

NLP als bewustzijnsmethode

Vandamme, R. NLP als bewustzijnsmethode. Een ingekorte versie is verschenen in NLP&Co, Tijdschrift van De School voor NLP, nr. 8, dec. 2003.

Inhoud:

Groeiend bewustzijn, een natuurlijk iets.....	2
Zie je het?.....	2
Methoden om bewustzijn te bevorderen	3
NLP domeinen van bewustzijn.....	5
Geen beïnvloeding zonder bewustzijn	6
De coachingmethode	9
De opstellingsmethode.....	11
Besluit	12

De meeste mensen weten reeds dat NLP een verzameling instrumenten is die zelfsturing en communicatie leerbaar maken. Door modellen en technieken eigen te maken, word je een professional, een vakman. Je weet hoe je dingen moet aanpakken om bepaalde resultaten te bereiken en vooral heb je leren analyseren, zodat je steeds bijleert. Mensen hebben nood aan 'psycho-technieken' en daarin blijft NLP waardevol. Maar er is meer.

Naast de beïnvloedingsmethode is NLP in de laatste tien jaar meer een meer een bewustzijnsmethode geworden. Opleidingsinstituten gebruiken NLP om mensen te helpen in hun algemene ontwikkeling. Bewustzijn en 'zijn' past in een ander denkkader dan beïnvloeding en resultaatgerichtheid. Het accent ligt dan niet zozeer op succes, professionaliteit en excellentie, maar op groei in mens-zijn. Er worden manieren van kijken aangeleerd zodat je meer inzicht krijgt in wat er IS.

De missie van De School voor NLP sluit daar bij aan. We willen NLP promoten als een methodiek om bewustzijn te bevorderen – bewustzijn van jezelf, anderen en het soort wereld waarin je leeft. Vaardigheidstraining blijft uiteraard de basis, maar NLP is meer dan techniek. Het is een voertuig om je algemene ontwikkeling te bevorderen. En het is pas door je bewustzijn te verhogen dat je de NLP technieken succesvol en mooi zult toepassen.

NLP is daarbij één van de methoden. Naast NLP promoten we nog andere bewustzijnsmethoden, met name familie- en organisatieopstellingen en coaching. Deze zijn weliswaar geen NLP, maar ze zijn op onze weg gekomen en we hebben ze waardevol geacht. Bovendien zijn ze methodisch genoeg om bruikbaar en leerbaar te maken. We zien het als

de missie van De School voor NLP om NLP te promoten onder de koepel van bewustzijnsmethode.

In dit artikel willen we je uitleggen hoe je NLP als bewustzijnsmethode tegemoet kunt treden en hoe opstellingswerk en coaching ook daarbij aansluiten. Maar laten we eerst eens kijken: wat is bewustzijn en wat is bewustzijnsmethode?

Groeiend bewustzijn, een natuurlijk iets

Om te beginnen: groeiend bewustzijn is een natuurlijk gegeven. Hoe meer ervaringen je meemaakt, hoe ouder je wordt, hoe meer je bewust bent van allerlei zaken. Een kind heeft nog geen bewustzijn van de grote wereld. En iemand die een scheiding achter de rug heeft, weet hoe fragiel liefde is. Je weet het, 'je hebt het meegemaakt'. In het positieve geval kun je duidelijk merken dat er, door veel mee te maken, een soort wijsheid in je groeit rond wat er 'is'. Na een scheiding verwerkt te hebben, blijft er een diepere laag over die voortaan je liefdesbeleving nog mooier maakt. Het groeiend bewustzijn is een ervaring die je diep in je lichaam, in je grondhouding doet zakken.

Wat we in rekening brengen in onze relatie met de wereld, is een klein topje van de ijsberg. Van heel veel zaken hebben we geen weet. Ben je bewust wat de inname van bepaald soort voedsel met je doet? Ben je bewust van een 'energie' die in een huis aanwezig is? Ben je bewust welke impact economische drukte op ons gemoed heeft? Hoogst waarschijnlijk zijn er nog veel andere velden van invloed, waar we ons nog maar nauwelijks bewust van zijn. Ik denk bijvoorbeeld aan het collectief onbewuste, ecologische invloeden of de invloeden van resonantievelden zoals Sheldrake dat oppert.

Het externe is niet altijd een voorkeurdomein van groeiend bewustzijn. Onze generatie is vooral geboeid door stijgend bewustzijn van wat er van binnen, intrapsychisch leeft.

Zie je het?

Bewustzijn heeft te maken met twee zaken: iets beginnen zien dat je voorheen nog niet zag en daardoor een andere relatie hebben met wat je ziet.

Het eerste kenmerk is dat je iets 'ziet' en kunt verwoorden wat aanwezig was, iets dat je tot nu toe niet hebt beschreven. Door een dagboek te schrijven, door met anderen te babbelen of door een cursus te volgen, leer je dingen zien en merk je dat je meer woorden hebt dan dat je

voordien had. Vage ervaringen worden heldere beschrijfbare zaken. Het geeft een geruststellend gevoel. Vandaar dat men vaak zegt: luisteren is al de helft van de hulp. Tenminste als je zo kunt luisteren dat de andere meer vertelt dan een verhaaltje. Het gaat erom dat hij of zij dank zij jou in staat is om te verwoorden wat IN de ervaring aanwezig is van gevoelens en betekenissen. Wat van binnen als één grote pot ervaring zich aandient, wordt in taal omgezet. En wat al helder in taal aanwezig was, wordt verdiept met wat er van betekenis in zit.

'Iets te weten komen, iets zien, iets in taal vatten' zouden we kunnen klasseren onder kennis en inzicht. Waar het hier echter bovendien om gaat in het 'groeiend bewustzijn' is dat door dingen te zien, je relatie verandert met datgene wat je aanschouwt. Het resultaat van meer bewust te worden, ligt in een andere relatie die je krijgt met datgene wat je bekijkt.

'Bewustzijn van' is een oordeelloos kijken. Het is zeker geen relatie van afkeuring, maar ook geen relatie van goedkeuring. Bewustzijn van dingen is neutraal. Je kijkt er gewoon naar. In de staat van 'bewustzijn' kijk je naar WAT er is, of HOE iets is, maar je probeert niet te beïnvloeden, je verandert niet. Het is gewoon kijken. 'Het is een sponsorend kijken', zou Gilligan zeggen. Je bent getuige van het zijn van iets. Het is een beetje zoals grootvaders en grootmoeders kijken naar hun kleinkinderen. Ze hoeven het kind niet meer op te voeden, zeggen ze. Ze kunnen er vaak meer van genieten dan de ouders: ze laten het kind zijn. Ze zien het wonder 'kind'. En zo kun je ook kijken naar bomen, naar auto's, files, je baas en je ouders. Zo zou je ook kunnen leren kijken naar je te dik lichaam of je onhebbelijke emoties.

De lelijke dingen kunnen mooi worden, of beter gezegd: ze zijn wat ze zijn, noch mooi, noch lelijk. Want als je aan mooi denkt, zou je in de verleiding kunnen komen esthetische categorieën te gebruiken. Bewustzijn is in dit geval niet zozeer een diagnose van het verstand, maar een gevoelsmatige ontdekken, een herkenning, een erkenning dat iets IS of zich zus of zo in een bepaalde betekenis en verwoording laat begrijpen.

Het oordeelloos vaststellen van zaken, is vooral uitdagend als je in de rol zit van leidinggevende, hulpverlener, leraar of ouder. Vermits je rol bestaat in het beïnvloeden zodat de andere een bepaald resultaat neerzet, is het des te moeilijker om neutraal en liefdevol te kijken. Beïnvloeding en bewustzijn lijken elkaars polen.

Methoden om bewustzijn te bevorderen

Alhoewel groeiend bewustzijn vanzelf gebeurt – door het leven gegeven - bestaan er ook methoden om daarbij te helpen. Een zuivere methode is bijvoorbeeld 'mindfull' mediteren. Je leert er observeren wat er is - zonder een gevecht aan te gaan, 'mindfull', vriendelijk. Je kunt je ademhaling volgen, je kunt de beelden en gedachten volgen en ze als wolkjes aan de hemel laten voorbij drijven zonder er op in te gaan. Het doel van deze methode is je te onthechten van de opdringerigheid en dominantie van allerlei programma's die zich als gewoonten in denken, voelen en handelen aandienen.

Een andere methode is gestalt - 'awareness' vergroten van wat er zich in het hier en nu van je ervaring afspeelt binnen een bepaalde context. Je weet dat er nog veel te exploreren valt, je voelt dat je innerlijke ervaring een ondoordringbare hoeveelheid gevoelens en gedachten bevat, en daarom volg je een methode dat je helpt om daar zicht op te krijgen.

Een 'methode' heeft altijd te maken met een systematische aanpak gebaseerd op uitgangspunten, principes en een filosofie. Je krijgt kaders van inzicht, je krijgt oefeningen, en die leiden je naar datgene waar je je bewust kunt van worden.

Ook NLP doet dat. Je kijkt niet naar om het even wat. NLP heeft fascinaties en die gaan in een bepaalde richting. NLP geeft de richting van je blik aan. Deze eigenheid van de NLP methode, heeft te maken met het feit dat NLP veel instrumenten biedt. Het is via instrumenten (de modellen en technieken) dat je bewust wordt van een aantal zaken. Ze helpen om specifieke vragen te stellen en informatie te genereren. Het zijn filters van observatie en gewaarwording.

Als je met een gereedschapskist rondloopt, zul je al datgene leren zien waarvoor dat gereedschap kan gebruikt worden. Andere dingen zul je dan niet zien, maar in ieder geval is NLP bekwaam om je in staat te stellen deze zaken te beginnen zien. Stel dat je thuis in plaats van twee messen tien messen hebt, zoals koks dat aan hun lenden hebben hangen, dan zul je bijvoorbeeld op een heel andere manier omgaan met de groenten die je snijdt. Je wordt je niet alleen bewust van het verschil in messen, maar je wordt je ook bewust hoe je verschillende messen je in staat stellen van andere dingen bewust te worden.

Maslow wordt vaak geciteerd: 'als je enig instrument een hamer is, zal alles lijken op een nagel'. Als je in je communicatie met anderen geen fijne distincties hebt, zul je je van de wereld ook op een grove manier bewust zijn. Hoe fijner je instrumentarium van filters, hoe subtieler en vooral, hoe wonderlijker je bewustzijn over je ontmoeting met de wereld. Vandaar dat ik enthousiast blijf over NLP: het instrumentarium is verfijnd genoeg om je je hele leven te bekwamen in het bewuster worden van alles wat er zich in en rond jou afspeelt.

NLP domeinen van bewustzijn

Alles bespreken zou een heel boek worden en daarom beperk ik mij tot een opsomming van enkele van de meest evidente domeinen van bewustzijn die je ontwikkelt als je langer met NLP bezig bent.

Een eerste domein van bewustzijn is de lichaamstaal. Als je met iemand spreekt, dan hoor je niet alleen wat hij zegt, je ziet ook zijn hele lichaam leven en in taal komen. Het lichaam spreekt. Je kunt verwonderd geraken over stemkwaliteiten, gebaren, enz. Ben je je bewust van de boodschappen die iemand uitzendt als je met hem of haar praat? Ben je bewust van het specifieke van je 'state' terwijl je iets doet?

Een tweede domein is de fijngevoeligheid rond taal en woordgebruik. Iemand kan typische uitdrukkingen gebruiken, iemand kan zijn boodschap op een bepaalde manier in taal gieten. Het gebruik van taal, aansluitend met wat we van binnen ervaren, is een mysterieus fenomeen van klankproductie die betekenissen dragen; geluidsgolven die invloed hebben op anderen. Ben je je bewust van het woordgebruik en de structuur waarmee mensen praten? Ken je de overgang waar een ervaring woord wordt?

Een derde domein van bewustzijn is alles wat te maken heeft met de diepere laag van spreken. Door in trance te leren gaan, door de vaardigheid te leren om te fantaseren, te linken op woorden, kom je te weten wat de diepere metaforen zijn die achter gedachten steken. Je wordt je bewust van vooronderstellingen en metaforen die in je gedrag werkzaam zijn. Het feit ook dat een lage trage stem ons in een alpha toestand brengt, is op zich ook merkwaardigheid. Binnen die toestand wordt communicatie helemaal anders. Een advies gezegd met een koude cognitieve stem verschilt in zijn effect van een advies dat diep en warm gezegd wordt. Er is daar een laag van ervaring aanwezig die fundamenteel verschilt van het cognitieve. Ken je de aard van alphatoestanden, van trances?

Een vierde domein is het domein van innerlijke representaties, namelijk HOE denk je? NLP heeft een schitterend filter om te beginnen zien hoe het denken verloopt. Ik sta nog steeds versteld hoe weinig ik me bewust ben van de black box van mijn eigen ervaring. Welke visualisaties, welke interne stemmetjes, welke lichamelijke sensaties gebeuren er feitelijk? Ben je bewust van de mentale en lichamelijke activiteit die plaats vindt als je ervaart? Ben je je bewust van je persoonlijke voorbeelden waar je innerlijk naar refereert als je een abstracte uitleg geeft over iets?

Een vijfde domein is rapport. Als twee mensen met elkaar praten, dan ziet de NLP'er het geheel tussen die mensen, hoe ze op elkaar inspelen, hoe ze al of niet afgestemd zijn op elkaar. Je kunt rapport zien als mensen in een

café op hetzelfde moment hun glas heffen. Ben je je bewust hoe afgestemd mensen zijn als ze met elkaar praten? En als je een gesprek tussen twee mensen beluistert, kijk je dan naar de persoon die spreekt, of kijk je naar het rapport tussen spreker en luisteraar?

Een zesde domein van bewustzijn waar NLP graag naar kijkt, is de evolutie waarin je zit. Je bent altijd in beweging van een huidige naar een gewenste toestand en dat gaat NLP expliciteren. Wat is je huidige toestand en wat je gewenste? In welke evolutie zit je? Waar wil je naar toe? En op welke wijze zijn de andere delen van je persoon daarmee in overeenstemming? – het bewustzijn van richting en van interne ecologie van jij als gehele persoon.

Een zevende domein: patronen. De bewustwording van patronen is iets anders dan feedback op gedrag. Gedragingen zijn specifiek waarneembaar, maar patronen zijn op een abstracter niveau. Bewust zijn van een patroon is de vaardigheid om doorheen de vele verschillen gelijkenissen beginnen te zien. Als je verschillende gedragingen naast elkaar legt, begin je te zien wat er typisch is voor iemand. Ben je er al achtergekomen welk patroon in het meeste van je gedragingen steeds terugkomt?

Zeven is een mooi getal om te eindigen. Maar er zijn natuurlijk ook nog de vele modellen en technieken die de aandacht leiden om bepaalde zaken te exploreren.

Geen beïnvloeding zonder bewustzijn

Een aantal spirituele benaderingen en therapievormen zijn gebaseerd op het verwoorden van wat er is, met de idee dat bewustwording de belangrijkste hefboom is om te helen en te groeien. Dat lijkt me erg waar. Maar NLP gaat echter niet alleen voor helen en groeien. NLP blijft de idee vasthouden dat het mogelijk moet zijn om een resultaat te bereiken, om iets te willen en door inspanning je doel te bereiken. NLP stelt uitdrukkelijk dat er meer is dan proces; je kunt je vordering structureren en systematisch aanpakken. Formuleer een doel en bepaal acties; laat je wil werken; gebruik methoden. Daarvoor zijn technieken nodig die op voorspelbare wijze opbouwend werken.

Langs de andere kant is techniek alleen ook niet genoeg. Als je denkt dat alles te maken is, dan vergeet je dat elke organisme ook bepaald wordt door principes van zelforganisatie. Een techniek is maar werkzaam als er een bereidheid is om het te laten werken. Als je iemand zodanig wil beïnvloeden dat hij de dingen innerlijk ook opneemt, dan moet je niet werken in een veld van macht of manipulatie maar in een veld van liefde en rapport. Bewustzijn als vorm van relatie waarin je sponsorend neutraal

naar dingen kijkt en dingen benoemd, helpt om dat veld te creëren die de techniek vervolgens nodig heeft als akker om op te zaaien.

Vaak schakelt NLP het bewustzijn alleen in als vorm van kennis. NLP studenten leren analytisch observeren en dat is ook nodig, maar ze leren niet altijd om liefdevol te kijken. Bewustzijn van specifieke dingen, is de eerste stap om te gaan beïnvloeden. Nuttige kennis want je ziet bijvoorbeeld welke lichaamshouding iemand aanneemt en dat kun je spiegelen. Maar het is ook arme kennis omdat het niet relationeel ingebed is. We zijn meer dan informatieverwerkers of computers. Iets zien krijgt in het licht van beïnvloeding zijn volle waarde als daardoor ook onze relatie verandert met datgene wat je ziet. Het gaat dus over de kwaliteit van relatie die je scheidt als je je bewust wordt van iets.

Naast de helende waarde van bewustzijn op zich, is bewustzijn binnen NLP een instrument bij uitstek om een positief relatieveld te scheppen. Dingen worden mogelijk. Door bewust te zijn van dingen, ontwikkel je een soort relatie die vruchtbaar werkt om dingen te laten bewegen. Als je bijvoorbeeld iemand in een bepaalde richting wil beïnvloeden, dan kun je dit doen vanuit macht. Maar in dat geval heb je de andere niet echt mee van binnenuit. Doe je het vanuit een getuigend bewustzijn – ‘ik zie je’ – dan heb je de binnenkant mee.

Wat zijn de concrete tips waar bewustzijn en doelgerichte verandering op elkaar aansluiten?

De waarde van het ‘vaststellen wat is’ komt ten eerste tot zijn recht als je gewoon beschrijvend teruggeeft waar je je, dank zijn de NLP filters, bewust van bent. Telkens opnieuw stel ik vast hoe aangenaam verrast mensen zijn als je iets zegt over hun lichaamstaal, over hun stem, hun taalgebruik, over patronen in gedrag, enz. Het teruggeven van al die informatie schept een impuls die mensen doet evolueren. Door nieuwe informatie komen dingen in beweging. Je hoeft mensen eigenlijk niet met een hakbijl te lijf te gaan om ze te veranderen, het gaat vanzelf als ze open staan om de nieuwe informatie te zien. Het effect van bewust worden op doelgerichte verandering, is dat de bewustwording van je eigen patronen door het systeem vanzelf verwerkt worden.

Een tweede plaats is het gebruik van bewustzijn binnen de NLP technieken. Een techniek is zowel een veranderingsinterventie als een bron van inzicht: enerzijds wil je op gerichte wijze iemand in een nieuwe ervaring brengen – beïnvloeding dus – anderzijds is het ook gewoon een oefening waar je gaandeweg beter je klant leert kennen.

Door een NLP stappenplan te doorlopen, genereer je informatie over de persoon. In die zin kan een techniek niet mislukken, want elke techniek levert inzicht. In het beïnvloedingskader wordt dan gezegd: ‘het levert feedback op - wat werkt er en wat werkt er niet - en daar kun je dan weer

mee verder om het anders aan te pakken'. In het bewustzijnsdenkkader zullen we gewoon vaststellen. Bewustzijn werkt niet met een informatieverwerking of cybernetische bijsturing. Er is geen systematiek van handelen. Er is iets dat je doet en er is het bewustzijn van wat en hoe je het gedaan hebt.

Je kunt mensen dan natuurlijk evengoed een boom laten tekenen en dat becommentariëren. Ja eigenlijk wel, als je zuiver op bewustwording gaat. Maar NLP technieken bieden dan toch nog iets meer: ze definiëren het gebied waarbinnen het bewustzijn zijn aandacht moet richten. Door bijvoorbeeld de gekende Walt Disney strategie te doen, leren we iets over de samenhang in de persoon van vooraf bepaalde hulpbronnen, hoe zijn dromer samenwerkt met de realist en criticus.

Een derde, meer specifieke toepassing van de rol van bewustwording bij veranderingswerk is het vinden van de betekenis die achter ongewenst gedrag steekt. Als je goed kijkt dan zul je merken dat veel zaken waar je last van hebt, telkens hetzelfde patroon hebben: je kent ze niet, ze zijn een vreemd stuk in je, je bent er slachtoffer van. Je deed je gedrag maar je was er slaaf van. Doelgerichte vooruitgang is bij veel mensen vaak gebaseerd op het verwerpen van een huidige toestand. In dat veranderingsmodel wordt de bewustzijnsfilosofie niet gevolgd. Je ontwikkelt veel meer liefde tegenover jezelf als je ook je eigen ontwikkeling begint te structureren in een liefdevol veld van aandacht. Dat wil concreet zeggen: bewustzijn van de huidige toestand met een 'state' van neutraliteit. Het ongewenste is niet iets dat je buitensluit of afsplitst, het komt onder je aandacht.

Vanuit de 'state' kan dan gezocht worden welke positieve intentie achter het voortbestaan van het huidig gedrag steekt. Door via de trance state de betekenis te vinden van een gedrag, krijg je mogelijkheden om een verschil te maken. En door de betekenis te begrijpen, verandert de relatie: je aanvaardt wat is. Door het feit dat de relatie verandert – het is nu (terug) een deel van jou - heb je de zelforganisatie gedeblokkeerd.

Om een voorbeeld te geven: de gekende zes stappenherkadering in NLP helpt je om de positieve intentie te vinden achter een bepaald ongewenst gedrag. Je komt bijvoorbeeld te weten dat je angst om je gedacht eens te zeggen tegen je baas, de bedoeling heeft om conflicten te vermijden en zo je innerlijke rust te bewaren. Welnu, als beïnvloedingstechniek is dit handig want iemand die de positieve intentie ontdekt, kan vervolgens nieuwe opties verzinnen die op dezelfde wijze het doel dienen. In plaats van angstig te zijn en je gedacht niet te zeggen, kun je bijvoorbeeld een manier van communiceren met je baas doen die toch ook blijft garanderen dat je je innerlijke rust bewaart. Zeer handig als beïnvloedings- als veranderingstechniek dus. Maar er is ook een winst op het spoor van bewustzijn. Door je bewust te worden van de positieve intentie ga je automatisch meer begripvol, meer liefdevol om met dat ongewenste. Je

kunt het nu blijven doen, dat is je vrijheid. En in eerste instantie: blijf het doen. Je komt los van bepaaldheden, van ongekendheden.

De coachingmethode

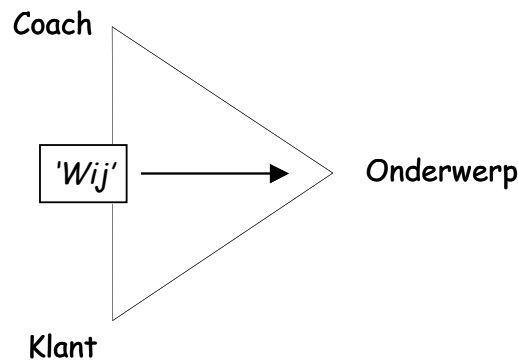
Ook coaching blijft vasthouden aan de idee dat er vordering moet zijn, dat er resultaten nagestreefd moeten worden. Hoe dit gecombineerd wordt met het belang van bewustzijn, hangt af van de strekking. Er zijn manieren van coaching die er van uitgaan dat om de authenticiteit te bewaren, je maar beter je kunt beperken tot een bewustzijnsbevorderende gespreksstijl. Men beperkt zich dan tot een mix van de liefdevolle luisterhouding, empathie, herhalen, samenvatten en vragen stellen. Adviezen geven is voor sommigen bijvoorbeeld uit den boze.

Onze visie is dat je gelijk welke beïnvloedingsmethode mag gebruiken (deze zijn bijvoorbeeld aan NLP ontleent), maar dat het er altijd op aankomt om deze af te stemmen op de klant. Een advies mag gegeven worden maar het gaat er om dat de klant het herkent en oppakt. En precies daar ligt het belang van bewustzijn. Coaching is essentieel bewustwording. Alles wat de coach aanbrengt moet 'klikken' met de klant. Hij moet het herkennen als zijnde zijn weg. Ook een confrontatie kan bijvoorbeeld na een initieel onaangenaam gevoel, als waar herkent worden.

Met andere woorden: bewustzijn is geen middel om beïnvloeding en vordering te vergemakkelijken. Bewustzijn is het doel van de coaching. Het meest eigene aan coaching is dat de klant zich bewuster wordt van wie hij is, van zijn eigen weg en van hetgeen hij te doen heeft. Dat zal vanzelf leiden tot meer zelfsturing.

De basis om dit te bevorderen is het installeren van een soort samenwerking met de klant. Er is ten eerste de kwaliteit van de relatie of het rapport zoals we dat in NLP zeggen. Veel mensen kennen dit en zullen proberen luisterbereid en vriendschappelijk te zijn. Hoe beter je rapport met iemand, hoe veiliger het veld is. Hoe veiliger het veld, hoe meer bereid de andere innerlijk is om te exploreren en te bewegen. Beginnen zien hoe noodzakelijk de relatie is, vraagt veel bewustzijn van het verband tussen rapport en bewegingsmogelijkheid.

Ten tweede moet de relatie een soort samenwerking zijn die de klant in staat stelt 'te kijken' naar zijn onderwerp. We noemen de relatie 'triadisch', geïnspireerd op de themagecentreerde interactie (Cohn, R. 1079).



Samen met de klant vorm je een 'wij'. Dat wil zeggen dat je virtueel empathisch meeloopt in de wereld van de andere. Een 'wij' opbouwen is meer dan de luisterhouding die veel mensen spontaan hebben. De 'wij' die we hier bedoelen is afgestemd zijn, er naast lopen, meelopen, in de schoenen zitten van de andere.

Naast de 'wij' is er vervolgens het onderwerp en dat is hetgeen de klant aanbrengt waar hij mee bezig is. Je kunt het je dus voorstellen als een driehoek: je zit samen te kijken naar het onderwerp dat voor je ligt. Je zit niet tegenover de andere, maar in een hoek van 45 graden en je zegt bijvoorbeeld 'laten we er samen naar kijken', 'laten we zien wat het is'.

Door zo samen te kijken naar, schep je in de relatiestructuur het typische van de bewustzijnsmethode. Je helpt de klant om naar zijn ding te kijken, omdat jij er samen met de klant naar kijkt. Daardoor begint hij zich te dissociëren van zijn onderwerp. Hij kan het bestuderen, bekijken, leren kennen, eigen maken, er een relatie mee aangaan, betekenissen zien.

De driehoekige opstelling helpt daarbij. Coaching is de kunst van het vaststellen, een kaart maken van een gebied. Samen exploreren, samen dingen beginnen zien, dat is de essentie van coaching. Feiten worden verzameld, de persoon wordt aan het denken gezet en een vernieuwde kaart zal de persoon in beweging brengen en zin doen krijgen een verschil te maken.

Het teruggeven van patronen is daarbij een hefboom. Patronen teruggeven is geen diagnose of assesment, maar het bewustworden van relaties tussen informaties. De coach zit mee te kijken en dat helpt hemzelf om de patronen te zien. Dit is een betere start dan tegenover iemand zitten dat vlugger aanzet om interventies te doen die ingrijpen op de andere.

Deze driehoekige opstelling is ook een goede start om te vermijden dat je niet gaat zoeken naar oplossingen, verklaringen of oorzaken. Want dat is toch werkelijk één van de grootste valkuilen van vele coaches in spe: ze

willen persé resultaat. De bezinning op de waarde van het bewustzijn als vorm van groei, is een mooi tegengewicht.

Dat is de houding die we in coachingcursussen aanleren. Leer gewoon dingen vaststellen, zonder ze meteen te gebruiken om te vorderen. Het vaststellen zelf, is al een vordering. NLP doet dit graag vanuit filters. Coaching blijft kort bij de aangebrachte gegevens en werkt met patronen.

De opstellingsmethode

Er wordt wel eens gezegd dat we in een individueel tijdperk leven. Ons bewustzijn gaat niet veel verder dan ons eigen ikje en de dierbare mensen rondom ons. Vandaar dat het zo tof is om naast het intrapsychische en communicatieve, ook een methode ter beschikking te hebben om bewust te worden van de grotere geheel waarbinnen we vertoeven. Het opstellingswerk gaat naar iets heel anders kijken dan wat NLP gewoonlijk doet.

De methode van familieopstelling en organisatieopstelling is daarbij heel anders dan de NLP techniek of NLP vraagstelling. Representanten uit het publiek vertegenwoordigen familieleden en die worden door de klant op intuïtieve wijze opgesteld in de ruimte van het lokaal. Dit blijkt dan keer op keer verbanden te laten zien, waar de klant tot dan toe geen idee van had hoe sterk die wel meespeelden in het eigen leven.

Ik moet zeggen, ik heb nog nooit een methode meegemaakt die zo snel en zo sterk mensen tot bewustzijn brengt van aspecten waar ze tot dan toe geen flauw benul van hadden dat die een rol spelen in hun aanmelding. Toen ik samen met Micky (Masset) voor het eerst naar Hellinger ging – 1997 – werden we gewoon verpletterd door de inzichten en confrontaties die hij reveleerde. Eén van Hellingers stopwoordjes is trouwens: 'do you see it?' Welnu, er is heel veel dat we nog niet zien en we kunnen alleen maar dankbaar zijn dat we in een tijd leven dat we kunnen cursussen volgen of ons mogen laten coachen om dergelijke dingen helder in onze ervaring te brengen. Wat een luxe, wat een vreugde.

Het opstellingswerk is dus per definitie een bewustzijnsmethode. Liefst wordt het werk gestopt op het moment dat de klant iets begint te zien. Als er dan doorgedaan wordt naar concrete conclusies en acties, wordt de kracht van het bewustzijn gedood. In het opstellingswerk kun je goed merken wat bewustzijn nodig heeft om een daadwerkelijke bijdrage te leveren in vooruitgang: je moet het bewustzijn zijn werk laten doen, blijf er af. Probeer een nieuw inzicht of gevoel niet cognitief of gedragsmatig te controleren. Bewaar het gevoel en laat het in je leven.

Opstellingswerk is echter niet alleen bewustzijn. Aan de methode kun je zien hoe in onze tijd toch in elke benadering gezocht wordt naar een integratie van beïnvloeding en bewustzijn. Nadat de klant bewust is van relaties in het systeem, zal er vaak gevraagd worden een rituele actie te doen. Dat kan een uitspraak zijn, een buiging, een dankbetuiging of iets dergelijks. Daarmee wordt een interventie gedaan die helend werkt.

In het opstellingswerk kun je zien dat beiden nodig zijn. Bewustzijn kan de neiging hebben vluchtig, moeilijk grijpbaar te zijn. Er moet ook met gedrag en lijf gewerkt worden en zo komt de structurering van de vooruitgang weer ter sprake.

Besluit

Naargelang je zelf ouder wordt, zul je merken dat bewustzijn een waarde op zich heeft. Het is om te beginnen de belangrijkste sleutel voor de ervaring van geluk: je bewust worden van alles wat er is in je leven. Bovendien is het een krachtige hefboom voor groei en verandering.

Door dit aspect van bewustzijn in de aandacht te brengen, wordt NLP geen softie. Het gaat nog altijd over een methode. Het punt is dat NLP daardoor verandert. In plaats dat het louter gezien wordt als een 'toolkit', wordt het een zijswijze of een positie van waaruit je in relatie treedt met de wereld. Net zoals coaching en opstellingswerk dat zijn.