

## **NLP therapie**

Vandamme, R., NLP therapie. *NLP & Co, Tijdschrift van De School voor NLP*, nr. 1, sept. 2000, p. 6-8.

**NLP wordt sinds kort door de Europese federatie van Psychotherapie erkend als een volwaardige therapievorm. Vanaf 2004 zullen degenen die met NLP therapie willen werken, een certificaat van een vierjarige opleiding moeten voorleggen.**

Als je bij een NLP therapeut (afgekort NLPt) op consultatie komt en je hebt al ervaring met andere therapeuten dan zul je een aantal dingen merken.

*NLPtherapie is kort en krachtig*

Laat ons beginnen met de gelijkenis. NLP sluit goed aan bij de kortdurende therapievorm. Het belangrijkste motief daarvoor is dat we korte, krachtige bijdragen willen leveren voor mensen die al een bepaalde mate van zelfsturing hebben. We willen geen relatie ontwikkelen waarin de therapeut maandenlang en jarenlang een vaste plaats begint in te nemen in het leven van de persoon.

We maken ons echter geen illusies. Je verandert niet in zes sessies en je kunt niet iemand van een dwangfobie "verlossen". Sommige mensen denken ten onrechte dat NLP een toverformule heeft. Wij werken 'gewoon' met technieken. We merken alleen dat NLP vooral werkt als het gebruik van die technieken een plaats krijgt in een zelfgestuurd veranderingsproces.

*NLPtherapie is sturen EN laten zijn*

NLP heeft eigenlijk een dubbele positie ten aanzien van de "maakbaarheid" van veranderingen. Enerzijds geloven we dat het onder jouw controle ligt om iets te veranderen in je leven. Je kunt je context veranderen, je kunt een overtuiging veranderen, je kunt je gedrag veranderen, en waarom zou je er niet voor kiezen om een andere emotie op te roepen? Enige mate van zelfsturing is dus aan te raden. We moeten toegeven dat NLPt nog in de kinderschoenen staat wat de toepassingen in de psychiatrie betreft.

Anderzijds zijn de meeste NLP'ers er zich van bewust dat die maakbaarheid beperkt is. Je kunt van alles willen en je zult een NLP therapeut al snel de vraag horen stellen naar *het doel*: wat wil je? Maar het *Ik* is niet almachtig. Er zijn gegevenheden: emotionele reactiepatronen, opleidingsniveau, de inbedding in een familie, in een gezin, enzovoort. We kunnen het dus zo zeggen: *er is een systeem werkzaam in jezelf en dat moet je leren hanteren*. En er is een systeem werkzaam buiten jezelf, waarvan jij deel bent. Je kans om gelukkig te worden zal vooral afhangen van de mate waarin je in staat bent om met deze twee soorten systeem een relatie aan te gaan. In die zin sluit NLP goed aan bij de relationele benadering van Gilligan en de contextuele benadering van Nagy. In welke mate ben je bijvoorbeeld in staat om jezelf te "sponsoren" en te

“coachen”? In welke mate ben je in staat om je in te voegen en loyaal te zijn aan een groter project?

Naast maakbaarheid is er ook zelforganisatie werkzaam. Therapie en gelukkig worden in het algemeen, kan je vooral bevorderen als je in staat bent om het leven zichzelf te laten vormen. We willen onszelf vaak zoveel opleggen dat we ons lichaam, de omgeving, het “systeem” forceren. Ga maar na bij jezelf waar de oorsprong ligt van je frustraties en irritaties. Je wilt misschien veranderingen forceren. We zeggen niet dat je gelaten moet zijn. Je moet leren voelen waar je processen van verandering (die eigenlijk altijd vanzelf gebeurt; dat is een natuurwet) actief zijn. Een beetje inspiratie in het boeddhisme kan daarom geen kwaad.

NLP baseert zich op de zelforganisatietheorie. Als het “systeem” zichzelf kan zijn en ruimte krijgt in je aandacht, zal er vanzelf verandering komen. In die zin was de wereldvermaarde hypnotherapeut Milton Erickson één van de meest inspirerende figuren voor Bandler en Grinder, de NLP- stichters. Vele mensen hebben een volledig verkeerd beeld van hypnose. Jammer. Het is de koppigheid, die zo typisch is aan je bewust denken, die je “onbewuste” ervaringen doet omzeilen.

De integratie tussen maakbaarheid en de relationele aandacht voor het ongrijpbare en zichzelf organiserende, kunnen we zo stellen: het “Sturend Ik” initieert en structureert de verandering: je stelt een doel, je zoekt ondersteuning, je analyseert, je doet acties. Het “systeem” DOET de verandering.

### *NLPtherapie is leren*

We vinden het heel belangrijk een therapie in alle gevallen te ondersteunen met opleiding. Zo snel als we kunnen, nodigen we je uit om te participeren in een cursus. Want als je op een bepaald punt jezelf niet kunt hanteren, waarom zou je dan niet LEREN jezelf hanteren. In plaats van *oplossen* en *verlossen* kiezen wij voor *leren*. Dat is een belangrijk verschilpunt met vele andere therapieën. Tijdens een sessie krijg je ook een stukje opleiding.

### *NLPtherapie is cartografie*

Een andere gelijkenis hebben we met de constructionistische benadering (ik gebruik de term voor mensen die de psychologie van de laatste jaren volgen). Wij gaan ervan uit dat zowel een geheel (gezin, relatie) als een individu, een *geordend gebied* is, een systeem. Dat systeem is door culturele, familiale, persoonlijke en leeftijdsgebonden factoren opgebouwd. Het is deze constructie waar je je bewust van wordt en die op een bepaald moment niet meer geschikt of aangenaam is.

De therapie, en daar voegt nlpt helemaal bij aan, brengt die constructie in kaart. Iets gelijkaardigs zullen gezinstherapeuten ook doen. Wij trekken het in kaart brengen verder door naar het individu. De NLPt zal op oordeelloze wijze een kaart maken van jouw “systeem”. Daardoor krijg je een bewustzijn over het

geconstrueerd karakter van je functioneren. Dit geeft als effect dat je vrijer wordt om daarop aansluitend een doel te formuleren wat je wil leren of veranderen. We werken om een wijziging aan te brengen, bijvoorbeeld door het herkaderen van overtuigingen (denk aan de cognitieve therapieën) en het beïnvloeden van emoties (denk aan de Gestalttherapie). Met de Gestalttherapie is er één belangrijk verschilpunt: Wij kiezen er *nooit* voor om de persoon een "acting out" (extreme uitlating van emoties met catharsisfunctie) te laten doen van zijn ervaringen. We laten hem er contact mee nemen om de betekenis te ontdekken of de controle er op mogelijk te maken.

We beschouwen dus het functioneren als een gebied. Wij maken als het ware een landkaart van dat gebied. Uiteraard heeft elk persoon al een kaart, maar die is niet altijd volledig. Sommigen hebben bijvoorbeeld een stafkaart en focussen op een detail (het symptoom). Voor hen zou het nuttig zijn om een kaart te vinden die hen op de autosnelweg brengt (l' autoroute du soleil?).

De NLPtherapeut is een expert in het maken van kaarten. Hij is cartograaf, zou je kunnen zeggen. Non-directieve therapeuten daarentegen brengen zo weinig mogelijk aan. Hier zitten we op een belangrijk verschilpunt met de vroegere Rogerianen: *de therapeut doet iets*. Hij heeft modellen en technieken en werkt daarmee.

In de NLP therapie zul je ten eerste merken dat er een kaart gemaakt wordt van je ontwikkelingsgebied. Een kaart die interessanter is dan degene die je al hebt. Ten tweede zul je merken dat de NLPtherapeut je iets zal laten doen. Hier komen we aan de zogenaamde "blaadjes". De NLP therapeut zal je een techniek laten doorlopen om innerlijke emoties en overtuigingen te veranderen. Er worden "blaadjes" op de grond gelegd. Op elk papiertje staat een woord, bijvoorbeeld "gedrag", "waarde", "identiteit". Of "sponsor", "mentor", "coach". Onze werkkraft bestaat uit een vijftigtal van die termen, allen gerelateerd aan een bepaalde techniek. Door de techniek te doorlopen wordt je ervaring, die voor jezelf meestal op een doorgesmoekt kluwen spaghetti lijkt, gestructureerd. De personen onthouden bijzonder goed wat ze daar gedaan hebben. Meteen heeft de NLP therapeut een "anker" gecreëerd (een zintuiglijke gewaarwording, extern of intern, waarmee je een gewenste stemming kan oproepen).

#### *NLPtherapie werkt met individuen*

Een ander belangrijk verschilpunt bestaat nog in verband met de systemische visie. Het is nog bijzonder courant in Vlaanderen om, als er zich problemen voordoen in een gezin, zo mogelijk alle gezinsleden uit te nodigen. De NLP therapeut gaat daar veel minder vanzelfsprekend mee om. NLP richt zich vooral op individuen. Dat wil niet zeggen dat we tegen het gezin inwerken. *Ten onrechte wordt soms gedacht dat NLP het individualisme bevordert*. NLP hecht ook bijzonder veel belang aan het "ecologisch" of "contextueel" aspect. Onze basisstelling is de volgende: een individu kan maar gelukkig zijn als hij tegelijk deel is van een geheel (denk aan de loyaliteit en veelzijdige partijdigheid van Nagy) en op zich ook geheel is van delen. Je bent "wholon" zegt Ken Wilber: een "whole" en een "one". Dankbare discussiestof want deze stelling ligt zeer kort bij onze tijdsgeest. In ieder geval geloven wij in de kracht van het individu om beweging te brengen in z'n omgeving en die beweging is vaak de aanzet voor verandering van die omgeving.

### *NLPtherapie is eclecticisch*

Een open geest is het belangrijkste. Sommige therapiescholen werken volgens ons met een te gesloten theorie. Kleine nuance: NLPtherapie presenteer ik niet als de nieuwe leer bij uitstek. Het is eerder een benadering die de nuttigste aspecten van andere therapievormen gebruikt. In die zin sluiten we zeer goed aan bij de basisgedachten van de "Integratieve benadering". We gebruiken van alles wat. Er wordt soms gezegd dat NLP erg pragmatisch is, het nut telt. Dat is waar. Dit heeft in de beginjaren ('70) geleid tot de uitspraak dat NLP een "toolkit" is vol met gereedschap.

We erkennen ten eerste de zwakte rond de theorievorming. Er is weinig consistentie. We zijn hard aan het werk om daar een verschil in te maken. En we zijn al aardig op weg. Voor de insiders: de theorie van NLP is volledig gebaseerd op de epistemologische uitgangspunten, zoals we die terugvinden bij Korzybski, Bateson, de hedendaagse antropologie en het meer hedendaagse constructionisme. NLP wil een metatheorie zijn.

### *NLP therapie is ook gewoon menselijk*

Er zijn algemeen menselijke kenmerken van een effectieve therapie: therapieën zijn succesvoller als de therapeut een warme relatie aangaat met de persoon. Liefst beschikt de therapeut over een rijke ervaringswereld en is hij zelf als mens bijzonder ontwikkeld. Hij heeft in de eerste plaats therapie op zichzelf toegepast. En dat moet je merken.