

## Vechten met symptomen of de frames veranderen?

L. Michael Hall, Ph.D.

Het meest gemakkelijke is om in gevecht te gaan met *symptomen*. We doen het allemaal. We doen het constant. En niet verwonderlijk - symptomen maken ons leven ellendig. Het is dus gemakkelijk om in een toestand te komen waarin we de symptomen *haten* en de strijd aangaan met de symptomen. We vechten met onze negatieve gevoelens, we vechten met onze gebruikelijke patronen die ons in een impasse houden, we vechten met onze onvolkomenheden en gebreken. En het bestrijden van symptomen zou een productieve manier zijn om met dingen om te gaan als we geen systemen waren, geest-lichaamssystemen, neuro-semantic systemen met levels en lagen van gedachten en gevoelens.

### **Systemen? Neuro-semantiek?**

Ja, we hebben veel interactieve onderdelen binnen ons systeem van geest-lichaam-emo-tie en het is onze systemische aard dat het "bestrijden van symptomen" niet succesvol is.

Wat is het probleem?

Het probleem is dat wanneer we de symptomen bestrijden, we tegen ons eigen interne geest-lichaam communicatiesysteem vechten. Symptomen zijn geen slechte dingen. Het zijn indicatoren of mededelingen vanuit het systeem dat iets uit-balans-is, moet worden aangepast of pijn heeft. Symptomen zijn als de indicatoren van meters en waarschuwings-lampjes in het paneel van je auto. Stel dat je elke keer met hen in gevecht gaat als je een bericht krijgt dat je olie moet toevoegen, of dat een deur niet gesloten is, of dat de radiator oververhit raakt?

Symptomen duiden op de mogelijkheid van een probleem, maar is niet het probleem zelf, ook al kunnen we er een probleem van maken. Als communicatie over de gezondheid, vitaliteit en welzijn van het systeem, geven ze de toestand van het systeem aan. Dat is waarom louter symptoombestrijding alleen de *symptomen* van problemen behandelt en niet het echte probleem. Dit verschilt radicaal van het identificeren en transformeren van de frames die het probleem creëren waar de symptomen vandaan komen.

Enkele voorbeelden?

*Verbanden:*

*Symptoom Management* probeert de hoofdpijn, het geschreeuw, de woede, de frustratie, het gevoel verkeerd begrepen te worden en in een verkeerd daglicht gesteld te worden, de ontrouw, enz. te verhelpen of te stoppen.

*Het veranderen van het frame* is het identificeren van de frames van de geest die de verbanden beheersen en die betrekking hebben op wat de individuen proberen te doen en wat ze willen in relatie.

**Stotteren:**

*Symptoom Management* voelt zich slecht over stotteren en doet zijn best om niet te stotteren en anticipeert angstig wat het zal betekenen als iemand weer stottert, en haat het niet-vloeiend zijn en wenst perfecter en onberispelijker te zijn in vloeiendheid.

*Het veranderen van de frames* betekent het identificeren van de frames die een deel van de spraak als niet-vloeiend accentueren en dit classificeren als stotteren dat het probleem creëert en het identificeren van de frames die een persoon zou moeten gebruiken om die realiteit niet te creëren.

### **Emotionele intelligentie en management:**

*Symptoom Management* schaamt zich voor iemands verdriet en is bang dat verdrietig zijn iemand tot een pessimist maakt en haat dat en boos is omdat hij de negatieve emoties niet gewoon kan dwingen weg te gaan.

Het kader veranderen betekent dat je erkent dat verdriet slechts een menselijke emotie is die aangeeft dat iets van waarde zich geschonden of verloren voelt, accepteert dat, accepteert het verlies en creëert vervolgens een nieuw zinvol doel dat een gevoel van vastberadenheid en vervulling geeft.

Als we ons bezighouden met *symptoombeheer*, richten we onze energie op de resultaten die optreden wanneer onze kaders reageren op iets of iemand. Focussen op symptomen betekent dat we te maken hebben met perifere problemen en niet met de fundamentele of overkoepelende problemen. Louter proberen de symptomen aan te pakken, maar met weinig of geen resultaat, heeft in feite veel beoefenaars en theoretici van verschillende gebieden ertoe gebracht een overhaaste en slecht gevormde conclusie te trekken.

Namelijk, het probleem is onoplosbaar, het is gewoon zoals het is, het is onvermijdelijk, het is permanent, we kunnen het op zijn best alleen managen. Het kan niet worden genezen.

Velen (maar niet alle) die werkzaam waren op het gebied van drugs- en alcoholverslaving trokken deze conclusie. Zij probeerden de zogenaamde 'alcoholisten' te laten stoppen met drinken. Ze bevalen hen te stoppen en dat werkte niet. Ze praatten op hen in en haalden hen voorzichtig over maar toch bleven ze drinken. Ze lieten aan hen de beslissing over om te stoppen of slechts matig te drinken, ze koppelden pijn aan het drinken en ze deden veel andere dingen maar zonder succes. Het symptoom van overmatig drinken en zuippartijen leidde tot meer symptomen, namelijk dat ze zichzelf niet 'bewust' konden dwingen te stoppen.

Hetzelfde geldt voor angst en vrees. De meeste mensen vinden de mentale en emotionele als ook de fysiologische *symptomen* van angst en vrees erg onaangenaam. De meesten van ons willen dat de symptomen stoppen. Dus we concentreren ons op het hart dat racet en denken dan dat we gek worden, dat we out-of-control zijn, en we voelen ons dom, niet goed genoeg, vervolgens voelen we ons beschaamd, schuldig, en voelen we ons echt bevreesd als de systemen onbeheersbaar worden als we hyperventileren en denken dat we doodgaan, enz.

Hetzelfde geldt voor ruzie met een geliefde over een misverstand. Het begint onschuldig. We willen de ander ons punt duidelijk maken. En natuurlijk wil de ander ons ook gewoon zijn punt laten begrijpen. Binnen de kortste keren voelen we ons nog meer onbegrepen en dus beginnen we onszelf te verdedigen en naarmate onze staat verschuift naar het gevoel

bedreigd en aangevallen te worden, komen er boze woorden die de zaak doen escaleren zodat het een 'gevecht' wordt.

Wat hebben al deze 'problemen' gemeen?

We richten ons op symptomen en proberen de symptomen onder controle te houden zonder te kijken naar de overkoepelende kaders die ze creëren. Daarom kunnen we deze problemen niet oplossen op hetzelfde denkniveau als waardoor ze zijn ontstaan. Onze *afkeer* van het *symptoom* zal alleen maar meer afkeer, woede, angst, frustratie, stress, overstuur zijn, enz. veroorzaken en naarmate deze expressies steeds maar blijft ronddraaien in het systeem, worden ze steeds erger. Ze degenereren. Het systeem komt in een neergaande spiraal op een venijnige manier als we het symptoom in het probleem veranderen!

### **Systematische problemen voor systematische mensen**

Dus wat moet een persoon met een neuro-semantic systematische natuur doen?

Dit is de schoonheid en kracht van het herkennen van de levels van de geest en dat de geest niet alleen lineair denkt, maar ook in cirkels. We denken, redeneren en voelen *in cirkels*. Nadat onze eerste gedachte: "Ik hou niet van dat symptoom ...", maken we de zaken vaak een stuk erger voor onszelf, door onze tweede gedachte. "Dat betekent dat ik niet goed genoeg ben." Dan maakt onze derde gedachte de zaken nog ingewikkelder: 'Ik schaam me er zo voor; Ik moet mijn best doen om dit niet te doen!' Dus we concentreren ons op het *niet* doen van het gedrag en elk teken wat daarop wijst veroorzaakt meer woede, dan depressie, vervolgens zelfverachting, enz.

Dit beschrijft de structuur van het probleem. De meta-levels van staten en reacties reflecteren terug op zichzelf om de hogere frames te creëren die ons op gespannen voet stellen met onszelf en de wereld. De kern van het probleem is ons *oordeel en het niet accepteren van het symptoom*. Vervolgens draaien we rond en rond met meer oordeel, woede, afwijzing, ontkenning, stress en dergelijke. Onze houding ten opzichte van wat een communicatiesignaal was, het symptoom, heeft ons misleid.

### **De contra-intuïtieve oplossing voor meta-problemen**

Dat wat de oplossing zal zijn, zal onze frames veranderen. Dit betekent natuurlijk voor het grootste deel dat de oplossing het meest contra-intuïtieve is dat we ons kunnen voorstellen. Het betekent dat de oplossing inhoudt dat we in de tegenovergestelde richting gaan waarin we onze gedachten, emoties, hoop en verlangens hebben gestuurd. Daarom lijkt het 'paradoxaal'. Het is niet paradoxaal of tegenstrijdig. Het is geen 'omgekeerde psychologie'. Toch zijn dit de woorden die we zijn gaan gebruiken om het contra-intuïtieve karakter van de oplossing te beschrijven.

### **Wat is de oplossing?**

*Het symptoom accepteren.* Om het symptoom volledig in het bewustzijn te verwelkomen en het niet-veroordelend op te merken, ervan bewust te worden, het te onderzoeken, de positieve bedoelingen ervan te begrijpen, ermee in overeenstemming te komen en alle negatieve kaders en betekenissen die eraan zijn gegeven ervan los te koppelen.

- Het is voor de alcoholist om het psycho-drinken *te accepteren* en de drang te verkennen die hem ertoe aanzet om te drinken. Het is om te vragen: "Wat probeer ik te bereiken door te drinken dat voor mij een positieve waarde heeft?" Is sociaal willen zijn, minder zelfbewust te zijn, pijn of vernedering te vergeten, is het 'een van de jongens' willen zijn, welke waarde wil het voor mij verkrijgen?
- Het is voor de over-eter om het psycho-eten *te accepteren* en de interne drang om te eten te onderzoeken en wat voor voldoening het eten brengt: troost, liefde, vervulling, beloning, het goede leven, etc.
- Het is voor degene die stottert om het stotteren *te accepteren* als alleen maar spraak, gewoon niet-vloeiende spraak en om te onderzoeken wat het aarzelen probeert te bereiken wat belangrijk is en om de angst- en vrees frames weg te nemen die de persoon hebben gecoacht om zo bewust te worden van spraak.
- Het is voor degene die schreeuwt en ruzie maakt en 'boze woorden' gebruikt om de woede en frustratie en het gevoel van bedreiging *te accepteren* en deze te verwelkomen en zich af te vragen, echt af te vragen wat de persoon hoopt te bereiken door de stem te verheffen of kwetsende woorden te gebruiken.

Het symptoom is niet het *echte probleem*, het is slechts een symptoom van het echte probleem. Het probleem is ook niet de persoon - we zijn niet ontoereikend of voorbestemd om vast te blijven zitten. We zitten alleen maar in een Frame Matrix. De frames die ons sturen en beheersen om dingen op een bepaalde manier te interpreteren en in bepaalde dingen te geloven - dat is het probleem. Meestal verheffen we onze stem en schreeuwen omdat we niet in het ongelijk willen worden geplaatst, omdat we gelijk willen hebben, omdat we gerespecteerd willen worden, omdat we willen denken dat we goede mensen zijn en dat anderen datzelfde denken. Wanneer we stotteren, willen we vloeiend en foutloos en perfect zijn, we willen geaccepteerd en gewaardeerd worden, we willen niet ontoereikend zijn of onszelf in verlegenheid brengen, enz.

Goede motieven sturen ons gedrag, maar de intenties kunnen niet slagen vanwege het frame dat ons aanstuurt *bij het uitvoeren van de taken*. Onszelf verwerpen, haten, schaamte en ons schuldig voelen vanwege onze woede, maakt het alleen maar erger. Het stelt ons niet in staat kalmer, bedachtzamer of respectvoller te zijn in het delen van onze woede. Het keert onze gedachten en gevoelens tegen onszelf. Het is contra-intuïtief dat als we onze woede accepteren, het gevoel van overtreding te verwelkomen en bereid zijn onze woede te onderzoeken, we meer controle krijgen over onze woede.

Het is evenzo contra-intuïtief dat door ons niet-vloeiendheid te accepteren en zelfs te oefenen, het te overdrijven en onszelf toestemming te geven om feilbare mensen te zijn die soms andere dingen te belangrijk vinden, ons meer management over onze spraakproductie geeft. Vervolgens ontspannen we, ademen we gemakkelijker en ontkoppelen we alle geladen semantische betekenissen die we aan niet-vloeiendheid hebben gegeven.

## **Frameworks**

*Overtuigingen* houden onze gevoelens, acties, gedragingen, gedachten, herinneringen en communicatie op hun plaats. Je kunt jezelf niet trainen en reactie patronen opnemen in je fysiologie en neurologie, tenzij je bepaalde dingen gelooft.

*Wat moet je geloven over het hebben van een negatieve emotie, zwak en feilbaar zijn, niet ieders goedkeuring krijgt, enz.?*

We versterken onze symptomen door te geloven dat ze onvermijdelijk en permanent zijn. We drijven ze dieper de neurologie in als we geloven dat 'het gewoon is zoals het is' of

'dat is wat *ik ben*'. Identiteitsovertuigingen in het bijzonder versterken en installeren symptomen, zodat ze ons nog meer in een impasse brengen. Daarom zijn het de identiteit statements: "Ik ben ..." "Hij is ..." "Ze zijn ..." die ons opsluiten in een giftig systeem.

Het zijn de ingebedde frames van overtuigingen over overtuigingen bovenaan de levels van de geest die onze primaire staten daadwerkelijk bepalen en besturen. De frame Matrix ondersteunt de realiteit waarin we leven, of het nu een universum is van stotteren of uit de hand gelopen woede of pessimisme of wat dan ook. We moeten naar de geloofssystemen van normen, gewoonten, verwachtingen en culturele patronen gaan om echt met de symptomen te dealen.

We maken kennis met Neo in de film The Matrix wanneer de camera inzoomt op zijn computerscherm. Er komt een bericht binnen: 'Neo, word wakker! The Matrix heeft jou!' Zo is het in ons leven. De matrices van onze frames *hebben* ons. Wakker worden uit de kaders en de kaders-binnen-kaders van overtuigingen, waarden, identificaties, beslissingen, enz. waarschuwt ons voor het universum waarin we leven. Dan kunnen we die Matrix aan kwaliteitscontrole onderwerpen om te zien of het ons echt goed van dienst is om de kwaliteit van ons dagelijks leven te verhogen en krachtiger te maken.

Vecht je nog steeds tegen de symptomen en lijken de symptomen uit te groeien tot Draken in je hoofd?

Stop daarmee. Omarm de draak ... plant er een dikke kus op en kijk wat er gebeurt. Vaker wel dan niet krimpt de draak tot een kleiner formaat en kan zelfs helemaal verschrompelen. Als je je symptomen afwijst, worden je psychologische energieën van geest en emotie en fysiologie tegen jezelf gebruikt. Je symptomen verwelkomen, omarmen en kussen, transformeert ze, doodt ze, verandert ze.

Om de overkoepelende frames te bereiken die de hogere frames van de geest vormen, moet je naar de overtuigingen en de geloofssystemen gaan. Het frame van problemen en oplossingen bestaat op dit level. Zodra we de oude structuur hebben gedestabiliseerd, kunnen we onze geest vrijmaken om nieuwe en krachtige intenties, visies, waarden, identificaties, verwachtingen, genoegens, enz. te installeren. Meta-magie wacht ons op die hogere levels omdat we het systemische mechanisme van verandering aanboren. We kunnen die hefboompunten in het systeem vinden en door simpelweg een aantal nieuwe beleidsregels op te stellen, het systeem uitnodigen om zichzelf te organiseren rond de nieuwe overtuigingen en ideeën.

Welkom in meta-land.

Auteur: L. Michael Hall, Ph.D. is een cognitief-gedragspsycholoog en ondernemer in West-Colorado.

Categorieën: Blokkeren en stotteren creëren

*Vertaald door Inge van der Reijden*