



## Ontdekkingsreis naar hart van NLP

# Het volgen van je hart, hoe doe je dat?

Robert Dilts, een van de meest vooraanstaande NLP-trainers en ontwikkelaar van vele NLP-methodieken, heeft, samen met zijn compagnon en Ericksoniaans Hypnotherapeut Stephen Gilligan in november 2009 een nieuw boek uitgegeven. Zij nemen je in dit boek mee op de Reis van de Held, de ontdekkingsreis van de mens die op zijn levenspad zichzelf steeds opnieuw

moet uitvinden. Het is een diepgaand, spiritueel en toch ook heel praktisch boek geworden. Geen ellenlange beschouwingen en theorieën maar een praktisch verslag van een werkwijze die moeilijk in woorden te vatten is. Robert Dilts geeft hiermee eindelijk zijn langverwachte antwoord op de vraag wat hij nu bedoelt met Generatieve NLP, oftewel 3de Generatie NLP, waar hij in het INzicht (nr. 34 van Herfst 2007) in een interview met dit tijdschrift al eerder op inging.

In dit interview zegt Dilts dat je met NLP in wezen het volgende beoogt: het leren van 'healers' en het modelleren van die helers om zo de mogelijkheden van helen te bevorderen voor zoveel mogelijk mensen.

### Het helen van de wonden

Hero's Journey gaat over het volgen van je hart, het vinden van je diepere missie; het ontdekken waarvoor je nu eigenlijk wilt leven, en over het helen van de wonden uit het verleden, het overwinnen van moeilijkheden en het veroveren van nieuwe bewustzijnsgebieden.

Het gaat ons er om, zeggen Dilts en Gilligan, dat we jullie leren ontdekken hoe je je leven in diepste zin betekenis kunt geven. Hoe je je kunt verbinden met je diepste zelf, je ziel. Hoe je op één lijn met jezelf kunt komen, hoe je congruent kunt zijn op alle (neuro)logische niveaus. Zodat alles wat je kiest te doen in de wereld in verbinding en harmonie staat met je ziel. Er is veel te winnen bij het aangaan van de

Heldenreis, maar elke reis gaat ook gepaard met het nemen van risico's en het doorstaan van tegenslagen. Bij reizen naar het licht hoort ook het onder ogen zien van de schaduw, het één kan niet zonder het ander. Ieder mens heeft diep van binnen een groot geschenk ('a gift', datgene wat je gegeven is), een unieke moge-

lijkheid om een bijdrage te leveren aan de wereld. Bij het openstellen voor dat geschenk, kom je echter ook je gewondheid tegen ('woundedness'). Dat kunnen de wonden zijn uit je eigen persoonlijke levenservaringen maar ook de wonden uit je familiegeschiedenis, de cultuur waarin je opgegroeid bent, de organisatie waarin je werkt en de wereld waarin je leeft.

De opdracht van de Held is: het vinden van de weg waarlangs je je geschenken ten diepste kunt beleven en het helen van de wonden. Iedereen is een Held, zeggen Dilts en Gilligan, want iedereen die het levenspad opgaat, wordt uitgedaagd om deze zoektocht aan te gaan.

### Ontdekkingsreis naar hart van NLP

Hero's Journey, dat helaas alleen nog in het Engels beschikbaar is, is het verslag van een vierdaagse cursus van het beroemde tweetal, en neemt je mee in het verloop van de training. De diepgaande en ook humorvolle en speelse dialogen van de trainers worden verwoord en er worden demonstraties van oefeningen beschreven. De weg moet namelijk wel bewandeld en bevochten worden en dat is soms hard werken, zoals blijkt uit de voorbeeldsituaties die uitgewerkt worden. Je hebt nu eenmaal geen gebruiksaanwijzing voor het

leven meegekregen, je zult het allemaal zelf moeten ontdekken en uitzoeken. Het boek kan ook gezien worden als de weerslag van de eigen ontdekkingsreis van de auteurs naar het hart van NLP. Beide mannen behoorden in de '70-er jaren tot de eerste groep van studenten rondom Richard Bandler en John Grinder, die de basis legden voor NLP. Milton Erickson en Gregory Bateson behoorden tot hun persoonlijke leraren en mentoren. Dat heeft hen gevormd en daar hebben ze hun levensmissie aan gekoppeld: 'creating a world to which people want to belong.'

### De diepte in

Hero's Journey verdiept en verfijnt wat de auteurs in eerdere boeken hebben verwoord, zoals 'From Coach to Awakener' van Dilts en 'The Courage to Love' van Gilligan.

De boodschap van Dilts is: een Topcoach moet in staat zijn om de ziel van zijn cliënt wakker te maken zodat de pure verbinding met hun zielswezen kan worden hersteld. Ook organisaties hebben soms hun 'ziel' verloren of hebben hun ziel of integriteit 'verkocht'. Een organisatie die bestaat uit mensen die echt samenwerken met hart voor de zaak, is vele malen succesvoller en effectiever dan een organisatie zonder ziel.

Zuiver NLP:  
Healers  
modelleren

De boodschap van Gilligan is: de belangrijkste relatie is de relatie met jezelf. Als je het contact met jezelf kwijtbent, met je kern, met je centrum, dan kun je niet echt ten volle doen wat je moet doen. Daar gaat het om: het herstellen van de natuurlijke staat van zijn, het tegemoet treden van de wereld met je hele zijnswezen. Pas dan ben je in staat om alle draken te bevechten, als je de moed hebt om je eigen, persoonlijke, subjectieve waarheid te leven.

Veel mensen leven vanuit hun Ego-zelfbeeld, dat opgebouwd is op basis van de 'wonden'. Ze leven met een geïdealiseerd beeld van het Zelf, van hoe het zou moeten en horen te zijn. Dit leidt meestal alleen tot vele nieuwe wonden en valkuilen. Of ze hebben de moed opgegeven en blijven in hun slachtofferschap hangen. Bij de reis van de Held (gebaseerd op Joseph Campbell's boek: 'A Hero with a thousand faces') worden de wonden getransformeerd en worden onvermoeide kwaliteiten losgemaakt.



De Reis van de Held verloopt in een aantal fasen, die altijd hetzelfde zijn bij ieder mens. De manier waarop je je heldenreis tot uitdrukking brengt, kan natuurlijk per mens wel heel verschillend zijn. Zo maakt iedereen zijn eigen unieke reis en staan we tegelijkertijd ook allemaal voor hetzelfde. De Reis van de Held begint met het luisteren naar je diepste verlangens, naar datgene wat je 'roept'. Zo van: wakker worden! Hier gaat het werkelijk om! Ga het aan! De roep ('the calling') is altijd een roep om groei en ontwikkeling. Je bent hier niet op aarde gekomen om uitgeblust voor de TV te zitten met een zak chips en je te beklagen over de wereld, toch? Zo was het toch niet bedoeld? Iedereen is een Held, zeggen Gilligan en Dilts, iedereen wordt door iets geroepen. De roep om actie kan komen van een crisis, een tegenslag maar het kan ook zijn dat je gedreven wordt door een visie, een droom. Of dat je geraakt wordt door iets of iemand in nood.

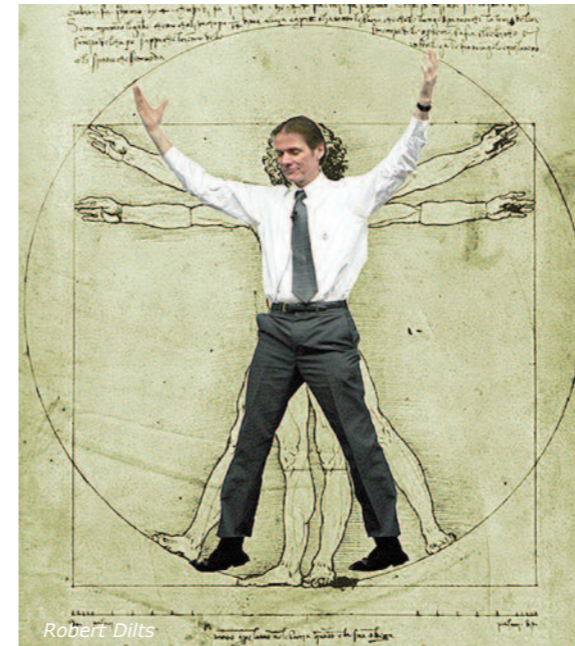
### Over de drempel

De vraag is: luister je wel? Ga je die ontdekkingsreis ook echt aan, of loop je er voor weg? Blijf je 100 jaar slapen als een Doornroosje of wordt je eindelijk wakker? Als kind is het nog vanzelfsprekend: je wilt groot en sterk en dapper worden. Als volwassene is het soms wat moeilijker om echt te luisteren naar jezelf. Dan is het gevaar groter dat je je diepste verlangens negeert en maar doorgaat op dezelfde, bekende weg.

Ga je wel op de roep tot actie in, dan volgt er een weg in het onbekende. Je stapt de drempel over en je laat je oude vertrouwde wereldje achter (zoals Frodo van 'In de ban van de Ring') en gaat het avontuur tegemoet. (Overigens hoeft je niet echt op reis te gaan, of weg te gaan uit een situatie, zoals sommigen denken. Soms is het juist de kunst om ergens te blijven, en is weggaan slechts een vlucht. De Heldenreis is een symbolische reis naar bewustwording die vooral van binnen plaatsvindt.) Je zult dus uit je comfortzone moeten komen, het avontuur durven aangaan en de gevaren durven trotseren.

### Hulpbronnen aanboren en helpers op je pad

De volgende stap die je als Held maakt is het zoeken en vinden van helpers, mentoren, leraren, die je begeleiden en ondersteunen op je pad. En die zul je nodig hebben, want er zullen heel wat draken en demonen op je pad verschijnen. Ze zullen tegen je zeggen: "Wie denk jij nou helemaal dat je bent, denk je nu echt dat je dit gaat winnen? Geef het toch op, je had er nooit aan moeten beginnen", enz. enz. Er zullen heel wat beperkende overtuigingen overwonnen moeten worden.



Robert Dilts

Er wordt een beroep gedaan op je moed en je zelfvertrouwen en je zult nieuwe hulpbronnen moeten aanboren. Juist dat hulpbronnen aanreiken voor verandering, daar biedt NLP uitkomst. Robert Dilts heeft ons een schat van technieken en methodes gegeven om het pad weer vrij te maken.

Dilts en Gilligan werken hier in dit boek op de hoogste neurologische niveaus aan verandering en transformatie. En dan is er geen weg meer terug en zal niets hetzelfde zijn. Je keert terug naar huis als een ander iemand. Hier sta ik en ik kan niet anders.... Je zult de behoefte voelen om iets te doen met die nieuwe inzichten en die nieuwe mogelijkheden. Om ze tot uitdrukking te brengen en te delen. Dat valt ook nog niet altijd mee want soms is er thuis in je oude omgeving 'niks' veranderd en wordt je niet begrepen. Dus daar moeten ook nog wat draken overwonnen worden, om je eigen unieke vorm te vinden. En dan is de cyclus van de Heldenreis rond en kan er weer een nieuwe reis beginnen.

### Zelf Ervaren

Over het aangaan van die reis en de vele hulpmiddelen en instrumenten die je kunnen helpen om dat pad echt te gaan, daarover gaat dit boek 'The hero's journey, a voyage of Self-Discovery'.

Het is een reisverslag en dat is tegelijkertijd ook het nadeel van dit boek: je zult tussen de regels moeten lezen en aanvoelen wat daar daadwerkelijk gebeurt. Anders blijft het misschien maar een vaag verhaal. Het lezen van een boek is natuurlijk ook nooit voldoende.

De Reis van de Held moet elke keer weer opnieuw echt zelf gelopen, geproefd, doorvoeld en beleefd worden. Als je echt wilt groeien, kom je daar niet onder uit. Maar het lezen van dit boek kan alvast een mooie bijdrage leveren aan hoe dat gaat in NLP met een Hart. Het kan het verlangen in je wakker maken dat het mogelijk is, dat je blijkbaar niet de enige bent die worstelt met levensvragen of organisatieproblemen, en dat er heel mooie manieren zijn om je te ondersteunen in dit proces. NLP is zo'n manier en deze heren laten zien hoe je de wezenlijke puurheid van waar NLP om gaat en waar het altijd al om ging, vorm kan geven. Voor mij is de 'presence', de empathie en authenticiteit van deze twee toptrainers voelbaar tijdens het lezen, maar ik weet niet hoe dat is voor iemand die ze nooit zelf heeft meegemaakt. Zelf heb ik wel die eer mogen beleven en vele van de oefeningen zijn al verweven in mijn werk als Coach en in de NLP Master Practitioner opleiding.

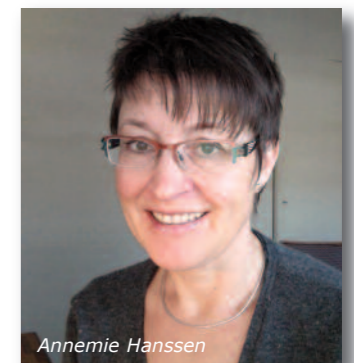
Met groot respect en dankbaarheid voor wat jullie beschikbaar hebben gemaakt voor ons: thank you, Robert and Steve: you guys ROCK!

#### Literatuur verwijzingen:

- Joseph Campbell- *the Hero with a thousand faces* (1949)
- Robert B. Dilts- *From Coach to Awakener*
- Stephen Gilligan- *The courage to love, principles and practices of self-relations psychotherapy.*
- Annemie Hanssen- *INzicht, tijdschrift voor NLP, nr. 34, herfst 2007; Het 'veld' is niet het gebied, in gesprek met Robert Dilts en Judith Delozier over 3de generatie NLP.*
- J.R.R. Tolkien- *in de ban van de ring*

**ANNEMIE HANSSEN IS INTERNATIONAAL GECERTIFICEERD NLP TRAINER EN (LOOPBAAN)COACH. ZE STUDEERDE GEDRAGSWETENSCHAPPEN EN BEDRIJFSOPLEIDINGSKUNDE.**

Voor meer info en contact:  
[www.blissconsulting.nl](http://www.blissconsulting.nl) / [info@blissconsulting.nl](mailto:info@blissconsulting.nl)



Annemie Hanssen