

## Modellen af verden

Vi mennesker oplever ikke verden som den er – vi oplever en model af verden. Eller med et andet ofte brugt NLP-udtryk: Kortet er ikke landskabet ("The map is not the territory"). Vores indre kort over verden er ikke identisk med den ydre verden.

Vi modtager løbende indtryk, eller informationer, gennem vores 5 sanser. Men kun en meget lille del af disse mange informationer kommer frem til det bevidste sind. Vi mennesker kan simpelthen ikke rumme de millioner af informationer, vi dagligt bombarderes med. Derfor "filtreres" informationerne, dvs. vores sind UDELADER, GENERALISERER og FORVRÆNGER det vi ser, hører, føler, smager og lugter.

I NLP, tales der om, at vi hver især har et FILTER, der bestemmer, hvilke informationer, der kommer igennem til det bevidste sind. Man kan også kalde filtret for vores MODEL AF VERDEN, dvs. en slags indre kort over, hvordan verden er skruet sammen. Denne model af verden bygges op gennem vores barndom, gennem de oplevelser vi har og den måde, vi ubevidst fortolker oplevelserne på. På denne måde danner vi hver vores indre model af verden. Det betyder, at der ikke findes to mennesker i verden, der har den samme indre oplevelse, som lægger mærke til akkurat de samme ting, eller som fortolker alting helt ens.

*Et eks.: 2 søskende kan opleve at have de samme forældre og stort set udsættes for de samme begivenheder, men alligevel kan deres model af verden være meget forskellig på visse områder. To næsten jævnaldrende søstre, hvor den ene elskede at være midtpunkt, og den anden frygtede det. Det viste sig, at de begge havde en erindring om engang, hvor de som 5-6 årige skulle synge for deres tanter og onkler – når de tænkte tilbage på begivenheden huskede den ene det som en glad og lys begivenhed, hvor alle smilede til hende. Den anden huskede det som en forfærdelig, truende begivenhed, hvor alle stirrede på hende!*

Den information, der slipper igennem filtret, alder vi vores INDRE REPRÆSENTATION af verden. Denne del "repræsenterer" så at sige den ydre virkelighed. Vi oplever altså ikke den sande virkelighed, men vores personlige, indre repræsentation af den – jfr. hvor forskelligt de 2 søstre huskede barndomsbegivenheden. Den indre repræsentation består af indre billeder, lyde, ord, kropsfornemmelser og evt. lugt og smag.

Vi mennesker vælger altså ubevidst at repræsentere en ydre begivenhed, som indeholder millioner af informationer, i en forenklet indre repræsentation, som er afgørende for, hvordan vi oplever situationen og hvilken betydning, den siden får for os.

I det følgende uddybes begreberne UDELADELSE, GENERALISERING og FORVRÆNGNING.

### UDELADELSE

Vores sind udelader som nævnt store mængder information.

Ifølge Tor Nørretranders "Mærk Verden" modtager vi ca. 11.000.000 stk. information (eller "bits") i sekundet! Denne information modtager vi gennem vores nervebaner i huden, gennem øjne og ører. Men videnskabsmændene, har bevist, at vores bevidste sind kun kan opfatte mellem 16-50 bits/sekundet.

Det er dog også påvist, at vi lagrer betydeligt mere end 16-40 bits, i det vi kalder 'det ubevidste' eller 'det ikke-bevidste' sind. Information, som vi kan få adgang til gennem f.eks. trance-tilstande eller hypnose.

Vores bevidste sind udelader altså meget store mængder information. Og den information, der kommer ind, er, der så at sige passer ind på de hylde, der er der i forvejen.

Vi fodres dagligt gennem medierne med information, som vi ofte glemmer meget hurtigt igen. Men mange mennesker har oplevet, at hvis man får en ny interesse, f.eks. trekking i Nepal, opdager man, hvor mange artikler og annoncer, der egentligt handler om Nepal og om trekking. Eller mennesker der skal have barn, som oplever at verden pludselig vrimler med barnevogne. Hvor ofte har vi ikke hørt folk sige "det har jeg aldrig lagt mærke til før". På samme måde kan det være spændende at gå en tur med en skovfoged i en skov, og opleve, hvor meget han ser, som de fleste andre ikke ser "træer der skal fældes, indhegninger der skal repareres, veje der skal ryddes. Til gengæld hører han måske ikke fuglefløjtene!

## GERERALISERING

For at kunne rumme mere information og kunne opfatte hurtigere, generaliserer vores sind store mængder information. Når vi f.eks. møder et menneske på gaden, behøver vi ikke først identificere "to arme, to ben, et hoved, noget hår....osv." men kan straks sammenfatte alle de synsindtryk, vi får til "menneske".

En kunstner skelner mellem mange farvenuancer af f.eks. farven rød, mens de fleste andre generaliserer i lyserød, rød og mørkerød. Og sådan kan man blive ved med at finde eksempler på, hvordan vi generaliserer information.

Fordelen ved generalisering er som nævnt, at det gør os i stand til at rumme mere information. Til gengæld kan det også betyde, at vi ofte generaliserer en oplevelse til altid at gælde. Dette er hensigtsmæssigt, når det drejer sig om at undgå at brænde fingrene på ovnen (det er nok med første gang!), men mindre hensigtsmæssigt, når man har holdt en tale til sin konfirmation, og herudfra generaliserer, at "jeg er dårlig til at holde tale"! Sådan fungerer vores sind desværre ofte, at vi generaliserer fra den ene ubehagelige oplevelse til at det gælder ALTID.

## FORVRÆNGNING

Udover at udelade og generalisere information forvrænger vores sind også meget af den information, det modtager. Forvrængning betyder, at tingene opleves anderledes end de er i virkeligheden. Et eks. er bankkassereren, der er bange for et røveri, og som "tydeligt kunne se, at bulen i den unge mands jakkelomme havde form som en revolver. Indtil han trak hånden op af lommen – og åbnede sin pung". Bulen forvrænges til at have facon af en revolver – kasserens angst er årsag til forvrængningen.

I hverdagen foregår meget forvrængning i form af, at vi tror vi ved, hvad andre tænker, og dermed forvrænger vi meningen af det, de siger – det kalder vi i NLP for TANKELÆSNING. "Jamen, jeg synes du sagde..." - "jeg troede du mente....".

## Sådan er modellen af verden dannet

Vores model af verden er som nævnt skabt igennem vores barndom. Vi gennemlever en lang række begivenheder, som vi oplever gennem alle vore sanser. Hvordan vi fortolker disse oplevelser afhænger til dels af vores medfødte egenskaber (1), dels af hvad vi tidligere har oplevet, f.eks. meget tidligt i vores liv, inden vi endnu havde et sprog.

(1) NLP beskæftiger sig ikke med, hvor meget vores medfødte egenskaber betyder for vores model af verden. Dog er nogle børn mere sensitive end andre, og at nogle kommer let gennem det, man kalder 'en hård barndom', mens andre får det svært senere i livet. Nlp'ens syn på det er derfor, at vores medfødte egenskaber spiller en stor rolle som grundlaget for, hvordan vi skaber vores indre model/filter. Om dette grundlag så er afhængigt af genetisk arvemasse eller f.eks. er astrologisk bestemt, må afhænge af den enkeltes verdensbillede.