

**NLP tip
van de maand**

**Augustus
2010**



**Maak het
jezelf
gemakkelijk**

Jaap Hollander

Afstemmen op toekomst!

Ik ga het weer eens hebben over een van mijn favoriete onderwerpen: *de ideale future pace*. Want daar ben ik weer een stapje verder mee. Misschien denk je wel: wat een saai, technisch onderwerp toch. Maar ik vind dat juist zo opwindend aan NLP, dat we allemaal van die mooie, concrete, handige, goed uitgewerkte technieken hebben. Dat we kennis en ervaring als het ware kunnen opslaan, kunnen laten kristalliseren in een procedure. Zodat anderen er snel en gemakkelijk gebruik van kunnen maken. Ik ben ook altijd verbaasd als mensen 'die techniekjes' niet zo belangrijk vinden. En ik herinner me nog goed dat ik, toen ik net was begonnen met NLP, John Grinder ooit hoorde roepen: "En dat maakt deze methode pas *echt* elegant, dat we de verandering *afstemmen* op de situatie waar het straks op aankomt!" Want in die tijd - ik praat nu over de jaren 80 - was het niet gebruikelijk om je als therapeut of als coach bezig te houden met hoe de cliënt de resultaten van het veranderingswerk precies zou gaan toepassen. Men praatte natuurlijk wel eens met de cliënt over hoe hij dingen zou gaan aanpakken, maar dan ging het meestal om inhoudelijke adviezen in de trant van: "Wat jij zou moeten doen is...". De combinatie van ervaringsgericht werken en dan de verandering

heel concreet afstemmen op de toekomst, dat was uniek aan NLP.

Associatie en ecologie

Een jaar of 25 dacht ik er niet al te diep over na, en deed ik honderden malen netjes een future pace. Door de cliënt te helpen om te associëren in een toekomstige situatie en hem dan zo levendig mogelijk, liefst met alle zintuigen actief, te laten beleven hoe hij de nieuwe hulpbronnen daar inzette. Aan die future pace was meestal ook automatisch de ecologie-check verbonden. Ik liet de cliënt dan nadenken over de vraag: "Wat zou hier *tegen* kunnen zijn?" Of: "Heeft dit ook *nadelen*, raak ik ook dingen kwijt, staan er misschien negatieve bijverschijnselen", enzovoort. Laatst vroeg een cursist mij nog waarom de ecologie-check eigenlijk op dat moment in het NLP-gesprek wordt gedaan, na de future pace. Dat is een logische plaats, omdat de cliënt dan een gedetailleerd beeld heeft van wat de veranderingen in de praktijk precies inhouden. Daarom kan hij op dat moment ook beter inschatten wat de eventuele nadelen kunnen zijn. Bovendien gebeurt het nog wel eens dat er een gedeelte is, een kant van de cliënt, dat eigenlijk tegen de verandering is, en dat dan - na de future pace - pas wakker wordt. Want tijdens het veranderingswerk had dat gedeelte gedacht: "Laat hem maar lekker werken, dat wordt toch niks. Dat lukt hem nooit" Omdat het toch niet geloofde dat de verandering zou plaatsvinden, maakte het zich er nog niet druk over. Maar als het veranderingswerk klaar is, en de future pace heeft aannemelijk gemaakt dat de cliënt het echt anders gaat doen, dan beseft dat gedeelte ineens dat het wel eens echt zou kunnen gebeuren. Dan gaan het protesteren, pas na de future pace dus. Maar dat terzijde. Waar het mij nu om gaat is dat de future pace tot op dat moment voor mij bestond uit associëren in één toekomstige situatie, met inzet van de hulpbronnen en met weergaven in zo veel mogelijk zintuiglijke kanalen.

Het mooie van dissociatie

Op een gegeven moment wees een cursiste mij op een Amerikaans onderzoek, waaruit bleek dat studenten hun goede voornemens vaker uitvoerden als ze een *gedissocieerd* beeld maakten van zichzelf in de toekomst. Eerst dacht ik dat ik het verkeerd verstaan had.... Maar het klopte helemaal zoals zij het vertelde. Ik spoorde het betreffende onderzoek op. Niet alleen bleek een gedissocieerd beeld beter te werken dan een geassocieerde beleving, de onderzoekers hadden er bovendien een simpele verklaring voor. En die verklaring sprak mij wel aan. Mensen, zo stelden zij, hebben de neiging om de oorzaak van hun gedrag toe te schrijven aan wat ze zien. Heel simpel en primitief. We zijn ook gewoon zoogdieren. Dus als ze in een geassocieerd beeld hun omgeving zien, terwijl ze nieuwe dingen doen, dan hebben ze de neiging om de verandering toe te schrijven aan die omgeving: het komt door de omgeving. De omstandigheden hebben mij veranderd. Maar als ze een gedissocieerd beeld vormen, dan zien ze zichzelf dus in dat beeld. En dan hebben ze de neiging om de verandering toe te schrijven aan zichzelf: het komt doordat *ik* ben veranderd. Eigenlijk heel logisch. En daarom werkte het gedissocieerde beeld beter. Ze schreven de verandering aan zichzelf toe, en daardoor was de verandering stabiel. Dus mijn eerste stap op weg naar de ideale future pace was om de cliënt niet alleen geassocieerd beeld te laten maken maar ook een gedissocieerd beeld. Bovendien leek het mij handig om het toeschrijven nog een handje te helpen. Daarom vraag ik de cliënt, als hij een gedissocieerd beeld heeft gemaakt van de toekomstige situatie zoiets als: "Je ziet nu hoe je anders reageert. Door wat voor *eigenschappen van jou* komt dat? Wat is het *in jou*, dat jou in staat stelt om dit zo te doen en zo te zien en dit zo te voelen?" Op die manier help ik de cliënt om de verandering aan zichzelf toe te schrijven. Dus dat was uitbreiding nummer één: een gedissocieerd beeld toevoegen en de cliënt helpen om de

verandering aan zichzelf toe te schrijven.

Het mooie van herhaling

Inmiddels was ik ook een ander artikel tegengekomen van - dacht ik - een neuroloog, die een heel lijstje had gemaakt van dingen die psychotherapeuten kunnen leren van de neurofysiologie. Dit artikel staat in de IEP bibliotheek op onze site, dus als je geïnteresseerd bent kun je het zelf ook lezen; ik kan het je aanraden. Anyway, een van de processen die in dit artikel beschreven worden als heel effectief, is om je in gedachten voor te stellen dat je iets doet. Ze noemen dat 'mental practice'. Op zich is dat natuurlijk voor ons niets nieuws. Wat wel nieuw is, is de neurologische verklaring. Als je iets in gedachten doet, versterk je daarmee verbindingen tussen bepaalde zenuwcellen. En dat zijn *dezelfde* verbindingen die ook versterkt worden als je het niet in gedachten doet, maar als je het echt in de praktijk uitvoert. De hersenen gebruiken dezelfde onderdelen – neurologische structuren – voor fantasie en waarneming. Om het nog anders te zeggen: het maakt de hersenen dus eigenlijk niet veel uit of je iets echt doet of in gedachten. Het leereffect is ongeveer hetzelfde. Wat betekent dit voor de ideale future pace? Afgezien van het feit dat we met de future pace zorgen dat de verandering goed past in de situatie waar hij voor bestemd is, heeft de future pace dus ook nog een 'mental practice' effect. De cliënt heeft het al een keer *geoefend*. Hier zou je het bij kunnen laten en zeggen: 'Kijk voor de zoveelste keer wordt onze NLP-praktijk bevestigd door wetenschappelijk onderzoek'. Maar je kunt nog een stapje verder gaan. Van 'mental practice' is bekend, dat het beter werkt als het vaker wordt herhaald. Niet voor niets zegt het spreekwoord: "Oefening baart kunst". Dus dat is een argument om niet met één enkele toekomstige situatie te werken, maar met *meerdere* verschillende toekomstige situaties. Dat was uitbreiding nummer twee: gebruik drie tot vijf toekomstige situaties in plaats van één. De tweede stap

op weg naar de ideale future pace.

Het mooie van gemakkelijk

Ondertussen had mijn onderzoeksassistent, Olivier, een leuk onderzoek gevonden over het stellen van doelen. De onderzoeker was tamelijk NLP-achtig met zijn proefpersonen omgegaan. Die proefpersonen moesten een aantal puzzels oplossen met getallen. De ene groep kreeg alleen als opdracht: doe het zo goed mogelijk. De andere groep deed veel meer aan voorbereiding. Zij stelden zich levendig voor zij de puzzels goed zouden gaan oplossen, en de onderzoeker liet ze zelfs terugdenken aan vroegere succeservaringen met dit soort taken. Verder is nog belangrijk om te weten, dat de moeilijkheidsgraad van de puzzels ook werd gevarieerd. Er waren hele gemakkelijke puzzels, er waren gewone puzzels en er waren zeer moeilijke puzzels. Wat kwam er nu uit dit onderzoek? Als de puzzels heel gemakkelijk waren, of gewoon, dan maakte het niet uit of de proefpersonen zich hadden voorbereid of niet. Maar bij moeilijke puzzels maakte het wel verschil. Daar waren de proefpersonen die zich hadden voorbereid, door een doel te stellen en door vroegere succeservaringen op te roepen, in staat om meer puzzels op te lossen dan de andere groep. Ook deze gegevens sluiten weer prima aan bij NLP, want in NLP werken we natuurlijk vrijwel altijd met doelen die de cliënt moeilijk vindt om te bereiken. Een moeilijk taak dus. Als hij het niet moeilijk zou vinden, dan zou hij het wel gewoon doen. Dan hoefden we er geen NLP-gesprek over te voeren. Dus wat dat betreft zitten we goed met onze future pace.. Maar wat er ook nog uit ditzelfde onderzoek kwam, was dat de *volgorde* van de moeilijkheidsgraad van de puzzels ook veel verschil maakte. Ik geloof zelfs, dat dit effect sterker was dan het al dan niet voorbereiden. Als de proefpersonen *begonnen* met zeer moeilijke puzzels, losten ze uiteindelijk *minder* puzzels op, dan wanneer ze begonnen met gemakkelijke puzzels. Als ze eerst een

paar succeservaringen hadden met gemakkelijke puzzels, dan losten ze uiteindelijk ook meer *moeilijke* puzzels op. Met andere woorden, als ik even ongebreideld generaliseer vanuit dit onderzoek: in een ideale future pace willen we ook nog de moeilijkheidsgraad van de toekomstige situaties meenemen. Ik weet niet of dat altijd kan, maar als het wel kan dan kunnen we onze future pace dus nog beter maken. Want wat we dan doen, is de verschillende toekomstige situaties eerst laten inschatten op moeilijkheidsgraad. En dan beginnen we met de gemakkelijkste en eindigen we met de moeilijkste. En als er geen verschil in moeilijkheidsgraad is, kunnen de cliënt natuurlijk ook gewoon vragen om een paar gemakkelijke en een paar moeilijke situaties te bedenken. Dus met andere woorden - zo kwam ik ook op de titel van deze tip - maak het jezelf gemakkelijk. Althans in het begin. Begin gemakkelijk. En werk van daaruit naar de meer uitdagende situaties. Het grappige is, dat we dat al wel doen in het trauma proces (omgaan met hevige angst, ook wel 'het fobie-patroon' genoemd). Daar werken we heel zorgvuldig, stapje voor stapje, van gemakkelijk naar moeilijk. Dat zouden we vaker moeten doen, ook met minder hevige problemen.

Oké, stel nu dat je dit met jezelf wilt doen, hoe ga je dan te werk? Want daar had ik het nog niet over gehad, de ideale future pace is nu ondertussen zo uitgebreid geworden, wat je best eens kunt kijken of hij niet *op zich* al voldoende is om je doel te bereiken. Ik heb Robert Dilts eens horen vertellen hoe de directeur van Atari zei: "Ik wil computerspellen maken die zo goed zijn, dat zelfs de slechtste verkoper ze nog kan verkopen. En ik wil verkopers hebben die zo goed zijn, dat ze zelfs de slechtste spellen nog kunnen verkopen". Langs diezelfde lijnen zou ik kunnen zeggen: "We willen veranderingswerk doen, dat zo goed is dat het ook zonder future pace nog prima doorwerkt. En we willen een future pace doen die zo goed is, dat hij ook zonder veranderingswerk nog

mooie resultaten oplevert". Maar misschien dat ik nu doordraaf, enfin, probeer het zelf maar eens uit. Hier komt de tip.

De tip

1. Doel

Stel een doel.

2. Imaginair veranderingswerk

Stel je voor dat je rond dat doel veranderingswerk hebt gedaan, waardoor je in staat bent om in toekomstige situaties zo te reageren zoals je wilt reageren. Voor deze oefening hoef je dus niet eens te weten wat voor veranderingswerk je precies gedaan hebt, je hoeft je alleen maar voor te kunnen stellen *dat* je veranderingswerk hebt gedaan. Lekker gemakkelijk, toch?

3. Vijf toekomstige situaties

Nu bepaal je vijf verschillende toekomstige situaties waarin je anders gaat reageren. Gaat de dingen anders doen, je hebt een nieuwe vermogens gekregen, je kijkt anders tegen de dingen aan. Allemaal in lijn met het doel dat je hebt gesteld.

4. Sorteren op volgorde van moeilijkheid

Sorteer nu deze vijf situaties van gemakkelijk naar moeilijk. De gemakkelijkste is nummer één, de moeilijkste is nummer vijf. En wat nu, als je geen verschil in moeilijkheid kunt ontdekken? Heel gemakkelijk: kies gewoon andere situaties waarbij je wel de moeilijkere van de gemakkelijkere kunt onderscheiden.

5. Eerst geassocieerd, dan gedissocieerd, dan eigenschappen

Nu begin je met de gemakkelijkste situatie. Je stelt je voor dat je in die situatie bevindt en je beleeft in geuren en kleuren met al je zintuigen helemaal wijd open hoe het nu allemaal anders gaat.

Dan vervolgens maak je een gedissocieerd beeld van dezelfde situatie. Kijk naar jezelf. Zie hoe je anders omgaat met die situatie, hoe je anders reageert. En vraag je dit af: "Ik zie nu hoe ik in die situatie anders reageer. Door wat voor eigenschappen van mij komt dat? Wat is het in mij, dat mij in staat stelt om dit zo te doen en zo te zien en zo te voelen?"

6. Idem dito met de andere situaties

Als je dit gedaan hebt ben je klaar met de gemakkelijkste situatie. En je gaat door naar de volgende, de op één na gemakkelijkste situatie. Daar doe je het zelfde mee: eerst geassocieerd beleven, dan gedissocieerd beschouwen, dan toeschrijven aan bepaalde eigenschappen van jezelf. En zo werk je alle situaties een voor een af, oplopend van gemakkelijk naar moeilijk.

That's it.

Veel succes!