
NLP BASISBEGRIPPEN

Dolf J.H. van der Haven, ICC Van der Haven

NEURO-LINGUIÏSTISCH PROGRAMMEREN

ACHTERGROND

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is ontstaan in het begin van de zeventiger jaren toen Richard Bandler en John Grinder een aantal therapeuten heeft bestudeerd die erg succesvol waren in hun werk. Dit waren therapeuten zoals Hypnotherapeut Milton Erickson, Gestalt Therapeut Frits Perls en de familie therapeut Virginia Satir. Op basis van deze studies of modelleringen en met als toevoeging hun eigen achtergrond in Linguïstiek, Computerkunde en Psychologie, zijn Bandler en Grinder initieel tot een model van de taal (het Metamodel) en een gedragsmodel gekomen. Voortbouwend hierop hebben zij en vele anderen (bijvoorbeeld Robert Dilts, Judith DeLozier, Tony Robbins) allerlei elementen toegevoegd uit psychologie, filosofie, systeemkunde en andere richtingen en is de naam NLP ontstaan.

De naam "Neuro-Linguïstisch Programmeren"

Neuro-Linguïstisch Programmeren is een vrij technische en daardoor slecht te begrijpen uitdrukking voor een communicatiemodel en faalt daarmee al in haar naam om haar inhoud goed te communiceren. Bovendien is de opzet zodanig technisch van aard dat de communicatie van haar principes zelden tot een leesbare tekst leidt. Analyse van de naam Neuro-Linguïstisch Programmeren geeft echter wel aan wat die principes zijn:

"Neuro" is Grieks voor zenuw of zenuwstelsel. Dit deel van de naam geeft aan dat het zenuwstelsel aan de basis ligt van alle gedrag: onze gedragingen worden gestuurd vanuit de hersenen. Althans, dat was de overtuiging van de grondleggers van NLP. In een volgend hoofdstuk zal blijken dat de samenhang tussen gedrag en de neurologische structuur van de mens iets subtieler ligt dan dit. Gedrag wordt immers niet alleen bepaald uit het heen en weer vuren van vonkjes in ons zenuwstelsel, maar ook door bijvoorbeeld de cultuur, de sociale context en de innerlijke beleving van de mens.

"Linguïstisch" slaat op het gebruik van taal (Latijn: *lingua*) als uitdrukking van de neurologische processen in de mens. Oftewel de neurologische processen krijgen vorm in en structuur die in het gebruik van de taal is terug te vinden. Opnieuw is dit een behoorlijk reductionistische visie op de samenhang van fysieke factoren en gedrag. Andersom bekeken is het wel zo dat het duidelijk krijgen van taalpatronen bij iemand veel zegt over diens beleving van de wereld om hem heen. De rest van dit hoofdstuk gaat daar dieper op in.

"Programmeren" geeft aan dat het mogelijk is om het gedrag van de mens te wijzigen door de structuur van het gebruik van de taal aan te passen. Het is bekend dat bij bijvoorbeeld onderhandelingsgesprekken het juiste gebruik van de taal kan leiden tot een gewenst resultaat. Effectief beïnvloedt de taal daarmee het gedrag van de ander. Evenzo kan in therapeutische context het juiste gebruik van de taal iemands beleving van een bepaalde gebeurtenis veranderen, bijvoorbeeld die beleving minder traumatisch maken.

Hierna volgen enkele elementen uit de Klassieke NLP, met daarbij direct ook de uitbreiding van die concepten in het Integrale Counseling perspectief.

UITGANGSPUNTEN

De uitdrukking “Neuro-Linguïstisch Programmeren” geeft aan dat de Neurologische structuur van de mens (zijn hersenen en centraal zenuwstelsel) beïnvloedbaar en zelfs vormbaar is door middel van de taal. Dat wil zeggen dat door het juiste gebruik van de taal en door het gebruik van de juiste taal de beleving van de mens bij een bepaalde gebeurtenis veranderd kan worden. Het is bij uitstek dit wat van NLP een therapeutische werkvorm heeft gemaakt. Verder doorgevoerd is NLP ook toegepast bij persoonlijke ontwikkeling, coaching bij individuen en in bedrijven, sales processen, management cursussen, etc.

De NLP kent een aantal basisprincipes over het wezen en het functioneren van de mens die hieronder besproken zullen worden.

1. *De mens heeft alle hulpbronnen tot zijn beschikking die hij nodig heeft.* Dit uitgangspunt is van toepassing op de normaal ontwikkelde mens. In dat geval geeft dit uitgangspunt aan dat de mens adequaat zou moeten kunnen reageren in elke situatie die hij tegenkomt. Dat wil zeggen dat het mogelijk moet zijn voor de mens om de juiste reactie te geven in een bepaalde context zonder daarbij gehinderd te worden door beperkingen. Die beperkingen liggen bijvoorbeeld in ervaringen uit het verleden die bepaald gedrag in dezelfde context vereisten en zodanig verankerd zijn in het onderbewuste dat in gelijke situaties dezelfde reactie vertoond wordt. Specifiek traumatische ervaringen veroorzaken dit soort beperkingen, maar ook gebeurtenissen die op het moment zelf niet specifiek traumatisch ervaren werden, maar een zodanig karakter hadden dat een spontane, natuurlijke reactie niet gegeven kon of mocht worden. Het idee achter therapie is dan ook onder andere om de blokkades die het niet mogelijk maken om adequaat te reageren op een bepaalde situatie op te heffen.

2. *De kaart is het gebied niet.* Deze vooronderstelling houdt in de eerste plaats in dat de mens een “kaart” maakt, dat wil zeggen een voorstelling van de wereld om zich heen op basis van informatie die hij via zijn zintuigen ontvangt. Deze informatie wordt vervolgens weer vervormd en gefilterd door allerlei overtuigingen en waardesystemen, waardoor een persoonlijke perceptie van de wereld wordt gevormd. Dit is als de kaart die van een gebied (de wereld om zich heen) wordt gemaakt door een kaartenmaker. De kaart zelf is een afspiegeling van het gebied, maar kan nooit hetzelfde zijn als het gebied. Enerzijds omdat je nooit een kaart kunt maken op een zelfde gedetailleerd niveau als het gebied: dan zou de kaart effectief net zo groot worden als het gebied. Anderzijds omdat de kaartenmaker een bepaalde voorstelling van het gebied heeft en daarom noodzakelijkerwijs een interpretatie van het gebied maakt. Via de taal drukt de mens zich uit over de wereld waarin die leeft. De taal, die zelf ook weer een filter vormt, geeft dus weer hoe de wereld wordt geïnterpreteerd door degene die zich met de taal uitdrukt en geeft als zodanig informatie over de manier waarop iemand de wereld en wat daarin gebeurt interpreteert, oftewel van het gebied een kaart maakt. Wat in de gaten moet blijven worden gehouden is echter dat de kaart en het gebied niet met elkaar verward worden, dat de persoonlijke interpretatie niet als absolute waarheid over de wereld of een gebeurtenis daarin wordt beschouwd.

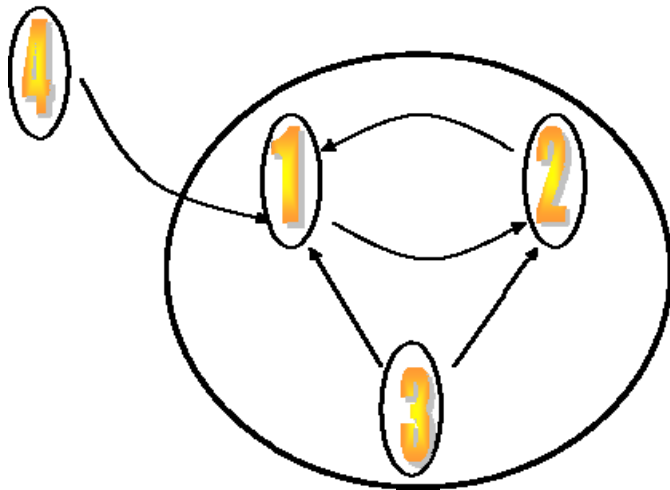
3. *Iedereen maakt op elk moment de beste keuze die hij kan maken op basis van de informatie die hij tot zijn beschikking heeft.* Dat wil zeggen dat elke actie voor die persoon de juiste is, ook al kan vlak erna al blijken dat dat niet zo is. Niemand maakt echter opzettelijk de verkeerde keuze voor zichzelf. Zelfs terroristen of verkrachters zijn ervan overtuigd het juiste te doen voor zichzelf, op basis van de gegevens die zij bezitten, namelijk het bevredigen van een bepaalde behoefte of het nastreven van een ideaalbeeld. Dat hun acties in de grotere context (namelijk voor de maatschappij of voor anderen) niet de juiste keuze zijn is ons als buitenstaanders vaak wel duidelijk, maar niet voor degene die de keuze maakt en de actie uitvoert.



4. *Er is geen falen, er is alleen feedback.* Aansluitend op bovenstaande is dus in alles in principe de juiste keus gemaakt, ook als het doel niet wordt gehaald. Vandaar dat er van falen geen sprake kan zijn, alleen van feedback op de actie die duidelijk maakt dat er niet genoeg informatie voorhanden was om de juiste keus te maken en op basis daarvan wel te slagen. En ook al was er wel voldoende informatie beschikbaar en waren alleen de vaardigheden niet aanwezig of niet genoeg ontwikkeld, dan nog is het beter een niet geslaagde uitkomst te beschouwen als feedback op het handelen dan als een falen.

PERCEPTUELE POSITIES

Een perceptuele positie in een de communicatie tussen twee mensen wordt gedefinieerd als het standpunt waaruit iemand waarneemt, het gezichtspunt waaruit de situatie wordt bekeken. Dit heeft grote invloed op de manier waarop de situatie beleefd wordt. De posities worden als volgt gevormd:



Perceptuele Posities.

1. Eerste Positie: Alles vanuit jezelf beleven. De wereld wordt vanuit je eigen standpunt bekeken en uitgedrukt in de eigen taalpatronen (Visueel/Auditief/Kinesthetisch, Denken/Doen/Voelen, etc.). Dit is ook de positie waarbij de eigen reactie op de ander het beste beleefd kan worden, waar men geraakt kan worden.

2. Tweede Positie: de wereld beleven vanuit het standpunt van de ander. Moeite doen om de beleving van de ander te begrijpen en te doorvoelen leidt tot empathie: het jezelf zo volledig mogelijk inleven en invoelen in de ander. Dit vereist een afstemmen op de ander in zijn taalpatronen, houding en afleggen van het eigen standpunt het verlaten van het eigen wereldmodel.

3. Derde Positie: Meta. Dit is de helikopterview, de neutrale toeschouwer ten opzichte van posities 1 en 2. Je moet eerst in 1 en 2 zijn geweest om Meta te kunnen zijn. De derde positie heeft een gelijke afstand tot 1 en 2, kiest geen partij, maar is een eerlijke observator van wat er gebeurt tussen 1 en 2.

4. Vierde Positie: de Meta die alleen 1 bekijkt. Dit is in het beste geval een reflectie op jezelf, een neutrale beoordeling van wat je doet. In het slechtste geval is het een continu oordelen over jezelf, het steeds kritisch zijn over alles, leidend tot een perfectionisme waarin het nooit goed genoeg is wat je doet. De vierde positie is ook een positie waarin je terecht komt als je het contact met jezelf, met je gevoelens, verliest en alleen nog in je gedachten leeft, alleen nog gedachten hebt over je beleving van de situatie, zonder je eigenlijke reactie op de situatie op emotioneel gebied nog te kunnen waarnemen.

TAALSTRUCTUREN

Zoals ik eerder heb aangegeven is het allereerste begin van NLP gevormd door structuren in de taal te bepalen, wat leidde tot het zogenaamde *Metamodel*. Los van dat Metamodel is er ook nog een aantal kleinere structuren dat opgemerkt kan worden bij mensen in hun alledaagse taalgebruik. De functie van het opmerken van taalstructuren is het feit dat taal als een soort filter van de beleving werkt: iemand observeert iets (ofwel een object of gebeurtenis buiten zichzelf, ofwel een gevoel of gedachte in zichzelf), verwerkt dat met zijn zintuigen (de eerste filter), leidend tot de interne ervaring, en spreekt vervolgens uit wat hij beleefd. Dat uitspreken wordt in symbolen uitgedrukt die we "taal" noemen en is de tweede filter. Patronen in het taalgebruik geven dus aan hoe de interne ervaring beleefd wordt en daarmee wat door de sprekende persoon bewust of onbewust belangrijk wordt gevonden. Daarmee wordt een dieptestructuur van de beleving van die persoon duidelijk.

Zo kan er bijvoorbeeld onderscheid gemaakt worden tussen taalgebruik dat visueel is (gericht op waarden die met het zien te maken hebben), dat auditief is (gericht op woorden die met het horen te maken hebben), dat kinesthetisch is (gericht op activiteit en voelen) of dat onbepaald is (gebruik makend van abstracte woorden). Een en dezelfde opmerking kan zo op vier verschillende manieren worden gemaakt: "De situatie ziet er niet goed uit" (visueel), "De situatie klinkt me niet goed in de oren" (auditief), "De situatie voelt niet goed aan" (kinesthetisch) of "De situatie lijkt slecht" (onbepaald).

Een andere verdeling is die van de Primaire Representatie Systemen. Dit zijn drie manieren waarop mensen hun interne beleving uitdrukken, waarbij veel mensen een sterkere voorkeur hebben voor een of twee van de drie. De drie Primaire Representatie Systemen zijn De Interne Staat (oftewel de gevoelens), het Externe Gedrag (oftewel de activiteiten) en de Interne Processen (oftewel het denken). Plat gezegd is dit een verdeling in voelers, doeners en denkers. Dezelfde uitspraak over een vakantiebeleving in drie verschillende versies gaat dan als volgt: "Het was zo'n heerlijke ervaring, ik voelde me helemaal vrij!" (Interne Staat); "Het was zo'n intense ervaring, ik heb allemaal geweldige dingen gedaan!" (Extern Gedrag); "Het was zo'n interessante ervaring, ik denk er nog elke dag aan!".

Verder dan deze twee onderverdelingen gaat het Metamodel. Dit model is gebaseerd op het observeren en modelleren van de hypnotherapeut Milton Erickson en heeft de taal onderverdeeld in een aantal categorieën van patronen: *weglatingen*, *generalisaties* en *vervormingen*.

Weglatingen zijn patronen waarbij informatie niet genoemd wordt. Categorieën weglatingen zijn:



- **Nominalisaties:** Het benoemen van een staat in plaats van een proces (“Ik lig in een scheiding” in plaats van “Ik ben aan het scheiden”).
- **Ongespecificeerd werkwoord:** Het gebruiken van een abstract werkwoord in plaats van een expliciete beschrijving van wat er gebeurt (“Er wordt gevochten” in plaats van “Twee mannen gaan met elkaar op de vuist”).
- **Missende Referentie:** niet zeggen wie of wat je precies bedoelt (“Ze hebben me beroofd”- wie dan?)
- **Halve vergelijkingen:** een vergelijking maken zonder duidelijk te maken waarmee je iets vergelijkt (“Het is beter om nu op te houden” – beter dan wat?)

Generalisaties worden gebruikt als het meer algemeen maken van dingen die niet noodzakelijk in al die gevallen van toepassing zijn. Twee patronen vallen onder deze categorie:

- **Modale Operatoren:** patronen waarin vaak ofwel noodzaak (moeten, verplicht zijn), ofwel mogelijkheid (kunnen, mogelijk zijn) of opties (zou kunnen, zou moeten, zou mogen) gebruikt worden.
- **Verabsoluteringen:** het gebruik van woorden als Alles, Nooit, Iedereen, Altijd (“Je komt ook altijd te laat!”).

Vervormingen komen in een aantal varianten voor:

- **Gedachten lezen:** de beleving van de ander invullen (“Je zult het wel weer niets vinden”).
- **Eeuwige waarheden:** dooddoeners, algemene uitspraken (“Zo is dat nu eenmaal”).
- **Verkeerde oorzaak-gevolg koppelingen:** een niet te bewijzen combinatie van feiten presenteren (“Wanneer het regent krijg ik hoofdpijn”).

Het gebruik van het Metamodel in therapie is enerzijds nuttig om daarmee toegang te krijgen tot de interne belevingsstructuur van een cliënt. Anderzijds kan er gebruik van worden gemaakt om bepaalde beperkende patronen op te sporen en aan te pakken. Zo kan er bij iemand die vaak Modale Operatoren van Noodzaak gebruikt sprake zijn van een onbewuste dwang die van buitenaf of van binnenuit opgelegd wordt. Als dit een beperking oplevert kan het nuttig zijn om na te gaan waar die dwang uit bestaat en de oorzaak ervan te onderzoeken.

METAPROGRAMMA’S

De Metaprogramma’s beschrijven een aantal cognitieve patronen die het mentaal en emotioneel functioneren en het handelen en waarnemen van iemand in bepaalde situaties in kaart kan brengen. De eraring van ieder persoon wordt gecreëerd op basis van deze patronen en uitgedrukt in de taal. Door het onderkennen ervan door de therapeut kan een schat aan informatie gewonnen worden over dat



functioneren. Er zijn er een stuk of zestig die in een oneindig aantal combinaties tot een persoonlijkheid op cognitief gebied kunnen leiden. Hiervan zal ik er een klein aantal dat het meest relevant is beschrijven.

PRIMARY SORTS

De Primary Sorts (“Primaire Sorteringen”) zijn vijf categorieën patronen die aangeven aan wat voor dingen waarde wordt gehecht in een bepaalde situatie. Er wordt mee aangegeven op welke manier iemand bepaalt wat belangrijk is voor hem. Zo laten mensen zich bij de keuze voor een vakantiebestemming leiden door verschillende criteria, zoals de omgeving, de mensen die er ook zijn, het aantal interessante kerken en kloosters dat er te bezichtigen valt, etc. Al dit soort dingen is onder te brengen in de volgende categorieën. Deze categorieën kunnen beschouwd worden als concretisering van waarden, dus als vertalingen van waarden (geluk, geloof, liefde, gezondheid, etc.) in dingen die je concreet kunt tegenkomen.

- **Informatie:** de focus ligt op kennis, het verstand, de ratio. Het is belangrijk wat er aan nieuwe informatie verzameld kan worden, welke kennis er opgedaan kan worden.
- **Mensen:** Het gaat om het belang van anderen, dingen moeten gedaan worden met anderen, de nadruk ligt op het menselijk contact, het gevoel en het hart. Dit kan overigens zowel in positieve vorm (veel mensen om je heen willen hebben) als in negatieve vorm (zo min mogelijk mensen om je heen willen hebben) zijn.
- **Activiteit:** de nadruk ligt op het doen en het ervaren van dingen. Op sportwedstrijden zoals marathons kom je altijd een groot aantal *activity-sorters* tegen.
- **Plaats:** de focus ligt op de plek waar dingen gebeuren, op de kenmerken van de plaats en de sfeer ter plekke. De keus van een bar of restaurant kan vaak hierdoor bepaald worden.
- **Dingen:** de dingen zelf zijn belangrijk, bepaalde objecten en kwaliteit ervan worden gewaardeerd. In extreme vorm kan dit materialisme worden genoemd.

De eerste drie Primary Sorts zijn eenvoudig op te maken uit hoe iemand praat: Info-sorters komen vaak met opsommingen, feiten en data aan. People-sorters praten over voelen, emoties, contact, de mens. Activity-sorters hebben het over doen, acties, organisaties.

De laatste twee categorieën komen eerder voort uit de inhoud, dus die zijn wat moeilijker te detecteren: Place-sorters geven veel aandacht aan de omgeving. Thing-sorters zijn erg kwaliteitsgericht, vinden merken van bijvoorbeeld kleding belangrijk.



MATCHING EN MISMATCHING

Matching is het meegaan met de ander, overeenstemming zoeken, onder andere door affirmatief taalgebruik. Mismatching is daarentegen niet meegaan met de ander, ontkenningen gebruiken en de verschillen zoeken. Een te sterke neiging tot matching is een verkapte vorm van zelfbescherming: vaak als uiting van een negatief zelfbeeld.

DIRECTIONALITEIT

In processen zit altijd beweging: we gaan ergens vandaan en ergens naar toe. Mensen hebben vaak een voorkeur voor een richting: ze focussen op het weggaan van iets (bijvoorbeeld een probleem) of op het bereiken van iets (namelijk een doel). Je kunt je afvragen, wat is hetgeen me het meest motiveert? Het weggaan van iets of het gaan naar iets? Deze beslissingen worden direct gestuurd door Criteria (waarden). Iemand die vooral zich richt op het bereiken van een toestand wordt "Towards" genoemd. Iemand die zich vooral richt op het zich verwijderen van iets wordt "Away from" genoemd.

Om een "towards-type" te motiveren te veranderen moet je hem laten zien dat het hem iets oplevert. Om een "away from-type" te motiveren moet je hem laten zien dat het iets voorkómt.

In het ideale geval zou er een balans bestaan tussen Towards en Away from: je moet weten waar je vandaan komt om je doel te kunnen bereiken. Tegelijkertijd kun je aan je oorspronkelijke situatie alleen ontsnappen als je weet waarheen je vlucht.

REFERENTIEKADERS (FRAMES OF REFERENCE)

Referentiekaders geven binnen de NLP aan op welke grond iemand zijn keuze bepaalt. Waar ligt het criterium dat uiteindelijk onze keuze bepaalt? Bepaal ik dat zelf of is het de omgeving die het bepaalt? Hierbij zijn er twee mogelijkheden, die elk een uiteinde van een schaal aangeven: het interne referentiekader, waarbij het criterium binnen onszelf ligt, namelijk in het kader dat we zelf verworven hebben in de loop van ons leven; en het externe referentiekader, dat wil zeggen het kader dat de buitenwereld, anderen ons opleggen.

Merk op dat de mens als baby begint met het opnemen van het externe referentiekader, omdat een pasgeborene nu eenmaal nog geen intern referentiekader heeft. Geleidelijk aan wordt dit extern referentiekader geïnternaliseerd: we maken het ons eigen in de loop van ons leven, op basis van andermans meningen en visies, en het wordt dan het interne referentiekader, waarbij als het goed is op grond van de levenservaring alleen die elementen die geschikt zijn bevonden tot intern referentiekader worden. Dit komt overeen met het model van *Transactional Analysis* (TA), waarbinnen wordt gesproken van Parent, Adult en Child: de Parent is hierin het opgeslagen externe referentiekader. De Adult is het deel van de persoonlijkheid dat het externe referentiekader van de Parent gefilterd heeft door de ervaring en door de emotionele reacties die in het Child zijn opgeslagen, waardoor een intern referentiekader is gevormd van waaruit adequaat kan worden gereageerd op de situatie waarin men zich bevindt.

Het doel van iemands ontwikkeling is dus om meer vanuit een Intern Referentiekader te leven, maar op zijn tijd ook Extern te kunnen zijn als dat gewenst is, namelijk om rekening te houden met de omgeving. Een balans tussen extern en intern is dus nodig om goed te kunnen functioneren in de maatschappij.



Therapie probeert doorgaans de cliënt van een meer Extern kader naar een meer Intern kader te begeleiden, om daarmee de cliënt een sterkere, onafhankelijker positie te laten ontwikkelen in de maatschappij. Een sterk Intern Referentiekader is er immers een die haar helpt en ondersteunt in haar ontwikkeling als zelfstandig lid van de maatschappij.

VERGELIJKINGEN

Mensen hebben vaak de, bewuste of onbewuste, neiging om hun eigen functioneren te vergelijken met dat van een ander, of met dat van een ideaalbeeld van zichzelf. Dat zijn vergelijkingen die het een en ander kunnen zeggen over hoe iemand naar zichzelf of de ander kijkt en of dat positief, neutraal of negatief is. Er zijn zes soorten vergelijkingen te onderscheiden:

Zichzelf met de ander vergelijken. Hierbij wordt het eigen functioneren vergeleken met dat van een ander op een neutrale manier. De verschillen en overeenkomsten worden opgemerkt en niet noodzakelijk positief of negatief beoordeeld.

Zichzelf met een geïdealiseerd beeld van de ander vergelijken. Hierbij wordt ook het eigen functioneren met dat van een ander vergeleken, maar tegelijkertijd wordt de ander geïdealiseerd. Merk op dat idealiseren zowel in positieve (de ander is beter, mooier, geweldiger, etc.) als in negatieve zin (de ander is slechter, lelijker, verschrikkelijker) kan gebeuren. Het out hierbij is wel, dat een idealisatie niet realistisch is: de ander wordt beter of slechter voorgesteld dan hij is en daarmee is de vergelijking tussen jezelf en de ander niet meer kloppend. Het gevolg is dan, dat je in een soort aanbidding van die geïdealiseerde ander terecht kunt komen en jezelf niet meer kunt zien zoals je werkelijk bent.

Zichzelf met een geïdealiseerd beeld van zichzelf vergelijken. Hierbij vorm je een beeld van jezelf zoals je graag zou willen zijn, maar nog niet bent. Het is het streven naar verbetering, met als risico dat het ideaalbeeld steeds wordt aangepast en daarmee steeds op een afstand blijft staan. Het is frustrerend om steeds niet goed genoeg te zijn en dit kan leiden, in combinatie met andre metapatronen, tot perfectionisme (zie de omkaderde tekst verderop).

De ander vergelijken met een ideaal beeld van de ander. Deze vergelijking is een wens om de ander (bijvoorbeeld een kind of een partner) om te vormen tot een ideaalbeeld dat je van hem hebt. Uiteraard kan de ander daar nooit aan voldoen, omdat die nu eenmaal niet noodzakelijk aan dat ideaalbeeld voldoet. Deze vergelijking is vaak rampzalig binnen relaties, waarbij je je moet realiseren dat je niet bent getrouwd met een ideaalbeeld van de ander, maar met de huidige ander. Een relatie aangaan met iemand die je steeds wilt “verbeteren” is geen goede basis voor die relatie. Een andere toepassing van deze vergelijking is dat wat het *Jewish Mother Syndrome* (“Joodse Moeder Syndroom”) wordt genoemd. Hierbij wordt een kind steeds gestimuleerd om beter haar best te doen dan and kinderen en zijn de ouders (soms door hun eigen perfectionisme) nooit tevreden met het resultaat dat gehaald wordt. Dit heeft al tot heel wat jeugdtrauma’s en onnoig perfectionistische volwassenen geleid!

Zichzelf met zichzelf vergelijken. Hierbij gaat het erom jezelf te vergelijken met hoe je vroeger was. Als je dit doet kun je terugkijken en zien hoe je veranderd bent, hoe je beter bent geworden in wat je doet en daaruit je groei opmaken. Dit is de gezondste vergelijking die je kunt maken voor jezelf en een remedie voor perfectionisme.

De ander met de ander vergelijken. Dit is hetzelfde als de voorgaande vergelijking, maar toegepast op de ander. Nu wordt gekeken bij de ander (de partner, het kind) hoe die is veranderd in de tijd en kan de groei (of gebrek daaraan) geëvalueerd worden. Net zoals de vorige vergelijking een remedie is tegen perfectionisme, is deze vergelijking een remedie voor het vergelijken van de ander met een ideaalbeeld van de ander.

In feite zijn alleen deze laatste twee vergelijkingen productief te noemen. Alle voorgaande vergelijkingen beperken je in je functioneren, omdat de nadruk vaak wordt gelegd op hoe je op dit moment nog niet bent. In plaats daarvan kun je beter kijken naar de ontwikkeling die je hebt doorgemaakt en de vruchten die je daarvan geplukt hebt en nog steeds kunt plukken.

Perfectionisme

Perfectionisme is een combinatie van een aantal metatronen: de vergelijking tussen zichzelf en een ideaalbeeld van zichzelf, een sterk extern referentiekader, een neiging tot mismatchen op zichzelf en het focussen op het heden en wegcijferen van verleden en toekomst.

De combinatie van al deze patronen kan ertoe leiden dat iemand gedrag vertoont waardoor die zichzelf nooit goed genoeg vindt presteren, nooit tevreden is met zichzelf en blijft streven naar de ultieme perfectie. De lat wordt steeds hoger gelegd en blijft onbereikbaar, omdat het doel steeds verder wordt verlegd. Dit is een veel voorkomende combinatie van patronen in de westerse competitieve maatschappij.

Uitgelegd in NLP-termen is het een continu in een mismatch met zichzelf komen, dus uitermate kritisch zijn op zichzelf met de focus op wat nog niet gerealiseerd is. Een ideaalbeeld wordt gevormd over hoe men dan wel zou moeten functioneren en dat ideaalbeeld wordt in het heden geplaatst: ik moet *nu* aan dit ideaalbeeld voldoen. Er wordt externe druk ervaren doordat er ook een focus is op wat “de anderen” ervan denken of wat de verwachting van die anderen is.

Een uitweg uit perfectionisme kan gevonden worden wanneer het ideaalbeeld in de toekomst wordt geplaatst, in plaats van in het heden. Een ideaal geeft namelijk alleen een richting aan om in te ontwikkelen, niet een situatie die op dit moment bereikt moet zijn. We zouden moeten waarderen wat we nu wel hebben in plaats van de focus te leggen op wat we nog niet hebben bereikt. Dat wil niet zeggen dat je je geen doelen moet stellen, integendeel. Maar die doelen moeten in de toekomst geplaatst

worden, niet in het nu. Terugkijken naar wat we bereikt hebben sinds een paar maanden of jaren is in deze situatie positief om zich te realiseren wat er al bereikt hebt, wat het is waar je trots op kunt zijn.

OUTCOME FRAME

Het Outcome Frame is het ideale hulpmiddel voor coaching en sommige boeken over coaching behandelen in wezen niets anders dan het opstellen van een outcome. In feite is een outcome niets anders dan een sterk gespecificeerde doelstelling, vergelijkbaar met de in het bedrijfsleven populaire SMART Objectives (waarbij SMART staat voor *Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time-bound* of in het Nederlands Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Realistisch, Tijdsgebonden).

In NLP wordt dit echter op een iets andere manier ingevuld en wel op basis van de volgende vijf criteria voor het formuleren van de outcome. Het doel hierbij is om vanuit de huidige situatie (de "probleemsituatie") de doelsituatie (outcome) te definiëren en de stappen om daar te komen.

1. De outcome moet *in positieve termen gesteld* worden. Dus er moet beschreven worden wat er behaald moet worden, niet waar iemand vanaf wil. Dit heeft te maken met het feit dat de menselijke hersenen woorden als "niet" en "nee" niet schijnen te kunnen interpreteren en er dus wanneer er een zin binnenkomt waarin die woorden staan, het tegengestelde verwerkt wordt. "Niet doen" wordt dan "wel doen". Zo is de volgende regel niet toegestaan: "Ik wil niet meer dit werk doen", maar zou die vertaald moeten worden naar: "Ik wil werk vinden waarin ik zelfstandig kan handelen".
2. De outcome moet *binnen de eigen invloedssfeer* liggen. Het is mooi om een doelstelling te schrijven die inhoudt dat anderen hem voor je gaan realiseren, maar dat heeft in de dagelijkse praktijk weinig zin. In de formulering van de outcome moet dan ook duidelijk zijn dat de persoon zelf iets gaat ondernemen. Dus een outcome die luidt "Ik wil niet meer gepest worden" zou veranderd moeten worden in "Ik wil mij teweer kunnen stellen tegen pesterijen van anderen". Overigens kan er nog uitgebreid gediscussieerd worden over wat die eigen invloedssfeer nu eigenlijk is, waarbij de discussie gewoonlijk verzandt in allerlei spirituele aannames. Voor een discussie op dat niveau verwijs ik graag naar het hoofdstuk over Transpersoonlijke Counseling.
3. Er moet *een meetbare, aantoonbare oplevering* van de outcome zijn. Dus we moeten met onze zintuigen kunnen waarnemen dat de outcome geslaagd is. Wat is het dat we horen, zien, voelen op het moment dat we het doel behaald hebben? Zijn er nog anderen bij betrokken? In welke verband en in welke omgeving willen we de outcome realiseren? Wanneer precies moet de outcome gerealiseerd zijn? Dit is een stap naar het verder concreet maken van de outcome, zodat er geen twijfel kan bestaan over wat er precies gedaan moet worden om daar te komen waar we willen zijn.
4. Wat is *de eerste concrete stap* die genomen moet worden om de outcome te verwezenlijken? Van hier uit kunnen alle volgende stappen ook gedefinieerd worden. Doel hierbij is om vanuit de huidige situatie het pad naar de doelsituatie vast te leggen.
5. *Ecologie*. Alvast vooruitlopend op de paragraaf verderop over wat ecologie betekent binnen NLP kan hier gezegd worden dat voor een outcome gecheckt moet worden of de doelstelling



wel of niet schadelijk kan zijn voor de persoon of diens omgeving. Wat is de motivatie achter het willen behalen van de outcome? Zijn hijzelf en anderen ermee gebaat of ermee geschaad? Wat is de *outcome sequitor*, de waarde die vervuld wordt met het bereiken van de outcome?

Met behulp van bovenstaande stappen kan op verschillende niveaus een outcome gedefinieerd worden. Het kan iets zijn dat l van tevoren erg concreet is, zoals het schrijven van een boek (inderdaad heb ikzelf voor het schrijven van dit boek een outcome geschreven...) of iets wat initieel vaag is, zoals het willen leren omgaan met een ziekte. Bovenstaande vijf punten kunnen dan in meer of mindere mate concreet aan de orde komen om iemand te helpen de outcome te formuleren. Op het moment dat de outcome duidelijk omschreven is en aan alle vormvoorwaarden voldoet hoeft er in feite niet eens meer naar gekeken te worden: innerlijk hebben we onszelf voorbereid om de outcome te bereiken en het zal blijken dat dat ook echt gebeurt. Dat is geen magie, maar meer mentale conditionering om te bereiken wat we willen bereiken.

Voorbeeld van een correct geformuleerde outcome

Ik heb nu een half jaar met zelfstudie Perzisch geleerd, maar kan me nog niet makkelijk uitdrukken in die taal. Ik wil Perzisch leren beheersen op een zodanig niveau dat ik mij daar vrijelijk in kan uitdrukken in alle dagelijkse situaties, zodat ik mij zelfstandig kan redden in omgevingen waar uitsluitend Perzisch wordt gesproken. Ik wil dit bereikt hebben over twee en een half jaar, zodat ik met in de eerste plaats de Iraniërs in mijn vriendenkring en daarnaast de inwoners van Iran zelf kan spreken, lezen en schrijven.

Het bestuderen van de taal zal ik voornamelijk door zelfstudie moeten doen, maar ook door het oefenen met een Iraanse vrienden en kennissen, die al enthousiast hun medewerking hebben aangeboden.

Ik zal dit doel bereikt hebben wanneer ik zonder moeite gesprekken over alledaagse dingen kan houden met Iraniërs. Dit is te toetsen door zelfverzekerdheid, accentloze uitspraak, ruime woordenschat, begrip door native-speakers van wat ik zeg, begrip door mij van wat native-speakers zeggen, en het moeiteloos kunnen lezen en schrijven van het Perzisch.

Het effect heeft dat dit op andere aspecten van mijn leven heeft is de verbetering van sociale contacten met mensen uit en in Iran en de verrijking van mijn eigen talenkennis. Obstakels die ik onderweg kan verwachten liggen voornamelijk in het vrijmaken van tijd voor de studie, waardoor het bereiken van het doel vertraging zou kunnen oplopen. Het duidelijk stellen van prioriteiten in mijn vrijetijdsbesteding is een voorwaarde om deze vertraging te vermijden.

De hulpmiddelen en personen die mij kunnen helpen dit doel te bereiken zijn een goede vriend met wie ik spreekvaardigheid kan oefenen en de het feit dat ik al zes andere vreemde talen op behoorlijk niveau spreek. Ik zal sneller kunnen leren door actief oefenen met mijn vriend en door mijn huidige talenkennis gebruiken om de grammatikale structuur van het Perzisch beter te begrijpen door verbanden te leggen met de talen die ik al ken.

De eerste stap die ik nu kan zetten om mijn outcome te verwezenlijken is meer Perzisch spreken met mijn vriend en het boek voor gevorderden te gebruiken om woordenschat en lees- en schrijfvaardigheid te oefenen.

Het uiteindelijke resultaat (Outcome Sequitor) zal zijn dat ik mij vertrouwd zal voelen in het gezelschap van mensen die Perzisch spreken.



LOGISCHE ORDEN/NIVEAU'S

De Logische Niveaus (*Logical Levels*) zijn geconstrueerd door Gregory Bateson en Robert Dilts. Ze geven de hiërarchie aan van zaken die invloed hebben op onze ervaring. Zo kan onze ervaring van iets beïnvloed worden door wat we in een bepaalde situatie doen, door wat in onze mogelijkheden ligt te doen of niet te doen, door wat onze overtuigingen zijn daarover en uiteindelijk door wie we zijn. Het model is hiërarchisch: hoger liggende niveaus hebben meer invloed op onze ervaring dan lager liggende niveaus. Daarentegen zijn lager liggende niveaus weer meer zichtbaar dan hoger liggende niveaus. De functie van elk niveau is te organiseren wat er op onderliggende niveau's gebeurt. Zo hebben bijvoorbeeld Capaciteiten een organiserende functie voor ons gedrag, want wat we doen wordt bepaald door wat we kunnen, en hebben Overtuigingen en Waarden een organiserende functie voor onze capaciteiten, want wat we kunnen wordt bepaald door wat we willen.

Waarden en Overtuigingen

Waarden of Criteria zijn woorden die een betekenis geven aan ervaringen en zo een structuur creëren waardoor we geneigd zijn die ervaringen te herhalen of te vermijden. Die herhaling of vermindering is het gevolg van een gewenning, omdat we onze ervaringen evalueren op basis van onze waarden. Een vervelende ervaring zoals een overval kan bijvoorbeeld getoetst worden op basis van een waarde "Rechtvaardigheid". Als rechtvaardigheid belangrijk voor ons is zal de ervaring van een overval daaraan verbonden blijven en in vergelijkbare situatie een emotie veroorzaken die met de inbreuk op ons rechtvaardigheidsgevoel te maken heeft, bijvoorbeeld verontwaardiging.

Waarden zijn belangrijk, omdat je geen communicatie kunt hebben zolang je niet weet wat je belangrijk vindt en hoe je dat belangrijk vindt. Doelen worden door ons gesteld om waarden te vervullen: een waarde als "geluk" is er een op basis waarvan je talloze doelen kunt stellen die dat geluk proberen te vervullen. Maar op basis van waarden kan ook pijn ontstaan. Pijn ontstaat wanneer je nieuwe inzichten krijgt, met daarbij behorende nieuwe waarden, maar de oude waarden niet kunt loslaten: dit is een aspect van groei, waarbij de mate van pijn bepaalt hoe moeilijk je kunt loslaten.

Waarden kunnen zich hiërarchisch tot elkaar verhouden: bepaalde waarden worden belangrijker gevonden dan andere en andersom. Ook kunnen waarden op hetzelfde niveau staan en samen leiden tot een hogere waarde. Dit is volledig van de persoon afhankelijk. Daarom vormt een waardenhiërarchie een belangrijk onderdeel van iemands wereldbeeld en ontwikkelingsniveau. Vragen die je kunt stellen om een hogere waarde te vinden zijn: Waar leidt het toe? Wat betekent het voor je? Een vraag om een lagere waarde te vinden zijn: Wat heb je hiervoor nodig? Waarden op gelijk niveau vind je door de vraag te stellen: Wat heb je hiernaast nodig om de hogere waarde te krijgen? Bijvoorbeeld: Wat heb je naast vrijheid (waarde) nodig om onafhankelijkheid (een hogere waarde dan vrijheid) te krijgen?

Zie het schema hieronder voor een voorbeeld van deze relaties.

De definitie van een Overtuiging is: een algemene uitspraak over jezelf of de wereld, waarvan je overtuigd bent dat die waar is. Overtuigingen zijn opgebouwd rond Waarden en zijn regels die je maakt om bepaalde waarden te vervullen of te vermijden. Een Overtuiging is eerst en vooral een *vooronderstelling*, dat wil zeggen, iets wat je voor waar aanneemt om te begrijpen wat er gebeurt.

Overtuigingen kunnen bestaan op allerlei logische niveaus:

Identiteit: Ik ben...

Waarden: Ik geloof/vind...

Capaciteiten: Ik kan...

Gedrag: Ik doe...

Een algemene formulering van een Overtuiging op Identiteitsniveau is als volgt: "Als (ik dit doe) dan ben ik ...", bijvoorbeeld: "Als ik goed mijn best doe op school dan ben ik een goede leerling".

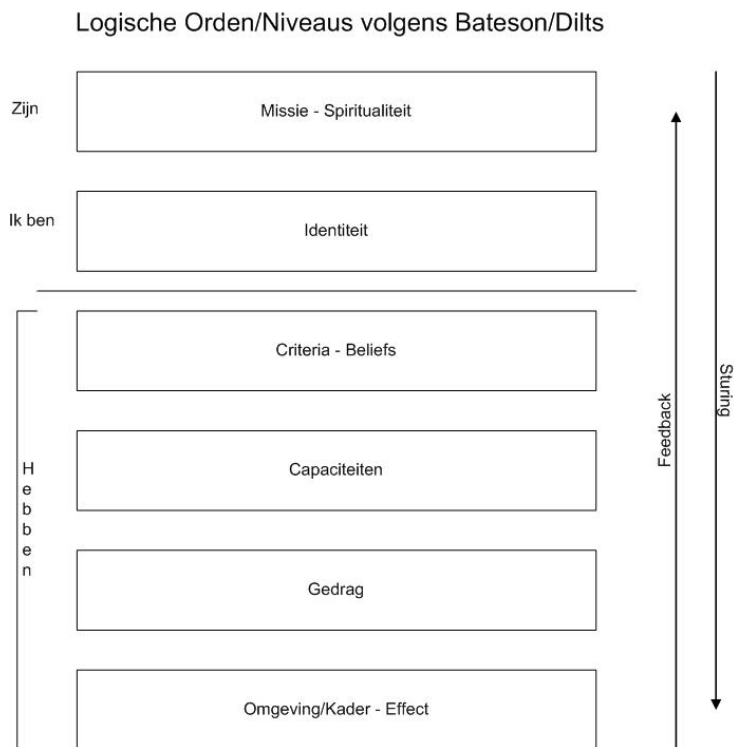
Overtuigingen kunnen ook beperkend werken op iemands ontwikkeling: hierbij zit een overtuiging in feite in de weg om een doel te bereiken. Iemand die ervan overtuigd is dat zij een slechte leerling is zal daarvan hinder ondervinden bij het leren. Eigenschappen van beperkende overtuigingen zijn:

- Irrationeel: ze zijn in het heden niet waar; toch voelt het zo.
- Ecologisch storend, zowel voor de persoon zelf als voor de omgeving (zie verderop in dit hoofdstuk voor de uitleg van Ecologie binnen NLP).
- Geven structuur en houvast (en kan in negatieve zin een *self-fulfilling prophecy* worden), maar zijn daardoor een filter, omdat er een zicht meer is op andere manieren om de werkelijkheid te zien.
- Hebben een positieve intentie (want ze geven houvast).
- Zijn diep verankerd: overtuigingen en zeker beperkende overtuigingen hebben wortels in het verleden en werken op die manier door in het heden.

Als therapeut raak je bij veel dingen die je doet aan een overtuiging: je schept namelijk mogelijkheden die er voorheen niet waren. Daarom moet er voor het bezoek aan de therapeut een beperking zijn geweest bij de cliënt.

De beste ontcrachting van een Overtuiging is het laten ervaren van het tegendeel ervan (bij voorkeur meerdere malen). Het doel hierbij is dan ook het vinden van hulpbronnen die het tegendeel doen ervaren.

De logische orden kunnen gerepresenteerd worden als in de volgende figuur. Merk op dat dit ook vaak als in Driehoeken wordt getoond: een driehoek met de basis (dat wil zeggen het breedste gedeelte) onderaan geeft aan welk niveau het meest direct merkbaar/zichtbaar is; een driehoek met de basis bovenaan geeft aan welk niveau de grootste impact heeft op onze ervaring (en op de overige niveau's).



Logische Orden

Uitleg van de hiërarchie:

Gedrag staat boven *Effect* in de *Omgeving* of context, omdat het effect *gestuurd* wordt door het gedrag. Onze handelingen hebben immers een bepaald effect in de situatie (*Omgeving*) waarin we ons bevinden. Andersom geven het effect en de omgeving *feedback* op het gedrag: zo kan ons gedrag als goed of als schadelijk beschouwd worden op basis van het effect dat het heeft op de omgeving.

Onze mogelijkheden bepalen onze gedragskeuzen, daarom sturen *Capaciteiten* ons Gedrag.

Waarden en Overtuigingen (ook wel Criteria en Beliefs genoemd in NLP-jargon) geven aan hoe we denken over onszelf, waar we in geloven, wat we belangrijk vinden. De concrete realiteit is een reflectie van waar we in geloven. Daarom worden onze *Capaciteiten* bepaald door wat onze Overtuigingen en Waarden zijn.

Als er Waarden en Overtuigingen zijn moet er iets zijn die die onderhoudt – dat is de *Identiteit*. Identiteit is datgene wat we zijn, datgene waarvan we zeggen “Ik ben...”. De Identiteit stuurt en gebruikt de Waarden en Overtuigingen.

Boven de Identiteit komen we in het Transpersoonlijke gebied (zie het volgende hoofdstuk voor een uitweiding over het Transpersoonlijke). In de context van de Logische Orden volstaat het hier om het model af te maken met de *Missie*. Missie is datgene wat uiteindelijk onze identiteit bepaalt en is universeel (Missie is namelijk voor elke mens hetzelfde, ook al is de praktische invulling ervan in termen van Waarden en Overtuigingen, Capaciteiten en Gedrag voor elk mens verschillend). Missie is iets wat ons overtuigt, wat ons kiest (niet andersom: Missie kiest ons, wij kiezen niet onze Missie, immers, Missie staat hoger in de Logische Orden dan Identiteit!) en door ons werkt. Het is datgene wat ons inspireert (letterlijk te vertalen als: begeistert) en als een rode draad door je leven heen loopt. Het is die rode draad waar we achter kunnen komen en die ons de praktische invulling van onze Missie leert kennen.

Zoals in de figuur is aangegeven, zijn de onderste vier niveaus zijn dingen die we *hebben* en de bovenste twee zijn wat we *zijn*. Immers: we hebben een bepaald effect op onze omgeving en kunnen dat effect ook weer kwijtraken (door iets anders toe doen). We hebben een bepaald gedrag en kunnen dat kwijtraken door andere capaciteiten aan te spreken. We hebben bepaalde capaciteiten en kunnen die kwijtraken door andere waarden en overtuigingen aan te hangen (vergelijk dit met het uitgangsprincipe van NLP dat ieder de hulpbronnen in zich heeft die hij nodig heeft). En we hebben bepaalde waarden en overtuigingen, maar kunnen die veranderen door vanuit onze Identiteit een ander beeld van de wereld te vormen. Maar onze Identiteit kunnen we niet verliezen: we zijn in essentie wie we zijn. Daarom kunnen we niet een Identiteit hebben, maar kunnen we die Identiteit alleen zijn, gestuurd door de Missie die we ook niet hebben, maar die zichzelf uitdrukt in wie we zijn.

Alles wat we hebben kunnen we verliezen; wat we kunnen verliezen zijn we daarom niet. Een veel voorkomende fout is dan ook dat we onszelf identificeren met niveaus die lager liggen dan de Identiteit. Zo wordt gezegd dat iemand “vervelend is”. In plaats daarvan kan beter worden gezegd dat die persoon “vervelend gedrag vertoont”. Anders verwarren we diens gedrag met diens identiteit. We zijn ons gedrag niet, we hebben een bepaald gedrag. Net zo met het effect van het gedrag of de omgeving waarin dat plaatsvindt (iemand “is Nederlander” in plaats van “heeft de Nederlands nationaliteit” of iemand “is vandalistisch” in plaats van “vertoont gedrag dat een vandalistisch effect heeft”). Op Capaciteiten niveau “is iemand onhandig” in plaats van dat hij “de capaciteiten niet heeft om handig te werk te gaan”. En er wordt wel gezegd dat iemand “liberaal is”, terwijl hij eenvoudigweg “liberale overtuigingen heeft”.



Verwarring van iets hebben en iets zijn op deze lagere logische niveaus kan leiden tot identificaties met deze niveaus waardoor, zeker als het op jongere leeftijd gebeurt, de beleving vervormd kan worden en tot complicaties op oudere leeftijd kan leiden. Een klein kind dat steeds verteld is dat het “stout is” gaat daarin geloven en krijgt de overtuiging dat hij geen keuze heeft, maar alleen maar “stout” kan zijn. Die woorden kunnen blijven doorklinken tot op oudere leeftijd, waardoor de beleving van die persoon onnodig verarmt is. Als het kind vroeger echter gezegd is dat het “stout doet” heeft dat al een heel ander effect, want wat je doet kun je veranderen terwijl wat je bent vaststaat.

Stoppen met denken.

Het denken bestaat vanaf het niveau van Waarden en Overtuigingen. Op dat niveau kan er worden nagedacht over wat we kunnen, wat we doen en wat het effect op de omgeving is van wat we doen, dus over de onderliggende niveaus. Denken over hoger liggende niveaus kan ook, maar alleen op een manier die dat uitdrukt in termen afkomstig van lagere niveaus. Immers, denken over je identiteit is niet hetzelfde als die identiteit zelf: alles wat je bedenkt zit op een lager niveau dan de Identiteit. Identiteit is de denker zelf. Pas als we de keuze hebben om te denken of niet te denken, dan komen we bij de zuivere ervaring van Identiteit. De voorwaarde om bij je Identiteit te komen is daarmee het stoppen met denken en het absoluut stil worden van binnen.

RAPPORT

Rapport (uit te spreken op de Franse wijze) is de basis van de relatie tussen therapeut en cliënt. Rapport wordt binnen de NLP uitgelegd als een relatie van wederzijds begrip, vertrouwen en overeenstemming tussen mensen. Het is het gevoel dat het “klikt” tussen twee mensen. Althans, dat is de wat meer oppervlakkige definitie. Want wat is het eigenlijk dat die “klik” veroorzaakt? En wat is die “klik” zelf?

In diepere zin gaat rapport over het scheppen van banden tussen mensen. Banden kunnen bestaan op mentaal, emotioneel, spiritueel en ook fysiek gebied.

Om op fysiek gebied te beginnen: rapport begint op dit niveau en wordt gevoed door een overeenkomst in lichaamstaal. Die lichaamstaal ligt in de lichaamshouding, bewegingen, gelaatsuitdrukkingen van de therapeut en cliënt. Door die in overeenstemming te brengen met elkaar, dat wil zeggen doordat de therapeut een vergelijkbare houding aanneemt als de cliënt, wordt een eerste band geschapen tussen de twee, die bevorderlijk blijkt te werken voor het begrip tussen de twee.

Zo kun je met iemand een goed verstandhouding hebben. “Verstand-houding” geeft al aan dat het gaat om het mentale aspect van rapport: je onderhoudt een band die rationeel is, over meningen en feiten gaat. Dit mentale rapport wordt onder andere ontwikkeld door het taalgebruik af te stemmen op dat van de cliënt: zoals eerder in dit hoofdstuk beschreven drukken mensen zich vaak uit op specifieke manieren (Primaire Representatiesystemen, Index Computaties, Meta-model). Het overnemen van die manieren, zonder direct na te apen, maar op subtiele wijze ook Visuele taal gebruiken of andere patronen over te nemen van de ander, leidt tot rapport op mentaal niveau.



Emotioneel rapport leidt in eerste instantie tot wat een “goed gevoel” tussen twee mensen wordt genoemd en in verder verdiepende zin tot empathie. Empathie is het geraakt kunnen worden door het verhaal van de cliënt en die geraaktheid terug kunnen geven aan haar. Hiervoor is een basishouding nodig die een stap verder gaat dan fysiek of mentaal rapport. Die basishouding heeft te maken met de attitude van de therapeut, waarop een later hoofdstuk dieper ingaat.

Uiteindelijk is spiritueel rapport de meest omvattende vorm van rapport, die weer verder gaat dan fysiek, mentaal en emotioneel rapport. De basisattitude van de therapeut moet hierbij verdiept zijn tot een verregaand contact met zichzelf, met de spirituele aspecten van diens zelf, oftewel met diens ziel. Het hoofdstuk over De Getuige gaat hier dieper op in.

ECOLOGIE

Ecologie behoort in de NLP een centrale plaats in te nemen, maar is inde praktijk vaak veronachtzaamd, wat ertoe geleid heeft dat NLP hier en daar een slechte naam heeft gekregen. Binnen de Integrale Counseling is Ecologie echter een van de meest fundamentele facetten die in ogenschouw moeten worden genomen.

Ecologie wordt op verschillende manieren gebruikt, wat ook tot verwarring leidt over wat dit begrip nu eigenlijk inhoudt. Wat dat betreft kunnen de volgende drie definities worden onderscheiden.

De klassieke definitie van Ecologie is degene die we kennen vanuit de biologie en de milieubeweging. Hierin is Ecologie een onderdeel van de biologie die de relaties tussen verschillende dieren en planten en hun omgeving bestudeert. Verder doorgevoerd wordt het begrip “ecologisch” vervolgens uitgelegd als alles wat te maken heeft met het milieu en specifiek het behoud daarvan. Ecologische landbouw en ecologische winkels zijn hier een voorbeeld van. Iets verder gedefinieerd zouden hier dan ook de productiemethodes van het voedsel, het transport ervan en de sociale situatie van de boeren onder kunnen vallen. In deze klassieke definitie gaat het dus voornamelijk om de biosfeer, oftewel het geheel aan levende wezens en hun omgeving.

De NLP-definitie van Ecologie is een enigszins andere, want is niet alleen op de biosfeer gericht, maar op de mens als geheel: ecologisch handelen is het voorkomen van het berokkenen van schade aan jezelf, de ander of de omgeving. Dit moet in gedachten gehouden worden bij alles wat een therapeut met een cliënt doet. Wat is het (positieve) doel van de handeling? Wat zijn mogelijke bij-effecten? Is het welzijn van de cliënt gediend met deze handeling? Zijn er ethische consequenties? In deze definitie komt Ecologie erop neer dat men respect heeft voor de ander en dat alles wat men doet in het belang van de ander is, zonder daarbij ook het ecologisch belang van de therapeut uit het oog te verliezen. Immers, het heeft weinig zin om een ander te helpen en daarmee zichzelf schade te berokkenen.

De derde, meest uitgebreide definitie van ecologie gaat voorbij de voorgaande twee en beschouwt de mens niet alleen als deel van de biosfeer, namelijk levend wezen onder de levende wezens, maar ook als deel van de noosfeer (dat wil zeggen dat de mens op geestelijk of verstandelijk gebied gezien wordt als deel van een geheel aan interactieve geesten; *nous* is Grieks voor geest) en van de theosfeer, de spirituele invloedssfeer waarvan iedereen deel uitmaakt. Met op dat dit steeds meer omvattende invloedssferen zijn: de biosfeer, die zelf al de geosfeer van alle materie omvat, wordt zelf omvat door de noosfeer en de noosfeer wordt omvat door de theosfeer. In deze laatste definitie gaat het er dan om dat er geen schade toegebracht mag worden op fysiek gebied, op geestelijk gebied, op emotioneel gebied of op spiritueel gebied. Daarmee wordt al het leven omvat in al haar aspecten. Zolang die allemaal in ere worden gehouden in alles wat we doen kunnen we zeggen dat we echt ecologisch handelen.



STRUCTUUR VERSUS INHOUD: KLASSIEKE NLP EN INTEGRALE COUNSELING

Hier wil ik nog een verschil aangeven tussen deze vorm van NLP die ik klassieke NLP noem en de toepassing ervan in Integraal therapeutische context die met Integrale Counseling wordt aangeduid. Klassieke NLP baseert zich vaak op patronen, structuren en processen, zonder daarbij expliciet op de inhoud van wat de cliënt aangeeft in te gaan. Dit heeft vaak kritiek opgeleverd die stelt dat NLP daarmee een sterk rationele, abstracte en zelfs oppervlakkige aanpak is. Hiermee wil ik overigens niet zeggen dat dat geldt voor elke toepassing van NLP of voor iedereen die NLP toepast in een vorm van therapie. NLP is een krachtig hulpmiddel om patronen te herkennen in de manier waarop iemand zijn belevingswereld uitdrukt. Echter, het aura dat NLP zo nu en dan nog oproept is er een van snelle interventies waarbij meer op die patronen en het veranderen ervan wordt ingegaan dan op de feitelijke inhoud van de beleving van de cliënt. Het nadeel van Klassieke NLP is het feit dat er voornamelijk met oppervlakte structuren wordt gewerkt, zodat de feitelijke inhoud vaak achterwege blijft. Robert Dilts, een van de grondleggers van de NLP, heeft zelfs eens zoiets in een van zijn boeken beschreven, waarbij hij een methode beschrijft om een probleem dat alleen wordt aangeduid met "X" te "behandelen" met pure NLP technieken. Hij claimt daarmee net zulke goede resultaten te behalen als wanneer "X" wel benoemd zou zijn, maar voor mij komt dat teveel in de richting van bepaalde NLPers die claimen dat ze iemand met een trauma van twintig jaar oud in drie kwartier er vanaf kunnen helpen. Dat kan niet, omdat je in drie kwartier en met uitsluitend gebruik van oppervlakte structuren niet kunt doordringen tot de kern van wat iemand dwars zit. En die kern zit nu eenmaal vaak op het diepere, emotionele niveau. En als je dat emotionele niveau wilt bereiken moet je je wel met de inhoud bezighouden.

Integrale Counseling wil hieraan tegemoet komen door wel expliciet de inhoud van de ervaring van de cliënt in te gaan. Dit gebeurt weliswaar op basis van technieken die onder andere uit de NLP voortkomen, maar die technieken worden vooral gebruikt om met de cliënt de diepte in te gaan, om tot de essentie te komen van diens beleving. Deze aanpak kan daarmee op een veel fundamenteeler niveau heling bieden dan klassieke NLP kan.

Uitgaand van de NLP aanname dat iedereen alle hulpbronnen die hij nodig heeft al bezit, ligt een psychologisch probleem vaak in het feit dat men er niet noodzakelijkerwijs toegang tot heeft in bepaalde situaties. De taak van de therapeut is dan onder andere om te helpen die hulpbronnen in die context toegankelijk te maken. Het omgaan met de inhoud is dan nodig om helend te kunnen zijn in die context, namelijk de gebeurtenis in het verleden waar het trauma is ontstaan, en daar de hulpbronnen alsnog toepassen om het gebeurde in een nieuw daglicht te kunnen zien. Dat is het principe van bijvoorbeeld *Inner Child Work*, een techniek waarbij de cliënt teruggebracht wordt naar een ervaring die hij als kind heeft doorgemaakt, waarbij in die situatie opnieuw wordt bekeken welke hulpbronnen nodig waren geweest om die ervaring niet zo vervelend of traumatisch te laten zijn geweest. Die hulpbronnen, die voor ons als volwassenen vaak beer toegankelijk zijn, worden dan alsnog toegepast, waardoor een helend effect ontstaat. Dat is helend bezig zijn in de context van de vroegere gebeurtenissen. Zonder het gebruik van inhoud kan dat niet.