

# Skru op og ned for dine programmer



”Hvor der er vilje, er der en vej”, er blot én talemåde for, at når vi mennesker beslutter os for noget, og ønsker det nok, finder vi en vej ud, af selv de sværeste situationer. Vi bliver i stand til at indordne os og indrette vores system således, at vi går efter det vi ønsker.

For at kunne skabe en forandring i forhold til os selv, er det en stor hjælp. At have en god selvindsigt. Vi skal med andre ord vide hvordan vi er ”indrettet” og hvad vi kan gøre, for at opnå lige præcis den forandring, som vi ønsker os.

Samtidig er vi mennesker utrolig komplekse. Det er lidt ligesom et løg, der har rigtig mange lag. På samme måde, har vi også mange lag, som styrer os og er med til, at gøre os til dem vi er. Det er sådan noget som køn, kultur, opvækst, opdragelse, erfaringer, mønstre og meget mere.

I NLP-psykologien har vi bl.a. et lag som vi kalder for Metaprogrammer. Metaprogrammer betyder overordnede programmer. Disse programmer er meget afgørende for, hvordan vores adfærd, kommer til udtryk.

Hver af disse Metaprogrammer er kendetegnet ved at de har yderpunkter, hvor adfærden bliver meget tydeligt.

Et eksempel på sådan et program kunne være proaktiv og reflektiv.

Når man er meget reflektiv, er man eftertænksom, man vender og drejer hver en tanke og formulering, inden man siger noget. De reflektives tempo er ofte langsom og rolig. De vil ofte gerne have betænkningstid. Et udsagn, der kan komme fra en meget reflektiv person, kunne lyde: ”det skal jeg lige sove på”.

I den anden ende af denne programmering har vi de proaktive. Når man er proaktiv, er man meget hurtig på aftrækkeren, man har ofte et hurtigt tempo samt hurtig talestrøm, og man kan komme til at sige tingene, uden at tænke sig om først. De proaktive er dem, der hurtigt får meldt sig til alt muligt, fordi deres mønster kræver aktion her og nu.

Folk i disse to yderpunkter af samme program kan tricke hinanden, fordi deres adfærd ligger så langt fra hinanden. De er som dag og nat.

Den proaktive, vil mærke irritation og næsten stå og falde i søvn over den langsomme eftertænksomme kollega. Han vil nærmest føle, at han skal hive hvert ord ud af den anden, for slet ikke at tale om, at han ville synes, at det vil være lettere at gøre tingene selv, for det er meget hurtigere.

Derimod vil den reflektive kollega, synes at den enormt hurtigt tænkende kollega, rager til sig af opgaver og får sagt en masse, uden at tænke sig om og måske føle sig kørt over til tider.

Kan du nikke genkendende til disse? Det tror jeg vi alle kan.

Jeg vil skynde mig at sige, at det ene er ikke mere rigtigt end det andet. Det eneste det handler om er, at blive bevidst om hvilke programmer, der kører af med os og hvordan vi bedre kan skabe den balance, vi gerne vil mestre i den givne situation, eller helt generelt.

Og det er lige præcis essensen i NLP. At kunne om programmere uhensigtsmæssigt adfærd.

Eksempler på andre metaprogrammer kan være:

- **Indadvendt / udadvendt**
- **Mulighedsorienteret / procedureorienteret**
- **Henimod / væk fra**
- **Og mange andre...**

Så, ved at arbejde med Metaprogrammer, bliver du bevidst om et lag i dig, og du lærer at finde balancen, så du selv kan styre hvornår du f.eks har brug for at trække dig lidt tilbage, tænke dig om inden du siger; den opgave tager jeg” eller at komme op i tempo og blive hurtigere til at melde ind, så mødet ikke når, at slutte inden du får givet udtryk for din mening.

Udover at du bliver mere bevidst om egne Metaprogrammer, og derved kan skrue op og ned for dine indre programmer, vil du også se folk omkring dig med en større forståelse af deres adfærd pga deres programmer.

For vi ser ikke verden som den er, vi ser en ”model af verden”.



Greti Vaprezsán