

NLP in de hypnotherapie

Jos Olgers

NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) is ontstaan toen Richard Bandler en John Grinder onderzochten waarom sommige therapeuten meer effect hebben dan anderen. Om dit te ontdekken analyseerden ze vooral drie zeer effectieve beroemde therapeuten: de gestalttherapeut Fritz Perls, de gezinstherapeute Virginia Satir en de hypnotherapeut Milton Erickson.

Uit dit onderzoek destilleerden ze enkele zeer effectieve houdingen en technieken. Omdat ze ook een hypnotherapeut onderzochten, maakten sommige technieken al deel uit van de hypnotherapie. Andere vonden bleken de hypnotherapie zeer te kunnen verrijken.

Ankeren

Wanneer je iets meemaakt, kan daaraan een bepaald gevoel gekoppeld zitten. Dit kan dan zo sterk verankerd zijn, dat telkens als je iets dergelijks meemaakt hetzelfde gevoel weer omhoog komt. Zo kan het bijvoorbeeld zijn, dat wanneer je een liedje hoort, vanzelf herinneringen omhoog komen van iets belangrijks dat je meemaakte terwijl je dat liedje hoorde.

Therapeutisch kan het bijvoorbeeld handig zijn om bewust bepaalde emoties ergens aan te koppelen. Zo kun je bijvoorbeeld een gevoel van zelfvertrouwen koppelen aan een bepaald gebaar, zoals even krachtig in je vuist knijpen. Je kunt het zelfs nog sterker maken door daar ook nog een woord als 'Yes!' aan te koppelen. Op zo'n manier veranker je een gevoel van zelfvertrouwen aan een bewuste beweging. Telkens wanneer je dan zelfvertrouwen nodig hebt, knijp je in je vuist en zeg je 'Yes!' tegen jezelf. Dat werkt!

NLP heeft hiervoor een mooie techniek ontworpen welke 'ankeren' heet.

Hulpbronnen

In ons verleden hebben we al veel geleerd. Sommige dingen leerden we uit ervaring. Andere dingen leerden we weer van afkijken van onze opvoeders, leraren, vrienden, partners en zelfs van televisiepersoonlijkheden. Heel vaak oefenen we onbewust dit gedrag. Misschien herinner je een moment dat je uit een bioscoop vandaan kwam, waarin je je nog een beetje gedraagt alsof je de hoofdpersoon van de film bent. Het meest leren echter deden we in de praktijk. In ons ligt dus een schat aan ervaringen en kwaliteiten opgeborgen. Deze schat aan ervaringen en kwaliteiten noemen we onze hulpbronnen.

Je gaat van deze NLP techniek gebruik leren te maken van deze verborgen schatten, zodat je ze kunt gebruiken in allerlei moeilijke momenten.

Representatie systeem

De ene persoon denkt en spreekt in beelden, een ander weer in woorden en een derde weer met gevoelens. Iedereen heeft zo zijn eigen combinatie van zintuigen waarmee hij in het leven staat, de wereld om zich heen bezieet.

Het is belangrijk je hier van bewust te zijn. Wanneer jij de taal van je cliënt leert spreken, zul je ook je cliënt gemakkelijker kunnen bereiken.

Je kunt daarmee voorkomen dat je niet langs je cliënt heen gaat praten wanneer jij als visueel ingesteld mens tegen een gevoelsingesteld mens zegt: “Zie die patronen eens!” Waarop je gevoelsingestelde cliënt, denkt: “Ik voel me helemaal niet begrepen...”

Het is raar, maar wanneer je je bewust bent van het representatie systeem van de ander je die ander gemakkelijker bereikt en sneller bij hem binnenkomt. Eén van de grote verdiensten van de NLP is dat ze mensen van deze representatiesystemen bewust maakte.

Associatie en dissociatie

Ook associatie en dissociatie zijn begrippen welke hun kleur kregen toen de NLP ontstond.

Er zijn twee manieren om naar problemen en oplossingen te kijken. Je kunt er afstand van nemen en je kunt er deel van uitmaken.

Therapeutisch zijn beide manieren van kijken nodig. Om bijvoorbeeld oude pijn te verwerken, of om te herkennen wat er met je van binnen gebeurt, is het belangrijk om deel uit te maken van het verhaal. Je staat dan als het ware in het verhaal en kijkt vanuit je eigen ogen de wereld in. We noemen dit geassocieerd.

Ook is het nodig om inzichten te krijgen. Overzicht te krijgen. Dat krijg je het gemakkelijkste door wat afstand van de problematiek te krijgen. Deze afstand van de werkelijkheid noemen we gedissocieerd.

Future pacing

Heel vaak heb je in sessies gewerkt met de achtergronden van problemen. Je hebt oude pijn onklaar gemaakt. Je hebt nieuwe inzichten gekregen. Je hebt ontdekt dat het belangrijk is voor jezelf te zorgen. Je zelfvertrouwen is opgebouwd.

De vraag resteert dan, hoe ga je het nu doen?

Future pacing is zo'n manier om gewenst nieuw gedrag te verkennen en aan te leren. Deze manier om ons onderbewuste therapeutisch een positieve toekomst voor te spiegelen bestond al langer in de hypnotherapie. De NLP heeft hier een systeem van gemaakt. Om te ontdekken of het nieuwe gedrag echt passend is, heeft de NLP de ecologische check uitgevonden.

New behaviour generator

De new behaviour generator is een mooie NLP techniek voor mensen die geen idee hebben welk nieuw gedrag bij hun zou passen. In essentie komt het er op neer, dat je je voorstelt of je iemand kent die wel met het probleem om kan gaan.

Daarna kijk je op een afstandje gedissocieerd, hoe je persoon er mee omgaat. Dan bedenk je of dit bij je past. Misschien moet je het toch vanuit de zijkant nog een beetje bijschaven. Als je dan uiteindelijk tevreden bent, kijk je nog een keer hoe die persoon omgaat met jouw probleem. Dan stel je je voor dat je in zijn of haar huid kruipt. Op die manier kun je voelen (geassocieerd) of het ook voor jou goed voelt. Wanneer dat het geval is, laat je die ander van je afglijden, zodat je dit nieuwe gedrag helemaal eigen kunt maken.

Ecologische check

Ecologie is de kennis van onze leefomgeving. Nieuw gedrag moet passend zijn bij jou en bij jouw leefomgeving. Telkens wanneer je nieuw gedrag gaat ontdekken en aanleren, verken je dus eerst of dit gedrag bij jou en jouw leefomgeving past. Dit noemt de NLP de ecologische check.

Change personal history

Dit is een tijdlijn waar je overheen loopt. Deze denkbeeldige lijn loopt van de verleden naar je toekomst. In het verleden tref je je problemen en de oorzaken ervan aan.

Wanneer je er langs loopt kun je afstandelijk, we noemen dat gedissocieerd, naar deze problemen kijken. Wanneer je op de lijn stapt, ben je echt in de situatie. We noemen dat geassocieerd. Je kunt dan voelen wat er speelt.

Op deze manier kun je al wandelend op zoek gaan naar de oorzaken van problemen, er inzicht in krijgen, oude belemmerende overtuigingen loslaten en vervangen door passende levenslessen.

Ook kun je vanuit de zijkant op zoek gaan naar hulpbronnen.

Deze hulpbronnen kun je verankeren. Met deze verankerde hulpbronnen kun je ontdekken hoe het dan in het hier en nu zou zijn wanneer je daarmee opnieuw de lijn op stapt. Meestal ontdek je dan dat het probleem anders voelt nu je gebruik kunt maken van hulpbronnen.

Tenslotte oefen je het nieuwe gedrag, omdat de oude narigheid niet meer nodig is.

Deze NLP manier van werken leren we je aan kort voordat we gaan werken met *regressietherapie*, omdat change personal history een mooi kader geeft van de regressietherapie.

Herkaderen

Hoe belangrijker iets voor je is, hoe eerder je er een levensles uit zal halen.

Wanneer iets heel naar is, zul je er een levensles uithalen die ertoe dient om te

voorkomen dat iets je nogmaals zal overkomen. Deze levensles wordt een belemmerende overtuiging. Belemmerende overtuigingen maken dat we maar één manier hebben om ergens naar te kijken. Er is iets in ons ontstaan, dat ons meer narigheid in de toekomst wil besparen. Dit *deel van ons* weigert zelfs op een ander manier te denken. Hij blijft in het zelfde kader naar de wereld kijken. Wanneer we gaan herkaderen, gaan we iemand leren op een andere manier de wereld te bezien. Bijzonder is dat deze NLP benadering vaan intuïtief al door mensen gebruikt wordt, wanneer ze een ander op een ander spoor proberen te zetten: “Je kunt het natuurlijk ook anders bekijken...!”

Stellen van doelen

Cliënten komen met klachten bij hun therapeut. Hun eerste doel is meestal; van hun klacht afkomen. Dat is logisch! Maar wat ze nu eigenlijk wel willen weten ze vaak niet zo goed.

Het is net als die man die niet meer in zijn geboorteplaats wil wonen. Hij komt er alleen niet weg. Hij blijft zijn hele leven er van dromen dat hij nooit meer in zijn beperkende geboorteplaats wil wonen. Wat hem er van weerhoudt om te vertrekken is dat hij geen doel heeft. Hij weet niet waar hij heen wil gaan.

Dit is ook zo met therapie. Therapie heeft een doel nodig. Om nu te zorgen dat je als therapeut dit doel met je cliënt gaat halen, heeft de NLP een aantal vormvoorwaarden voor het stellen van doelen geformuleerd waar een haalbaar doel aan moet voldoen.

Metamodel

“Je weet we, van die dingen...”, kun je je cliënten af en toe horen zeggen. Eigenlijk wordt van jou verwacht dat je je cliënt gewoon begrijpt, terwijl je geen idee hebt waar hij het over heeft. Vaak gaat achter dergelijke vaagheid een heel verhaal schuil. Bijna altijd is dit een verhaal dat pijn doet. De meeste mensen worden, vaak onbewust, vaag wanneer ze spreken over oude narigheid. Door dit af te schermen hoef je de pijn ook niet zo te voelen.

Als therapeut zul je toch moeten weten waar het over gaat. Je leert dus vele typen vaag taalgebruik te herkennen, zodat je je cliënt kunt verleiden concreet uit te spreken waar iets over gaat. In een goed gesprek met de cliënt zal de therapeut dan ook graag gebruik maken van deze NLP techniek.

Afstemmen

Hoe beter je op je cliënt afgestemd bent, hoe meer je cliënt zich gezien voelt. Iemand die zich door een medemens gezien voelt, is vaak ook automatisch bereid met die ander ‘mee te gaan’ in hetgeen de ander hem voorstelt. Hoe beter je dus afgestemd bent op je cliënt, hoe gemakkelijker hij hetgeen je als

therapeut doet zal binnenlaten. Goed leren afstemmen is dus belangrijk voor een therapeut om te leren. Veel NLP technieken hebben het afstemmen als basis.

Volgen en leiden inductie

Volgen en leiden, of pacing en leading, is een uit de NLP afkomstige inductie. Een *inductie* is het proces en de procedure die je volgt om iemand in hypnose te brengen. In principe werkt deze inductie met het automatische menselijke proces, dat je geneigd bent degene die zich goed op jou afgestemd heeft te volgen. Deze inductie is de basis van het hypnotiseren en alle inducties.

Miltonmodel

Het miltonmodel lijkt wel het omgekeerde van het metamodel. Het is genoemd naar Milton Erickson, een van de mensen die door de grondleggers van de NLP (Bandler en Grinder) onderzocht werd, omdat hij als therapeut zo vaardig gebruik maakte van de hypnose. Erickson was zo vaardig is vaag suggestief taalgebruik dat veel hypnotherapeuten proberen dit te kopiëren.

Het miltonmodel is bedoeld om bijvoorbeeld verpakte boodschappen in het onderbewuste van iemand te planten. Als je iemand in hypnose brengt, kun je bijvoorbeeld zeggen: “Je glijdt weg in hypnose.” Je kunt natuurlijk ook zeggen: “..., je kunt nu ontdekken hoe het speciaal voor jou voelt om weg te glijden in een diepe, helende hypnotische staat...”

Deze laatste zin maakt gebruik van het miltonmodel. Bijzonder is, dat het feit of hij überhaupt in hypnose zou kunnen gaan gewoon gepasseerd wordt. Je cliënt gaat in hypnose. Hij hoeft alleen maar te voelen hoe dat voelt! En dat niet alleen. De hypnose waar hij dus als vanzelf inglijdt is ook nog helend en diep.

Het miltonmodel zit zo vol met allerlei taalkundige ‘trucjes’ om gemakkelijker het onderbewuste van je cliënt door middel van suggesties, te beïnvloeden. Eén van deze trucjes zijn de transities.

Transities

Wanneer je zinnen aan elkaar koppelt, wordt hetgeen je in beide zinnen zegt voor je gevoel één geheel. Je kunt bijvoorbeeld twee nietszeggende zinnen aan elkaar koppelen. Je voelt hoe de stoel waarop je zit je ondersteunt. Je word je bewust van de diepte van je ontspanning.

Koppel je nu deze zinnen aan elkaar, dan krijg je ineens als een bijna logisch geheel de volgende suggestie: “Omdat je kunt voelen hoe de stoel waarop je zit je ondersteunt, kun je je bewust worden van de diepte van je ontspanning.” Het is de grootst mogelijk onzin en toch accepteert het onderbewuste dit, en zal het daardoor zelfs maken dat je je dieper gaat ontspannen.

Om deze taalkundige NLP techniek te kunnen gebruiken, is het natuurlijk wel

nodig dat je je hiervoor eerst goed afgestemd hebt op je cliënt, zodat hij zo natuurlijk mogelijk jou als therapeut gaat volgen.

Jos Olgers ©