

# NLP en therapie

Ik geloof dat het Tim Hallbom was, die iets zei in de trant van "NLP-ers kijken naar wat bruikbaar is, maken er een techniekje van en noemen het dan NLP". De subtitel van dit stuk heb ik geleend van c.q. ontleend aan het boek 'Trance & Magie' van Jaap Hollander. Een aanrader voor een ieder die interesse heeft in het (ontwikkelen van) pragmagie. Je kunt ook Jaap leren kennen op een manier zoals je hem misschien nog niet kende.

De Buffel - het nieuwe 'paradepaardje' van de Nederlandse Spoorwegen - betekent voor mij, dat het doel van de reis duidelijk is, dat ik gezien de mankementen, die het materieel nog steeds vertoont, zeer flexibel dien te zijn en toch vasthoudend om te arriveren op de plek waar ik wil zijn (ik heb namelijk geen rijbewijs). Bovendien hebben mijn ervaringen met gestresste reizigers ertoe geleid dat ik als het ware in een sneltreinvaart een nieuwe vorm van NLP(eron) - een volwassen variant op NL(s)P(el) aan het ontwikkelen ben. Hoe ik mij als NLP-er ontwikkeld heb, beschrijf ik onderstaand.

## **Doelgericht, flexibel en toch vasthoudend**

Ik heb voor het beschrijven van deze casus gekozen omdat dit - denk ik - exemplarisch is voor hoe ik me - aan de hand van de criteria voor een NLP master-practitioner i.o - ontwikkeld heb. Doelgericht, flexibel en toch vasthoudend. Wat me vooral geholpen heeft, is de vooronderstelling van 'De betekenis van je

communicatie is de reactie die je oproept' en 'als iets niet werkt (volgens "het model/de techniek") dan doe je iets anders'. Als TOTE gebruikte ik ook de mate zijn alcoholgebruik als (sub-TOTE) test/criterium.

Na de intake-procedure werd mij een 42-jarige man toegewezen (context: Consultatie-bureau voor alcohol en andere drugs). Betrokkene, die ik verder Ger zal noemen, was ongeveer 1 jaar gescheiden en dronk even lang elke avond (in zijn eentje) zo'n 8 10 halve liters bier (staat gelijk aan 20 tot 25 glazen) per dag. Overdag werkte hij ['Wie drinken kan, kan ook werken'.] en zodra hij thuis kwam, begon hij onmiddellijk met drinken. Hij schaamde zich voor zijn gedrag, sprak er met niemand over. Pas toen zijn chef hem bij zich riep, vertelde hij iets over zijn problemen. Zijn gedrag, zo zei hij, paste niet bij - zoals we dat later gingen noemen - 'de oude Ger'. "Dat is gunstig" dacht ik "als we hulpbronnen nodig hebben, zal ik daar eens kennis mee maken". Tegenover de intaker had hij als doel opgegeven: stoppen met alcohol drinken. Uitgaande van de vooronderstelling dat elk gedrag een positieve intentie heeft, ooit iemands beste keuze was en gezien de kwantiteit, frequentie en duur van zijn alcoholgebruik leek mij deze wens weinig ecologisch. Zeker ambulantly niet. Klinische behandeling wilde hij niet omdat dan in de buitenwereld duidelijk zou worden dat hij een 'alcoholist' was ('Zuipers zijn slappe figuren') dus restte hem een geleidelijk plan van aanpak. Wat wil je in plaats van hoe het nu is; doel: 'ik kan me ook ontspannen als ik thuis van mijn werk kom. Specifiekere invulling: in plaats van alcohol drinken ga ik eerst met mijn hond wandelen, eten koken en afwassen. Ik nodig oude vrienden bij mij thuis uit of ik ga hen

bezoeken. 'Hoe weet je nu dat het weer goed voelt, dat je weer "de oude Ger" bent?', wilde ik weten. 'Dan voel ik me 's avonds net zo als ik me vroeger voelde' [vrolijk, opgewekt, rustig en energiek] aldus Ger. Zodra hij zijn huis in ging, kreeg hij een gevoel dat hij "de pijn", die hij net onder zijn hart voelde, (hindernis) noemde.

Door alcohol te drinken verdween de pijn (positieve intentie van het gedrag); voorzichtig en dit steeds herhalend introduceerde ik dat dit (alcohol-) gedrag op dat moment zijn beste keuze was. Zijn huisarts had geen 'afwijkingen' gevonden die zijn pijn zouden kunnen verklaren.

## **Mensen die psychotrope stoffen gebruiken, zijn gewend aan snelle resultaten**

Er vanuit gaande dat "Lichaam en geest een cybernetische eenheid vormen" liet ik hem associeren in het gedeelte (waarbij ik het gedeelte eerst neutraal en naderhand vriendelijk toesprak) dat verantwoordelijk was voor het drinken van alcohol. Het verantwoordelijke gedeelte liet hem weten dat het hem wilde beschermen tegen verdriet en tegen het wraak nemen op de man (zijn beste vriend, die hij beschouwde als een broer), die nu met zijn ex-vrouw samenwoonde.

Deze ex-vriend had gezondigd tegen zeer hoog gewaardeerde criteria: trouw en eerlijkheid en zijn overtuiging dat je met je handen afblijft van vrouwen van familie en vrienden. Het allerbelangrijkste was echter dat die vriend niet naar hem toe gekomen was om over zijn gevoelens te praten dan had hij een pak rammel gekregen en was de zaak 'afgedaan' aldus Ger.

(verliefd worden kan/achter mijn rug om kan niet). Hij zou hem zeer waarschijnlijk zwaar mishandeld mogelijk zelfs vermoord hebben als het gedeelte er niet was. De positieve intentie was hem duidelijk. Verdriet (verlies van beide ouders, echtgenote en beste vriend binnen kort tijdsbestek) en woede (op beste vriend) vormden tezamen 'de pijn'. Daar diende het veranderingswerk op gericht te worden. Mensen, die psychotrope stoffen gebruiken om gevoelens eronder te houden of ze juist te kunnen voelen, zijn gewend geraakt aan snelle resultaten. Mijn interventies dienden dus ook snel iets op te leveren. Bovendien levert een succesvolle interventie vertrouwen in mij als hulpverlener op. Daarom heb ik hem aan het einde van ons eerste gesprek een ontspanningsanker (met prettige, gelukkige, ontspannen gevoelens en gedachten) bij zichzelf laten vestigen ('stacking anchors'). Dit had als resultaat dat hij bij thuiskomst eerst met de hond ging wandelen, kookte en afwaste. Daarna barstte 'de pijn' in alle hevigheid los hetgeen verdoofd werd volgens het hem bekende recept.

## **Silent abreaction**

Middels het aanwenden van woordmagie-patronen kwamen er weliswaar geen 'echte veranderingen' maar ze leverden telkens bruikbare informatie op voor verdere interventies. Het verwerken van verdriet en woede.

Vanwege de heftige gevoelens heb ik gekozen voor "Dissociatiepatronen voor het omgaan met woede en haat" ('Silent abreaction'). Van afreageren in stilte was echter geen sprake; het leek alsof hij in gedissocieerde toestand juist geassocieerd reageerde waardoor Ger totaal van de kaart raakte. Ik heb hem uit

het 'decor' gehaald. Associatie geeft gevoel en dissociatie geeft afstand klopte hier niet. Ik heb hem via de tijdlijn gebracht naar het moment waarop zijn echtgenote hem vertelde dat ze bij hem wegging en liet hem de situatie - geassocieerd - herbeleven (weinig emoties, rationeel). Vervolgens vroeg ik hem om - vanaf de zijlijn - naar deze scene te kijken naar die Ger daar in die situatie. Hij reageerde heftig en zag zichzelf met het meubilair gooien en smijten. Bij hem betekende - in deze context - associatie geeft afstand en dissociatie geeft gevoel. Bij het verder werken heb ik 'de rollen omgedraaid'.

Reframing op de levenslijn: 'Oog om oog, tand om tand' ervaringen. Het toepassen leverde vergeleken met eerder geijkte reacties een meer rustige Ger op en een sterke reductie van zijn alcoholgebruik.

## **Iemand die aan me denkt**

Hoewel zijn alcoholgebruik dus sterk terugliep, bleef de pijn van tijd tot tijd de kop opsteken. Ik heb hem het verhaal van de 'vis[weer]haakjes' verteld en hem tussen dit en het daaropvolgende gesprek een brief gestuurd waarin ik zijn aandacht vestigde op 'dingen' (tv, kerk, op straat etc.) waarin mensen elkaar vergeven. Hij bleek enorm blij met die brief ('iemand die aan me denkt'). Het werken met het Vergevingsmodel leverde weer een verbetering op (minder wraakgevoelens). Er was echter nog een deel dat tegen vergeven was.

Hiermee zijn we aan de slag gegaan: zes stappen herkaderen. Een van de alternatieven die het creatieve deel liet zien was een weg

die leidde naar een grote klok. Daar splitsten de wegen zich. Ik heb gezegd dat dit betekent dat de tijd aangebroken is om nieuwe wegen in te slaan. In eerste instantie werd Ger automatisch naar de linker weg getrokken. Achter een muur rekende een aantal mensen af met zijn ex-vriend. Daarna werd hij als vanzelf naar de rechter weg (licht en warmte) getrokken.

Gedurende een tweetal weken speelde zich bovengenoemd proces af waarbij de afrekening steeds korter duurde totdat hij op een gegeven moment automatisch naar rechts ging. Hij staakte toen als vanzelf (moeiteloos) zijn alcoholgebruik. Hij herstelde sociale contacten, pakte hobby's op.

## **Daarna gebeurde er steeds vanalles**

Waar hij nog moeite mee had, was het durven aangaan van een nieuwe relatie. Als hulpbron hebben we zijn overleden moeder gebruikt. Ger is trance-gevoelig; vanaf het begin van de behandeling gebruikt hij - op mijn aanraden - zijn aquarium daarvoor. Hij gaat in een luie stoel zitten en staart naar de vissen. Vervolgens ziet hij zichzelf tussen de andere vissen zwemmen. Daarna gebeurde er steeds van alles. Zo verscheen zijn moeder (van haar kon hij zich aanvankelijk geen beeld meer maken) die allerlei dingen (die in de behandeling besproken/gedaan waren) becommentarieerde als een soort mentor. Moeder was weduwe. Ze hertrouwde en had een fantastische relatie. Haar 2e echtgenoot overleed eveneens. In trance vertelde ze hem dat ze er nooit spijt van had gehad ondanks het feit dat ze twee keer weduwe geworden was. Zij dient als een soort mentor voor hem; middels het resonantie-patroon hebben we - aan het weer gaan

leggen van relaties - verder gewerkt.

Het gaat nu uitstekend met Ger. Hij ziet - in tegenstelling tot het begin van de therapie - weer een duidelijke lijn naar de toekomst lopen. Aanvankelijk zag hij zijn verleden vlak voor zich waardoor hij als het ware in zijn verleden leefde. Gaandeweg verschoof de tijdlijn van het verleden naar links (achter) en begon hij vanuit het heden in toenemende mate een lijn in de toekomst te zien. Wat hij daar ziet, ziet er goed uit en het voelt goed.

Het was voor het eerst in zijn leven dat Ger - productie-medewerker van beroep - in aanraking kwam met [psycho-sociale] hulpverlening. Wat ik ontroerend vond, was de manier waarop hij mij volgde in de voor hem zo vreemde NLP-wereld en hij terug rapporteerde over zijn ervaringen met ankers, trance-achtige belevingen. "Droom ik of maak ik dat echt allemaal mee?", vroeg hij steevast in de eerste fase. Afstemmen op de ander had ik al goed in de vingers; leiden heb ik in de loop van de afgelopen twee jaar meer en meer ontwikkeld; het gaat de goede kant uit.

Het contact met Ger is afgesloten. Hij neemt in mijn hart een speciaal plekje in en ik in het zijne.

Charles Dusch