

## De 'kaart' verwarren met het 'gebied', deel I

Door Bobby Bodenhamer, D.Min.

Hoe komt het dat ik vloeiend kan spreken als ik alleen ben maar zodra ik onder mensen kom, begin te blokkeren? Je weet natuurlijk hoe je vloeiend moet spreken, omdat er tijden zijn dat je dat doet. Inderdaad, voor de meeste PDS zijn er tijden dat ze consequent vloeiend spreken. Aan de andere kant zijn er tijden dat je blokkeert en dat doe je meestal consequent in bepaalde contexten. Wat is hier aan de hand?

Kunnen we niet summier stellen dat je geest-lichaamssysteem in feite twee verschillende strategieën heeft als het gaat om spreken? Je hebt een strategie om vloeiend te spreken en je hebt een strategie om te blokkeren. Wat bepaalt of ik spreek vanuit de vloeiendheidsstrategie of wanneer ik spreek vanuit de blokkeerstrategie? Ik wil echt niet blokkeren, maar ik kan er niets aan doen. Wat is hier aan de hand?

Laten we, om het antwoord te vinden, niet het gedrag bestuderen - het blokkeren. Dat laat ik over aan degenen die meer kennis hebben van de fysiologie die betrokken is bij het blokkeren. Laten we eens kijken wat er achter de blokkering zit. Hoe weten je hersenen wanneer ze je mond moeten vertellen om vloeiend te spreken en hoe weten ze wanneer ze moeten zeggen dat je mond moet blokkeren? Hoe weten je hersenen welke strategie ze moeten afvuren? Ik bedoel, je weet immers al hoe je vloeiend moet spreken. Laten we proberen te begrijpen waarom je niet altijd vloeiend kunt spreken.

Laten we om dit te doen eens kijken naar wat we in feite weten over hoe de hersenen *betekenis* creëren, want ik ben ervan overtuigd dat het *de betekenis* is die aan een bepaalde context wordt gegeven, die bepaalt of je spreekt vanuit je vloeiendheidsstrategie of je blokkeerstrategie. Vraag jezelf af: "Wat voor *betekenis(sen)* plaats ik op die momenten dat ik vloeiend ben, waardoor ik ontspannen en kalm kan zijn en ik kan praten zonder angst en vrees om te spreken?" En: "Welke *betekenis(sen)* plaats ik in die contexten waar ik de hele tijd blokkeer? Hoe kan ik deze contexten mentaal zo framen dat ik angst en vrees ervaar bij het spreken waardoor ik regelrecht blokkeer? Wat zijn de verschillen in betekenis tussen deze twee contexten?"

### Een geschiedenislesje

Aan het begin van de 20e eeuw verklaarde de psycholoog gedrag vanuit een stimulus-responsperspectief. Er gebeurt iets waardoor de persoon op een bepaalde manier reageert. Later begon Cognitieve Psychologie verder te kijken dan alleen het basismodel voor stimulusrespons en ze begonnen te praten over andere variabelen, met name cognities - taal. De cognitiewetenschapper wilde meer weten over wat er aan de hand was met iemands denken dat tot een bepaalde reactie van een bepaalde trigger leidde. Dit model werd later ontwikkeld door Bandler en Grinder, die cognities of gedachten specificieerden als een product van onze vijf zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven) plus het vermogen om betekenis te creëren met woorden. Deze mede-oprichters van Neuro-Linguïstiek (NLP) hebben bepaald dat we denken creëren via de films (afbeeldingen, geluiden, gevoelens, geuren en/of smaak) die we in ons hoofd creëren en, belangrijker nog, de betekenissen die we de film geven via taal. Dit omvatte de "taal van de geest".

Het is deze 'taal van de geest' die de NLP-beoefenaar in staat stelt te begrijpen wat een persoon in zijn hoofd aan het doen is om een bepaalde reactie op een bepaald signaal te

creëren. De films en de taal vormen de basis van al het denken - alle perceptie. In NLP noemen we dit fenomeen mentale mappen/kaarten of gewoon "mapping". Al het gedrag heeft een mentale map achter zich die bestaat uit films en/of taal. Van dit is de *betekenis* die wordt gecreëerd door "woorden" waar het verschil zit dat het verschil maakt.

Je hebt een reeks *betekenissen* die vloeiendheid stimuleren en je hebt een reeks *betekeningen* die blokkering stimuleren. Je hebt een 'mentale map' voor elk gedrag en het is deze map die bepaalt of je blokkeert of dat je spreekt met een natuurlijke vrije expressie die vloeiendheid wordt genoemd. Ongeacht de oorspronkelijke oorzaak van je blokkering, for sure, of je blokkeert of dat je vloeiend spreekt, is een product van hoe je de situatie waarin je je bevindt in kaart brengt.

Wanneer onze mentale map van de wereld angstaanjagend is, beperkend, verarmd, kinderlijk, zorgelijk, zwak en niet vindingrijk is, enz., wordt de wereld een angstige en gevaarlijke plaats. We geloven niet dat we de middelen hebben om in de wereld te leven als een compleet en gelukkig persoon die zichzelf verbaal uitdrukt met grote vrijheid van expressie. Een dergelijk verarmd denken zal angst en bezorgdheid opwekken die de blokkeerstrategie zal activeren.

Aan de andere kant, als onze mentale map van de wereld er een is van opwinding, kansen en verrijking, kunnen we deze wereld met grote vindingrijkheid en kracht onder ogen zien. Wanneer we dergelijke 'mapping' uitvoeren, ervaren we niet alleen kinderlijke angsten en bezorgdheid, we ervaren ook een groot voorgevoel van vreugde en opwinding over het delen van de rijkdom van ons leven met iedereen die wil luisteren. Woorden stromen natuurlijk en vrij uit de bron in onszelf. Immers, de meeste angst is onderdrukte opwinding.

### **De "kaart is niet het gebied"; Het "menu" is niet de "maaltijd".**

Wat zegt dit alles over het feit of ik blokkeer of dat ik vrij en vloeiend spreek? Het heeft er alles mee te maken. De basis van NLP is gebaseerd op General Semantics zoals ontwikkeld door Alfred Korzybski in zijn klassieker uit 1933 en in het nog steeds gedrukte boek *Science and Sanity*. Als wetenschapper bracht Korzybski de geest van een wetenschapper naar de wereld van gedachten en communicatie. Een van zijn grote inzichten wordt samengevat in de zin "The Map is Not the Territory". Wat bedoelt hij daarmee?

Korzybski zegt hier alleen dat onze perceptie; onze mentale map is niet, en kan ook niet het 'Territorium' of de wereld zijn die we vertegenwoordigen met de films en taal van de geest.

Denk er over na. Alle beelden, geluiden en gevoelens in ons hoofd zijn **niet** wat ze vertegenwoordigen in de wereld of in het territorium. Het zijn slechts *symbolen* van wat we vanuit de wereld/territorium hebben meegemaakt. Onze woorden waarmee we *betekenis* creëren, zijn slechts symbolen van onze ervaring van het territorium. Al onze mappen zijn metaforisch. Onze percepties zijn inderdaad allemaal abstracties zoals Korzybski ze noemde. Is er een wetenschappelijk instrument dat de hersenen kan binnengaan en een foto kan vinden? Een geluid? Een woord? Nee natuurlijk niet. Een groot mysterie van Neurowetenschappen en Neurologie is hoe de hersenen deze abstracties creëren uit de energie-manifestaties van onze neurale netwerken. We weten het niet, maar we weten wel dat we ermee werken alsof ze echt zijn. Omdat ze in die zin niet echt zijn, hebben ze alleen de realiteit die we ze geven.

Hoe oud voel je je bijvoorbeeld als je naar een sollicitatiegesprek gaat en de angst voor blokkeren je overweldigt? Voor de meeste PDS geldt dat ze zich erg jong voelen. En daar is een reden voor. Je bent niet langer volwassen omdat de gebeurtenis je terugbrengt naar toen je een kind was en je bang was voor het spreken met een autoriteit. Misschien was je vader erg streng en bleef hij tegen je zeggen: 'Gooi het eruit, kind. Gooi het eruit!' Of misschien liet een schoolleraar je voor de klas staan om voor te lezen en blokkeerde je. De klas lachte om je en de leraar lachte je uit. Ik kan door en doorgaan met voorbeelden die PDS hebben onthult.

Wat gebeurt er? Je hebt de "kaart" verward met het "gebied". Je bent gestopt met handelen vanuit de map van een volwassene die over volwassen vindingrijke middelen beschikt en je bent teruggegaan naar een kind en je handelt vanuit de map die je als kind hebt gemaakt in die moeilijke situaties. Dit gebeurt snel - in ongeveer 1/3000ste seconde. Dat is een van de redenen waarom het zo moeilijk te controleren is. **Maar dat is wat er gebeurt in de overgrote meerderheid van situaties waarin je blokkeert.** Je stopt met het handelen vanuit de map van een vindingrijke volwassene en je handelt verder vanuit de map van een kind vol angst, vrees en schaamte. Dit op zijn beurt activeert je blokkeerstrategie en je blokkeert.

Maar wanneer je alleen bent of misschien wanneer je met vertrouwde vrienden bent, geef je betekenis aan die situaties die je niet triggert om naar een kindmap te gaan, maar in plaats daarvan handel je vanuit de map van een rijpe, vindingrijke volwassene.

Sterker nog, naar mijn mening, heeft mentale gezondheid heel veel te maken met het creëren van een mentale map die zo nauwkeurig als symbolisch mogelijk de wereld of het territorium waarin we "nu" leven, in kaart brengt; niet, toen we een kind waren. Het is geen wonder dat we zoveel angst en bezorgdheid ervaren wanneer we handelen vanaf de map van een kind. We proberen te presteren in een volwassen wereld met het denken van een kind. Dat is eng.

*(vertaald door Inge van der Reijden)*