

**NLP tip
van de maand**

juni
2011

**De
super
hulpbron**

Jaap Hollander



Licht en kracht

Ooit liep ik, als aankomend klinisch psycholoog, stage in een psychiatrische inrichting in Assen. Die inrichting heette 'Licht en kracht'. Er zat daar een clubje enthousiaste psychologen die de nieuwste gedragstherapeutische methoden toepasten, dus het was een soort Mekka voor stagiaires. Maar die naam, 'Licht en kracht', vond ik indertijd reuze vaag en oubollig. Ik kon er alleen maar meewaring om glimlachen. Toch zijn die twee woorden mij in de loop der jaren steeds meer aan gaan spreken. Het heeft niet veel gescheeld of ik had onze brochure, die nu 'Hulpbronnen' heet, omgedoopt in 'Licht en kracht', maar dat ging Anneke toch wat te ver.... En laatst vroeg ik me af: waarom ben ik zo anders tegen die naam aan gaan kijken? Blijkbaar ben ik in de loop der jaren het mooie van grote, brede, algemeen toepasbare, universele hulpbronnen steeds meer gaan inzien.

Geloof, hoop en liefde

Licht en kracht zijn universele hulpbronnen. 'Grote nominalisaties' zou John Grinder zeggen. Maar wel nominalistisch die veel oproepen. In het christelijke geloof kom je ze ook tegen, die grote hulpbronnen, bijvoorbeeld als 'Geloof, hoop en liefde'. Ieder met zijn eigen symbool: het kruis, het anker en het hart. Je hebt daar

tegenwoordig zelfs 'troll beads' van. Volgens de bijbel is alles vergankelijk maar deze drie niet: "Zo blijven dan: Geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de meeste van deze is de liefde."
(1 Corintiërs 13:13).

Provocatief

Naast NLP houd ik me ook bezig met provocatief coachen, de uitdagende manier van helpen. Al een jaar of 25 ben ik de provocatieve stijl als methode aan het uitwerken. Daarbij kwam ik op een gegeven moment tot de conclusie dat er drie elementen in de provocatieve basishouding zitten: warmte, humor en uitdaging. Wat weer verassend veel lijkt op wat Stephen Gilligan de 'archetypische energieën' noemt: liefde, humor en kracht. En wat in de verte ook doet denken aan 'geloof, hoop en liefde'. Zij het dan wel, dat humor niet het sterkste punt is van godsdiensten.

Liefde, humor en kracht

Waar ik nu de laatste tijd mee aan het experimenteren ben, is 'liefde, humor en kracht' als universele hulpbronnen. Hebben we daar niet een ijzersterke combinatie te pakken waarmee je vrijwel alle menselijke problemen kunt oplossen? Liefde is uiteindelijk waar het in het leven om gaat, daar is zelfs de bijbel het mee eens.... ('de meeste van deze is de liefde'). En humor vinden we ook terug als een vermogen dat vitale, levenslustige tachtigers ruim beschikbaar hebben. Trouwens, ik heb natuurlijk ook zelf provocatieve sessies als cliënt meegemaakt, en het lachen om jezelf is een van de meest therapeutische ervaringen die ik ken. Dus denk ik dat 'liefde, humor en kracht' de 'geloof, hoop en liefde' van de NLP zijn. Per stuk zijn het al hele belangrijke hulpbronnen, maar gecombineerd met zijn drieën vormen ze helemaal een soort superhulpbron.

Generatief

Generatief NLP is het versterken van hulpbronnen zonder dat je

bezig bent om iets op te lossen. Het idee is, dat je, als je je innerlijke hulpbronnen versterkt, vanzelf wel situaties tegenkomt waarin je ze kunt gebruiken. In alle situaties waarin ik deze superhulpbron (liefde plus humor plus kracht) heb toegepast, werkte hij uitstekend. Zo goed zelfs, dat ik mij even begon af te vragen of we niet gewoon altijd deze superhulpbron kunnen gebruiken, in plaats van de specifieke hulpbronnen waar we normaliter naar op zoek zijn.... Maar goed, dat is een onderwerp voor een andere keer. Hier komt de tip:

1. **Hulpbron**

Zoek een levenservaring op, waarin je veel liefde voelde. Liefde, warmte, sponsoring, tederheid, genegenheid, verbondenheid, hoe je het maar wilt noemen.

2. **Associatie**

Stap in gedachten helemaal in de ervaring. Beleef het weer in geuren en kleuren. Zorg dat je het ook duidelijk fysiek voelt.

3. **Anker**

Als je er helemaal in zit, veranker dat gevoel dan aan een klein gebaar of een kleine verandering van je lichaamshouding. Een plaatje er bij of een kleur en een woord of een melodie, is ook nooit weg.

4. **Test**

Test even of het anker inderdaad dat gevoel weer oproept. Zo niet, dan stappen 1-3 herhalen, eventueel met een andere hulpbron.

5. **Herhalen**

Herhaal deze werkwijze voor de andere twee universele hulpbronnen: humor en kracht.

Je hebt dan drie verschillende ankers, die je laat samenvloeien tot een geheel. Activeer het gecombineerde anker een paar keer.

6. **Toepassen**

En wat doe je hier dan verder mee?

Een optie is om het anker af en toe even te activeren, om je onbewuste er aan te herinneren dat je deze hulpbronnen graag vaak beschikbaar wilt hebben.

Een andere optie is om gedissocieerd te kijken naar je levenslijn en na te gaan waar je dit goed had kunnen gebruiken. Dan activeer je het anker voor de universele hulpbronnen en voeg je ze toe vlak voor dat moment (net zoals bij change personal history). Afstemmen op de toekomst en ecologie controleren (uiteraard).

Veel plezier!