

Het verhaal

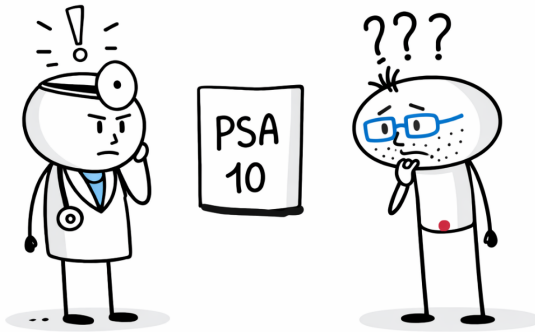


*“Elke gast mag gezien worden, wat die je leert,
neem je mee en jij kiest wanneer de gast
vertrekt”.*

— Karl Mortier

“De sleutel waar je niet om vroeg” - Karl Mortier

De kaart is niet het gebied



“Wat je ziet, is niet wat het is.”

“De sleutel waar je niet om vroeg” - Karl Mortier

PSA 10: drie letters en een cijfer

29 oktober 2024. Een gewone dag, een gewoon jaarlijks bloedonderzoek. Tot de dokter drie letters en een cijfer op papier toont PSA 10. Ik kijk naar het blad alsof het een verkeerd adres heeft bereikt. "Wacht even dokter... wat bedoelt u?"

"PSA staat voor Prostaat Specifiek Antigeen. Het is een eiwit dat door de prostaatklier wordt geproduceerd en kan worden gemeten in het bloed. Een verhoogd PSA-niveau kan wijzen op prostaatkanker, maar kan ook door andere prostaatproblemen worden veroorzaakt."

In één seconde krijgt mijn kaart van de toekomst vlekken en wordt deze wazig, de hypochonder neemt het over. Ik ben ondernemer, ik begeleid anderen door hun onzekerheid. Mijn eerste reacties klinken weinig poëtisch: misschien een vergissing, misschien de verkeerde prostaat aan het onthaal. Dit is mijn startpunt: drie letters, één cijfer, en een mogelijke ongenodigde gast die mijn

"De sleutel waar je niet om vroeg" - Karl Mortier

leven komt binnendringen. PSA staat voor mij meteen voor "Plotse Stress Activatie".

De dokter stelt me gerust. "Een verhoogde PSA betekent op zich géén kanker, het kan een ontsteking zijn!"

De huisdokter vraagt me naar het verleden van prostaat in de familie. En toen komt de logische doorverwijzing naar de uroloog!

Reflectie

Misschien kan je je de volgende situatie voorstellen. Je krijgt een korte Whatsapp van een collega: "Kan je straks even langskomen?" Niets meer. Geen context. Geen uitleg. En toch begint het al. Je hoofd vult de stilte. Heb ik iets fout gedaan? Ging die vergadering wel goed? Had ik iets anders moeten zeggen? Wanneer je binnenstapt, ben je al in gesprek. Niet met de ander, wel met je eigen verhaal. Dat verhaal is de kaart. De werkelijkheid moet dan nog beginnen.

Iets gelijkaardigs gebeurt wanneer een arts drie letters en één cijfer onderstreept op het resultaat van een bloedtest: PSA 10. Op zich is het informatie. Een signaal. Geen diagnose. Geen conclusie.

Ons denken zit vol vooronderstellingen: aannames die we maken zonder dat ze noodzakelijk waarheid zijn.

"De sleutel waar je niet om vroeg" - Karl Mortier

Vooronderstellingen activeren emoties nog voordat feiten bevestigd zijn. Het brein vult hiaten vanzelf in, vaak gekleurd door eerdere ervaringen of verhalen van anderen. NLP maakt een belangrijk onderscheid tussen verbeelding en sensorische waarneming.

Een arts onderzoekt via letterlijk voelen, meten en kijken. Een patiënt reageert meestal op aannames. Een diagnoseproces maakt dat bijzonder zichtbaar. Een cijfer of een term kan onmiddellijk een hele keten van scenario's oproepen. Die scenario's zijn kaarten, geen gebied. Ze tonen wat iemand vreest of hoopt, niet wat al vaststaat.

Met "een kaart is niet het gebied", wordt bedoeld dat onze mentale representaties, gedachten, overtuigingen en interpretaties slechts een weergave zijn van de werkelijkheid, dus niet de werkelijkheid zelf.

Iedereen construeert zijn eigen kaart op basis van ervaringen, opvoeding, cultuur, religie, ... via de kracht van taal en dat creëert filters. Die kaart bepaalt hoe we de wereld waarnemen en hoe we reageren.

Wanneer nieuwe informatie binnenkomt, wordt ze niet onbevangen opgenomen. Ze wordt gefilterd door bestaande overtuigingen en kaders. Zo kan één enkel woord of getal een hele keten van interpretaties activeren, terwijl het op zich neutraal is.

Dit verklaart waarom dezelfde gebeurtenis door verschillende mensen totaal verschillend ervaren wordt. De vooronderstelling dat “de kaart niet het gebied is” nodigt uit tot besef van relativiteit. Geen enkele interpretatie is de absolute waarheid, enkel een mogelijke weergave.

In NLP wordt dit principe ingezet om flexibiliteit in denken en communicatie te ontwikkelen. Wie zich bewust is van de beperkingen van de eigen kaart, staat meer open voor alternatieve perspectieven.

Ook in communicatie speelt dit een cruciale rol. De woorden die iemand uitspreekt, zijn daarom niet gelijk aan de ervaring die erachter ligt. De luisteraar hoort een kaart, geen gebied.

Door dit te erkennen ontstaat ruimte voor nieuwsgierigheid en vragen in plaats van snelle conclusies. Praktisch betekent dit dat emoties vaak niet voortkomen uit feiten, wel uit de interpretaties van die feiten.

Het verschil tussen paniek en kalmte kan dus liggen in de manier waarop een situatie wordt gekaderd. Wie de eigen kaart kan verruimen, kan de eigen emotionele ervaring beïnvloeden.

De kracht van deze vooronderstelling is haar eenvoud. Ze herinnert eraan dat wat we zien en denken nooit het hele

verhaal is. En precies in dat besef ligt de vrijheid om anders te kijken en anders te reageren.

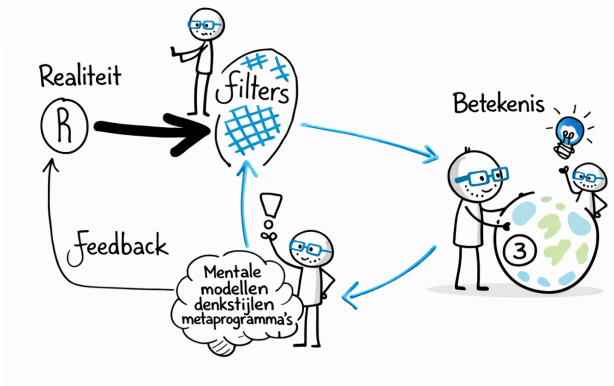
Van waar komt deze theorie?

Het communicatiemodel van NLP maakt zichtbaar hoe kaarten van de werkelijkheid precies ontstaan. De werkelijkheid zelf biedt een voortdurende stroom van prikkels. Onze zintuigen registreren daarvan slechts een deel, en dat deel wordt meteen gefilterd. De belangrijkste filters zijn overtuigingen, waarden, herinneringen, taal en culturele context.

Wat door de filters heen komt, vormt een interne representatie. Dit is geen objectieve werkelijkheid, maar een persoonlijke versie ervan. Aan die representatie koppelen we een betekenis, en die betekenis roept een emotionele reactie op. De emotie beïnvloedt ons fysiologisch systeem en bepaalt ons gedrag.

Binnen dit proces speelt veralgemening een grote rol. Uit enkele ervaringen trekken we conclusies die we later toepassen alsof ze altijd gelden. Die veralgemeningen kleuren opnieuw onze filters, waardoor we de volgende keer dezelfde interpretatie sneller kiezen. Zo ontstaat een kringloop: filters sturen beleving, beleving versterkt filters.

model van communicatie



Het communicatiemodel laat zien dat we niet rechtstreeks op de realiteit reageren, maar op onze interpretatie van die realiteit. Dat inzicht maakt de uitspraak “de kaart is niet het gebied” concreet en toepasbaar. Het geeft ook een uitnodiging: als de kaart beperkt of te eng voelt, kan er altijd een andere kaart worden getekend.

Bij het krijgen van nieuws krijg je een kaart zoals je ze voor jou ziet, een totaal andere invulling en verdwijnt de ideale kaart van de toekomst.

“De sleutel waar je niet om vroeg” - Karl Mortier