



© Eating Asia

# NLP

## leven vanuit het hart

***Wat betekent NLP of neuro-linguïstisch programmeren? Letterlijk vertaald gaat het over het neurologisch programmeren en deprogrammeren van onszelf door middel van taal. Velen schrikken van dit woordje 'programmeren'. Maar we zouden dat gemakkelijk kunnen vervangen door: versneld leren, effectiever trainen enz. NLP helpt beter loslaten en pijnlozer loskomen van oude patronen die ons leven min of meer vergallen.***

Therapeutisch bekeken, betekent het dat NLP veel sneller tot definitieve resultaten komt dan klassieker benaderingen. De belangrijkste reden hiervoor is het oplossingsgericht zijn. De analyse van een probleem leidt niet vanzelfsprekend tot een genezing. We krijgen echter problemen, omdat we er niet in slagen te realiseren wat we echt nodig hebben. Dus zegt NLP: laten we mensen leren hoe ze op een goede en efficiënte manier kunnen waarmaken wat hun échte behoeften zijn. Als je echt hebt – of meester bent over – wat je nodig

hebt, wat is dan nog het probleem (enkele uitzonderingen daargelaten)? Zo bekeken is NLP eerder vormend dan wel therapeutisch. Laten we mensen leren hoe ze een gelukkig leven kunnen leiden, en veel problemen behoren definitief tot de geschiedenis. NLP is daarom vooral toekomstgericht. Hoe kunnen we voor onszelf een creatieve zinvolle toekomst creëren i.p.v. – zoals het veel gebeurt – steeds maar in hetzelfde soort problemen terecht te komen?

### **De kwaliteit van de communicatie met onszelf, de anderen en het andere**

Dit is de eerste van de drie grote pijlers die bepalend zijn voor de kwaliteit van ons leven. Het ontwikkelen van de kwaliteit van die communicatie is dus de opdracht. NLP leert elegant effectief, efficiënt en verantwoord met respect de communicatie in te gaan. Respect is hierbij een sleutelwoord. Dat is belangrijk omdat meesterschap over communicatiemogelijkheden – net zoals elke andere effectieve kennisvorm – kan leiden tot misbruik. Spijtig genoeg hebben sommigen niet aan die verleiding kunnen weerstaan, waardoor NLP bij nogal wat mensen een slechte naam heeft gekregen. Maar misbruik van een middel zegt niets over de kwaliteit van het middel. We zouden kunnen zeggen dat NLP ons leert 'manipuleren', maar dan in de juiste betekenis van het woord, nl. 'behandelen met voorzichtigheid'. Respect in communicatie betekent doordrongen zijn van het uniek zijn zowel van de ander als van jezelf, steeds dat uniek zijn in absoluut respect en voorzichtigheid in rekening brengend.

## Leren doelen stellen en ze realiseren

Dit is de tweede pijler, die je leert op een adequate manier, in respect voor jezelf en alle betrokkenen, waar te maken wat je nodig hebt. Dit leidt tot een leven dat meer en meer een expressie is van vervulling, vrijheid, authenticiteit, enz. Dit dwingt tot onderzoek van eigen waardepatronen. Waar sta je voor, wat wil je realiseren in je leven, wat betekent dat concreet en hoe doe je dat?

## Bewustwording

Dit brengt ons bij de derde pijler: bewustwording. Het ligt voor de hand dat ik geen effectieve communicatie kan ontwikkelen wanneer ik niet bewust word van mijn eigen patronen en daaraan leer te werken. Hetzelfde geldt voor onze doelen en waarden. Ik moet eerst weten wat voor mij belangrijk is alvorens ik me dat zelf ten doel kan stellen. Dit eist een grote groei in bewustzijn. Veel mensen zijn zich eerder bewust van wat anderen belangrijk vinden, dan van hun eigen essentiële noden. Als ik dan een leven leid in functie van wat anderen waardevol vinden, leid ik het leven van anderen, niet mijn eigen leven. Daarom kon Oscar Wilde zeggen: 'De meeste mensen zijn andere mensen'. Zo'n leven kan nooit tot geluk leiden. Bewustwording is de noodzakelijke voorwaarde om uit deze valkuil te ontsnappen en er definitief uit te blijven.

## Bewustzijnsniveaus

Deze drie pijlers kunnen we ontwikkelen op verschillende niveaus van 'gewaar-zijn' of bewustzijn.

**Het eerste niveau** is NLP als techniek. Als ik de technische instructie van NLP volg, wordt mijn communicatie effectief beter, realiseer ik meer wat ik wil, kan ik succesvoller worden, maar niet noodzakelijkerwijze gelukkiger (zie het citaat van Oscar Wilde). Qua bewustzijn blijf ik nog aan de oppervlakte.

**Een tweede niveau** maakt mij bewust van mijn talenten én hoe ik daar zelf over denk. Door de ontwikkeling van die talenten, ga ik ze meer beginnen te waarderen en ga ik ook leren mezelf meer naar waarde schatten.

Door die ontwikkeling kom ik meer op het spoor van wat ik zélf wil, i.p.v. te gaan voor wat me is voorgehouden en/of aangepraat. Dat leidt tot meer geluk en zelf zijn. Dus in het kader van de kwaliteit van mijn leven is het mijn verantwoordelijkheid mijn talenten te ontwikkelen. Dit is NLP op niveau van capaciteit. Niet alleen 'hoe doe ik het' (eerste niveau), maar ook 'wat kan ik'. Ontwikkelen wat ik kan, optimaliseert het doen nog meer maar dit eist meer bewustwording.

**Een derde niveau** werkt op de kwaliteit van mijn denken. Bij de twee vorige kan je zeggen: als ik blijf doen wat ik altijd al gedaan heb, ga ik blijven krijgen wat ik altijd al gehad heb. Dus om die vicieuze cirkel te voorkomen, moet ik de verantwoordelijkheid opnemen het 'doen' te ontplooiën tot maximale flexibi-



© Sergey Lavrentev - Fotolia.com

liteit in de zo volledig mogelijke ontwikkeling van wat ik kan. Op het derde niveau kunnen we zeggen: als ik blijf denken zoals ik altijd al gedacht heb, ga ik blijven doen wat ik altijd al gedaan heb, om te blijven krijgen wat ik altijd al gehad heb. Dus: zuiverheid van denken ontwikkelen. Als – zoals bij de meesten – mijn denkinhoud overwegend negatief is (vooral ook over mezelf), kan ik bezwaarlijk een positief leven verwachten. Maar, dat denken is grotendeels onbewust. Dit vraagt dus een veel diepere bewustwording, een bewustwording die een groot veranderend effect op mijn leven kan hebben, ten goede. Dit is een veel diepere vorm van NLP. NLP op niveau van denken. Hier begint het echte meesterschap over mijn leven, wat onmiddellijk leidt tot de volgende verdieping.

**Het vierde niveau**, is mijn identiteit. Na 'wat doe ik', 'wat kan ik' en 'wat denk ik' volgt 'wie ben ik'. Als er denken is, wie is dan de denker? Als ik mijn denken echt wil uitklaren in functie van een verhoogde levenskwaliteit, moet ik bewustzijn ontwikkelen over wie ik ben; het fameuze 'Mens ken uzelf'. Dit is een essentieel spirituele uitdaging. Door deze bewustwording kan mijn denken en doen in overeenstemming gebracht worden met wie ik ben. Ik demonstreer integriteit, coherentie, authenticiteit. I walk my talk!

Alleen integere mensen kunnen een effectieve bijdrage leveren aan meer vrede, omdat ze niet meer leven vanuit een innerlijke tegenspraak. Daardoor zijn ze geen deel meer van het probleem, maar van de oplossing. Alleen dit niveau kan leiden tot duurzaam geluk en vervulling in het leven. Daarom is de realisatie van dit bewustzijn zeer belangrijk. Integriteit vanuit zelfbewustzijn leidt tot meer liefde, mededogen, vrijheid, vreugde, vrede, enz. Vanop dit niveau kunnen we stellen dat NLP helpt die spirituele doelen te realiseren en te demonstrenen. Dit is NLP met visie, NLP die helpt onszelf te overstijgen en spiritueel volwassen te worden. Het leren leven vanuit 'Ik Ben'. Hier overstijgt NLP het denken en wordt het een houding tegenover het Leven.

Die houding leidt ons nog verder naar een **vijfde niveau** van diepere bewustwording: ikzelf, als wie ik ben, waar ben ik zelf een expressie van? Wat is het hogere Zijn waar ik uit voortkom? Als 'Ik Ben', wat is dan de grotere innerlijke 'Eenheid' of 'Goddelijkheid' waar ik uit voortkom? En, hoe dat demonstrenen? Hoe die expressie, dat kosmische bewustzijn dat we in wezen zijn, laten doorstralen? Hoe leren beseffen dat ikzelf de missie ben, dat ikzelf het cadeau aan de wereld ben, dat ikzelf die engel ben die anderen kan raken? Dat ik van anderen houd, omdat ik geleerd en ervaren heb dat ik Liefde ben? Die vragen overstijgen in feite NLP, maar het is wel die bewustwording waarop diepgaande NLP zich richt. Zo kan NLP de voorwaarden creëren die een hogere bewustzijnsontwikkeling

mogelijk maken en zo de doorbraak van dat hogere bewustzijn bewerkstelligen.

### **Nieuwe levenskwaliteit**

Tegenover de pijn, het pessimisme en soms zelfs de wanhoop van deze tijd kan NLP in ons leven het verschil uitmaken en daadwerkelijk bijdragen tot een nieuwe betekenis, een nieuwe kwaliteit. NLP kan ons helpen in ons hart te komen. Het hart, de zetel van wie we zijn (zoals ons hoofd de zetel is van wat we kennen en denken), de plaats van verbinding met eeuwigheid en oneindigheid, het begin van onze toekomst nu. NLP helpt ons die toekomst creëren vanuit ons hart. Door het uitklaren van ons denken, het zuiveren van negativiteit, zelfdestructie en zelfafwijzing, krijgen we niet alleen een gelukkiger en een rijker leven. We realiseren in onszelf ook de noodzakelijke stilte die ons helpt te luisteren naar ons hart. Naar onze authentieke intuïtie, ons eigen dieper weten: 'De Stem van de stilte'. In plaats van door het leven 'onder de voet' gelopen te worden, kunnen we samen met de oude Egyptenaren schrijven: 'Pas wanneer je leert luisteren naar je hart, kan het leven je een weg onder de voeten geven!'



© Scott Maxwell

### **Geluk is een zaak van het hart**

De Dalai Lama zegt dat het onze levensopdracht is gelukkig te worden. Geluk is een zaak van het Hart. NLP leert je het Leven ten volle te belevan als een pad met een Hart. NLP is een van de beste moderne wegen naar het hart. En daar gaat het toch om? Als er iets in deze harde wereld ontbreekt, is dat het 'Hart', wat staat voor bewustzijn, integriteit, zelf-zijn, liefde, vrijheid, authenticiteit, vreugde, dankbaarheid en vooral ook mededogen. Het zo noodzakelijke mededogen dat nodig is in deze wereld in transformatie. Een wereld die in wezen bezig is een nieuwe tijd – een tijd met een Hart – te baren.

**Eric Schneider**

*Psycholoog*

*Internationaal Trainer NLP*

*www.arcturus.be*

*Zie ook de rubriek NLP van de agenda op p. 53*