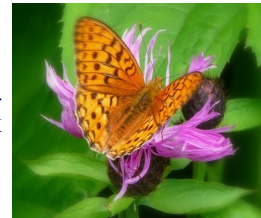


> [INLEIDING](#) > [OVEREENKOMSTEN](#) > [UITGANGSPUNTEN](#)
> [BELANGRIJKE ONDERSCHIEDINGEN BINNEN DE NLP](#)

Neuro-linguïstisch programmeren (NLP)

Moderne hypnotherapie en Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) hebben veel verwantschap met elkaar. In mijn hypnotherapeutische werkwijze integreer ik dan ook van tijd tot tijd NLP-technieken.



Inleiding

NLP is in de zeventiger jaren in Amerika ontstaan. Men onderzocht destijds een aantal, zeer succesvolle psychotherapeuten.

Men wilde achterhalen wat het precies was in hun werkwijze en communicatie dat hen zo succesvol maakten.

Ook wilde men weten hoe dit gemakkelijker overdraagbaar was te maken, zodat andere therapeuten ook succesvoller konden gaan werken met hun cliënten.

NLP wordt meestal omschreven als een veranderings en communicatiemodel voor degenen die met mensen werken. Het wordt niet alleen toegepast bij psychotherapie, maar ook bij opleidingen, bedrijven (management training).

NLP richt zich op de verwerking van informatie in onze hersenen (neurologisch) en het ordenen van deze informatie door middel van taal (linguïstisch).

NLP wordt ook wel omschreven als een model dat zich met de structuur van de subjectieve ervaring bezighoudt. Het tracht verschillende elementen te onderscheiden die tot een bepaald subjectief ervaren leiden, zoals verliefdheid, inspiratie, het vermogen om onszelf tot iets te motiveren.

Men zoekt naar patronen, en hoe de verschillende elementen een samenhangend systeem vormen.

Overeenkomsten tussen NLP en hypnotherapie

Met name Milton Erickson, die de hypnotherapie grondig gemoderniseerd heeft, heeft veel invloed op NLP gehad. In NLP zijn dan ook veel hypnotherapeutische invloeden terug te vinden.

Zo hebben beiden dezelfde opvattingen over het 'onbewuste' en onbewuste processen. Net zoals in de hypnotherapie, neemt het begrip innerlijke hulpbronnen (herinneringen, beelden, inzichten, mentale manieren van functioneren die tot oplossingen van problemen leiden) ook een centrale plaats in binnen NLP. Veel NLP-technieken roepen spontaan een hypnotische trance, of trancefenomenen op, zoals bijvoorbeeld 'leeftijdsregressie *.'

Future pacing (afstemmen op de toekomst), een bij bijna alle NLP-technieken

belangrijk onderdeel, staat in de hypnotherapie bekend als tijdsprogressie★★ en posthypnotische suggesties★★★. NLP wordt dan ook vaak gezien als een vorm van informele hypnose.

Informele hypnose wil zeggen het oproepen en werken met hypnose en hypnotische fenomenen zonder het als dusdanig te benoemen, terwijl bij formele hypnose de cliënt verteld wordt “sluit uw ogen maar”, “we gaan nu hypnose doen.”

Uitgangspunten

Evenals andere moderne therapieën, zoals de cognitieve en de probleemoplossende therapie, stelt NLP dat er een verschil is tussen de buitenwereld en hoe we die ervaren.

Mensen maken van de binnenkomende zintuiglijke indrukken een mentale weergave door middel van generalisaties, weglatingen en vervormingen. Perceptie (waarnemen) is neurologisch gezien (op zich al) geen passief, maar een actief proces, dat per definitie nooit vrij is van vervormingen.

In plaats van mentale weergaven spreekt men ook wel van mentale kaarten, of het persoonlijk wereldmodel. Ongemerkt reageren we niet zozeer op de wereld, maar primair op het model dat we ervan in ons hoofd hebben.

Een ander uitgangspunt is dat we de weergaven van de wereld in zintuiglijke kwaliteiten vormen en opslaan.

Wanneer een vrouw aan haar partner denkt, kan het zijn dat zij hem in gedachten hoort praten (auditieve weergave), maar het kan ook zijn dat zij een bepaald beeld heeft van haar partner (visuele weergave), of dat zij het gevoel terughaalt dat hij bij haar oproept (kinesthetische weergave). Het kan zijn dat zij teruggaat naar een moment dat zij samen met haar partner was en dat weer helemaal met gevoel opnieuw beleeft.

Dit wordt een geassocieerde beleving genoemd. Het kan ook zijn dat zij juist op een afstand, zonder veel gevoel kijkt naar zo'n moment, wat een gedissocieerde beleving wordt genoemd. Misschien geeft zij ook zichzelf met haar innerlijke stem commentaar bij deze beelden.

In NLP spreekt men over een ‘mentaal programma’ of ‘strategie’ wanneer iemand in een bepaalde volgorde en combinaties van bovenstaande weergaven denkt en wanneer deze leiden tot een bepaald(e) gemoedstoestand en gedrag.

Door wijzingen in de volgorde en in de vorm aan te brengen (bijvoorbeeld van een gedissocieerde naar een geassocieerde weergave te gaan), krijgen we een andere uitkomst, een andere ervaring met andere mogelijkheden. NLP'ers werken hier veel mee.

Submodaliteiten

Per zintuigmodaliteit - horen, zien, voelen, (proeven, ruiken)- maakt NLP verdere, fijnere onderscheidingen, submodaliteiten genoemd.

Zo kan het zijn dat het beeld dat de vrouw van haar partner heeft een zwart-wit en stilstaand beeld is, of misschien is het juist in kleur en met beweging, alsof het een film is. Het kan scherp, helder zijn, of vaag en mistig. Zij kan het als ver wegstaand, of juist als heel dichtbij ervaren.

NLP werkt vaak met het veranderen van deze submodaliteiten.

Zo kan een NLP' er een cliënt helpen om zich bewust te worden van de submodaliteiten van iets waarover hij of zij zeker is. De cliënt is er bijvoorbeeld

zeker van dat hij of zij kan autorijden.

Vervolgens helpt de NLP'er de cliënt om met dezelfde submodaliteiten te gaan denken aan iets waar hij of zij minder zeker van is, maar dat wel zou willen zijn, zodat de cliënt op dat gebied meer zekerheid gaat ervaren.

Bijvoorbeeld zijn of haar vermogen om een goede presentatie te geven, of om dat te kunnen leren.

Belangrijke onderscheidingen binnen de NLP

Criteria of waarden

Criteria of waarden zijn datgene wat voor iemand belangrijk is, datgene waar iets aan moet voldoen. Is eerlijkheid heel belangrijk voor iemand, dan beoordeelt hij of zij anderen positief of negatief al naar gelang van hoe eerlijk hij of zij ze vindt.

Wanneer openheid heel belangrijk voor een organisatieadviseur is, zal dat een belangrijke maatstaf zijn, waarop hij of zij organisaties beoordeelt.

Aangezien we als mens bewust of onbewust letten op wat we belangrijk vinden, bepalen criteria hoe we iets of iemand waarnemen. Criteria / waarden bepalen ook mede hoe we ons voelen en of we iets gaat ondernemen.

Wanneer 'perfectie' de allerbelangrijkste waarde in iemands leven (op alle levensgebieden) is, kan dat tot obsessief gedrag leiden. Hij of zij zal zich dan onvermijdelijk ontevreden voelen, aangezien niets perfect is in het leven. Als mens voelen we ons meestal goed als onze criteria vervuld worden en niet goed als ze niet vervuld worden.

Ons 'gevoel' werkt hierbij als soort mechanisme, waarmee we checken of onze criteria al dan niet gehaald zijn. Werken met en gebruik maken van criteria neemt dan ook een belangrijke plaats in binnen NLP.

Metaprogramma's

Dit zijn te onderscheiden 'denkstijlen': de één denkt in uitgangspunten en principes; de ander aan concrete, praktische toepassingen. De één zoekt naar mogelijkheden (opties); de ander naar een stappenplan (procedures). De één zoekt naar wat klopt (matching); de ander naar wat niet klopt (mismatching).

Iemand kan vanuit zijn eigen criteria/normen reageren (interne referentie), of juist zijn gedrag of prestaties evalueren vanuit de normen/criteria van anderen (externe referentie). Volgens NLP gaat het er dan om, om de juiste metaprogramma's, voor het juiste doel, in de juiste situatie te gebruiken.

Overtuigingen

Overtuigingen kunnen we zien als datgene wat men bewust of onbewust, zonder ruimte voor twijfels of andere interpretaties, gelooft. Zo hebben we als mens overtuigingen over wie we zijn (onze identiteit), de wereld om ons heen, onze (on)mogelijkheden, en oorzaak en gevolgrelaties "ziekte is een straf van God," "is een gevolg van stress."

Overtuigingen worden wel gezien als de steunpilaren onder iemands wereldmodel. Overtuigingen kunnen bekrachtigend zijn "als ik gemotiveerd ben, en ik weet hoe, kan ik alles leren", versus belemmerend "ik ben te dom om iets nieuws te leren". NLP'ers streven naar een transformatie van belemmerende overtuigingen in bekrachtigende overtuigingen.

De logische niveaus

NLP onderscheidt zogenaamde logische niveaus, zoals: spiritualiteit (bezieling), identiteit (missie), overtuiging (motivatie en waarden), vermogen (richting), gedrag (actie) en omgeving (reactie).

De hogere niveaus hebben een grote invloed op de lagere. Omgekeerd is de invloed van de lagere niveaus op die van de hogere minder.

Zo zal een verandering op het niveau van iemands overtuigingen, of identiteitsbesef een veel grotere invloed op de onderliggende niveaus en op zijn of haar hele leven hebben, dan wanneer hij of zij enkel een specifieke gedraging verandert.

- ★ Leeftijdsregressie zien we bijvoorbeeld bij de veelgebruikte NLP-techniek ‘veranderen van de persoonlijke geschiedenis.’
Er wordt gesproken van het trancefenomeen leeftijdsregressie wanneer iemand zo opgaat in een herinnering uit zijn of haar jeugd zodat hij of zij, in meerdere of mindere mate, weer begint waar te nemen, te voelen en zich te gedragen als het kind dat hij of zij destijds was.
Andere bekende trancefenomenen zijn: positieve en negatieve hallucinaties, analgesie en anesthesie, tijdsvervorming, sensorische vervorming, tijdsprogressie en dissociatie.

- ★★ Het zich (in hypnose) verplaatsen naar een toekomstige situatie, waar iemand zijn of haar doelen al bereikt heeft.

- ★★★ Suggesties (tijdens hypnose) voor het doen plaatsvinden van een bepaald gewenst gedrag, manier van waarnemen en voelen in een toekomstige situatie.

PAGE PROTECTED BY **COPYSCAPE** DO NOT COPY