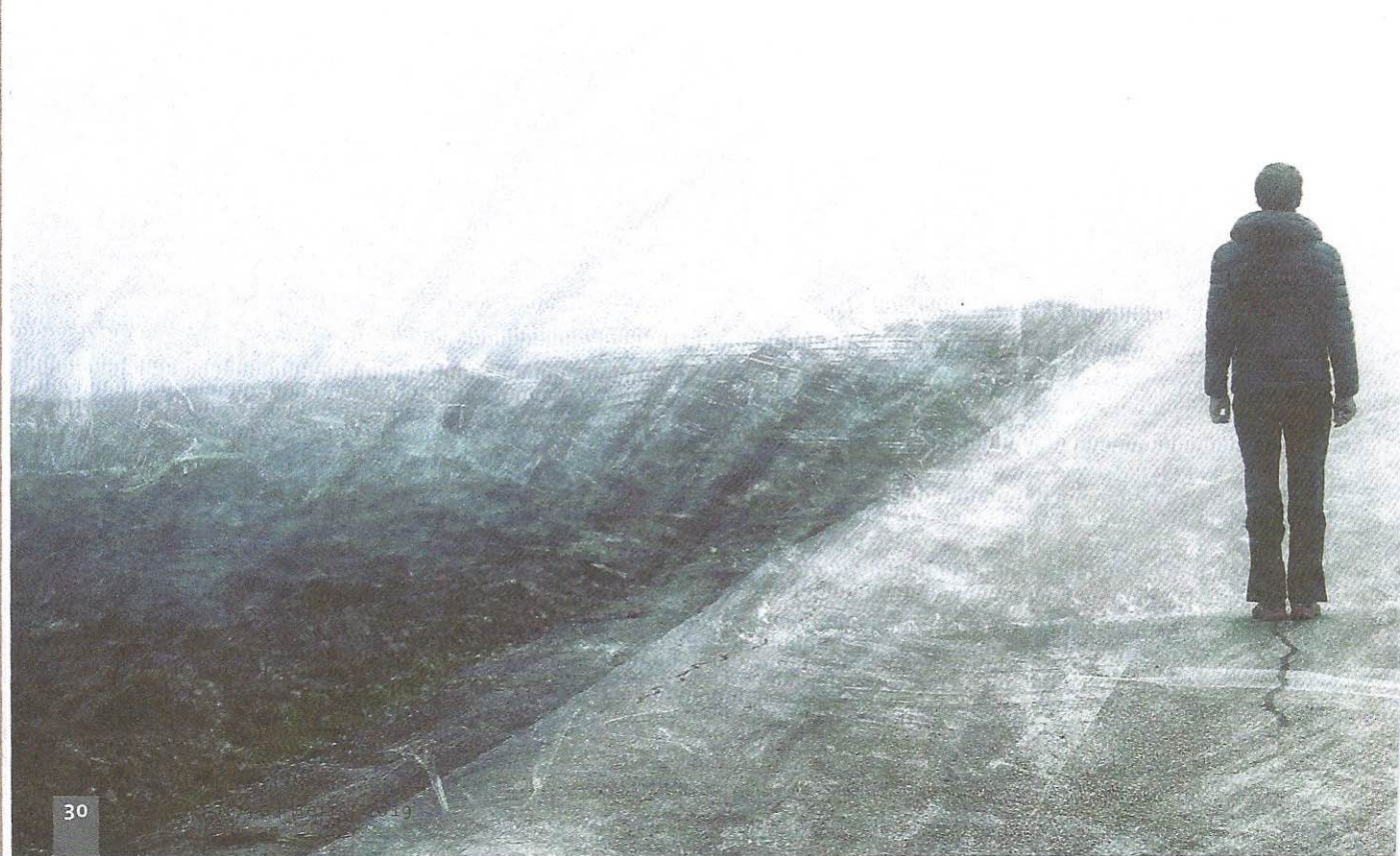


NLP en het leren omgaan met je brein

Door:
Remco Wolf den Dunnen



Remco Wolf den Dunnen werkt als ambulante begeleider van jongeren en volwassenen met een autistisch spectrum diagnose (ASS) en niet aangeboren hersenletsel (NAH). Nadat hij een herseninfarct kreeg, getriggerd door een psychologisch trauma, moest hij zelf zijn weg naar herstel vinden. In zijn zoektocht was het voor hem van groot belang om zelf uit te proberen en te bepalen wat voor hem werkte, en wat niet, en daarin zijn grenzen te verkennen. Zelf de regie houden over zijn herstelproces, zijn eigen grenzen ervaren, zelf de keuze maken wanneer en hoe die te verleggen, leverde hem veel op. Dit laatste niet alleen voor zijn persoonlijk herstel, juist ook als professional in zijn omgang met cliënten. Naast de kennis uit zijn reguliere opleiding ging hij zich bekwamen in microkalibratie (zie artikel over superkalibratie op pagina 6) en volgde hij een NLP opleiding. In dit artikel beschrijft hij hoe het gebruik van NLP technieken zijn cliënten helpt om meer mogelijkheden voor zichzelf te ontdekken en te ontwikkelen.



In de klassieke hulpverleningsrelatie is er een deskundige die weet hoe het moet en een client die geholpen wil worden met zijn situatie.

Dat is per definitie een vertrekpunt vanuit ongelijkwaardigheid. Mijn visie daarin is dat ik het belangrijk vind om te werken vanuit gelijkwaardigheid. Als ik start met een nieuwe client, begin ik mijn introductie altijd met: we gaan elkaar leren kennen en van elkaar leren. Ik net zoveel van jou als jij van mij. Hierin pas ik meteen al een aantal vooronderstellingen (*nine major beliefs*) toe, bijvoorbeeld mijn kaart van de wereld is niet de jouwe en respect voor het wereldmodel van de ander. Hiermee leg ik uit dat hun denkwereld oke is en die van mij ook, de verschillen in onze werelden zijn interessant.

Het mogen leren van jezelf en van anderen, is een fantastisch proces. Hierin komt meteen weer een visie onderdeel naar voren, dat het maken van connectie voor mij ook één van de belangrijkste onderdelen van maatwerk is. Connectie, elkaar zien en horen, om van daaruit een start met vertrouwen van elkaar te maken.

'het maken van connectie is één van de belangrijkste onderdelen van maatwerk'

Naast rapport maken, is kalibreren heel belangrijk. De studie profiling die ik volg, geeft mij de mogelijkheid om bij klanten, die voor het ongeoefend oog vrijwel geen emotie tonen, zaken te zien in kleine bewegingen in het gezicht, die samen een emotie weergeven. Deze indicatoren zijn universeel en wetenschappelijk vastgesteld. Als ik zie dat zo'n patroon zich meerdere malen voor doet, dan is het zeer aannemelijk dat er een emotie zoals verdriet, verbazing danwel boosheid zich aandoet. Dit geeft dan een ingang om dieper op een onderwerp door te praten. Welk meta model komt naar voren? Is er sprake van een trauma? Is het een belemmering voor degene om tot ontplooiing te komen etcetra. Het gezicht, lichaam, woordgebruik, ademen en hoe klemtonen gebruikt worden, geeft een beeld van hoe iemand is of zich wil voordoen. Naarmate je iemand beter leert zien en lezen, kun je iemand beter coachen op zijn vragen. Het mooie is dat er heel veel wetenschappelijk onderzoek hiernaar is gedaan door Paul Ekman, David Matsumoto en John Gottman. Er zijn nog veel meer indicatoren van de totaliteit van de andere mens zoals linguïstiek, non-verbale communicatie, de manier waarop iemand woorden gebruikt, ademhaling, spierspanning door het lijf, het geluid van uitspraken etcetera. Dit is zo'n enorme aanvulling in mijn werk als ambulante begeleider, trainer, voorlichter en consulent. Ik kreeg de mogelijkheid om na het eerste jaar van de profiling studie (BPDtraining) een training NLP practitioner te doen als aanvulling hierop. Laat ik zeggen dat er alweer een nieuwe wereld openging. Met profiling leer je een client te analyseren, door gebruik te maken van de NLP tools, kun je ook samen werken aan de transformatie voor de client.

Casus

Om een voorbeeld te geven van een aantal systemen en meta-modellen in mijn maatwerk, ga ik één casus beschrijven. Wegens privacy zijn de namen fictief.

Hanna is een jonge vrouw met ASS (Asperger), zij heeft weinig zelfvertrouwen en zelfkennis op gebied van emoties en te kampen met een zware burn-out.

We zijn begonnen om eerst connectie te maken, luisteren, afstemmen en er gewoon zijn. In eerste instantie vanuit plan B autisme coaching en later vanuit de combinatie profiling/ NLP. Respecteren van elkaar en trachten weerstanden van hun kracht te ontdoen.

Hanna hanteerde veel ontwijkingstechnieken in haar leven, onder andere vanuit angst en aannames ontweek zij zwangerschap, terwijl dit wel een diepe wens was. Zij was erg goed om er voor anderen te zijn en niet voor zichzelf. Ging elke dag over haar eigen grenzen heen en was contact met haar eigen lijf kwijt. Hanna begreep emoties niet meer en was in alles overprikkeld. Hanna was woonachtig in een grote stad met haar geliefde en is inmiddels terug verhuisd (met haar geliefde) naar het dorp waar ze is opgegroeid. Een huis gekocht en heeft een zeer nauwe band met haar broer Peter, haar vader en moeder. Op een gegeven moment werd er kanker geconstateerd bij moeder. Moeder heeft in het laatste stadium gekozen voor euthanasie. Diepe dalen en hoge bergen en een enorm proces wat Hanna en ik met elkaar aan zijn gegaan.

In het maatwerk traject stelde Hanna zichzelf de volgende doelen: rouwverwerking (verlies moeder), acceptatie van ASS en zichzelf, opbouwen van zelfvertrouwen en (her)kennen van signalen en emoties van haar lijf. Als eerste zijn we begonnen met gesprekken, luisteren en toepassen van een aantal Major Beliefs; ik mag leren, mijn gevoel is altijd 100% correct, weerstand is kracht enzovoort. Dit ben ik gaan ondersteunen met cartegian logics om haar denkkader duidelijk in beeld te brengen en deze in een vloeibare toestand te brengen. Ik doel hier op het openen van systemen om te leren. De profiling is hierin een grote meerwaarde, door te letten op kleine ademstottingen, kleine bewegingen in gezicht/houding, emotie indicatoren kon ik bespreekbaar maken wat er in haar gebeurde.

Het ankeren van momenten waar ze zelfvertrouwen had en deze toepassen in nieuwe situaties werkten erg goed voor Hanna, ik zag haar enorme stappen maken

in contact met anderen; haar broer, partner en vader. Ze ging staan voor zichzelf en uitte hier haar gevoel en wensen. Resultaat was dat ze ook duidelijker voor haar omgeving werd en iemand waar men rekening mee heeft te houden.

Ook de kinderwens kwam terug en daar zaten heel veel aannames, oude patronen van angst (trauma's o.a. verlies van haar moeder, situaties van vroeger, die heel lang onbewust nog steeds een stem hadden in haar wereld) en stemmen van vroeger. Van wie waren de stemmen? Welke klanken hadden ze? Welke angsten? Waar waren ze aan gerelateerd? Wat waren de aannames?

We zijn begonnen om te gaan kijken welke gewoontepatronen van het brein er waren en of ze belemmerend werkten, danwel in haar voordeel. We werkten aan het losmaken van emoties en aannames. Door op verschillende niveaus (down, up en lateraal) te chunken, kwam een trauma uit de kindertijd omhoog, omtrent afscheid opa en oma en de angst die heel sterk omhoog kwam voor Hanna was



verlatingsangst. Door samen te werken met een objectieve feedback lus, met vragen zoals ik zag toen..., ik hoorde, ik voelde, kwam ontwarring en inzicht in emoties, angsten en patronen. Angst om niet goed genoeg te zijn en daarin mogelijke uitstoting van de groep, dit geval familie, was een doel om aan te pakken. Ook weer door ankeren hierin nieuwe ervaringen opgedaan waardoor Hanna steeds beter in staat was om tot andere gedachten, gedrag en gevoel te komen. Hanna's zelfvertrouwen en eigen bewustzijn ging met stappen vooruit.

Toen we gingen kijken naar de stemmen, kwam de stem van haar moeder naar voren, die ooit had gezegd dat Hanna beter geen kinderen kon krijgen in verband met haar autisme. Terwijl ze dit vertelde, kwam meteen een herinnering naar boven van bepaalde materiële attributen omtrent kinderspullen en dergelijke, die niet weggegooid mochten worden omdat haar moeder had gezegd dat Hanna er wel eens wat aan kon hebben als ze zelf kinderen had. In de feedback die ik gaf op wat ik zag en hoorde, kwamen de aannames naar voren in Hanna's gesprek met mij. Ze vertelde dat zij er van uit was gegaan dat ze geen kinderen mocht/kon krijgen. Het gesprek met moeder had eigenlijk een andere doel, namelijk goed nadenken om zo'n belangrijke stap te nemen.

Hanna heeft haar angsten in de ogen gekeken en is met een anker- en connectie-oefening deze bewust anders in gaan zetten. Hierin heeft ze haar partner intensief meegenomen. Resultaat is dat ze bewust heeft gekozen voor een zwangerschap en inmiddels is ze bevallen van een gezonde zoon.

Ik heb dit voorbeeld gekozen om te laten zien dat mensen met autisme kunnen worstelen met dezelfde vragen als de rest van de wereld. Heel belangrijk was het creëren van rapport en vanuit het contact samen op zoek te gaan naar een nieuw perspectief op de situatie en dus meer mogelijkheden. In het contact is het belangrijk om de klant het tempo te laten bepalen, zeker bij iemand die moeite heeft

eigen grenzen te voelen en deze duidelijk aan te geven naar de buitenwereld.

Het werken met verdiepingsvragen vanuit cartisian logics werkte bij haar heel goed. Niet alle mensen met autisme kunnen makkelijk dingen verbeelden die er niet zijn. Het zoeken naar een tegenstelling: wat gebeurt er niet als... ging haar goed af. Het hielp haar om haar vastzittende denkkader los te laten.

Na een tijd begon ook de omgeving te merken dat Hanna aan het veranderen was. De communicatie werd beter en zij werd beter in het aangeven wat zij wilde. Zo ontstond er ook langzaam meer ruimte voor anderen.

In haar relaties met de omgeving ontstonden hiermee mogelijkheden om elkaars wereldbeelden te gaan verkennen en hierover een dialoog aan te gaan. Wat zijn de grenzen, welke regels hanteer je, waar zitten onze valkuilen? Welke standaarden hanteer je en van waaruit ontstaan ze? Dit hielp om meer rust te nemen en ruimte te creëren voor zichzelf.

In mijn werk heb ik veel aan wat ik heb geleerd in mijn opleiding in profiling, NLP en Plan B. Ik blijf me hierin ontwikkelen. Het werken met cliënten met een 'andere' neurologie, zoals bijvoorbeeld die van het autistisch spectrum, is een fantastische ervaring waarbij ik zelf ook dagelijks leer over mijzelf en de ander. Die ontmoeting verrijkt ons leven. ■

Remco Wolf den Dunnen is zzp-er (bedrijf A.M.I.) en werkt als ambulant begeleider en sinds kort ook bij stichting MEE als consulent (onafhankelijk cliënt adviseur). Naast MBO sociale arbeid/sociaal juridische dienstverlening en HBO maatschappelijk werk, studierichting cultureel maatschappelijke vorming, heeft Remco Wolf Plan B van de autisme academie gevolgd. Hij is muzikliefhebber en werkt met creatieve technieken op het gebied muziek (gitaar/bas), ontwerpen en restauratie van lampen en zet deze technieken ook in, in zijn werkzaamheden.