

I had a (bad) dream!

'Papa, toen ze wisten dat de oceanen vol plastic zaten, dat de aarde vergiftigd raakte en de dieren uitstierven... wat heb jij er toen aan gedaan?' Het was die boodschap van een aandoenlijk kinderstemmetje op een of ander radiostation dat mij jaren geleden wakker schudde. Wakker uit een nare droom. Wat nou, betere wereld?

Wie zich openstelt voor de huidige toestand van de mensheid en de planeet, heeft een klus optimistisch te zijn. Zeker als je verantwoordelijkheid draagt om kinderen met goede moed op de wereld voor te bereiden. Milieuactivist Paul Hawken vatte het dilemma ooit krachtig samen: 'Als de feiten over de toestand in de wereld je niet pessimistisch stemmen, dan heb je de feiten niet begrepen. Maar als de initiatieven van miljoenen mensen om het tij te keren je niet optimistisch stemmen, dan heb je geen hart.' Licht en schaduw horen dus bij elkaar. Complementariteit, noemt Robert Dilts dat. Waar haal je in de huidige tijd de hoop vandaan optimistisch te blijven, zonder je van de wereld af te keren of je cynisch op een eiland terug te trekken? Draagt NLP daar iets aan bij?

Het antwoord is JA!

Noam Chomsky omschreef het zo: 'If you assume that there is no hope, you guarantee that there will be no hope. If you assume that there is an instinct for freedom, that there are opportunities to change things, then there is a possibility that you can contribute to making a better world.' En precies daar ligt het antwoord op de vraag of NLP kan bijdragen aan een betere wereld. Het antwoord is volmondig JA! Want 'als de wereld iemand dankbaar mag zijn is het wel Dr. Richard Bandler. Ik betwijfel of het zijn intentie was de mensheid te redden of de mensheid gereedschap te geven tot spirituele ontwikkeling, maar dat is WEL wat hij bij elkaar geknutseld heeft.'¹

Vrijheid van betekenis

Allemaal hebben we immers de vrijheid te besluiten welke betekenis we ergens aan toekennen. Iedereen kan leren die vrijheid te gebruiken, als hij of zij dat wil. En daarin is NLP van grote waarde: Door schaduwzijdes te herkadieren naar een persoonlijke opgave in je eigen ontwikkelweg. Door depressie in je mentale ruimte te herkennen als een verstopplaats voor iets dat nu wel opgelost mag worden. En ook wanneer schaduw

en duisternis zo overweldigend worden dat je het licht niet meer ziet, kan een nieuwe betekenis alles veranderen. En daarvoor was bij mij niet heel veel meer nodig dan een klein kinderstemmetje: 'Papa, wat heb jij toen gedaan..?'

Een cultuur uit balans?

Een betere buitenwereld begint met meer balans in onze binnenwereld: tussen de linker- en rechterhersenhelft. In zijn boek *Mijn brein denkt niet, ik wel*, schetst arts en neurofilosoof Arie Bos de invloed van cultuur op het 'linker- en rechterhersenhelft-denken'.

'Westerlingen benaderen de wereld nu eenmaal meer analytisch (links) en oosterlingen meer holistisch (rechts). Sociaalpsycholoog Richard Nisbett bevestigde dit beeld. Hij liet Amerikanen en Japanners naar vissen kijken, waarbij één vis opviel vanwege omvang en kleur. De Amerikanen beschreven daarna vooral die ene opvallende vis. De Japanners overwegend de

andere vissen en de achtergrond. Het was opvallend dat Japanners die naar de VS verhuisden, na een paar jaar niet meer van Amerikanen verschilden in hun waarneming –

en andersom.^[1] Cultuur blijkt dus een ongelooflijk belangrijke invloed. Maar cultuur staat ook bekend als een van de moeilijkst te veranderen sociale factoren. Daarom lijkt het effectiever individueel te werk gaan; *to be the change*, en in de eigen invloedssfeer de balans meer naar rechts te verschuiven. Dan verandert onze binnencultuur: de cultivering van onze eigen persoonlijke natuur en wellicht ook die van onze kinderen. Dan kun je in elk geval antwoord geven op die vraag: 'Papa, of mama, wat heb jij gedaan...?'

Bewust naar rechts

Het NLP-onderzoeksveld Mental Space Psychology maakt al dankbaar gebruik van het bewustzijn van de rechterhersenhelft. Vorige INzicht gaf ook aan hoe we meer balans tussen links en rechts kunnen krijgen: meditatie, mindfulness, lichaamsbewustzijn. Arie Bos

"If you assume an instinct for freedom, then you can contribute to making a better world"

PAUL FLIER

verwijst ook naar de natuur en kunst als hulpbronnen: De natuurlijke ritmes van de seizoenen beleven, de natuur als levend ervaren: niet door flora en fauna te determineren maar door het geheel op je in te laten werken. Verbeeldingskracht en kunstbeleving zoals bij muziek, beeldende en geschreven kunst: romans, poëzie. Bos: 'Kunst houdt zich niet aan linkerhersenhelft-regeltjes. Kunst gaat haar eigen gang.' INzicht streeft naar een betere wereld en balans tussen links en rechts, door vanuit NLP-perspectief structureel aandacht te besteden aan al die genoemde aspecten.

Vrijheid van opnieuw beginnen

De grote verlichtingsfilosoof Rousseau pleitte enkele eeuwen geleden ook voor verbeeldingskracht en een terugkeer naar de natuur. Hoewel zijn lessen velen hebben geïnspireerd, kennen ook zij hun schaduwkanten (zie kader). Inspirerend is bijvoorbeeld zijn diepe inzicht dat vrijheid wijst op het vermogen opnieuw te beginnen. Vanuit het hier en nu de diepe spirituele waarheid kunnen ervaren dat elk moment een alles-of-niets-moment is. In dat kader is het thema van de volgende lente-INzicht 'Opnieuw beginnen.' Niet alleen is dat de belofte van elke nieuwe lente. Ook heeft de redactie besloten ons mooie verenigingsblad na ruim 12 jaar in een geheel nieuw jasje te steken.

En mijn eigen droom? Die loste op toen ik me realiseerde dat er altijd ruimte is om het vandaag anders te doen dan gisteren. Om wat me raakt in actie te vertalen. En dat alles wat mijn stemming zo bedrukt in de grote buitenwereld, een schaduw onthulde in mijn eigen binnenwereld. Wat maakte ik me groot, om het lot der wereld te torsen. Eén kinderstemmetje was genoeg om opnieuw te beginnen. Ik kende de Hero's journey nog niet, maar de reis was allang begonnen.

Lessen in vrijheid van Rousseau

Jean Jacques Rousseau zag 'het eigen zelf als een verborgen schat vol beloftes en gelukstekens'. Ook hij bepleitte een terugkeer naar onze 'inner game' om van daaruit een nieuwe wereld te ontdekken. Een leven diende voor hem een uiting te zijn 'van de hooggestemde gevoelens van bevrijding van dwangmatig rolgedrag, vooroordelen en verkramptheid. Plotseling kan men weer vriendschap sluiten met zichzelf, ook met zijn eigen lichaam. Men wil de natuur omarmen; de verbeeldingskracht komt opzetten en blaast alles nieuw leven in. Men voelt zich aangemoedigd tot handelen en sterk genoeg om de druk van de geschiedenis te kunnen weerstaan. Vrijheid is het vermogen opnieuw te beginnen,' aldus citeert Rüdiger Safranski Rousseau.^[3]

De schaduwzijde van vrijheid

Maar verlichting creëert altijd schaduwzijdens. Deze Rousseau, wiens ideeën over opvoeding al eeuwenlang een grote inspiratie zijn voor velen, stopte zijn eigen vijf kinderen in een weeshuis. Hoeveel waarde willen we hechten aan de woorden van iemand die ze zelf niet toepast? Bovendien schrijft Safranski: 'Laten we ook het drama dat de ervaring van vrijheid kan opleveren, niet uit het oog verliezen. Het plezier in de eigen vrijheid slaat vaak om in angst voor de vele vrijheden van anderen.' Rousseau raakte daarvan dusdanig in paniek dat hij droomde over 'de maatschappij als een grote communie...waarin de vele individuele vrijheden opgaan in één grote vrijheid. Dit verlangen eindigt met het verlies van alle vrijheid en niet zelden met een 'terrorisme van de deugd.' Een les onze criteria vooral op onszelf toe te passen; ook dat draagt bij aan een betere wereld.

Bronnen:

1. *Verbeter de wereld en begin bij jezelf met NLP*, Paul Liekens, INzicht 24, 2005
2. *Rechts de meester, links de dienaar*, Lisette Thooft, *The Optimist*, sept/okt 2016
3. *Hoeveel globalisering verdraagt de mens?*, Rüdiger Safranski, 2003

De redactie: Annemarie Tjerkstra, Paul Flier, Angélique de Graaff en Caroline Peet in de inspirerende omgeving van Singer Laren.

