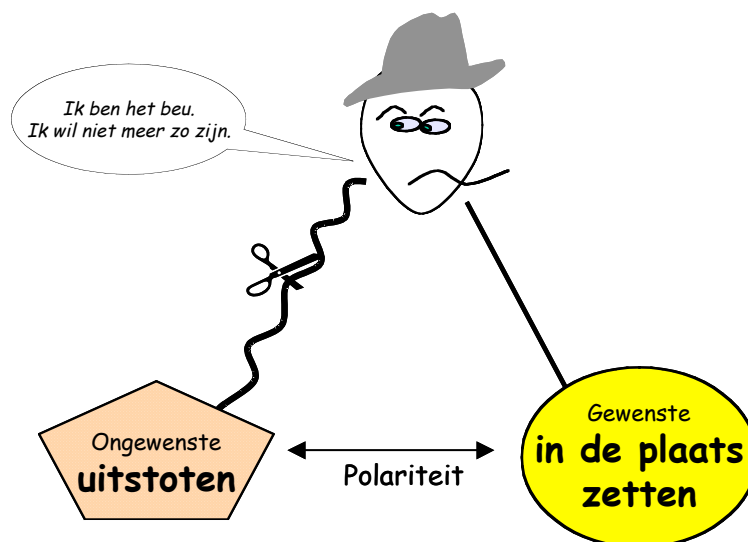


Het NLP veranderingsmodel van De School voor NLP

Vandamme, R., Het NLP veranderingsmodel van De School voor NLP. *NLP&Co, Tijdschrift van De School voor NLP*, nr. 7, p.4-5)

Met NLP kun je van alles doen. Het kan je helpen om beter contact te leggen met anderen, je kunt je leven beter structureren, je kunt beter leren verkopen, enz. Waar we het hier over zullen hebben, is de toepassing van NLP in veranderingswerk. Dat kan zowel de verandering van jezelf zijn, je medemens of je organisatie.

Laten we eerst eens kijken naar hoe de meeste mensen verandering voorstellen:



Veranderen bestaat altijd uit iets dat men niet meer wilt en iets dat men meer wilt. Men definieert iets als ongewenst en men polariseert daar tegenover iets gewenst. Als je geen relatie hebt, droom je van een relatie. Als je geen toffe job hebt, droom je van een toffe job. Als je een vervelende gewoonte hebt, droom je dat je er van verlost geraakt.

We hebben de spontane neiging om ongewenst en gewenst te polariseren. Waarom doen we dat? Als je daar dieper over nadenkt, dan zul je merken dat het onze manier is om onszelf te motiveren. Wij motiveren onszelf door iets slecht te vinden en iets anders beter te vinden. Het is typisch Westers. Op zich is daar niets mis mee. Alleen heeft het als gevolg dat je in onvrede leeft met jezelf en dat is bovenop je verandering een bijkomend probleem. Het is niet aangenaam om kwaad te zijn op jezelf. Veel mensen hebben er last van – jezelf bekritisieren. Daarom moeten we een veranderingsmodel vinden dat veel vriendelijker is en veel meer

respect heeft voor de persoon die je nu al bent. Respect voor de huidige situatie, ook al is daar iets ongewenst aan.

Het gepolariseerd veranderingsmodel is niet alleen onaangenaam, het is ook niet effectief. Je hebt dat allicht gemerkt in je eigen leven. Als je polariseert, als je een deel van jezelf wil weggooien, als je gewoontes en tradities wil negeren, komt er vanzelf een weerstand. Dat is zo bij organisaties als bij individuen. Weerstand is een boodschap van een deel dat iets wilt behouden. Het huidige biedt weerstand omdat het ook voordelen heeft. Stel dat je droomt van een betere job, maar je slaagt er niet in weg te geraken van je huidige job, dan is dat omdat in die huidige job er positieve elementen zijn die overwegen.

NLP leert je een ander veranderingsmodel aan. NLP stelt het zo voor dat je het beste kunt veranderen door het veranderingswerk op te splitsen in twee delen: ten eerste moet je acties doen om het gewenste op te bouwen; ten tweede moet je acties doen om het huidige los te laten.

Toevoegen

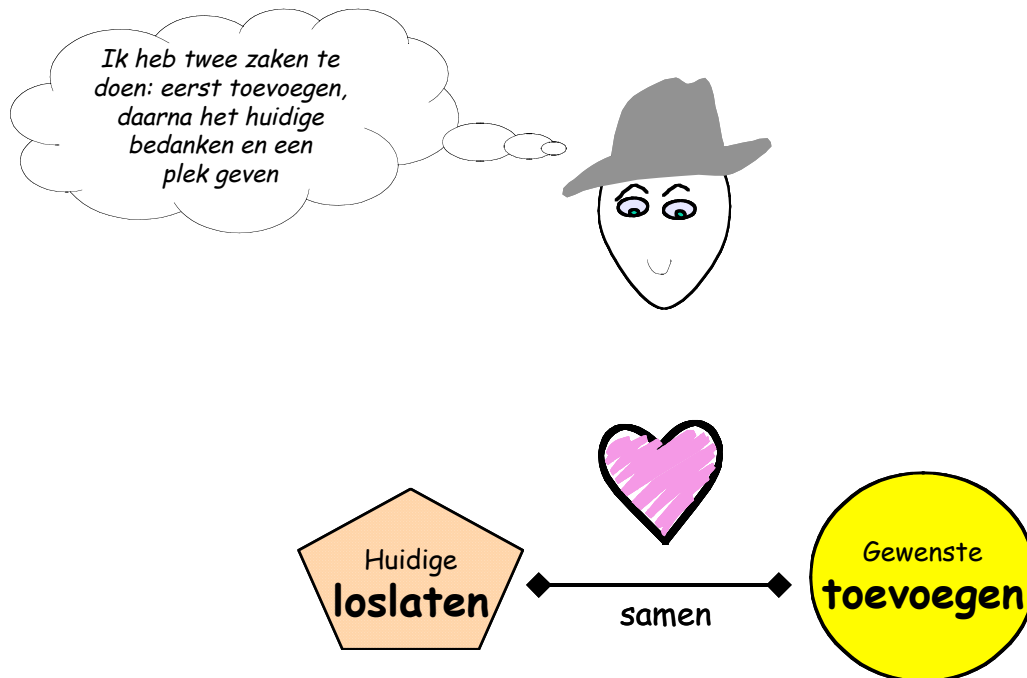
Het eerst werk is het toevoegen. Eén van de sterkste waarden in NLP is zijn bereikgerichtheid. NLP zal je altijd voorstellen om van alles te leren, onafhankelijk van de situatie waarin je zit. Je bent te veel bezig met je problemen. Kijk naar de toekomst, leer nieuwe vaardigheden aan om beter te communiceren, beter met je emoties om te gaan, je gedachten beter uit te drukken, beter op mensen in te spelen, enzovoort. Vandaar dat NLP grote voorstander is van opleiding. Zul je niet veel meer gebaat zijn met het leren van een aantal vaardigheden, dan met het oplossen van je probleem? Als je bijvoorbeeld wilt stoppen met roken, is het eigenlijk beter om eerst van alle andere zaken te beginnen: begin met meer sport te doen, begin met gezonder te eten, begin met je ademhaling te verzorgen, meer water te drinken, enz.

Op het eerste zicht lijkt het een omweg om van alles te leren, terwijl mensen vertellen dat ze gewoon van iets ongewenst af willen. Waarom die omweg? Omdat het een vrije weg is. Er zal geen weerstand zijn omdat je vertrekt vanuit een neutrale interesse om van alles te leren. Daarom is het woord 'leren' en eventueel 'innoveren' veel beter dan 'veranderen'. Veranderen veronderstelt altijd het stopzetten en achterlaten van iets. In eerste instantie hoef je niets te stoppen. Begin met toevoegen.

Loslaten

Het tweede werk is het loslaten. Het belangrijkste daarbij is dat je attitude ten aanzien van de huidige situatie verandert. In plaats van het huidige als ongewenst af te keuren, in de plaats van het te willen uitstoten, moet je het leren naar waarde schatten en het een plek geven.

Dat kun je doen door te kijken welke voordelen het je nu oplevert of vroeger opgeleverd heeft. Als je dat gedaan hebt, zal je systeem de boodschap krijgen dat dit oude gedrag zijn plek krijgt.



Velen denken dat NLP alleen bereikgericht is. Mensen denken dat NLP je oppept om allerlei doelen te bereiken. Dat is een eenzijdige voorstelling. NLP heeft goed begrepen dat de mens ook een systeem is, dat de comfortzone in veranderingswerk een belangrijke factor is. Zelfs al vinden we dingen ongewenst, toch vormen ze een comfortzone waar we nut uit halen. Zolang je geen rekening houdt met het feit dat het huidige ook positieve opbrengsten heeft, zal je systeem niet meewerken in de verandering. In organisatieverandering is het bijvoorbeeld belangrijk dat je erkent dat de mensen het tot nu toe altijd goed hebben gedaan. Er is niets mis, alleen zijn er nu andere verwachtingen en eisen.

We komen hier dus aan een punt waar NLP erkent dat de mens meer is dan wat hij bewust wilt toevoegen. Eén van de grote wortels uit NLP is de hypnotherapie en daarin vindt men het heel normaal dat je voornaamste taak is om rekening te houden met het onbewuste. Je kunt rekening houden met je 'systeem' door te communiceren met jezelf. Bijvoorbeeld door tot een diepe erkenning te komen dat roken je ook ten dienste is geweest, zal er iets in je systeem bereid zijn om los te laten. Als je het zogenaamd ongewenste bedankt, zal het van je kunnen afscheid nemen.

Veranderen heeft dus niet alleen te maken met 'karakter' en doorzettingsvermogen. Loslaten is een heel andere activiteit dan

'stoppen' met iets. Loslaten heeft te maken met rijpheid, met bereidheid, 'jezelf toelaten iets niet meer te doen'. Loslaten is een vaardigheid zoals een andere, je kunt het leren. En heel waarschijnlijk heb je diverse voorbeelden waar je bepaalde bezorgdheden en feiten hebt losgelaten. De oefening is dus om te leren de signalen van je lichaam te voelen: ben je er echt klaar voor om een bepaalde gewoonte los te laten en iets anders te beginnen? Heb je het zogenaamde ongewenste gedrag al genoeg naar waarde geschat, bedankt en een plek gegeven?