

Voorwoord

De inhoud van dit Ankertje is gebaseerd op de kennis en ervaring die Yoka Brouwer met NLP heeft opgedaan in de dertien jaar (nu bij de zevende druk al dertig jaar!) dat zij ermee werkt. Dick Brouwer heeft in nauwe samenwerking met Yoka haar kennis op papier gezet. Een enkele maal zul je een verhaal in de ik-vorm tegenkomen. De beschreven ervaringen hebben dan betrekking op Dick; alle andere informatie en ervaringen komen regelrecht uit Yoka's praktijk. Graag willen wij je aan de hand van praktische oefeningen laten proeven van de vele mogelijkheden die NLP heeft te bieden. Dit boekje is bedoeld als een eerste kennismaking met NLP. Het is niet zo dat je na het lezen ervan NLP kunt *toepassen*. Wel zullen wij je laten zien hoe je vele kleine veranderingen in je gedrag kunt bewerkstelligen.

Misschien vraag je je af of het een probleem is dat je slechts summiere informatie over NLP krijgt. Gelukkig is dat niet zo; wij hebben in ons werk gemerkt dat de mens een natuurlijk 'afweersysteem' heeft. Zolang je de aanwijzingen over het controleren van je natuurlijk welzijn als een systeem (*ecologie* in NLP-terminen: zorgen dat eventueel nieuw gedrag geen ongewenste bijverschijnselen heeft voor jezelf *en/of* je omgeving) in de gaten houdt, laat je innerlijk het je wel weten als er 'iets niet klopt'.

Bij de tweede druk

Helaas is Dick Brouwer in april 1996 overleden. Yoka blijft bereikbaar op het op bladzijde 112 vermelde e-mailadres.

Bij de zevende herziene druk

Inmiddels werkt Yoka al dertig jaar met NLP en zijn er veel toevoegingen gekomen. Het is een systeem dat leeft en wordt gebruikt door veel mensen die creatief bezig zijn. Dit resulteert in nieuwe oefeningen en toepassingen, maar de basisconcepten blijven de fundering van je begrip van NLP. De basisconcepten nodigen je uit om op verschillende manieren de onderdelen bij elkaar te voegen. Net als wanneer je ei, meel en melk vermengt zodat je er een cake van kunt maken of een broodje (hangt af van de hoeveelheden die je van elk ingrediënt gebruikt!) zo kun je door de verschillende basisonderdelen bij elkaar te gebruiken zelf ook zeer creatief met NLP werken. Mijn wens is dat je net zoveel plezier ervaart in het toepassen van NLP als ik al dertig jaar ervaar.

Introductie

Nadat Yoka in 1977 *touch for health* in Nederland had geïntroduceerd en jarenlang actief was geweest in de alternatieve gezondheidszorg, begon ze te beseffen dat het model waarmee ze werkte voor haar niet (meer) compleet was. In de praktijk werd keer op keer bevestigd dat met toegepaste kinesiologie uitstekende resultaten bereikt konden worden. Maar waarom, vroeg ze zich af, zijn bij de ene cliënt de resultaten bijna onmiddellijk en blijvend, terwijl bij een ander nauwelijks vooruitgang geboekt kan worden? Het antwoord lag – uiteraard – voor de hand. De wisselwerking tussen geest en lichaam beïnvloedt niet alleen de conditie van het lichaam, maar bepaalt ook de mate van succes van de behandeling. Belangrijke criteria in Yoka's leven zijn: leren, toepassen en doorgeven. Ze realiseerde zich dat de tijd was aangebroken voor verder leren. En dus ging ze op zoek naar een systeem dat haar kon helpen de wisselwerking tussen lichaam en geest, en geest en lichaam beter te begrijpen. In 1982 volgde zij bij het IEP (Instituut voor Eeclectische Psychologie) in Nijmegen haar eerste cursus NLP, onder leiding van Anne Linden en Frank Stass. Na het behalen van haar Practitionersdiploma voltooide Yoka in 1985 de Master-Practitionersopleiding in NLP, met als trainers onder andere Richard Bandler en Robert Dilts. In 1986 werd zij gediplomeerd

Imperative-Selftherapeut na een opleiding gegeven door Leslie Cameron Bandler en David Gordon. In 1987 volgde ze een Trainers-training in NLP bij Robert Dilts en Todd Epstein en in 1988 met Steve en Connirae Andreas. Verder volgde ze onder meer cursussen bij Bruce Tannenbaum, Gene Early en Barbara Whitney.

Bij de zevende druk:

De laatste jaren werkt Yoka voornamelijk met de Imperative-Selftherapie. Ze geeft o.a. via het IEP in Nijmegen cursussen aan Practitioners en Master-Practitioners. In Nederland noemen we deze therapie Kernvraagtherapie en de cursus 'Structuur van de emotie'. Deze cursus is er onder meer op gericht om mensen meer keuze te geven in hun emoties. Sommige emoties laten beter zien wie je bent dan andere. Gedrag is het gevolg van emoties. Herkennen welke emoties kernemoties zijn (in principe de emoties die bij jou persoonlijk elke keer weer terugkomen) en begrijpen wat die emoties voor jou willen doen, maakt het mogelijk om je Kernvraag te ontdekken. De Kernvraag is een filter die bepaalde ervaringen wel en bepaalde ervaringen niet doorlaat. Je Kernvraag laat je ook zien welke structurele elementen in je leven aanwezig moeten zijn om tot het soort leven te komen waarvan je zelf zegt: 'Zo zit het goed.'

Mocht je meer willen weten over de Kernvraagtherapie of zelf deze therapie willen doen, dan kun je Yoka persoonlijk benaderen; de gegevens staan achterin dit boek.

1. Wat is NLP?

De afkorting NLP komt uit het Engels en staat voor neurolinguïstisch programmeren. Meestal wordt NLP gedefinieerd als: 'De studie van de structuur van de subjectieve (= individuele) ervaring'. Daarbij staat de term 'neuro' voor de stelling dat onze innerlijke ervaring het resultaat is van weergaven in het centrale zenuwstelsel; 'linguïstisch' duidt op het feit dat we de taal gebruiken om die weergaven te ordenen; en 'programmeren' staat voor het idee dat we onze innerlijke weergaven van de wereld kunnen organiseren om specifieke doelen te bereiken (Hollander, 1990). Taalkundig gezien geeft de term neurolinguïstisch programmeren goed weer welk gebied deze methode bestrijkt, maar het lijkt in de praktijk toch een wat ongelukkige keuze. Zo waren we bijvoorbeeld nog niet zo lang geleden in een universiteitsboekwinkel in Amsterdam. Yoka vroeg een van de medewerkers of ze ook boeken over neurolinguïstisch programmeren hadden. Prompt werd ze naar de computerafdeling gestuurd, sectie programmeertalen! (Bij de zevende editie: gelukkig, met alle boeken en bekendheid over NLP, gebeurt dat nu niet meer. Toch hebben veel mensen nog steeds de reactie van: Oh is dat iets met computers?)

Kort gezegd maakt NLP duidelijk dat ons gedrag veelal bepaald wordt door een aantal basisprogramma's,

een serie voorgeprogrammeerde stappen en (onbewuste) reacties. Veel van deze basisreacties ontstaan in onze vroege kinderjaren. Toch is het niet altijd nodig terug te gaan naar die periode(n) om wezenlijke veranderingen in ons gedrag te bewerkstelligen. Met andere woorden: het is niet altijd nodig om het hoe en waarom van een oud patroon te kennen om veranderingen aan te kunnen brengen in de manier waarop we met die oude patronen omgaan. Een van de grote verdiensten van NLP is de ontdekking dat veranderingen in gesproken taal en lichaamstaal een neurologisch effect hebben en de programmering van de hersenen kunnen beïnvloeden.

In een uitgave van het IEP, een Nederlands instituut dat baanbrekend werk heeft verricht bij de introductie van NLP in Nederland en dat nog steeds uitstekende NLP-opleidingen en -workshops organiseert, wordt NLP omschreven als een nieuw communicatiemodel met wortels in de linguïstiek, de neurologie, de psychologie en de cybernetica. NLP combineert bestaande elementen uit deze gebieden tot een nieuw en uniek geheel. Deze eerste omschrijving van NLP oogt wellicht nogal theoretisch; het grappige is dat het eigenlijk een heel praktische methode is om verandering bij zichzelf te bewerkstelligen.

De grondleggers van NLP

De basis voor NLP werd in de jaren zestig van de vorige eeuw gelegd door de Amerikanen Richard Bandler, Gestalttherapeut, en John Grinder, hoogleraar in de linguïstiek. Bandler en Grinder raakten

gefascineerd door het feit dat sommige therapeuten fenomenale successen boekten met cliënten, terwijl andere therapeuten met een soortgelijke achtergrond aanzienlijk minder resultaat hadden.

Iets in het gedrag, de taal of de energie van de therapeut was kennelijk van essentieel belang. Bandler en Grinder gingen ervan uit dat als zij de manier van werken, praten en kijken, de houding en het gedrag van succesvolle therapeuten in kaart konden brengen, iedereen met dezelfde kennis en achtergrond ook succesvol zou kunnen zijn, mits men dit model consequent zou volgen.

Virginia Satir, een van de beste gezinstherapeuten ooit, was degene die Bandler en Grinder bewust maakte van de woorden die we gebruiken om rapport te creëren. Milton Erickson, een bijna magisch effectieve hypnotherapeut, heeft veel invloed gehad op het herkennen hoe bepaald taalgebruik grote resultaten kan bewerkstelligen. Zij, alsmede Fritz Perls, de vader van de Gestalttherapie, waren enkelen van de belangrijkste mensen die destijds door Bandler en Grinder als model werden gekozen.

De benadering van Bandler en Grinder was technisch en analytisch, gericht op het opbouwen van een gebruiksmodel, niet van een theorie.

NLP is dan ook geen nieuwe therapie; NLP is het in kaart brengen van de (natuurlijke) handelingen van succesvolle personen en het beschikbaar maken van deze modellen voor anderen die ook succesvol willen zijn. De technieken die Bandler en Grinder hebben ontwikkeld, zijn met groot succes toegepast in

de psychologie, maar het beperkt zich zeker niet tot dit gebied. Of je succes nu definieert als het beleven van voldoeningschenkende relaties, spirituele groei, financieel succes of mentale, emotionele en fysieke gezondheid, NLP is toepasbaar op elk denkbaar terrein.

De magie van NLP is, naast het in kaart brengen van iemands unieke ideaal of doel, vooral gelegen in het bereiken van dit doel door het volgen van een praktisch pad.

Zoals je bij het werken met de oefeningen in dit Ankertje zult merken, kun je door middel van technieken die zijn ontwikkeld vanuit NLP significante veranderingen aanbrengen in vele aspecten van je leven. Het is dan ook niet te verwonderen dat NLP in de afgelopen twintig jaar is uitgegroeid tot een fijnmazig netwerk met vele toepassingen op zowel het zakelijke als het persoonlijke vlak, van crisismanagement tot het aanleren van goede spellingstechnieken, van het opbouwen van fijne relaties tot het overwinnen van irritaties!

Misbruik

Gelukkig zijn de meeste toepassingen gericht op het welzijn van de mens op de lange termijn. Toch kan het gebeuren dat je toepassingen van NLP-technieken tegenkomt die erg geforceerd of sensatiebelust overkomen. Nog maar onlangs zag ik op televisie een NLP-beoefenaar met een proefpersoon, die bang was voor slangen. Hij wilde demonstreren hoe je een bepaalde overtuiging kunt veranderen, in dit geval de

overtuiging dat slangen eng of gevaarlijk zijn. Ik vroeg me af waarom deze overtuiging eigenlijk veranderd zou moeten worden; wanneer je bijvoorbeeld op vakantie bent op Sumatra, lijkt ze me duidelijk op haar plaats. In Nederland is de kans dat je een gevaarlijke giftige slang tegenkomt echter te verwaarlozen. Na het toepassen van een aantal ‘NLP-technieken’ liet hij zien dat de overtuiging van de proefpersoon veranderd was. Als bewijs drapeerde hij een grote slang over haar arm. Op zich was het een effectieve demonstratie, die echter meer en meer weg kreeg van een hypnoseshow of circusnummer toen de practitioner het nodig vond om de mevrouw met steeds weer nieuwe slangen te behangen. Het nut, de *ecologie* voor deze persoon van het installeren van dergelijke overtuigingen, lijkt me ver te zoeken.

Hetzelfde geldt voor het zogenaamde vuurlopen of firewalking, het lopen over een bed van gloeiende kolen, dat wordt voorgesteld als een NLP-techniek.

Richard Bandler, de man die samen met John Grinder de basis voor NLP legde, steekt zijn mening daarover niet onder stoelen of banken. In zijn boek *Using your brain* besteedt Bandler veel aandacht aan het veranderen van beperkende overtuigingen. Op een gegeven moment vraagt een deelnemer aan een van zijn cursussen naar zijn commentaar op firewalking. Richard zegt dan: ‘Wanneer iemand gelooft dat hij niet over hete kolen kan lopen en je laat hem ontdekken dat hij dat wél kan, dan kan dat die oude overtuiging zeker tenietdoen, vooral als je hem vertelt: “Als je over vuur kunt lopen, kun je alles!” Er is

echter geen manier om de nieuwe overtuiging zorgvuldig op de juiste plaats te zetten.’ Bandler vervolgt met te vertellen dat hij het verhaal heeft gelezen van iemand die een vuurloop had gedaan en daarna had verklaard: ‘Nu ben ik ervan overtuigd dat ik pal naast een kernexplosie kan staan en dat het geen effect op mij zal hebben.’ ‘Als hij mazzel heeft’, zo reageert Richard, ‘zal hij die overtuiging nooit hoeven testen, maar het is een voorbeeld van de waardeloze overtuigingen die op die manier *geïnstalleerd* (ingeprent) worden.’

‘Een van de vuurloopdocenten’, zo vervolgt hij, ‘noemt zichzelf de voornaamste NLP-trainer, terwijl hij niet eens het diploma van *Master-Practitioner* heeft, laat staan dat hij kan zeggen dat hij een NLP-trainer is! Voor sommige van zijn andere overtuigingen is nog minder bewijsmateriaal.’

In Nederland kennen we soortgelijke praktijken; de lezer zij gewaarschuwd. Als overtuigingen geïnstalleerd worden zonder goede *ecologische controle* (inschatten of een gewenste ervaring negatieve bijverschijnselen kan hebben in het grotere geheel van de leefwereld van de cliënt) kunnen daar problemen uit ontstaan. Toen Yoka in Nederland een vuurloper vroeg wat hij aan nazorg deed als iemands kaartenhuisje instortte, was zijn commentaar: ‘Daar hebben wij jullie toch voor!’ Met ‘jullie’ scheen hij te verwijzen naar de gekwalificeerde NLP-ers ...

Mede gezien het voorgaande zal het geen verwondering wekken dat het uitermate belangrijk is om bij ingrijpende veranderingen die je wilt invoeren na te

gaan of deze wel werkelijk passen binnen jouw systeem, binnen jouw leven.

Basisstellingen

Zoals we net vertelden begonnen de grondleggers van NLP met het in kaart brengen van strategieën van mensen die succesvol waren in datgene wat ze wilden bereiken. Ze ontdekten dat er bij al die mensen patronen te herkennen waren die steeds weer terugkeerden, stappen die er uiteindelijk toe leidden dat deze mensen zich functionele doelen stelden die ze vervolgens ook verwezenlijkten. Bandler en Grinder kwamen tot de conclusie dat deze denkstappen en strategieën overdraagbaar zijn op anderen.

Een van de belangrijkste basisstellingen van NLP is dan ook de volgende: als één mens tot een bepaald iets in staat is, dan is dat ook mogelijk voor ieder ander, dus ook voor jou als je dat wilt; het is alleen de vraag hoe je dat succespatroon tot een deel van je eigen ervaring kunt maken.

Elke keer als Yoka deze grondregel in een NLP-workshop formuleert, komen er haast zonder uitzondering voorbeelden van deelnemers waarom dit niet waar zou zijn.

In hun boek *Know How* leggen Leslie Cameron Bandler, David Gordon en Michael Lebeau uit dat het niet echt belangrijk is of dit wel of niet waar is. In zijn algemeenheid is het zeker niet waar, zoals de meeste generalisaties niet waar zijn. Het punt is echter: *geloof* je dat het te bereiken is of geloof je dat het onmogelijk is? Door te ontkennen dat het mogelijk

is zul je nooit stappen ondernemen om uit te vinden of het haalbaar is en bewijs je – per definitie – dat het onmogelijk is. Door te accepteren dat, als iemand zichzelf duidelijke doelen kan stellen en die kan bereiken, dit voor jou ook mogelijk is, open je de ruimte om dit ook te leren. Natuurlijk kan het voorkomen dat er omstandigheden zijn waardoor je hierin nog niet helemaal slaagt. Dat laatste punt sluit goed aan op een andere belangrijke basisstelling binnen NLP: er zijn geen fouten, er is alleen maar feedback! Dat wil zeggen dat datgene wat we tegenkomen als reactie op onze activiteiten alleen iets zegt over onze actie in termen van rood licht of groen licht. Rood licht laat ons weten dat iets op deze wijze niet werkt en dat we er goed aan doen om een andere methode te proberen. Als je in gedachten teruggaat naar de eerste keer dat je op een fiets stapte, herinner je je nog wel hoe je in het begin heen en weer zwabberde. Op het moment dat je te veel naar rechts stuurde was je reactie: stuur omgooien naar links, en niet: o jee, fout gedaan, stop maar! Je gebruikte de informatie letterlijk en figuurlijk om bij te sturen! Geen mislukking dus, alleen maar feedback. Verwacht je bij tijd en wijle in één keer succes te boeken, vraag jezelf dan af hoe een componist een melodie op papier zet: noot voor noot.

Verdere vooronderstellingen binnen NLP

1. De kaart is niet het gebied. Hoe de wereld is en hoe wij haar ervaren is niet identiek. Het hangt ervan af wie je bent en wat je ervaringen zijn (geweest).