

NLP: tussen woordkramerij en symbool

Vandamme, R., NLP: tussen woordkramerij en symbool. *INzicht, Tijdschrift van de NVNLP* – de Nederlandse vereniging voor NLP, winter 2003, nr. 19, p.11-16.

Een anekdote om mee te beginnen. Ik had een kleine conversatie met mijn twaalfjarige dochter over haar zes kippen. Het was me namelijk opgevallen hoe tam die beesten zijn. Delphine – zo heet mijn dochter – hoefde maar te roepen 'Kom, kom' en ze kwamen. Ze eten uit haar hand. Ik vroeg: 'Hoe komt het dat jouw kippen zo tam zijn?' Ze antwoordde: 'Ik roep hun naam en dan komen ze'. Ik wist wel dat hun negen konijnen namen hebben – Bolleke, Smekkertje, Witvlekje, Tiger, Sprite, Fanta, Snoeker, Dufje, Dikje -, maar ik wist niet dat dit ook het geval was met de kippen. Ik vroeg dus: 'En welke namen dan wel?' En ze zei: 'O, ze hebben allemaal dezelfde naam: Kom, kom.'

Mijn andere lieve dochter heet Jasmine. Maar ze heeft er een hekel aan als we afgekort 'Jas' zeggen. Dat doet aan iets anders denken. Mijn dochters noemen mij 'Rudos' en hun mamma heet 'Minnou'. Ik ben opgevoed met de idee dat mijn kinderen tegen mij papa horen te zeggen, maar deze nieuwe mensen met hun nieuw soort denken prefereren een koosnaampje en veranderen daarmee het soort relatie. Ik ervaar dit als een vriendschappelijke relatie eerder dan als een ouder-kindrelatie. Eigenlijk is dat wel prettig: ik voel me een vriend en we gekken heel wat. Familieleden vinden dit soms ongehoord en vinden het jammer dat de relatie vader-dochter daarmee niet volwaardig erkend wordt. Diezelfde familieleden heb ik trouwens ook horen discussiëren over het feit of een kleinkind opa of pepé moet zeggen.

Naamgeving is een gevoelig punt omdat daarmee betekenissen, ervaringen en vervolgens ook gedragingen bepaald worden. Dat geldt voor namen en voor elke benaming. Daarom wil ik in dit artikel belichten wat NLP over naamgeving te zeggen heeft en hoe NLP met naamgeving omgaat. Ik laat me hierbij inspireren door de semiotiek die namen bekijkt als tekens en symbolen.

Nieuwe namen, nieuwe perspectieven

Heb je al gemerkt dat er in het publiek discours regelmatig nieuwe namen opduiken? Voorbeeld: je bent geen vrijgezel meer, je bent 'single' en daarmee wordt iets anders gezegd, namelijk dat je bewust kiest om alleen te blijven. Ander voorbeeld: 'er vallen geen naakte ontslagen' en iedereen weet dat er hier een nieuw onderscheid gemaakt wordt waardoor de weerstand tegen de 'spontane afvloeiingen' vermindert. Nog een voorbeeld: iemand heeft een dipje, winterblues, een blauwe maandag'.

Dat is geen depressie, maar gewoon even een tijdelijke normale energievermindering. Een mooi woord, want anders zou je denken dat je collega op die maandag ofwel depressief, ofwel kwaad is. Een laatste voorbeeld: je kunt je website lanceren. Dat is zoiets als een vernissage, het openen van een tentoonstelling. En gelukkig ken ik dat woord, want nu ik weet dat het bekendmaken van een virtuele website het viereen waard is, kan ik rond deze blijde gebeurtenis ook een activiteit organiseren.

Conclusie: nieuwe woorden brengen nieuwe betekenissen aan en daardoor ga je ook andere dingen doen. Door nieuwe woorden breidt je wereld zich uit. Naamgeving is niet iets triviaals. De woorden die ik aan mijn ervaring geef, zijn namen voor die ervaringen (een goede luisteraar heeft daar respect voor en zal mijn woorden gebruiken om te laten zien dat hij mij begrepen heeft). Het is diep in de betekenis die we geven aan dingen ingebed, in hoe we dingen ervaren en hoe we ermee omgaan.

Door iets een naam te geven, doe je er iets mee: het ding komt te voorschijn. Je wordt je er bewust van, het begint in je wereld te bestaan. 'Ik geef mijn medewerkers altijd een standaardaanpak' zegt een leidinggevende. En wat wil je leren? 'Ik ben aan het leren dat elke medewerker zijn eigen aanpak nodig heeft.' Hoe zou je dat kunnen noemen? De persoon weet het niet. Ik probeer: 'Wat denk je van 'situationele aanpak' (ik zeg dat omdat sommigen dat al kennen als naam) of 'gedifferentieerd werken'. Ja, dat neemt hij op. De nieuwe term komt tegenover de oude en wordt een anker voor wat hij specifiek wil gaan leren.

Het uitdoven van woorden

Nieuwe woorden komen in gebruik en oude verdwijnen. In de jaren zeventig hadden we het over geweldloze weerbaarheid en inspraak. Door een bepaald woord niet meer te gebruiken, vermindert de kracht van oude denkkaders. We zouden kunnen beslissen om bepaalde woorden niet meer te gebruiken en zo de achterliggende ervaring te laten wegebben.

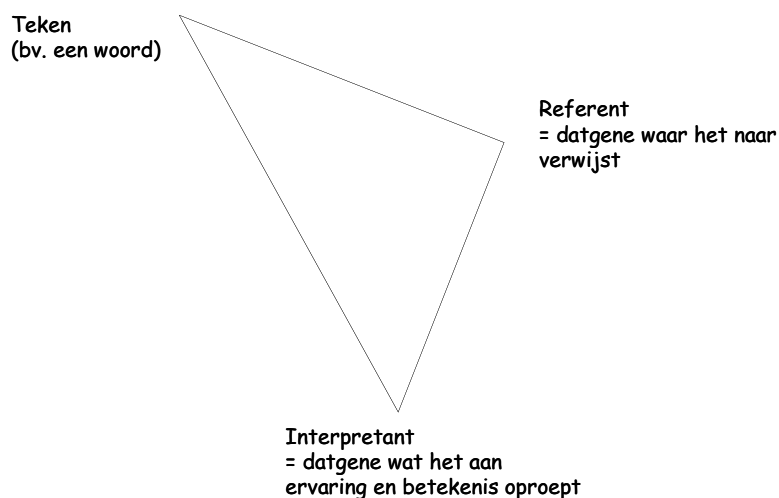
Neem nu het woord 'probleem'. Er zijn NLP-cursisten die denken: 'Je bent hier verplicht om problemen te hebben. Anders heb je geen materiaal om een oefening te doen'. In therapie heb je dan weer anderen die gebukt gaan onder het 'probleem'. Velen reageren dan: 'Je hebt geen probleem, maar een uitdaging'. En dat verandert je relatie met dat onderwerp. Maar je kunt nog een stap verder gaan. NLP gaat niet alleen over uitdagingen en oplossingen. NLP gaat ook over leerprocessen: wat ben je aan het leren? Hoe ben je aan het evolueren? Het is geen 'uitdaging', maar een 'uitnodiging' om met iets bezig te zijn. De meest elementaire vraag is dan: wat is er nu aan het bewegen in je leven? Of wat IS er in je leven? NLP

gaat niet alleen over succes en resultaten, maar ook over bewustwording van wat er is. Wat is er aan betekenis? Exploreer dat eens. Neem gelijk wat: hoe je eet, beweegt, spreekt, met geld omgaat, een handdruk geeft. Ik heb in de NLP-cursus de term 'probleem' systematisch vervangen door de term 'ontwikkelingsgebied'.

Verder is het interessant om ook het woord 'weerstand' niet meer te gebruiken. Voor Freud was het vernieuwend om te zien hoe iemand 'in de weerstand gaat'. Maar daarmee zijn we nu vertrouwd. Nu is het weer zaak om een reactie van de andere zeker niet te duiden als 'weerstand', want deze benoeming zet velen er op een beperkende wijze toe aan om de weerstand te gaan duiden (overdracht bijvoorbeeld). Iets als weerstand duiden, zet ertoe aan om er een probleem van te maken. Mensen gaan niet in weerstand: mensen doen wat ze doen. Het is een reactie op jouw actie. Getuigt die reactie niet van volgzaamheid, dan concludeert een NLP'er niet dat de ander 'in de weerstand' gaat, maar dat hij zelf de verkeerde actie gebruikt heeft. Of hij zal zich de Hellingeriaanse vraag stellen 'Is er een deel in die persoon dat vraagt om een plek in de interactie?'. Een andere benoeming, een andere aanpak betekent: niet duiden, maar je eigen actie veranderen of het deel een plek geven.

Semiotiek en de kunst om woorden van betekenis te voorzien

Eén van mijn hobby's is NLP verdiepen met de perspectieven van andere wetenschappen. In dit geval kan de semiotiek (tekenleer) ons bijzonder nuttig zijn. Een elementair schema uit de semiotiek is de driehoek: er is het teken, een woord in ons geval (naast visuele tekens bijvoorbeeld). Er is datgene waar het woord naar verwijst (referent of object) en er is ten derde alles wat het teken aan betekenis oproept: een emotie, een representatie, connotaties, interpretaties, enzovoort (interpretant genoemd). Met dit basisschema van de semiotiek kun je beter begrijpen wat ook NLP graag naar voren schuift: dat er achter elk teken niet alleen een object schuil gaat, maar ook een ervaring.



De semiotiek houdt zich onder andere graag bezig met de eenduidigheid van de relatie tussen teken en object. Er worden, bijvoorbeeld, verkeersborden gemaakt die op een eenduidige wijze aangeven wat je moet doen. We zitten hier op conditioneringsniveau: een teken lokt een specifieke reactie uit omdat het eenduidig 'gelezen' kan worden. In NLP-termen zeggen we dat het woord een 'trigger' voor een reactie is. Het is evident dat er in goed taalgebruik naar gestreefd wordt om die eenduidigheid te verkrijgen. Vandaar de metamodelvragen: waarnaar verwijst je precies als je één of ander concept gebruikt ?

Maar in NLP is er dus meer. NLP kijkt vooral naar de andere relatie: wat roept een teken op aan betekenis en ervaring? Tekens, woorden, namen, ankers, kunnen bijzonder vergaande diepe metaforische of onbewuste connotaties hebben. Naargelang die betekenissen meer aanwezig zijn in de volle ervaring, zeggen we dat een teken 'symbolisch' is. Het teken verwijst dan naar een rijkdom van ervaringen met een niet verwoorde betekenis. Het is Freud en Jung die een enorme zet gedaan hebben om ons bewust te maken dat vele tekens (in dromen bijvoorbeeld) symbolen zijn. Een slang – om een karikaturaal voorbeeld te geven – is dan niet echt een slang, maar het symbool voor penis. Er deed zich, met andere woorden, een verschuiving voor.

Naast verschuiving – het psychoanalytische perspectief – kunnen we het symbolisch karakter van een teken ook begrijpen vanuit het chunken. Een teken wordt een naam, een symbool voor een groep zintuiglijke ervaringen. Vandaar dat NLP zo graag voorbeelden opvraagt en denominaliseert, want pas dan wordt de volle rijkdom aan betekenis duidelijk: het teken krijgt zijn symbolische lading.

Woorden worden vaak weinig 'symbolisch' gebruikt. Er is weinig verwijzing naar een andere onbewustere betekenisrealiteit. Veel woorden zijn gewoon tekens of zelfs gewoon stimuli. Het is blijkbaar niet evident dat teken en betekenis op een rijke manier gekoppeld worden. De ervaringslaag blijkt in onze communicatie vaak verschraald aanwezig te zijn, diep begraven in niet-bewust zijn.

De oorzaak kan gezocht worden in de wijze waarop wij woorden gebruiken. Een eigenschap van woorden is dat ze een eigen leven gaan leiden. Woorden en namen dekken de ervaring toe. Door een naam te geven, maken we dingen tam. We domesticeren het gebied tot een kaart. Het wilde en gevaarlijke van de chaos verdwijnt door te structureren met namen. Het woord is in staat om de ervaring te doden. 'Ha, dat is iemand die extern gerefereerd is.' Zie je nu meer of minder door dat woord te gebruiken?

De rijke achterliggende ervaring wordt niet meer meegegeven of 'geëvoceerd', met een abstract discours als gevolg. We weten wat woorden betekenen of we veronderstellen te weten wat ze betekenen en

we kunnen verder. Ze worden kleurloze auditieve of visuele prikkels die binnen een discours bijdragen tot het sociaal spel.

De valkuilen in woordgebruik doen mensen soms besluiten dat je door lichaamswerk en benaderingen die zich op intuïtie en gevoel baseren korter bij de ervaring komt. 'Geef ons vooral geen theorie . Die interesseert ons niet. Theorie is levenloos'. Brengt woordenloosheid je niet sneller bij de Verlichting?

Mijn keuze is: laten we zoeken hoe we in NLP met woorden zodanig kunnen werken dat ze ons volwaardig helpen om korter bij de ervaring te komen. Laten we woorden zodanig gebruiken dat ze én eenduidig verwijzen naar hun referent – zo begin je dezelfde taal te spreken – én dat ze evocierend zijn naar de betekenis toe.

NLP wil met woorden en tekens blijven werken. NLP gaat ervoor om woord en ervaring verbonden te houden of terug te verbinden. Het komt er, bijvoorbeeld, op aan als je een presentatie of een stuk theorie geeft, om daarin evocatief genoeg te zijn...en om als luisteraar te leren je ervaringsveld te koppelen aan wat je hoort.

Wat ik begin te ontdekken, is dat NLP en het denkkader van de semiotiek veel met elkaar gemeen hebben. Het is te simpel om taal als een kaart van het gebied te zien. Taal is triadisch: er is de kaart (het woord) die verwijst naar iets in het gebied (referent), maar daarnaast er is het hele pakket van betekenissen dat er bewust of onbewust 'rond hangt'.

NLP-vakjargon

Omwille van de kracht van namen, is het positief dat NLP een vakjargon introduceert. Woorden als associëren, rapport, trance, Milton, calibreren, stellen de student in staat dingen te ontdekken. Elk woord is een bril. Modellen zijn ordeningen van distincties van dingen die we kunnen construeren. Nieuwe woorden, nieuwe perspectieven. Ook voor NLP. Echte eye-openers voor studenten. Wat dan grappige namen als visual squash, swish en metamirror precies betekenen voor de vakdiscipline NLP, is zeker een discussie waard.

NLP wil door nieuw vakjargon andere betekenissen geven aan de dingen die we doen. (Wanneer ik werk met een publiek waar de distincties nog niet zo fijnzinnig zijn, dan kies ik er vaak voor om geen vakjargon te gebruiken). Een duidelijk voorbeeld is 'associëren'. Deze term brengt nieuwe dingen aan. Door het woord te leren, begin je te zien wat associëren is en hoe door associëren je denken, emotie en lichaam verbonden worden. Tenminste als deze rijke betekenis mee 'geassocieerd' is met de term die we invoeren. NLP-trainers hebben dus de opdracht om

het achterliggende mensbeeld te evoceren. Welke verschillende mensbeelden worden er opgeroepen? En welke verschillende handelingswijzen worden er daardoor aangeleerd? Elke NLP-trainer en trouwens de NLP-gemeenschap zou zich kunnen bezinnen over de nieuwe mensvisie die NLP wil activeren. Daar gaat het uiteindelijk om.

Een ander voorbeeld: de term 'anker'. Grinder zegt in zijn laatste boek (*Whispering In The Wind*, 2001) dat een woord als 'anker' of 'trigger' niet synoniem is met 'stimulus-respons'. De grondleggers laten NLP door hun vakjargon differentiëren van een behavioristische aanpak. Een anker is meer een teken dan een neurofysiologische stimulus. Door het woord ankeren te gebruiken in plaats van stimulus of conditioneren, zeggen we 'ja' tegen een mensbeeld. Volgens mij werkt een anker meer op het niveau van mentale circuits, aansluitend bij de cognitieve psychologie. Een anker is geen biologische stimulus zoals de bel van Pavlov, maar een informatiedrager. Naam-ankers zijn naast stimuli ook tekens die 'gelezen' worden. Ze zijn meer dan iets fysieks. Er zit informatie in, een betekenis. De betekenis is een achterliggende ervaring, hoe vaag ook. Ze is aanwezig in de submodaliteiten. Die informatie wordt gelezen, opgepikt door onze hersenen. Een subtiel verschil voor de beginner, maar een wezenlijk onderscheid voor de toekomst van NLP.

NLP kiest ervoor de diepere betekenis van het vakjargon, het achterliggende mensbeeld, niet mee te geven omdat we zo gericht zijn op praktisch gebruik. We gebruiken woorden als instrumenten, als ankers voor responsen en niet als namen die je helpen bewust worden van de rijke betekenissen. We zijn te pragmatisch bezig met taal. Dit heeft als gevolg dat de betekenis niet in je state aanwezig is; je hebt de betekenis op 'state' niveau niet doorleefd. Je kunt bijvoorbeeld wel zeggen dat je coacht, maar als je de achterliggende betekenis niet helder hebt, dan zal dat ook in je state zichtbaar worden. De juiste en rijke betekenissen van woorden werken door tot in de submodaliteiten en daar vinden ze hun validiteit. Je kunt een massa woorden uitkramen, maar als de achterliggende ervaring niet congruent is, zal de andere dat voelen en zal jou verweten worden vakjargon te introduceren om machtsredenen..

NLP gaat voor 'mindfull' taalgebruik. De oefening is dus precies te omschrijven wat het nieuwe perspectief is dat achter een vakterm schuil gaat. Doe je dit niet, dan loont het eigenlijk niet de moeite om speciale woorden te gebruiken. Waarom spreken over 'tweede positie' als de respons die het woord uitlokt dezelfde lading dekt als het woord 'empathie'? Waarom spreken van 'rapport' als de innerlijk gevoelde betekenis niet meer is dan wat het woord 'contact' oproept?

Hetzelfde geldt voor het woord 'coaching'. Het is door een nieuw woord te gebruiken dat je ook iets anders begint te doen. Als voor jou 'coaching' hetzelfde is als een begeleidingsgesprek, functioneringsgesprek of therapeutisch gesprek, dan is het eigenlijk niet de moeite om dat nieuwe

woord te lanceren. Op dit punt ben ik een tegenstander van coaching en zeg ik: het is oude wijn in nieuwe zakken, een modegril. Ik ben enorm gevoelig voor de juistheid en schoonheid van woordgebruik. Veel mensen zijn er erg slordig mee. Vooral de media. De vervlakking is enorm. De uitdaging is om aan het nieuwe woord ook de nieuwe betekenis te koppelen. En dat vraagt in het geval van coaching heel wat denkwerk: wat is de unieke attitude die schuilgaat achter coaching? Welke 'state' is coaching? Ik heb deze vraag al elders beantwoord; het is maar om je aandacht te richten op de vraag: wat is de relatie tussen een naam en je ervaring tijdens het gebruik van die naam?

Van wat is NLP een symbool?

En dan de term 'NLP'. NLP heeft zich gedifferentieerd van gestalttherapie, hypnotherapie en familietherapie, eerst en vooral door zich een nieuwe naam te geven. En die naam zorgt er voor dat het zich nu ook differentieert van solution focused coaching, cognitieve en narratieve therapie. De vraag is: welke unificerende attitude – 'state' - zit er achter de benoemde activiteit 'ik doe aan NLP'? Waar staat NLP eigenlijk voor? Is het woord 'NLP' een teken van een inhoud, namelijk de verzameling modellen en technieken? Of is de term een symbool? In dat laatste geval moeten we gaan zoeken wat de rijke betekenis is die NLP binnenbrengt in het land van psychologie en communicatie. Ghandi was een symbool voor de geweldloze weerbaarheid. Maar waar staat NLP voor? Welke culturele vernieuwing brengt NLP binnen?

Of is NLP nog altijd onlosmakelijk verbonden met begrippen als manipuleren en tjakkaa? Indien we dit niet willen, dan moet de term NLP opgeladen worden met een ander mensbeeld en communicatie. Het antwoord op deze vraag is niet het onderwerp van dit artikel. Maar voor mij is het in ieder geval zo dat ik tijdens NLP-trainingen bijzonder veel aandacht heb om de inspiratie achter NLP mee te geven. Voor mij mag NLP een voertuig van vernieuwing zijn in onze opvatting over communicatie en zelfsturing.

Waar het hier over gaat is dat ALS je een nieuwe naam in je taal opneemt, het dan de moeite loont om de bijhorende unieke betekenis - het nieuwe perspectief - te vatten en van daaruit te handelen. Laat de unieke betekenis die achter de naam schuilgaat in jezelf tot leven komen en je handelen zal vanzelf veranderen. Je kunt je NLP-vakjargon doordringen van de mensvisie waar NLP voor staat. Dit is meteen een pleidooi om naast het praktisch inoefenen van NLP ook veel meer te gaan filosoferen en NLP op te laden met de rijke betekenissen die in andere disciplines wel geëvoceerd worden.

Misschien is NLP dus maar een verschaald teken, door het grote publiek totaal niet gekend en door insiders niet eenduidig begrepen. Maar het

werkt. Mensen zijn nieuwsgierig, komen erop af en vinden er een fenomenale leercontext. In dat geval zijn de drie letters NLP synoniem voor 'Kom, kom'. Het werkt: de kippen komen en ze eten hun graan. Maar waar het nu precies voor staat is voor menig kip niet gekend.