

NLP, de aikido van de communicatie

Vandamme, R. NLP, de aikido van de communicatie. *NLP&Co, Tijdschrift van De School voor NLP*, nr 4, december 2001, p. 5-7.

Gilligan, één van de grootste leerlingen van Milton Erickson, betrokken bij het ontstaan van NLP, zegt regelmatig: "NLP is de aikido van de communicatie".

Hij kon het weten want hij was een fervente aikido beoefenaar. Ik ook. Ik ben er in 1980 mee begonnen en het heeft me nooit meer losgelaten. Als ik op de mat sta, ga ik er helemaal in op. Het is een geweldige oefening. Nadien ben ik helemaal verfrist.

Mijn leraar is Marco Zenkher. Hij heeft zijn eigen zaal in Strombeek Bever. Ik heb al veel clubs in België bezocht, ik ken heel veel leraars, maar deze man is echt bijzonder. Volgens mij van het hoogste en- als ik het woord mag gebruiken - meest "spirituele" niveau van lesgeven. Hij gebruikt weinig woorden en doet alles met zo'n rust en zo'n vloeiendheid dat ik hem graag als voorbeeld neem. Hij heeft zijn eigen zaaltje. Het ziet er naar mijn smaak een beetje Japans uit. Er is een venster dat meestal open staat. Je hoort vaak vogels fluiten en duiven koeren. Soms wordt er wierrook gebrand.

De gelijkenis tussen NLP en aikido is treffend. Er is natuurlijk ook een groot verschil. Aikido is in de eerste plaats lichaamswerk in het kader van gevechtscunst. In tegenstelling tot bijvoorbeeld tai chi, gaat het in aikido om iemand die je aanvalt. Je werkt altijd per twee. De aanvaller voert een agressie op je uit. Aikido is de kunst om je te verdedigen. Maar niet zomaar verdedigen. Aikido is, in vergelijking met andere gevechtscunsten, een verdedigingswijze die gebaseerd is op rust, op geweldloze weerbaarheid. Het is eerder krachten afbuigen en neutraliseren en ondertussen in je centrum blijven.

Precies omwille van die wijze van verdedigen, lijkt aikido veel meer op NLP dan op bijvoorbeeld karate of boksen. Ik zie dus in het spel van actie en reactie, een gelijkenis op het niveau van methode en attitude. Een aikidoka (een leerling in de aikido) exploreert en leert deze zaken via lichamelijke oefening. Een NLP'er doet dat via communiceren.

De opzet van dit artikel is te vertellen over aikido en daarna de gelijkenis te laten zien met NLP. Sommige gelijkenissen zijn zeer opvallend, anderen intrigerend. Nog andere vergelijkingen gaan niet helemaal op.

1. Leer vallen

Ik begin bij de eerste les: leren vallen. De valbeweging in aikido is niet zoals in judo waar men op de grond slaat om zichzelf af te kloppen. De valbeweging in aikido is een rol. Als je een duw krijgt, dan volg je de kracht en maak je een cirkelbeweging over jezelf. Het is een beetje zoals over je kop rollen, maar dan wel diagonaal. Je rolt van je linkerbeen naar je rechterschouder of omgekeerd. Dat kan voorwaarts of achterwaarts zijn.

Ik heb van in de beginne veel plezier gehad in vallen. Ik ga voor de perfecte val. Die is geruisloos en hoekloos. Een vloeiende cirkel. Na de val sta je op alsof er niets gebeurd is.

Vallen is een eerste les. Een voortdurende les. Steeds volmaakter reageren op wat niet dadelijk lukt, reageren op gebeurtenissen in je leven. Ik vind het een schitterende levensles: als je uit je evenwicht gebracht wordt, laat je dan vallen. STOP je poging om je doel te bereiken. STOP de reflex om in de verdediging te gaan. Of om het nog anders te zeggen: als je in iets mislukt, maak er dan een goede mislukking van.

In communicatie: trek je woorden terug. Trek je even terug in jezelf. Haal even diep adem. Kom tot rust en bekijk de situatie. Wie staat er voor? Wat wou je doen? Wat probeert de andere te doen?

Wil iemand je bijvoorbeeld kritiseren, laat hem kritiseren. Wil je iets gezegd krijgen, maar de andere biedt weerwerk, laat hem weerwerk leveren.

Als je goed kunt vallen, is vallen natuurlijk niet meer vallen. Iemand die bekwaam is in het vallen, maakt een verticale cirkelbeweging, zoals kinderen met plezier kopje rollen. Terwijl je valt, blijf je in je evenwicht. Hoe gek dit ook moge klikken. Als je goed in je centrum kunt blijven tijdens een communicatie, dan is de STOP geen mislukking, geen falen, maar een stilte, een adempauze, die je in staat stelt je te heroriënteren. Je valt en je komt recht. Je stopt met je doel te bereiken en je leert er iets uit. Je rolt door het leven. NLP is rollen door het leven.

Leer in je centrum blijven tijdens bewegingen

Geheel los van aanval en verdediging –woorden die ik niet graag gebruik – is er vaardigheid nodig om vlot te bewegen. In aikido wordt er op een andere manier bewogen dan wat je gewoonlijk doet als je stapt. Als je stapt, breng je jezelf uit evenwicht en daarna beweeg je je ander been om je evenwicht te herstellen. Elke stap is een tijdelijk onevenwicht.

In aikido wordt een andere bewegingspatroon aangeleerd. Je draait op de grond zoals bijvoorbeeld tijdens een twist gebeurt. Of je schuift over de grond en draait terwijl om je as. In aikido zullen we nooit met de voeten van de grond komen (dus geen stamptechnieken of zo). Het grote verschil met het gewone stappen is dat, denk maar aan de twist, we tijdens het draaien door de knieën buigen. Door even door je knieën te buigen, krijg je een heel ander bewegingspatroon. Je buik, je centrum van je zwaartekracht verlaagt, waardoor je tijdens het draaien, je evenwicht bewaard.

In NLP is het net zo. Terwijl we bewegen en communiceren, gaan we door de (symbolische) knieën. Door de knieën gaan, heeft alles te maken met je attitude tegenover mensen en tegenover het leven. Het is de mind set van een NLP'er om er nooit van uit te gaan, dat ik het beter weet dan de andere of dat een bepaalde zaak in het leven dwingend zo of zo moet zijn.

NLP vertrekt vanuit de attitude ""Alles is maar een kaart". Het kan evengoed anders gezien worden. Mijn leven kan evengoed anders verlopen. Deze houding geeft het soort zelfvertrouwen dat je in staat stelt om overal je waarden terug te vinden. Elke situatie heeft zijn opportuniteiten. Je moeten ze willen zien.

Kijk eens naar de plaatsen waar je er niet in slaagt om in je centrum te blijven. Hoe komt het dat je in communicaties en in levenservaringen uit je centrum

geslingerd wordt? Het antwoord is: zonder dat je er erg in had, heb je je eigen bewustzijn verengd tot een bepaald perspectief, een bepaalde zekerheid. Als je dacht dat de wereld vredig was en we het hier goed hebben in het Westen, dan verschiet je wel even als aan je zekerheid geraakt wordt. Als je vergeet te leven met de relativiserende gedachte dat je kan ziek worden, dan zul je misschien niet zo goed omgaan met een ziekte. Het is een soort nederigheid en bescheidenheid die je toelaat om beweeglijk te blijven.

We verschansen ons te vaak in waarheden en zekerheden. Dat merk je natuurlijk in discussies en conflicten. Mensen nemen een stelling en komen daar in vast te zitten. Het zijn stijve zekerheden, bevroren waarheden. Dat soort stijve zekerheden zijn zeer kwetsbaar en kunnen gemakkelijk onderuit gehaald worden. Hoe meer iemand zich verschanst in het eigen gelijk, hoe gemakkelijk onderuit te halen. Als je met stijve benen staat, kun je gemakkelijk om ver geduwd worden.

De kunst is dus om een beweeglijkheid in het leven te ontwikkelen, die je in staat stelt veel te bewegen zonder dat je daardoor uit evenwicht gaat. NLP is de attitude om soepel te zijn in bewegingen.

2. Leer cirkelen

En nu iets over actie en reactie in aikido. De aikido les ziet er zo uit: een aanvaller doet een bepaalde beweging in je richting. Dat kan een slag of een greep zijn. De taak van de verdediger is de aanval op te vangen, af te leiden en zo te neutraliseren.

Het gaat niet over afweren zoals in karate geleerd wordt. Het gaat over afleiden. De kracht en snelheid van de aanval wordt door de verdediger gebruikt. Dat principe is de essentie van de aikido technieken.

In NLP is het juist zo. De klant brengt het materiaal aan. Daar werken we mee. We herhalen wat iemand zegt, we stellen bij komende vragen, we spiegelen de lichaamstaal, we gaan door op de emoties, enz. Een goede NLP'er gebruikt de informatie van de andere. Zo ontstaat er een verwevenheid van woorden en daaruit komt er een bepaald resultaat.

De NLP'er leidt het gesprek door te werken met de inhoud van de andere. Dit is vooral duidelijk in de toepassing van coaching en therapie. In een coachinggesprek gebruikt NLP allerlei modellen om de informatie van de klant te structureren.

De vakbekwaamheid van zowel aikido als NLP zijn dezelfde: kunnen werken met de actie van de andere. Je doet geen massaal verzet of tegenreactie. Je bent ook geen slachtoffer. Je volgt wat de andere doet en daarna leid je. De kunst is dus, volgen en leiden. Het is een soort spel, net zoals bij dansen.

Om te kunnen cirkelen, volgen en leiden, zijn er enkele aspecten heel belangrijk:

Ten eerste: opzij gaan. Blijf nooit in de aanvalslijn staan. Ga opzij. Stap uit de discussie. Stap uit de reeks waarheden waar de andere je in wil vangen. Blijf een onafhankelijke denker. Blijf out of the box denken.

Ten tweede: ga in de actie. Begin al te reageren op het moment dat de andere aanstalten maakt om iets te doen. In communicatie betekent dit dat je niet eindeloos wacht alvorens te reageren. Dan heeft het machtsspel zich al voltrokken. In NLP leren we hoe je veel sneller dan wat de Vlaamse beleefdheid voorschrijft, kunt inpikken op wat de andere zegt. Speel veel korter op de bal. Dat is een essentieel kenmerk van elke dans.

Ten derde: de juiste snelheid. Je zou geneigd zijn om te denken dat als iemand snel slaat, je dan ook veel sneller moet reageren. Ja en nee. Het principe is dat hoe krachtiger en sneller iemand je aanvalt, hoe rustiger je kunt en moet blijven. Persoonlijk heb ik het in de aikido daar nog moeilijk mee. Ik jaag me nog teveel op. Een aikidoka zal altijd proberen om oerrustig te blijven. Het zal zich niet vermoeien. Het is de andere die zich vermoeit omdat die van alles met jou wil doen. Denk maar aan je kinderen, je baas, enzovoort.

Ten vierde: de ontvangende alerte "no mind state". Paraat en alert zijn, dat is de boodschap. Je bent leeg. Alles in je is klaar om te ontvangen, om tot actie over te gaan. Je bent reactief, je wacht af, maar van een bijzondere wakkere en snelle soort. De soft focus blik is daar een middel toe. Je kijkt niet geconcentreerd naar één punt. Je kijkt naar het totale veld voor je. In dat veld wordt je bewegingen gewaar. Dergelijke houding stelt je in staat om klaar te zijn, om niet overvallen te worden, om gevaren maar ook opportuniteiten te ontvangen. Deze wakkere reactieve houding staat in schril contrast met de Westerse voorkeur voor pro activiteit en doelgerichtheid. Meestal vinden mensen stabiliteit OMDAT ze naar een doel gericht zijn. Valt het doel weg, dan voelen ze zich onheimelijk en leeg. Aikido leert me om de simplistische visie op doelgerichtheid te complementeren met een ontvangende houding. Ik kies ervoor om dit aan NLP toe te voegen.

Ten vijfde: gebruik je ademhaling. Of anders gezegd: laat heel je lichaam meewerken. Elke beweging ontstaat vanuit je heupen gepaard gaande met een inademening. Door deze twee dingen te combineren, ontstaat er een soort ritme in je beweging. Dat staat in schril contrast met bewegingen waarbij armen en benen als een robot te keer gaan. Vergelijkbaar hiermee is de basishouding van een gevorderde NLP'er: eigenlijk doe je geen NLP meer. Je doet als mens iets. Als je met iemand een gesprek voert, sta je daar met heel je wezen. Het is niet het stappen op blaadjes die de klant zal helpen. Het is je interactie, je aandacht, je aanwezigheid, je tweede positie.

Al die elementen samen wordt in de aikido de "ki" genoemd. Het is een bijzondere energie die ontstaat in je bewegingen. Die "ki" stelt je in staat om je weg ("do") te gaan met harmonie ("ai"). Ai-ki-do. De inspiratie van aikido zit in de term. Jammer dat NLP op dat vlak geen erg inspirerende term is: Neuro-Linguistisch Programmeren. Wat een onding.

Leer met technieken werken

Actie en reactie wordt in aikido aangeleerd via technieken. Elke techniek is een manier om een welbepaalde aanval op een welbepaalde manier te neutraliseren.

Er zijn nogal wat mensen die vragen: "ja maar, zijn die aikido technieken wel effectief? Kun je er een aanval op straat mee afweren?" Inderdaad, het zien er brave technieken uit en uiteindelijk moet de aanvaller in de les meewerken in het ondergaan van de techniek.

Ik volg het antwoord van Marco: als je enig doel is om op straat effectief te worden, dan moet je geen technieken leren. Het enige wat goed werkt is dat je iemand pijn kunt doen. Het vraagt een blinde dosis genadeloze agressie. Iemand pijn doen, is niet gemakkelijk. 99 van de 100 mensen zullen op het cruciale moment aarzelen. En die seconde zal fataal zijn.

Ik heb niet voor aikido gekozen om effectief te zijn op de straat. Als ik agressie voel, ga ik de andere kant op. Ik heb voor aikido gekozen omdat het een prachtige manier is om je te oefenen in een attitude, in de principes van volgen, leiden, gecentreerd blijven. Met mijn keuze voor NLP is het net zo gegaan. Van in het begin heb ik in NLP de fascinatie ontdekt van de originele zienswijzen op communicatie, de geïnspireerde levensvisie, de experimentele methode van lesgeven en niet te vergeten de mysterieuze verhaaltjes.

NLP heeft een hele reeks technieken en deelnemers vragen al eens: "werkt dat?" Het werkt, ja en nee. Ook aikido kan op straat heel effectief zijn. NLP zal je communicatievaardigheid aanzienlijk verhogen, maar verwacht geen super rijkdom of super geluk. Wil je rijk worden? Word dan een keiharde zakenman. Wil je de korte weg naar het geluk? Neem drugs.

NLP is methodisch, maar niet simplistisch. Het is geen NLP die bluft en pretendeert dat je kunt toveren. Het is wel een NLP die oefent, zoekt, draait, keert en cirkelt.

Aikido en NLP zijn in de eerste plaats oefenscholen. Technieken zijn middelen, maar vooral oefeningen. Oefeningen om principes en attitudes te leren. In het begin is het logisch dat de leerling bezorgd is en het techniekje precies wil leren doen zoals voorgeschreven wordt.

Maar de gevorderden, en in NLP beginnen we daar het tweede jaar mee, gaan we voor de fascinatie van het cirkelen. Als de technieken goed geïntegreerd zijn, kun je zonder technieken werken. Op dat moment ontstaat er iets magisch. Buitenstaanders zullen zien dat de NLP'er/aikido zich moeiteloos beweegt in allerlei omstandigheden. Het lijkt een fluitje van een cent. Behalve dat je er vergeet bij te zeggen, dat het twintig jaar oefenen gevraagd heeft.

Leer leren

Aikido gebruikt een specifieke manier van lesgeven. Ook daarin zijn er enkele treffende gelijkenissen. Ik zal ze puntsgewijs opsommen:

1. Oefenen en leren is altijd belangrijker dan effectiviteit. Aikido en NLP zijn oefeningen om principes en attitudes te onderzoeken.
2. Basistechnieken als voertuig. Ook na twintig jaar doe je dezelfde basistechniek. De oefening blijft steeds dezelfde. Maar je leerdoel verandert voortdurend. Een anker techniek in NLP kan me nog altijd mateloos boeien.
3. De lange weg. Tien lessen aikido zullen weinig bijbrengen. Eigenlijk is dat in NLP ook zo. Teveel mensen denken dat ze vlug vlug een aantal technieken kunnen pikken en in hun praktijk toepassen. Het is waar dat de technieken toelaten om

snel toegepast te worden. Maar vergeet niet dat je de eigenlijke magie van NLP pas na drie jaar zult beginnen voelen. Ik ben tegen consumentisme.

4. Kijk naar het model. De leraar toont het voor. Doe het na. Zo simpel is het. In NLP cursussen demonstreren we graag. Het is geen eindeloos gepraat, geen theorie. Deelnemers worden ook niet aan hun lot over gelaten (trial and error). NLP is een competentietraining, een geleid programma om stap voor stap vaardigheden te verwerven, die ten slotte leiden tot een stijl of attitude.

5. Iedereen gelijk. De goede leraar toont dat hij zelf bij leert. De goede leraar is niet gevangen in de idee dat hij de beste moet zijn of perfect moet zijn. Het is de attitude van onderzoek en leren dat telt. Examens en gordels zijn in aikido bijkomstig. In de meeste clubs draagt iedereen een witte gordel, de "beginnersmind" zeggen ze in het Engels. Steeds fris zijn, alsof het je eerste keer is.

6. Kies een leraar of school. Elke leraar en school heeft een eigen invalshoek. Misschien kun je zeggen: voor een beginnerscursus is dat niet belangrijk. Maar besef, als je vijf, tien of twintig jaar doorgaat met iets, je je verbindt. Je leven wordt een stuk gevormd. Een groot deel van je weg is te ontdekken bij welke leraar of school je je het meeste thuis voelt of het meeste je visie en waarden terugvindt. Zo is dus Marco mijn leraar, terwijl ik nog in andere clubs train. Ik volg zijn benadering. Dat geldt ook voor NLP. Ik ben geneigd om te zeggen dat je in praktisch elk NLP instituut de basis modellen en technieken goed onderwezen zult krijgen. Daarna komen de stijlverschillen. De school voor NLP kiest bijvoorbeeld voor een coachende houding en een wetenschappelijke onderbouw.

Uigeleide

Wat ik je wil aanraden, is niet dat je persé aikido zou gaan volgen. Het is wel interessant als je NLP volgt, om ook een lichaamsdiscipline parallel op te nemen. Het ontwikkelen van nabijgelegen vaardigheden zal je in staat stellen om patronen en principes te herkennen. Het is een fascinerende ontdekking.

Of om het nog ruimer te stellen, een getuigenis vanuit mijn leven: engageer je om je tien jaar, twintig jaar of levenslang te vervolmaken in een discipline. Wat dat ook moge zijn. En als je kunt, neem er nog een tweede bij, maar dan wel in een ander vaardigheidsgebied.