

Modellen af Verden

Modellen af Verden er en af de mest effektive indsigter og værktøjer til at forstå og udvikle mennesker. Når vi opfatter verden igennem vores sanser, så tror vi det er virkeligheden vi oplever.

Det er dog ikke sandheden. Det vi ser er den "eksterne oplevelse", som er det derude. Som mennesker tænker vi naturligt at det vi opfatter igennem vores sanser er virkeligheden, men det vi reelt forholder os til, er de informationer og data vi allerede har om det vi sanser.

Det er dermed i høj grad vores "interne repræsentation" i samspil med det vi har oplevet igennem livet, der former det vi opfatter som virkeligheden. Dermed bliver det **vores egen virkelighed**.

Lad os se, hvordan det kommer til udtryk i kommunikationen mellem mennesker. Vi er konstant omgivet af information, som vores hjerne skal tage imod og omprogrammere til noget den kan forstå, og dernæst bearbejde det til handlinger i form af interne (følelser), og eksterne (bevægelser) reaktioner.

Hvordan den menneskelige hjerne udfører denne proces, og hvilken indflydelse dette har på vores gøren og laden, har været genstand for diskussion, og forskning gennem tusinder af år. I moderne tid er det blandt andet psykologen Alfred Korzybski, der danner skole for den måde, vi nu anskuer denne proces på. Vi tager udgangspunkt i Korzybski, der skrev "Vi oplever ikke verden, som den er - vi oplever en model af den".

Det betyder, at det vi selv tror vi oplever ikke er en spejling af den faktuelle virkelighed. Med andre ord - så er der flere sider af samme sag, eller rettere en pr. observatør. Har du fx et skænderi med din kæreste om opvasken, så ligger uenigheden i, at I ikke har den "samme model af verden".

Årsagen til dette skal findes i den proces, det menneskelige sind udfører, når information bliver tilført. Ved information forstår vi alle de indtryk, vi som mennesker hele tiden bliver udsat for og som vores sanseapparater opfanger, og behandler i vores bevidste, og ubevidste del af hjernen. Den samlede mængde information fra vores sanser er utrolig stor. Bleep Society har beregnet, at det tilsammen udgør langt over 400.000.000.000 bits pr. sekund. De har også beregnet, at den mængde data vi hver især bevidst kan bearbejde er 2.000 bits pr. sekund.

Det vil sige, at de resterende 399.998.000.000 bits pr. sekund, kan vi ikke være bevidst om, men opfatter dem alene ubevidst. Det betyder, at vi kun kan forholde os til 1 information ud af hver 200.000.000. Så vi mennesker forstår kun 1/200.000.000 del af virkeligheden, bevidst hvert sekund. Sagt med andre ord vil det tage os næsten 6,4 års koncentreret arbejde at forholde os bevidst til den mængde information vores system møder hvert sekund. Hvis vi levede sådan, ville vi slet ikke kunne fungere i hverdagen.

For at klare opgaven er vores hjerner udstyret med et "filter", som har til formål, at reducere de mange millioner bit ned til de omkring 5-9 informationer af gangen (NLP) - nemlig det som hjernen reelt kan håndtere bevidst.

(Udeladelser, generaliseringer og forvrængninger)

Udfordringen er at filteret med den enorme sortering, fjerner så meget bevidst information, at virkeligheden ikke eksisterer som en virkelighed. Vi oplever ikke den eksterne oplevelse, men alene vores unikke udgave af den, eller vores 1/200.000.000 del af den.

Det er det, der bliver til vores interne repræsentation. På den måde udgør filteret den suverænt største påvirkning af, hvordan vi udvikler os som menneske og hvordan vores liv bliver. Hvis vi ikke forstår vores filter, kan vi ikke lære at påvirke det.

Hvis vi ikke kan påvirke vores filter, kan vi ikke lave større ændringer i vores tanke- og handlemønstre.

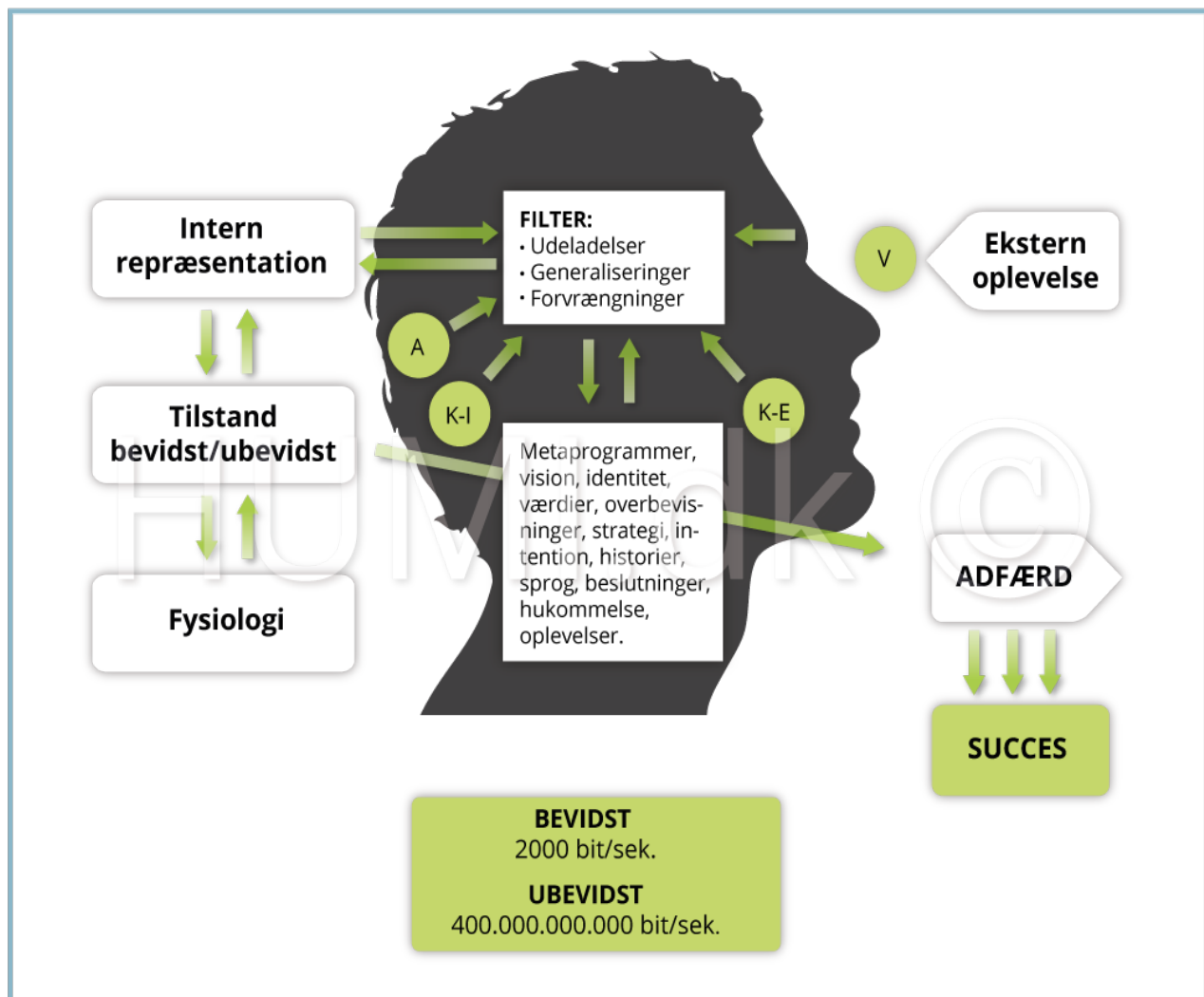
Hvis vi ikke kan lave sådanne ændringer, styrer vi ikke vores liv - det styrer sig selv, mens vi kan observere, at vi gentager de samme tanker og handlinger igen og igen - år efter år.

Den eneste forskel er, at vi bliver ældre og ældre mens vores tanke- og handlemønstre med tiden bliver mere fastlåste.

Det er lige det modsatte af den fleksibilitet Emotionel Intelligens og NLP bidrager med.

Derfor er vores forståelse af, hvordan vores filter virker utrolig vigtigt, fordi det har den enorme påvirkning i forhold til hvordan vores liv bliver.

Modellen af Verden



Ikke 2 filtre opererer på samme måde. Da mennesker aldrig fokuserer på eksakt det samme, med de helt samme sanser, besidder nøjagtigt samme sammentrækninger af information eller har nøjagtigt samme prægning gennem deres liv, findes der ikke to mennesker, der filtrerer og tænker ens. Der kan være nogen, som tænker meget identisk, og generelt er meget på "bølgelængde" med hinanden, men det er logisk, at de aldrig vil tænke på akkurat samme måde i alle henseender.

Udeladelser	Generaliseringer	Forvrængninger
<p>De informationer som vores hjerne skønner uvæsentlige udelukkes fra vores bevidsthed.</p> <p>Din bevidsthed rettes mod det, den skønner tjener dig bedst lige nu.</p> <p>Eksempel Du befinder dig i et lokale med en masse mennesker. Lytter du til alle lyde i lokalet, vil det være et inferno af stemmer og lyde. Fokuserer du derimod på den samtale, du har med en af personerne i lokalet, vil du bemærke hans stemme i højere grad end de øvrige lyde i lokalet, og det er muligt at føre en samtale.</p>	<p>Vores hjerne trækker en masse informationer sammen til én information for at skabe øget overskuelighed.</p> <p>Giver mulighed for at bevare overblikket og lettere at kunne definere ting overfor os selv og andre.</p> <p>Eksempel Ser du på et hus, vil din hjerne modtage et hav af informationer omkring byggematerialer, strukturer, vinduer, alder, arkitektur, stil m.v. I stedet for at nævne alle disse ting, siger vi blot "et hus".</p>	<p>Du fortolker de informationer du modtager ud fra den prægning du har modtaget fra dine omgivelser gennem dit liv ud fra dine værdier. Du præges dagligt og er blevet det siden du var spæd - af alle de kilder, der afsender information til dig. TV, forældre, venner, partnere, kolleger osv.</p> <p>Eksempel Mohammedkrisen. Medierne i hhv Danmark og de muslimske lande beskrev forløbet på hver sin måde. Vores kultur og erfaringer præger vores opfattelse af hvad der er rigtigt og forkert i en given situation.</p>