

## **NLP en Boeddhisme: twee kaarten van één gebied**

Torfs, W., NLP en boeddhisme: twee kaarten van één gebied. *NLP & Co, Tijdschrift van De School voor NLP*, nr. 4, dec 2001, p. 16-18.

Het schitterende boek "Gedachten zonder denker" van Mark Epstein (uitgegeven bij Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, 1997) nodigde mij uit na te denken over de relatie tussen NLP en Boeddhisme; meer bepaald over "mijn" relatie tot twee theorieën die beiden uitspraken doen over "de mens": hoe die in elkaar steekt zowel in relatie tot zichzelf als tot "de andere"

In het boek "Gedachten zonder denker" beschrijft Epstein zijn psychotherapeutisch model, dat geïnspireerd is vanuit een boeddhistisch perspectief. Als klassiek opgeleid psychoanalyticus die zich verdiept heeft in het Boeddhisme, onderzoekt Epstein welke nieuwe mogelijkheden het Boeddhisme ons biedt in het omgaan met (pijnlijke) emoties. Het Boeddhisme reikt de beoefenaar een methode aan –meditatie- waardoor de fundamentele stap gezet wordt van het bewust worden en begrijpen van een emotie naar de genezing van de pijn verbonden aan die emotie. Een ambitieuze belofte, niet?

Als je zulke dingen leest, gaan bij een NLP'er toch wel wat belletjes rinkelen: NLP beschrijft toch ook de structuur van een ervaring of een emotie en heeft in zijn gereedschapskist technieken om een stemming te veranderen (ook een ambitieuze belofte, niet?)

Ik realiseer mij nu dat ik, bij het lezen van "Gedachten zonder denker", mijn "NLP bril" voortdurend heb opgehad waardoor er een onderzoeksproces op gang kwam omtrent de relatie NLP en Boeddhisme. Ik beschrijf een eerste punt van gelijkenis, een tweede van verschil.

### 1. De kaart is niet het gebied (NLP) en leegte (boeddhisme)

NLP biedt ons een onderzoeksmethode om jezelf in kaart te brengen en je relatie tot dat wat buiten je ligt: bvb in relaties of in communicatie. NLP gaat ervoor om je zelfervaring en je ervaring van de andere te ontrafelen; meer nog: NLP belooft je "tools" om je gedrag en je emoties te sturen in de richting die jezelf uitzet.

Twee vooronderstellingen (gevat in één NLP vooronderstelling) liggen aan de basis van dit uitgangspunt. Ten eerste, dat je jezelf en je relatie tot de andere in kaart KAN brengen. Ten tweede de overtuiging dat hoe fijn en gedetailleerd de kaart ook is, zij zal nooit gelijk zijn aan "het gebied". NLP nodigt je uit om open te staan voor andere kaarten en perspectieven dan de jouwe, om zelf nieuwe kaarten en perspectieven aan je bestaand arsenaal toe te voegen. Niet zozeer het gebied zelf is belangrijk maar wel jouw perspectief op het gebied: daarmee kan je werken...

Centraal in het Boeddhisme staat de leer van "de leegte" (sunyata): "leegte" verwijst naar de afwezigheid van zelfstandigheid in personen, emoties of dingen. Het geeft aan dat de eigenschappen van onafhankelijkheid en individuele identiteit die wij als vanzelfsprekend aan dingen toekennen (bvb aan onze emoties), in feite niet bestaan. Zoals het beeld in de achteruitkijkspiegel, is "leegte" geen ding op zichzelf, maar is het wel een instrument om een goed zicht op de weg te houden. (Epstein p. 110)

De menselijke geest heeft de neiging om ofwel een absolute betekenis toe te kennen (bv aan emoties) ofwel geen betekenis. Via de vooronderstelling van de leegte schorten we ons oordeel op, terwijl we toch contact houden met het voorwerp van onze ervaring: een achteruitkijkspiegeltje op onze emoties...Leegte betekent geen "gevoelsvacuüm"; leegte betekent enkel dat onze emoties niet "bestaan" op de manier waarop we ze ons voorstellen. Via meditatie-oefeningen op "leegte" leren we onze emoties op een nieuwe manier kennen: anders dan het onderdrukken of het uiten van die emoties. "Het gebied" emoties verandert niet, wat uitdooft is een verkeerde visie: enkel het perspectief van de waarnemer verandert.

## 2. De ervaring van het "ik": twee benaderingswijzen

In mijn beleving gaapt de kloof tussen NLP en Boeddhisme het diepste in de visie op het ego en op het mensbeeld in het algemeen.

Michael Hall schetst in zijn boek "The spirit of NLP" een NLP mensbeeld: "Going for it!" "Live with your passion!" Wat eufemistisch zegt hij dat je het NLP mensbeeld nauwelijks "mild" kan noemen; integendeel NLP brengt excellentie in kaart en belooft dat vitaliteit, geloof in eigen kunnen en voortdurende zelfontwikkeling ieders deel kunnen worden.

Binnen een bepaalde NLP strekking wordt evident en bijna naïef geloofd in de kracht van het zelfsturend ik dat zijn levensdoelen stelt. Het zelfsturend ik dat voeling krijgt en communiceert met verschillende delen in zichzelf en desgevallend tot een eerbaar compromis komt...en het sterkste is dat het nog vaak werkt ook!

De visie van het Boeddhisme op het ego is anders.

De netelige kwestie van het "zelf" wordt rechtstreeks aangepakt via de "inzichtsmeditatie" (vipassana): dit type van meditatie wordt nadrukkelijk bepaald door de vraag: "wie ben ik?" In de meditatie worden concentratie en zuivere aandacht naar het "zelf" gericht en dan gebeurt er iets heel eigenaardigs: wat ooit heel stabiel leek, wordt instabiel. Gevoelens over het zelf worden ontmaskerd als niet anders dan "beelden" net zoals een kind "een beeld vormt" van zichzelf via de spiegel. In de boeddhistische theorie is er geen realisatie van het zelf; er is alleen de blootlegging van wat altijd al waar was maar niet onderkend werd: dat het zelf een fictie is...

Bevrijding uit "het lijden" (het rad des levens/samsara) is niet een reis naar een andere plaats (het valse idee over het nirwana) maar alleen op een nieuwe manier waarnemen wat altijd al aanwezig was. Als het fictieve karakter van het zelf herkend wordt, verliezen lastige emoties hun onderbouw van waaruit ze gevoed worden. (Epstein p. 163/164) Meditatie neemt de hunkering van de mens weg om "iets te zijn". Boeddha betrad geen nieuw terrein: hij veranderde enkel het perspectief van de waarnemer.

### Conclusie

Zowel NLP als Boeddhisme zijn "grote" theoriën die de ambitie hebben een (verklarings)model te maken van de mens en zijn omwereld: twee pareltjes van "kaarten" die de geïnteresseerde nieuwe bouwstenen bieden om zijn eigen kaart te verfijnen. Geheel in de lijn van de attitude "de kaart is niet het gebied" voel ik niet de drang om te kiezen tussen beiden. Noch een uitspraak te doen welke de meeste ware benadering is. Ik laat graag beiden in mij leven.

Wat mij aanspreekt is de helende kracht van beide theoriën: naast de inzichten wordt een praxis aangeboden: principes, methodes en zelfs technieken bruikbaar in je persoonlijk proces. Een voortdurende uitnodiging tot "apply to your self", om "bij te leren", om op een vernieuwende en creatieve manier met je condition humaine om te gaan.

Welk voertuig je neemt (NLP technieken of meditatie) is misschien niet zo belangrijk. Wat wel telt is dat er een voertuig is. Dat je een oefenmethode hebt en bereid bent om daarin te vorderen.