

NLP als de Kunst van het Leven

Door Anita van Ostaden en Peter Dalmeijer

NLP is geboren in het begin van de jaren '70 en is op weg naar een 35 jarig bestaan, al een hele leeftijd. Wat is eigenlijk de looptijd of misschien wel de bloeitijd van NLP? Het is geen eenjarige plant gebleken maar een vaste plant. Hoe vast is die NLP-plant dan verankerd in de wereld? De kinderziekten zijn uit de wereld. Het verzet van de reguliere psychologie is ook tot rust gekomen. Ook de Tsjakka-orkaan is gaan liggen. Discussies op televisie over het gevaar van NLP, artikelen over het gelijk of ongelijk, voor en tegen, onderzoeken van scepsis over de leugens die NLP verspreid hebben we achter ons gelaten. De turbulente 'storming' fase, die we ook wel de puberteit van NLP kunnen noemen, is voorbij. Maar wat nu? Na zo'n 30 jaar is NLP volwassen geworden. NLP instituten zijn volwaardige bedrijven. Het (beroeps)onderwijs hanteert NLP als een belangrijke interventiebron. Organisaties afkomstig uit arbeidstoeleiding, politie, (top)sport, zorg en zelfs ziekenhuizen (de medici stonden 10 jaar geleden nog lijnrecht tegenover NLP) vragen expliciet om NLP trainingen op maat voor hun beroepsgroep.

20 jaar geleden riep men nog: 'NLP, daar moet je in geloven'. Nu vragen we ons dat niet eens meer af, het is er gewoon en het werkt. Dat brengt ons, NLP'ers, ook in een andere positie. We hoeven niet meer te knokken tegen de 'gevestigde orde', we hoeven niets meer te bewijzen of uit te leggen. In de strijdbare jaren kenden we binnen de NLP geleidingen pioniers, aanhangers, fanatici, pleitbezorgers en ontwikkelaars. Dat heeft veel moois opgeleverd: mooie werkvormen, nieuwe producten, fraaie boeken en ontgonnen gebieden. Tegenstanders houden de mens scherp en creatief. Wat is dan nu de uitdaging voor NLP nu we de wereld niet meer hoeven te overtuigen? We zien de laatste jaren een nieuwe ontwikkeling. Het aantal NLP instituten neemt enorm toe. De NVNLP krijgt maandelijks nieuwe aanvragen van startende NLP instituten die om NVNLP erkenning vragen.

Trends in NLP-land

We zien een aantal trends opduiken in NLP-land:

- Instituten gaan hun eigen 'couleur locale' meer benadrukken (bij ons leer je vooral...., wij leggen de nadruk op.... Dit is een logische stap, want bij een toename van het aantal nlp-instituten is het van belang dat instituten zichzelf gaan onderscheiden.
- Instituten ontwikkelen hun eigen technieken en geven hun eigen benamingen aan bestaande technieken. Het model van de neurologische niveaus zijn we tegengekomen onder verschillende namen: de piramide, de NLP niveaus, de logische niveaus, de

niveaus van verandering. Is dit model van Dilts of van Bateson, hoe zat het ook al weer? Dwalen we af van de bron?

- Trainers leiden trainers op, dat is in NLP-land ook zo. De 4^e generatie Nederlandse NLP trainers doen hun werk vol passie. We nemen over wat we van onze bron hebben geleerd. Maar wat nu als de bron die ons heeft opgeleid al ver af staat van de oorspronkelijke bron. Hoe houden we dan de verbinding met de oorspronkelijke NLP bron. Is dat eigenlijk nog wel nodig? Gelukkig staan Robert Dilts en Richard Bandler nog steeds voor groepen. Ons advies aan alle NLP-liefhebbers in Nederland: ga deze NLP bronnen opzoeken, volg een workshop bij hen.
- De commercie wordt steeds belangrijker, zeker nu er steeds meer opleiders NLP trainingen aanbieden. Er zijn NLP Practitioner opleidingen in 7 dagen. Er bestaan NLP masterclasses waarin Practitioner en Master samen in de helft van de tijd aangeboden worden. In weer andere opleidingen kunnen we naast NLP ook meteen familieopstellingen, The Work of de helende reis leren: dus meer voor dezelfde prijs.

Op de kaft van een onlangs in Nederland verschenen NLP boek staat een uitspraak waar we van zijn geschrokken: *'NLP boeken zijn er te over. Maar NLP staat al jaren vrijwel stil. Dit boek hoort bij de derde generatie NLP en gaat uit van de ervaring en beleving en zet aan om zelf coach te worden en NLP direct in het leven te gaan gebruiken'*.

Over de inhoud van dit boek willen we het niet eens hebben. Commercie en marketing zet ons aan om ecologieprincipes over boord te gooien, met indirecte suggesties collega's te diskwalificeren en lezers te misleiden. Met die waarden leiden we blijkbaar mensen op.

NLP: attitude, model en technieken

Wij hebben bij de start van ons nieuwe bedrijf (Vidarte) veel gepraat over onze visie op NLP. We geven beiden al vele jaren NLP opleidingen, in het verleden bij LINN, MDG en AVN. We hebben beiden niet hetzelfde opleidingstraject tot NLP-trainer afgelegd. Tijdens onze samenwerking hebben we verschillen ontdekt in onze 'waarheden' over NLP: 'Ik heb het zo geleerd, volgens mij is het zo, wat raar dat jij dat zo doet etc'.

We hebben onze houvast gevonden in de roots van NLP. Wat is NLP eigenlijk? Een levenshouding en attitude, een model en technieken. Dat geeft steun. De *technieken* hebben NLP de meeste bekendheid opgeleverd. Vormen van ankeren, herkaderen en tijdslijntechnieken hebben veel mensen zich beter laten voelen over zichzelf. NLP'ers die deze principes goed begrijpen gaan hun eigen NLP technieken ontwerpen al of niet gemodelleerd uit de kwaliteiten van experts. In de praktijk zullen er altijd verschillen blijven in de techniekgedaanten van NLP.

Helaas zijn er (volgens onze visie) nog steeds NLP opleidingen die enkel een reeks van technieken overdragen, zonder verband of essentie.

Vanuit de levenshouding ontstaat een *model* waar de technieken in samenkomen. NLP kunnen we beschouwen als een communicatiemodel. De modellen die NLP kent zijn ontstaan uit het modelleren van experts. Het gedrag van de expert is weergegeven in een model. Instituten construeren hun eigen modellen en construeren de NLP opleidingen in eigen structuren. Dat is ook logisch. Wanneer we de nadruk (van nlp: weg) op de modellen gaan leggen, dan krijgen we een zeer theoretische en zelfs academische weergave van NLP.

Een model komt voort uit de basis: de levenshouding oftewel de essentie van NLP. Dit is niet weer te geven in stappen, in een model of structuur. De levenshouding die ten grondslag ligt aan NLP, daar praat je niet alleen over, die draag je uit: walk your talk.

Bij de start van ons nieuwe bedrijf hebben wij de keuze gemaakt om terug te gaan naar de roots van NLP: de basis, de bron, de essentie, het fundament. Vanuit deze gedachte van 'puur nlp' hebben we ook onze nlp producten vernieuwd. De cursusboeken van onze NLP opleidingen hebben we teruggebracht naar de bron. Gelukkig hebben Robert Dilts en Judith De Lozier een fraai naslagwerk voor NLP'ers samengesteld (the encyclopedia of NLP and New Code). De encyclopedie beschrijft de technieken en modellen zoals ze in oorsprong zijn ontwikkeld. NLP wordt beschreven vanuit de visie van NLP als levenshouding. Wij willen daar niet alleen over praten: we dragen deze visie uit! Het overbrengen van technieken is redelijk eenvoudig, het uitleggen van modellen lukt vaak ook nog wel. Maar nu de grondhouding/attitude, de bron waar al die modellen en technieken uit voortkomen, wanneer die ontbreekt dan behalen de modellen en technieken niet de waarde die ze kunnen hebben en ook zouden moeten hebben.

Walk your NLP talk

Diversiteit op vlak van modellen en technieken is uitstekend voor NLP in de wereld. Wanneer we de essentie echter kwijtraken dan verliest NLP zijn werkelijke kracht en schoonheid. NLP wordt dan gereduceerd tot een set van technieken of een toolkit. Wie kan werkelijk zeggen: 'Ik (hoofdletter i) doe zelf ook wat ik verkondig, I walk my talk, I practice (ipv do) what I preach'? Wanneer we echt NLP willen uitdragen dan zullen we bij onszelf moeten beginnen. Daar ligt de grootste uitdaging. Hoe kunnen we ons leven leiden vanuit deze NLP-attitude? We zijn allemaal mensen met overtuigingen, emoties en patronen. Het enige dat we kunnen doen, is eerlijk zijn naar onszelf. Congruentie is de zwaarste en tegelijkertijd de meest uitdagende leerweg. Dit is de weg

naar ons hart, naar onze eigen bron van wijsheid. NLP in een theoretische en academische sfeer laat mensen die attitude niet voelen. NLP als show en spektakel (waar het zich uiteraard voor leent) gaat al snel voorbij aan het werkelijk voelen van die essentie. NLP als een verzameling technieken raakt de essentie niet, wat gaan die cursisten met die technieken doen?

Veel NLP-ers zijn gericht op anderen (in coaching, nlp training, advieswerk), dus gericht op het verbeteren van de kwaliteit van (het leven) anderen. Hoe zit het met je eigen kwaliteit van leven. Ga je voor de hoogste kwaliteit? Leef jij in volle aandacht in het hier en nu? Ben je zelf congruent? Breng jij jouw wijsheid zelf in de praktijk. Dus begin bij jezelf. Incongruentie bij jezelf kan nooit de basis zijn voor een goede training/ coaching van anderen. Veel mensen richten hun aandacht naar buiten, zonder eerst naar binnen te richten, naar zichzelf. Voor ons is het de kunst om NLP toe te passen in ons leven, als een uiting van de hoogste kwaliteit die we kunnen bieden.

Wij hebben ons aan elkaar (als levenspartners en collega's) en aan NLP gecommitteerd. NLP is voor ons in essentie geen instrument, geen spektakelstuk, geen commercieel product, geen wetenschap en geen verkooptruc. NLP is een levenshouding. Daarvoor hebben we alleen een spiegel nodig waar we in durven te kijken. Als we die attitude kwijtraken ontstaat er vervreemding. Verandering zal er altijd blijven en dat is ook goed. De bron van waaruit Erickson, Satir, Bateson, Perls, Chomsky en later Bandler, Grinder en Dilts hun werk deden en doen, die is belangrijk. Die bron is het hart, de oprechte liefde voor mensen. Vanuit die bron ontstaat eerlijke en zuivere aandacht om menselijk potentieel te ontwikkelen.

Anita van Ostaden en Peter Dalmeijer zijn beide NLP trainer bij hun nieuw opgerichte NLP instituut Vidarte. Ze starten in 2007 een nieuwe NLP post-master opleiding: QNLP: The Quality of Life. Deze opleiding, waarin NLP als levenskunst centraal staat, wordt gegeven samen met internationale top-trainers.
www.vidarte.nl