærksomme på den effekt, ordene har på vores opfattelse af verden. Modellen kan bruges til at skabe større forståelse mellem mennesker, idet man forsikrer sig om, at man forstår præcis, hvad den anden mener.

Modellen er også god til at bruge ved fx internetundervisning, hvor vi ikke har det nonverbale sprog at støtte os til. Da bliver det endnu mere vigtigt at udtrykke os præcist og være bevidste om, hvornår vi skal være præcise, og hvornår vi skal være uspecifikke.

Når vi anvender metamodellen chunker vi ned i detaljer, ned i det specifikke. Dette tvinger os til at præcisere. Vi kan både chunke op og ned, fx op: teaterstykke – drama – livet, eller ned: Hamlet – 1. akt. – prinsen. (At *chunke* bruges i betydningen 'at skifte abstraktionsplan'. Ordet kommer fra *chunk*, som betyder 'bid' el. 'stykke').



*Metamodellen kan inddeles i tre kategorier:*

### **1. Udeladelser**

#### a. Udeladelser

(Jeg gider ikke mere. – Hvad er det, du ikke gider mere?)

#### b. Nominaliseringer

(Jeg kan ikke holde alle disse forpligtelser ud!

– Hvad er det du føler dig forpligtet til?)

#### c. Uspecifikke ord

(Hun er temmelig lukket over for mig. – Hvad mener du med lukket?)

### **2. Generaliseringer**

#### a. Universel generalisering (ord som alle, altid, aldrig)

(Der er ingen der kan lide mig.

– Mener du, at der ikke er nogen overhovedet der kan lide dig?)

#### b. Modalverber

(Jeg kan da ikke bare spørge hende. – Hvad afholder dig fra at gøre det?/

Hvad ville der ske, hvis du gjorde det?)

#### c. Manglende kilde

(Det er dumt at gøre sådan. – Dumt ifølge hvem?)

### **3. Forvrængninger**

#### a. Tankelæsning

(Han kan ikke lide mig. – Hvordan ved du, at han ikke kan lide dig?)

#### b. Årsag-effekt

(Hun gør mig vred. – Hvad er det hun gør, som du føler dig vred over?)

#### c. Forkert lighedstegn

(De gaber, de keder sig nok.

– Kunne der være en anden grund til at de gaber?)

Disse spørgeteknikker er et fantastisk redskab til at blive bevidst om både sit eget og andres sprog og sprogbrug. Det er et redskab, der kan flytte grænser, skabe forandring og transformere negative, hæmmende og begrænsende sprogmønstre, der kommer til udtryk gennem vores værdier, overbevisninger og metaprogrammer på en enkel og relativ let og hurtig måde. Det er ligeledes et effektivt redskab til at skabe en god

egen tilstand, en god indlæringstilstand og dermed til at øge indlæringsevnen.

Hvorvidt vi belyses eller forbrændes, beskinnes eller dehydreres i mødet med andre, helt eller delvis, er meget et spørgsmål om sprog og bevidsthed. Med en lille bitte indsats kan vi løfte, støtte og bekræfte hinanden, eller begrænse, hæmme og maltraktere hinanden. Hver især er vi ansvarlige for vores miljø. Lige som den lille kommune, kan vi mennesker knytte bånd tværs over grænserne og skabe gode familiære, arbejdsmæssige og menneskelige klimaaftaler.

Den dag vi ser på personlig forurening som en alvorlig trussel mod vores menneskelige nærmiljø, da er vi kommet langt, hvad angår modenhed som mennesker.