aan de hand van

methode

Binnen de beroepsgroep van counsellors bestaat discussie over de toepasbaarheid van NLP in de counsellingpraktijk. Wij gaan op zoek naar de mogelijkheden van NLP als effectieve methode die counsellingtrajecten in een nieuw perspectief plaatst.

NLP

Christine Beenhakker

Om te beginnen: wat is NLP?

Neurolinguïstisch programmeren (NLP) is een model voor communicatie en innerlijke verandering. Het woord neuro heeft betrekking op wat in onze hersenen gebeurt, linguïstisch verwijst naar de taal die wij gebruiken, terwijl met programmeren wordt gedoeld op de hardnekkige gedragspatronen die wij leren en vervolgens herhalen. NLP wordt ook wel aangeduid als "de studie van de structuur van de subjectieve ervaring". NLP helpt mensen om de wisselwerking tussen hun gedachten, emoties, overtuigingen en gedragingen zo te veranderen dat hun potentieel tot bloei komt. Leren werken met NLP is leren begeleiden: anderen op een heldere, betrokken manier ondersteunen en stimuleren op hun levenspad. De kracht van NLP komt voort uit integratie: rationeel plus emotioneel, overtuiging plus vaardigheid, structuur plus intuïtie.

Waar komt NLP vandaan?

NLP ontstond in het begin van de jaren zeventig van de vorige eeuw in Californië aan de Universiteit van Santa Cruz. Richard Bandler studeerde af in de informatiewetenschap en de wiskunde en riep de hulp in van John Grinder, hoogleraar in de linguïstiek, om mensen te bestuderen die ze als expert in de communicatie- en veranderingsprocessen beschouwden. Ze raakten gefascineerd door het feit dat sommige mensen het vermogen schenen te hebben om tot moeilijke of geesteszieke mensen door te dringen, terwijl anderen op geen enkele manier daartoe in staat waren.

NLP heeft zijn wortels in een therapeutische context dankzij drie wereldbekende therapeuten die door Bander en Grinder werden bestudeerd, te weten Virginia Satir (de grondlegster van de gezamenlijke gezinstherapie), Frits Perls (grondlegger van de Gestalt-therapie) en Milton H. Erickson (grondlegger voor de moderne hypnotherapie en inspirator voor vele eigentijdse therapeutische systemen).

Wat maakt NLP uniek?

NLP gaat ervan uit dat wij uiteraard worden beïnvloed door onze levensgeschiedenis, maar dat wij daar niet aan zijn overgeleverd. Ieder mens heeft de innerlijke "hulpbronnen" om – gegeven de juiste motivatie – te kunnen wat hij wil kunnen en zijn unieke mogelijkheden tot uitdrukking te brengen. Deze hulpbronnen behoeven niet van buitenaf te worden toegevoegd: ze kunnen in de eigen levenservaring worden gevonden. Dit geeft de counsellor unieke mogelijkheden om de cliënt te begeleiden om zichzelf te leren helpen. De cliënt kan putten uit de eigen ervaringswereld, en leert om positieve ervaringen uit het verleden te verankeren en in te zetten in de huidige probleemsituatie. Doordat de cliënt de positieve ervaring als het ware weer "oproept" en opnieuw beleeft, is het "op afroep" beschikbaar op de momenten dat de cliënt het nodig heeft. NLP kent een prachtige verzameling modellen en technieken die pas tot hun recht komen als ze zorgvuldig en deskundig worden toegepast.

De wetenschap en NLP

De wetenschappelijke fundering van NLP is zonder twijfel omstreden, met name uit de linguïstische hoek. Maar dat counsellingmethoden moeilijk empirisch op hun effect zijn te toetsen geldt zeker niet alleen voor NLP. De veronderstellingen van de psychoanalyse zijn ook niet zo makkelijk te toetsen, toch was de psychoanalyse decennialang een dominante theorie in psychiatrie en counselling.
Hetzelfde geldt voor counsellingtheorieën zoals van Rogers, Perls en anderen. Hun kracht wordt vooral gedemonstreerd in het charismatische gebruik door de counsellors naar wie ze zijn genoemd, en die door trainees/volgelingen zo moeten worden verinnerlijkt dat ze bij wijze van spreken "nieuwe Rogertjes" worden.
In die lijn kun je ook NLP zien als een gesystematiseerd gebruik maken van wat anderen op basis van diverse uitgangspunten in de wereld hebben gezet. Tenminste twee belangrijke handboeken voor counselling noemen het werk van Bandler en Grinder met waardering, met name in de secties over vraagstellingen waar het gaat over externe en interne referentiesystemen. (Brammer, Shostrom en Abrego, "Therapeutic Psychology, Fundamentals of Counseling and Psychotherapy", Prentice-Hall, 5th edition 1989, en Locke, Myers en Herr, "The Handbook of Counseling", Sage 2001).
Veel wetenschappelijk onderzoek van de afgelopen tien jaar ondersteunt de werkwijze van NLP. Een paar voorbeelden hiervan zijn de ontdekking van de spiegelneuronen (die naadloos aansluit bij de relationele technieken van NLP), het onderzoek naar de neurologische basis van het geheugen (dat bijvoorbeeld de veranderingstechniek "Change Personal History" ondersteunt) en de focus op doelen en competenties, in plaats van problemen en zwakke punten (dat nauw aansluit bij de structuur van het NLP gesprek).

Kanttekeningen en vooroordelen over NLP

Het begrip Neuro Linguistisch Programmeren stuit bij een aantal mensen op weerstand. Niet zelden wordt het begrip "hersenspoelen" gebruikt, wellicht vanwege

het woord "programmeren", of mensen denken dat het een taalspelletje is met weinig diepgang. Management goeroe Emile Ratelband heeft het juiste begrip van NLP ook bepaald geen goed gedaan. Men zou kunnen denken dat NLP een techniek is die uitsluitend door bruine op en neer springende mannen wordt ingezet en waar in groepsverband doorlopend Tsjakka! wordt geroepen. Daardoor wordt NLP nog vaak gezien als een simpele, vrij pretentieuze vorm van positief denken.
NLP counsellors zien NLP niet als een nieuwe heilsleer waarmee iedere menselijke hindernis moeiteloos kan worden opgelost. Zij zien NLP als een prachtige verzameling modellen en technieken voor innerlijke verandering en professionele communicatie. NLP is een verbazend effectieve methode om het potentieel in mensen wakker te maken. Tegelijkertijd weten we dat het nog altijd inspanning kost om wezenlijke innerlijke patronen te veranderen, hoe goed de ondersteuning ook is.

NLP in de counsellingpraktijk

Al vanaf onze geboorte doen we dagelijks ontelbare indrukken op via onze zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven). Onze zintuigen filteren alle prikkels die bij ons binnenkomen. Daardoor ontstaat onze eigen weergave van de wereld om ons heen. Ons idee over de wereld beïnvloedt ons gedrag en onze emoties.

Veel indrukken staan in ons geheugen gegrift en we hebben daar onze eigen conclusies aan verbonden. Dit bepaalt ons gedrag en hoe we uiteindelijk geworden zijn. NLP leert ons om de belemmerende indrukken en conclusies een andere betekenis te geven en te veranderen. Hierdoor kunnen wij onze doelstellingen makkelijker bereiken en een groot aantal van onze problemen oplossen.
Om onze ervaringen met anderen te delen maken wij gebruik van communicatie. Dit gebeurt meestal door het gebruik van taal. Taal werkt op zijn beurt ook weer als een soort filter. Hierdoor vertalen wij onze innerlijke ervaringen naar extern gedrag. NLP bestudeert de processen waarmee en waardoor mensen hun ervaringen via taal en zintuigen filteren.
In het werken met mensen gaat het enerzijds om persoonlijk contact: begrijpen wie iemand is en vanuit welke innerlijke structuren hij of zij handelt. Anderzijds gaat het om resultaten: hoe help ik iemand om effectiever te worden en nieuwe mogelijkheden te ontwikkelen?
Belangrijk hierbij is dat de counsellor niet probleemgericht maar oplossingsgericht te werk gaat. De counsellor heeft daarbij oog, oor en gevoel voor de hele mens en hoe deze mens functioneert in zijn of haar omgeving. Daarbij werkt de counsellor vanuit de overtuiging dat iedere persoon weet wat goed is voor hem of haar en daarmee ook de hulpbronnen in zich heeft om dat wat als probleem ervaren wordt, aan te pakken. Bij deze mensgerichte benadering wordt vooral de waarde onderkend van het contact tussen counsellor en cliënt.

Naarmate de kwaliteit van dit contact beter is, zullen counsellor en cliënt in het begeleidingstraject gezamenlijk meer bereiken. Technieken en interventies spelen hierbij een ondersteunende rol.

Middelen en interventies

Het NLP basis gespreksmodel biedt de counsellor veel houvast om het counselinggesprek richting te geven en biedt een goede basisstructuur bij het uitvragen. Wat wil de cliënt bereiken, wat is de hulpvraag? Hoe is het nu? Wat weerhoudt de cliënt om inzicht te krijgen in de situatie? Wat heeft hij/zij daarvoor nodig?

Door het stellen van de juiste zogenoemde "metamodelvragen*" krijgt de cliënt meer inzicht in zijn of haar eigen functioneren in de probleemsituatie. Om enkele voorbeelden te noemen: het doorvragen op halve vergelijkingen of weglaten van woorden, het doorvragen op oorzaak en gevolg situaties, nomalisaties: het zijn in feite basis communicatievaardigheden die de counsellor en de cliënt heel veel informatie opleveren en snel leiden tot de kern van de zaak.

*Bijvoorbeeld als de cliënt zegt: "Ik voel me gelukkig een stuk beter", is dit een voorbeeld van een zogenaamde halve vergelijking. De counsellor kan daarop de vraag stellen: "Beter dan wie?" of "Beter dan wanneer?".
Een voorbeeld van een nomalisatie is als de cliënt zegt: "Hij heeft al vrij veel coaching gehad". De counsellor kan daarop de vraag stellen: "Wat heeft … precies met hem gedaan, wat jij coaching noemt?"

De waardehiërarchie, de "levenslijn", het oplossen van belemmerende overtuigingen, het geven van feedback; het zijn waardevolle interventietechnieken die de counsellor ter beschikking heeft om de cliënt een volgende stap te laten maken.

Een heel belangrijk aspect in NLP is de zogenoemde ecologie check aan het einde van de counsellingsessie: Wat is er nog mis mee? Als de cliënt tot een inzicht is gekomen, checkt de NLP counsellor bij de cliënt of de gekozen strategie/oplossing/inzicht voldoet aan zijn of haar eigen normen en waarden. Is dat het geval, dat kan de cliënt daarmee aan de slag. Zo niet, dan moet het proces nog een keer grondig worden bekeken en doorlopen, totdat de cliënt wel het gevoel heeft dat het OK is.

Een NLP counsellor toont affectie: hij/zij moet mensen werkelijk kunnen horen en zien, waardoor zij zich

bevestigd voelen in hun unieke "zijn". Een NLP counsellor kan zaken integreren, dat wil zeggen heden en verleden met elkaar verbinden in een actie die gericht is op balans, groei en persoonlijk leiderschap. Een NLP counsellor stelt de relatie met zijn cliënt voorop: een optimale verbinding tussen mensen leidt tot synergie. Tenslotte beschikt een NLP counsellor over een zekere mate van creativiteit: de bron van alle mogelijkheden om menselijke patronen te doorbreken of juist te onderhouden.

Nieuw perspectief

NLP heeft zich in de afgelopen 25 jaar bewezen als een methode die menselijke processen effectiever, prettiger en sneller kan laten verlopen.

NLP gaat uit van het eigen vermogen, de eigen unieke kracht van mensen om te kunnen veranderen. De NLP counsellor helpt de cliënt daarbij door hem of haar een spiegel voor te houden, ervaringen uit het verleden te verwerken en te interpreteren naar de toekomst. De pijn, de angst, de boosheid, het verdriet etc. te overwinnen en te verwerken en nieuwe mogelijkheden en kansen te zien in het leven.

Ik beschouw NLP dan ook als een eclectische methode die pragmatisch omgaat met de positieve effecten van diverse therapeutische benaderingen, en daar lijkt me bijzonder weinig op tegen. Er is niets zo gevaarlijk in de wereld als het dogmatisch vasthouden aan één bepaalde theorie als dogmatische waarheid.
Met behulp van NLP biedt de counsellor de cliënt een nieuw perspectief. En is dat niet precies waarnaar wij op zoek zijn?

Met dank aan Prof. Nathan Deen, emeritus hoogleraar van de Universiteit van Utrecht en Drs. Anneke Meijer, trainer IEP te Nijmegen voor hun inbreng en feedback.

Christine Beenhakker is naast hoofdredacteur van Counselling Magazine gecertificeerd NLP practitioner bij de NVNLP en registercounsellor bij de ABvC. Zij heeft haar eigen bureau op het gebied van communicatie, coaching, counselling en yogatherapie.
www.reflectacoaching.nl
www.reflectacommunicatie.nl

Literatuur

Essenties van NLP, Jaap Hollander en Lucas Derks, ISBN 978-90-215-9821-5
NLP voor Dummies, Romilla Ready en Kate Burton, ISBN 978-90-430-1050-4
Hulpbronnen, programmaboek Instituut voor Eclectische Psychologie, Nijmegen; ***www.iepdoc.nl***

Meer informatie:
www.nlpcounseling.nl
www.nvnlp.nl