

Het effect dat visualisatie heeft

De citroen

Zo meteen wil ik dat je je ogen dicht doet en een citroen op een snijplank voor je ziet. Vervolgens zie je jezelf de citroen met een heel scherp mes in tweeën snijden, zodat het glimmende binnenste zichtbaar wordt. Zie het sap langs het lemmet van het mes lopen. Stel jezelf vervolgens voor dat je een dun schijfje van de citroen snijdt dat je in je mond stopt om erop te zuigen. Doe dat nu.

Ervoer je dezelfde vreemde sensatie in je mond die je zou hebben gehad als je in het echt op een stukje citroen zou hebben gezogen? Ik weet zeker dat je die sensatie ervoer – ook al bestond de citroen alleen in je verbeelding. Soms kunnen de hersenen simpelweg geen onderscheid maken tussen verbeelding en realiteit.

Een potje golf

Majoor James Nesbeth bracht 7 jaar van zijn leven door als oorlogsgevangen in Vietnam. Gedurende die 7 jaar was hij opgesloten in een kooi van 120 centimeter bij 120 centimeter en 130 centimeter hoog. Gedurende de tijd dat hij opgesloten was, zag hij vrijwel niemand, sprak hij niemand en verrichtte hij geen lichamelijke inspanning. In een televisie-interview beschreef hij hoe hij visualisatietechnieken gebruikte om zijn geestelijke gezondheid te bewaken en zijn hersenen te oefenen.

Elke dag verbeelde hij zich dat hij een potje golf speelde – een potje van achttien holes op zijn favoriete golfterrein. In zijn verbeelding schiep hij beelden van de bomen op het terrein, zag en rook hij het versgemaaide gras, hoorde en voelde hij de wind en hoorde hij het gezang van vogels. Hij schiep verschillende weersomstandigheden: winderige lentedagen, sombere winterdagen en zonnige zomerdagen. Hij voelde hoe hij de club in zijn handen had als hij in zijn verbeelding zijn slagen maakte. Hij keek hoe de bal een boog over de fairway maakte en precies op de plek landde die hij had uitgekozen. Dat deed hij in zijn verbeelding, zeven dagen per week, zeven jaar lang. Hij deed net zo lang over zijn verbeelde potje golf als hij in het echt zou hebben gedaan.

Nadat majoor Nesbeth eindelijk vrijgelaten was, speelde hij voor het eerst weer een potje golf op zijn favoriete terrein. Bij die eerste gelegenheid merkte hij dat hij zijn handicap met twintig slagen had verbeterd, zonder in zeven jaar een golfclub aan geraakt te hebben – gewoon door in zijn verbeelding te hebben geoefend. Een tweede voorbeeld dat laat zien dat de hersenen het verschil niet kunnen zien tussen verbeelding en realiteit.

Basketbal

Een experiment werd uitgevoerd onder een groep basketbalspelers in de Verenigde Staten. Dertig professionele spelers werden geselecteerd en getest op hun vaardigheid in het nemen van strafworpen. Nadat de gemiddelden waren vastgesteld, werden ze in drie groepen van tien gesplitst. De eerste groep werd naar huis gestuurd met de mededeling uit te rusten en een week lang niet aan basketbal te denken. De tweede groep kwam elke dag bijeen en moest dan een uur lang oefenen op het nemen van strafworpen. De derde groep kreeg de instructie om thuis te blijven en elke dag een half uur lang met de ogen dicht in een stoel te zitten. Ze moesten zich dan voorstellen dat ze aan het oefenen waren op het nemen van strafworpen en dat ze zichzelf elke keer opnieuw zagen scoren.

Na een week werden de drie groepen bijeengebracht en opnieuw getest. De spelers die niets hadden gedaan, hadden nog steeds hetzelfde gemiddelde. De spelers die elke dag fysiek hadden geoefend, hadden hun score met gemiddeld 5 procent verbeterd. De spelers die elke dag in hun verbeelding hadden geoefend, waren gemiddeld 14 procent beter geworden. Nogal een verschil. Dit laat opnieuw zien dat de hersenen het verschil niet kunnen zien tussen verbeelding en realiteit.

Effect van visualisatie

Dit is het sterke effect dat het gebruik van visualisatie op je kan hebben. Het traint je geest te verwezenlijken wat jij wilt, met aanzienlijk minder inspanning en op bijna magische wijze.