



Duik dieper!

Alles over de stromingen Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP), Transactionele Analyse en Systemisch Werken

Door Eric Doornik



06 26 99 99 27

eric@verdervanuitvertrouwen.nl

Het begeleiden van mensen in ontwikkeling is een professie. Het vraagt een grondig begrip van hoe ontwikkeling verloopt en kennis over onderwerpen als persoonlijkheid, communicatie, motivatie, drijfveren, persoonlijk leiderschap, relaties tussen mensen en de invloed van systemen op mens en organisatie.

In mijn begeleiding werk ik met drie stromingen: Neuro-Linguïstisch Programmeren, Transactionele Analyse en Systemisch Werken. Deze stromingen benaderen elk op hun eigen wijze de persoonlijkheid van mensen.

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP)

Neuro-Linguïstisch Programmeren, beter bekend als NLP, staat voor hoe wij de wereld om ons heen waarnemen en hoe wij daar vervolgens op reageren. Neuro verwijst naar de interactie tussen de zintuigen ons centrale zenuwstelsel. Linguïstisch verwijst naar de taal en non-verbale communicatie systemen die wij gebruiken om onze gedachten en onze werkelijkheid betekenis te geven. Programmeren verwijst naar het ontdekken van onze automatische denk- en gedragspatronen en het vermogen om ze te veranderen. >>

Ik ben OK Jij bent OK

Met NLP werk ik vanuit vijf gedragskaders:

1. Mijn begeleiding is gericht op doelstellingen in plaats van problemen. Begeleiding vanuit problemen maakt namelijk dat je uitvoerig analyseert wat er mis is, maar dat draagt niet bij aan de oplossing van het probleem. Bij een doelstellinggerichte benadering, probeer je er achter te komen wat je wil, welke middelen je daarvoor kunt gebruiken en hoe je die middelen inzet om je doel te benaderen.
2. Het tweede kader is het vragen naar het hoe in plaats van het waarom. Hoe-vragen geven je inzicht in de structuur van jouw coachvraag. Waarom-vragen leiden doorgaans tot rechtvaardiging en oorzaken, zonder dat ze iets veranderen.
3. Het derde kader is terugkoppeling versus mislukking. Mislukking bestaat namelijk niet. Er bestaan alleen maar resultaten. Deze resultaten gebruik ik als een mooie gelegenheid om iets tot je door te laten dringen waarvan je voorheen niet bewust was. Je kunt de verkregen resultaten gebruiken om inspanningen een andere richting te geven. 'Mislukking' is slechts een manier om iets te omschrijven dat je niet wenst.
4. In onze gesprekken kijken wij naar mogelijkheden in plaats van noodzakelijkheden. Ook dit is een verandering van focus. Kijk meer naar water kan dan naar de beperkingen van een situatie. Vaak zijn de hindernissen minder onoverkomelijk dan ze lijken.
5. Ik werk vanuit nieuwsgierigheid en fascinatie. Ik houd me niet bezig met veronderstellingen. Alleen dan gun je jezelf om anders naar de werkelijkheid te kijken. Dit is een van de belangrijkste redenen waarom kinderen zo snel leren: ze zijn nieuwsgierig naar alles.

Transactionele Analyse (TA)

Transactionele Analyse (TA) is een persoonlijkheidstheorie dat inzicht geeft in hoe mensen psychologisch gestructureerd zijn. De theorie is gebaseerd op het driedelige model van ego-toestanden. Een ego-toestand is een samenhangend geheel van gedragingen, gedachten en gevoelens. Het is de manier waarop wij op een bepaald moment een deel van onze persoonlijkheid laten zien.

Zo zien de drie ego-toestanden eruit.

1. Als je je gedraagt, denk en voelt in antwoord op wat hier-en-nu om je heen gebeurt, waarbij je alle mogelijkheden die jou

als volwassene ten dienste staan gebruikt, dan gedraag je je vanuit Volwassene ego-toestand.

2. Het kan soms zijn dat je je gedraagt, denkt en voelt op een manier die een kopie is van een van jouw ouders of van anderen die ouderfiguren voor je waren. In dat geval reageer je vanuit de Ouder ego-toestand.
3. En soms reageer je vanuit de Kinder ego-toestand. Dan denk, voel of gedraag je je zoals je dat destijds als kind deed. Het model wordt vaak aangegeven als het OVK-model.

De meest fundamentele vooronderstelling binnen TA is dat mensen OK zijn. Dit betekent dat jij en ik beiden waarde en waardigheid als mensen hebben. Ik aanvaard mijzelf als mijzelf ('ik ben OK') en ik aanvaard jou al jou ('Jij bent OK').

Jij bent OK. Op sommige momenten gedraag je je niet-OK. Als je dat doet, dan volg je de strategieën waartoe je als klein kind hebt besloten. Deze strategieën waren destijds de beste manier om te overleven en om te krijgen wat je nodig had van een wereld die wellicht vijandig overkwam. Als volwassenen volg je soms zo'n zelfde strategie, hoewel dat niet productief of zelfs pijnlijk kan zijn. Als sommige van deze kinderlijke strategieën voor jou als volwassene onaangename gevolgen hebben, dan kun je besluiten deze strategieën op te sporen en voor nieuwe en meer adequate strategieën te kiezen.

Systemisch Werken

De definitie van Systemisch Werken is: 'het aan het licht brengen van de dynamieken in het systeem van herkomst'. Veel van onze onbewuste overtuigingen, gedragingen en patronen vinden hun oorsprong in het systeem (gezin van herkomst) waarin je bent opgegroeid. Je neemt de bekrachtigende en beperkende patronen mee. Deze patronen komen je in je huidige leven weer tegen binnen de nieuwe systemen, bijvoorbeeld in relaties of op het werk. Hier kunnen verstrikkingen ontstaan die een belemmerend effect hebben. Met behulp van Systemisch Werk wordt duidelijk waarom een familie of organisatie belemmerend werkt. Jouw eigen positie binnen het systeem brengen we in kaart. Het innemen en herkennen van jouw eigen plaats binnen het systeem, geeft inzichten die leiden tot acceptatie.

Het innemen en herkennen van jouw eigen plaats binnen het systeem, geeft inzichten die leiden tot acceptatie.

Zien

Partners
in dialoog

Goed & kwaad
overstijgen

vrijheid

Verskillende
gevoelens
onderscheiden

De basisprincipes van Systemisch Werken

1. Zien.
Ik maak een onderscheid tussen 'observeren' en 'zien'. 'Observeren' betekent individuen tot in detail waarnemen, maar dat gaat ten koste van de perceptie van het geheel. Wanneer ik iemands gedrag observeer, observeer ik wat die persoon doet. De persoon als totaliteit zal mij dan ontgaan. Ik kan een ander persoon alleen 'zien' als ik mij zonder bijbedoelingen tot die persoon richt. Er is geen ruimte voor oordelen (goed of fout, juist of onjuist). Er is slechts ruimte voor dienstbaarheid aan die persoon en het zoeken naar mogelijkheden.
2. Partners in dialoog
Veel dingen kunnen pas gezegd worden in een sfeer van respect en vertrouwen. Wanneer mijn kandidaat mijn partner is in het onderzoeken van ervaringen, dan ontstaat er een dialoog tussen gelijken. Mijn vrijheid om eigenzinnig te zijn is een gevolg van mijn vertrouwen in de ander en dat levert ons beiden heel veel op.
3. Goed en kwaad overstijgen
Als ik mijn kandidaat zie, zie ik hem in de context van zijn systeem. In die context verandert de persoonlijke verantwoordelijkheid en veranderen goed en kwaad. Het meeste kwaad geschiedt niet omdat mensen persoonlijk misdadig zijn, maar omdat ze gevangen zitten in hun systeem. Het kwaad is vaak een uitwerking van systemische belemmeringen en niet iets persoonlijks.
4. Vrijheid
Als ik mijn kandidaat aanvaard als mens ('Jij bent OK'), is het van wezenlijk belang dat ik de wens om hem te helpen of te redden loslaat. Als begeleider moet ik de vrijheid van mijn kandidaat respecteren zonder die te willen veranderen. Het gaat om een fundamenteel respect voor individuele vrijheid. Inclusief de vrijheid om te falen en de vrijheid om vast te lopen.
5. Verschillende gevoelens onderscheiden
Gevoelens die constructief handelen bevorderen, zijn primaire gevoelens. De andere gevoelens zijn secundaire gevoelens. Primaire gevoelens zijn eenvoudig en vragen niet om een uitgebreide beschrijving. Ze zijn intens, niet dramatisch en niet overdreven. Daarom brengen ze een gevoel van zekerheid en kalmte met zich mee. Omdat primaire gevoelens naar een bepaald doel leiden, houden ze niet lang aan. Secundaire gevoelens daarentegen duren langer en worden door ze te uiten heftiger in plaats van minder. Ze zijn dramatisch en opwindend en geven de je illusie levend te zijn. Ze maken je echter zwak en hulpeloos. Het is mijn bedoeling niet om de ervaringen van mijn kandidaten te veranderen, maar om hun aandacht te richten op hun primaire gevoelens, die een voorwaarde zijn voor het vinden van hun eigen oplossingen.