

Het lichaam reageert eerst

1. De reden dat ik dit heb gemodelleerd

Er zijn in NLP technieken voor moeizame interacties en relaties, bijvoorbeeld het uitzuiveren van waarnemingsposities. Ik had de behoefte dit vermogen te versterken om ook in situaties waarin ik het gevoel heb onder druk te staan, beter bij mezelf te blijven. Dit vermogen sluit ook goed aan op één van mijn doelen voor dit jaar: duidelijker mijn grenzen aangeven.

De techniek is met name bedoeld voor mensen die regelmatig met een negatief gevoel uit een lastige situatie komen bijvoorbeeld doordat zij meer in 2e positie zitten dan in de 1e of doordat zij niet duidelijk hun grenzen aangeven. Achteraf hebben ze het gevoel te snel ja gezegd te hebben of te snel hebben toegegeven of ineens een probleem te hebben wat eigenlijk niet van hen is.

De techniek is het resultaat van het modelleren van 2 goede vriendinnen, Anja en Willy. Ik heb met beiden situaties meegemaakt waarin zij goed bij zichzelf konden blijven. Van ieder heb ik 2 situaties geanalyseerd om het patroon te herkennen. Anja en Willy hebben geen ervaring met NLP.

2. Wat is het doel van deze techniek?

Doel van de techniek is bij jezelf blijven in een lastige situatie (in contact met anderen). Het hoeft niet zo te zijn dat je gelijk krijgt maar wel dat je jezelf blijft. Dus jezelf niet verloochenen of niet jezelf verliezen in emoties zoals boosheid of een gevoel van mislukking . Dit kan zijn in

allerlei soorten relaties zowel in het gezin als op het werk of met vrienden of familie.

3. Hoe weet ik dat ik het doel bereikt heb bereikt?

Ik weet dat ik mijn doel heb bereikt als ik me tevreden voel over het verloop van het gesprek. Dan voel ik een soort stevigheid bij mezelf en ik voel ruimte om me heen; er is geen druk van buitenaf meer.

4. Overzicht van de techniek

Alvorens in te gaan op de techniek even het volgende. Een mens is van jongs af aan, aan het reageren op zijn of haar omgeving en zo ook op lastige situaties. De primaire reacties op een gevaar (bijvoorbeeld de hier benoemde lastige situatie) zijn vechten, bevriezen of vluchten. In de huidige werkelijkheid bestaan er een veelheid aan variaties op deze primaire reacties. Aangenomen wordt dat een mens voor verschillende soorten confrontaties verschillende strategieën heeft. Voor deze techniek wordt voorts aangenomen dat in het geheugen de ervaring van de confrontatie gekoppeld is aan de daarbij gebruikte strategie.

1. Confrontatie vindt plaats
2. Je lichaam reageert eerst; laat de gevoelens toe
3. Word je bewust wat er feitelijk aan de hand is
4. Kies een strategie
5. Centreren, gronden
6. Ga het gesprek aan vanuit 1e positie
7. Stap kort in 2e positie, zoek positieve intentie
8. Doe een future pace om je grenzen te toetsen
9. Rond het gesprek af

5. Belangrijke criteria en meta-programma's van de expert

Criteria:

- Eerlijkheid en rechtvaardigheid
- respect voor je medemens
- je moet je houden aan afspraken; je aan je woord houden
- ik mag er zijn, ik wil gerespecteerd worden als mens
- niet autoritair bejegend worden, ik wil me niet laten ondersneeuwen
- mijn gevoel laat me niet in de steek
- de kaart is niet het gebied

Metaprogramma's:

- sterke interne referentie
- naar toe (doel probleem oplossen)
- kinesthetisch
- controle binnen zelf/ controle buiten zelf
- pro-actief

6. Invulling van de stappen

1. Confrontatie vindt plaats

Doel van deze stap: een gedissocieerd beeld vormen

Er is een verwijt of beschuldiging (direct of indirect) of er is iets fout gegaan waarvoor de verantwoordelijkheid (geheel of gedeeltelijk) (impliciet of expliciet) bij jou wordt gelegd. Of er doet zich een vervelende situatie voor waarin jij de aangewezen persoon bent om het probleem op te lossen. Roep in gedachte een situatie of ervaring op

waarin je je geconfronteerd voelt: "maak er maar even een beeld van".

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: De orde wordt verstoord in de klas en jij wordt ten onrechte aangewezen als schuldige. Een patiënt, die zonder bericht op een eerdere afspraak niet is verschenen, komt de wachtkamer binnen en "eist" op korte termijn behandeling.

2. Je lichaam reageert eerst

Doel van deze stap: bewust worden van het 1e signaal van je lichaam

Je lichaam reageert als eerste op 'de bedreiging'. Ga er met je aandacht naartoe en wordt jezelf bewust van je lichamelijke reactie. Het kan zijn dat je schrikt, dat er angst opkomt of boosheid of een combinatie van deze gevoelens. Merk maar even waar je het voelt. Laat de gevoelens toe; het is goed, het mag er zijn. Richt je aandacht maar even op je gevoel. Het kan zijn dat de emotionele reacties zo sterk en overheersend zijn dat stap 3 niet gezet kan worden. Geef dit aan naar de ander en neem de tijd die je nodig hebt om te kunnen dissociëren en afstand te nemen van het gevoel. Het is handig om standaard zinnen te hebben die je in zo'n geval kan zeggen bijvoorbeeld "Ik wil hier even over nadenken" of "Je overvalt me hiermee, ik heb even tijd voor mezelf nodig." Ga op een later moment, wanneer dit goed voelt door met stap 3.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Ik schrik wanneer ik de patiënt zie, ik zie verwijt in haar blik. Tegelijk voel ik een soort boosheid opkomen. Mijn adrenaline stijgt. Ik voel me heel erg bekeken door de andere patiënten in de wachtkamer.

3. Word je bewust wat er aan de hand is

Doel van deze stap: afstand nemen om de situatie te overzien (3e positie)

Laat je gevoel even voor wat het is, neem er afstand van. Het doet er niet toe of je het gevoel in een doosje stopt of dat je het even parkeert. Kijk maar op welke manier dat voor jou het beste werkt. Word je vervolgens bewust wat er precies aan de hand is. Zonodig stel je jezelf de vraag: Wat gebeurt hier? Laat de herinnering opkomen van vergelijkbare situaties met dezelfde persoon of met andere gelijksoortige situaties. Merk maar dat je een duidelijk beeld krijgt van de problematiek. Wat er feitelijk aan de hand is.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Er komen herinneringen op van vergelijkbare situaties. Ik krijg een scherp beeld van wat er aan de hand is.

4. Kies een strategie

Doel van deze stap: associeer in situatie met nieuwe conclusie

In je geheugen heb je eerdere ervaringen van vergelijkbare situaties gekoppeld aan een strategie om te reageren. Richt je aandacht op je geheugen en vraag je onbewuste welke strategie het beste past in deze situatie. Check even of dit inderdaad op dit moment en in deze situatie de juiste strategie is. Dit doe je door in gedachte een voorstelling te maken van jezelf in deze situatie handelend volgens de strategie. Ervaar maar of dit goed voelt. In sommige situaties kan je deze check overslaan. Met name wanneer je een sterke impuls voelt om te direct te reageren; volg dan altijd je impuls. Een impuls is namelijk voor jou de meest natuurlijke reactie, deze doet het meest recht aan het vermogen om bij jezelf blijven.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Mijn strategie is vooral rustig blijven en vervolgens in duidelijke bewoordingen mijn kant van het verhaal vertellen.

5. Centreren, gronden

Doel van deze stap: rust en ruimte voor jezelf creëren

Hervind jezelf, breng rust in je lichaam door centreren, gronden en ademhaling. Richt je aandacht op hoe je staat, maak contact met de aarde. Voel waar je voeten het meeste druk uitoefenen op de grond. Richt dan je aandacht op je ademhaling. Haal rustig adem; adem diep in via je buik en blaas de lucht langzaam uit. Herhaal dit een aantal malen tot je rustiger wordt.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Aandacht op ademhaling, goed in en uit ademen. Goed gronden, ontspannen staan.

6. Ga het gesprek aan vanuit 1e positie

Doel van deze stap: reageren op een evenwichtige wijze

Ga het gesprek aan met de ander. Het is belangrijk om zo snel mogelijk "het probleem" duidelijk te maken en hoe jij erin staat. Houd de regels van feedback in acht, te weten:

- beschrijf de gebeurtenis of situatie (zonder waardeoordelen)
- geef aan welk effect dat op je heeft (jouw gevoel erbij)
- geef gelegenheid te reageren
- formuleer altijd in ik-boodschappen

Spreek uit hoe het voor jou voelt (daarmee geef je erkenning aan jezelf). Blijf tijdens het gesprek gecentreerd, goed gronden. Behoud de verbinding tussen je buik en hoofd door regelmatig je aandacht te richten op je gevoel. Maak in het gesprek onderscheid naar belangrijke en minder belangrijke zaken en focus op wat voor jou belangrijk is (spreek dat ook

uit).

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Wanneer ik ga praten, zakt het gevoel. Ik wil rustig blijven en de patiënt op haar verantwoordelijkheid wijzen. Ik wil een goed figuur slaan tegenover de anderen in de wachtkamer. En ik wil rustig tot een oplossing komen.

7. Stap kort in 2e positie, zoek de positieve intentie

Doel van deze stap: een gedissocieerd beeld vormen vanuit de 2e positie

Geef in het gesprek de ander de ruimte om uit te spreken wat belangrijk is. Doe dit door vragen te stellen bijvoorbeeld metamodel-vragen over de situatie en hoe de ander deze situatie ervaart. Maar ook door uit te vragen wat belangrijk hierbij is voor de ander of wat het betekent voor hem of haar. Kijk naar de ander en word je bewust welke emoties en/of spanningen de ander heeft. Stap (in gedachte) kort in 2e positie waarbij je de emoties en spanningen bij de ander laat. Indien je de neiging hebt makkelijk emoties van de ander over te nemen, kan je in gedachte ook naast de ander gaan staan. Kijk maar op welke manier dit voor jou het beste werkt. Vervolgens bekijk je het probleem vanuit het gezichtspunt van de ander. Zoek naar de positieve intentie van de ander.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Mevrouw is in het begin autoritair en eisend in haar manier van spreken (korte zinnen, luid praten). Wanneer ze op haar verantwoordelijkheid wordt gewezen, wordt een kentering zichtbaar. Ze wordt rustiger, er komt een soort teleurstelling of gelatenheid op. Haar gedrag is ingegeven vanuit haar culturele achtergrond.

8. Doe een future pace om je grenzen te toetsen

Doel van deze stap: toetsen van je grenzen

Stap in 1e positie en maak contact met de aarde. Stel je voor dat je de ander volgt en kijk in de toekomst (future pace). Stel je voor wat er gebeurt of juist niet gebeurt. En ervaar hoe jij je daarbij voelt. Het doel van deze stap is om te voelen of er grenzen worden geraakt of overschreden. Merk hoe deze informatie je helpt je bewust te worden van je grenzen. En merk maar dat voor jou duidelijk wordt wat nodig is om bij jezelf te blijven. Het kan zijn dat het goed voelt om je grenzen naar de ander te verwoorden maar het kan ook zijn dat je deze informatie voor jezelf houdt.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Iedere patiënt moet zich houden aan de basisregels van de praktijk.

9. Rond het gesprek af

Doel van deze stap: afronden en tevreden zijn

Het gesprek wordt afgerond. Er is duidelijkheid over het probleem, de oplossing of er is een vervolgspraak gemaakt. Evalueer in gedachte het gesprek en het gevoel wat je erbij hebt. Bedenk waar je blij of tevreden over bent en wat je liever anders had gedaan. Bepaal of de strategie juist was en stel deze zonedig bij. Geef de ervaring inclusief (bijgestelde) strategie een plek in je geheugen

7. Commentaar

Met de twee experts heb ik een aantal situaties besproken waarin bovenstaande techniek gebruikt wordt. Afhankelijk van de situatie kan dit proces in een paar minuten verlopen of veel meer tijd vragen. Stap 2 tot en met 5 kan in een fractie van een seconde gebeuren, zeker in herkenbare situaties.

8. Relaties tussen de stappen en belangrijkste stap

Stap 2 tot en met 5 zijn vooral interne processen, stap 6 tot en met 9 is vooral in interactie met de ander. De belangrijkste stap is stap 2. Verder zijn stap 7 en 8 ook belangrijk. Voor mij is stap 2 heel belangrijk; het vertrouwen in je lichaam. Het vertrouwen dat je lichaam als eerste reageert en het feit dat die gevoelens er mogen zijn. Deze stap is cruciaal om bij jezelf te blijven. Bij stap 7 kijk je onder andere naar de emoties van de ander. Er bewust naar kijken met het besef dat het de emoties van de ander zijn; het besef helpt om die gevoelens ook bij de ander te laten. Stap 8 is voor mij ook belangrijk omdat je hiermee je grenzen bewaakt.

9. Hindernissen

In deze techniek kunnen zich een aantal hindernissen voordoen. Zoals reeds genoemd kunnen in stap 2 heftige emoties optreden. Een hulpmiddel kan zijn om de submodaliteiten te veranderen bijvoorbeeld kleiner maken, in zwart wit, verder van je af en dergelijke. Blijft het desondanks moeilijk om afstand te nemen van je gevoelens breek dan het gesprek af en vervolg op een later moment zoals reeds beschreven in stap 2. In stap 3 kan het zijn dat je geen duidelijkheid krijgt over wat er aan de hand is. Hier kan op verschillende manieren mee omgegaan worden: direct teruggeven aan de ander of onduidelijkheden uitvragen bij de ander door metamodel-vragen. Voor wat betreft stap 4 kan het zijn dat de situatie nieuw is en dat er dus geen ervaring is met de te volgen strategie. Wellicht zijn er situaties die een aantal belangrijke kenmerken gemeen hebben met de huidige situatie. Mogelijk kan de disney-techniek oplossing bieden. Het kan zijn dat je het niet met elkaar eens wordt. Maar dat hoeft ook niet altijd. Zolang er maar respect is voor ieders mening.

10. Resultaat

Deze techniek geeft een stuk vertrouwen, vertrouwen in jezelf. Daarmee is het ook makkelijker om bij jezelf te blijven. Het verschil zit voor mij in het erkennen van mijn eigen gevoelens (in plaats van onderdrukken of negeren) en het duidelijk onderscheiden van de 1e en 2e positie. Ik merk duidelijk verbetering; ik word minder geraakt, minder verstrikt in gevoelens. En ik merk dat het mij veel makkelijker afgaat om vragen te stellen aan de ander. Ik kan ook makkelijker de emoties van de ander bij de ander laten. Dat geeft mij rust en ruimte in het gesprek.

NB: De geplaatst verslagen beschrijven 'technieken in wording', waarin niet alle feedback al is verwerkt. Wanneer de NLP-masterpractitioner het proces zelf kan uitvoeren en een goede feedbackloop hanteert m.b.t. het overdragen aan anderen, zal elke toepassing het proces stroomlijnen.

Ingrid Clausing