

# Lifestyle of Survival

NLP voor de levenskunstenaar



# Lifestyle Coaching?

***Stel: je bevindt jezelf in een aardedonkere ruimte; je ziet geen hand voor ogen, maar gelukkig heb je een zaklantaarn bij je. Dan heb je als wel-denkend mens drie fundamentele keuzes: Doe je wel of niet 'het licht aan'? Waar richt je de lichtstraal op? Hoe geef je betekenis aan wat je ziet? Deze vragen geven in hoofdzaak weer waar ons bewustzijn om draait. En wanneer we deze keuzes centraal stellen in ons leven, begint de levenslange onderneming die het ontwikkelen van je eigen lifestyle of levenswijze genoemd kan worden. In dit artikel wordt beschreven hoe het instrument dat we NLP noemen daarin van onschatbare waarde is.***

Als NLP-trainer moet ik vaak onbewust lachen om de vele begrippen die in het vaatje van NLP worden gestopt en de energieverspillende discussie die vervolgens ontstaat of dat wel of niet mag en klopt. Het leuke is namelijk dat het NLP-vaatje met van alles en nog wat te vullen is, omdat het zelf hartstikke leeg is. NLP betreft structuur - gereedschap - en zodra er inhoud bijkomt is er sprake van subjectieve ervaringen, meer of minder ware meningen, en dus trance. En dat is prima, want zonder trance geen concrete ervaring in dit leven. De vraag is hoe diep de huidige trance is en in hoeverre kiezen we ze zelf.



In deze INzicht gaat het dus over de trance die Lifestyle heet, een containerbegrip waar ook marketeers dankbaar gebruik van maken. Gaan we uit van een neutrale en letterlijke betekenis, zoals 'kenmerkende levenswijze van een individu', dan kunnen we met NLP veel kanten op. Liever dan te praten over een NLP-lifestyle, gaan we uit van wat NLP in essentie is: een 'metamodel voor modelleren' [1]. Dit maakt NLP uitermate geschikt voor de bewustwording en modellering van al die structuren op de diverse logische niveaus die we voor een 'levenswijze' relevant achten.

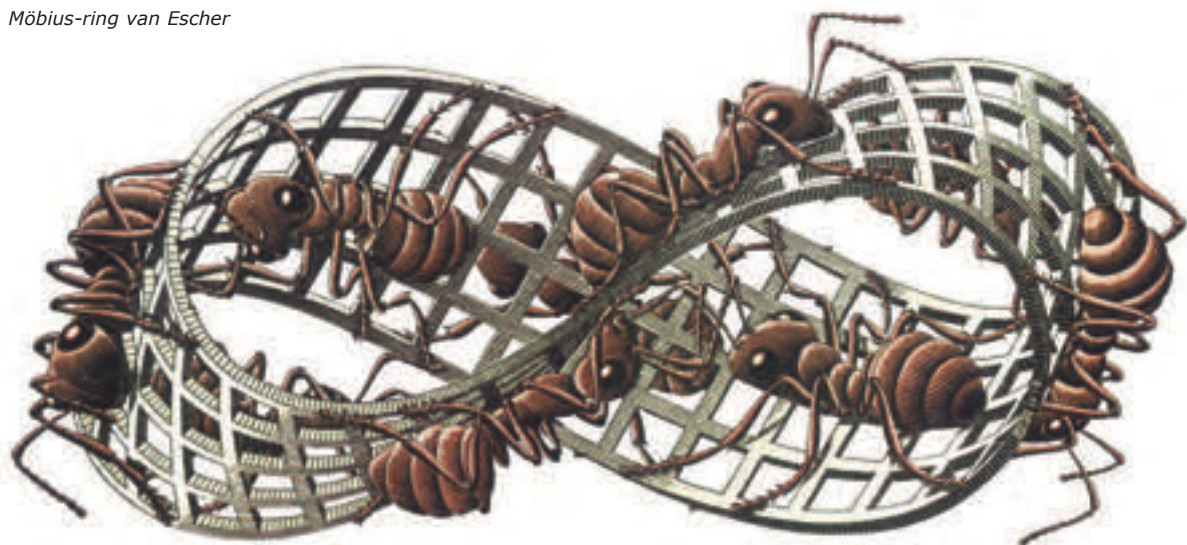
### Lifestyle of Survivestyle coaching

Wanneer we NLP inzetten bij het ontwikkelen van een eigen op persoonlijke waarden gebaseerde lifestyle, dan leent het zich bij uitstek om al deze structuren op elkaar af te stemmen ('alignment'). In deze context is NLP een instrument voor de levenskunstenaar. Lifestyle coaching beoogt in dat kader het ondersteunen van mensen bij het ontwikkelen van hun eigen authentieke levensstijl en de vertaling daarvan in alledaagse gewoontes, waardoor het een tweede natuur wordt. Niet als een respons op chronische aandoeningen waar helaas veel mensen onder gebukt gaan en waarvan sommigen ironisch genoeg 'lifestyle ziektes' worden genoemd. Dan zouden we beter spreken van 'survive-

style' coaching, als mogelijke tussenstap. Ieder mag natuurlijk zelf uitmaken hoe hij of zij het leven leeft. Maar het kan toch niet de bedoeling zijn dat het voor miljoenen mensen normaal is antidepressiva te gebruiken of dagelijks vele uren in diepe trance naar een scherm te staren?

Ook wanneer we voortdurend gedissocieerd zijn en in gedachten steeds in het verleden of de toekomst verwijlen, zijn we aan het overleven. Het is een buitengewoon vermogen waar we over beschikken; een vermogen om in de tijd te reizen. Razendsnel en vaak op meerdere sporen tegelijk gaan er flarden van aandacht naar morgen, de volgende vakantie, naar gisteren of zelfs iets wat er jaren geleden gebeurde. En daarbij halen we ons vaak de gekste dingen in het hoofd, waardoor we ons bijvoorbeeld zenuwachtig voelen voor iets dat komen gaat of schuldig over iets dat geweest is. Het lijkt wel op de beroemde Möbius-ring met al die ijverige mieren van Escher, die zelf ook zo goed was in het visualiseren van onmogelijkheden. Op de intrigerende complexiteit van overleven en de werking van onze 'auto-pilot' wordt dieper ingegaan bij 'Overleven op de auto-pilot in een trance-formerende digitale wereld'.





## Lifestyle: mode, marketing of levenskunst?

Nader beschouwd is het label Lifestyle vooral in gebruik als marketingterm. Bij industrieel ontwerpen aan de TU in Delft leerde ik het lifestyle-begrip kennen als een slimme doelgroepstrategie van grote bedrijven. Via uitgekende 'lifestyle-concepten' wordt de consument in staat gesteld om allerlei terugkerende dagelijkse keuzes rondom voeding en gezondheid, verzorging en vrije tijd met één lifestyle-keuze af te kunnen vinken. Via allerlei media krijgt de consument deze aanlokkelijke trances voorgeschoteld die de keuze voor de bijbehorende producten vergemakkelijken. En net zoals alles waarmee het bedrijfsleven ons en zichzelf wil verrijken, zijn die concepten aan mode onderhevig en dus beperkt houdbaar.

Het adopteren van zo'n lifestyle-concept, wat onder de jeugd vaak nog heel openlijk gebeurt, contrasteert dus op minimaal drie punten met het ontwikkelen van je persoonlijke lifestyle:

1. Het collectieve uitgangspunt waarmee het individu wordt bediend versus het individuele om desgewenst het collectieve te dienen.
2. Het meegaan in een ontworpen trance om keuzes te vermijden versus de bewustwording van de eigen dagelijkse trances om keuzes te kunnen maken.
3. En tenslotte de beperkte houdbaarheid omwille van steeds weer nieuwe producten versus een leven lang commitment aan je eigen levenspad.

Het tweede zou je kunnen typeren als 'levenskunst' en is een proces van bewustwording met vallen en opstaan. Het beoogt authenticiteit in de letterlijke

betekenis van ervaren 'uit de eerste hand' (niet in de zin van echtheid, wat een vergelijkende weglating is en even normatief is als praten over 'het pure NLP'.) En het vergt moed, omdat het in feite je persoonlijke Heldenreis is, met alle valkuilen en verleidelijke trances die daarbij horen. Maar stel dat het je het gevoel oplevert springlevend te zijn? Dat je helder voor ogen hebt wat je te doen staat en dat je bewust geniet van je eigen verhaal?

## Persoonlijke waarden – Wat wil ik echt?

Een dakloze heeft een geheel eigen levenswijze, evenals een topsporter, een bijstandsmoeder, een ambitieuze manager of ieder ander individu wat dat betreft. En niet een levenswijze is beter dan de andere; hoogstens aangenamer. Aangezien NLP in de woorden van John Grinder bedoeld is voor mensen die iets willen bereiken, gaan we er in dit kader vanuit dat het ontwikkelen van je eigen levenswijze iets is dat voor jou als individu de moeite waard is. Dat je je eigen waarden bepalend laat zijn in je keuzes. Maar het blijkt een euvel van de laatmoderne tijd waarin we leven dat mensen wel weten wat ze niet willen, maar nauwelijks in contact zijn met wat ze wel willen.

Stel dat je nu zou weten waar je later op je sterfbed het meeste spijt van zou hebben, zou je daar dan nu aandacht aan willen geven? Informatief in dit opzicht is de uitkomst van het 'modelleringsonderzoek' van Bronnie Ware, die als palliatief verzorgster de 'Top 5 Regrets of the Dying' in kaart bracht [2]. Bovenaan de lijst staat: 'Ik zou willen dat ik de moed had gehad te leven conform mijn eigen waarden in plaats van de





verwachtingen van anderen'. Elicitatie van je persoonlijke waarden lijkt dus een goed startpunt voor het pad dat levenskunst heet. Maar (met een hoofdletter M) er is ook iets anders nodig en dat is contact met je persoonlijke missie of zo je wilt spiritualiteit. Hoe kijk je naar het leven en wat is voor jou de zin ervan? Daar bestaan geen goede antwoorden op; slechts jouw antwoord of die van anderen. Jouw verhaal of dat van anderen...

### **De zin van het leven – Van groei naar bloei**

Kiezen is creëren. Elke keuze die je bewust of onbewust maakt heeft consequenties voor jouw ervaringen en voor die van anderen. Bewust kiezen is niet gemakkelijk, omdat het ook betekent wegsnijden van andere mogelijkheden die je mogelijk nog open wilt houden, zoals het Engelse woord voor besluit 'de-cision' nog laat zien. De levenskunstenaar kiest bewust omdat hij wil leven vanuit het hart, de zogenaamde 'zetel van de ziel', of het vierde chakra, waar Robert Dilts het logische niveau van waarden lokaliseert.

In tegenstelling tot de marketing gaan wij ervan uit dat iedereen in wezen uniek is en dat het de zin van het leven is om die unieke kwaliteit via onze daden in authentieke, eerste hands-ervaringen om te zetten. Binnen ons mensbeeld heeft iedereen een hart van goud. Wanneer je je persoonlijke waarden bepalend laat zijn bij de keuzes die je maakt, krijg je dat goud in handen en via je handelingen creëer je stap voor stap een leven dat voor jou waardevol is. Dit pad van levenskunst noemen wij Persoonlijk Meesterschap en begint met een liefdevolle kennismaking met je eigen auto-pilot, zodat je steeds gemakkelijker je eigen trance kunt herkennen en doorbreken. Vervolgens ontvouwt het leven zich elke dag verder, zonder daar veel moeite voor te doen. Stel dat ons leven in plaats van diepe trances of een lang en pijnlijk groeitraject een aaneenschakeling wordt van kortstondige bloemomenten? Elke dag een bloemetje of zelfs een hele bos?

### **Trances en een immuunsysteem voor de geest**

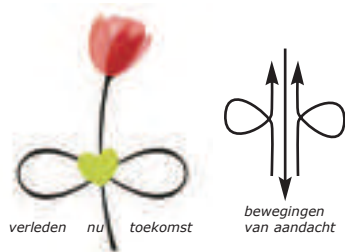
Net zoals NLP ons kan helpen oogpatronen en representatiesystemen te onderscheiden, kan het ook trances herkennen en daarmee doorbreken. Dit is een andere toepassing dan onbewuste verandering teweeg brengen via trance-inductie. Of het nu kleine dagelijkse dingen betreft of juist grote levensbepalende vraagstukken, zodra we ergens geen bewuste aandacht aan geven neemt onze auto-pilot het van ons over. Hoe minder aanwezig in het huidige moment, hoe dieper de

trance. Levenskunst vraagt om een zorgvuldige selectie van je eigen trances: jouw perspectieven, overtuigingen en metaforen.

Celbioloog Bruce Lipton wees al op de biologische invloed van overtuigingen op onze cellen en ons immuunsysteem [3]. Anthony Robbins benoemt de grote invloed van je 'global metaphors', de overkoepelende perspectieven van waaruit je de wereld betekenis geeft. Een voorbeeld van zo'n global metaphor is: 'Leven is creëren en alles wat er gebeurt, gebeurt met een reden.' Vanuit persoonlijke waarden kies je vervolgens de meer alledaagse bezigheden en trances; de concrete woon- en werkomgevingen en alle andere contexten waarin je wilt leren en creëren. En net zoals onze lichamelijke conditie door ons immuunsysteem wordt bewaakt, hebben we ook een immuunsysteem voor de geest nodig. De huidige tijd is immers veelzijdig en erg invasief. Het is veelzeggend dat hedendaagse filosofen zich op NLP-terrein begeven, wanneer bijvoorbeeld Rüdiger Safranski schrijft: 'We moeten zelf een filtersysteem ontwikkelen dat prikkels waar je onmogelijk adequaat op kunt en ook niet op hoeft te reageren, wegfiltert' [4]. Hij stelt terecht dat prikkels op de een of andere manier moeten worden verwerkt en afgevoerd door er iets mee te doen, 'anders zetten ze zich in ons onderbewuste vast en vormen een haard van onrust. Men raakt op een opgewonden manier verstrooid, zoals na een explosie.' Zo'n mentaal immuunsysteem dient om het eigen wereldmodel overeind te houden en actief de ongewenste prikkels eruit te filteren.

## Metaframe voor levenskunst

Voor het beoefenen van levenskunst hanteren wij een eenvoudig frame dat uitgaat van het huidige moment en van ieders onbewuste bekwaamheid om in de tijd te reizen. Het hier en nu is immers de enige werkelijkheid waarin we een authentieke belevenis kunnen hebben. En de vaardigheid van tijdreizen bezitten we allemaal. Het vermogen om zelf de reisleiding ter hand te nemen en het huidige moment als vertrekpunt en eindbestemming te kiezen misschien nog niet vaak genoeg. Het weergegeven 'Bloei-model' brengt dit schematisch in beeld.



*Bloei-model voor levenskunst*

Het huidige moment is het speelveld voor iedere authentieke ervaring. Uit de verbinding tussen de

aarde en onze bewuste aandacht, kan er spontaan iets opbloeien: Inspiratie voor concrete doelen en duidelijkheid over de eerste stap in het huidige moment. Met het nu als vertrekpunt en eindbestemming maken we mentale tijdreizen om leerervaringen en hulpbronnen uit het verleden te halen en rommel op te ruimen. Uitstapjes naar de toekomst om een haalbare uitkomst te visualiseren.

## Horizontale en verticale ontwikkeling

Met je volle aandacht in het huidige moment ben je zowel geaard in de materiële werkelijkheid én open je jezelf voor je eigen intuïtieve wijsheid. Noem het de wijsheid van je ziel, inspiratie of contact met je 'higher self' of een van de vele andere metaforen die gebruikt worden om te benoemen wat Robert Dilts typeert als de ultieme resource uit 'het Veld'. Op dat moment vindt er verticale ontwikkeling plaats en gaat de bloem even open. Volgens veel spirituele leraren is dat het primaire doel van ieder mens. Horizontale ontwikkeling betreft je externe doelen en je persoonlijkheidsontwikkeling: je overtuigingen en vaardigheden. In de woorden van spiritueel leraar Adyashanti is dat je geconditioneerde jasje dat je bewustzijn nu eenmaal nodig heeft om een ervaring te hebben. We zijn wellicht niet altijd tevreden met dat jasje, omdat het slecht past of net een ander model is dan we zelf gekozen zouden hebben, maar het is nu eenmaal het enige dat je hebt. Gelukkig leent NLP zich om dat jasje hier en daar wat te verstellen. Zolang we maar niet de vergissing maken te denken dat we het zelf zijn.

## Effectieve tijdreizen en geïnspireerde doelen

Levenskunst vraagt dus om 'rapport' met het huidige moment. Instemmen met het nu in plaats van je ertegen te verzetten, want dat is de primaire oorzaak van alle vormen van mentale stress. Vanuit het nu worden er nog steeds uitstapjes in de tijd gemaakt; eerst ongepland en meestal nog voor je het door hebt; gaandeweg steeds herkenbaarder en onder je eigen bezielende leiding. Wordt je aandacht ongewild het verleden in getrokken, dan gebruik je NLP om te onderzoeken en herkaderen wat er nog aan leerervaringen te halen is; of om eventueel onverwerkte emotionele energie kwijt te raken.

Wordt je aandacht ongewild naar een toekomstige gebeurtenis getrokken, dan zetten we NLP in om in concrete, haalbare doelen te formuleren wat er nu te doen staat zodat de aandacht weer terug kan komen. Bijvoorbeeld door een effectievere strategie op te tuigen, oude angst op te ruimen of een innerlijk conflict aan te pakken.

Zijn we op enig moment thuis in het huidige moment, dan kunnen we inspiratie krijgen voor wat we als volgende zouden willen bereiken in dit leven. Een doel op het horizontale pad krijgt zo eerst inspiratie vanuit het verticale pad; zo ontstaat een geïnspireerd doel, waar je de Sleutels voor Succes van NLP op kan toepassen. Mogelijk heeft dat doel niets met je werk te maken of met dingen waarvan je overtuigd bent dat ze moeten gebeuren. En naarmate je dan vaker besluit dat toch te gaan doen, stap je over de drempel, zal je innerlijke kracht toenemen en daarmee je vermogen in het nu te blijven.

### De verleiding om te groeien

Natuurlijk zijn er allerlei uitdagingen en verleidingen, die je zullen weghalen uit het huidige moment en terugbrengen in trance. Sinds ik tijdens mijn studie een lezing bijwoonde van Vietnam-veteraan en spiritueel leraar Gary Zukav over *The Seat of the Soul*, heeft zijn visie op de mens en onze ziel me altijd vergezeld. Pas de laatste jaren ben ik de uitgangspunten actief gaan toepassen, en het is dan ook geen toeval dat ze goed aansluiten bij ons eenvoudige Bloei-model. In Zukavs visie groeit je authentieke macht iedere keer als je de verleiding weerstaat om het huidige moment te verlaten, en in *Het Hart van de Ziel* benoemt hij deze vluchtroutes [5]. Naast de bekende verslavingen

zijn dit onder andere de verleiding van perfectionisme, werkverslaving, anderen behagen, boos worden, anderen tot idool maken en onverbeterlijk optimisme. Dit boek staat gebroederlijk naast *Het Hart van de Geest* van Steve en Connirae Andreas en samen geven ze invulling aan de uitdagingen van de praktijk van levenskunst.

Zukavs overzicht met vluchtroutes helpen je als reislieder de momenten waarop je het 'hier en nu' verlaat te herkennen en geven daarmee zowel een keuze als een motivatie om te blijven. Ook bij hem is lichaamsbewustzijn de sleutel: 'Als je je niet richt op een emotie die je ervaart, dan ben je als een televisiekijker die naar het scherm zit te staren maar de programma's niet volgt.' Hoe streng je daarin voor jezelf wilt zijn is ook een keuze. Ervaring leert immers dat strengheid voor jezelf, wat iets anders is dan zelfdiscipline of gezonde gewoontevorming, nogal wat stress of schuldgevoel teweeg kan brengen en daarmee kom je weer in de verleiding te vertrekken uit het nu.

### Hoe blijven we in het nu?

Een verblijf in de natuur en met name het contact met de levende omgeving, die zich nergens iets van aantrekt, kan je effectief in het hier en nu brengen. Maar net als bij sporten, dansen en bewegen is het er geen



garantie voor, evenmin als het scala aan meditatie-technieken ten behoeve van concentratievaardigheden, lichaamsbewustzijn en jezelf toestaan alles te laten zijn zoals het is. Elke methode waarmee je terugkeert naar het huidige moment is nuttig; zowel om je auto-pilot te leren kennen en je immuunsysteem te versterken als om inspiratie op te doen voor je volgende handeling of doel. Wat telt is dat je een manier vindt die bij je past en gemakkelijk integreert in je dagelijkse routines. Eenmaal per jaar met een verwen-retraite de hectiek ontvluchten is wellicht heerlijk, maar leent zich daar niet zo voor. Elke dag een wandeling of korte meditatie terwijl je in de tuin werkt lijkt dat beter te doen. Sta geregeld even stil, open al je zintuigen, wees volledig up-time en beleef het moment ten volle. Of speel...

Tijdens een training van John Grinder over de NLP New Code games voor het bereiken van de 'know-nothing state' vertelde hij me tijdens de lunch dat het spelen met zijn kleinkinderen ook heel goed werkt. Heel jonge kinderen zijn altijd in die staat van aanwezigheid. 'Precies doen wat de kinderen doen, qua bewegingen, geluiden, kijken, alles...' Concreet betekent dat spelen en 'Nee papa, zelf doen!' Welke andere grootmeester zei eeuwen terug ook 'Wees zoals de kinderen'?

## Spelen om het in het hier en nu te blijven

Is het toeval dat uitgerekend 'spelen' in John Grinders New Code zo belangrijk is? Onderzoek toont aan dat spelen een biologische behoefte is en na veiligheid wellicht de belangrijkste voorwaarde voor gezonde groei. De invloed van spelen op gedrag en ontwikkeling is uitgebreid onderzocht door psychiater Stuart Brown, die er zijn levenswerk van maakte [6]. Hij stelt dat *authentiek* spel diep van binnenin ons komt. 'Echt spel heeft interactie met en betreft de buitenwereld, maar drukt primair de behoeftes en verlangens van de speler uit. Met een tikkeltje plezier integreert spelen onze diepe fysiologische, emotionele en cognitieve vermogens. And quite *without knowing*, we grow.' Dit in tegenstelling tot de wijdverbreide games die de wereld buitensluiten en via een venster een door anderen bedachte ervaring doorgeven en direct trance creëren. En waar we mogelijk wat lichtzinnig omspringen met die hulpbronnen die essentieel zijn voor onze ontwikkeling: Aandacht, ruimte en tijd. (Zie kadertekst over de filters Ruimte en Tijd)

Als belangrijke eigenschappen van spelen noemt Brown ondermeer *bevrijding van tijd* en een *verminderd zelfbewustzijn* omdat we vol *in het moment* zijn. Hij stelt (als psychiater!) dat het tegenovergestelde van spelen niet werken is, maar depressie. Wellicht zou die com-

plexe equivalentie ook omgekeerd mogen worden, en moeten we spel beschouwen als hét tegengif voor (mentale) depressie? In het kader van levenskunst zou het spelen dus in elk geval niet mogen ontbreken. Of het nu kinderspel betreft of Grinders New Code Games, sport of kunst, moestuinieren of bloemschikken, zolang het vrijwillig wordt ondernomen met als enig doel het doen en niet een of ander resultaat, leent iedere vorm van spel zich om in het huidige moment te raken. Het pleit er bovendien voor dat we onszelf en ons werk vooral niet te serieus moeten nemen, als we tenminste meester willen worden op het pad dat we bewandelen. Stuart Brown schrijft: 'There's a great deal of evidence that the road to mastery of any subject is guided by play'.

*Met toestemming overgenomen uit: Opvoeden in de 21e eeuw van pedagoge Jeanne Meijs*

### Over de filters Ruimte en Tijd

Als ons het leven geschonken wordt, wat krijgen we dan eigenlijk? We verliezen in elk geval de oneindigheid en de eeuwigheid. Daarvoor in de plaats krijgen we de tijd en de ruimte van deze wereld. Dat is ons ontwikkelingspotentieel. Je staat er niet zo bij stil, maar elke dag gebruiken we iets uit die twee vaatjes met hun bijzondere inhoud. Je mengt ze, en ze zijn onze vrijheid, onze kans, maar natuurlijk ook onze gevangenis, omdat ze eindig en beperkt zijn.

De ervaring dat je de ruimte kunt ontdekken, dat je hem kunt veroveren en je weg erin kunt bepalen, is heel belangrijk. Dit is in eerste instantie uiterlijk, maar zet zich voort in het innerlijk. Het geeft een kind de ervaring van 'bepalend zijn' in plaats van 'bepaald worden'. Het kind dat geleerd heeft in vrijheid te zwerven, door het kunnen bepalen en bewonen van die ruimte, heeft als mens ook innerlijke ruimte; vrij van starheid of dogma, angst of depressie.

Merkwaardig is alleen dat kinderen steeds meer worden opgevoed op de vierkante meter; zittend op school of achter een scherm. En ook de ervaring van tijd is enorm veranderd. Door technologische vooruitgang in werk- en woonsfeer, zijn voorheen tijdsintensieve dingen in een oogwenk voor elkaar. We hebben in de 20e eeuw de ruimte veroverd en alle tijd van de wereld gekregen. De vraag is wat we daar eigenlijk mee doen; want wat wij ermee doen, doen onze kinderen er ook mee.





## Overleven op de auto-pilot in een trance-formerende digitale wereld

### *Een perspectief op overleven en de huidige digitale tijd*

Een eigen persoonlijke lifestyle veronderstelt allereerst leven in plaats van overleven; leiden in plaats van lijden. Anders hebben we het over een survivestyle, waarvan maatschappij en coachingspraktijk genoeg voorbeelden bieden. De vraag is wat je dan nog met NLP kunt doen. Want het verschil tussen leven en overleven is niet zomaar een wilsbesluit, maar een gesteldheid van je zenuwstelsel. Hoe werkt dat eigenlijk en hoeveel invloed hebben we daarop?

### De neuroceptie van veiligheid

Zodra we geen volle aandacht meer hebben voor wat er om ons heen gebeurt, neemt onze auto-pilot de regie van ons over. Auto-pilot is een bruikbare metafoor voor ons autonome zenuwstelsel waarmee het leven zichzelf in stand houdt zonder onze bewuste bemoeienis. Via zogeheten 'neuroceptie' registreert onze auto-pilot voortdurend of het veilig is en hij reageert daar ook autonoom op, dus onafhankelijk van en sneller dan wat voor bewuste interventie dan ook. [8] Alleen als er veiligheid wordt ervaren, kunnen we vrij communiceren en meer of minder bewust waarnemen en beslissingen nemen. Daarom is het creëren van veiligheid zo'n fundamentele voorwaarde voor trainen en coachen. Dat we in veiligheid vrijelijk over onze cognitieve functies kunnen beschikken, betekent nog

niet dat we er bewust mee omgaan; al die functies werken ook op auto-pilot.

### Leven op de auto-pilot

Volgens arts en neurowetenschapper Joe Dispenza gaan mensen tegen hun 40e levensjaar vrijwel alles op de auto-pilot doen, eenvoudigweg omdat ons onbewuste tegen die tijd het meeste wel een keertje heeft meegemaakt en daar een automatische respons op heeft gevormd [7]. Vanaf dan heb je je ontwikkeling dus bewust ter hand te nemen of is het afwachten waar je auto-pilot je mee naartoe neemt. We leven in dat geval vanuit de comfortzone, die met de tijd altijd minder comfortabel wordt. Niet altijd toereikend is voor steeds veranderende omstandigheden, belanden we steeds vaker in een stresssituatie. In de structuur bezien ruilen we de ene trance in voor de andere zonder er bewust bij stil te staan. In dat geval krijgt de hersenonderzoeker Dick Swaab gelijk en zijn we werkelijk niet meer dan ons brein.

### Vanuit trance herscheppen we het verleden

Want hoe licht of diep onze trance ook is, vanuit de auto-pilot herscheppen we altijd het verleden. Ons zenuwstelsel kan zijn respons immers alleen maar baseren op voorgaande ervaringen, uit je eigen leven of ergens ver terug op de weg van evolutie. En hoe waardevol ons zenuwstelsel ook is en hoe goed zijn intenties tot zelfbehoud en overleven, intelligent is het

niet. Wanneer onze auto-pilot onveiligheid detecteert, wordt de dagelijkse trance dieper en raken we verder gedissocieerd van het huidige moment. Onze auto-pilot krijgt dan een ander karakter, omdat het in survival-modus gaat. Onze hele communicatie, uitgevoerd door het deel van ons zenuwstelsel dat onze sociale interacties reguleert, staat op dat moment in dienst van de 'fight-flight'-respons of de 'freeze'-respons. Wellicht ken je die ervaring, dat iemand je met wijd open ogen aanstaart, terwijl alles erop wijst dat er niemand thuis is. In die situatie is er feitelijk geen sociaal contact meer mogelijk, omdat de 'sociale zenuw' op slot zit [8]. NLP is dan alleen nog bruikbaar voor het herstellen van de veiligheid.

### **Kunnen we nog 'nee' zeggen?**

Vergeleken met onze verre voorouders, voor wie een freeze-respons nog zinvol was en wiens overlevingslessen wij in ons zenuwstelsel meedragen, is ook het huidige tijdsgewricht niet eenvoudig om in te leven. En daarom wellicht des te meer aangewezen om een eigen lifestyle vorm te geven. Filosoof Byung Chul Han stelt in zijn essay 'De vermoeide samenleving' dat de moderne mens overvoerd is met alle prikkels die ons via de media bereiken [9]. Ons mentale immuunsysteem is niet ingesteld op de op 'likes' gerichte positieve berichtgeving en weet daarom geen 'nee' meer te zeggen. Vanuit het ideaal van permanente bereikbaarheid, dat voortvloeit uit de lifestyle rondom hippe smartphones, en het ideaal van presteren en excelleren dat ook

door NLP wordt aangewakkerd, zijn mensen voortdurend druk [10]. Zoals een vorige INzicht treffend beschreef zijn we van 'human beings' gaandeweg 'human doings' geworden, zolang we het volhouden tenminste. Om onze aandacht wordt doorlopend gestreden en hij wordt door allerlei zaken opgeëist, terwijl we die hulpbron nu juist zo hard nodig hebben voor een authentiek en betekenisvol leven.

### **Alertheid die stress veroorzaakt**

Wat we wellicht niet zo bewust meekrijgen is dat het voortdurend bereikbaar zijn voor het grote communicatienetwerk consequenties voor ons zenuwstelsel heeft. Vroeger hoefden slechts weinigen oproepbaar te zijn en het was niet benijdenswaardig. Tegenwoordig lijkt iedereen wel in een permanente staat van beschikbaarheid te willen verkeren, aldus filosoof Safranski in zijn prachtige essay 'Hoeveel Globalisering verdraagt de mens?' [4]. Ook hij pleit voor een versterking van ons mentale immuunsysteem en de bereidheid juist weer onbereikbaar te zijn. De mentale alertheid waarmee op ieder piepje of trilsignaal wordt geanticipeerd, wordt door mediatheoreticus Douglas Rushkoff vergeleken met de situatie van luchtverkeersleiders [11]. Hij stelt nogal boud dat dit uitermate stressvolle banen zijn die maar een paar uur achter elkaar worden volgehouden en vaak alleen dankzij de nodige medicijnen. Gelet op de immer groeiende gebruikersgroep onder zowel volwassenen als kinderen van psychopharmaca, is de vergelijking wellicht niet eens zo heel vergezocht.



## Immuunsysteem voor de digitale geest

Een goed afgesteld mentaal immuunsysteem zou alleen die signalen moeten doorlaten die bijdragen aan wat je wilt bereiken. Wat dit betekent op het niveau van (digitale) omgeving, gedrag en strategieën is aan ieder om zelf vorm te geven. Feit is wel dat de liberale vrijheid die marktpartijen krijgen om dat in te vullen weinig rekening houdt met het werkelijke belang van het individu en ze blijven strijden om onze aandacht. Door onze vrijwillige transparantie werken we in feite samen met bedrijven om via Big Data onze voorkeuren en gedragingen te registreren. Via onze vensters op de digitale wereld krijgen we steeds weer nieuwe trances voorgeschoteld die naadloos bij ons aansluiten. Byung Chul Han stelt bovendien dat de snelle wisseling tussen beelden en inlichtingen het ons onmogelijk maken nog gevolgtrekkingen te maken en betekenis te geven en typeert 'het tijdperk van Big Data als een tijdvak zonder rede' [10] en daarmee als een tijdperk zonder menselijkheid.

## Quantify yourself of modelleer de meesters?

In het kader van lifestyle mag het fenomeen van het 'Quantified Self' niet onbenoemd blijven. Dit begrip verwijst naar alle apps en gimmicks waarmee we data over ons lichaam kunnen verzamelen, zoals temperatuur, vetpercentages, bloedsuiker en vele andere. 'Tijdens de meditatie wordt de hartslag gemeten. Zelfs tijdens ontspanning telt prestatie en efficiëntie', aldus Han. 'Maar data en getallen alleen leveren geen zelfkennis op. Tellen is geen vertellen; alleen vertellen leidt tot zelfkennis.' [10]

Natuurlijk is dit ook allemaal wel 'cool, omdat het kan' en brengt de digitale trance-formerende wereld ons ook veel goeds, maar in elk geval nooit een authentieke eerste-hands ervaring. De keuze is aan ieder voor zich. Wellicht is het wijsheid die mensen te modelleren die aan de top van die wereld staan: Wijlen Steve Jobs en andere CEO's in Silicon Valley. En dan kun je je afvragen hoe het komt dat zij er in grote getale voor opteren hun kinderen naar low-tech scholen te sturen,





zoals de op de antroposofie gestoelde Waldorf-scholen, in Nederland beter bekend als Vrije School [12]. Het lijkt erop dat we met Big Data vrijwel allemaal op een of andere wijze terecht zijn gekomen in de buitengewone wereld van Joseph Campbell's heldenreis. Wellicht is het aan de survive-style coach de transformatie en terugkeer naar de gewone wereld te begeleiden?

### **Levenskunst en alignment- Waarheen leidt de weg?**

Wanneer we voorbij de dynamieken van overleven het beschreven pad van levenskunst verkiezen, beoogt dat alignment van de logische niveaus, vanuit het ego-overstijgende niveau van missie. Het beoogt het afstemmen van de verlangens van je persoonlijkheid op de behoeftes van je ziel, zoals eerbied voor het leven, harmonie en delen. Door bewustwording van het huidige moment, te leven vanuit vertrouwen en open te staan voor Otto Scharmers 'emerging future'. Door je eigen ruimte en tijd te heroveren en tijd te nemen om te oogsten. Voor wie dat een grote opgave lijkt, die mist de essentie en eenvoud van het steeds zetten van de volgende stap. Waarheen dat levenslange pad leidt? Het is een 'Road to nowhere', maar dan wel met de herkadering van Wayne Dyer: A road to Now Here.

Benieuwd naar hoe mijn training- en levenspartner en ik dit in ons eigen leven toepassen en in de praktijk vormgeven? In het artikel 'Zomervreugd, decor voor persoonlijke 'trance-formatie' op de volgende pagina's van deze editie geven we je graag een beeldende rondleiding.

1. *NLP 1, Dilts, 1980*
2. *'Top 5 Regrets of the Dying', Bronnie Ware, 2011*
3. *Biology of Belief, Bruce Lipton, 2005*
4. *Hoeveel globalisering verdraagt de mens?, Rüdiger Safranski, 2003*
5. *Het hart van de ziel, Gary Zukav, 2001*
6. *Play, How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul, Stuart Brown, 2009*
7. *Evolve your brain, the science of changing your mind, Joe Dispenza, 2005*
8. *Polyvagal Theory, Stephen Porges, in: Inner Navigation - Traumahealing and Constellational Process Work as Navigational Tools for the Evolution of Your True Self, Johannes B. Schmidt, 2006*
9. *De vermoeide samenleving, Byung Chul Han, 2014*
10. *Psychopolitiek - Neoliberalisme en de nieuwe machts-techniek, Byung Chul Han, 2015*
11. *De herovering van het nu, Douglas Rushkoff, VPRO Tegenlicht Lab, 13-4-2014*
12. *Offline als luxe, VPRO Tegenlicht, 8-5-2016*

**PAUL FLIER IS INTERNATIONAAL GECERTIFICEERD NLP TRAINER, MASTER OF SCIENCE IN INDUSTRIAL DESIGN ENGINEERING CUM LAUDE, EIGENAAR VAN ZOMERVREUGD TRAININGEN IN VORDEN, MEDE-OPRICHTER VAN HET ARPA LEAN TRAININGSINSTITUUT IN VELDHOVEN, BEGELEIDER VAN FAMILIEOPSTELLINGEN, ONDERZOEKER, VORMGEVER, MOESTUINIER, SCHRIJVER EN DICHTER.**

Voor meer info en contact:  
[www.zomervreugd.nl](http://www.zomervreugd.nl)

