

"The map isn't the territory" - Alfred Korzybski

## **Hoofdstuk 4**

### **DE KAART IS NIET HET GEBIED**

Is het je ooit opgevallen hoe emotionele reacties logisch redeneren tarten? Je weet heel goed dat er geen reden is om bang te zijn om een speech voor een vriendelijk publiek te houden. Je weet dat er geen reden is om van streek te raken als iemand je prestatie bekritiseert. Je weet dat er geen reden is om aan jouw capaciteiten te twijfelen. En toch doe je dat.

### **IN OUDE VALLEN LOPEN**

Dit ontdekte ik tijdens mijn gevecht tegen stotteren en het leren loslaten. Hoewel ik logischerwijs begreep dat de enige manier om vloeiende spraak te produceren was door mijn keel, kaak en middenrif te ontspannen, bleef ik precies het tegenovergestelde doen.

Hoewel ik het mechanisme van de stotter hexagon kende en begreep, bleef ik in dezelfde oude vallen lopen, meer en meer blokkades creërend. Is het je opgevallen dat het niet voldoende is om je probleem te begrijpen? Er zijn veel mensen die experts zijn geworden in hun omstandigheden en toch blijven doorgaan meer van hetzelfde te doen.

In het boek van John Harrison noemde hij iets dat General Semantics heet en vervolgens iets dat de Neuro-Linguistic Programming of NLP wordt genoemd. Hij nam zelfs meerdere verhalen op van mensen die hun stotteren met succes konden overwinnen. Sommigen van hen noemden NLP als een methodologie die hen hielp om vloeiend te leren spreken. Een van de meest indrukwekkende verhalen was die van Linda Rounds die haar spreekvaardigheid herwon na NLP-sessies met een therapeut genaamd Bob Bodenhamer. Ik sloot me eerst aan bij zijn webforum en heb uiteindelijk moed verzameld om een afspraak te maken.

### **BOB BODENHAMER**

Bob Bodenhamer werd tegelijkertijd beroemd en berucht. Beroemd om zijn werk met mensen die stotteren en het boek dat hij schreef, dat aanvankelijk de titel had: "MASTERING BLOCKING AND STUTTERING." (Het heet nu "I HAVE A VOICE"). Dit boek was ook berucht, omdat een meerderheid van de therapeuten gelooft dat stotteren een spraakprobleem is met een waarschijnlijke genetische oorzaak, in welk geval stotteren niet kan worden behandeld met "mind technieken". Deze mensen negeren op de een of andere manier het feit dat het onmogelijk is om te spreken zonder je mind te gebruiken en dat een meerderheid van de mensen die stotteren een aantal situaties kennen waarin ze zonder problemen spreken.

Toen ik voor het eerst met Bob sprak, had ik te kampen met ernstige blokkades en angst. In eerste instantie leek het erop dat we gewoon aan het praten waren en wat denkbeeldige spelletjes speelden. Maar tijdens onze derde sessie vertelde ik hem een verhaal uit mijn kindertijd. Ik was op een zomerkamp. We waren nog maar kinderen, zaten rond een vuur en vertelden enge verhalen. Ik had een levendige fantasie. Ik wist dat ik een goed verhaal

kon maken. Ik wist dat mijn verhaal hun de stuipen op het lijf zou jagen. Maar toen ik begon te praten, begonnen de kinderen, de een na de ander met elkaar te praten. Al snel luisterde niemand. Ik herinner me niet dat ik stotterde, maar ik herinner me dat gevoel van verlatenheid en afwijzing bij wat ik als de waarheid beschouwde: *"Ze wilden niet luisteren!"*

"Oké," zei Bob Bodenhamer: "Stap in deze ervaring. Voel dit gevoel. En 'val' er dan doorheen en vertel me wat je eronder vindt ... "

Ben je het er niet mee eens dat dit een raar verzoek was? Hoe kun je door een gevoel vallen? Maar het bleek dat als je door het gevoel valt, je een ander gevoel vindt. En een ander. En toen zag ik een enorme donkere lucht, bezaaid met stille sterren. En het volgende dat ik wist, wat leek op een enorm betonnen blok dat in mijn hoofd zat, plotseling bewoog, en mijn geblokkeerde spraak begon te stromen.

Hoewel mijn spraak nog steeds niet perfect was en het meer sessies vergde voordat ik tevreden was met het resultaat, zal ik dit moment van plotselinge, bijna wonderbaarlijke verandering nooit vergeten. Sinds dit moment behoren mijn meest ernstige, invaliderende blokkades tot het verleden en zijn nooit meer teruggekomen. Omdat mijn stotteren sterk verminderd was, kon ik me verdiepen in spreken in het openbaar, acteren, improviseren en vele andere activiteiten die mijn comfortzone verder uitbreidden en mijn leven verrijkten.

Als je net als ik bent, begin je je nu misschien af te vragen of deze wonderbaarlijke verandering die ik ervoer het gevolg was van een placebo-effect of dat ik inderdaad een modaliteit tegen was gekomen die het potentieel had om stotteren uit te bannen. Deze vraag leidde me tot vele jaren van studie, wat resulteerde in dat ik uiteindelijk NLP-beoefenaar en hypnotherapeut werd.

De volgende pagina's bevatten mogelijk iets meer informatie dan je wilt verwerken. Ik moedig je echter aan om het te lezen en er serieus over na te denken. Tegenwoordig geloof ik dat hypnose en NLP beide een groot potentieel hebben om spraakblokkades op te heffen en dat het gebruik van deze kennis je spraak kan veranderen, zelfs als je niet klaar bent voor formele NLP-therapie.

## **HET BESTE MODELLEREN**

Zoals je weet, heb je meer kans om iets nieuws tegen te komen als je afdwaalt van de gebaande wegen. In de jaren zeventig raakte een jonge afgestudeerde student genaamd Richard Bandler geïnteresseerd in psychologie. In plaats van zich echter af te vragen wat de oorzaak was van verschillende problemen in menselijk gedrag, zoals andere psychologen deden, en nog een theorie toe te voegen aan de reeds bestaande, begon hij therapeuten te bestuderen die consequent wonderbaarlijke veranderingen bij hun patiënten bewerkstelligden.

Je bent het er misschien mee eens dat dit een ongebruikelijke benadering was. Hij bestudeerde ook die patiënten die hun probleem zonder enige hulp konden overwinnen. Hij bestudeerde bijvoorbeeld honderden mensen die in staat waren om zich te ontdoen van hun fobieën.

In die tijd waren er drie "tvenaars": Milton Erickson, Virginia Satir en Fritz Perls. Milton Erickson was de eerste Amerikaanse psychiater die hypnose gebruikte in zijn medische praktijk (hij verloor bijna zijn medische vergunning, omdat het medische establishment niet

in hypnose geloofde). Virginia Satir was een pionier op het gebied van gezinstherapie (die ze in het geheim moest beoefenen vanwege vijandigheid van het medische establishment). En Fritz Perls was de vader van gestalttherapie (ook niet erkend door het medische establishment).

Deze drie therapeuten waren heel verschillend, maar ze hadden iets gemeen: hun patiënten ervoeren ingrijpende veranderingen na slechts een paar sessies, wat ongehoord was op het gebied van psychologie. Dit plaatste hen in een categorie van kwakzalvers of genieën, dus niemand nam de moeite om hun methoden te bestuderen.

Richard Bandler had een nogal ongebruikelijke benadering. Hij was niet geïnteresseerd in het "waarom". Het werkte. De vraag was hoe deze methodologie te destilleren zodat anderen deze resultaten konden reproduceren. Hij noemde deze benadering 'modellering'.

Ten slotte ontwikkelde hij samen met een taalkundige, John Grinder, een revolutionaire methodologie voor snelle verandering: Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP).

Zoals je misschien al geraden hebt, verwijst "*Neuro*" naar neurologie, *Linguïstisch* verwijst naar taal en *Programmeren* verwijst naar een proces van het veranderen van diepgewortelde gedragspatronen (programma's).

Als je echt nieuwsgierig bent naar hoe louter woorden het gedrag, de emoties en de attitudes van mensen kunnen veranderen, wil je misschien meer weten over iemand die Alfred Korzybski heet.

## **DE KAART IS NIET HET GRONDGEBIED**

In 1933 schreef Alfred Korzybski een enorm boek "WETENSCHAP EN GEESTELIJKE GEZONDHEID", dat eerlijk gezegd bijna onmogelijk te lezen is zonder in slaap te vallen. Het duurde even voordat dit boek lezers vond, maar de impact ervan was enorm. Korzybski begon met de observatie dat alles wat we zien, horen, voelen, ruiken of proeven het eindresultaat is van interactie tussen een externe (of interne) prikkel en ons zenuwstelsel. Het lijkt duidelijk dat we op geen enkele manier kunnen vermijden dat ons zenuwstelsel erbij is betrokken wanneer we proberen onze realiteit te begrijpen, maar op de een of andere manier is dit idee erg moeilijk te vatten.

Korzybski concludeerde dat onze kennis van de werkelijkheid beperkt wordt door onze neurologie. Infraroodstraling zie je bijvoorbeeld niet, maar voel je wel (als warmte). Je kunt geen radiogolven zien of voelen. Je hoort of voelt geen echografie. Zelfs als we verschillende apparaten gebruiken, hebben we ons zenuwstelsel nodig om de metingen af te lezen. Daarnaast hebben we woorden om objecten, gevoelens, gebeurtenissen te benoemen en in zekere zin creëren we deze objecten.

Je zult een vreemd gedraaid stuk pijp anders zien als het 'moderne kunst' wordt genoemd. Ik maak mijn vogel-spottende vriendin gek door elke vogel die zwemt een "eend" te noemen ("Anna, het is geen eend, het is een dikbekfuut.") Ze noemt het niet alleen anders, ze ziet het ook anders.

Met woorden kunnen we zelfs iets creëren dat niet bestaat.

Er is een oud grapje:

"Wat is groen en eet stenen?"

"Ik heb geen idee."

"Het is een groene steeneter."

Heb je je dit ongrijpbare wezen al voor de geest gehaald ("Een groene steeneter")? Dr. Seuss was vooral goed in het produceren van een groot aantal fictieve, vreemde, levensechte wezens in zijn boek 'The Cat in the Hat'.

Korzybski stelde vervolgens voor dat onze 'realiteit' slechts een verzameling is van onze interne representaties van de realiteit - onze kaarten van de realiteit. Maar net zoals de kaart niet het territorium is, zijn onze interne representaties van de werkelijkheid ook niet de werkelijkheid. Voorstellingen zijn altijd eenvoudiger, kleiner en bevatten tal van vertekeningen van de werkelijkheid. Op dit punt zou je kunnen uitroepen: "Ik niet, ik weet wat echt is." Maar heb geduld met mij.

## **ELKE KAART BEVAT VERWIJDERINGEN**

Stel je een gewone kaart voor - degene die je gebruikt als je gaat wandelen. Als je een kaart wilt maken die net zo nauwkeurig en gedetailleerd is als het echte territorium, zou je een kaart moeten tekenen zo groot als het territorium zelf. Een 100% nauwkeurige kaart van Seattle zou bijvoorbeeld zo groot zijn als Seattle en elke straat, elk huis, elke boom en elk gat in het trottoir bevatten. Maar heb je dit echt nodig? Niet echt. Zo'n kaart zou nutteloos zijn. Wat je echt nodig hebt is iets dat het territorium vertegenwoordigt, zodat je gemakkelijk je weg kunt vinden.

Dit betekent dat je bepaalde informatie moet schrappen (negeren).

Hetzelfde gebeurt wanneer je hersenen jouw interne kaarten van de werkelijkheid maken. Je hebt geen vrachtwagenlading sensorische informatie nodig die je neurale circuits blokkeert. Je wilt dat je brein selectief is. En het van dienst is, om zijn best te doen om alles eruit te filteren dat niet belangrijk is.

Dezelfde vriendin die er bezwaar tegen heeft dat ik een fuut een "eend" noem, heeft me eens het verschil laten zien tussen kijken en zien. Terwijl we door een van onze prachtige parken liepen, gleden mijn ogen terloops over een enorme boom zonder te focussen.

"Zie je het? riep ze opgewonden uit.

Ik keek opnieuw: "Oh, er zit een reiger in de boom!" zei ik.

"Een reiger? Anna, kijk, er zijn er tientallen! "

Mijn vriendin had gelijk. Nu kon ik zien dat deze boom een kolonie nestelende reigers herbergde. Hoe kon ik ze eerst niet zien? Het zijn hele grote vogels. Maar ik zou wel langs deze boom zijn gelopen zonder er een tweede blik op te werpen, was het niet voor de opmerking van mijn vriendin, want ik had niet verwacht iets ongewoons te zien.

## **ELKE KAART BEVAT GENERALISATIES**

Je moet ook een deeltjes informatie samenvoegen. Moet je elke weg echt anders tekenen? Nee. Je kunt gewoon aangeven dat sommige ervan snelwegen zijn en andere verkeersaders of B-wegen. In werkelijkheid kan de ene B-weg comfortabel breed zijn en de andere nauwelijks breed genoeg om twee auto's elkaar te laten passeren. Toch kunnen ze er op jouw kaart precies hetzelfde uitzien.

Voor een bange spreker kan ieder publiek beangstigend zijn, zelfs die die je enthousiast supporten. Voor een persoon met een spinnenfobie zijn alle spinnen, zelfs de kleine, angstaanjagende monsters, klaar om je te bespringen.

## **ELKE KAART BEVAT VERVORMINGEN**

En tot slot hoeven objecten op kaarten er niet eens uit te zien als echte objecten. Ze zijn vervormd. Het huis op een kaart is bijvoorbeeld tweedimensionaal, terwijl het echte huis driedimensionaal is. Jouw kaarten van de werkelijkheid zijn ook vervormd. Wat je bijvoorbeeld *denkt* dat jouw luisteraar hoort, kan heel anders zijn dan wat jouw luisteraar werkelijk hoort.

Als je nog steeds volhoudt dat *jouw* realiteit de echte is, troost je dan in de wetenschap dat ja, sommige kaarten van de realiteit nauwkeuriger zijn dan andere. Toch bevatten alle kaarten verwijderingen, generalisaties en vervormingen, simpelweg omdat we anders gek zouden worden.

Soms is vervorming nuttig en stelt het ons in staat aandacht te schenken aan wat echt belangrijk is, en soms bezorgen onze sterk vervormde kaarten ons onnodige pijn. Net zoals de geest van Dr. Seuss "The Cat in the Hat" creëerde, is jouw geest in staat om illusionaire barrières te creëren die je spraak verstoren.

## **IN DE OGEN VAN DE AANSCHOUWER**

"Als ik stotter, denkt iedereen dat ik dom ben" is een korte zin die tegelijkertijd verwijdering, generalisatie en vervorming omvat. Het verwijdert (negeert) alle informatie die dit idee tegenspreekt. Het generaliseert, omdat het impliceert dat iedereen hetzelfde denkt. En het vervormd de werkelijkheid door een element van gedachtenlezen toe te voegen.

Als dit te verwarrend lijkt, stel je dan maar één zintuig voor, zoals gezichtsvermogen. Als je om je heen kijkt, zie je alle objecten buiten je hoofd. (Dit is waar ze werkelijk zijn, tenzij je hallucineert.) Maar om je deze buitenwereld te laten zien, ontvangen je ogen het signaal en zenden het naar je hersenen, wat het in een plaatje vertaalt. Wat je eigenlijk ziet, is dit plaatje dat in je hersenen is gemaakt. Als je ogen infrarood licht zouden kunnen detecteren, zou het beeld in je hersenen er heel anders uitzien.

Hetzelfde geldt voor andere zintuigen. Je zenuwen detecteren signalen en sturen ze naar je hersenen, wat min of meer nauwkeurige interpretaties oplevert. Het universum dat je waarneemt, zit in je hoofd.

## HET UNIVERSUM BINNENIN JE HOOFD

Volgens een Duitse wetenschapper, Alfred Zimmerman, pikken onze zintuigen meer dan 300 miljoen bits aan informatie per seconde op, terwijl onze hersenen slechts 11 miljoen bits per seconde kunnen verwerken. Van al deze oceaan van sensorische informatie kan je aandacht slechts 40 bits informatie per seconde oppikken. Omdat je brein niet bewust kan letten op elk klein beetje informatie in je omgeving, heeft ieder van ons een mechanisme om de belangrijkste stukjes informatie te selecteren. Helaas zijn het niet voor iedereen dezelfde stukjes. Dit is de reden waarom sommige mensen zulke vreemde overtuigingen hebben dat je je schouders ophaalt, je hoofd schudt en vraagt: "Hoe kan iemand zoiets geloven?"

Omdat het universum dat je waarneemt zich in je hoofd bevindt, is het uiteindelijk veel kleiner en eenvoudiger dan het universum dat onafhankelijk van je ideeën en percepties bestaat (dit zou niet in je hoofd passen). Evenzo zijn jouw ideeën en percepties van jezelf veel kleiner en eenvoudiger dan de echte jij.

*Dit betekent dat je kunt veranderen hoe je naar jezelf kijkt en uiteindelijk hoe je je gedraagt en je verhoudt tot het universum, andere mensen en jezelf door te leren aandacht te schenken aan andere stukjes sensorische informatie die op elk moment voor je beschikbaar zijn.*

Het probleem is dat het heel moeilijk is om dit bewust te doen, omdat de manier waarop we omgaan met onszelf, andere mensen en het universum in onze hersenen wordt geprogrammeerd door de krachtigste programmeur aller tijden: onze eigen levenservaring.

## OUDE KAARTEN HERZIEN

Als je kaarten zijn geprogrammeerd in je hersenen door ervaringen, moet je ervaringen gebruiken om je hersenen te herprogrammeren.

Als je je bijvoorbeeld uit je comfortzone gaat bewegen, zal je geest uiteindelijk zijn kaarten moeten aanpassen. Voordat ik aan mijn reis begon, zou ik nooit hebben geloofd dat ik een speechwedstrijd zou kunnen winnen. Nu, nadat ik er een paar had gewonnen, heb ik mijn kaarten herzien.

Er is ook nog een andere mogelijkheid. Er is opgemerkt dat onze geest echt niet zo goed is in het onderscheiden van levendig ingebeelde gebeurtenissen van iets dat echt is gebeurd. Je kunt jezelf denken in bezorgdheid, je kunt jezelf denken in ziekte, je kunt jezelf in woede denken en je kunt jezelf denken in jezelf fantastisch voelen.

Er zijn miljarden-dollar-industrieën die gevoelens verkopen. Je kunt een thriller kijken en jezelf erg bang maken. Je kan een actiefilm bekijken en je spieren voelen samentrekken en de adrenaline door je aderen voelen stromen. Of je kunt een prikkelend tijdschrift pakken en jezelf seksueel opwinden. NLP en hypnose zijn hulpmiddelen die dit vermogen van je geest gebruiken.

## DE KAART IS HET GRONDGEBIED

Er was het genie als Korzybski voor nodig om te zeggen dat de kaart niet het territorium is. Er was het genie als Richard Bandler voor nodig om te zeggen dat de kaart het territorium is. Verwarrend? Ook al zijn onze ideeën over de werkelijkheid geen werkelijkheid, ze beïnvloeden ons gedrag, onze relatie met anderen en zelfs onze fysiologie. Als je verliefd

bent, beschouw je de wereld misschien als een prachtige plek. Je kunt er ook beter uitzien en je beter voelen.

Als je denkt dat je lelijk bent, zal dit te zien zijn in je lichaamstaal en gezichtsuitdrukking, wat van invloed is op hoe anderen met je omgaan. Als je denkt dat je geen controle over je leven hebt, laat je anderen de controle overnemen.

Als je denkt dat jouw probleem niet kan worden opgelost, zal dat waarschijnlijk ook niet zo zijn. In zekere zin creëren we onze realiteit.

NLP en andere modaliteiten waarbij taal en verbeeldingskracht zijn betrokken (zoals hypnose, tijdlijntherapie en andere) veranderen onze interne representaties van de werkelijkheid en als resultaat transformeren ze onze emoties, percepties en overtuigingen ... Zoals je je misschien herinnert, emoties, perceptie en overtuigingen zijn drie punten in de Hexagon van John Harrison.

Als je geïnteresseerd bent in NLP-technieken, kun je een NLP-coach zoeken of gewoon een groot aantal boeken over dit onderwerp lezen. Maar voor nu zijn hier enkele ideeën die je meteen kunt gebruiken.

1. Wat er ook in je hoofd omgaat, het is niet wat er werkelijk gebeurt. De kaart is niet het territorium.
2. Als je verandert wat er in je hoofd omgaat, verander je wat er in je leven omgaat. De kaart is het territorium.
3. Elke keer dat je iets nieuws doet en de uitdaging aangaat, vergroot je je realiteit. De beste manier om je kaarten te herzien, is door ervaring.
4. Als je niet tevreden bent met hoe je leven verloopt, kijk dan op je kaarten. Waarschijnlijk moeten ze worden bijgewerkt.

## **OPDRACHTEN**

1. Stel je voor dat je een speech houdt. Hoe voel je je? Stel je nu voor dat je publiek uit honden bestaat (als je honden eng vindt, stel je dan kittens of konijntjes voor). Hoe verandert het je gevoelens?
2. Stel je voor dat je vol zelfvertrouwen spreekt. Maak de afbeelding twee keer zo groot. En verdubbel het opnieuw. Verdubbel het opnieuw. Stap nu in dit beeld en stel je voor dat je erin groeit totdat je net zo groot wordt als je denkbeeldige lichaam. Hoe voelt het?
3. Heb je iemand met wie het bijzonder moeilijk is om te praten? Stel je voor dat je nu met deze persoon praat. Hoe voel je je? Stel je nu voor dat deze persoon een clowns-neus heeft. Hoe voel je je nu? Stel je voor dat je heel groot bent, terwijl deze persoon heel klein wordt. Hoe voelt het?
4. Denk aan jezelf terwijl je voor een publiek spreekt. Hoe dichtbij is de afbeelding? Maak het kleiner en duw het weg. Hoe voelt het? Merk op hoe je jouw gevoelens kunt veranderen door je interne weergave van een gebeurtenis aan te passen.