

## Twee Kompeterende Sisteme van Denke

Die idee dat daar 2 kompeterende sisteme van denke in die menslike brein is, is in die loop van die mens se geskiedenis goed gedokumenteer. Paulus het al so vroeg as in 57 n.C. hierdie opponerende faksies in die brein soos volg beskryf:

Ek begryp self nie wat ek doen nie, want wat ek wil doen, dit doen ek nie, maar wat ek haat, juis dit doen ek. ... Ek weet immers dat die goeie nie in my woon nie, nie in my sondige aard nie. Daar is by my wel die wil om die goeie te doen, maar ek doen dit nie. Die goeie wat ek wil doen, doen ek nie, maar die slegte wat ek nie wil doen nie, dit doen ek. En as ek nou doen wat ek nie wil doen nie, dan is dit nie meer ek wat dit doen nie, maar die sonde wat in my woon (Romeine 15, 18 - 20).

Ek dink ons almal het al hierdie botsende stemme in ons koppe gehoor. Hoe maak ons sin van 'n brein wat in 'n voortdurende stryd betrokke is? Hoekom werk ons breine so? Sal ons ooit vrede vind?

### Tweeledige Redenasie Proses (TRP)

Die menslike brein kan in 2 sisteme van denke verdeel word, Sisteem 1 en Sisteem 2, wat vir jou aandag, emosies en aksies kompeteer. Oorheersing van sisteem 1 veroorsaak dat jy deur jou onbewuste vrese en instinkte beheer word. Sisteem 1 word sterk beïnvloed deur jou kinderjare ervarings en omgewingsfaktore. Die tweede sisteem van denke is meer ontwikkel, beraadslagend en uniek menslik en dis waar ons 'n persoon se ware karakter vind.



Alhoewel hierdie 2 sisteme totaal verskillend funksioneer, bepaal die interaksie tussen hierdie 2 sisteme jou persoonlikheid, jou sienswyse, jou karakter jou emosies en jou gedrag.

### Sisteem 1

Sisteem 1 reaksies is primitiewe reaksies, gevoelens, sensasies en intuïesies wat met oorlewing geassosieer word.

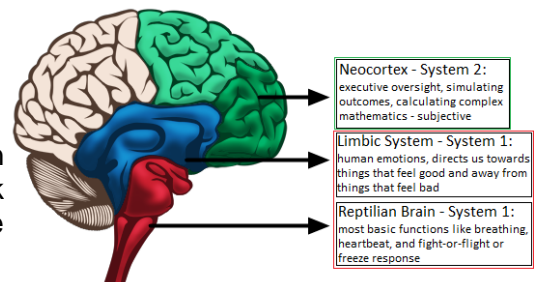
Sisteem 1 analyses en reaksies is vinnig, outomaties en moeiteloos. Wat ons sien, hoor, ruik, proe, en aanraak verander in elektriese seine wat deur die primitiewe dele van ons brein beweeg en dit sneller emosies, indrukke en intuïesies in die vorm van **liggaamlike impulse**.

Ons is skaars bewus van wat sisteem 1 vir ons sê, omdat dit blitsvinnig geaktiveer word sonder dat ons dit eers weet. Dis bloot 'n **liggaamlike impuls**. Gevolglik het ons nie die vryheid om sisteem 1 se boodskape te aanvaar of te verwerp nie. Sisteem 1 se seine (impulse) oorstrom ons brein konstant en ons kan niks daaraan doen om dit te stop nie.

Vanuit 'n oorlewingsperspektief is sisteem 1 hoogs effektief deurdat dit gebeurde uit die verlede, veral trauma, onthou en ons dan daarvan bewus word deur 'n veg-of-vlug reaksie. Sisteem 1 is altyd "aan" en is daarom grootliks verantwoordelik vir ons spontaneïteit. Dis is ook onbewustelik besig om ons mees bekende roetines, soos loop, bestuur, ens. uit te voer.

### Sisteem 2

Sisteem 2 is meer gesofistikeerd Dit is verantwoordelik vir ons bewuste, logiese denke en redenasies. Ons weet wat sisteem 2 vir ons sê en ons kan beheer uitoefen wanneer ons sisteem 2 by ons denke betrek.



Sisteem 2 is verantwoordelik vir 4 kritiese funksies:

1. Dit huisves die essensie van wie ons is.
2. Dit reflekteer op komplekse probleme en kwessies en kom tot kreatiewe en positiewe oplossings.
3. Dit korrigeer en ignoreer sisteem 1 se reaksies wanneer dit daarvan oortuig is dat dit nie vir ons voordelig is nie en vir ander skadelik is.
4. Dit soek en herken hoër-vlak moraliteit en die vermoë om lief te hê en onbaatsugtig te gee.

Sisteem 2 huisves ons **ware Self**. Sisteem 2 is in staat tot subjektiewe self-refleksie. Dit kan spyt wees oor die verlede en bekommerd wees oor die toekoms. In sy hoogste vorm, is jou **ware Self** medeskepper saam met God.

### **Die konneksie tussen die twee sisteme**

Die interaksie tussen hierdie 2 sisteme is die basis vir ons denke, emosies, gedrag en "persoonlikhede". Die breinbane tussen die verskillende areas van die brein kan deur ervarings en ons eie nuwe gedagtes en denke verander of herbedraad word. Op sy beurt verander dit ons gedrag en reaksies op ons omgewing en die manier hoe ons lewe. Hierdie proses staan as neuroplastisiteit bekend.

### **Van nature onakkuraat**

Sisteem 1 is vinnig en het nie die vermoë om inligting te bevraagteken nie. Omdat sisteem 2 nie maklik sisteem 1 se liggaamlike impulse kan herken nie (want dit vind plaas sonder dat ons dit weet), kan sisteem 2 nie sisteem 1 se liggaamlike impulse bevestig nie. Gevolglik produseer sisteem 1 vrese, impulse, oordele en reaksies op snellers (triggers) en gebeure met geen vermoë om die akkuraatheid daarvan te bepaal nie.

### **Die tronk van Romeine 7**

Die meeste mense dink hulle is besig om hulle eie lewens te bestuur. Hulle is oortuig hulle volg hulle eie idees en neigings. Vir die meeste van ons, vir die meeste van die tyd, is dit bloot nie waar nie.

Die tronk waarin ons ons bevind, is die wyse waarop ons breinsisteme georganiseer is – dit gee aanleiding tot die ooraktiwiteit van sisteem 1 oor sisteem 2.

Wetenskaplikes skat dat sisteem 1 die vermoë het om op meer as tien duisend seine per sekonde te kan reageer en te kan interpreteer. Dit staan in sterk teenstelling met sisteem 2 wat slegs op veertig seine per sekonde kan reageer en interpreteer. Dit klink soos optiese vesel teenoor 'n posduifstelsel. Dit beteken dat 99.6% van seine in ons brein sonder ons medewete plaasvind of dat ons geen toegang tot hulle het nie. Geen wonder dat ons 99 probleme het, waarvan 86 totaal in ons koppe opgemaak is en dat ons om geen logiese rede stres ervaar nie.

Sisteem 1 produseer 'n geweldige hoeveelheid onbewuste seine wat ons emosies, en gedrag affekteer sonder dat ons dit weet. Dit is so kragtig, omdat sisteem 2 nie van hierdie aanhoudende en oorweldigende "geraas" kan sin maak nie. Wanneer sisteem 1 oorgeaktiveer is, kan sisteem 2 eenvoudig nie byhou nie. Oorweldig deur sisteem 1 se chaos, onderfunsioneer sisteem 2 en sluit homself af en laat anargie toe om te heers. Nou is ons gevangenis van ons eie breinsisteme.

### **Multi-Level Neuro-Processing (MLNP™)**

Dis logies om vanuit bogenoemde verduideliking raak te sien waarom tradisionele hulpverleningsmodelle wat "top-down" werk, beperkte sukses behaal. Die enigste manier om toegang tot sisteem 1 te kry, is deur die liggaam. Dis die taal van sisteem 1 – nie Afrikaans of

Engels of enige ander taal nie. Daarom dat MLNP™ se “bottom-up” benadering soveel sukses behaal. Dis waarom liggaamsgefokusde modelle so vinnig veld wen en daar voorspel word dat dit binne die volgende klompie jare die hulpverleningsterrein gaan oorheers.

Ons het die wonderlike voorreg om op die voorpunt van liggaamsgefokusde hulpverlening te wees. Tydens MLNP™ word 'n proses gefasiliteer waar toegang tot sisteem 1 gekry word en die oorweldigende “geraas” van sisteem 1 stilgemaak word, sodat sisteem 2 tot sy reg kan kom.

Ons kliënte se **ware Self** kom dan spontaan na vore – hulle kry nuwe perspektiewe, kry meer energie, word meer kreatief, hulle gedrag verander spontaan, ensovoort en los so hulle probleme self op.

Oopkop hulpverleners wat bereid is om 'n drastiese kopskuif te maak, is welkom om ons te skakel om meer oor opleidingsgeleenthede uit te vind.