

## WAT IS NLP?

In het midden van de jaren '70 ontmoetten Richard Bandier en John Grinder elkaar op de universiteit van San José, Californië om een psychologisch project te gaan doen. In de marge daarvan ontstond haast bij toeval wat nu Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) heet.

Op zekere dag kochten ze onderweg wat drank, waarbij de cassière in de winkel de opmerking maakte 'Ik zie wat je zegt'. Deze even alledaagse als onlogische opmerking viel hen pas achteraf op, waarbij de vraag rees hoe je kun je zien wat iemand zegt! Praktische experimenten leidden vervolgens tot de ontdekking van de verschillende manieren waarop onze hersenen onze ervaringen kunnen weergeven, de representatiesystemen. Dit waren de eerste bouwstenen van NLP.

NLP is de verzamelnaam voor een hoeveelheid vaste patronen die mensen gebruiken bij het waarnemen, bij het verwerken van informatie (in hun hoofd) en bij de aansturing van hun gedrag.

Hierin is waarnemen:

- Je aandacht naar buiten richten (zien, horen, voelen, ruiken en proeven).
- Je aandacht naar binnen richten (emoties en andere betekenissen).

Informatie verwerken in je hoofd betreft:

- Je waarnemingen en ervaringen voorzien van eigen betekenissen (denken).
- Formuleren van normen en overtuigingen.
- Opbergen en weergeven van je ervaringen, herinneringen, overtuigingen, ideeën en doelen.
- Veranderen van de betekenis van eerdere ervaringen, onder meer via leerprocessen en interventies.

Het aansturen van je gedrag behelst:

- Aansturen van je lichamelijke processen en van je bewuste en onbewuste gedrag.
- Aansturen van de manier waarop je je waarnemingen richt.
- Bepalen welke delen van je hersenen je in een situatie gebruikt.
- Beheren van je lange termijn geheugen.

De naam Neuro Linguïstisch Programmeren is omstreeks 1975 als handelsnaam door de beide initiators van deze verzameling bedacht. Hun eigen achtergronden klinken daarin door: Richard Bandler is afkomstig uit de wereld van het programmeren van computers en John Grinder is linguïst. Zij veronderstelden dat mensen de zich herhalende gedrags- en taalpatronen als vaste (computer)programma's in hun brein opslaan. Voorts wilden zij weten hoe mensen deze programma's in taal (woorden en grammatica) coderen.

Het achterliggende idee daarbij was dat als je de bouwstenen van gedrag en vaardigheden kent, je door het bij jezelf 'inprogrammeren' van deze bouwstenen dat gedrag of die vaardigheid ook zelf kunt leren. Dit op deze manier overnemen van gedrag van rolmodellen heet in NLP-land 'modellieren'.

Dat deze gedachtengang klopt kunt u dagelijks om u heen zien: het is de natuurlijke manier van leren van alle kinderen.

NLP beoogt een bewust hanteerbare gebruiksaanwijzing te bieden voor de menselijke hersenen. Voorts biedt NLP een verzameling technieken waarmee je snel en effectief nieuwe vaardigheden kunt leren en oude 'programma's' op kunt ruimen, wanneer die beperkend zijn gaan werken op je leven en functioneren.

NLP is ontstaan in een omgeving van psychologen en therapeuten en werd in de eerste jaren vooral op de markt gebracht als een nieuwe vorm van therapie. Veel van de NLP patronen zijn ontleend aan in de USA bekende grootheden uit de therapiewereld, zoals Freud, Jung, Milton Erickson (hypnose) en Virginia Satir (opstellingenwerk).

Geleidelijk aan is NLP ook als communicatietechniek doorgedrongen in de onderwijswereld en het bedrijfsleven, waar het op veel terreinen en op veel manieren wordt gebruikt.

### WAT LEVERT EEN NLP OPLEIDING U OP?

Een NLP-opleiding biedt u allereerst vaardigheden om uzelf en mensen in uw omgeving beter te leren kennen en om uw eigen leven meer zelf te kunnen bepalen: assertiviteit in de breedste zin van het woord.

Ook ervaren deelnemers nogal eens dat tijdens hun NLP-opleiding beperkingen van psychische en/of somatische aard 'spontaan' verdwijnen.

Daarnaast leert u vaardigheden waarmee u de effecten van uw communicatie beter kunt laten aansluiten bij uw doelen, zoals vaardigheden voor contact maken, coaching, planning, leidinggeven, therapie, samenwerken, in- en verkoop, motiveren, onderhandelen en conflicthantering.

Om een NLP-opleiding te kunnen volgen is geen voorafgaande opleiding in de menswetenschappen nodig. Wel is het zeer wenselijk een basishouding in het leven te hebben, die zich laat beschrijven als 'open' en 'op het leren van nieuwe mogelijkheden in het leven' gericht.

Er is ook geen formele leeftijdsgrens, maar bijna alle deelnemers aan NLP-certificatie opleidingen zijn ouder dan dertig jaar. De meeste deelnemers zijn tussen de vijfendertig en vijfenzestig jaar.

### **WERKT NLP OVERAL?**

De in de USA samengestelde NLP verzameling gaat vooral over gedrag van individuele mensen die zelfstandig en vrij willen zijn, over de vaardigheden om dit gedrag te 'maken' en over de normen en overtuigingen die daarvoor richting gevend zijn. Gegeven de in de USA dominante manier van in het leven staan (competitie en naar normen leven zijn daar zeer belangrijk) is NLP daar een krachtig hulpmiddel op veel terreinen in de samenleving. Ook in Nederland, waar de cultuur steeds meer 'Amerikaans' wordt, wordt veel met NLP gedaan.

Echter aspecten van ons mens zijn, die in de Amerikaanse cultuur minder op de voorgrond treden, zoals onze eigen verbinding met doelen, met ons 'willen' en ons 'voelen', blijven in NLP onderbelicht. Ook dynamische continu verloopende processen, zoals die in groepen en samenwerkingsrelaties, zijn met dit 'Amerikaanse' NLP moeilijk of geheel niet te beschrijven.

Hierdoor is werken met NLP bij mensen uit interactieve en groeps culturen minder effectief, zoals John Grinder ook zelf in Zuid Amerika heeft ervaren.

Deze beperkingen zijn door ons weggenomen met de ontwikkeling van Interculturele NLP.

Hans Dalhuijsen, 2 september 2008