

Systemische natuur van ons denken en voelen

ZELF-modelleren

'Zelf-modelleren' is de inverse Modellingstechniek om nauwkeurig een eigen proces te kunnen volgen en daar lering uit te trekken. Deze 'lessen' kunnen dan weer gebruikt worden om anderen verder te helpen. In zijn onderstaande artikel neemt Wassili Zafiris je mee in het proces van 'zelf-modelleren' en het redelijk onbekende maar uiterst verhelderende concept van 'logical typing'.

In de meeste NLP opleidingen wordt het logische niveau model van Robert Dilts gebruikt als een van de hulpmiddelen om effectievere analyses te maken en te modelleren. Dit zeer waardevolle model geeft inzicht in de 'gelaagdheid' van de menselijke ervaring en beaamt dat 'een hoger niveau' meer invloed heeft dan het niveau daaronder. So far so good. Bij mijn weten heeft Robert dit idee opgedaan in het werk van Gregory Bateson, de Engelse filosofische vader van NLP. In zijn boek, 'Steps to an Ecology of Mind' (1972), spreekt Bateson inderdaad van gelaagdheid in onze ervaring, hij noemt dat echter 'logical typing' en beschrijft daarmee iets zeer systemisch in natuur. Iets wat in wezen niet veel lijkt op Robert zijn logische niveaus model. 'Misdaad' bijvoorbeeld, is iets anders dan een 'misdadi-

ge daad'. Misdaad is namelijk de hogere klasse waarbinnen een misdadige daad valt. Stel je het volgende voor, je kijkt je partner diep in de ogen en realiseert je dat je met deze persoon kinderen wilt en oud wilt worden. Oprecht en vanuit dat diepe besef zeg je tegen je partner, 'ik houd van je'. Terwijl er tranen in je ogen opwellen van ontroering zegt jouw partner enigszins vlak, 'ik ook van jou hoor.' Je voelt dat er iets anders is, en dat jullie uitspraken niet helemaal hetzelfde zijn. Ondanks dat dezelfde woorden gebruikt worden zeggen jullie iets anders. Je partner ontkent dat, maar jij weet beter.

Wij kunnen dezelfde woorden gebruiken om iets te zeggen, maar of we daarmee hetzelfde zeggen is maar helemaal de vraag. Als je denkt in termen van 'logical typing' en niet in termen van logische niveaus, dan kun je je gaan realiseren dat een niveauverschil al optreedt als de betekenis van iets verschuift. Als 'ik hou van jou' betekent dat je kinderen wilt en oud wilt worden met de betrofene persoon, dan heeft dat waarschijnlijk meer 'gewicht', dan 'ik hou van jou' met de betekenis 'ik vind jou ook erg leuk hoor'. Ondanks dat Robert zijn model heel belangrijk is voor NLP heeft het in mijn perceptie ook duidelijke beperkingen.

De menselijke geest heeft een dynamischer model nodig om er effectief mee te kunnen werken. Het 'menselijke geest- en emotie-systeem' werkt met complexe feedbackloops en logische niveaoverschuivingen die niet zo maar te vatten zijn in een lineair model. In al mijn modelleerwerk gebruik ik deze meer systemische modellen en ideeën om de elementen van 'de achtergrond' naar voren te halen om zo hun gewicht voelbaar te maken. Pas als je de sturende elementen en kaders in het vizier brengt kun je het hart bloot leggen van de ervaring. Hieronder volgt een verslag in zelf-modelleren, het blootleggen van de sturende kaders bij jezelf.

Waar ga jij naartoe met je gedachten....

Modelleren gaat over welke hogere kaders, 'ergens in je achterhoofd', je gedachten-gevoelens sturen. Deze gedachten-gevoelens zijn vaak onzichtbaar en vormen een netwerk (matrix) dat ons gedrag stuurt. Je zou kunnen zeggen dat de 'echte spannende dingen' zich daar afspelen.

Merk je zelf ook wel eens dat je wel iets wilt, maar niet doet? Is er wel eens iets echt belangrijk voor je en toch laat je het liggen? Heb je dromen waar je niet meer in gelooft? Heb je wensen achter je gelaten die je liever bij je zou hebben?

April 2005: Borneo

Ik zit te kijken naar beelden van de 'Borneo-conferentie' op de Wereld Natuurfonds website. Het doel van de conferentie is om het hart van Borneo te behouden voor... altijd...

'Do not think that one person can NOT make a change, because all changes have started with one person'

MARGARET MEAD

Een prachtig initiatief en aangezien ik graag praat over natuurbehoud en ik daar een echte passie voor heb en belang over voel, bekijk ik dat soort ontwikkelingen dan ook graag.

Beelden van orang-oetans, herten, en prachtige katachtigen zoeven voorbij. Mensen praten enthousiast op de conferentie en het WWF heeft 2005 tot Borneo jaar uitgeroepen. Op de conferentie waren vier mensen uit Borneo zelf, die als het ware afgezanten zijn van hun regio's. Zij hebben direct hun handtekening gezet onder een idee om het hart van Borneo te redden en duurzame investering aantrekkelijk te maken. Zo kan er economische ontwikkeling zijn, terwijl de natuur behouden blijft. Reden genoeg om optimistisch te zijn, zou je denken. En dat ben ik aanvankelijk ook. Toevallig zie ik daarna in de krant, dat de Indonesische regering van plan is om de grootste palmolieplantage in centraal Borneo te gaan bouwen en dat het WWF zich daar zeer tegen heeft uitgesproken. En plotseling gebeurt er iets met me. In een milliseconde verander ik van staat. Ik voelde me hoopvol en optimistisch, 'goede initiatieven, bedacht ik me, daar sta ik achter'. Ineens verdwijnt die staat en mijn onderbewustzijn neemt me mee naar een andere laag.



Mijn onderbewustzijn maakt een verschuiving en brengt me naar een dominantere laag, een kader die het optimistische gevoel in me weghaalt, me inert maakt, bewegingsloos, initiatiefloos. En ik word oprecht nieuwsgierig naar het proces dat zojuist in mij begonnen is.

'Waar ga je nou naartoe Wassili?' 'Waar ga je naartoe met je aandacht?'

'Heeft het nog wel zin?' hoor ik mezelf vragen. 'Is het niet al te laat?' 'Ben ik niet te klein om zo 'n groot probleem aan te pakken?' 'Zijn wij niet te klein?' 'Wat moeten we doen om de Indonesische regering ertoe te bewegen om een andere Borneo-beleid te gaan voeren?' 'Maar, ach, die regering luistert toch niet, bij hun heeft protest geen zin.'

Geest-lichaam staten

Terwijl ik dit opschrijf ontstaat er een spanning in mijn nek, mijn keel zwelt op en ik voel me onmachtig, invloedloos en een volledig nieuwe staat ontstaat. Hopeloosheid overmant me. Ik vraag me af:

'Zijn we wel op de goede weg met de planeet?'

'Zijn we niet het verkeerde pad ingeslagen?'

'Hadden we de planeet niet veel eerder moeten gaan managen, groeit de bevolking niet te snel?'

'Is dit niet 'a road to nowhere?'

'Wij kunnen dit niet beïnvloeden.'

Ondertussen ben ik me kouder gaan voelen en ervaar

ik geen enkele behoefte om iets te willen ondernemen ten behoeve van Borneo. Sterker nog, het idee iets te moeten gaan redden van de ondergang, vind ik per definitie een vervelend idee. Waarom niet gewoon naar iets moois streven, in plaats van een constante stroom van beelden over wat er fout gaat of dreigt te gaan? (Heb je al ontdekt hoe de hiërarchie in elkaar zit?) Dat kader er ook nog eens over heen. Ik word recalctrant en begin te denken dat het enige waar regeringen mee bezig lijken te zijn, is beslissingen nemen waar geen enkele moed voor nodig is. Economische groei of zoiets. Ik zie ook steeds die satellietbeelden voor me van hoe Borneo in de laatste 5 jaar langzaam maar zeker aan het ontbossen is en ik hoor de schrijver van het boek 'Naar het hart van Borneo' (Redmond O'Hanlon) zeggen: 'Ik krijg nu wel eens brieven van rugzaktoeristen die door hetzelfde gebied reizen als ik 25 jaar geleden en dan zeggen ze me dat het helemaal ontbost is langs de Lower Bali rivier..., helemaal ontbost', zegt hij nogmaals met een stem van stomme verbazing. De mooiste jungle waar hij ooit geweest is.

Gestalt staten

Nu mooi genoeg geweest! Ik heb me nu lang genoeg laten grijpen door mijn Matrix, door de kaders van mijn geest die nu net dat doen waar ik helemaal niet blij van word: opgeven en hoop verliezen. En toch deden mijn onbewuste frames dat zomaar. Ik begon

met een redelijk positieve staat en legde daar een negatief kader overheen, het kader: 'ik denk dat we te laat zijn', 'ik denk dat we verkeerd bezig zijn'. Daarboven komt het kader: 'ik/we heb(ben) toch geen invloed op die Indonesische regering'. En, ja, zelfs als ik het nu weer opschrijf ontstaat de stijfheid in mijn nek en een gevoel van passief en ingehouden agressie, 'aha, die gestalt*'. Het gestalte dat ontstaat door deze lagen over elkaar te leggen. Het gestalte 'ingehouden woede'. Heb je dat ook wel eens? Dit soort ingrediënten die je machteloos, onmachtig en boos maken? Ik kom veel mensen tegen die dat hebben, zeker als het gaat over grote vraagstukken zoals deze. Hoe heb jij dit soort vraagstukken gekaderd? Waar gaat jouw aandacht naar toe als je wel iets zou willen veranderen, maar het je niet lukt? Je wel iets zou willen veranderen, maar het niet doet? Naar welke laag van denken-voelen ga jij? Heb je jezelf aangeleerd om te denken: 'ach, daar ben ik onverschillig over' of 'ik vind het niet belangrijk want het is toch niet naast de deur' of...

Het probleem ontstijgen

Ik denk dat het tijd wordt om mezelf eens wat goede vragen te stellen, zodat er een beweging omhoog ontstaat en ik het probleem kan ontstijgen. 'Wassili, jongen, maakt deze manier van denken-voelen over dat initiatief, van je dag een feestje?' 'Nee!' Gonst er in mijn hoofd. 'Verbeter deze manier van denken-voelen de kwaliteit van je leven?' 'Nee, duidelijk niet!' 'Word je hier gelukkiger van?' 'Vervul je hiermee de voor jou zo belangrijke waarden in je leven?' 'Nee!' Langzaam maar zeker voel ik een tegenkracht opkomen en ik voel dat ik los kan komen van die kaders die me vastzetten en gevangen houden in inertie. Ik begin sneller te typen want er komt energie vrij. 'Wil je deze manier van denken dan behouden? Wil je hiermee doorgaan?' 'NEE!' zeg ik luid. Door herhaaldelijk NEE te zeggen, ontnem ik de hoogste kaders hun overtuigingskracht en kan ik er afstand van nemen**. 'Hè, hè, even rust, even los van al die belemmerende gedachten en gevoelens.

Oké, goed, denk ik, waar wil ik dan JA tegen zeggen? Tegen welk kader over dat initiatief zou ik nou echt JA willen zeggen? Waar ik ècht JA tegen zou willen zeggen is: het geloof dat iedereen hier invloed op kan uitoefenen, iedereen, elk individu is invloedrijk. Dat zou ik in dit geval echt met mijn hele lijf willen geloven.

JAREN TERUG HEBBEN WE IN AMSTERDAM MET ANDERHALVE MAN EN EEN STENCILMACHINE DE AANLEG VAN EEN INDUSTRIEGEBIED KUNNEN VOORKOMEN. HET KÁN DUS WEL!

MIDAS DEKKERS

Ik begin te denken aan iets waar ik echt JA tegen zeg, iets totaal anders. Ik denk en voel en realiseer me dat er een heleboel dingen zijn waar ik echt JA tegen zeg. Ik neem er een en stap volledig in het denken-voelen van 'JA, dat wil ik'. En op het moment dat ik dat helemaal voel, begin ik met dat gevoel JA te zeggen tegen die overtuiging: 'Ja ik wil helemaal met mijn hele lijf geloven dat iedereen invloed heeft op deze situatie, iedereen kan dit beïnvloeden, JA, dat wil ik geloven, JA, dat wil ik, zeg ik nog eens en langzaam maar zeker begin ik ook werkelijk te ervaren dat ik het ook kan geloven als ik het bevestig en terwijl ik dat doe, komt er kracht en inspiratie en de vraag: 'Wat kan ik doen?' Plotseling komt Margaret Mead in mijn hoofd en ze zegt: 'Do not think that one person cannot make a change, because all changes have started with one person'.





Ja, dat wil ik als hoger kader, die gedachte wil ik als sturend kader om ervoor te zorgen dat het niet slechts bij mooie woorden blijft.

Dan is het nu tijd om na te gaan denken over wat ik nu verder ga doen met deze inspiratie. Zoals Timothy Gallway zegt: 'If you have a great inner game, your outer game will be just fantastic'.

Gedachtesprongen

Misschien heb jij ook wel van die 'gedachtesprongen' die je zou willen zelf-modelleren. Realiseer je dan dat een 'logical type' iets anders is dan een 'logisch niveau'... Dan hoef je eigenlijk alleen maar te beginnen met waarnemen en je af te vragen: 'Waar ga ik nu eigenlijk naar toe met mijn aandacht?'

O, ja, en terwijl je dat doet kun je ook even surfen naar www.wwf.nl daar staan prachtige plaatjes van dieren en natuur.

Veel succes!

* Een staat die meer is dan de som van de delen, een nieuwe staat

**Het is belangrijk om je interne ecologie hierbij goed te checken.

WASSILI ZAFIRIS (1964) IS VERANDERINGSDESKUNDIGE. ALS COACH, NEUROSEMANTISCH PIONIER EN NLP-TRAINER BEGELEIDT HIJ TRANSFORMATIE PROCESSEN BIJ PARTICULIEREN, INTERNATIONALE ONDERNEMINGEN EN DIT JAAR OOK HET NEDERLANDS DAMES VOLLEYBAL TEAM. DAARNAAST ONTWIKKELDE HIJ SUCCESVOLLE TRAININGS-PROGRAMMA'S ZOALS RIJK LEVEN, ZELFACTUALISATIE, WEERBAARHEID EN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP. ZIJN NIEUWSTE BOEK 'IK BEN NIET ALLEEN OP DE WERELD', IS IN MEI UITGEKOMEN. (ZIE BOEKENRUBRIEK IN DEZE EDITIE)

Voor meer info en contact: www.wassilizafiris.nl



Wassili Zafiris (foto: Tessa Jol)