

# PAVA en de structuur van fu *Bekentenissen van een vegetariër*

*Wat zijn de fundamentele parameters die ons bewustzijn sturen, in de breedst mogelijke betekenis? Welke manieren van denken, voelen en handelen brengen ons dichterbij efficiëntie, geluk en zingeving en welke brengen ons daar verder van weg? En zou je je kunnen voorstellen dat er in elk van ons een fundamentalist schuilt? Maak kennis met PAVA, het mentale dashboard voor de NLP'er.*

**“Na 15 jaar meta-modeling onderzoek ontdekte ik een fundamentalist in mezelf”**

# ndamentalisme in onszelf

Het PAVA-bewustzijnsmodel is een methode waarmee je bij iedereen psychische verwarringen en saboterende tendensen aan het licht kan brengen. Zo'n vier jaar geleden was ik net klaar met het in kaart brengen van het verschijnsel fundamentalisme. Groot was mijn verbazing toen ik, uitgerekend diezelfde week, erachter

kwam dat er een –tot dan toe verborgen gebleven– fundamentalist in mezelf zat: de vegetarische fundamentalist.

Sedert vele jaren eet ik geen vlees. Een van mijn goede vrienden, die ook al jaren vegetarisch at, was zich diezelfde periode aan het verdiepen in de voedingswetenschap. Als fysicus ging hij daarbij zo objectief mogelijk te werk. Zijn onderzoek legde allereerst bloot dat heel wat vegetariërs niet kernegezond zijn; een tekort hebben aan bepaalde voedingsstoffen of hun gewicht moeilijk op pijl kunnen houden.

Met wetenschappelijke precisie kwam hij er ook achter dat vlees eten heel wat gezondheidsvoordelen kan hebben en dat er bovendien groeperingen zijn die hun dieren respectvol en pijnloos slachten. Ook bleek dat het houden van vee zelfs een grote ecologische waarde kan hebben. In de loop van enkele weken tijd ontmoette ik anderen met soortgelijke informatie. Ik begon te beseffen dat ik al jaren lang uitsluitend argumenten verzameld had pro vegetarisch eten en mij afgesloten had voor al wat in een andere richting wees. Ik voelde eerst het protest in mezelf opkomen. Dit was een duidelijk teken dat ik me had vastgebeten in een ideologie, ondanks het feit dat ik weet welke rampzalige gevolgen ideologieën en de uitvergroete vorm van fundamentalisme kunnen hebben. De voorbije jaren had ik al velen geholpen om fundamentalistische trekjes in zichzelf te ontdekken en op te lossen: politiek, levensbeschouwelijk, cultureel, economisch en zelfs vrijzinnig fundamentalisme. Nu was ik blijkbaar zelf aan de beurt.

Deze pijnlijke, maar uiterst leerzame ontdekking in mezelf heeft me geholpen het PAVA-bewustzijnsmodel verder te verfijnen. Ik eet nog altijd geen vlees, maar sta nu open voor alle kanten van het verhaal. Er zijn bijvoorbeeld goed gedocumenteerde gevallen van mensen die hun gezondheid herwinnen door, soms opnieuw, vlees en vooral dierlijke eiwitten en vetten te eten. Ik hoor nu ook over initiatieven uit Noord-Amerika en Afrika, waar dieren met veel respect, liefde en zonder stress of pijn gekweekt en geslacht worden. Ja, ik begin zelfs te geloven dat het kan! Er zijn ook geëngageerde mensen die uitgeputte landbouwgronden weer nieuw leven in blazen, door er enkele jaren dieren op te laten grazen en zo de bodem weer te verrijken, zoals de natuur al miljoenen jaren zelf ook doet.

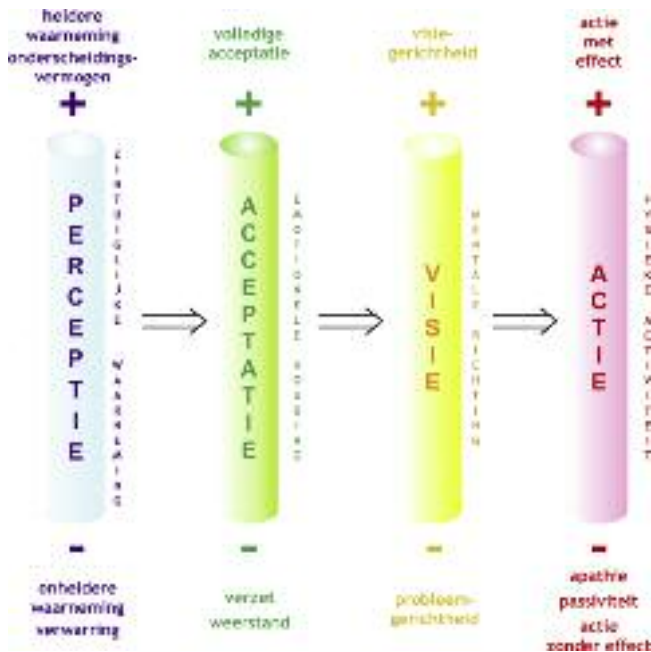


# Hoe werkt het PAVA-bewustzijnsmodel?

**Meer dan de helft van zijn leven onderzocht NLP Trainer Joost Vanhove de meest uiteenlopende methoden van bewustzijns-groei en paste deze toe in zijn werk met NLP als rode draad. In zijn 'meta-modeling' van al die benaderingen zocht hij naar de fundamentele parameters binnen de menselijke ervaring. Het resultaat van drieëndertig jaar onderzoek en experiment is verrat in Vanhove's PAVA-bewustzijnsmodel.**

De kwaliteit van onze ervaring in elke context wordt bepaald door onze houding ten opzichte van onszelf en de buitenwereld op vier pijlers van ons bewustzijn:

Om je bewustzijnsniveau in een bepaalde context te kunnen bepalen, heb ik elk van de vier PAVA-parameters ingedeeld in vijf ontwikkelingsniveaus. In de figuur hieronder zie je de vijf ontwikkelingsniveaus van de Acceptatie-as.



Zintuiglijke waarneming, emotionele houding, mentale richting en fysieke actie zijn fundamentele 'levenshoudingen' die de ervaring in hoge mate kleuren en bepalen of je je goed voelt bij datgene waar je mee bezig bent en of je er succesvol in bent.

De afkorting PAVA staat voor deze vier fundamentele levenshoudingen en helpt het bewustzijn van elke te verhogen. **P**erceptie gaat om de vraag of we een situatie zuiver waarnemen, ongefilterd door je interpretaties. **A**ccceptatie wat niet betekent dat je ermee akkoord bent of je erbij neerlegt! **V**isie: (gericht zijn op wat je wil en op wat het beste is voor alle betrokkenen; dus niet op de moeilijkheden of problemen) en **A**ctie (daadkrachtige actie met effect). Door je bewustzijnsniveau in steeds meer situaties te leren verhogen voor elk van de 4 PAVA-kwaliteiten, bereik je meer levensvervulling.

## Cruciale volgorde voor levenswijsheid

Ik wilde ook de onderlinge connectie tussen deze vier parameters duidelijk in kaart brengen. In mijn werk heb ik ontdekt dat de volgorde waarin je deze vier in een bepaalde context doorloopt, van cruciaal belang is om het niveau van levenswijsheid in die situatie te verhogen. De volgorde die voor iedereen het beste blijkt te werken is eerst Perceptie, dan Acceptatie, vervolgens Visie en ten slotte Actie.

## Psychische verwarringen ontrafelen

Geleidelijk aan begon ik systematiek te zien in de dieperliggende verwarringen waar veel mensen in vastzitten. Ik herkende de *patronen* in de zelf-saboterende



neigingen, waar o.a. ook ervaren leidinggevend en trainers mee worstelen. Het bleek dat bij elk van deze verwarringen steeds de uitersten van twee pijlers abusievelijk door elkaar gehaald worden.



voorbeeld 'valse tegenstelling'

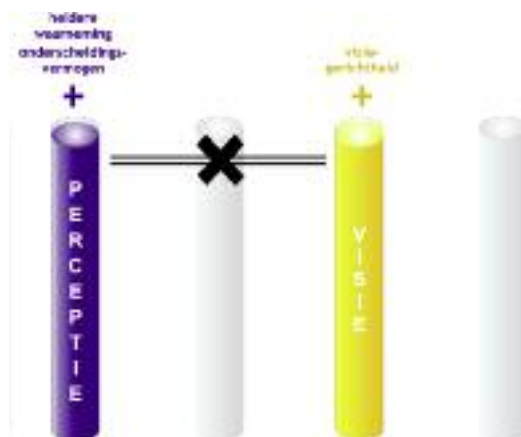
In de figuur hierboven zie je een voorbeeld van zo'n veel voorkomende verwarring. Bij deze 'valse tegenstelling' wordt Acceptatie abusievelijk beschouwd als het tegendeel van efficiënte Actie.

Iemand die onderhevig is aan deze verwarring zal zichzelf ongewild tegenhouden om de situatie te accepteren, omdat hij wil vermijden dat hij terecht komt in passiviteit. Maar hoe minder je een situatie kan accepteren (dus: hoe meer innerlijk verzet je hebt tegen de situatie zoals ze nu is) hoe moeilijker het zal zijn om een heldere visie te ontwikkelen (derde pijler) die aansluit op de situatie. Daardoor zal het ook veel moeite vergen om te kunnen overgaan tot actie met effect (vierde pijler).

## De structuur van fundamentalisme

De volgende figuur toont de 'valse vergelijking' die ten grondslag ligt aan fundamentalisme en aan elke andere vorm van beperkend perfectionisme. Wanneer je in de ban bent van deze verwarring, zal je er mogelijk onbewust en ongewild van uitgaan, dat de realisatie van jouw visie nu al waarneembaar moet zijn in de wereld.

Door de +kant van de Visie-as gelijk te stellen aan de +kant van de Perceptie-as stel je datgene wat je wil bereiken (je doelen en waarden) gelijk aan wat je waarneemt. Je wil nu al waarnemen waar je naar toe wil. Deze verwarring zorgt ervoor dat je jezelf en dikwijls ook je omgeving onder druk zet. Bovendien neem je de wereld door deze bril in overdrachtelijke zin op een psychotische manier waar. In je fantasie creëer je een wereld die beantwoordt aan jouw ideeën, aan jouw



voorbeeld 'valse vergelijking'

visie. Niet alleen religieuze fanatici zijn in de ban van deze verwarring. Ook sommige wetenschappers, politici en hulpverleners zijn onderhevig aan deze valse vergelijking.

Het PAVA-bewustzijnsmodel stelt je in staat om na te gaan aan welke van de in totaal 31 valse vergelijkingen en valse tegenstellingen je onderhevig bent. De bijbehorende interventies en oefeningen helpen deze verwarringen op te lossen, om de vier levenshoudingen te leren onderscheiden en om ze alle vier in zoveel mogelijk situaties met hun maximale expressievorm in te zetten.

**Joost Vanhove behoort tot de eerste generatie Vlaamse NLP Trainers. Vanaf april 2018 biedt hij NVNLP Master Practitioners tegen uiterst gunstige voorwaarden een verkorte opleiding tot gecertificeerd PAVA-coach.**

[WWW.PAVABEWUSTZIJNSMODEL.COM](http://WWW.PAVABEWUSTZIJNSMODEL.COM)

