

# Vergeeten NLP

## De Satir-categoriën leren beheersen

*Ieder mens die geconfronteerd wordt met welke situatie dan ook waarvan hij of zij (onbewust) meent daar niet tegen opgewassen te zijn, beschikt over een modus om die situatie te overleven: een eigen stressrol. De grootmoeder van NLP, de gezinstherapeute Virginia Satir, die een begaafd communicator en uiterst succesvol therapeute was die door Bandler en Grinder*

*in het kader van NLP gemodelleerd is, ontdekte het bestaan en alle kenmerken van deze stressrollen. In haar werk met disfunctionele gezinnen stond het leren doorbreken van vastzittende patronen die veroorzaakt worden door het reageren vanuit stressrollen centraal. Haar kennis en inzicht lijken echter langzaam verloren te gaan.*

### Wat zijn de stressrollen?

In het observeren van disfunctionele communicatiepatronen in gezinnen en de manier waarop mensen zichzelf en elkaar daarin vasthouden (zogenaamde 'calibrated loops', je denk te weten wat de ander bedoelt te zeggen, of te wel 'gedachtelezen' en daarop reageer je met een geconditioneerde emotionele respons die bij de ander weer emotionele reacties oproept, enzovoort) onderscheidde Satir drie aspecten: jezelf, de ander en de context. Opgesloten zitten in disfunctionele communicatie roept stress op. Satir observeerde dat mensen in een dergelijke situatie in een stereotiep gedragspatroon schieten, een zogenaamde 'stressrol'. Er zijn echter slechts vier standaard stresspatronen te categoriseren. In zo'n stresspatroon kiezen mensen voor één van de drie aspecten (je zelf, de ander en de context) en laten de andere twee weg. Elk van deze stresspatronen heeft een kenmerkende lichaamshouding, bewegingspatroon, lichamelijke sensaties en taal.

- De beschuldiger kiest voor 'zelf', dit is de karikatuur van de macht. Hij plaatst zich erboven, heft een beschuldigende vinger en spreekt tegen: 'Jij doet nooit iets goed'. Van binnen voelt hij zich eenzaam.
- De verzoener kiest voor de 'ander' en is de karikatuur van de dienstbaarheid. Hij heeft een nederige houding, strekt de hand verzoenend op en spreekt instemmend, 'Wat jij wilt is goed'. Van binnen voelt hij zich waardeloos.
- De computer kiest voor de inhoudelijke context, hij is de karikatuur van het intellect. Het lichaam is kalm en beheerst en beweegt vrijwel niet. Hij spreekt afstandelijk en abstract: 'Het valt buiten de tolerantiegrenzen'. Innerlijk voelt hij zich dood.
- De afleider kiest nergens voor, hij is de karikatuur van de spontaniteit. Het lichaam is onrustig en beweegt hoekig. Hij spreekt op zangerige, uitschieterende toon.

De woorden zijn irrelevant. Innerlijk voelt hij: doelloosheid, ongewenst zijn.

### Wat is jouw stressrol?

Uit NLP weten we dat iedereen alles in zich heeft, maar dat je ook voorkeuren hebt voor bepaalde patronen, je dominanties. Dit geldt ook voor de stressrollen. De beste manier om dit te onderzoeken is om je één voor één in te leven in alle vier stressrollen en te ervaren wat het met je doet. Een tweede doel van de oefening is om te ervaren hoe lichaamshouding, fysiologie en emotionele staat met elkaar zijn verbonden en hoe verandering van lichaamshouding het veranderen van emotionele staat faciliteert. Het derde doel is er achter te komen wat je reflexmatige rol is, het vierde doel is dat je meer begrip krijgt voor de stressrol die jouw grootste allergie vertegenwoordigt. Sommige deelnemers in de workshop ervoeren dat zij, net als Annemarie, met hun grootste allergie qua stressrol getrouwd waren.

### Hoe ga je ermee om?

De vier rollen zijn overlevingspatronen ten overstaan van een externe autoriteit, die ontstaan in een positie van afhankelijkheid van de omgeving. Het kind haalt de betekenis van de interactie uit de omgeving en zet op een uitvergroete manier neer op welke wijze het denkt dat het er van de omgeving (autoriteiten) mag zijn. Kunnen ze niet veranderd worden? Jawel, maar dan moeten ze eerst worden opgediept uit het onbewuste, herkend worden als reflexen en daarna kunnen ze vervangen worden door passender (gebaseerd op hier en nu) reacties. Dit proces noemen wij persoonlijke groei. Virginia Satir noemde de gelijkwaardige vorm van communiceren de rol van de 'leveler', hoewel het correcter is om te spreken van het leren van de leveling-respons. In mijn ogen is dit namelijk geen rol, maar jezelf kunnen zijn. In de leveling-respons stroomt de informatie via alle communicatiekanalen in dezelfde richting, m.a.w. is congruent. De stem zegt de woorden op een passende toon met congruente lichaamshouding en gelaatsuitdrukking. Dit lukt alleen als je 'eerlijk' bent, in dit geval als je naar buiten wilt brengen wat je innerlijk beleeft, (of eerlijk zegt dat je daar nu geen zin in hebt).

Dus leveling is:

- je verontschuldigen als je je realiseert dat je iets hebt gedaan dat niet de bedoeling was. Je verontschuldigt je voor je daad en niet voor je bestaan.
- Als je evalueert of kritiek hebt, hebt je het over gedrag en niet over de persoon, ook heb je een tip hoe het anders kan.

- Als je het over abstracte feiten moet hebben en een correcte formulering telt, hoeft je dat niet machinaal te doen, je kunt nog steeds je gevoelens toelaten en beweeglijkheid tonen in je expressie.
- Als je het onderwerp wilt veranderen of de spanning wilt doorbreken kun je daarin duidelijk zijn in wat jij wilt.

Kortom, het zijn al de manieren van omgaan met de omgeving, zonder verdedigingsmechanisme, zonder jezelf daarin kwijt te raken.

In haar workshop op het NLP congres heeft Annemarie Tjerkstra, specialiste in het Satir gedachtegoed, de deelnemers en zichzelf in een hoge drukpan gestopt om in korte tijd zowel de theorie en de achtergronden te behandelen alswel om ook aan den lijve via oefeningen de kracht en het belang van het beheersen van dit gereedschap te ervaren.

Omdat het hier vaste (actie/reactie) patronen in conflicten betreft, is deze stof een must voor iedere NLP-er die in het dagelijkse leven met conflicten omgaat. Niet alleen leerden de deelnemers deze workshop: de stressrollen van zichzelf en anderen te onderscheiden; ze leerden vooral hoe je ze simpel, elegant en uiterst effectief om kunt buigen en neutraliseren.

VOOR WIE DEZE WORKSHOP GEMIST HEEFT IS ER EEN HERKANSING OP ZATERDAG 2 OKTOBER 2010.

Tijd: 10.00 – 17.00 uur, Plaats: Hulshorst

Kosten € 125,-

Leden van de NVNLP krijgen korting en betalen € 75,-

Op zaterdag 15 oktober, 11.00 – 16.00 uur start een intervisiegroep voor leidinggevenden en professionals op basis van de stresspatronen van Virginia Satir.

Voor informatie, inschrijven en overige data:

info@amieconsult.nl / www.ise-training.nl



Annemarie Tjerkstra