

NLP in Kroatië: van trauma naar kracht

Gevoelens van vertrouwdheid en opwindung maakten zich van mij meester toen ik Charles Tauber in mijn armen sloot na aankomst in Vukovar, een plaats in oostelijk Kroatië. Het was al weer een hele tijd geleden dat wij elkaar gezien hadden. Hij is een hele bijzondere man, arts en expert in het behandelen van mensen met trauma's. Al tien jaar is hij de spil van de Coalition for Work With Psychotrauma and Peace, een kleine organisatie die de laatste jaren is uitgegroeid tot een dynamische regionale kracht van betekenis met diverse cursussen en initiatieven. Vukovar dat totaal verwoest was, is al weer iets verder opgebouwd vergeleken met mijn laatste bezoek. De gehavende watertoren steekt als een eenzame gewonde waarschuwendende vinger omhoog. Ook het voormalige station is nog één grote puinhoop. Een derde van de huizen ligt nog steeds in puin. De werkloosheid is 40%. Vrijwel iedereen heeft psychische schade en zware trauma's opgelopen in de oorlog die 16 jaar geleden eindigde. Bij de laatste bezoeken had Charles me al vaker uitgenodigd om een NLP-cursus te komen geven en nu stond ik daar weer in Vukovar, voor een spannende en uitdagende trainingsweek.

In de herfstvakantie heb ik in Kroatië aan 18 cursisten een basiscursus NLP van 5 dagen gegeven onder de titel 'Your Unlimited Power'. Een groot aantal van hen was vaak goed opgeleid en toch werkloos. Ook drie medewerkers van de CWWPP, Coalition for Work With Psychotrauma and Peace, doen mee. De leeftijd varieert van een eindje in de twintig tot een eind in de zeventig. Beroepen variëren van bouwvakker, afgestudeerde psycholoog, leraar Transcendente Meditatie, advocate en oud universitair docente linguïstiek. De helft van de deelnemers spreekt en verstaat Engels redelijk tot goed. De tolk vertaalt Engels goed en vlot in Kroatisch. Ze zijn allen zeer goed gemotiveerd en weten ook 's avonds vol te houden na een volle werkdag. Ik heb waardevolle ondersteuning van een Engelse vrouw die een Master Practitioner in de UK gedaan heeft, maar die ik van tevoren niet kende. Ook zij spreekt net als ik, geen Kroatisch. Ik heb er vertrouwen in dat het Engels me goed af zal gaan. Ik heb de terminologie redelijk goed in mijn hoofd omdat ik



een handleiding gemaakt heb in het Engels van zo'n 80 pagina's (*) met alle theorie en oefeningen die ik ook in mijn cursussen in Nederland gebruik. Bovendien heb ik alle posters met de NLP modellen (zie kaartspel van het NTI-NLP) in het Engels gemaakt. Ik ben het spannende boek van Anthony Robbins 'Awaken the Giant within' in het Engels aan het lezen. Ik heb al vaker workshops NLP gegeven in het Engels en Duits,

maar een cursus van vijf dagen in het Engels is een nieuwe uitdaging. Mijn focus met deze NLP cursus in de context van Vukovar ligt in het aan de cursisten leren om uit hun trauma's te komen en meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Focussen op oplossingen in plaats van problemen. Kortom: meer greep te krijgen op hun leven. In een veilige vertrouwde sfeer waar soms veel gelachen wordt oefenen ze om hun successen te vergroten.

De cursus begint natuurlijk met het **NLP-communicatiemodel** met de bekende oefening waarin elke cursist vijf begrippen opschrijft die hij/zij associeert met het woord 'communicatie'. Daarna blijkt dat er geen enkel begrip door iedereen is opgeschreven. De interne voorstellingen van iedereen zijn dus veel meer verschillend dan de meesten zich bewust zijn.

We doen oefeningen met **zintuiglijke scherpzinnigheid** die voor de deelnemers heel verrassend zijn. Deze staan ook in mijn artikel in Inzicht nummer 28 lente 2006. Al oefenend leren de cursisten dat er meer te zien, te horen, te voelen, te ruiken en te proeven is dan je in eerste instantie denkt.

Bij de oefening **visueel kalibreren** komen de cursisten er achter dat bij aandachtige zintuiglijke scherpzinnigheid er vele kleine veranderingen te zien zijn die belangrijke informatie over de stemming van iemand kunnen betekenen. Tevens leert men het verschil tussen **waarneming en interpretatie**. Vooral dit laatste is even dooroefenen, maar levert veel vrijheid op als je je

hiervan bewust bent en ook andere interpretaties onderzoekt dan de eerste indruk.

Ook de oefening met de **neurologische niveaus** waarbij de namen van de niveaus op geplastificeerde kaartjes op de grond liggen. De cursist loopt stap voor stap de niveaus door. Het begint met een omgeving of een gedrag van jezelf dat ongewenst / niet optimaal is. Dan stap je naar het volgende niveau en ga je na welke vaardigheden je nodig hebt om het gewenste gedrag uit te voeren. Daarna ga je door met de gewenste overtuigingen, identiteit en missie.

Bij de demo zagen we al heel mooi hoe de **fysiologie** van de demo kandidaat opvallend veranderde: bij ongewenst gedrag: scheef en gespannen gezichtsspieren, naar symmetrisch en ontspannen. Bij het teruglopen van de niveaus, wordt de energie die op het niveau van de missie sterk gevoeld wordt mee genomen wordt naar de lagere niveaus. Het is prachtig om te zien hoe krachtig de gezichtsuitdrukking bij sommige cursisten hierdoor werd. Eén van de jonge mannen vertaalde zijn missie voor me: 'Ik wil Vukovar weer opbouwen om er mijn stad van te maken'. Terwijl hij dit zij klonk zijn stem krachtig en was zijn hoofd opgericht en was zeer 'powerful'. Hierbij komen de cursisten dicht bij hun doel om meer greep op hun leven te leren krijgen. Een moeder van vier kinderen die in het begin bij gedrag met de schouders naar beneden en het hoofd gebogen stond, kwam terug van haar missie recht overeind, lippen stevig op elkaar en met haar

hand ingetogen gebaren makend. Ik hoef dan dus geen vragen over de inhoud te stellen.

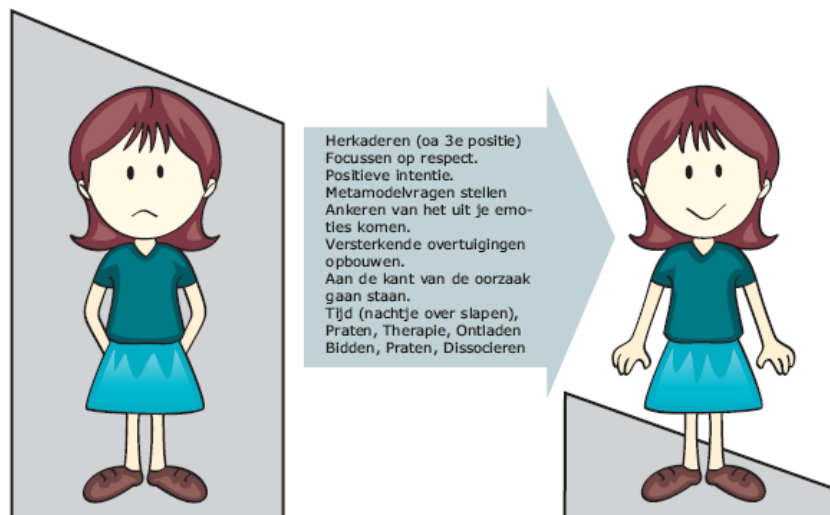
Bij het werken aan **versterkende overtuigingen** heb ik onder andere het principe van de sleutels tot succes gebruikt:

1. Waar focus je op (op je successen, positieve gevoelens, positieve intentie van de ander)
2. Welke betekenis geef je aan de dingen die gebeuren (kijk je naar de waarde van de feedback of beschouw je het als een mislukking)
3. Wat doe je? (onderneem je actie, ga je aan de kant van de oorzaak staan)



Bij het **vierstap leerproces** geeft het inzicht dat bij de tweede fase vaak een dip gevoeld (zie mijn artikel in INzicht zomer 2007) wordt veel cursisten herkenning en het inzicht dat het de moeite waard is om dan juist door te gaan met oefenen. Juist het leren om uit je negatieve emoties te komen is een leerproces dat hierbij voor velen herkenbaar en dagelijkse realiteit is.

Een simpel door mij ontwikkeld model heeft hen geholpen om inzicht te krijgen in hoe om te gaan met hun emoties. (Zie figuur hieronder)



Situatie A:

Je zit helemaal in de 1e positie in je angst in je woede of verdriet. Op identiteitsniveau: Je bent bang, verdrietig, woedend. Je ziet niets anders dan je emotie. Je ziet, hoort, voelt niets anders

Situatie B:

Je kunt naar de 2e en 3e positie switchen. Je ziet boven je angst je woede of verdriet uit. Op gedragsniveau: je hebt die angst, verdriet, boosheid wel, je bent het niet. Je bent gedissocieerd. Je ziet meer dan je emotie. Je ziet, hoort, voelt ook andere dingen

De figuur laat de ongewenste toestand (A) en de gewenste (B) zien en hoe je van A naar B komt. Eén van de technieken hiervoor is het Ankeren van "succesvol uit je negatieve emoties komen". Ik doe hiervoor de circle of happiness. Dit is een collaps anker afgeleid van de circle of excellence, waarbij de cursist zelf zijn cirkel maakt. Ik vraag eerst hoe je door een A4-tje kunt kruipen en laat een mooi geel papier zien. Dit lijkt echt onmogelijk. Met een handige manier van knippen (zie figuur) laat ik zien dat het onmogelijke toch mogelijk is. Het is een vrolijk en feestelijk gebeuren. Het roept de vrolijke stemming uit de kindertijd op. De rest van de cursus blijven deze 'circles of happiness' vaak de schouders van cursisten versieren.

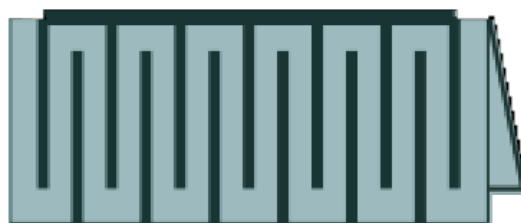
Natuurlijk doe ik de bekende oefeningen met **rapport**. De helft van de groep gaat de zaal uit en krijgt de

instructie zo optimaal mogelijk rapport te maken. De achterblijvers krijgen de geheime opdracht om eerst zoveel mogelijk weerstand te laten zien. Mismatchen, oogcontact vermijden, niet meelachen, enzovoort. Bij terugkomst zoeken de 'rapportmakers' een maatje van de 'mismatchers'. Heftig en instructief. Uiteraard geef ik ook de instructie aan de 'mismatchers' om na een minuutje toch mee te gaan en het rapport aan te gaan, al naar gelang de ander hiertoe uitnodigt. Een tweede oefening waarbij ik weerstand laat oefenen met 'ja, maar ' en overnemen van het verhaal, is vergelijkbaar en toch weer verrassend.

Om het effect van deze oefening na te gaan hoeft je echt geen Kroatisch te beheersen!

Het **Meta-taalmodel** krijgt aandacht vooral met eigen concrete voorbeelden bij het werken in tweetallen. Het begeleiden van het werken in tweetallen heeft af en toe de hulp van de tolk echt nodig om de juiste vragen te oefenen. Toch ook hier is het resultaat in fysiologie en tonaliteit mooi terug te vinden. In de nabespreking met vertaling komt dan nog eens naar voren hoe effectief dit model is om problemen die eerst heel groot lijken tot reëel en kleine proporties terug te brengen. Het oplossen met een aantal mogelijke opties geeft dan weer een oefening in flexibiliteit. Dat doet het gevoel toenemen dat je je leven nog beter aan kunt.

Bij het **Miltonmodel** doet een groepstrance het goed en merken ze hoe veel effect het heeft om complimentjes te geven in de vorm van Miltontaal. Eenvoudige veranderingen als 'moeilijk' vervangen door 'nog niet zo makkelijk' en 'ja, maar ' vervangen door 'ja, en.... ' zijn vaak al eyeopeners.



Een A4 dubbel vouwen en knippen volgens de dikke lijnen

Om ze een makkelijke stap voor stap methode te leren in hun communicatie heb ik een half dagdeel besteed aan de **geweldloze communicatie** van Marshall Rosenberg.

- Stap 1 Waarneming (met een uitstap naar oordelen en gedachten)
- Stap 2 Gevoelens
- Stap 3 Behoeften (die niet per se door een ander hoeven te worden vervuld)
- Stap 4 Verzoek om actie (goed te onderscheiden van een eis)

Veel toegevoegde waarde heeft het **scheiden van waarneming en interpretatie**. Terwijl het apart benoemen van je behoefte je meer naar het identiteitsniveau brengt, zodat het conflict zijn angel verliest. In deze oefening laat ik ook met **plaatsankers** (geplastificeerde kaarten met de stappen op de grond) al stappend de fasen doorlopen. Deze oefening werd zeer gewaardeerd

onder andere door twee deelnemers die een echtpaar vormden. Zij werkten een ruzie uit over een onderwerp dat als 'privé' werd aan gemerkt. Vooral vanwege de oorlogstrauma's zijn er veel relatieconflicten en is er veel huiselijk geweld.

Tenslotte koos iedereen een **metafoor**, en maakte hier een tekening van. Veelzeggend was de zonnebloem, waarvan er grote velden staan in Kroatië met een zonnetje, van iemand die zich meer op de lichte kant van het leven wil richten. Een jonge vrouw die kort geleden een naast familielid heeft verloren tekende een de bloem in de woestijn die zij meer water gaat geven.

Eén van de deelnemers koos de zonnebloem als symbool voor het je focussen op de positieve kanten van je leven. De presentatie van deze metaforen was een mooie afsluiting en voor de meeste cursisten even een spannend moment.





Als ik op de ochtend van de laatste cursusdag in de vrieskou langs de Donau aan het joggen was, voelde ik me dankbaar dat ik deze mensen kon ondersteunen in hun persoonlijke groei waardoor ze hun leven weer op de rails kunnen zetten.

Bij de afsluiting reikte ik de certificaten met een persoonlijk praatje uit. De cursisten toonden veel waardering en enthousiasme over de cursus. Een prachtig Kroatisch stukje cultuur dat ik van hen als dank kreeg, prijkt nu veelzeggend op de vensterbank van mijn werkkamer.

SYTSE TJALLINGII IS DECENNIALANG WERKZAAM IN HET ONDERWIJS (BIOLOGIE EN PABO) EN SINDE EEN AANTAL JAREN NLP-TRAINER.

*Contact auteur:
sytsemarlies@home.nl*

** Wie geïnteresseerd is in deze Engelstalige handleiding kan hiervoor contact opnemen met de auteur.*

Het NLP-protocol voor Post Traumatische Stress Stoornis (zie INzicht Herfst 2007) is gericht op een therapeutische behandeling van sterk onplezierig gevoel dat vrij direct gekoppeld is aan een stimulus. Dus bij PTSS. Een overeenkomst is dat in dit protocol ook een ankerings van dissociatie plaats vindt. Dit doe ik ook in mijn cursus met de circle of happiness.

Maar er zijn grote essentiële verschillen.

De basiscursus NLP is een training en geen therapie. Het gaat er om mensen zonder of met traumatische ervaringen te leren meer op eigen kracht te vertrouwen en meer op hun successen te focussen. Als ze merken dat ze een positieve invloed op hun eigen stemming hebben is dat een groot voordeel in vergelijking met het zich afhankelijk voelen van een therapeut.

Hiervoor gebruik ik onder andere inzichten zoals het NLP-communicatiemodel en het besef van de kaart is niet het gebied. Aan de kant van de oorzaak gaan staan leert hen zich bewust te worden dat er altijd keuzes gemaakt kunnen worden. Het positiever maken van de interne dialoog door inzicht in de hiërarchie van taal, het Metamodel en het Miltonmodel, heeft direct merkbare invloed.

Het stappenplan van de Geweldloze Communicatie, kan hun communicatie in geval van bijvoorbeeld huiselijke conflicten sterk verbeteren, omdat ze zich bewust worden van hun behoeften en het gelijk willen hebben makkelijker kunnen loslaten. Het trainen van de drie waarnemingsposities, geeft met name bij veel vrouwen in de 3e positie veel vrijheid. Het besef van de positieve intentie van de ander is hierbij ook zeer effectief.

Het model van figuur 1 geeft daarbij helderheid.

Uit de mondelinge evaluatie kwam duidelijk naar voren dat een aantal van de cursisten deze trauma's nog steeds in hun dagelijkse levens ervaren. De technieken en inzichten die ze geleerd hebben tijdens de cursus ondersteunen hen in het omgaan van deze oorlogstrauma's. Dit was ook het doel van de training.