

Ik zie, ik zie wat jij niet ziet...

NLP and beyond

Richt je op wat je wilt, en niet op wat je niet wilt. Aan de kant van de oorzaak staan. De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt. Zomaar wat kreten die in de gemiddelde (master)practitionertraining geregeld zullen vallen. Want, zo stellen we dan; de menselijke geest is niet in staat om ontkenning te verwerken. Bij vertaling van oppervlaktestructuur naar dieptestructuur en vice versa gaat de 'niet' verloren. Immers: denk maar eens NIET aan een roze olifant, NIET aan je ontbijt van vanochtend of NIET aan de laatste keer dat je misselijk was. Nee, niet doen! Beetje flauw? Het illustreert het doorgaans wel krachtig.

Een vrouw van 34 wil zwanger worden. Haar strategie: richt je met de volle 100% op zwanger worden. Ga aan de slag met gezondheid, vruchtbaarheid, koop alvast een bedje, plan desnoods al de crechedagen. Reactie van de omgeving: kijk je wel uit! Stel je voor dat het niet of niet snel lukt, hoe teleurgesteld zul je dan zijn!



Een echtpaar van in de vijftig heeft ambitieuze plannen om het roer radicaal om te gooien. Ze steken al hun spaargeld en tijd in het opzetten van een kanocamping. Veel gehoorde reacties: heb je je pensioen wel veilig gesteld? Stel je voor dat het tegenvalt! Mogelijk is het een typisch Hollandse mentaliteit om nooit op stap te gaan zonder paraplu. Zelfs met de meest zonnige weersomstandigheden weet je maar nooit! Jezelf beschermen tegen mogelijk niet meeziende omstandigheden. Immers, het leven is niet voorspelbaar en je hebt niet alles zelf in de hand. Toch?

Twee keer creëren

NLP gaat over doelgerichte communicatie. Een van de modellen die bekendheid vanuit de NLP heeft verworven is dat van de (neuro)logische niveaus van o.a. Robert Dilts. Daarbij is het hoogste niveau dat van doel/missie/spiritualiteit: datgene dat richting geeft aan je leven. Weet wat je wilt, en het zal invloed hebben op de lagere niveaus, zo wordt algemeen aangenomen. Kortom: kennelijk werkt het binnen je eigen communicatiesysteem zo dat het hebben van een duidelijk en congruent doel, je als automatisch zal doen, denken, voelen op zodanige wijze dat je die doelen waar kunt maken. En gebeurt het dan ook? Kun je je hersenen zodanig programmeren dat ze 'alles' waar gaan maken? En waar ligt dan de grens?

Iemand als Anthony Robbins predikt: associeer je zoveel mogelijk met je doel, doe alsof je het nu hebt, stap er als het ware elke dag een paar keer helemaal in en daarmee programmeer je al je cellen om het ook daadwerkelijk te gaan realiseren. En we weten allemaal: NLP is niet succesvol omdat het allemaal uitvoerig wetenschappelijk gestaafd kan worden, NLP is succesvol omdat het blijkt te werken. Zoals Dilts ons al wist uit te leggen werkt het zeer versterkend als je vanuit de kracht van een doel werkt. Maar hoe kan het dan dat dat werkt? Er van uitgaand dát het werkt,

velen zijn ons voorgegaan. Een wel heel stellig verhaal kwam van deelnemers van een course van Anthony Robins waar een groep mensen liet weten de jackpot te gaan winnen. Ze hebben dit eindeloos gevisualiseerd en inderdaad wonnen ze de jackpot. Bestaat niet! Bestaat niet? Of is er wel zoiets als de organiserende kracht van intentie? En welke werking heeft dat dan? Is dat een werking die alleen binnen het individu van kracht is en stuur je dus je hersenen op je doel af, of werkt het ook daarbuiten?

Synchroniciteit

Laten we eens teruggaan naar een tijd ver voorafgaand aan het NLP-tijdperk. We spreken over de jaren twintig van de vorige eeuw en sluiten aan bij de gedachtewereld van Carl Jung. Jung was van oorsprong een volgeling en vriend van de nog meer bekende Freud. Uiteindelijk is hij een hele eigen koers gaan volgen mede omdat Jung, in tegenstelling tot Freud, een veel meer positieve en minder seksueel gestuurde rol toebedeelde aan het onbewustzijn.

Jung was van mening dat het wezen van de persoonlijkheid behalve door het persoonlijke bewustzijn ook, en grotendeels, gevormd wordt door wat hij het collectief onbewuste noemde. Hij had het hier over een soort van overgeërfd deel van het onderbewustzijn dat in alle vertegenwoordigers van een ras of soort aanwezig is. Wat jammer voor Jung was, is dat zijn schrijfstijl nu niet echt 'makkelijk leesbaar' is waardoor een boek als Synchroniciteit door veel mensen snel terzijde wordt gelegd.

Misschien ken je wel van die situaties in het dagelijkse leven dat je denkt 'nou, dat is toch ook toevallig!'. Je denkt aan iemand die je al lang niet gesproken hebt en de volgende dag belt deze persoon. Je bedacht dat je enorm veel trek in een bepaald gerecht hebt, en een vriendin komt er mee aanzetten. Je wilt een nieuwe auto kopen van een bepaald type en de overbuurman wil precies die auto te koop zetten. Toeval! Nee hoor, zegt Jung. Als we nu eens ophouden om alles dat we niet causaal (oorzaak-gevolg) kunnen verklaren toeval te noemen! Als we het verband niet begrijpen, wil het nog niet zeggen dat het er niet is. Jung noemt het een "acausaal verbindend principe", ook wel synchroniciteit: samenhang tussen gebeurtenissen die je niet op basis van causaliteit (A veroorzaakt B en daardoor ontstaat C) kunt verklaren. Deepak Chopra heeft een zeer leesbaar boek over kwantumfysica en meer in het bijzon-

der synchroniciteit geschreven. Dit boek gaat eigenlijk vooral over de kracht van intentie. Over hoe alle dingen twee keer worden gecreëerd: een keer in je hoofd en een keer in de materiele werkelijkheid.

Terug naar de moleculen

Om datgene wat hierboven gepresenteerd is ook maar enigszins aannemelijk te doen lijken, zullen we een stap moeten maken naar de kwantumfysica. Een deelgebied van de natuurkunde dat inmiddels een stevige flirt met de psychologie is aangegaan. Kijk bijvoorbeeld maar eens naar een film als *What the bleep do we know*, of sla een willekeurig populair psychologie magazine open. In de kwantumfysica heeft men ontdekt dat het traditionele beeld van de Newtoniaanse causaliteit (A veroorzaakt B) lang niet altijd opgaat. In kernbeargumenteert men vanuit deze leer dat materie zich laat beïnvloeden door waarneming! Een onderbouwing hiervan loopt ongeveer als volgt: in de kwantumfysica kun je als het ware drie manieren onderscheiden van om je heen te kijken¹:

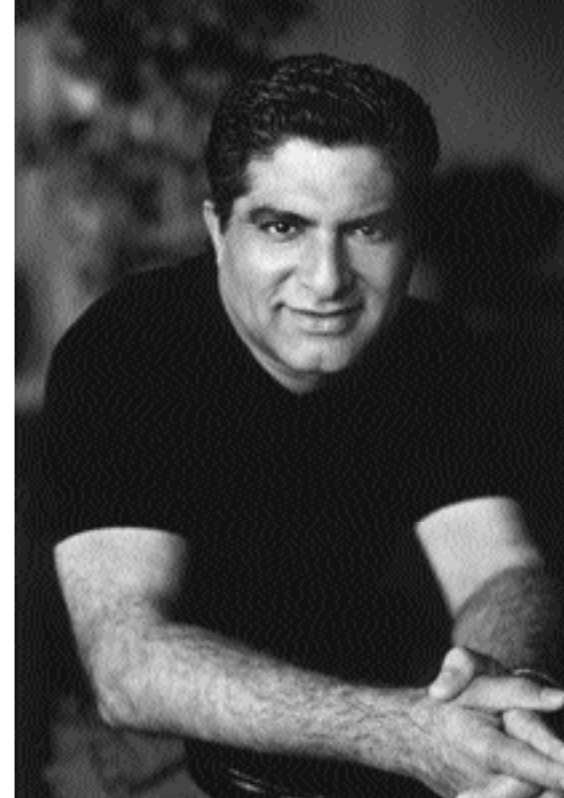
1. De materiële werkelijkheid

Deze bestaat uit tastbare stoelen, tafels, auto's en kroketten. Dingen die we kunnen zien, horen, voelen en proeven. Alles in deze materiële werkelijkheid heeft een begin en een einde, een afbakening, een leven en sterven. Tijd loopt van begin naar eind en er is een verleden, een heden en een toekomst waar we het in het algemeen over eens zijn.

2. Het kwantumdomein

Alles dat wij als materiële werkelijkheid ervaren is in feite informatie en energie. Hoe dat zo? Nou, alles is uiteindelijk opgebouwd uit moleculen die weer uit atomen bestaan en die bestaan weer uit..... kleine deeltjes die niets anders zijn dan golven energie en informatie. Het punt is echter dat deze energiestromen zo snel zijn, dat wij ze niet als afzonderlijke delen waarnemen. Denk maar eens aan het spelletje dat kinderen vroeger deden: neem een heleboel tekeningen en leg ze op een stapel. Laat ze vervolgens heel snel door je hand gaan en je ziet als het ware een film afspelen. De vaste wereld die wij waarnemen, bestaat dus alleen in onze ogen, in ons hoofd. Een ander voorbeeld: een slak schijnt ongeveer drie seconden nodig te hebben om licht te zien. Dit zou theoretisch betekenen dat als je in drie seconden een bank zou

Deepak Chopra



weten te beroven je volgens deze slak nooit weg bent geweest! Hoe weet je welke gaten jij in je waarneming hebt en wat je dus niet ziet!

3. Het virtuele domein

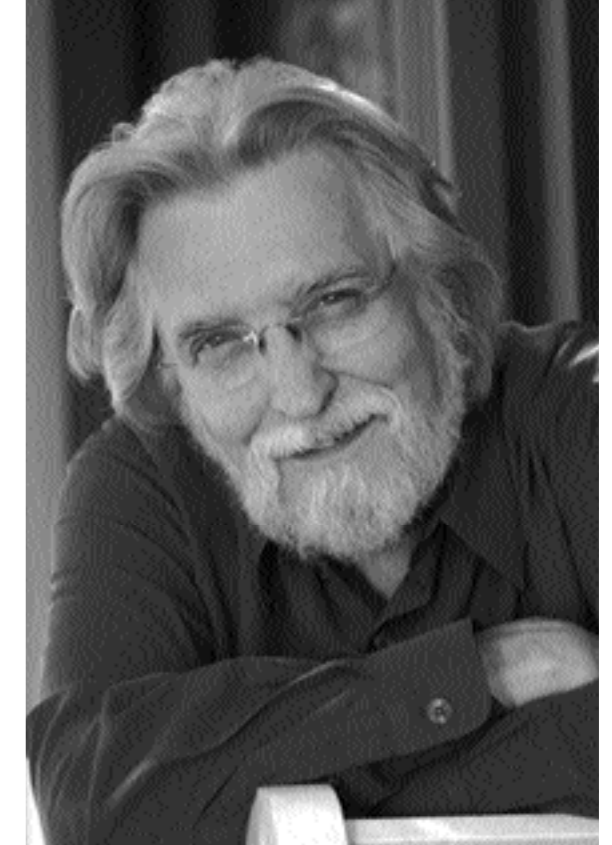
Dit is de informatie- en energiesoep om ons heen. Het geheel van potentialiteit: dat wat mogelijk kan worden. Datgene dat er is, ongeacht of het wordt waargenomen en ongeacht of het wordt gerealiseerd.

Dit aannemen zou de wereld op zijn kop zetten en een wetenschappelijke deur openzetten voor allerlei 'spooky' zaken als paranormale begaafdheid, reïncarnatie en nog veel meer zaken die we nu nog niet eens kunnen verzinnen.

En waar is nu de flirt met de psychologie? Wat heeft dit nu te maken heeft met de realiteit van alledag? Een theoretisch concept dat alles om ons heen uit deeltjes en energie bestaat is toch weinig praktisch als je in de stromende regen staat met een auto die het niet doet, op een afgelegen landweggetje. Overigens: hoe ben je in de uiterst deplorabele toestand verzeild geraakt? Toeval? Pech? Hoe komt het dan dat sommige mensen bij voortdurende pech lijken te hebben en anderen zelden? Denk aan de buurvrouw wier kinderen vrijwel dagelijks iets hebben, zoals glas in de voet, tand door

de lip, schouder uit de kom. Zou het een verrijkende gedachte zijn als je zelf invloed hebt op de toestand waar je in terecht bent gekomen? Misschien dat de gedachte dat je zelf de oorzaak bent van je resultaten sommige mensen boos maakt, anderen zien hier de mogelijkheid in: 'Mooi, dan kan heb ik ook invloed op het veranderen van mijn resultaten!'. Een aanpak die empirisch gestaafd kan worden en nu ook wetenschappelijk. Niels Bohr, natuurkundige, heeft op basis van experimenten en theorie de onderbouwing gelegd voor de 'waarneming stuurt realiteit'-benadering. Bohr ontdekte dat deeltjes van atomen zich gingen gedragen afhankelijk van waarneming. Meer specifiek: ze kunnen zich gedragen als deeltjes of als golf. En wat maakt nu wat ze doen? Waarneming! Bohr stelt dat alles pas door waarneming concreet wordt en dat dus zonder 'interpreterend bewustzijn' alles beperkt blijft tot zuiver potentieel (energie en informatie). Tegenwoordig wordt de theorie van Bohr als bewezen beschouwd en heeft Bohr volgens de meeste natuurkundigen het gelijk aan zijn kant. Het prettige van informatie is dat het niet tijd en plaatgebonden is. Kortom: wat nu hier aanwezig is, is dus ook aanwezig in het virtuele domein en voor iedereen beschikbaar. Algemeen aanwezige informatie is een

Neale Donald Walsh



bron waar iedereen uit put, volgens sommigen als vanzelf volgens anderen zul je het moeten leren. In elk geval geldt: doe de Volkskrant-crypto pas op zondagavond want dan hebben velen voor je hun hersenen er al op gekraakt. En als je snel werkt bij een examen draag je bij aan de resultaten van een ander.

Rupert Sheldrake is een ook wetenschapper van de synchroniciteit-leer, en laat steeds meer van zijn theorie over het morfogenetische veld horen. Sheldrake gaat zover dat aangeboren kenmerken niet op basis van genetica tot uiting komen. Volgens hem staat het niet in de genen, maar staat het in het morfogenetische veld; een collectieve bron van informatie waar elk organisme op afstemt en zijn ontwikkelingsinformatie ophaalt. En zodoende weet een pinguïn dat hij een pinguïn moet worden en geen panda.

Tegenwerpingen

Wat te zeggen tegen mensen die een dierbare veel te vroeg hebben verloren door een ongeval, of mensen die tot 5 keer toe beroofd zijn. Mensen die ernstig ziek zijn of de Tsunami ternauwernood overleefd hebben. Zou deze theorie dan stellen dat je alles aan jezelf te wijten hebt? Dat zou toch in schrijnende gevallen onmenselijk wreed zijn. Hoe hier dan mee om te gaan? Misschien ligt dit ook wel heel dichtbij dat sommige mensen veronderstellen dat als een ziekte psychosomatisch is, ze er dus iets aan zouden kunnen doen. Soms is niets minder waar. Dat je psyche invloed heeft op bepaalde lichamelijke of andere materiële zaken, wil nog niet zeggen dat je je er van bewust bent of er controle op hebt! Het boek *Synchronisch leven* van Deepak Chopra en ook de film *What the bleep do we know* geven voldoende handreikingen om je in elk geval méér bewust te zijn van je creërende invloed. Of om in de gedachte van Neale Donald Walsh te schrijven: het is onmogelijk de mooie theorie van doelgerichte communicatie in praktijk te brengen en tegelijkertijd tegenwerpingen te bedenken. De kant die je gedachten dan op gaan, is een andere dan de kant waar jij heen wilt. Dus, tegenwerpingen bedenken of er onderzoek daarnaar verrichten is onmogelijk te combineren met een bewust... liefdevol, zinnig, boeiend, rijk, vredig, wat je maar wilt... leven. Punt.

Derde generatie NLP

NLP bestaat al een aantal decennia. In dat proces is er steeds meer bij gekomen en zijn de instrumenten verbreed. Robert Dilts heeft de term 'Third generation NLP' gelanceerd en meerderen hebben dit overgenomen. Third generation NLP zou dan gaan over contact met 'het veld' en je eigen bewustzijn daarin. Eigenlijk

dus vooral een methode om gebruik te gaan maken van kwantum-fysica en synchroniciteit. En om terug te komen op hoe het afliep met de vrouw van 34 die zwanger wilde worden: ze was zwanger binnen twee maanden. En of dat dan toeval is of geluk of niet, voor haar werkte het. En zo rekenen we ook in alle opzichten op een succesvol verloop van de kanocamping in Zoutkamp.

NLP heeft vanuit empirische bevindingen een aantal vooronderstellingen voortgebracht die bijdragen aan succesvolle communicatie. Verantwoordelijkheid nemen voor je communicatie en je resultaat is daar één van, de neurologische niveaus is een ander zeer werkbaar model gebleken. Dat de steun voor deze pragmagische inzichten uiteindelijk uit de natuurkunde zou komen, hadden zelfs Bandler en Grinder niet kunnen verzinnen.

CATHELIJNE WILDERVANCK GEEFT IN HET DAGELIJKS LEVEN LEIDING AAN HET ADHD-CENTRUM ZUID-HOLLAND EN IS WERKZAAM ALS TRAINER/COACH BIJ DE EERSTE VERDIEPING.

Contact auteur:
cathelijne@1e-verdieping.nl

MEER WETEN?

- **SYNCHRONISCH LEVEN DEEPAK CHOPRA ISBN 9021539896**
- **WHAT THE BLEEP DO WE KNOW DVD**
- **WAAROM EEN PANDA GEEN PINGUÏN IS ODE NUMMER 81 (ZIE WWW.ODE.NL)**

¹ *Synchronisch leven*, Deepak Chopra