

Het verschil tussen NLP en PMA

Folkert van Oorschot



08-03-2018

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP)

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is ontwikkeld door Richard Bandler and John Grinder in de jaren 70. Zij begonnen met het analyseren van zeer effectieve psycho-therapeuten en probeerden hun ervaring over te brengen op anderen via hun kennis over 'neuro-linguistics'. NLP groeide snel in de jaren die volgde, en uiteindelijk resulteerde dit in de ontwikkeling van verschillende NLP-methoden voor het bedrijfsleven, gezondheidszorg en onderwijs. Omdat NLP niet centraal gereguleerd is zijn er door de jaren heen verschillende methoden en varianten ontstaan. De belangrijkste onderdelen zullen in dit document worden besproken.

Een belangrijk onderdeel van van NLP is het metamodel: iedereen op deze wereld baseert zijn, wat NLP noemt 'world view', op 3 verschillende universele principes

- **Generalisatie:** mensen generaliseren hun persoonlijke ervaringen. Er worden bepaalde regels aangemaakt die gelden voor specifieke ervaringen. Als kind zag je bijvoorbeeld je vader elke keer een sleutel in de auto omdraaien wanneer je ging rijden. Als kind maak je daaruit een onbewuste generalisatie: elke keer wanneer ik de sleutel omdraai, start de auto. Omdat hier een generalisatie van maakt (een soort actie-respons aanname) ben je ook in de mogelijkheid om andere auto's te starten zonder dat je het voor elke auto opnieuw moet leren. Zonder generalisatie zou een persoon voor elke keer dat hij een auto wil starten dit opnieuw moeten leren. Helaas kunnen generalisaties ook voorkomen bij negatieve ervaringen. Wanneer je tijdens je jeugd veel negatieve ervaringen met je zus en moeder hebt opgedaan, dan kan het zijn dat je de generalisatie 'vrouwen zijn gemeen' hebt aangemaakt. Toendertijd was dit een nuttige generalisatie omdat je hiermee de pijn uit de weg kon gaan. Helaas kan deze generalisatie je 30 jaar later tegenhouden in het aangaan van een nieuwe relatie, of het samenwerken met vrouwen.
- **Deletie:** mensen voelen zich beter en hebben er voordeel bij wanneer hun eigen generalisaties ook waar blijken te zijn. Wanneer de persoon uit bovenstaand voorbeeld een hele aardige vrouw ontmoet, zal dit niet passen binnen zijn generalisatie 'vrouwen zijn gemeen'. Mensen zullen in zo'n geval blijven handelen in het voordeel van hun bestaande ingesleten generalisatie en deze vrouw bijvoorbeeld vergeten waardoor deze generalisatie in stand blijft.

- **Vervormingen:** een vervorming is wanneer iemand iets verkeerd interpreteert doordat er een verkeerde conclusie aan een al bestaand feit wordt gekoppeld. Bijvoorbeeld: “Hij koopt nooit bloemen voor mij, en daarom houdt hij niet van me”. Dat hij nooit bloemen koopt is inderdaad een feit, maar wellicht doet hij talloze andere dingen om te laten zien dat hij van haar houdt die in deze conclusie niet mee worden gerekend.

Het *metamodel* is een techniek die is ontwikkeld om mensen te helpen met generalisaties die niet bij ze passen. Het metamodel gaat uit van de basis van NLP, namelijk het veranderen van hoe mensen andere mensen, situaties, etc. bekijken en beoordelen om ze daarmee nieuwe keuzes te geven of andere beslissingen te laten nemen. Het metamodel gaat er vanuit dat menselijke beperkingen het gevolg zijn van hun eigen ‘world-view’. Dit is hun eigen kijk op de wereld, die zij door ervaringen zelf hebben gemaakt, en daarnaast ook in stand houden.

Door de jaren heen werd NLP verder ontwikkeld en onderstonden er meer technieken, die vaak wel gebaseerd waren op het metamodel. Een bekende techniek die tegenwoordig veel wordt gebruikt is ‘ankeren’. Deze NLP techniek lijkt op een techniek die ook bij Eye-Movement Desensitization Reprocessing (EMDR) wordt gebruikt, waarbij een negatieve cognitie aan een positieve cognitie wordt gekoppeld. ‘Ankeren’ is een techniek waarbij een externe stimulus wordt gekoppeld aan een intern gevoel. Een anker kan bijvoorbeeld een bepaalde geur zijn, gekoppeld aan een specifieke gebeurtenis, inclusief een specifiek gevoel. Ook is het mogelijk om een negatief anker aan te maken. Een heftige gebeurtenis zal naar alle waarschijnlijkheid resulteren in een duidelijk beeld in ons brein, dat soms wordt geactiveerd door vergelijkbare gebeurtenissen. Daardoor kunnen de emoties van gebeurtenissen uit je verleden automatisch worden gekoppeld aan nieuwe ervaringen, met alle negatieve gevolgen van dien. Met behulp van de NLP-techniek ‘ankeren’, is het mogelijk om bepaalde triggers die negatieve gevoelens voortbrengen te koppelen aan positieve gevoelens om de negatieve gevoelens in de toekomst te neutraliseren.

Naast bovengenoemde technieken zijn er nog tal van anderen NLP-technieken, die in dit document niet allemaal kunnen worden besproken. Wel hebben alle technieken betrekking op hoe wij de wereld om ons heen waarnemen en hoe wij daar vervolgens op reageren vanuit onze ‘world-view’. Met behulp van onder andere ‘ankers’ en ‘resources’ kunnen cliënten de gevoelens die zij hebben bij een situatie uit het verleden of het heden veranderen doordat zij hun kijk op andere personen en situaties kunnen veranderen.

Progressive Mental Alignment richt zich, in vergelijking tot NLP, veel meer op het onderbewuste functioneren van ons brein. Een belangrijk onderdeel hierbij is hoe het onderbewuste brein informatie codeert, en hoe deze codering onze gevoelens, overtuigingen, beslissingen en gedrag beïnvloed. Met behulp van het PMA model kunnen de beperkingen van het NLP model aan het licht worden gebracht. PMA is een nieuwe aanpak die de onderliggende oorzaak van verschillende (psychosomatische) gezondheids- en gedragsproblemen permanent kan oplossen*.

Het PMA model onderscheidt drie verschillende codes waarmee informatie wordt verwerkt en opgeslagen:

1. *Cohesie code*: deze code bepaald welke sensorische informatie (details, fragmenten, sub-clusters, clusters) samen horen en welke dus één bepaalde herinnering of ervaring vormen.
 2. *Absolute waarde code*: zeer vergelijkbare binnenkomende gegevens worden voorzien met (delen van) dezelfde absolute waarde code van het al aanwezige vergelijkingsmateriaal. Op deze manier is het voor het brein veel makkelijker om nieuwe informatie te identificeren vanwege de (deels) overeenkomende absolute waarde codes. Op deze manier speelt al opgeslagen informatie een belangrijke rol als vergelijkingsmateriaal voor de verwerking van binnenkomende informatie. Kortom, de cohesie code en de absolute waarde code zijn belangrijk voor het identificeren van de clusters, sub-clusters, fragmenten, details en data. Doordat nieuwe vergelijkbare informatie wordt opgeslagen met al eerder toegekende vergelijkbare codes, wordt het elk keer gemakkelijker om vergelijkbare informatie te identificeren in de toekomst. Dit is een van de fundamenteën van ons leerproces.
- *Relatieve waarde code*: dit zijn fysiologische commando's die de persoonlijke en emotionele waarde bepalen van de binnenkomende sensorische informatie. Dit wordt gebaseerd op de relatieve waarde codes die zijn gekoppeld aan het geactiveerde vergelijkingsmateriaal. De fysiologische reacties bij een bepaalde gebeurtenis worden bepaald door de geactiveerde relatieve waarde codes van het geselecteerde vergelijkingsmateriaal. *Belangrijk*: hoe krachtiger de aan het vergelijkingsmateriaal

gekoppelde relatieve waarde codes zijn, hoe krachtiger de fysiologische commando's in het brein zijn, dus hoe intenser het gevoel van deze fysiologische activatie is.

Eerdere ervaringen die zijn opgeslagen in ons brein zijn dus belangrijk voor het begrijpen en het verwerken van nieuw binnenkomende informatie. In hoge mate vergelijkbare informatie in het geheugen van ons onderbewuste brein wordt geactiveerd als vergelijkingsmateriaal. De analyse van dit materiaal wordt verzonden naar ons bewuste brein. De geselecteerde en geanalyseerde nieuwe informatie wordt voorzien van de PMA-codes en opgeslagen. De selectie van dit vergelijkingsmateriaal gaat aan de hand van 4 belangrijke regels, 'de taalregels van ons brein'. De 4 onderstaande taalregels staan in volgorde van prioriteit en plek in het proces.

- *Stimulus / Response*: Dit is de basisregel voor ons brein, of zelfs het hele universum. Zonder interne of externe stimulus zal ons brein ook niet reageren. De binnenkomende stimulus activeert de cellen die genetisch zijn geprogrammeerd om te reageren op deze type stimulus. Cellen die gelijktijdig worden geactiveerd maken connecties met elkaar. ("What fires together, wires together")(Hensch, 2005)
- *Selectie van vergelijkingsmateriaal op basis van de hoeveelheid overeenkomsten*: vergelijkbare al bestaande informatie wordt grotendeels verwerkt in dezelfde cellen als nieuwe informatie en wordt daardoor gebruikt als vergelijkingsmateriaal voor de analyse van nieuwe observaties. Dit vergelijkingsmateriaal is onmisbaar voor ons brein om te begrijpen de informatie betekent.
- *Selectie op basis van het 'weg-van-de-pijn principe'*: Na de eerste selectie zorgt deze tweede selectie ervoor dat ons brein, voor zover mogelijk, wegblijft van pijnlijke herinneringen en pijnlijk vergelijkingsmateriaal. Wanneer er een grote overeenkomst is tussen huidige informatie en al bestaande informatie in het brein, dan zijn wij niet in staat om deze regel volledig toe te passen. Dit zal later worden uitgelegd.
- *Selectie op basis van de hoogste relatieve waarde code*: De relatieve waarde code bepaalt wat de emotionele waarde van bepaalde informatie is. Wanneer de vorige

regels succesvol zijn toegepast, zal de data als laatste worden geselecteerd op de hoogste relatieve waarde code.

Voor een volledige verwerking van de binnenkomende informatie is het nodig dat het onderbewuste en het bewuste brein kunnen communiceren voor het uitwisselen van vergelijkingsmateriaal. Tijdens een traumatische ervaring is het vergelijkingsproces en is de communicatie tussen het onderbewuste en bewuste brein grotendeels geblokkeerd. Hierdoor kan het brein deze informatie niet goed verwerken en ontstaat er een zogenaamd ‘bad-cluster’*. Alle data, details, fragmenten, sub-clusters en clusters zullen,

Vanwege deze afwijkende informatieverwerking is het ook niet mogelijk de informatie uit een bad-cluster bewust op te halen, ondanks dat we negatieve gevoelens wel ervaren wanneer delen daarvan als vergelijkingsmateriaal worden geactiveerd. Omdat we de gevoelens niet kunnen plaatsen verzinnen we verzachtende maar misleidende overtuigingen over onszelf, andere mensen en situaties. Stel dat een bepaald persoon bij jou informatie uit een bad-cluster activeert en je je daardoor oncomfortabel voelt, dan kan jij jezelf ervan overtuigen dat deze persoon niet te vertrouwen is, of een nare persoonlijkheid heeft. Op deze manier vormen bad-clusters de basis van al onze misleidende overtuigingen, jaloezie, meningsverschillen en ander vergelijkbaar negatief gedrag. Wanneer onze omgeving constant informatie uit een bad-cluster triggert, dan zijn de negatieve gevoelens en de daaruit volgende overtuigingen ook constant actief. Met behulp van de speciale vraagtechniek van PMA kunnen deze bad-clusters worden opgespoord waarmee de gekoppelde negatieve gedachten, gevoelens en overtuigingen uiteindelijk ook verdwijnen.

Wanneer we de theorie van het Progressive Mental Alignment model naast het NLP model leggen dat werd besproken in het eerste deel van dit document, dan zien we de volgende verschillen:

Generalisatie

Generalisatie is een bewust proces dat zich altijd baseert op bestaand vergelijkingsmateriaal in ons onderbewuste brein. Huidige observaties activeren onderbewust vergelijkbaar vergelijkingsmateriaal. Met behulp van de al bestaande absolute waarde codes* worden de diverse onderdelen van de huidige observatie geanalyseerd en doorgestuurd naar ons bewuste brein. Dit is geen generalisatie, maar puur een identificatie op basis van al bestaand vergelijkingsmateriaal uit onze onderbewuste database. Ons onderbewuste brein generaliseert

namelijk niet, maar vergelijkt de nieuw binnenkomende data, details, fragmenten etc. met eerder opgeslagen informatie (zoals het voorbeeld met het omdraaien van een autosleutel).

Hoe belangrijk een persoon een bepaald stukje informatie vindt verschilt per persoon. Om bij het voorbeeld met de autosleutel te blijven: een kind kan zijn vader honderden keren een autosleutel zien omdraaien maar de bewuste generalisatie voor het starten van een auto niet aanmaken, terwijl een ander kind na vijf keer deze generalisatie al heeft aangemaakt. De snelheid van ons leerproces hangt namelijk primair af van de emotionele waarde van het geactiveerde vergelijkingsmateriaal.

Zoals eerder vermeld wordt het belang van binnenkomende informatie bepaald door de relatieve waarde codes van het geactiveerde vergelijkingsmateriaal. Deze codes bestaan uit fysiologische commando's die emoties en gevoelens reguleren in ons brein. Deze gevoelens bepalen daarom ook de persoonlijke waarde van elk stukje informatie. De relatieve waarde codes van het geactiveerde vergelijkingsmateriaal worden uitgevoerd en zijn voelbaar in ons lichaam en bepalen daarmee hoe belangrijk wij de binnenkomende informatie vinden. De meerderheid van de geactiveerde relatieve waarde codes resulteert slechts in kleine fysiologische veranderingen in ons lichaam, en zijn vaak te zwak om waar te nemen. Wanneer de geactiveerde relatieve waarde codes sterk genoeg zijn en daarmee sterkere fysiologische reacties teweeg brengen, dan kunnen wij deze fysiologische activaties ervaren als gevoelens of emoties*. Kortom, het onderbewustzijn leest en verwerkt alleen codes. Generalisatie is een bewust proces dat afhangt van onze eigen overtuigingen*. Verschillende methoden, inclusief NLP, proberen deze overtuigingen te veranderen door cliënten te conditioneren. PMA conditioneert niet maar maakt gebruik van de taalregels van ons onderbewuste brein om daarmee tot de onderliggende bron te komen. Door naar de kern van het probleem te gaan, vervalt daarmee de gekoppelde negatieve fysiologie en uiteindelijk de misleidende overtuigingen. Dit is een eenmalig proces waarbij er geen 'ankeren' of 'conditionering' nodig is.

Deletie

Wanneer informatie eenmaal is verwerkt en opgeslagen in ons onderbewuste brein kan het nooit meer worden verwijderd. Deletie, in de letterlijke zin van het woord, is dus onmogelijk. Minder positieve momenten in een dag die wel positief was worden daarentegen snel weggedrukt, ook al waren deze wel aanwezig. Dit betekent niet dat deze momenten zijn verwijderd.

Het PMA model verklaart waarom mensen sneller geneigd zijn om minder positieve gebeurtenissen weg te drukken, aan de hand van de werking van ons onderbewuste brein. De herinnering aan negatieve gebeurtenissen uit een dag worden niet gecommuniceert aan ons bewuste brein omdat ons onderbewuste brein de taalregel ‘weg-van-de-pijn’ volgt*. Door deze regel zal ons onderbewuste brein positievere herinneringen voorrang geven. Wanneer iemand wordt gevraagd of er op een bepaalde dag ook minder plezierige momenten waren dan zal ons onderbewuste brein deze herinneringen wel selecteren.

Dit houdt in dat er in ons brein niets wordt verwijderd. Wanneer de relatieve waarde codes van onplezierige momenten niet sterk genoeg zijn om ons een negatief gevoel te geven, dan zal ons onderbewuste brein altijd de regel ‘weg-van-de-pijn’ blijven volgen omdat dit onze overleving bevordert. Maar wanneer we ergens door geraakt worden zullen we wel meteen terugdenken aan deze onplezierige ervaringen, zelfs wanneer we tegen andere mensen zeggen dat het “goed” gaat. Wanneer een gebeurtenis ons beïnvloed op een negatieve manier dan stelt het PMA model dat er sprake is van een activering van een bad-cluster (dit zal later verder worden uitgelegd).

Vervormingen

Een vervorming is wanneer iemand iets verkeerd interpreteert doordat er een verkeerde conclusie aan een bestaand feit wordt gekoppeld. Bijvoorbeeld: “Hij koopt nooit bloemen voor mij, en daarom houdt hij niet van me”. Dat hij nooit bloemen koopt is inderdaad een feit, maar wellicht doet hij talloze andere dingen om te laten zien dat hij van haar houdt die in deze conclusie niet mee worden gerekend.

Wat NLP een vervorming noemt zijn in feite de misleidende overtuigingen die eerder in dit document zijn besproken. Deze overtuigingen passen vaak niet bij de situatie. PMA focust zich niet op deze overtuigingen maar gebruikt deze om achter de onderliggende, verkeerd gecodeerde informatie te komen. Door het openbaren van deze verkeerd opgeslagen informatie in een juist geanalyseerde context, verdwijnen de misleidende overtuigingen permanent. De verkeerd opgeslagen informatie kan alleen worden geopenbaard door het herbeleven van onjuist gecodeerde vervelende gebeurtenissen uit je verleden.

PMA focust zich op een recente gebeurtenis die voor negatieve gevoelens bij de cliënt heeft gezorgd. Een PMA coach vraagt de cliënt om dit moment te herbeleven om het meest pijnlijke moment en detail vast te stellen. Daarna zal de coach de cliënt vragen om bewust te worden van de verschillende fysieke symptomen als gevolg van de geactiveerde gevoelens.

Deze herinnering zal een andere herinnering bij de cliënt activeren. Vaak is dit een traumatische gebeurtenis uit de kindertijd van de cliënt. Deze herinnering is de eerste stap naar de laatste fase waarin de cliënt zich informatie herinnert die hij/zij zich niet eerder kon herinneren. Dit is de informatie uit een bad-cluster*.

Zoals eerder vermeld is de drijvende kracht achter het ‘weg-van-de-pijn-principe’ een van de sterkte drijvende krachten in ons lichaam. De extreem negatieve relatieve waarde codes van de inhoud van het bad-cluster zorgen namelijk voor heftige emoties en fysieke pijn in het lichaam. We kunnen pas bewust worden van de inhoud van een bad-cluster door de PMA vraagtechniek. Met behulp van NLP is het niet mogelijk om de inhoud van een bad-cluster te openbaren en onschadelijk te maken. Een onderdrukte herinnering ophalen is daarentegen wel mogelijk met NLP. Een onderdrukte herinnering is echter nooit een bad-cluster, maar is het resultaat van een onderliggende bad-cluster. Het ‘weg-van-de-pijn-principe’ duwt ons in de verkeerde richting en zorgt voor misleidende overtuigingen die vaak onlogisch, niet correct en saboterend zijn. Wanneer deze overtuigingen eenmaal zijn aangemaakt zullen wij constant op zoek zijn naar bevestiging van deze overtuigingen wanneer het onderliggende bad-cluster niet onschadelijk wordt gemaakt. Met behulp van NLP conditionering is het niet mogelijk om een bad-cluster onschadelijk te maken waardoor de misleidende overtuigingen aanwezig zullen blijven. Wel is het mogelijk om met NLP conditionering een tijdelijk verbetering te behalen.

Het metamodel

Het *metamodel* is een techniek die is ontwikkeld om mensen te helpen met generalisaties die niet bij ze passen. Het metamodel gaat uit van de basis van NLP, namelijk het veranderen van hoe mensen andere mensen, situaties, etc. bekijken en beoordelen om ze daarmee nieuwe keuzes te geven of andere beslissingen te laten nemen. Het metamodel gaat er vanuit dat menselijke beperkingen het gevolg zijn hun eigen ‘world-view’. Dit is hun eigen kijk op de wereld, die zij door ervaringen zelf hebben gemaakt, en daarnaast ook in stand houden.

Metamodellen zorgen voor een bewustwording van onze negatieve of foutieve overtuigingen. PMA maakt geen gebruik van metamodellen, en heeft deze ook niet nodig. Het bewust worden van foutieve overtuigingen is een automatisch proces wat in gang wordt gezet wanneer de cliënt zich bewust wordt van de onderliggende oorzaak, de inhoud van een bad-cluster. Wanneer de inhoud van een bad-cluster wordt achterhaalt, vervallen daarmee ook de foutieve overtuigingen.

Ankeren

Ankeren is een techniek waarbij een stimulus wordt gekoppeld aan een intern gevoel (of stemming). Het is een van de belangrijkste onderdelen van het NLP conditioneren (programmeren).

PMA is geen techniek die gebruik maakt van conditioneren. Daardoor is ankeren ook niet nodig omdat PMA de bron van alle negatieve gevoelens permanent verwijdert. Ankeren is een techniek waarmee een nieuwe herinnering wordt gevormd die bestaat uit een gebeurtenis met positieve relatieve waarde codes en een gebeurtenis met negatieve relatieve waarde codes inclusief een anker (een specifiek woord, een aanraking, een beweging, etc.). Het anker is een nieuwe stukje informatie dat kan worden gebruikt om dit nieuwe cluster te activeren waarin de positieve relatieve waarde codes de negatieve relatieve waarde codes kunnen compenseren.

Beide modellen gaan er vanuit dat vorige ervaringen een rol spelen in hoe mensen nieuwe binnenkomende sensorische informatie (dus situaties) interpreteren en beoordelen. Of zoals eerder gezegd: hun kijk op de wereld veranderen en mensen daarmee nieuwe keuzes geven of andere beslissingen te laten nemen. Het grote verschil tussen NLP en PMA is dat het NLP model met behulp van ankers, resources, of andere technieken de negatieve lading van eerdere gebeurtenissen probeert te conditioneren door het koppelen (via een anker) van ervaringen met een negatieve lading aan een ervaring met een positieve lading. Op deze manier kan de cliënt zijn beeld over deze situatie veranderen en hier in de toekomst beter mee omgaan. Het nadeel van het op deze manier leren omgaan met getriggerde negatieve gevoelens is dat de echte oorzaak, de bad-cluster in PMA begrippen, niet wordt opgelost.

PMA is de enige methode die met behulp van een speciale vraagtechniek de inhoud van bad-clusters naar boven kan halen, en daarmee ook de negatieve relatieve waarde codes die verantwoordelijk zijn voor de negatieve gevoelens en gedachten permanent kan verwijderen. NLP blijft hangen in het koppelen van negatieve en positieve cognities door (voornamelijk) het gebruik van conditionering. De niet opgeruimde bad-clusters kunnen in de toekomst nog steeds geactiveerd worden door binnenkomende sensorische informatie, met de daarbij horende gevolgen.

Conclusie: Neuro-linguistisch Programmeren is het conditioneren of herprogrammeren van onze onderbewuste database van clusters. Om effectief te blijven is het belangrijk dat het conditioneren op reguliere basis plaatsvindt. Daarbij werkt NLP alleen op cluster niveau* en blijft de inhoud van bad-clusters onaangetast. Met behulp van de geavanceerde PMA

vraagtechniek is het mogelijk om de inhoud van bad-clusters te achterhalen en daarmee te ontdoen van de gevaarlijke en zeer negatieve fysiologische commando's.

*Voor meer informatie over hoe het PMA model werkt en verschilt van andere methoden, zie *The Unified Brain Model* en *Desirable Power*, geschreven door Jacob Korthuis