



# Inzicht

nummer 65  
herfst 2017

Tijdschrift voor NLP



## NLP & Wetenschap?

# NLP & Een betere wereld?

NVNLP Najaarcongres 25 november 2017

O.a. bijdragen van:

Joost Tenhove

Jos Dolstra

Bo Dumitrescu

Anneke Dürlinger

Lucas Derks

Dorien Groot

Bouke de Boer

Jolie Lancker

Martin van Wanrooij

Angélique de Graaff

Wilbert Molenaar

Vilna van Betten

Marcel Hendrickx

Sytse Tjallingii

## Statuten NVNLP

### Artikel 2

1. De Vereniging stelt zich ten doel:  
Het bevorderen van de kwaliteit en  
het verbreiden van de toepassing  
van de Neuro-Linguïstische  
Programmering, hierna te noemen:  
"NLP" en het ontwikkelen van NLP  
en NLP-beoefenaren in  
het Nederlandse taalgebied  
**en streeft daarbij naar  
een betere wereld.**

### Beste leden, denken en doen jullie mee?

De NVNLP heeft een nieuw bestuur. Een bestuur dat met de organisatie werk wil maken van onze ambitieuze statutaire doelstelling: NLP laten bijdragen aan een betere wereld.

Deze ambitie heeft kans van slagen als de leden zich hiervoor inzetten. Het bestuur is zich ervan bewust dat de leden van de NVNLP met elkaar beschikken over een schat aan NLP-kennis en creativiteit. Het bestuur vraagt jou dan ook om samen met hen de nieuwe ambitie vorm te gaan geven.

Je kunt je voorstellen dat er allerlei vragen leven. Om er een paar te noemen: hoe kunnen we de nieuwe koers gaan invullen, wat zijn de eerste stappen, hoe kunnen leden eraan bijdragen, hoe kan NVNLP een platform worden waarbij deze doelstelling de bindende factor zal zijn?

Het congres op 25 november is een prachtig moment voor de aftrap van de nieuwe koers. We gaan in de Bergse Bossen te Driebergen met elkaar aan de slag om de eerste antwoorden op deze vragen te vinden. Zorg dat je erbij bent als je graag wilt meedenken en -doen! Het bestuur nodigt je hierbij van harte uit.

Tot de 25e in Driebergen!

Jolie, Martin, Paul

PS: Uiterlijk 1 november zal het definitieve programma op de website staan. Wil je nu al zeker zijn van een plek? Dan mag je je reservering nu al doorgeven aan [bestuur@nvnlp.nl](mailto:bestuur@nvnlp.nl).



## 6 Drieluik NLP & Wetenschap?: Wat Werkt Wel?

### 8 Wegwijzers in de wetenschap

Advies voor NLP'ers met wetenschappelijke ambities

### 12 Fobiemodel klinisch bewezen bij hoogtevrees

Wetenschappelijke erkenning voor klassieke NLP-interventie

### 14 Wat we van ratten kunnen leren

Modelleren van behavioristische onderzoeksmethoden



## 18 Wetenschappelijk drieluik over onze hersenhelften

### 20 Rechts de koning, links de dienaar

Wat leidt gezonde mensen op het pad naar de waanzin?

### 22 Onverwacht inzicht - Hoe het voelt om een beroerte te hebben...

Hoe een neuroanatom haar eigen hersenbloeding modelleerde

### 24 Heeft iedereen een persoonlijkheidsstoornis?

Onderzoekers legden een goudmijn voor wetenschap én economie bloot



## 26 Drieluik NLP & Promoveren: Hoe NLP de wetenschap verrijkt

### 28 Wat vertellen NLP-experimenten over de werking van het brein?

Dr. Lucas Derks: mentale ruimte als primair organiserend principe

### 36 Op zoek naar de bron van universele moraliteit

Dr. Kyrill Goosseff: empirische grondslag voor de mens als moreel wezen

### 42 Hoe HBO-docenten staande blijven in schoolstructuren

Dr. Rudy Vandamme: NLP-modelleren als wetenschappelijke methode



## 48 Drieluik NLP & Bewustwording: 'Provokering debate'

### 50 De zin en onzin van evidence-based NLP

Don Quichot, Supershrinks en practice-based evidence

### 54 Hoe willen we kijken naar depressie?

Voeding en NLP zijn lichtpuntjes in een donkere wereld

### 58 Het einde van het humanisme en de God-Mens

Wat als de technologie het van ons overneemt?

## en verder:

- 2 Colofon
- 2 Dialoog
- 4 Van het bestuur
- 6 Hoofdredactioneel
- 62 Oude INzichten blijven nieuw
- 63 Adreslijst NLP-instituten
- 65 Oproepen
- 66 Rapport bij het kampvuur
- 68 Column

## Volgende INzicht:



### NLP & Een betere wereld?

verschijnt op  
21 december 2017

Sluitingsdatum kopij:  
15 november 2017

# Colofon

INZicht is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Neurolinguïstisch Programmeren (NVNLP) en verschijnt vier keer per jaar bij het aanbreken van een nieuw seizoen. De verantwoordelijkheid voor de inhoud berust bij de auteurs. De strekking van de inhoud is niet noodzakelijkerwijs overeenkomstig de visie van de NVNLP. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij te weigeren of aan te passen. Overname van inhoud is alleen toegestaan met bronvermelding en toestemming van de rechthebbenden.

## Deze INZicht kwam mede tot stand dankzij:

Anneke Meijer, Annemarie Tjerkstra, Dick Kleijne, Didier Rammers, Florry Kuijper, Gerda Aberson, Herma Wichman, Jaap Hollander, Jolie Lancker, Joost van der Leij, Kyrill Goosseff, Linda van de Werf, Lisette Thooft, Lucas Derks, Marjolijn Flier, Martin van Wanrooij, Rudy Vandamme, en de vele anderen op wiens werk wij mogen voortbouwen.

## Redactie INZicht: (inzicht@nvnlp.nl)

- Paul Flier
- Angélique de Graaff

## Vormgeving:

- Linda van de Werf / Dubbeljoe  
www.dubbeljoe.nl / info@dubbeljoe.nl

## Drukwerk en verzending:

- Graphius Group - Gent / www.graphius.com

## NVNLP bestuur: (bestuur@nvnlp.nl)

- Paul Flier (voorzitter)
- Martin van Wanrooij (secretaris)
- Jolie Lancker (penningmeester)

## NVNLP secretariaat: info@nvnlp.nl

## Voor het aanleveren van kopij of vragen:

inzicht@nvnlp.nl

# WWW.NVNLP.NL

*Bij de productie van dit tijdschrift is gebruik gemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.*



Redactie en bestuur ontvangen geregeld berichten die mogelijk ook voor de leden waarde hebben. Deze rubriek deelt fragmenten daarvan met toestemming van de schrijver. Om inzicht te geven in het NLP-perspectief van de schrijver, wordt de gevolgdde [NLP-opleiding] vermeld.

## Kluitjes in het riet

Met dank voor de mail draag ik graag mijn steentje bij om de grootste schat te vinden, om hier als vereniging lering uit te kunnen trekken. Naast dat ik de NVNLP een warm hart toedraag, heeft het mij de afgelopen jaren geïrriteerd hoe er met onze aanvraag om is gegaan. Elke keer met een kluitje in het riet terwijl ik voldoe aan alle criteria om de Practitioner en Master te geven. Daarom ga ik nog een poging wagen want ik wil heel graag mijn cursisten een certificaat overhandigen met daarop het logo van de NVNLP.

**ASTRID KIES, DEN HAAG [NLP TRAINER]**

## Wij zijn natuur

Ik word graag lid van een vereniging die in beweging is. Ook om de banden met NLP en vakgenoten te onderhouden na onze verhuizing naar Kroatië. Ons leven middenin de natuur is een petri-schaaltje voor de ziel en biedt ruimte voor reflectie, inspiratie en veranderwerk op basis van NLP en Permacultuur. Het opbouwen van een ideaal samen met vrijwilligers uit de hele wereld is ons antwoord op een wereld die meer en meer in brand staat. Wij kozen voor het creëren van een gezinsleven in en met de natuur - toevallig in Kroatië. Wij zijn natuur. De natuur heeft ons niet nodig. Wij hebben de natuur nodig.

Nieuw bestuur kan aanleiding zijn om na te denken waarop we als NLP'ers invloed kunnen hebben. En wellicht inspiratie vinden in hoe Noord-Amerikaanse indianen ooit beslissingen namen: Pas als iets tot en met de 7e generatie na hen nog ok was, overwogen ze dat te veranderen. De ecologie van een beslissing. En behalve nadenken ook naleven?

**PETER SCHELTUS, KROATIË [NLP TRAINER]**

## Belichamen wie ik ben

Wat een goed nieuws voor de NVNLP! Na enige twijfel heb ik besloten om jullie deze mail te zenden. Van de NLP'ers (en ook trainers) die de weg naar BML inmiddels weten te vinden, hoor ik in de wandelgangen veel klachten... Communicatie, of juist het gebrek hieraan, wordt steeds genoemd. Samenkomen en het volgen van inspirerende workshops zijn juist weer positieve verbindende aspecten die worden genoemd om lid te worden EN te blijven! Nu lees ik over NLP & Een betere wereld; een persoonlijk belang overstijgende missie... Waar houdt de behoefte van onze persoonlijkheid ons vast in het huidige gedrag? Wat willen we worden, vergaren, bereiken? Op zielsniveau willen we delen, nalaten, uitstralen... Als een nieuw gedrag (beweging) niet wordt ondersteund door wie we wezenlijk zijn, dan zal dat nieuwe gedrag verworden tot een kunstje en uiteindelijk niet beklijven. NLP gaat uit van de ecologische samenhang en voor mij gaat dit samen met ethiek. Draag ik bij aan mijn voortgang of aan de voortgang van het totaal? Kan ik belichamen wie ik wezenlijk ben? Dat zou voor mij het thema zijn van een workshop.

**JOS DOLSTRA, NIEUWEGEIN [NLP TRAINER]**

*Naschrift redactie: Op het NJC van 25 november zal Jos Dolstra een workshop verzorgen.*

Beste lezer,

Gent, 29 juni 2017

Het was een echte verrassing... in mijn inbox van 23 juni: 'Veranderingen NVNLP...' Al tien jaar ben ik geen lid meer. Herinneringen en gevoelens kwamen op van mijn eigen voorzitterschap in de periode 2004-2006...om een visie neer te zetten, moet je als voorzitter heel wat NLP in huis hebben om te laveren tussen alle verschillen, belangen en macht die ook in een NLP-gemeenschap leven.

Wat me het meest opviel aan 23 juni, is hoe mijn hart terug opening. Ja, NLP is geweldig. Ja, in de NLP gemeenschap lopen er zeer bekwame, wijze en prachtige mensen rond. Kunnen we de draad weer oppakken? Ik stel me wel open. Ik hernieuw mijn lidmaatschap. Er is een hoger doel. NLP heeft volgens mij nog steeds de sleutel in huis om mensen te helpen op een rijker niveau van bewustzijn te functioneren, liefst als bijdrage voor een betere wereld. We staan er hier in Vlaanderen met ons Ontwikkelingsinstituut en School voor NLP nog 150% achter.

Heeft NLP een overkoepelende organisatie nodig? Daar ben ik niet zo zeker van...tenzij er echt een hoger doel is, een missie om in de maatschappij, in onderwijs, in de zorg, in teams, in leiderschap nog meer verschil te gaan maken. Hoe doe je dat, zorgen dat een organisatie, een levend systeem, welgevormd functioneert en zo zijn hoger doel kan waarmaken? Misschien eerst terug gezond worden, enkele efficiënte managementsystemen op de rit zetten? Misschien minder nadruk op louter kwaliteitsbescherming, meer op het hoger doel en mensen daar inspirerend rond verzamelen? Daar gaan we vanuit Vlaanderen nog ons steentje aan bijdragen.

Rudy Vandamme [NLP Master Trainer]

(De volledige lezersbrief is op aanvraag bij de redactie op te vragen)

## Oefengroepen

...fijn dat het mogelijk is om ideeën aan te dragen. Is het mogelijk op de site oefengroepen te creëren waarbij je je kunt aansluiten? Want NLP zul je moeten blijven onderhouden en wat is er mooier dan dit samen te doen en de contacten daarvoor te faciliteren via de website...Zo blijft het meer leven en kunnen we het beter uitzetten in de wereld.

**CARINE BASTIAANSEN, EINDHOVEN**  
[NLP MASTER PRACTITIONER]

## Duurzaamheid

Wat mooi dat er veranderingen plaats gaan vinden. En een sympathiek idee, om alle Practitioners een inzicht te geven als ze hun certificaat krijgen. Bij ons instituut hebben we regelmatig gesproken over de papieren versie en dat het zo mooi zou zijn als de inzicht digitaal verspreid zou worden. Als de NVNLP het voortouw zou nemen om vanuit duurzaamheid te werken. Het scheelt naast bomen, water, transport waarschijnlijk ook aanzienlijk in de kosten. Jullie zouden als bestuur via de site een inschrijfpagina voor de digitale inzicht kunnen inrichten. Kortom: wij willen een digitale inzicht graag promoten voor de NVNLP, maar zien af van de papieren versie.

**BERND JANSEN EN SUZANNE NIEMEIJER, ARNHEM**  
[NLP TRAINER]

*Naschrift redactie: Vanuit onze doelstelling is het streven naar duurzaamheid op alle logische niveaus een belangrijk-*

# Dialogoog

*ke motivatie. Vanaf heden bankieren we bij Triodos, drukken we op FSC-papier en zal een digitale INzicht online beschikbaar zijn.*

## Geweldloos communiceren

Het thema 'NLP & Een betere wereld' is een mooi thema; wellicht zou 'NLP voor een betere wereld' nog duidelijker zijn? Ik probeer bij mijn NLP-cursussen in Palestina en de Balkan steeds die betere wereld als doel te houden. Een workshop over NLP en Geweldloos Communiceren (van Marshal Rosenberg) zou wellicht een goed idee zijn?

**SYTSE TJALLINGII, ZWOLLE**  
[NLP TRAINER]

*Naschrift redactie: Op het NJC van 25 november zal Sytse Tjallingii een workshop verzorgen.*

## Live-ontmoeten

Ik ben heel benieuwd wat het nieuwe bestuur kan brengen en ik heb er behoefte aan het contact met NLP-beoefenaars te intensiveren. Ik wil me dan ook aanmelden als lid bij de NVNLP. Wij zullen elkaar hoogstwaarschijnlijk tijdens het najaarscongres live-ontmoeten.  
Leuk!

**INGRID SMIT, HUIZEN [NLP TRAINER]**

## Portugal

Goed dat jullie deze missie op je schouders nemen. Succes in de spreiding van NLP en handhaving van kwaliteit in dienst van de contributie aan een betere wereld. Ik heb nog veel werk in Portugal waardoor ik niet zo vaak in Nederland ben als ik soms wens.

**JOSÉ DA SILVA, PORTUGAL [NLP TRAINER]**

## Waar we voor staan

..dank voor de heldere mail en inspirerende woorden voor de vereniging en dat waar we met elkaar voor staan en gaan.  
Warme groet.

**ESTHER DE VRIES, LIMMEN [NLP TRAINER]**

## Meteen weer lid

Mijn persoonlijke missie in dit leven is een grote: Bijdragen aan een betere wereld. Dit door een 'shift in awareness' te bewerkstelligen. Toen ik las dat het nieuwe NVNLP-bestuur duidelijker dan ooit met de vereniging op een hoger platform willen komen om dezelfde missie te bereiken, was ik blij verrast en heb mezelf meteen weer lid gemaakt. Immers: samen staan we sterk. Ik verheug me op de mooie herinneringen voor de toekomst en om elkaar hierbij te inspireren.

**VILNA VAN BETTEN, VOORBURG [NLP TRAINER]**

# Van het bestuur

## *Geachte leden, beste NLP-beoefenaar,*

Hier ligt hij dan, een gloednieuw Inzicht met een woordje van een gloednieuw bestuur. We bevinden ons - als bestuur - nog altijd in een staat van verwondering. Wij mogen als gekozen bestuur een vereniging leiden die al meer dan 30 jaar bestaat.

Ons past, naast verwondering ook bescheidenheid en daadkracht. We nemen het stokje over van Dick Kleijne en Gerda Aberson die lange tijd het bestuur vormden en het gezicht bepaalden van de NVNLP. Op deze plaats danken wij hen voor hun niet-geringe inspanningen. We zijn ook dankbaar voor het vertrouwen dat de Algemene Ledenvergadering op 13 juni jl. in ons stelde om met de NVNLP conform haar doelstellingen een nieuwe koers uit te zetten. Wij zijn bereid de handen uit de mouwen te steken en ons actief bezig te houden met tal van zaken die jou als NLP'er bezighouden en we willen je er graag, als je dat ook wenst, bij betrekken.

Het thema van deze editie van Inzicht - NLP & Wetenschap - was reeds door de vorige redactie vastgesteld. Het maken van ons magazine is geen bestuurstaak, maar om voortgang en lopende afspraken te waarborgen, hebben we deze taak voor dit moment wel opgevat. We willen in de toekomst ook met Inzicht een nieuwe koers varen. Daartoe zijn we de coördinaten aan het bepalen, de windrichting aan het meten en alle afwijkingen van het magnetisch veld aan het vaststellen: hiervoor hebben we input nodig van de doelgroep: jullie. Je zult in deze editie daar oproepen toe vinden.

Er zijn inmiddels vele kaarten van het gebied, waar we met de term NLP naar verwijzen. Vanuit de bron waaruit NLP ooit ontsprong, vertakten zich drie herkenbare stromingen. Die bron, de uiterst vruchtbare samenwerking tussen John Grinder, Richard Bandler en Frank Pucelik, splitste zich op enig moment op in twee afzonderlijke rivieren: John&Richard en Frank. Nog weer later zou ook de rivier John&Richard zich opsplitsen in eigen wateren en tot op de dag van vandaag zijn de eigenheden van elk van deze drie meesters te herkennen in hoe zij NLP in de wereld zetten.

Nog altijd, want ze zijn nog 'live' te horen en te zien, ze zijn nog actief hun kennis aan het overdragen.

De drie stromingen hebben in de afgelopen 45 jaar uitlopers gevormd, met interessante ontwikkelingen,

nieuwe toepassingen en een groeiend aantal ontwikkelaars. Wij zien het als onze bestuurlijke taak om NLP in al zijn facetten - oerbron en uitlopers - beschikbaar te maken voor het Nederlandstalige stroomgebied. En om iedere NLP-beoefenaar die daar deel van uitmaakt, een thuisbasis te bieden: voor bewustwording, kruisbestuiving en desgewenst de voortzetting van jouw persoonlijke ontwikkeling.

Je zult in deze editie het 'patroon van drie' nogal eens tegenkomen: drie grondleggers, ons driekoppig bestuur (we hopen op versterking), diverse drieluiken en de drie toestanden van water: ijs, water en stoom. Het viel ons op terwijl het ontstond. We meenden daarom dat nevenstaande metafoor/belevenis van onze voorzitter een plaats mocht krijgen.

Intussen spreken we de hoop uit op een interactieve, onbevooroordeelde samenwerking tussen jullie en het bestuur, waarbij elk van ons uitgaat van de goede intentie van de ander. Met de kristalheldere statutaire opdracht om met de vereniging te streven naar een betere wereld, wensen we onszelf toe te smelten waar we rigide blijken en te aarden waar we zweverig blijken. De coördinaten worden bepaald, de windrichting gemeten en elke afwijking van het magnetisch veld in acht genomen: we zetten koers naar een NVNLP van hoop, verbinding en passie.

Het bestuur

*Jolie Lancker*

*Martin van Wanrooij*

*Paul Flier*



*Martin (secretaris), Paul (voorzitter), Jolie (penningmeester)*



*De Nijl bij Jinja*

## De bronnen van de Nijl

We vliegen in de zomer van 2004 naar Ethiopië, hoog boven de zandvlaktes van de Sahara. Diep beneden ons tekenen zich eeuwenoude breed uitwaaiende contouren van de oorspronkelijke Nijl-delta af; nu slechts nog een vingerafdruk in het zand terwijl de Nijl haar eigen weg lijkt gegaan... Een adembenemende blik op het verleden vanaf die veilige grote hoogte in onze vliegtuigstoelen van Ethiopian Airlines.

Drie dagen later staan we opeens oog in oog met de bron van deze mythologische rivier: het Tanameer, een betoverend spiegelende vlakte vergeven van eilandjes met elk zijn eigen klooster en geheimen. “Dit is de grootste bron van de Nijl,” vertelt een gids. Maar niet de enige, want twee weken later staan we in Mwanza aan de Tanzaniaanse oever van het reusachtige Victoriameer, na een even luisterrijke als bloedhete ontdekkingsstocht door de eindeloze Serengeti. De bron van de Witte Nijl!

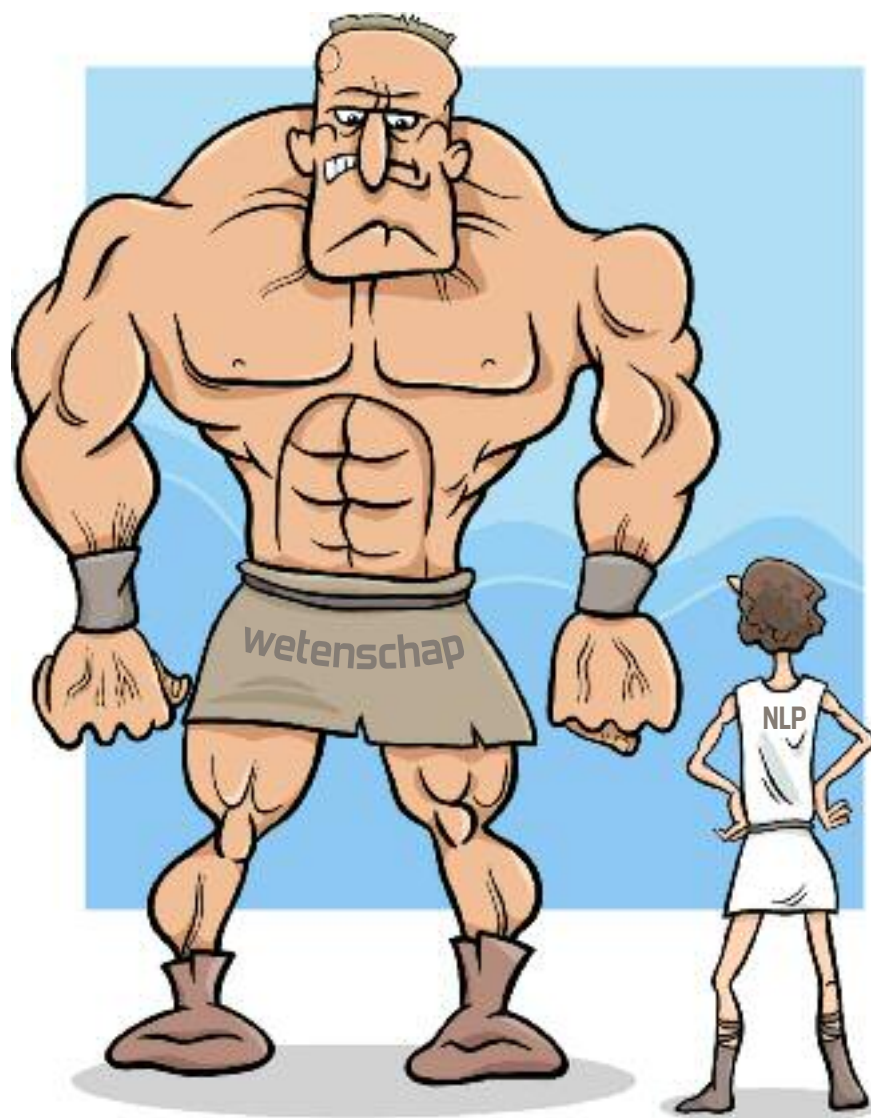
Ooit een paradijs van biologische diversiteit, nu het exclusieve roofgebied van een visje dat er ooit door de blanke man werd uitgezet. En vanaf hier begint de Nijl haar lange verhaal naar de Middellandse zee, om halverwege opgenomen te worden in het overweldigende geluid van de grotere Blauwe Nijl, onderweg door van alles ingedamd en omgeleid voor lokale belangen vol frictie en onrust. Maar de Nijl stroomt door en heeft haar bronnen prijsgegeven.

Totdat zomaar in 2005 bekend wordt gemaakt dat de Nijl een nog eerdere bron heeft, die het Victoriameer voedt, een stroom die ergens in het oerwoud van Rwanda ontspringt, die niet de naam Nijl draagt, maar deze grootse stroom wel 107 kilometer langer maakte...

*Paul Flier*

# Een ode aan de

*Ooit bevrijdde de wetenschap ons van het kerkelijk monopolie op waarheid. Dat was lang geleden, toen de aarde nog plat was en NLP onbekend. Toen gewone mensen zoals jij en ik zich liever vermaakten met heksenverbrandingen dan met boeken. Door 'het weten op een schap te zetten', diende zich initieel een periode van grote bewustwording aan.<sup>1</sup> Nu nieuwsgierigheid niet langer beteugeld werd door pauselijk gezag, liet de wereld zich in rap tempo veroveren: eerst de wereld buiten ons, steeds meer ook het innerlijk landschap. Onmiskenbaar is de wetenschap erin geslaagd de intelligentste mensen op aarde te verenigen en hun output levert het voortdurende bewijs van de ongelooflijke creativiteit waar onze soort toe in staat is. Bovendien is de wetenschap voor de nieuwsgierige en systematisch ingestelde mens 'een enorme bron van geluk', waar je al je dromen mag najagen. Alzo kneedt de academische wereld intelligentie en ambitie tot een grootse broedplaats voor innovatie en technologische vooruitgang.<sup>2</sup>*



De wetenschap heeft niet alleen religie op een zijspoor gezet, maar ook het monopolie op waarheid overgenomen en uitgebouwd tot het weinig verlichtende machtsbolwerk dat het nu is. Daarin blijkt weinig ruimte voor de onafhankelijkheid van NLP-beoefenaars die geen genoegen nemen met de beperking van objectiviteit. De relatie tussen NLP en wetenschap is dan ook niet zo goed; eerder een van vooroordelen en negeren, dan van kruisbestuiving en synergie.

Hoe komt het dat mensen die met het meta-model als 'bullshit-detector' de totale menselijke ervaring met frisse blik willen benaderen, angstvallig door de wetenschap op afstand worden gehouden?<sup>3</sup> Omdat intelligentie en wijsheid niets met elkaar te maken hebben? Omdat er gewoon veel op het spel staat? De vergelijking van de kleine David en de machtige Goliath dient zich aan, evenals de vraag wat er zo naar de spreekwoordelijke Filistijnen gaat.

Deze INzicht zet de schijnwerpers vol op de relatie tussen NLP en Wetenschap. En om met Bateson te spreken, kunnen we die relatie

# wetenschap!

pas echt begrijpen wanneer we deze vanuit minimaal drie verschillende perspectieven benaderen.

## Alle goede dingen bestaan in drieën

Via taal, spreekwoorden en gezegden leren we onszelf en onze cultuur kennen. Het Nederlandse spreekwoord *Alle goede dingen bestaan in drieën* lijkt een universeel patroon te duiden. In oude zeden en sprookjes speelt het getal drie een hoofdrol, evenals in de rechtspraak en de scheiding der machten. Ook de gedaantewisseling van de geest kent volgens Zarathoestra drie fasen: van geest tot kameel, van kameel tot leeuw en van leeuw tenslotte tot kind.<sup>4</sup> De kerk heeft haar eigen drieënheden van Vader, Zoon en Heilige Geest; de verlichtingsfilosofie haar these, antithese en synthese en de natuur kent de aggregatiestoestanden vast, vloeibaar en gas: ijs, water en stoom. Ook NLP heeft behalve drie veelzeggende letters haar drie grondleggers die drie therapeutische genieën modelleerden op basis van drie theoretici; Korzybski, Bateson en Chomsky. Het metamodel heeft drie categorieën van weglatingen, vervormingen en generalisaties, etc etc etc.

## Drie maal drie plus een

Om de vertroebelde relatie tussen NLP en wetenschap op te helderen, heeft de redactie gekozen voor een patroon van drie drieluiken met in totaal negen artikelen. Het eerste draait om de belangrijkste vraag die een NLP'er zich kan stellen: Wat werkt er wel binnen deze relatie? Het tweede drieluik zoomt in op neurowetenschappelijke inzichten over de werking van onze hersenhelften en wat wij van de wetenschap kunnen leren om ons wereldmodel te verrijken. Het derde drieluik draait deze vraagstelling om: Wat kan de wetenschap leren van NLP? Zeker 'wanneer er afstand wordt genomen van het wetenschappelijk spook dat controleert of iets wel juist is volgens de regels.'<sup>4</sup>

De nieuwe rubriek 'Provoking debate' sluit deze INzicht thematisch af met een vierde patroon doorbrekend drieluik: een meta-perspectief op de relatie wetenschap en menselijk bewustzijn. Het stelt de zin en onzin van evidence-based NLP aan de orde en verkent het werkelijke speelveld van de 'volksepidemie depressie'. En het maakt ons bewust van het mogelijke einde van het humanisme, aan de hand van overwegingen

uit Homo Deus van Yuval Harari. Deze historicus van wereldfaam stelt dat de kloof tussen wetenschap en religie veel kleiner is dan we denken en schetst een toekomstbeeld op basis van onze patronen uit het verleden en onze beslissingen in het heden.

## NLP en hersenhelften?

Inzicht over de werking van onze linker- en rechterhersen helft is waardevol voor NLP.<sup>3,5</sup> Je kunt grofweg zeggen dat we de wereld ervaren via het bewustzijn in onze rechterhersen helft. Daar komen de ideeën op en beleef je het huidige moment. Onze linkerhersen helft geeft met taal aan stukjes daarvan betekenis. Deze letterlijke ver-taal-slag creëert trance en vernauwt het brede bewustzijn van rechts tot een smal maar behapbaar en logisch verhaal. Met NLP kunnen we die vertaling volgen en – desgewenst – veranderen. Want het verhaal gaat weer naar rechts en beïnvloedt de ervaring van het moment. In dit opzicht betreft NLP de 'taligheid' die ons weghaalt uit de ervaring in de grote mentale ruimte, maar ons daar ook weer naar terug kan leiden, waar het werk van kunstenaar en NLP-trainer Lucas Derks een prachtig en zuiver voorbeeld van geeft.

Als we het tenslotte hebben over onze hersenen, hoe zit het daar dan met het getal drie? Enkele wetenschappers stellen dat de mens eigenlijk drie breinen heeft, als we met een brein een groot netwerk van zenuwcellen bedoelen met een vermogen tot leren en ontwikkelen. In dat geval beschikken we ook over een hart-brein en een buik-brein. Geïnteresseerd in de mogelijkheden van NLP in relatie tussen die drie breinen? Neem dan snel een optie voor het aanstaande Najaarscongres!

1. Toespraak Paul Liekens tijdens een NVNLP-congres
2. 'De wetenschap is een enorme bron van geluk', Nathalie Huigsloot, HP De Tijd, september 2016
3. Interview Bo Dumitrescu met John Grinder (Youtube-kanaal NVNLP)
4. NLP in Ontwikkeling, een open manifest, Rudy Vandamme, 2005
5. The Other Mind's Eye, Allen Sargent, 1999

# Wegwijzers in de wetenschap

## Advies voor NLP'ers met wetenschappelijke ambities

*Beoefenaars van wetenschap en NLP worden beiden gedreven door nieuwsgierigheid en de behoefte om nieuwe kennis te creëren. Maar de nieuwsgierigheid die de NLP'er typeert laat zich niet makkelijk in het strenge keurslijf van de wetenschap persen. Toch hoeft dat hoeft geen reden te zijn om je niet wetenschappelijk met de ontwikkeling van nieuwe kennis bezig te houden. Welke wegen zijn er inmiddels bereid door wetenschappers met een NLP-achtergrond?*



Status? Of de waarheid van een persoonlijke reis

Dit artikel belicht enkele bruikbare achtergronden van het werk van Rudy Vandamme en Lucas Derks voor mensen die ook een promotie overwegen. Met een NLP-mindset volgden deze NLP trainers de regels van een nieuwe tijd, waarin observatie en subjectieve interpretatie elkaar mogen afwisselen.<sup>1</sup>

### Een spook of waarheidsgehalte?

Wetenschap streeft naar objectiviteit en heeft daar strenge regels voor. Terwijl 'juist de subjectieve ervaring de spil is waar ons vakgebied om draait,' aldus Jaap Hollander die NLP naar Nederland haalde.<sup>1</sup> Deze paradox heeft ertoe geleid dat 'het volume van kwaliteitsonderzoek over NLP bedroevend klein is.'<sup>2</sup> Zoals Rudy Vandamme het 12 jaar geleden al verwoordde: 'Ik heb afstand genomen van het wetenschappelijk spook dat controleert of iets juist is volgens de regels van inductie en deductie. Maar ik keer ook de postmodernistische houding de rug toe die weigert stelling te nemen en alles tot slechts een verhaal relateert. De synthese tussen correct denken en de relativiteit van

het perspectief is de waarheid van een persoonlijke reis, of andersom, een verhaal met waarheidsgehalte.' De innovatie die Vandamme realiseerde was om met behulp van NLP-modelleren waarheidsgehalte binnen zijn promotie-onderzoek aan te brengen.

### Bijdragen aan de vooruitgang

Dat je NLP niet hoeft te bewijzen voor wetenschappelijk werk, toonde ook Lucas Derks aan. Hij vond de mogelijkheid hiertoe bij de Universidad Central de Nicaragua (UCN). 'Persoonlijk heb ik heel stevig aan mijn promotie getrokken. Ik had het al twee keer eerder geprobeerd, maar juist vanwege NLP was het niet mogelijk. Bij de UCN is dat

omgekeerd.' Derks missie is voor anderen zichtbaar maken wat zij zelf niet kunnen zien. 'Sociaal Panorama is gebaseerd op 20 jaar experimenteren, toetsen en verbeteren en de impact blijkt steeds weer hoog te zijn. Ik vind het belangrijk dat wij bijdragen aan de vooruitgang in de psychotherapie.'<sup>3</sup> In plaats van te willen bewijzen dat NLP werkt, gebruikt Derks de ervaring dat het werkt juist om beter inzicht te krijgen in de werking van ons brein. Daarmee heeft Derks de omslag van evidence-based practice naar practice-based evidence allang geleden gemaakt. (Zie ook het artikel *Zin en onzin van evidence-based NLP.*)

### Universidad Central de Nicaragua

De Universidad Central de Nicaragua is met 6500 studenten op campus de enige universiteit ter wereld die een universitaire graad Neuro Linguistic Psychology biedt. De UCN wilde NLP in Nicaragua voor studenten toegankelijk te maken vanuit de behoefte aan bruikbare psychotherapie, aldus Derks. De NLP-opleiding is opgezet door Karl and Nandana Nielsen, de eerste

## REDACTIE

NLP'ers in Berlijn en ondermeer voorzitters van de International Association of NLP Institutes. Gevraagd naar de status van deze universiteit merkt Derks op: 'Je kan zeggen dat Harvard, Cambridge, en vele andere universiteiten veel meer status hebben: maar ze hebben geen NLP!'

### Innovatieve wetenschap

Vandamme deed onderzoek naar HBO-docenten en wat hen staande houdt in de hedendaagse onderwijsdynamiek. 'Als ik de ouderwetse positivistische wetenschapsbeoefening had gekozen, zou ik de identiteit van een leraar als een object buiten mij moeten zien. Om dan van buitenaf te observeren hoe dat in elkaar zat. Met NLP kon ik de 'proefpersoon' zien als een uniek *subject*, dat je van *binnenuit* kunt onderzoeken; zowel identiteit als de patronen van elke individuele respondent. Daarnaast onderzocht ik mijn eigen filters. Ik doe niet alsof die er niet zijn; ik maak ze juist expliciet. Tijdens een interview beschouw ik de docent als een expert die patronen doet en ik modelleer zijn expertise. De combinatie van mijn filters en wat ik daardoor van die leraar waarneem, leidt tot kenniscreatie.'

### Sociaal Constructionisme

Vandamme vond in het 'Sociaal Constructionisme' van de Amerikaan Ken Gergen de theoretische basis voor zijn aanpak. Deze vrij recente filosofie biedt met de 'Grounded Theory' bovendien een wetenschappelijke methode die goed bij NLP-modelleren aansluit. Vandamme: 'Hiermee kun je kwalitatief onderzoek doen gebaseerd op *relatie*. Dit in tegenstelling tot objectivisme, waarbij je bijvoorbeeld een interview door de computer jaagt met een programma dat er alle kernwoorden uithaalt, plus de keren dat je 'eh' hebt gezegd. Dan heb je dat geobjectiveerd. Maar als je betekenissen en patronen zoekt, dan moet je volgens



Universidad Central de Nicaragua

## Grounded Theory

### Praktijkvoorbeeld 'Verpleegkundige'

Rudy Vandamme gebruikte de Grounded Theory voor zijn proefschrift en geeft een voorbeeld van hoe deze methode werkt:

'Een verpleegkundige werkt in een ziekenhuis met hartpatiënten in revalidatie. Een aantal van hen overlijdt en een aantal doet het heel goed. Door haar dagelijkse contact met deze mensen valt de verpleegkundige een patroon op:

Sommige patiënten zeggen heel stoer: 'Ik ga revalideren, ik ga ertegen aan!' Wat zij vervolgens in haar observaties ontdekt, is dat juist deze mensen een grotere kans hebben te overlijden. Tevens merkt zij bij zichzelf, dat zij zich aan deze - vooral - mannen ergert. 'Nog zo'n pipo die de Olympische Spelen wil winnen!', denkt ze.

In plaats van zich aan hen te ergeren kiest ze een ander frame. Ze zegt: mijn filter is de toegang om iets te ontdekken. Naast haar verpleegwerk gaat deze vrouw doctoraalonderzoek doen naar deze patiëntengroep. Met behulp van Grounded Theory laat zij de data op zich inwerken. Ze worstelt ermee en broedt erop. Op een dag wordt ze wakker en ineens weet ze het: Het patroon is 'Overnormaliseren'. Deze patiënten doen té normaal. Ze willen niet ervaren dat ze ziek zijn. Nu ze eenmaal een naam voor het patroon gevonden heeft, ziet ze het overal.

Na haar promotie is het patroon op een meer kwantitatieve wijze verder onderzocht. Het resultaat is dat mensen bij hun revalidatie beter begeleid kunnen worden. Ze kunnen aangespoord worden om niet 'overnormaal' te doen, omdat het de kans op herstel verkleint.'

Vandamme: 'Deze typisch relationele methodiek van wetenschapsbeoefening past goed bij NLP. Zoals de verpleegkundige het extern gedrag van haar patiënten heeft bestudeerd, heb ik dat gedaan met de interne dialogen van mijn respondenten. Ik vroeg hun: 'Hoe doe jij dat intern?' En omdat ik NLP-trainer ben kon ik dat op een heel rijke manier doen: door mijn respondenten te modelleren.'

het Sociaal Constructionisme je menselijkheid daarbij inzetten. Je moet in relatie gaan met degene, die betekenis geeft en patronen volgt.' In het kader wordt een voorbeeld van Grounded Theory gegeven.

## Een grote toekomst voor NLP

Het is ironisch dat het Sociaal Constructionisme - net als NLP - over de hele wereld bekendheid geniet, en desondanks geen erkenning krijgt in de academische wereld. Dat het een goede basis voor NLP-gerelateerd wetenschappelijk onderzoek vormt, heeft Vandamme met zijn promotie aangetoond. Verbonden aan Het Taos Instituut van Gergen, maakt hij nu deel uit van een groot en mondiaal netwerk van promovendi en doctors. Op de website [www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net) kunnen alle dissertaties gratis worden gedownload. Vandamme: 'Als we NLP-modelleren benoemen als wetenschappelijke onderzoeksmethodiek ontstaat er een grote toekomst voor NLP. Er is een mooie kruisbestuiving mogelijk tussen NLP, Grounded Theory en sociaal constructionistisch onderzoek.'

ces is geweest, dat ik mijn onderzoek radicaal authentiek, vanuit innerlijke vrijheid deed. Mensen die overwegen te promoveren adviseer ik: laat je niet leiden door bestaande eisen en onderzoeken van de universiteiten. Zoek je eigen netwerk en mentors om aan onderzoek te doen. Beschouw je promotieproject als een ontwikkelingsweg van netwerken en opbouwen. Wacht niet tot je het hele plan klaar hebt en tot ze je aannemen of niet, of tot je betaald wordt. Laat het proces zich gaandeweg ontvouwen. En weet: als NLP-beoefenaar kun je ook kennis creëren; een promotieonderzoek is niet noodzakelijk.'

## NVNL Wetenschapscommissie

Tenslotte hebben Rudy Vandamme, Lucas Derks en Kyrill Goosseff, wier onderzoekswerk verderop uitgebreid aan bod komt, zich tot een nieuwe innovatie bereid verklaard: Vanuit de onlangs opgerichte NVNL Wetenschapscommissie zijn deze NLP-promovendi bereid om leden met wetenschappelijke aspiraties met adviezen bij te staan.



Rudy Vandamme

*Dit artikel is gebaseerd op interviews van Lucy Platvoet en Paul Flier met Rudy Vandamme en Lucas Derks.*

1. *NLP in Ontwikkeling, een open manifest, Rudy Vandamme, 2005*
2. *NLP Research, equipoise and reviewer prejudice, Bruce Arroll & Suzanne Henwood, Rapport nr 54, 2017*
3. *Lucas Derks over PTSS, Lucy Platvoet, INzicht 17/2 2016*

## Werken vanuit vrijheid

Voor beide NLP-promovendi was persoonlijke vrijheid een belangrijke voorwaarde. Derks schreef zijn proefschrift 'vanuit volledige vrijheid. Vanuit hoe ik er exact over denk en dan alleen over de onderwerpen van mijn persoonlijke keuze. Ik heb gewoon mijn eigen favoriete boek over psychotherapie geschreven. Die grote vrijheid zou nergens anders dan in Nicaragua mogelijk geweest zijn.' Vandamme: 'Heel belangrijk in mijn pro-

*Het volgende artikel in dit drieluik geeft een schoolvoorbeeld van wetenschappelijk evidence-based onderzoek dat geaccepteerd is in een gerenommeerd tijdschrift. Het kan dus wel, mits je bereid bent de naam NLP te schrappen. Dit drieluik besluit met een menswetenschappelijke discipline waar NLP zich tot op heden juist verre van hield: De moderne gedragsanalyse, ofwel het behaviorisme.*

# Specialisatieopleiding **PERFECTIONISMECOACH**

Najaar 2017 - Nederland

**Marcel Hendrickx, partner binnen het Ontwikkelingsinstituut en geïnspireerd NLP-trainer en coach alsook ontwikkelaar en bezieler van OCP (Ontwikkelingsgericht Coachen van mensen met Perfectionisme), start nu ook in Nederland met de specialisatieopleiding PERFECTIONISMECOACH.**

In 2000 behaalde Marcel zijn NLP master practitioner certificaat en sinds oktober 2005 is hij NLP-trainer (INLPTA). Ondertussen leidde hij talrijke NLP practitioners en NLP master practitioners op.

In zijn trainingen en coaching besteedt Marcel veel aandacht aan het werken met het onbewuste; hij kiest ervoor om op een gestructureerde manier mensen contact te laten maken met hun onbewuste zelfsturing.

De laatste jaren focust Marcel vooral op perfectionisme. Hij is als het ware een strijd begonnen tegen dit alom aanwezig, zeer belemmerend patroon.

Hij heeft de OCP-methodiek ontwikkeld die mensen effectief de kans geeft dit destructief patroon achter zich te laten. Hij leidt perfectionismecoaches op die succesvol deze methodiek toepassen en werkt op basis van deze methode ook in bedrijven rond preventie van burn-out.

In 2016 verscheen van zijn hand ook het zeer verhelderende boek "ZEG ME DAT IK OKÉ BEN" dat ondertussen al aan zijn 4e druk toe is. Met dit boek over perfectionisme en bevestigingsdrang wenst Marcel zoveel mogelijk mensen bewust te maken van wat perfectionisme is, hoe het ontstaat en welke gevolgen het heeft op zo goed als alle facetten van het leven. Maar hij geeft met dit boek ook hoop, want je kan jezelf ook van dit juk verlossen.



Marcel Hendrickx



## **GRATIS KENNISMAKINGSWORKSHOPS OCP in Evoluon te Eindhoven op**

woe **18 oktober** van 19 tot 22 uur  
zat **28 oktober** van 10 tot 13 uur

**Praktische info over deze specialisatieopleiding:  
zie de binnencover achteraan in dit tijdschrift.**

**Voor meer info en/of inschrijving surf naar  
[www.ocp-methodiek.be](http://www.ocp-methodiek.be)**

  
het **ONTWIKKELINGSINSTITUUT**  
• NLP • Coaching • Transitie

# Fobiemodel klinisch bewezen

Wetenschappelijke erkenning voor klassieke NLP-interventie

*Hoogtevrees of acrophobia is een veel voorkomende aangeleerde angst. Het rotsvaste geloof te zullen vallen kan de bewegingsvrijheid van mensen behoorlijk beperken. Professor Bruce Arroll en NLP trainer Suzanne Henwood voerden aan de Universiteit van Auckland in Nieuw Zeeland het grootste onderzoek uit naar de behandeling van hoogtevrees ooit. De klinisch onderzochte methode, die in de NLP-gemeenschap sinds jaar en dag bekend staat als de 'fast phobia cure' of het fobiemodel, is hiermee ook in medisch wetenschappelijke kringen als effectieve interventie aanvaard. Hier een verkorte weergave van de wetenschappelijke samenvatting.*

**“effectief, kort, eenvoudig en veilig”**

EEN KLIMLES VAN JOHN GRINDER

Stel je voor: een verticale rotswand, zo'n vierhonderd meter hoog. Terwijl we ons klaarmaken voor de klim vraag jij: 'Geloof je echt dat we dit kunnen?' Mijn eerlijke antwoord zou zijn: 'Nee, ik geloof niet dat we deze rotswand kunnen beklimmen...en: ik geloof ook niet dat we hem niet kunnen beklimmen. Voor mij maakt 'geloof' geen deel uit van wat ik doe omdat er een eigenschap aan zit die ik afwijs: iets aannemen zonder bewijs. Wat levert het op om in X te geloven, welke X dan ook? Wat levert het op om een waarschijnlijkheid te verheffen tot een geloof? Kan ik die rotswand beklimmen? Juist het ontdekken van het antwoord op die vraag is het hele punt van het beklimmen. Kortom, hoe kan ik iets geloven dat ik nog niet gedaan heb...?'

UIT EEN INTERVIEW MET ANGÉLIQUE DE GRAAFF IN MAART 2013

# bij hoogtevrees



In april 2017 publiceerde het gezaghebbende *The International Journal of Psychiatry in Medicine*<sup>1</sup> het onderzoek naar een korte behandeling van hoogtevrees. Het project bestond uit een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep (RCT) met verborgen randomisatie en blind voor de interventie van de andere deelnemers. De interventie bestond uit het fobiemodel óf een 15 minuten durende meditatie voor de controlegroep. Het onderzoek vond plaats in Auckland. De deelnemers bestonden uit een convenience sample van de bevolking met een score >29 op de Heights Interpretation Questionnaire (HIQ), een vragenlijst die gevalideerd is op daadwerkelijke blootstelling aan hoogten. De primaire uitkomsten waren het percentage deelnemers met een HIQ-score <26 na acht weken en het verschil in HIQ-scores tussen de deelnemersgroep en de controlegroep.

Negenentachtig deelnemers (92%) vulden naderhand hun vragenlijst in en werden opgenomen in het onderzoek. Een HIQ-score <26 betekent een geringe mate van hoogtevrees. In de interventiegroep kwam deze score na de behandeling bij 18 van de 52 deelnemers voor (34,6%) tegenover 7 van de 46 (15,2%) in de controlegroep. Deze statistisch significante uitkomst ( $p=0.028$ ) laat zien dat de 'phobia cure' een effectieve mogelijkheid is voor de behandeling van hoogtevrees. Deelnemers met scores <26 rapporteren dat hun hoogtevrees enorm is verminderd.

De voorzichtige conclusie in het tijdschrift luidt: 'Dit is het eerste gerandomiseerde onderzoek naar deze nieuwe interventie die waarschijnlijk effectief, kort, eenvoudig te leren en veilig is. Het is het overwegen waard deze interventie toe te passen voorafgaand aan sommige van de langere of duurdere 'exposure'-therapieën. Dit onderzoek kan daarom van belang zijn voor huisartsen, psychiaters en psychologen.'

De publicatie van dit gedegen onderzoek in de medische academische kring had wel wat voeten in de aarde. In het NLP-tijdschrift *Rapport* beschreven de onderzoekers deze worsteling en delen ze hun waardevolle inzichten om in wetenschappelijke kringen kwaliteitsonderzoek te doen rondom NLP. Enkele van deze worden beschreven in het artikel *Zin en onzin van evidence-based NLP*.

1. *Summary of A brief treatment for fear of heights - a randomized controlled trial of a novel imaginal intervention. Bruce Arroll, Suzanne Henwood, et al, The International Journal of Psychiatry in Medicine, Volume: 52 issue: 1, page(s): 21-33, vertaling redactie.*

# Wat we van ratten kunnen

## Modelleren van behavioristische onderzoeksmethoden



*De controversiële psycholoog B.F. Skinner maakte als grondlegger van het radicaal behaviorisme van de psychologie een empirische wetenschap. De werkwijzen van deze psycholoog en zijn navolgers waren weliswaar omstreeden, maar hadden tot ver in de vorige eeuw een grote invloed op de praktijk van gedragsanalyse. Geen wonder dat Bandler en Grinder behavioristen graag als contrast frame gebruikten. En ofschoon het behaviorisme volgens biologisch psycholoog Gilles van Lijptelaar inmiddels dood is,<sup>1</sup> blijkt het omgekeerde ook waar te zijn. Joost van der Leij betoogt dat we juist van het behaviorisme kunnen leren hoe aan NLP een wetenschappelijke basis te geven. Onderstaand artikel van Joost van der Leij is een samenvatting uit een reeks artikelen in het nieuw verschenen Protoscientific Journal of NLP.*

JOOST VAN DER LEIJ

NLP-coaches of -trainers worden soms geconfronteerd met critici die beweren dat NLP niet wetenschappelijk is. Dat verbaast veel NLP-beoefenaars, omdat het voor hen zonneklaar is dat NLP goed werkt en vaak snappen ze dan ook niet waarom de wetenschap dat niet erkent. Om die reden ben ik een samenwerking aangegaan met het Aubrey Daniels Research Institute for Behavior Analysis (ADRIBA) van de Vrije Universiteit Amsterdam. Samen onderzoeken we hoe NLP het beste wetenschappelijk bewezen kan worden. Daar zitten namelijk nogal wat haken en ogen aan.

### De strategie van de gedragsanalyse

Vanuit de wetenschap is, traditioneel gezien, een dubbelblind gerandomiseerde proef het beste. Alleen is die standaard ondoenlijk voor bijna al het wetenschappelijk onderzoek naar menselijke gedragingen, inclusief NLP. Ook de gedragsanalyse (de nieuwe naam van wat vroeger het behaviorisme werd genoemd) zoals ADRIBA die bedrijft heeft dat probleem. Daarom onderbou-

wen gedragsanalisten hun werk door te laten zien dat de gedragsanalytische principes die in laboratoria zijn bewezen, ook daarbuiten tot aantoonbare verbeteringen leiden. Door de correlatie tussen het gebruik van bewezen principes aan de ene kant en gemeten verbeteringen aan de andere kant is gedragsanalyse binnen de sociale wetenschappen de best bewezen wetenschappelijke theorie over menselijk gedrag. (bron?)

### NLP eisen aan wetenschap

Kan diezelfde strategie ook gebruikt worden om de werkzaamheid van NLP te bewijzen? Daarvoor is het van belang om niet alleen te kijken naar de eisen die de wetenschap aan NLP stelt, maar ook naar de eisen die NLP aan de wetenschap stelt. Helaas lijkt bij pogingen om NLP wetenschappelijk te onderzoeken NLP zelf niet gebruikt te worden. Het is alsof je natuurkundige claims laat onderzoeken door mensen die geen natuurkundigen zijn. Een van de eisen die NLP stelt is dat je geen gebruik maakt van oorzaak/gevolg-redeneringen

## leren

### METAFOOR

'B.F. Skinner had eens een aantal studenten die al veel onderzoek hadden gedaan met ratten en doolhoven. Iemand vroeg hun eens: 'Wat is nu eigenlijk het verschil tussen een rat en een mens?'

Aangezien behavioristen nu eenmaal niet over een al te grote opmerkingsgave beschikken kwamen ze tot de slotsom dat dit aan de hand van een experiment diende te worden uitgezocht. Ze construeerden een enorm doolhof, afgestemd op de mens. Ze namen een controlegroep ratten en leerden deze de weg te vinden in een klein doolhof met als beloning een stukje kaas. De mensen werd aangeleerd hun weg te vinden in het grote doolhof met als beloning een vijf-dollarbiljet. Er werd geen echt significant verschil opgemerkt. [..]

Echt interessante gegevens kwamen naar voren toen ze de beloningen gingen weghalen. De dollarbiljetten en de kaas werden weggehaald en na een bepaald aantal pogingen stopten de ratten hun zoektocht in het doolhof... de mensen daarentegen hielden niet op!...<sup>2</sup>

BANDLER & GRINDER

## "gedragsanalyse best bewezen theorie over menselijk gedrag"

omdat deze een verdraaiing van de werkelijkheid zijn. Maar het grootste gedeelte van de wetenschap houdt zich natuurlijk juist bezig met oorzaak/gevolg-redeneringen! Gelukkig zijn er kleine gebieden binnen de wetenschap waar hier geen sprake van is en een voorbeeld daarvan is de gedragsanalyse. Om die reden kunnen de bewezen gedragsanalytische principes en NLP zo goed samengaan. Met NLP-strategieën kun je elk willekeurig menselijk gedrag in kaart brengen, dus ook de gedragingen van gedragsanalisten. Vervolgens pas je NLP aan zodat NLP rekening houdt met deze gevonden strategieën. Tenslotte laat je zien dat er correlaties van verbetering zijn, waarmee je wetenschappelijk hebt bewezen dat NLP werkt.

### Het ABC van de gedragsanalyse

Het belangrijkste principe van de gedragsanalyse is het ABC principe. A staat hier voor Antecedenten, alles wat voorafgaat aan gedrag. B staat voor Behavior, het gedrag zelf. En C staat voor Consequenties, alles wat

gebeurt nadat het gedrag heeft plaatsgevonden. Wat blijkt nu uit wetenschappelijk onderzoek? Wat er gebeurt na het gedrag heeft veel meer invloed op toekomstig gedrag dan wat er van tevoren gebeurt. Desalniettemin bestaat het grootste gedeelte wat mensen doen uit 'Antecedentenwerk'. We willen meestal van tevoren toekomstig gedrag beïnvloeden. We vertellen kinderen van tevoren wat ze wel of niet mogen doen. We leren scholieren van tevoren hoe ze zich later in de maatschappij moeten gedragen. En wij gebruiken coaching en training om mensen van tevoren duidelijk te maken hoe ze, in de toekomst, beter met moeilijke situaties kunnen omgaan. Het overgrote deel van wat we met NLP doen, is dus ook 'Antecedentenwerk'.

### TOTE - de basis van alle NLP

NLP draait om het TOTE-model, omdat alles wat we met NLP doen, uiteindelijk uit NLP-strategieën bestaat en TOTE daarvan de basis vormt. Bij het TOTE-model vindt er gelukkig ook activiteit plaats na het gedrag. Bij de eerste Test van TOTE onderzoek je of je überhaupt met bepaald gedrag dient te beginnen. Bijvoorbeeld: overweeg je je fietsband te gaan plakken, dan is het wel slim om eerst te checken of je band wel leeg is, want het heeft geen zin om een harde band te plakken. De Operatie 'band plakken' is het gedrag. De tweede Test is om te controleren of het resultaat naar behoren is: heb je een lekke band geplakt dan dien je daarna te testen of er nu geen lucht meer uit de band kan ontsnappen. De Exit betekent dat het tijd is om iets anders te gaan doen.



## ABC en TOTE in een verenigd model

De gemakkelijkste manier om het ABC principe en het TOTE-model met elkaar te verenigen, is te denken dat de eerste Test over Antecedenten gaat, de Operatie het gedrag is en de tweede Test de Consequenties zijn. Maar dat gaat te snel. Allereerst is het goed om vast te stellen dat ook allerlei zaken die geen menselijk gedrag zijn Antecedent of Consequentie kunnen zijn. Als je iemand wil bellen dan is een telefoon een Antecedent die telefoneren mogelijk maakt. Dat de deur opengaat wanneer je de deurkruk omlaag duwt is een Consequentie van jouw gedrag. Maar veel Antecedenten en Consequenties zijn wel degelijk menselijk gedrag. Denk bijvoorbeeld aan coaching en training als Antecedenten en beloningen en complimenten als Consequenties. Dat is dan weer menselijk gedrag dat we op een NLP-manier in kaart kunnen brengen. Hetgeen dan weer terug te brengen is tot het TOTE-model. Om die reden is het het beste om één TOTE-model voor Antecedenten, één TOTE-model voor het gedrag en één TOTE-model voor Consequenties te gebruiken. Op die manier haal je het ABC-principe bij NLP binnen en voeg je NLP toe aan de gedragsanalyse.

## Historische spanning

Historisch is er een interessante link tussen het TOTE-model en het ABC-principe. Waar het ABC-principe de

kern van het behaviorisme weergeeft, is het TOTE-model in de jaren zestig bedacht als een van de eerste pogingen om juist aan het behaviorisme te ontsnappen. Bij het behaviorisme kijk je alleen naar gedrag binnen een bepaalde omgeving. Daar is geen ruimte voor zoiets als een plan. Bij het TOTE-model wordt het idee van een plan wel geïntroduceerd. De tweede test vergelijkt het resultaat van gedrag met een van tevoren bedacht plan. Heeft de Operatie opgeleverd wat de bedoeling was? Om die reden is samenwerking met ADRIBA extra spannend. Het verenigt twee historisch tegenover elkaar staande ideeën. Toch is samenwerking makkelijker dan misschien in eerste instantie gedacht. Want hoewel het TOTE-model een stap bij het behaviorisme vandaan zet, staat het er nog zo dicht bij dat beide gemakkelijk met elkaar kunnen worden verenigd, zoals nu in de samenwerking met ADRIBA.

**JOOST VAN DER LEIJ IS ONDERMEER NLP MASTER TRAINER**

**“Hoe bewijs je wetenschappelijk dat NLP werkt?”**

- 1 Psycholoog B.F. Skinner heeft twee gezichten, Gilles van Lijjtelaar, NRC, 23 maart 2004
- 2 De betovering van Taal (Frogs into Princes), p22 en 205, 1992, De Toorts, Haarlem
- 3 ABC and Tote: How to reconcile behaviorism, cybernetics and enactivism, The Protoscientific Journal of Neuro-Linguistic Programming, Volume 1, p 17-31, Joost van der Leij, 2017, Philosophicon

## Uitnodiging tot analytische discussie over NLP

Een gedetailleerde uitwerking van de ideeën uit dit artikel staan beschreven in het onlangs verschenen *The Protoscientific Journal of NLP*.<sup>3</sup> Tijdens de officiële presentatie op 18 juni jl. nam onze penningmeester Jolie Lancker deze innovatieve en provocatieve NLP-publicatie namens de NVNLP in ontvangst van auteur Joost van der Leij.

Het *Journal* heeft een tweeledige doelstelling, zo staat te lezen in de inleiding van dit Engelstalige 125 pagina's tellende boek. Ten eerste om de aantijgingen van pseudowetenschap te vermijden en vooral om een analytische discussie op te starten binnen het NLP-veld.

### Waarom proto?

Omdat NLP geen wetenschap is en omdat er geen wetenschappelijk bewijs is dat het werkt. Tegenover pseudowetenschap, welke gedefinieerd wordt als 1. niet wetenschappelijk en 2. waarvan de belangrijkste voorstanders de indruk wekken dat het wel wetenschap is. Protowetenschap is de term voor theorieën waarvoor nog geen geaccepteerd wetenschappelijk bewijs bestaat, terwijl het wel wordt nagestreefd. Zoals de protowetenschappen 'astrologie' en 'alchemie' de historische voorlopers zijn van de huidige wetenschappen 'astronomie' en 'scheikunde', zo kan NLP als voorloper worden gezien van een toekomstige wetenschap, aldus Joost van der Leij.

### Waarom een analytische discussie?

Omdat de oorspronkelijk NLP-boodschap al meer dan 40 jaar grotendeels mondeling wordt doorgegeven, hetgeen de kwaliteit niet heeft bevorderd. Bovendien ontbeert het huidige veld een duidelijke basis om nieuwe NLP-ontwikkelingen te kunnen toetsen aan de uitgangspunten van TOTE en het metamodel. 'In plaats van andere standpunten te negeren, zou het een

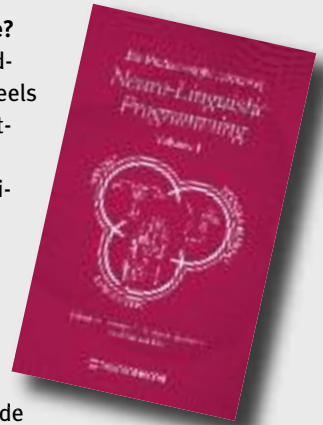
gezonde ontwikkeling zijn als NLP-beoefenaars elkaar zouden informeren over elkaars standpunten,

deze zouden beargumenteren en onderling in discussie zouden gaan over de vraag of deze standpunten aansluiten bij de kern van NLP. Hopelijk is dit boek een platform waarop dit van start kan gaan en hopelijk zullen er vele andere platforms volgen. [...]

Andere onderwerpen die in de eerste editie aan bod komen zijn contentvrije psychologie; een 'pure feeling theory'; wetenschappelijk NLP-onderzoek met behulp van subjectieve Bayesiaanse statistiek; de betekenis van moraliteit en rechtvaardigheid zonder oorzaak/gevolg; en een alternatief voor de logische niveaus van Dilts.

'Deze eerste editie is ook een open uitnodiging aan anderen binnen en rondom het NLP-veld om artikelen aan te leveren. Zonder waardevolle bijdragen van anderen zal er mogelijk geen tweede editie verschijnen.'

[...] En raad eens hoeveel van die studenten aan de universiteit nog steeds in dat doolhof lopen te zoeken naar dat vijf-dollar-biljet? Ze sluipen 's nachts naar binnen en kijken of het er deze keer misschien is...'<sup>2</sup>



# Wetenschappelijk drieluik

## Wie regeert ons koninkrijk en wie veroorzaakt

*Onze hersenhelften geven ons, net zoals bij kippen, twee manieren om de wereld te bekijken. Een kip die graantjes pikt van de grond, kijkt met haar rechteroog (gestuurd door de linkerhersenhelft) naar het graantje dat zij uitkiest. Met het linkeroog (rechterhersenhelft) houdt zij intussen de omgeving in de gaten. Uit onderzoek blijkt dat ook bij mensen de linkerhemisfeer zich richt op geïsoleerde stukjes informatie, en de rechter op het geheel. Links zit dus het deeltjes-denken en rechts het geheel-denken.*

*In onze cultuur pikt men ook graag een graantje mee en verliest men ondertussen het grotere geheel te vaak uit het oog. Met alle gevolgen van dien. Liefde bijvoorbeeld is lastig voor een deeltjes-denker en wordt door de gemiddelde wetenschapper gereduceerd tot stoffes in de hersenen. Liefdevolle gedachten blijken dan ook vrijwel uitsluitend hersenactiviteit in het rechterdeel te zien te geven. Zou de wetenschap ons de weg kunnen wijzen naar een betere, vriendelijker en wijzere wereld? [vrij naar Lisette Thooft]*



# over onze hersenhelften toch al die ellende?

Iedereen die kan autorijden, weet dat je dat leert in de praktijk. Met een paar lessen en iets van een handleiding kan het oefenen en rijden beginnen. Hoe de motor werkt of de versnellingsbak lijkt niet van belang; zeker niet als je een auto-  
maat rijdt. Toch zijn er mensen die dat juist wel willen weten, vanuit een soort wetenschappelijke nieuwsgierigheid en fascinatie voor de techniek.

Willen we leren communiceren en onszelf sturen, dan is NLP met stip de beste handleiding voor ons zenuwstelsel. Welke andere methodiek geeft immers zulke concrete handvatten voor de wisselwerking tussen waarneming, stemming en gedrag? Vanuit een zuiver NLP-perspectief maakt het voor de subjectieve ervaring weinig uit wat

er zich onder de motorkap van onze hersenpan afspeelt. Toch heeft de wetenschap geheimen over onze hersenhelften prijsgegeven, die op zijn minst een verrassende kijk geven op hoe wij de wereld eigenlijk ervaren, en wat we onszelf daarover wijs maken.

Welkom in de neurologische werkelijkheid van onze automatische piloot, waar oude kennis nieuwe werkelijkheden creëert. Dit drieluik over onze hersenhelften biedt inzicht in de ontdekkingen van vier toonaangevende wetenschappers: psychiater Iain McGilchrist, neuroanatom Jill Bolte Taylor en neurowetenschappers Michael Gazzaniga en Daniel Kahneman.



Iain McGilchrist



Jill Bolte Taylor



Michael Gazzaniga



Daniel Kahneman

# Rechts de koning,

## Wat leidt

*Als het over onze hersenhelften gaat, is dit wat u denkt te weten: links zit het verstand, rechts het gevoel. Maar na tientallen jaren uitzoeken*

*welke functie precies waar zit, blijkt het veel ingewikkelder. Eigenlijk zit alles wel zo'n beetje overal. Veel wetenschappers keerden zich teleurgesteld van het onderzoek af. Wij bleven zitten met een cliché-beeld dat dus niet blijkt te kloppen, terwijl in onze samenleving de verkeerde hersenhelft voorrang krijgt. Hoe keren we de dominantie van de linkerhersenhelft, die ons leidt op het pad naar waanzin?*

Er zijn dringende redenen om het verkeerde beeld van ons brein bij te stellen, meent Iain McGilchrist, een Britse psychiater die zich 20 jaar verdiepte in de verschillen tussen de twee hersenhelften. Dat resulteerde in het boek *The Master and his Emissary*, waarin hij tot de conclusie komt dat we voor beide hersenhelften waardering moeten hebben. En dat onze cultuur de ene kant te dominant heeft gemaakt: de verkeerde (linker-)kant. 'Onderzoek richtte zich allemaal op de vraag: wat doet links; wat doet rechts? Alsof het brein een machine is: typisch linkermanier van denken. In plaats daarvan gaat het om de manier waarop we de wereld bekijken. Het type aandacht, zeg maar.'

### Two doors of perception

McGilchrist noemt de hersenhelften two doors of perception; twee poorten van waarneming of bewustzijn: rechts staat helemaal open, links staat op een kier. De linkerhersenhelft 'noteert' vrijwel alleen wat er binnenkomt uit de rechterhelft van ons lichaam, maar de rechterhersenhelft ontvangt signalen uit het hele lijf. Dat betreft ons lichaam. In het boek gaat McGilchrist veel verder dan dat. Hij bekijkt onze cultuur en ziet dat die wordt gedomineerd door de linkerhemisfeer – en dat vindt hij ronduit gevaarlijk. 'Allebei de hersenhelften zijn belangrijk,' stelt hij. 'De enige reden dat ik de rechterhelft zo loop te promoten, is dat de linker al genoeg aandacht krijgt.'

### Nietzsches metafoor van Koning en Gezant

Hoe nuttig ze beiden ook zijn, de rechter zou toch de meester horen te zijn (de master uit zijn boektitel) en de linker de dienaar, de emissary. Zowel op individueel als maatschappelijk niveau. De metafoor van meester en dienaar ontleent McGilchrist aan Nietzsche. In het verhaal stuurt een koning een afgezant om het land te regeren volgens des konings aanwijzingen. 'Ik doe toch eigenlijk alles al,' denkt de gezant en grijpt de macht. Die opstandige dienaar is volgens de psychiater het linkerhemisfeerdenken dat onze maatschappij domineert. Want waar de rechterhelft een brede, open aandacht heeft voor het leven en de natuur, is de focus van links smal, beperkt en wil het

vooral dingen hebben en manipuleren. Links focust scherp, maar, schrijft McGilchrist: 'De beste dingen van het leven verbergen zich voor de scherpste van een gefixeerde blik. Ze weigeren door onze wil gemanipuleerd te worden.'

### Het pad van autisme?

In het boek oppert neurowetenschapper Jaak Panksepp dat er nu bepaalde soorten mensen evolueren in wie

**"Het in de wetenschap gangbare materialistische beeld van het lichaam is hetzelfde als het lichaamsbeeld dat we vinden bij schizofrenen"**

# links de dienaar

## gezonde mensen op het pad naar de waanzin?

de cognitieve processen steeds losser komen te staan van de emoties. Volgens Panksepp zou dit het pad van autisme kunnen zijn, in al zijn verschillende vormen. McGilchrist stelt verder dat 'het in de wetenschap gangbare, materialistische beeld van het lichaam hetzelfde is als het lichaamsbeeld dat we vinden bij schizofrene patiënten. Deze zien zichzelf vaak als machines – robots, computers of camera's – en verklaren soms dat delen van hen vervangen zijn door metalen of elektronische componenten.' Met andere woorden: de dominantie van de linkerhersenhelft leidt ons op het pad naar de waanzin. Of naar de mens als robot.

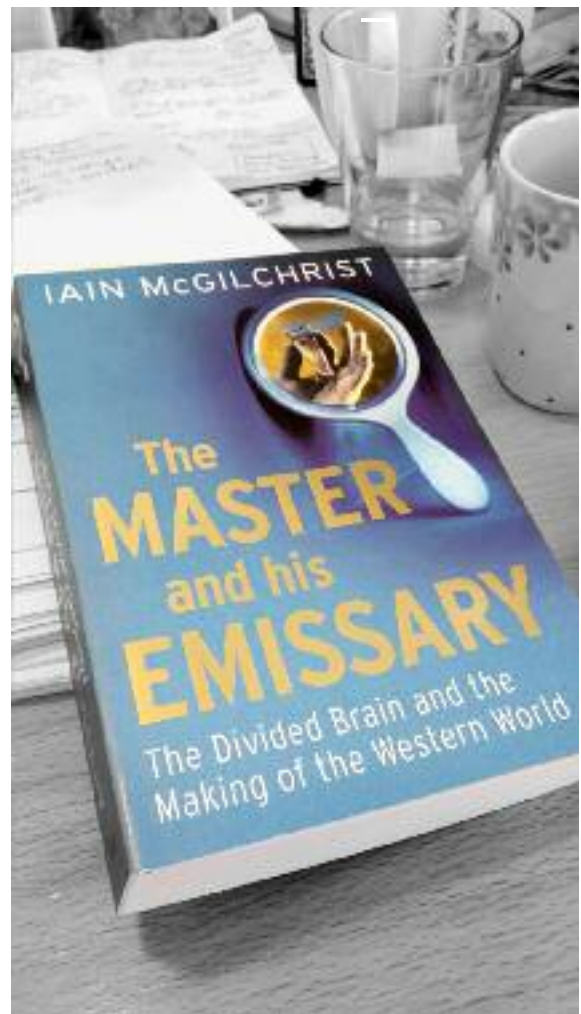
### Wat werkt wel?

Op de vraag hoe de dominantie tegen te gaan noemt de psychiater meditatie, mindfulness en lichaamsbewustzijn, waar wetenschappelijke gronden voor bestaan. Uit recent onderzoek is gebleken dat mindfulness allerlei uiteenlopende neurale netwerken in de rechterhelft activeert. Overigens geldt bij lichaamsbewustzijn een waarschuwing: Wanneer je het lichaam afstandelijk bekijkt en beoordeelt als een ding, bijvoorbeeld een sportmachine waarbij je je biceps gaat trainen, zitten we in de sfeer van de linkerhersenhelft. Bewustwording van je hele lichaam, als de achtergrond die betekenis verleent aan al je acties, gevoelens, gedachten en ervaringen, betreft de rechterhersenhelft. 'Emotioneel lichaamswerk zou een heilzaam effect moeten hebben, omdat dat het gewaarzijn van innerlijke gevoelens sterk verhoogt.'

### Een zinvol verhaal maken

Het idee dat wij ontstaan zijn uit toeval, ergens op een onbeduidende planeet in een uithoek van een koud en onverschillig heelal, wachtend op het einde, komt voort uit de perceptie van de linkerhersenhelft. Dan blijkt ook waarom het interessant is om hersenonderzoek te betrekken bij levensfilosofie. Want ook op mentaal vlak kunnen we een hoop doen. McGilchrist spreekt over 'het geheel zien, inclusief het nadeel van het voordeel en het voordeel van het nadeel'. Ook kunnen we ons best doen tegenstellingen te zien als complementair in plaats van tegenstrijdig: én-én in plaats van óf-óf. En misschien het belangrijkste: Betekenis geven aan je

leven. Een zinvol verhaal maken van het leven. Want de route die een idee aflegt in de hersenen is deze: in de rechterhemisfeer komt het op, in de linker wordt het onderworpen aan nauwkeurig en systematisch onderzoek, en daarna gaat het weer terug naar de rechter om te worden ingebed in een betekenisvol geheel. Door wie laat jij je rijk regeren?



*Dit artikel is met toestemming overgenomen en bewerkt van Lisette Thooft's artikel 'Rechts de meester, links de dienaar' in The Optimist (voorheen Ode), september 2016.*

# Onverwacht inzicht

## Een neuroloog modelleerde haar eigen hersenbloeding

*In 1996 krijgt neuroanatom Jill Bolte Taylor op 37-jarige leeftijd thuis een ernstig herseninfarct. Als hersenwetenschapper die dagelijks hersenen in plakjes snijdt voor onderzoek, beseft ze wat er gebeurt. Terwijl haar eigen brein volledig uitvalt, observeert ze zichzelf tijdens de lange uren die volgen. Ze kan niet meer lopen, praten, lezen, schrijven of zich nog iets van haar leven herinneren. Het zal acht jaar duren voordat ze geheel genezen is en met de wereld kan delen welke inspiratie zij ontving.*

**“Wow! Hoeveel hersenwetenschappers krijgen de kans hun brein van binnenuit te bestuderen?”**

Het in 2006 verschenen boek *My Stroke Of Insight - A Brain Scientist's Personal Journey* verhaalt over deze bloedstollende ervaring en de weg omhoog uit de afgrond van een beschadigd brein. Door kennis van het centrale zenuwstelsel te combineren met haar persoonlijke ervaringen tijdens haar beroerte, biedt het boek een diepgaand inzicht in de werking van ons brein. Het is niet alleen een inspiratie voor mensen met hersenschade en hun hulpverleners, maar voor iedereen die geïnteresseerd is in de mens. In 2008 stond Jill op Time Magazine's lijst van honderd invloedrijkste personen ter wereld. Hetzelfde jaar werd haar TED-talk uitgezonden, waaraan de rest van dit artikel is ontleend.

### Willen begrijpen waarom

Op het Harvard Department of Psychiatry bracht Jill Bolte Taylor jarenlang het menselijk brein anatomisch in kaart. 'Ik ben hersenonderzoeker geworden omdat ik een broer heb bij wie een hersenstoornis is vastgesteld: schizofrenie. Ik wilde begrijpen waarom ik mijn dromen aan de werkelijkheid kan relateren en ervoor kan zorgen dat ze uitkomen. En waarom hij dat met zijn dromen niet kan, wat ze tot waanbeelden maakt?'

### Parallel en serieel verwerken

'Als we hersenen bekijken, is duidelijk te zien dat de twee hersencortexen volledig van elkaar gescheiden zijn. Voor de computergeleerden onder ons: onze rechterhersen helft werkt zoals een parallelle processor, en

onze linkerhersen helft werkt zoals een seriële processor. De twee communiceren wel met elkaar via de hersenbalk, die bestaat uit circa 300 miljoen axonen of zenuwuitlopers. Maar voor de rest zijn ze volledig van elkaar gescheiden, denken ze aan verschillende dingen, vinden ze verschillende dingen belangrijk, en je zou kunnen zeggen: ze hebben verschillende persoonlijkheden.'

### Rechts: Collage van het heden

'Onze rechterhersen helft kijkt alleen naar het heden. Alles wat telt is het 'hier en nu'. Onze rechterhersen helft denkt in beelden en leert kinesthetisch door de beweging van ons lichaam. Informatie, in de vorm van energie, komt gelijktijdig binnen via al onze zintuigen en vormt een gigantische extatische collage van hoe het heden eruit ziet, hoe het heden ruikt en smaakt, hoe het voelt en klinkt. Ik ben een energetisch wezen, verbonden met alle energie rondom mij door het bewustzijn van mijn rechterhersen helft.'

### Links: Afgescheiden en gebabbel

'De linkerhersen helft is totaal anders. Deze denkt lineair en methodisch, is volledig gericht op verleden en toekomst en heeft als taak om uit die enorme collage van het heden details te filteren. Vervolgens wordt al die informatie onderverdeeld en gestructureerd, gerelateerd aan alle ervaringen uit ons verleden en geprojecteerd op alle mogelijkheden in de toekomst. Onze linkerhersen helft denkt in taal. Daar zit het gebabbel dat mij en mijn binnenwereld verbindt met mijn buitenwereld. Dat aangeeft wanneer ik de was moet doen. Maar wellicht het allerbelangrijkste, dat tegen me zegt: 'IK BEN'. En vanaf dat moment ben ik afgescheiden, een individu, gescheiden van de energiestroom om mij heen, gescheiden van jou.' Dit was het deel van de hersenen dat Jill kwijtraakte op de ochtend van haar beroerte, waarover ze hiernaast vertelt.

*Fragmenten ontleend aan Jill Bolte Taylor's TED-talk in 2008, welke met Nederlandse vertaling te bekijken is op Youtube. Tijdens de ca. 20 minuten durende presentatie gaat ze volledig geassocieerd terug in de ervaring en beschrijft ze met grote intensiteit welk geschenk haar dat opleverde.*

## Hoe het voelt om een beroerte te hebben...

'Op 10 december 1996 kwam ik bij het ontwaken tot de ontdekking dat ik een hersenstoornis had. Er was een bloedvat gebarsten in mijn linkerhersen helft. De vier daaropvolgende uren kon ik niets anders dan toekijken terwijl mijn vermogen om informatie te verwerken wegviel. Op de ochtend van de bloeding kon ik niet lopen, spreken, lezen, schrijven of me iets van mijn leven herinneren. Ik was in feite een baby in het lichaam van een vrouw.

Ik verloor mijn evenwicht. Ik hing daar tegen de muur, keek neer op mijn arm en besepte dat ik niet langer de grenzen van mijn lichaam kon bepalen. Ik kon niet aangeven waar ik begin en waar ik eindig, omdat de atomen en moleculen van mijn arm zich vermengden met de atomen en moleculen van de muur. Het enige wat ik kon waarnemen, was energie. Ik stelde mijzelf de vraag: 'Wat is er aan de hand? Wat gebeurt er met me?' En op dat moment viel het gebabbel in mijn linkerhersen helft volkomen stil. Net alsof iemand met de afstandbediening het geluid uit had gezet. Totale stilte. In eerste instantie vond ik het schokkend om in een stilgevallen hoofd te verkeren. Maar direct daarop raakte ik geboeid door de energiepracht om mij heen. En omdat ik niet langer aan kon geven waar mijn lichaam ophield, voelde ik me enorm en uitgestrekt. Ik voelde me één met alle energie om mij heen, en het was prachtig.

Plotseling diende mijn linkerhersen helft zich weer aan en riep: 'Hé! We hebben een probleem! We moeten hulp zoeken.' En ik ging erop in: 'Problemen. Er zijn problemen. Oké, oké, ik heb een probleem.' Maar direct daarop keerde ik weer terug naar mijn bewustzijn; een plek die ik liefdevol heb gedoopt tot 'La La Land'. Het was er prachtig. Stel je voor: je bent helemaal los van het hersengebabbel, er is geen verbinding met de buitenwereld. Ik bevond me dus op die plek, en mijn baan met alle bijbehorende stress was weggefallen. Ik voelde me lichter in mijn lichaam. Stel je voor: alle relaties in de buitenwereld en alle stressfactoren die daarmee verband houden - alles is weg. Ik voelde me heel vredig. Stel je voor: 37 jaar emotionele bagage valt van je af! Ik was zó gelukkig. Euforisch. Het was prachtig.

Weer begon mijn linkerhersen helft op me in te praten: 'Hé! Wel blijven opletten. Er moet hulp komen.' En ik dacht: 'Ik moet hulp halen. Ik moet me concentreren.' Ik kwam onder de douche vandaan, kleepte me mechanisch aan. Ik liep door mijn flat en dacht: 'Ik moet naar mijn werk. Ik moet naar mijn werk. Kan ik rijden? Kan ik rijden?' Op dat moment viel mijn rechterarm slap tegen

mijn lichaam. Ik realiseerde me: 'O, god! Dit is een beroerte! Dit is een beroerte!' Mijn hersenen reageren enthousiast: 'Wow! Cool! Hoeveel hersenwetenschappers krijgen de kans hun eigen hersenen van binnenuit te bestuderen?' Dan bedenk ik me: 'Maar ik heb het hartstikke druk! Ik heb geen tijd voor een beroerte!' Toen ik later die middag bijkwam in het ziekenhuis, verkeerde ik tussen twee heel uiteenlopende realiteiten.

**"Maar ik heb het hartstikke druk!  
Ik heb geen tijd voor een beroerte!"**

De stimulatie die binnenkwam via mijn zintuigen voelde aan als pijn. Licht brandde op mijn netvlies, geluiden waren zo luid en chaotisch dat ik er geen stemmen uit kon filteren. Ik wilde niets liever dan ontsnappen. Omdat ik niet kon bepalen hoe mijn lichaam zich tot de ruimte verhield, voelde ik me als een geest die uit de fles gekomen was. *Zwevend, als een grote walvis koersend door een zee van stil geluk.* Nirvana. Ik had Nirvana gevonden! Toen realiseerde ik me: Ik leef nog, èn ik heb Nirvana gevonden. Als ik dat kan, kan iedereen bij leven Nirvana vinden. De wereld zou vol prachtige, vreedzame, barmhartige, liefdevolle mensen zijn, die wisten dat zij altijd naar deze plek konden komen. Ik realiseerde me wat een geweldig cadeau deze ervaring zou kunnen zijn. Wij zijn in staat om te kiezen, van moment tot moment, wie we willen zijn en hoe we in de wereld willen staan. Deze beroerte zou inzicht kunnen verschaffen in het leven zoals wij het leven. Dat motiveerde me om te herstellen.'



## Iedereen een persoonlijkheidsstoornis?

### Een goudmijn voor wetenschap én economie

*De mens laat zijn koninkrijk regeren door een machtswellustige dienaar, aldus psychiater Iain McGilchrist. De linkerhersen helft neemt onze beslissingen, met alle gevolgen van dien. Neuroanatomy Jill Bolte Taylor deelde uit eigen ervaring met haar beroerte hoe fantastisch het kan zijn wanneer de koning zijn rechtmatige troon wel mag bezetten. In het laatste artikel van dit drieluik gaat de aandacht naar twee wetenschappers die aantonen hoe onbetrouwbaar deze dienaar werkelijk is. Maar kun je hem ook van zijn troon stoten of ligt samenwerking meer voor de hand?*

Om betekenis te geven aan onze ervaring, die 'gigantische collage van het heden' met al die miljoenen prikkels per seconde, draaien onze filters overuren. De verhalen die we onszelf en anderen vertellen vertonen daarom grote onvolkomenheden. Toch maken we er altijd wel een logisch en rationeel verhaal van. Dat blijkt namelijk een automatisme van ons brein. Helaas laten onderstaande klassieke experimenten van voraanstaande neurowetenschappers ook iets anders zien. Er blijkt namelijk weinig logica en rationaliteit uit de manier waarop we ons oordeel vormen.

#### Split-brain. . . down memory lane

Vanaf de jaren 1960 werd bij epilepsiepatiënten als laatste redmiddel de verbinding tussen de hersenhelften – het corpus callosum – doorgesneden. Met deze beroemde 'split-brainpatiënten' ontstond een goudmijn voor het baanbrekende onderzoek van Roger Sperry en Michael Gazzaniga, grondleggers van de moderne neurowetenschap. Hun onderzoek liet zien dat informatie aan de linkerzijde van ons blikveld door de rechterhersen helft wordt verwerkt en vice versa. Gazzaniga: 'Als de hersenen worden geconfronteerd met informatie die niet overeenkomt met ons zelfbeeld of onze kennis, dan zorgt de linkerhersen helft toch voor een coherent verhaal.'<sup>1</sup>

#### Wat wil je later worden?

In een onderzoek werd een 'split-brain tiener' gevraagd wat hij later wilde worden. 'Technisch tekenaar,' antwoordde hij vanuit zijn linkerhersen helft. Maar hij had

in zijn rechterhersen helft ook nog een spraakcentrum, dat niet over vocale taal ging, maar wel woorden kon spellen met letters uit Scrabble. Met de Scrabble-steentjes op tafel vroegen ze op papier: 'Wat wil je later worden?' Dit papier legden ze links voor de jongen op tafel, in het blikveld dat verwerkt wordt door de rechterhersen helft. Aangezien de rechterkant geen vocale taal kan gebruiken, zei de jongen niets. Maar de linkerhand begon razendsnel over tafel te bewegen om met steentjes het woord 'autoracen' te spellen.

#### De kippenpoot en de sneeuw

Een ander experiment toonde een foto van een kippenpoot aan de spraakkant, terwijl de rechterhersen helft een foto van een sneeuwlandschap zag. Gevraagd naar wat hij zag zei de patiënt 'Een kippenpoot'. Daarna vroegen ze hem een van vele foto's uit te zoeken die het beste paste bij wat hij had gezien. Terwijl de rechterhand een kip aanwees, schoot zijn linkerhand naar een plaatje van een sneeuwschap. De vraag 'Waarom wees u de kip én de sneeuwschap aan?' kreeg het 'logische' antwoord: 'De kip hoort bij de kippenpoot en je hebt een schep nodig om het kippenhok schoon te maken.'

#### Logica met blozen en giechelen

Wat was hier aan de hand? De linkerhelft had geen weet van het sneeuwlandschap en snapte dus niet waarom de linkerhand de schep uit koos. Daarom verzoon hij gewoon iets plausibels. Na vele herhalingen concludeerde Gazzaniga dat de linkerhersen helft ook als interpretator fungeert die halve aanwijzingen met logica verrijkt om toch een geloofwaardig verhaal mee op te stellen.

Bij een ander experiment kreeg de rechterhersen helft een pornografische afbeelding te zien. De cliënte reageerde daarop met blozen en giechelen. 'Wat hebt u gezien, waarom lacht u?' De interpretator links, die geen idee had wat rechts gezien had, bedacht met veel moeite een verklaring en zei dat een machine in de kamer er zo grappig uitzag.

#### De belangrijkste vraag

Stel jezelf eens de volgende vraag: Zou jij als koning ooit een dienaar aanstellen die zich net zo gedraagt als de linkerhersen helft:

1. Hij verzint altijd wel een verhaal, ook als er niks van klopt
2. Hij werkt net zo lief zonder informatie over de werkelijke ervaring
3. Hij verdraait de werkelijkheid in ons eigen nadeel

## 'This is very puzzling...'

'Het meest merkwaardige bij split-brainpatiënten is dat de linkerhersenhelft de rechter niet lijkt te missen. This is very puzzling...', aldus Gazzaniga.<sup>2</sup> De verwarring wordt nog groter met Nobelprijswinnaar en neuropsycholoog Daniel Kahneman, die vanwege zijn revolutionaire inzichten zelfs met Copernicus en Darwin wordt vergeleken. In zijn boek *Thinking, Fast and Slow* toont hij aan dat gevoelens onbetrouwbaar zijn, bovenal bij belangrijke beslissingen. Ook 'intuïtie' scoort slecht, omdat zelfvertrouwen het zicht op de werkelijkheid kan vertroebelen. En wat ons 'gezonde verstand' betreft zijn we veel minder redelijke wezens zijn dan we in onze hoogmoed geneigd zijn te geloven.<sup>3</sup>



## Pijn vermijden en plezier ervaren?

Stel je nu eens een keuze voor tussen twee vervelende situaties. In de ene word je een bepaalde tijd aan pijn blootgesteld. In de andere wordt je precies dezelfde tijd aan dezelfde pijn blootgesteld, en daarna nog een tijdje aan iets minder pijn. Welke kies je? Volgens het pain-pleasure-principle van Anthony Robbins, of Freuds overtuiging dat de mens primair pijn wil vermijden en plezier wil ervaren, kies je natuurlijk de eerste. Een beroemd experiment, dat onderstaand wordt beschreven, bewijst echter dat onze linkerhersenhelft een andere logica hanteert.

## Koud water en harde geluiden

Kahnemans experiment had drie delen. In het 'korte' deel legden vrijwilligers een hand een minuut lang in water van 14°C. Dit is bijna pijnlijk. In het 'lange' onderdeel legden ze hun andere hand ook in 14°C water, maar na een minuut werd er ongemerkt iets warm water toegevoegd en steeg de temperatuur naar 15°C. Dertig seconden later mocht de hand eruit. Zeven minuten na het afsluiten van beide onderdelen kwam het echte experiment: Ze moesten nu een van de onderdelen herhalen en mochten zelf kiezen welke. Maar liefst tachtig procent wilde liever het 'lange' experiment herhalen, met meer pijn! Hetzelfde trad op bij het aanhoren van harde, onplezierige geluiden. Het ene

duurde acht seconden, het andere zestien. De laatste acht seconden van het tweede geluid werden nét wat minder hard afgespeeld dan de eerste acht seconden en van het eerste geluid. Ook nu koos de meerderheid voor het tweede geluid! Waarom? Omdat ons 'verhalende zelf' zich de ervaring heel anders herinnert.

## Ons verhalende en ervarende zelf

De implicaties van dit simpele experiment laten volgens Yuval Harari het liberale wereldbeeld op zijn grondvesten schudden (zie p. 58).<sup>4</sup> Het onthult namelijk het bestaan van minstens twee verschillende zelden in een persoon. Kahneman noemt ze het ervarende zelf en het verhalende of herinnerende zelf. Het ervarende zelf is ons bewustzijn van moment tot moment. Voor dat deel van ons bewustzijn is het logisch dat het langere deel van het experiment erger was. Maar deze kant heeft geen herinnering; daarvoor moeten we bij het verhalende zelf zijn. Kahneman ontdekte dat mensen hierbij een strategie hanteren, die als 'piek-eind regel' bekend is geworden. Deze regel houdt in dat we iets evalueren op basis van twee herinneringen, namelijk 'tijdens de piek' en 'aan het einde'. De duur van een ervaring speelt hierbij geen rol. Blijkbaar hanteert ons verhalende zelf andere criteria dan die welke Freud, Robbins of wijzelf belangrijk denken te vinden.

## Feedback over magische structuren

Wat kunnen we met dit beeld dat de wetenschap schetst over ons zenuwstelsel? Welke waarde heeft dit bijvoorbeeld voor het wereldmodel van een NLP-beoefenaar? Feedback! De belangrijkste bevindingen van Kahneman en Tversky verschenen al in 1974 in *Science* en onthulden vele wetenschappelijk aangetoonde 'denkfouten' (*biases*) die alle mensen maken met hun linkerhersenhelft. De dominantie van deze hersenhelft kreeg daarmee nog grotere consequenties, omdat onze bekende zwakheden nu konden worden geëxploiteerd middels professionele gedragsbeïnvloeding door het bedrijfsleven. Hoe bijzonder dat juist in die periode NLP geboren werd; een handleiding waarmee we ons kunnen wapenen tegen ongewenste beïnvloeding. Terwijl Bandler en Grinder 'de structuur van de magie' blootlegden, onthulden deze neuropsychologen juist deze 'magische structuren' in onze neurologie.

- 1 Michael S. Gazzaniga, *Who's in Charge: Free Will and the Science of the Brain*, 2011
- 2 *Managers hebben de wetenschap overgenomen, interview met Michael Gazzaniga, Medisch Contact, Henk Maassen, 25 september 2014*
- 3 Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 2011
- 4 Yuval Harari, *Homo Deus*, Thomas Rap, 2016

# Hoe NLP de wetenschap


*Adviesraad voor NLP-beoefenaars met wetenschappelijke ambities*

NLP en de academische wereld staan van oudsher op gespannen voet. Een van de redenen is het gebrek aan evidence-based resultaten, die de klinische wereld nu eenmaal domineren. Dat je NLP niet eerst hoeft te bewijzen om er toch wetenschappelijk actief mee te zijn, werd glansrijk aangetoond door drie promovendi die NLP gebruikten bij hun onderzoek. Het werk van deze onafhankelijke denkers binnen de van vooroordeelen, macht en status doordrongen academische wereld, verdient groot respect. In het oerwoud van Academia hebben zij niet alleen de weg naar een doctorstitel weten te vinden; ze hebben NLP gebruikt om de wetenschap zelf te verrijken. Dit drieluik gaat uitgebreid in op het wetenschappelijk werk van Lucas Derks, Kyrill Goosseff en Rudy Vandamme.

## **NVNLP Wetenschapcommissie**

Behalve de waarde die de baanbrekende onderzoeken voor onderwijs, leiderschap en therapie kunnen hebben, betekent het ook iets voor het Nederlandstalige NLP-veld. Vandamme, Goosseff en Derks hebben de weg bereid voor anderen die zich ook op wetenschappelijk onderzoek en kenniscreatie willen richten. Waar moet je beginnen, hoe pak je het aan en wie kan je erbij adviseren? Met het verschijnen van deze INzicht kun je met serieuze vragen terecht bij deze drie pioniers uit ons eigen Nederlandse taalgebied.

Elke promovendus heeft zich bereid verklaard om andere NLP-beoefenaars met adviezen bij te staan via de nieuw opgerichte NVNLP-Wetenschapscommissie, die u via [office@nvnlp.nl](mailto:office@nvnlp.nl) kunt bereiken.



***Vandamme, Goosseff en Derks  
hebben de weg bereid voor anderen***

# kan verrijken



In 2016 promoveerde dr. Lucas Derks op het proefschrift 'Klinische experimenten - Wat cognitieve psychotherapieën onthullen over de werking van het brein' aan de Universidad Central de Nicaragua tot doctor in de psychologie. Centraal stond de vraag wat ruim 20 jaar ervaring met NLP-technieken kan bijdragen aan de wetenschappelijke theorievorming over de werking van ons brein. (p. 28)



In 2015 promoveerde dr. Kyrill Goosseff op het proefschrift 'Transcendental Morality and Organizational Leadership' aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Hij richtte zich op grote vragen, als: Wat betekent moreel leiderschap? Zou er zoiets als universele moraliteit bestaan? En is het mogelijk om daar met behulp van NLP een objectieve wetenschappelijke grond voor te vinden? (p. 36)



In 2014 promoveerde dr. Rudy Vandamme op het proefschrift 'Teacher identity in Dutch higher professional education' tot doctor in de psychologie aan de Universiteit van Tilburg. Hoe houden HBO-docenten zich staande in de veeleisende hedendaagse onderwijspraktijk en hoe behouden ze bovendien plezier in het werk? Bij het onderzoek diende modelleren als belangrijkste onderzoeksmethodiek. (p. 42)



# Wat vertellen NLP-experimenten

## De mentale ruimte als het primaire organiserende principe

*Wat kan ruim 20 jaar klinische ervaring met NLP-technieken bijdragen aan de wetenschappelijke theorievorming over de werking van ons brein? Op die vraag promoveerde Lucas Derks aan de Universidad Central de Nicaragua tot doctor in de psychologie. Een academische kroon op het werk van deze veelzijdige NLP trainer, beeldend kunstenaar en ontwikkelaar van het Sociaal Panorama. Wat kan de sociale wetenschap, uitgaande van wat er wel werkt, leren over de werking van ons brein? Onderstaand vertelt Lucas Derks over dit promotieonderzoek, dat raakt aan de kern van NLP.*

Terwijl elke NLP-beoefenaar uit eigen ervaring weet dat NLP goed werkt, wordt dit in wetenschappelijke kring nauwelijks erkend. Maar in plaats van een wetenschappelijke onderbouwing te zoeken voor de effectiviteit van NLP, gebruikt sociaal psycholoog Lucas Derks deze effectiviteit juist om het brein beter te begrijpen. In oktober 2016 promoveerde hij op het proefschrift *Klinische Experimenten - Wat cognitieve psychotherapieën onthullen over de werking van het brein.*<sup>1</sup> Hierin presenteert hij overtuigende verklaringen dat de mentale ruimte ofwel 'mental space' het belangrijkste 'operating system' van het brein is. Derks onderzocht hier toe drie soorten experimenten: Experimenten met de mentale ruimte; met overtuigingen en met probleemoplossing.

'Het onderzoek naar de experimenten met de mentale ruimte ontstond gaandeweg, in de 22 jaar dat ik met Sociaal Panorama werk. Hoe meer ik deze methode toepaste met cliënten, des te meer ik vermoedde, dat de goede resultaten te maken hebben met het kernproces van hoe wij mensen denken. We manipuleren constant de representaties van onze ervaringen, door ze in de 'mentale ruimte' om ons heen te plaatsen. Mijn proefschrift steunt op de wetenschappelijke literatuur van een groep 'Spatial Cognition' wetenschappers. Zij ontdekten via laboratoriumexperimenten, dat ruimte het primaire organiserende principe van het brein is. Maar waar ze aan voorbij gaan, is dat ruimtelijke interventies al jarenlang gebruikt worden. Denk maar aan alles wat met vloer-ankers gedaan wordt in NLP, aan



*'Op een gegeven moment kwam het beeld op van een mens, die in zijn mentale ruimte in alle richtingen omringd is door ketens van overtuigingen, eindigend bij het beginpunt ergens ver buiten bereik van het dagelijkse bewustzijn. We denken normaal na in een gebied van maximaal enkele meters voor ons. De locaties van de oorsprongen van de overtuigingen liggen meestal ver daarbuiten. De cliënt zit dus in het middelpunt van een web met ketens van elkaar ondersteunende overtuigingen, cognities. En de meeste plasticiteit - dus veranderbaarheid - zit het verst weg; soms tientallen meters veraf van de persoon in mental space. Het normale gebied waar iemand zijn ideeën kan beheersen en veranderen, het centrum van iemands mentale ruimte, is veel kleiner dan dit web.'*

LUCAS DERKS

*Afbeeldingen rechts ontleend aan presentatie Lucas Derks over ruimtelijke psychodiagnostiek*

# over de werking van het brein?

de levenslijn, submodaliteiten, werken met gedeelten op stoelen of het Sociaal Panorama. En ook bij familieconstellaties, tijdlijntherapie en psychodrama wordt het ruimtelijke principe toegepast. Dit met wonderlijk snellere resultaten dan bij methodes, waarbij taal het belangrijkste instrument is.'

## Mental Space Psychology

'In mijn onderzoek heb ik de ervaringen van dit praktijkwerk gelegd naast de theorie van de Spatial Cognition onderzoekers. Vervolgens kon ik het succes van de ruimtelijk werkende methodes verklaren uit het feit, dat deze gebruik maken van het belangrijkste 'operating system' van het brein: een denkend brein is bezig met ruimtelijk representeren, structureren, sorteren en ordenen.'

Deze mentale ruimte als het primaire organiserende principe van

ons brein, vormt de basis van de Mental Space Psychology (MSP) en de Society for MSP die onlangs werd opgericht.<sup>2</sup> Deze kennis- en onderzoekstechnologische Society vat alles wat binnen NLP gebeurt op gebied van mentale ruimte op als klinisch experiment waar wetenschap verder mee kan komen. Niet zozeer om de therapie te verbeteren maar juist om van daaruit de wetenschap verder te helpen.

## Ruimtelijke psychodiagnostiek

Een voorbeeld van de toepassing van MSP is de behandeling van trauma (PTTS), die in INzicht 17/2 werd beschreven. Derks: '[...] een trauma dat je nog niet hebt verwerkt, zit meestal ergens vóór je in de menta-

le ruimte, soms een beetje opzij, maar altijd op een bepaalde plek die de huidige ervaring onbewust voortdurend verstoort. Er bestaan voor trauma's ook niet-problematische plekken in de mentale ruimte. Meestal is het pas opgelost als het trauma ergens achter je een plek heeft gekregen. Dit is een voorbeeld van wat ik 'ruimtelijke psychodiagnostiek' ben gaan noemen: het is concreet en meteen toetsbaar.'

## Het ontstaan van mentale ruimte

'Dat je mij ergens op een plek in mijn mentale ruimte representeert, begint er theoretisch mee dat je me ergens buiten jouw lichaam waarneemt. Jouw brein

maakt dan een netwerk aan. Dat netwerk creëert deze ervaring precies zo als hij is: Lucas is buiten jou. Hoe je mij naderhand herinnert, is dus gebaseerd op hoe je mij waargenomen hebt: als een ding ergens op een

plek buiten jouw lichaam. Moderne psychologen zeggen dat er geen wezenlijk onderscheid bestaat tussen perceptie en herinnering. Bij waarneming en herinnering is de ervaring grotendeels identiek en daarbij zijn dezelfde hersencellen betrokken. Kortom, omdat we vanaf onze conceptie de wereld om ons heen waarnemen, gaan we die automatisch ook om ons heen representeren en herinneren. Zo ontstaat de mentale ruimte.'

*“een brug tussen subjectieve beleving en microscopische neuro-anatomie”*

## Overtuigingen: wat maakt het verschil?

'Biologisch gesproken moet ons brein een stabiel model van de werkelijkheid maken. Daartoe probeert ons brein vast te stellen hoe de zaken in elkaar zitten. Het produceert een 'model van de wereld' dat grotendeels



left-hemispheric awareness-field



right-hemispheric awareness-field



combined awareness space



bestaat uit overtuigingen. Omdat de wereld altijd verandert kunnen zaken anders zijn dan op het moment van vaststellen. Wat dus een handig model oplevert, rijdt je soms ook in de wielen als de vaststelling achterhaald is. Daarom is overtuigingsveranderend werk belangrijk in psychotherapie en eigenlijk overal. Al 30 jaar geef ik les in hoe je therapeutisch overtuigingen kunt veranderen.

Ook in de praktijk met cliënten, organisaties en teams heb ik de nodige ervaring in overtuigingsveranderend werk opgedaan. Steeds op zoek naar de eenvoudigste weg: wat zijn de minimale componenten om een overtuiging te kunnen veranderen. En wat zegt dat over de werking van het brein?’

## Het brein is conservatief

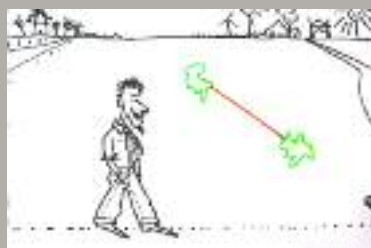
‘Als we een overtuiging met ervaringen van het hier-en-nu willen veranderen, stuiten we vaak op weerstand. Het meest effectief blijken daarom technieken die de cliënt terugvoeren naar de ervaring waar de overtuiging in het verleden is ontstaan: de bronervaring. Deze oorsprong is terug te vinden op een plek in de mentale ruimte; bijvoorbeeld door terug te lopen op de tijdlijn zoals bij re-imprinting. Omdat de bronervaring vaak te ver weg in de ruimte ligt, kan iemand zijn overtuigingen niet zo makkelijk op eigen houtje veranderen. Dat is een van de redenen waarom het brein conservatief is. Als je iemand in zijn mentale ruimte meeneemt naar de locatie van de oorsprong, komt hij bij een ‘onbeschermd of ongeconsolideerd concept’, waar geen vroegere versie van is.’

## Neurologische consolidatie

‘Het lijkt erop, dat gedachteketsen geconsolideerd worden in de volgorde waarin ze worden aangeleerd en opgeslagen. De neurologische verbindingen lopen van vroeger naar later. De consolidatie vindt waarschijnlijk plaats via de zogenaamde ‘feed-forward inhibitie’, het proces waarmee gedachten op één lijn gehouden worden, als het ware via de rails waarover onze gedachte-treinen op het goede spoor blijven. Die rails zorgen ervoor dat we geen onzinnige connecties maken, zoals we wel doen in onze dromen wanneer de feed-forward inhibitie ‘uit’ staat. Deze neurologische consoliderende kracht loopt dus van oude overtuigingen en gedachten naar meer recente gedachten. De klinische praktijk toont aan dat het hier om een wetmatig principe gaat.’

## Factoren bij overtuigingsverandering

‘Samenvattend maken de volgende factoren overtuigingsverandering mogelijk: Ten eerste natuurlijk dat iedere overtuiging heroverwogen kan worden en ten tweede dat de cliënt de wens heeft dit te doen. Ten derde speelt het behouden van de waarden achter het ontstaan van de overtuiging een belangrijke rol. Deze moeten worden ondersteund door het nieuwe alternatief, anders verliest de cliënt mogelijk een belangrijke



connection in mental space



peripersonal space



personal space

Het localiseren van een gedachte/concept in de mentale ruimte: Tokyo, Sociaal Panorama Consultant Training, Oness Group, augustus 2016.



waarde in diens leven. En ten vierde dus de rol van de mentale ruimte zelf. Dat was de grootste ontdekking bij het onderzoek naar overtuigingsveranderende experimenten. Door dit inzicht is mijn werkwijze met cliënten sterk veranderd.' (zie kader p.32)

## Hoe werkt Frogs into Princes?

'Het derde deel van mijn onderzoek gaat op zoek naar een neurologische verklaring voor hoe we van iets, dat zich steeds ongewild opdringt in ons bewustzijn – namelijk een probleem – iets kunnen maken waarvan we ons niet meer bewust zijn - namelijk geen probleem. Met die vraag liep ik al vanaf 1979 rond. Toen ik *Frogs into Princes* van Bandler en Grinder las (*De betovering van de taal*, red.), heb ik drie maanden tegen mijn verwarming staan leunen om te snappen hoe zoiets als Collapsing Anchors en Six Step Reframing zou kunnen werken. Dit met de begrippen uit de psychologie die ik toen kende. Dit vergde creativiteit want er bestond (en eigenlijk tot op heden nog steeds niet) geen model dat goed genoeg weergeeft hoe neuronen samenwerken om gedachten te maken, gedachteketens en associaties. En dat is wat mijn proefschrift biedt: een theorie hierover. Het wil een brug slaan tussen enerzijds de subjectieve beleving en anderzijds de microscopische neuro-anatomie van de processen tussen de cellen van het brein.'

## Onbeantwoorde vragen

'Er ontbreekt met name een goed model van hoe populaties van neuronen automatisch samenwerken, hoe leren daar plaatsvindt, hoe een nieuw concept ontstaat en hoe het zich kan verbinden met andere concepten. In mijn vroege denken hierover ontstond de visie dat er een soort 'leerdwang' bestaat. De wens oplossingen te vinden, verder te kunnen. Breinen moeten steeds vooruit associëren, van de ene gedachte naar de andere. Van daaruit komt de hamvraag: wat gebeurt er als een keten niet verbonden is? Heeft dat te maken met het ontstaan van negatieve emoties? En heeft dat te maken met het in het bewustzijn treden van een gedachte? En hoe is het neurologisch verklaarbaar dat hulpbronnen bij bijvoorbeeld Collapsing Anchors zo'n helend effect hebben?'



social panorama and intimate space



spiritual panorama



affordance space

**Dr. Lucas Derks:**

# 'Mijn eigen werkwijze is sterk veranderd'

**Welke invloed heeft jouw onderzoek gehad op het eigen praktijkwerk met cliënten?**

'Mijn werkwijze is sterk veranderd. Bijvoorbeeld, als de therapeut bij The Work van Byron Katie, bij REBT, bij Sleight of Mouth, of bij Reframing wijsneuzig vertelt, dat de cliënt 'foute gedachten' heeft ('dat is niet waar', 'irrationeel' of 'dat is een belemmerende overtuiging'), dan creëert dat een ongelijkwaardig rapport. De cliënt moet dan immers eerst zijn reserves over jouw constatering, kritiek, overwinnen. Dus zoiets doe ik niet meer. De re-imprint methode is zeer effectief, maar omslachtig. Want de focus ligt snel bij trauma's, daders, positieve intenties en de bij anderen ontbrekende hulpbronnen. Die focus is meestal niet nodig. De genoemde technieken zijn op zich goed, maar de verandering kan ook plaats vinden zonder het ter discussie stellen van de overtuigingen van de cliënt.'

**Wat ben jij in de loop der tijd anders gaan doen in je praktijk met cliënten?**

'Ik werk al 10 jaar met een aanpak voor het veranderen van overtuigingen, waarin al het bovenstaande uit mijn onderzoek consequent wordt meegenomen. Het mooie is, dat ik niet meer over eventuele traumatische overtuigingsvormende momenten hoeft te spreken. Ik hoef de belemmerende overtuiging niet te kennen en de alternatieve vervangende overtuiging ook niet. En waarvan ik geen weet heb, daar kan ik me als therapeut dus ook niet 'tegenaan' bemoeien. Dat laatste zorgt pas echt voor snelle veranderingen.'

**Je vraagt enkel naar de oorsprong in de mentale ruimte om daar een andere plek voor te vinden?**

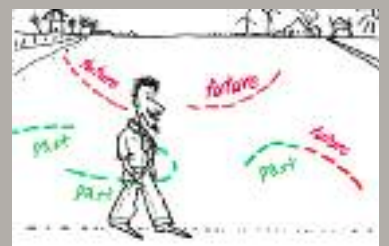
'Ja, het gaat erom de cliënt zelf een alternatieve overtuiging te laten bedenken die zijn doel en de achterliggende waarden mogelijk maakt. Deze alternatieve overtuiging, die ik als begeleider niet hoeft te kennen, moet vooraf in de tijd (verder weg in de mentale ruimte, voor de oorsprong op de tijdlijn) worden overgedragen op het jongere zelf, in de baarmoeder of op de voorstellingen van voorouders. Daarna groeit de cliënt geassocieerd op met dit nieuwe idee in zijn/haar leven.'



future projections and the past



personal timeline issue



scattered timeline

## Het gros is Collapsing Anchors

'Als NLP-er had ik steeds het voorbeeld van Collapsing Anchors voor ogen; het meest compacte voorbeeld van probleemoplossing met behulp van een hulpbron. In mijn onderzoek beschouw ik overigens het gros van NLP-technieken die angsten en trauma's met hulpbronnen helpen oplossen, als versies van Collapsing Anchors. In wezen verbinden al deze technieken de probleemsituatie met een hulpbron, waarbij latent aanwezige copingstrategieën (kennis en gedrag) toegankelijk worden. Ik heb in duizenden praktijkervaringen het helende effect gezien. Hoe is dit effect verklaarbaar? Welke processen

moeten er tussen neuronen plaatsvinden om Collapsing Anchors te laten werken? Oftewel: stel ik wil het brein namaken, wat moet het dan hebben om bij een verbinding tussen een probleem- en een hulpbronervaring het probleem te doen verdwijnen? Om deze vragen te beantwoorden heb ik de habituatietheorie als basis genomen (zie kader 2). Habituaatie is gewenning en het verdwijnen van een probleem kun je zien als een vergelijkbaar proces van gewenning. Je bent onbewust bekwaam geworden in het voorbij het probleem denken.'

## Verschil tussen brein en computer

'Als een computer de eerste keer een programma draait, kost dat een bepaalde tijd. Na 10 jaar herhaling, duurt die tijd als je geluk hebt nog steeds even lang. Maar waarschijnlijk doet hij er langer over omdat hij dan slakken heeft en zo. Als het brein 10 jaar eenzelfde programma draait – en er zijn geen dementeringsverschijnselen opgetreden – doet die het enorm veel sneller. Zo snel dat het je volledig ontgaat. Het brein is helemaal toegespitst op efficiency, zodat uiteindelijk de meeste gedachteketens zonder dat je er iets van meemaakt voortlopen. Maar als je gedachte-

ketens vastlopen, als je een probleem ervaart, dan gaat het 'pok!', dan stokt het. En na het bovenstaande weten we wat een bij het brein passende voorwaarde is om het vastlopen weer vlot te krijgen: een hulpbron. Je moet een nieuwe gedachte toevoegen aan de zoekende activiteit in het brein.' In *INzicht* 17 nr 2 wordt dit proces beschreven.<sup>3</sup>

## De bijdragen van dit onderzoek

'Mijns inziens lever ik hiermee een bijdrage aan de psychologie, aan psychotherapieën en help ik om NLP-werkwijzen verder te verbeteren. Het onderzoek biedt nu een verklaring waarom zeer uiteenlopende therapieën toch effectief zijn. Voor de psychologie versterkt dit de nieuwe ideeën over hoe het brein werkt, namelijk ruimtelijk. En voor psychotherapie is het een uitbreiding omdat wat je al doet beter begrepen wordt en nu consistent toegepast kan worden. Het biedt bovendien een 'ruimtelijke psychodiagnostiek' – een verbetering van de reguliere psychodiagnostiek (DSM5), die de therapeut maar weinig aanwijzingen geeft voor wat er gebeuren moet met de cliënt. Spatial cognition-onderzoek wijst tenslotte uit, dat hoe verder weg in de ruimte een representatie is, des te verder die ook weg is in de tijd. Maar als therapeut weet je



*De locaties van Partners (rose) en Ex-partners (groen), Sociaal Panorama 3-daagse, Moskou, februari 2016, 130 deelnemers.*



*association with a trauma*



*trauma close and frontal*



*move a trauma into the past*

# Wat is Habituatie?

"onbewust bekwaam voorbij het probleem denken"

Habituatie is een duur woord voor gewenning. Denk eens aan je eerste rijlessen en dan aan hoe je nu rijdt. De problemen van je eerste rijlessen zijn verdwenen. Je bent gewend geraakt aan de achtereenvolgende handelingen.

Het verdwijnen van ieder type probleem kun je zien als een vergelijkbaar proces van gewenning. Je bent onbewust bekwaam geworden in het voorbij het probleem denken. Ons brein is goed in processen van gewenning. Zonder gewenning kunnen we niet leven. Habituatie gaat over de manier waarop bewuste processen onbewust worden en gaan verlopen via snelle automatisch lopende gedachteketens ('trains of thought'). In de habituatietheorie zoals ik die in de tachtiger jaren ben gaan herformuleren<sup>4</sup>, onderscheid ik drie mogelijkheden waardoor habituatie, het weg zijn van het probleem, kan plaatsvinden:

## *Extinctie of uitdoving*

Bij extinctie of uitdoving kunnen processen onbewust worden door uitdoving van het zoekende concept. Dit vindt plaats door het ontladen van de emoties en/of het frequent herhalen van de gedachten rond het probleem. Maar deze extinctie heeft meestal geen perma-

nente werking, want het brein laat het zoekende concept niet graag verloren gaan. Wel kan ontlading ruimte geven voor het vinden van een nieuwe gedachte, eigenlijk een hulpbron dus, waardoor definitieve habituatie - waarover zo meteen meer - kan plaatsvinden.

## *Verdringing*

Bij verdringing worden processen onbewust, ze worden als het ware geparkeerd en de aandacht wordt verlegd naar andere zaken. Verdringing kan belemmerend werken, omdat het de vrije gedachtestroom blokkeert. En het vergt de inzet van bepaalde typen hersencellen, die relatief kwetsbaar zijn. Als het problematische, vastgelopen, zoekende concept wordt verdrongen kost dat mentale energie. Dat kan bijvoorbeeld depressie veroorzaken.

## *Tijdelijk vs definitief*

Al in 1986 heb ik een derde manier van habituatie onderscheiden in mijn 'Feed-forward Theorie', zoals ik dat later ben gaan noemen. Heel eenvoudig verteld gaat die erover, dat iets in het brein kan vastlopen en dat er daarbij iets nodig is om weer verder te gaan. Het vastlopen wordt dus ervaren als een probleem. En hoe erger je vastloopt, des te meer emoties en hoe inten-

ser je je ervan bewust word. Hoe moeilijker de oplossing (de hulpbron) te vinden is en hoe energieker dus het zoeken, des te sterker de emoties. Je kunt als je bent vastgelopen wel tijdelijke manieren van habituatie vinden, bijvoorbeeld om toch naar je werk te kunnen en je boterham te eten. De bovengenoemde extinctie en verdringing zijn twee van die mogelijkheden. Maar daarmee is het probleem niet opgelost. Voor een definitieve habituatie is nodig, dat je weet hoe je verder kunt denken.

## *Verbinding met vervolggedachte*

Processen kunnen ook onbewust worden, als het zoekende concept een verbinding kan maken met een vervolggedachte. Dan kan de gedachteketen weer verder stromen. Want dat is wat een gedachteketen wil: verder stromen via andere gedachten. Zolang die andere gedachte er niet is blijft het zoekproces doorgaan. Collapsing Anchors biedt deze vervolggedachte in de vorm van een hulpbron. Met Collapsing Anchors verbind je het zoekende concept met de helpende gedachte uit de hulpbron. Zo kan de gedachteketen verder. En daarom is Collapsing Anchors effectief.



time & distance



spatial Asperger hypothesis



issues beyond the awareness-field

dat mensen hun tijdlijn soms door elkaar gooien, en dat hun leven dan overhoop ligt. En het mooie is - en dat is enorm belangrijk - dat je als NL'er weet, dat je een disfunctionele tijdlijn kunt reorganiseren. En wat ervoor nodig is om het weer voor een cliënt op een rijtje te krijgen. Die kloof is nu overbrugd.'

## De toekomst met NLP?

'Op TV zag ik een meisje dat al jarenlang depressief was. Zij zei: 'Het is alsof ik een heel donker iets zie.' En dan weet ik bijna zeker dat ze dat tegen bijna elke

**“Zonder NLP zou de vraag naar waar iets in de ruimte wordt gerepresenteerd niet zijn ontstaan”**

therapeut zegt; en dat die hetzelfde van veel cliënten horen. Maar dat geen enkele therapeut ooit gevraagd heeft: 'Waar is dat donkere ding?' Want dat donkere ding vatten ze op als een metafoor en niet als een concreet mentaal ruimtelijk verschijnsel met een plek. En daar zie ik dan een nieuwe ontwikkeling van NLP, waarvan ik denk: dat is het! Zonder NLP zou de vraag naar waar iets in de ruimte wordt gerepresenteerd niet zijn ontstaan. En ook niet het veranderen van de ervaring door ruimtelijke verschuivingen. Nu fantaseer ik over een toekomst waarin psychiaters, als iemand komt met een depressie, gaan vragen: 'En, waar ziet u die zwarte wolken? Of waar is voor jou de toekomst, waar is die nu en waar zou die moeten zijn?' Het onderwerp 'ruimte in de psyche' gaat me erg aan het hart. Ik ga verder met het maken van een film en het doen van onderzoek naar depressie in de mentale ruimte.'



Lucas Derks

*Dit artikel werd ontleend aan het interview van Lucy Platvoet met Lucas Derks*

- 1 *Clinical Experiments in Mental Space, How Cognitive Psychotherapies can help understand the workings of the Mind, webshop [www.somsp.com](http://www.somsp.com)*
- 2 *Therapiepraktijk en psychologisch onderzoek verenigen: Society for Mental Space Psychology, Christine Beenhakker, INzicht jaargang 16 nr 4, 2016.*
- 3 *Lucas Derks over PTSS, Lucy Platvoet, INzicht jaargang 17 nr 2, 2017*
- 4 *Psychotherapie een Kwestie van Wennen, Derks, 1988*



spatial self-construct



sovereign self & support



antisocial

# Op zoek naar de bron van

## Empirische grondslag voor de mens als moreel wezen

*Wat betekent moreel leiderschap? Hoe beoordeel je wat ethisch correct is? Kun je ethisch gedrag afdwingen of moeten we dit aan het individu zelf overlaten? Elke groep en cultuur beschouwt zijn eigen morele waarden en normen als de juiste. Maar zou er zoiets als universele moraliteit bestaan? En is het mogelijk om daar een objectieve wetenschappelijke grond voor te vinden? NLP-trainer en universitair docent Kyrill Goosseff promoveerde in 2015 op deze vraagstukken aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Het onderzoek resulteerde in een wetenschappelijk verantwoorde methode, die een mens naar zijn aangeboren universele moraliteit kan leiden.*



# universele moraliteit

INTERVIEW MET KYRILL GOOSSEFF

Morele argumenten leiden makkelijk tot conflicten. Mensen beschouwen hun eigen maatstaven vaak als de juiste. Door anderen opgelegde normen en waarden worden niet eenvoudig geaccepteerd en in feite bestaat er theoretisch zelfs geen rationale grond voor een universele moraliteit. Dit geeft moraliteit in de praktijk een nogal vrijblijvende status tussen zwaarwegender politieke en economische belangen. Een universele en wetenschappelijk gefundeerde moraliteit zou die status aanzienlijk vergroten. Bovendien zou het de kans op acceptatie van een gedeelde moraliteit vergroten en daarmee op vrediger samenlevingen. Deze overwegingen vormden de motivatie voor het proefschrift *Transcendental Morality and Organizational Leadership* van Kyrill Goosseff.<sup>1</sup> Zijn NLP-achtergrond vormde hierbij een grote hulpbron, ofschoon de term NLP het proefschrift zelf niet haalde. Goosseff vertelt dat hij door NLP en de wetenschappelijke achtergronden van NLP een samenhang begon te zien die later de basis werd voor zijn onderzoek. Behalve Husserl's fenomenologie speelde de theorie van autopoiesis een grote rol. Het kader 'Autopoieses..' biedt een toelichting op de toepassing van deze theorieën.

## Innerlijk moreel kompas

In zijn onderzoek stelt Goosseff dat de meeste ethische leiders hun beslissingen baseren op nogal subjectieve institutionele en religieuze morele tradities. Dit laat veel ruimte voor eigen interpretatie. De wereldwijde bankencrisis in 2008 heeft laten zien dat leiderschap in moreel opzicht ook kan falen wanneer morele beginselen in de cultuur van de industrie of bedrijfstak verwaterd zijn of slecht ontwikkeld. Toekomstige crises kunnen worden voorkomen, als leiders leren hun ego te overstijgen door juist trouw te blijven aan zichzelf. Dit doen ze door hun innerlijk moreel kompas te volgen. In zijn proefschrift onderbouwt Goosseff dat moraliteit niet een vaardigheid is die aangeleerd wordt, maar net zo diep in de mens aanwezig is als onze emoties. Elk mens blijkt in een onbewust transcendentaal domein een moreel wezen te zijn. De kern van dat wezen is als een moreel kompas te gebruiken. Dit vergt echter een onpartijdigheid - een ego-vrije staat - die de meeste mensen niet kunnen opbrengen.<sup>2</sup> Jarenlange beoefening van Oosterse meditatietechnieken was tot voor kort de enige manier om dat te leren, aldus Goosseff.

*“Een negatieve emotie verwijst naar een overtuiging die ontplooiing afremt; voor jezelf én voor de ander.”*

# Autopoiesis

## Het patroon in alle levende wezens

*Toen iemand de zieke Gregory Bateson vlak voor zijn dood vroeg: 'Wie zal uw werk voortzetten als u er niet meer bent?' antwoordde deze grote filosoof, antropoloog en systeemdenker: 'Humberto Maturana uit Santiago, Chili. Hij verricht zeer interessant onderzoek, dat perfect aansluit bij mijn werk.'<sup>4</sup> Ook voor het proefschrift van Kyrill Goosseff bleek de het werk van Maturana en zijn assistent Varela van onmisbare waarde. Een korte toelichting op deze complexe theorie:*

Autopoiesis betekent letterlijk 'zelf-productie' of 'zelfcreatie'. Het bekende woordje 'auto' (zelf) verwijst naar de autonomie van zichzelf organiserende systemen. Het eveneens Griekse 'poiesis' betekent vormen of creëren, zoals in poëzie, en verwijst naar het continue creatieve proces dat in alle levende systemen aanwezig is. Volgens autopoiesis bepaalt dat creatieve proces de betekenissen die een autonoom wezen, elk naar zijn eigen aard, aan de wereld geeft als verlengstuk van zichzelf. Autopoiesis is belangrijk voor NLP omdat het kan helpen de structuur en organisatie van onze menselijke ervaring diepgaand te begrijpen.

Volgens Maturana en Varela is cognitie nauw met autopoiesis verbonden. De meeste psychologen gaan ervan uit dat het doel van cognitie is om de buitenwereld objectief te kennen. Maturana maakte duidelijk dat cognitie niet in staat is noch als doel heeft de buitenwereld objectief te leren kennen. We passen ons niet aan de echte buitenwereld aan, maar aan de eigen versie ervan.

Waar Bateson zich vooral richtte op het overkoepelende 'metapatroon' dat alle levende dingen verbindt, richtte Maturana zich met autopoiesis op het patroon dat men in alle levende systemen aantreft.<sup>3</sup> (Autopoiesis werd eerder door Kris Hallbom toegelicht in Inzicht 14/3)

### Betekenenissen en vaardigheden

Concreet betekent autopoiesis dat we niet op de wereld reageren, maar alleen op de betekenissen die wij eraan geven. Ieder heeft de vrijheid om betekenissen te construeren. En die zijn altijd gericht op het vormen en in stand houden van het eigen gesloten systeem. Zintuigen hebben als enige functie bij te dragen aan het interne evenwicht; niet om de wereld objectief te kennen. Als je bijvoorbeeld zegt: 'Ik zie een gevaarlijke tijger' zegt dat niets over die tijger. Het zegt iets over *jezelf in relatie tot die tijger*, bijvoorbeeld: 'Ik ben bij die tijger niet in staat mijn veiligheid te waarborgen'. Alle betekenissen, ook externe gaan altijd alleen over jezelf. Daarmee weerspiegelen ze onze vaardigheden om het interne evenwicht te bewaren terwijl we omgaan met de buitenwereld die wij zelf qua betekenis hebben gecreëerd.

### Onze logica draait het om

De dingen in de wereld buiten ons zijn door Kant benoemd als een 'voor de mens ondoordringbare werkelijkheid'. Desalniettemin zenden die dingen constant signalen uit. Het organisme bepaalt vanuit zijn eigen lichamelijke structuur door welke signalen het geprikkeld wordt en welke niet eens als prikkels worden herkend, zoals bijvoor-

beeld radiosignalen of bepaalde gifstoffen. Mits geprikkeld, bepaalt onze innerlijke structuur verder hoe die prikkel persoonlijk ervaren wordt, omdat de eigen subjectieve betekenis onmiddellijk geïntegreerd is in de ervaring van het waarnemen zelf, voordat er van projectie sprake is. Wij mensen draaien de volgorde vervolgens om, en zoeken de rechtvaardiging van de betekenis in de projectie zelf. Oordelen zoals mooi, lelijk, goed of slecht worden zo feiten van de waarneming zelf.

### Persoonlijke ontwikkeling

Onze hersenen kunnen ook reflecteren op de betekenissen die we geven. Dat kan via een interne observator of een transcendentaal bewustzijn waarvan Husserl het bestaan aantoonde. Deze als het ware 'perfecte onpartijdige getuige' gidst ons naar de ontwikkeling van nieuwe vaardigheden om betekenis toe te kennen. Deze 'transcendentale bron' communiceert in gevoelens en vertelt ons in elke specifieke situatie of de betekenis die we geven onze innerlijke balans en ontwikkeling ten goede komt (een goed gevoel), dan wel afremt (een negatief gevoel). Vanuit dit perspectief betekent een negatief gevoel een waarschuwing voor een belemmerende betekenis die het gebruik of de ontwikkeling van een vaardigheid blokkeert. Ontwikkeling betekent dat er meer en nieuwe betekenissen beschikbaar komen, mits die volgens onze interne observator kunnen dienen om je potentie te ervaren en deze in relatie met jezelf en de wereld tot uitdrukking te brengen.

## Een staat van onpartijdigheid

Om toegang te krijgen tot deze 'universele bron van moraliteit', ontwikkelde Goosseff een interviewmethode die hij 'The Veil of Innocence' (de sluier van onschuld) noemde. Hij maakt gebruik van het gegeven dat ons ego minimaal met drie stemmen tot ons spreekt, als een soort intern directieteam. Dit team bestaat uit de realist, de criticus en de creativering. Deze fundamentele ego-delen, bekend van Walt Disney's creativiteitsstrategie, blijken een wetenschappelijke basis te hebben. Op weg naar onpartijdigheid, wordt elk deel een contract aangeboden, waarbinnen ze samenwerken en zich onthouden van adviezen en oordelen die ze normaal zouden geven. Is deze onpartijdige toestand eenmaal bereikt, dan ontdekt een persoon die bron of structuur die de mens als moreel wezen definieert. Goosseff toonde aan dat hiermee een interview mogelijk is en dat de antwoorden bovendien het bestaan van een universele moraliteit empirisch aantonen. Het kader 'Contact..' geeft inzicht in het hoe van deze methode.

## Interview met de bron

Tijdens het onderzoek interviewde Goosseff bij elke respondent zijn of haar transcendentale bron van

moraliteit. Hij wilde weten waarom we positieve of negatieve gevoelens over anderen hebben. Het antwoord kwam hier op neer: 'Als jij iets gelooft over een ander dat gunstig is voor zijn of haar ontplooiing, geeft de bron jou een goed gevoel en in alle andere gevallen geeft de bron je een negatief gevoel.' Het proefschrift stelt dat emoties innerlijke informatiegidsen zijn. En dat een negatieve emotie verwijst naar een overtuiging die ontplooiing afremt; voor jezelf én voor de ander. Ook vroeg hij bijvoorbeeld: 'Ieder mens maakt een existentieel verschil tussen ik en de ander. Doe jij dat ook?' De uitkomst was unaniem: 'Nee, ik maak geen enkel onderscheid tussen jou en welke ander dan ook.' Voor de transcendentale bron is iedereen dus met elkaar verbonden en essentieel gelijkwaardig. Goosseff: 'Het grappige was, dat een aantal respondenten - eenmaal terug in hun normale 'ik' - die boodschap niet of nauwelijks kon geloven.'

## Wat gedragscodes niet kunnen...

Goosseff paste zijn interviewmethode toe bij dertig mensen met uiteenlopende culturele achtergrond. 'Bij het bespreken van de uitkomsten bleek de link met moraliteit voor alle deelnemers zonneklaar. Je hebt één universele bron van emoties, die net zo transcenden-



*“... wetenschappelijk  
gefundeerde moraliteit  
zou de kans vergroten op  
vrediger samenlevingen”*

## Contact met onze bron van moraliteit



*Voor zijn onderzoek gebruikte Kyrill Goosseff een methode om iemand toegang te bieden tot de eigen bron van moraliteit. Mensen kunnen zo op existentieel niveau het 'niet gescheiden zijn' ervaren; de onmiskenbare verbondenheid met de ander. Het kan voor iemand een essentiële stap in ontwikkeling betekenen: de wetenschap dat we een aangeboren bron van moraliteit hebben die ons nooit in de steek laat. Dit kader geeft inzicht in Goosseff's methode, waar je mee kunt experimenteren zodra er rapport tot stand is gebracht:*

Ga met je aandacht naar binnen en blijf intern gericht... Zeg iets onterechts onwaardigs tegen jezelf, met een iets te boze stem... en ervaar in welke interne toestand je terecht komt. Geef het geen naam en analyseer het niet... ervaar en onthoud alleen hoe het voelt.

Bied nu je verontschuldiging aan... zeg iets aardigs tegen jezelf en je meent het. Onthoud hoe je je van binnen voelt...en vergelijk dit met het vorige gevoel: Zijn ze gelijkwaardig of verschillend?

Denk jij dat de gevoelsverschillen onwillekeurig zijn...of hebben ze te maken met wat je zegt?

Dus jouw gevoel verstaat je interne communicatie, want het reageert op wat je zegt. Stel nu, dat jij een huis kunt bouwen waarin je altijd mag wonen. Je hebt alle vrijheid en middelen om dat te doen. Zou je dan een koud en vochtig huis willen? ... en denk je dat iemand in de wereld dat wel zou willen? ... Stel dat jij je gevoelens kan maken zoals je een huis kan bouwen, zou er dan nog iemand een dag ongelukkig zijn?... OK, we kunnen bepalen welke betekenis we aan dingen geven maar niet welke gevoelens we daarbij krijgen. Er is dus een bron van emoties, die autonoom op onze betekenissen reageert. Die als het ware buiten onze identiteit staat en vaak gevoelens kan geven die niemand wil hebben. En die bron kunnen we interviewen. (Het gaat dus niet over je emoties zelf maar over de bron waaruit ze voorkomen.)

Overweeg het volgende: Je kunt zeggen dat onze persoonlijkheid - als organisatie - drie hoofddirecteuren heeft: een realist, een criticus en een creatieveling. Allemaal hebben we een realist in ons, toch? (Dat erkennen alle respondenten.) Als we die niet hadden zaten we wellicht in het gekkenhuis. En wat betreft de criticus: zonder die criticus was je misschien een oplichter

of moordenaar. Tenslotte komt je creatieve deel in actie als je niet op routine kunt terugvallen. Heb je ze alle drie? (Alle respondenten erkennen het bestaan van die drie componenten.)

Welke delen een mens ook mag (denken te) hebben, het valt onder één van de drie. Het mooie is dat je ze apart kunt benaderen. Stel nu, jij gaat een contract sluiten met jouw drie verschillende delen, maar apart van elkaar. Als ook maar één van die drie delen niet meedoet, zal het interne vraaggesprek niet lukken.

Ik nodig je nu uit om ieder egodeel apart te vragen of het zich totaal afzijdig wil houden van het interne interview tussen jou en je bron van emoties. Ongeacht of die delen het interview reëel vinden of niet, en of ze het ermee eens zijn of niet. Hun winst is dat zij en niet jij aan het eind mogen bepalen wat er met de informatie gebeurt. Ze mogen het in de prullenbak doen of meenemen voor de rest van je leven. (Bij alle respondenten was er niet één deel dat weigerde mee te werken.)

Als de delen het contract geaccepteerd hebben, nodig ik je uit om elk van de drie delen te vragen of ze zich willen terugtrekken uit hun normale plek. Misschien een meter verderop, misschien naar boven. (Alle respondenten ervoeren verschillen bij deze verschuiving in de mentale ruimte.) Zodra de realist, de criticus en het creatieve deel elk op hun eigen manier afstand neemt, heeft het ego zich teruggetrokken. Nu kun je als neutraal ego-vrij Bewustzijn contact maken met diegene die altijd meeluistert en emoties als antwoord geeft. Het werkelijke interview kan nu beginnen...

taal is als het zuivere bewustzijn. De mens is essentieel een moreel wezen. Moraliteit kan niet worden geconstrueerd want het bestaat al. Je kan eraan toegeven of jezelf blokkeren.' Op de vraag wat er nodig zou zijn voor moreel leiderschap, antwoordden de respondenten: 'Het respecteren van de individuele vrijheid en rechten van alle mensen als gelijkwaardig aan die van jezelf. Respect voor samenlevingen die respect hebben voor hun eigen mensen. En in alle redelijkheid respect hebben voor de natuur.' Het onderzoek laat zien dat moreel leiderschap trouw vergt aan die aangeboren morele structuur. Gedragscodes, zoals de MBA-oath, kunnen dit niet afdwingen. Maar ze kunnen wel steun geven wanneer een leider zich wil manifesteren als het morele wezen dat hij intrinsiek is.

**DR. KYRILL GOOSSEFF IS ONDERMEER NLP TRAINER, COACH EN CONSULTANT; BACHELOR IN BIOPHYSICS AAN DE RIJKSUNIVERSITEIT LEIDEN EN MSc. BEDRIJFSKUNDE AAN DE ERASMUS UNIVERSITEIT ROTTERDAM, WAAR HIJ SINDS 1998 ORGANISATIESTUDIES DOCEERT EN IN 2015 PROMOVEERDE.**

*Meer bijzonderheden of diepgaander artikelen uit het proefschrift zijn op te vragen bij Dr. Goosseff via [kyrgoo@gmail.com](mailto:kyrgoo@gmail.com). Dit artikel kwam mede tot stand op basis van interviews van Lucy Platvoet en Paul Flier. Het volledige interview van Lucy is op te vragen bij de redactie.*

1. *Transcendental Morality and Organizational Leadership, Kyrill Goosseff, Erasmus University Rotterdam, 2015*
2. *How leaders can find morality in themselves, Kyrill Goosseff, RSM Discovery, 8 december 2015*
3. *The contributions of Humberto Maturana to the sciences of complexity and psychology, Alfredo Ruiz, The Institute for Cognitive Therapy, 1997*
4. *Autopoiesis en de kunst van (zelf-)creatie, Kris Hallbom, INzicht 14/3, 2012*

## De zin van het leven

Voor NLP-beoefenaars en hun cliënten is dit onderzoek goed nieuws: elk positief gevoel vertelt de waarheid over jezelf, elk negatief gevoel verwijst naar een vergissing die je maakt. Goosseff: 'En godzijdank mogen we ons vergissen. Onze 'onvoorwaardelijke keuzevrijheid' om betekenissen te construeren is een zegen. Dat is voor mij de zin van het leven: spelen en je prachtige ik tot uitdrukking brengen in een oneindige zandbak. Als je denkt dat een negatief gevoel en de bijbehorende betekenissen gerechtvaardigd zijn, verklein je dat deel van de zandbak waar de betekenissen over gaan. En daarmee doe je je wezen onrecht aan.'



# Hoe HBO-docenten staande b

## Modelleren als wetenschappelijk verantwoorde onderzoeksmethode

*Als docent komt er heel wat op je af. Hoe hou je je staande in je beroepsrol? Hoe 'boetseer' je als HBO-docent je identiteit zo, dat je plezier houdt in je werk? Die vragen stonden centraal in het proefschrift van Rudy Vandamme, waarbij hij de kern van NLP – de methode van het modelleren – als belangrijkste onderzoeksmethodiek gebruikte. In 2014 promoveerde hij op het thema 'Teacher identity in Dutch higher professional education' tot doctor in de psychologie aan de Universiteit van Tilburg. Lucy Platvoet sprak met deze Vlaamse wetenschapper en NLP Master trainer, voor wie 'goesting' en 'werkplezier' belangrijke waarden zijn. Met zijn werk wil hij 'het hart terugbrengen in professionals en organisaties'.*



## lijven in schoolstructuren

Vandamme vertelt: 'Behalve wetenschap boeit mij ook de praktijk van het worstelen in organisaties, teams en individuele levens. Toen ik ongeveer in 1993 - ik was 37 jaar - met NLP in aanraking kwam, spraken de communicatietechnieken me vooral aan omdat NLP zelfontwikkeling stimuleert. In eerste instantie om mezelf te ontwikkelen; later ging ik het gebruiken bin-

nen coaching. Gaandeweg ontdekte ik dat ik graag wereldmodellen in methodieken vertaal. Voor mij zijn niet zozeer de technieken en stappenplannen het belangrijkste van NLP. Vooral de mindset van modelleren, patronen zien, kennis creëren, bewust worden van wat er gebeurt, er taal aan geven spreken me aan. Ik deel die mening met John Grinder, dat modelleren tot de kern van NLP behoort.

### Onderzoek in plaats van coachen

'Dagelijks zie ik de worstelingen van mijn doelgroep: docenten, zorgkundigen, leidinggevendenden, therapeuten, huisartsen en juristen. Zij willen weten: hoe moet ik hiermee omgaan? Daaruit ontstaan inzichten, die conceptualiseer ik en vervolgens leg ik verbanden. Zo is mijn methodiek *Ontwikkelingsgericht coachen* ontstaan en onder andere het *Vorkmodel* (p. 47).

HBO-docenten hebben het niet gemakkelijk. Er komt veel op hen af. Er is een grote behoefte aan nieuwe patronen, die docenten coachend of meer zelfsturend maken. Vanaf 1988 werk ik zelf in het onderwijs. Als HBO-docent was inspiratie houden ook in mijn eigen manier van docent zijn een worsteling geworden. In 2009 wou ik er zelfs mee stoppen en ging ik naar Zuid-Frankrijk. Ik was een trainingsboer geworden. Daar ontdekte ik, dat ik toch hou van mijn beroep. Het was dubbel. En in plaats van mij te laten coachen ging ik onderzoek doen. Ik ging mijn collega's de vraag stellen: 'Hoe geef jij als HBO-docent elk jaar met plezier hetzelfde vak? Hoe doe je dat? Hoe overleef je in de structuur van je organisatie?' Want dat waren mijn irritaties.

### Een nieuw identiteitsbegrip

'Ik maakte een onderzoeksgroep van 16 HBO-docenten, waarvan er 12 langer dan 10 jaar hun vak beoefenden en er nog steeds plezier in hadden. Ik wilde van hen leren hoe je als HBO-docent je identiteit zo 'boetseert' dat je plezier houdt in je werk. Nu wordt identiteit vaak enkel intrapersoonlijk bekeken. Je focust dan op iemands persoonlijke overtuigingen, waarden of talenten. Maar mijn vraag was vooral hoe de docenten staande bleven te midden van al die maatschappelijke, technologische en bestuurlijke invloeden. En hoe ze daarbij zichzelf bleven.<sup>1</sup> Identiteit wordt sterk beïnvloed door relaties; stakeholders. Dat idee heb ik van Hubert Hermans, een Nederlandse professor. Die heeft baan-

*"Er is een grote behoefte aan nieuwe patronen, die docenten coachend of meer zelfsturend maken."*

# Staande blijven als HBO-docent als je tien jaar of langer in je vak zit

## De belangrijkste verbindende patronen

*'Teacher identity in Dutch higher professional education' was het onderzoek waarmee Rudy Vandamme in 2014 aan de Universiteit van Tilburg tot Doctor in de Psychologie promoveerde. Het resulteerde ondermeer in de onderstaande drie 'verbindende' patronen waarmee typisch HBO-docenten staande blijven na tien jaar of langer in het vak en in een patroon dat hem ook persoonlijk zeer charmeerde. Vandamme licht toe:*

beetje. 'Oh, dit vinden ze leuk, dit moet er ook bij, dat neem ik.' En daar maken zij hun eigen handboek of syllabus van. Ze stippen een leertraject uit. Ze zijn pedagogisch bezig om het verteerbaar te maken. Ze doen dat op een pedagogisch doordachte wijze. Dit verbindende patroon is typisch voor HBO-docenten. Het geeft hun een duidelijke identiteit, waarmee ze staande blijven. In het secundair, voortgezet onderwijs, is dat anders. De leerkrachten daar verzamelen niet, want ze hebben al een handboek. Dat moeten ze volgen. En docenten in de universitaire wereld gaan ook niet verzamelen, die onderzoeken zelf.

### Personaliseren

'Het tweede HBO-docentenpatroon om zich staande te houden is, dat zij van hun lessen hun eigen feestje maken. Ik noem dat 'Personaliseren'. Dat kan zijn door verhalen te vertellen, een verbinding te hebben met studenten of door onderzoek te doen. Voilà, je eigen feestje, dat aansluit bij je eigen talenten en passies. Vanzelfsprekend helpt dit om staande te blijven: je zorgt ervoor dat je je baan naar je hand zet.

### Semiprofessioneel handelen

'Het derde patroon is semiprofessioneel handelen. Veel HBO-docenten nemen hun professionele ruimte niet volledig. Ze stellen zich niet op als onafhankelijke professional, maar voelen zich bedienden in loondienst in een fabriek met managers. Als kenniswerkers zijn zij niet geëmancipeerd. Om dan toch staande te blijven, schermen ze zich af in hun eigen territorium: het werk met studenten, de klas, het vak en hun team. Ze zeggen bijvoorbeeld nooit: 'Dit is mijn school'. Wel spreken ze over:

'Mijn studenten, mijn vak, mijn collega's'. Om staande te blijven in die structuur met veeleisende managers, kiezen ze als houding: 'Ze moeten me nemen zoals ik ben'. Deze positie scoorde het sterkst van alle gedefinieerde verhoudingen met stakeholders.

### Het patroon van 'buurten' of 'neighbouring'

'In het patroon van buurten zie je je identiteit als docent breder dan je functionele opdracht binnen een school. Je neemt deel aan 'buurt'-activiteiten, zoals een professionele community, werkgroepen. Of je hebt een eigen toko of doet onderzoek. Veel docenten die staande blijven naast of in hun werk, zag ik 'buurten'. Daardoor blijven ze in ontwikkeling. Ze zeggen: 'Het is heel inspirerend om te buurten. Daardoor kan ik kruisbestuiving doen en worden mijn lessen interessanter. Het geeft me praktijkvoorbeelden.' Door een patroon een naam te geven, zoals 'buurten', worden docenten zich makkelijker bewust van nieuwe mogelijkheden. En ze weten dat inspiratieverlies een normaal proces is voor iemand, die langer werkzaam is op eenzelfde plek. Als je dan gaat buurten behoud je voor je veiligheid en zekerheid de oude patronen, en creëer je ook nieuwe. Je ervaart kruisbestuiving en zo blijft het leven boeiend.'



### Pedagogisch mediëren

'Het eerste patroon is pedagogisch mediëren, waarin docenten bronnen van kennis verbinden met hun studenten. In Vlaanderen spreken we van een bemiddelende functie. Een typische HBO-docent van mijn steekproef van 16 respondenten verzamelt kennis uit handboeken en studiedagen. Dat doet hij niet teveel, hij scharrelt gewoon een

brekend werk gedaan met de 'Zelf Kennis Methode' en recenter met de theorie van het dialogische zelf. Identiteit ziet hij als het geheel van innerlijke, inge-beelde dialogen die iemand voert met alle actoren om zich heen. Hoe ik kijk naar identiteit haalde ik dus niet uit NLP, maar uit Hubert Hermans' theoretische kader.<sup>2</sup>

## Grounded Theory en modelleren

'Op zoek naar een wetenschapsbeoefening die bij mijn plan aansloot, ontdekte ik methodiek van de 'Grounded Theory' uit het 'Sociaal Constructivisme' van de Amerikaan Ken Gergen.<sup>3,4</sup> Met deze Gefundeerde Theoriemethodiek kun je kwalitatief onderzoek doen gebaseerd op relatie. Als je betekenissen en patronen zoekt, dan moet je, aldus het Sociaal Constructivisme, je menselijkheid daarbij inzetten. Je moet in relatie gaan met degene die betekenis geeft en patronen volgt. Dat gaf concrete, wetenschappelijk aanvaarde handvatten. Er zou een mooie kruisbestuiving mogelijk zijn tussen NLP, de Gefundeerde Theorie-methodiek en sociaal constructivistisch onderzoek. (Voor toelichting van deze methodieken, zie p.10)

## Modelleren door diepte-interviews

Op de vraag welke expertise Vandamme specifiek modelleerde, vertelt Vandamme: 'Het je staande kunnen houden als HBO-docent.' Daarvoor heb ik een diepte-interview gehouden met 16 respondenten. Door mijn specifieke persoonlijke filter, door mijn gevoeligheid en interesseveld, zag ik tijdens de interviews de patronen van ieders manier om staande blijven in hun beroep. In totaal ontdekte ik 43 patronen. Ik heb die in 12 thema's gegroepeerd. Deze zijn op Youtube te zien in een 10-minutenfilmje. Verder had ik veel aan het Sociaal Panorama van Lucas Derks. Bij vragen over hun Sociaal Panorama spraken de gebaren en taal van mijn respondenten boekdelen. Ze vertelden bijvoorbeeld: 'Ik distantieer mij van die onderwijsfabriek, van de academische wereld van docenten, ik ga mij identificeren met mijn studenten, met mijn vak.' Al dat soort verhoudingen kun je plaatsen met behulp van het Sociaal Panorama. En daar kun je dan weer patronen uithalen. Bijvoorbeeld dat hun identiteit wordt beïnvloed door de stakeholders met wie zij verhoudingen hebben.

## Nieuwe patronen en een methodiek

Het onderzoek resulteerde onder andere in de drie belangrijkste verbindende patronen van typisch HBO-docenten om staande te blijven als je tien jaar of langer in je vak zit (zie linkerpagina). Dankzij het onderzoek weet ik nu ook zelf welk patroon ik moet doen om staande te blijven. Een ervan heeft mij geweldig

gecharmeerd; ik heb het overgenomen. En nog altijd ben ik weer een zeer gelukkig leraar. Het is het patroon van wat ik 'buurten' of 'neighbouring' ben gaan noemen.'

Naar aanleiding van zijn onderzoek heeft Vandamme bovendien een methodiek ontwikkeld voor het begeleiden van een 'leraren-identiteitsgesprek' waarbij een mindmap wordt gebruikt om de besproken identiteitsopvatting te visualiseren (zie volgende pagina).



**RUDY VANDAMME (1958) IS ONDERMEER DOCTOR IN DE PSYCHOLOGIE, NLP MASTER TRAINER, MASTER IN DE FILOSOFIE EN SOCIO-CULTURELE ANTROPOLOGIE, GRONDLEGGER VAN HET ONTWIKKELINGSGERICHT WERKEN EN OUD-VOORZITTER VAN DE NVNLP. OP YOUTUBE LICHT HIJ ZIJN METHODEN EN MODELLEN TOE.**

**CONTACT: INFO@RUDYVANDAMME.NET**

*Dit artikel kwam tot stand op basis van een interview door Lucy Platvoet.*

1. *De hbo-docent en zijn identiteit. Jezelf boetseren in je beroepsrol, R. Vandamme, coachingbooks.net*
2. *Het dialogische zelf, Positionering en contrapositionering in een globaliserende maatschappij, H. Hermans & A. Hermans-Konopka, 2011*
3. *An Invitation to Social Construction, K. Gergen, 2015*
4. *Doing Grounded Theory: issues and discussion, B. Glaser, 1998; The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research, B. Glaser, B.*



## methodiek Rudy Vandamme

identiteitsgesprek visualiseert. In het midden zie je de leraar. Eromheen alle stakeholders waarmee hij een verhouding kan hebben. In een identiteitsgesprek bespreek je aan de hand van de mindmap en de volgende stappen alle mogelijke verhoudingen.

### Stap 1

Breng een groep van maximaal 8 docenten samen voor een gesprek van minstens 2 uren rond het thema 'ikzelf in mijn beroepsrol als docent'. Op 2 uren tijd kunnen maximum 4 docenten aan het woord komen. Ieder krijgt een half uur.

### Stap 2

Kies vooraf iemand die op een coachende manier het gesprek kan leiden.

### Stap 3

Plaats stoelen in een cirkel, gebruik geen tafels. Zorg voor een verwelkoming met koffie/thee.

### Stap 4

Een docent begint zichzelf in beeld te brengen met behulp van de mindmap. De coach kan helpen door vragen te stellen. Voor leraren is het handig om te beginnen met de relatie tot de leerlingen. De coach vraagt: Wat betekenen leerlingen voor jou? Hoe belangrijk zijn zij voor jou als leraar? Zo loop de coach alle actoren langs.

### Stap 5

De coach vat samen en geeft het beeld terug dat hij krijgt van de



Het Vorkmodel biedt coaches een realistisch kader om voortgang te registreren op 4 sporen: projecten & doel, identiteit & heelwording, groter geheel & zingeving en tenslotte zelfsturing op al deze lagen.

docent. Andere docenten kunnen bijkomende vragen stellen of feedback geven op hoe de docent overkomt. De docent die aan de beurt was, heeft het laatste woord. Hij brengt zijn zelfbeeld en zijn ontwikkelingsthema in als docent.

### Stap 6

Een volgende docent komt aan het woord en de coach doorloopt dezelfde stappen.

## “injecteren van een kloppend hart in de school”

### Stap 7

Op het einde worden 10 minuten voorzien om algemene conclusies te trekken over de eigenheid en ontwikkelingsthema's van docenten als groep. Zijn er gemeenschappelijke zorgen? Is er iets dat de groep kan doen om elkaar te ondersteunen?

Het gesprek eindigt met een reflectie hoe het gelopen is en wat men in de toekomst wil plannen.

## Individueel of groepsverband

Dit gesprek kun je in het kader van individuele coaching doen, maar Vandamme gebruikt het breder, in groepsverband. Dan ontstaat er een brug tussen persoonlijke ontwikkeling, professionalisering en schoolbeleid. Het gaat dan om het ontstaan van verbinding tussen de lagen van individuele ontwikkeling als leraar, teamontwikkeling, cultuurontwikkeling binnen de school en onderwijsontwikkeling.

Vandammes ervaring is dat in die ontwikkelcirkel, zoals hij deze noemt, verbinding en betrokkenheid ontstaat. Zoveel, dat hij erover spreekt als 'het injecteren van een kloppend hart in de school'. 'Want er is niets krachtigers, dan leraren die samen zitten en die op een authentiek kwetsbare manier hun eigen verhaal delen met elkaar. Dat creëert in hun organisatie cultuurvernieuwing, onderwijsontwikkeling van binnenuit. De mooiste dingen ontstaan als we beginnen contact te maken met onze diepste bewogenheid en onze worsteling in de bestaande contexten.'

# Provoceren tot bewustwording



Het Engelstalige NLP-magazine *Rapport* van onze Angelsakische zustervereniging ANLP heeft een sectie 'Provoking debate'. Zoals de term al zegt worden er onderwerpen belicht die op respectvolle wijze mogen provoceren en daarmee tot bewustwording, discussie en uiteindelijk verandering kunnen aanzetten. Vanuit onze doelstelling te streven naar een betere wereld, willen we de ogen openhouden voor

dat wat er in onze samenleving kan verbeteren. Daarom modelleren we dit patroon en uit respect voor de bron handhaven we de naamgeving. Met ingang van deze INzicht worden onder dezelfde noemer en intentie onderwerpen besproken die voor de

Nederlandse en Belgische situatie relevant zijn. Wij nodigen iedereen uit op artikelen te reageren of zelf artikelen in te sturen voor een volgende INzicht.

Voor een debat omwille van het debat is dit niet de plek. Ook niet voor het provoceren omwille van het provoceren.

Ter inspiratie roepen we de metafoer van Bandler nog eens in herinnering, die hij schreef als voorwoord bij David Gordons *Therapeutic Metaphors*. Volgens Bandler betekende dit boek een van de eerste stappen in het expliciet maken van de intuïtieve toepassing van metaforen en daarmee in het grootschalig beschikbaar maken van dit gereedschap voor mensen die zich professioneel bezighouden met communicatie. De passage bevat fragmenten van het voorwoord in een eigen vrije vertaling.

## Professor Melvin bestudeert woestijngebied

Ik herinner me van de begintijd van mijn modelleerwerk binnen de psychotherapie, dat ik behoorlijk verrast was door het grote aantal ‘professionals’ dat naar mij toe kwam om te leren over de communicatiepatronen die wij hadden blootgelegd van experts in het vakgebied. ...verrast bovendien omdat deze professionals veel tijd besteedden aan het debatteren over de effectiviteit en bruikbaarheid van deze patronen, die zij zelf nog niet hadden toegepast. Aanvankelijk ging ik mee in het debat, maar al spoedig vond ik dat zinloos en begon hen te verzoeken om de technieken eerst uit te proberen alvorens erover te discussiëren. Dit leidde uiteraard tot meer discussie...

Toen ik uiteindelijk besloot dat de vruchteloosheid van mijn inspanningen voortkwam uit mijn eigen gedrag, begon ik maar verhalen te vertellen over een van mijn professoren van de universiteit, Melvin Stuart, een bioloog *par excellence*.

Professor Melvin's primaire interesse lag destijds in het bestuderen van woestijngebied. Hij nam groepjes jonge, bloeiende biologiestudenten mee de woestijn in voor intensief onderzoek. Ofschoon deze studiereisjes meestal zonder wetenswaardigheden bleven, dienden ze wel een educatieve behoefte.

Op een mooie zomerdag echter, mijlenver van de beschaafde wereld, kreeg de Landrover panne. Daarom zag Melvin zich genoodzaakt om met zijn jonge gezelschap te voet op zoek te gaan naar hulp. Ze namen alleen het hoogst noodzakelijke mee – eten, water en kaarten. Volgens de kaarten was het ongeveer drie dagen lopen naar het dichtstbijgelegen stukje bewoonde wereld. Aldus begon de tocht. Afwisselend marcherend en uitrustend trok deze zwijgzame vastberaden groep door de hete wildernis.

Bij het ochtendgloren van de derde dag bereikte de uitgeputte groep de top van een hoge zandduin. Uitgedroogd en verbrand door de zon keken ze uit over de omringende woestijn. Ergens rechts in de verte doemde iets op wat een kleine meertje met wat bomen leek te zijn. Iedereen sprong op en slaakte kreten van blijdschap, behalve Melvin zelf. Hij wist dat het slechts een luchtspiegeling was, een fata morgana. Hij had dit eerder meegeemaakt, zei hij tegen zichzelf.

Hij bracht het slechte nieuws, zoals elke professor zou doen, als feiten die geaccepteerd moesten worden. Maar zijn studenten rebelleerden en hielden vol dat zij wisten wat ze zagen. De discussie ging net zolang door totdat Melvin volledig uitgeput was. Uiteindelijk stemde hij ermee in dat de studenten naar de fata morgana vertrokken, maar pas nadat elk van hen uitdrukkelijk beloofd had om, zodra ze ontdekt hadden dat het slechts een luchtspiegeling was, daar te blijven wachten tot hij met hulp zou terugkeren. Melvin vervolgde zijn weg ... en de studenten gingen hun eigen pad.

Drie uur later bereikten de studenten een zeer luxe nieuw woestijnresort, met vier zwembaden en zes restaurants. Twee uur daarna trokken ze met een Landrover en woestijnrangers opnieuw de woestijn in, op zoek naar Melvin... die nooit werd teruggevonden.

Ik kreeg een onvoldoende voor biologie. En ik hoefde tijdens een trainingsseminar nooit meer in discussie te gaan over de voordelen van iets te doen en uit te proberen in plaats van erover te praten.

*As sincerely as possible,  
Richard Bandler*

*Uit: Therapeutic Metaphors, David Gordon [1978]*

# De zin en onzin van evidence-based NLP

Don Quichot, Supershrinks en practice-based evidence

*In de woorden van Jaap Hollander kan de huidige relatie tussen NLP en wetenschap niet slechter worden. Terwijl juist de wetenschap de brug zou moeten slaan naar maatschappelijke erkenning van NLP, aldus een INzicht uit 2012.<sup>1</sup> Gebrek aan goed 'evidence-based' onderzoek en een heldere afbakening van de NLP-toolkit lijken de belangrijkste belemmeringen. Vijf jaar later lijkt er nauwelijks vooruitgang geboekt. Wat kunnen we hieraan veranderen en wordt het niet eens tijd de evidence-based benadering zelf te evalueren? Nieuw onderzoek suggereert namelijk dat deze benadering zelf al even controversieel is als de relatie tussen NLP en wetenschap.*

***"Wetenschap en het leven gaan gewoon niet zo goed samen"***

De dagelijkse praktijken binnen de klinische gezondheidszorg leunen zwaar op evidence-based onderzoek. Alleen al daarom is het waardevol dat er NLP-beoefenaars zijn die binnen de geldende kaders in dergelijk onderzoek investeren. De weg van (DSM-)diagnose naar een specifieke behandeling gaat nog altijd via het station dat 'evidence-based' heet. Zou NLP een plekje in dat station weten te bemachtigen, dan zijn de voordelen talrijk: NLP-therapeuten krijgen meer cliënten als hun behandeling door verzekeraars wordt vergoed. NLP-trainers krijgen meer cursisten wanneer NLP als bijscholing voor hulpverleners wordt geaccrediteerd. En de grootste winst ligt bij de cliënten zelf, omdat ze NLP zowel kunnen inzetten voor het initiële 'probleem', als voor de eigen persoonlijke ontwikkeling.

## Enkele evidence-based successen

In dit kader is het goed nieuws dat het klassieke Fobie-model recentelijk de status van evidence-based heeft bereikt.<sup>3</sup> Het dwingt respect af dat er nog altijd NLP'ers zijn die in dit streven volhardden. Voorbeelden zijn de zelfbenoemde Don Quichotmissie van het

Amerikaanse RANDR-project<sup>4</sup>; het elders in deze INzicht genoemde DAS-onderzoek van de Society for Mental Space Psychology en samenwerking van Joost van der Leij met ADRIBA. Een ander voorbeeld van eigen bodem is een onderzoek van Jaap Hollander naar tijdsaspecten binnen NLP-coaching.<sup>4</sup> Hollander nodigt NLP-instituten in binnen- en buitenland uit om dit onderzoek te repliceren om de evidence-base te vergroten en wil hier 'met alle liefde de materialen voor aandragen'.<sup>5</sup> Want meer onderzoek blijft welkom.

## De voorwaarde van afbakening

Eén belangrijke voorwaarde voor evidence-based NLP-onderzoek, is dat de grenzen van NLP duidelijk zijn.

Relevant in dit kader is het NLP Leadership Summit initiatief, een internationaal NLP-gezelschap waarin het Nederlandstalige veld wordt vertegenwoordigd door Anneke Dürlinger, Anneke Meijer, Jaap Hollander en Lucas Derks. Binnen dit pro-

ject is een lijst van alle mogelijke NLP-onderwerpen opgesteld, met als doel om op basis van stemming een eerste wereldwijd geaccepteerde begrenzing van NLP te bepalen.<sup>5</sup> Zo'n lijst biedt houvast als mensen NLP-onderwerpen zoeken voor onderzoek en resultaten willen repliceren en vergelijken. Hollander: 'Dan kun je iemand een simpel taakje laten doen zoals propjes in de prullenmand gooien. Tegen de ene helft zeg je: "Denk eens terug aan het moment dat je zoiets heel goed kon, en stap daar weer in." En tegen de andere helft zeg je: "Blijf maar gewoon oefenen, dan kijken we wel wat er gebeurt." En dan vergelijken we de resultaten van de groepen. Zo kun je NLP goed testen.'

## De voorwaarde van kwaliteit

De Nieuw-Zeelandse onderzoeksgroep die recentelijk succes boekte met het Fobie-model, heeft een waarschuwing voor andere NLP-onderzoekers.<sup>2</sup> Ten eerste dien je voorbereid te zijn op de vooroordelen die er in

academische kring bestaan rondom NLP: 'We balanceerden tussen het overwinnen van die vooroordelen - en dus niet gepubliceerd worden - of NLP schrappen

en gepubliceerd worden in een gerenommeerd medisch tijdschrift.' Met gevoelens van frustratie besloten de auteurs uiteindelijk alle referenties naar NLP te verwijderen. Ten tweede wijzen ze er erop dat onderzoek net als NLP een speciale discipline is waar je training voor nodig hebt: 'Wat NLP-practitioners kunnen doen, is veel praten met lokale academici en onderzoekers. Bijvoorbeeld bij psychologie of psychiatrie en dan beginnen met het verzamelen van audit/pilot-data. Als ze goede resultaten kunnen tonen, kan dat als basis dienen voor een onderzoeksproject en uiteindelijk een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep. Maar nog meer lage kwaliteit NLP-onderzoek helpt ons niet verder.'

## De pot verwijt de ketel

Met deze bescheiden successen van evidence-based NLP rijst ook de vraag of we dit eigenlijk wel moeten willen? Zoals blijkt uit berichtgeving leidt de focus op evidence-based eerder naar fraude dan naar de beoogde objectieve 'waarheid'.<sup>10</sup> Alleen al het voor evidence-based onderzoek vereiste Randomised Controlled Trials (RCT) blijkt bijvoorbeeld zeer fraude-gevoelig. Hoe ironisch is dan de ervaring van Suzanne Henwood die bij hun publicatie over het Fobie-model ontdekte dat zij als NLP'er op voorhand al de verdenking van fraude

**“Wat gaat er met het streven naar objectiviteit verloren?”**

op zich laadt.<sup>3</sup> Zij die vooroordelen willen vermijden maken zich er dus zelf schuldig aan. Bovendien blijken er andere redenen om ons af te vragen of evidence-based onderzoeken alle moeite wel waard zijn.

## Het verschil dat het verschil maakt

Wat veroorzaakt eigenlijk verandering bij psychotherapie? Zijn het de specifieke behandelingen bij specifieke problemen? Het 'evidence-based' kamp vindt van wel en heeft een enorme stempel gedrukt op het hedendaagse GGZ-beleid. Volgens welingelichte bronnen is het aantal soorten therapie de afgelopen decennia van circa 60 gestegen naar ruim 400. Er bestaan momenteel 145 officieel goedgekeurde, gedocumenteerde evidence-based behandelingen voor 51 van de 397 mogelijke DSM-diagnose groepen. Op basis van die getallen alleen al zou je concluderen dat er veel vooruitgang is geboekt. Meer dan ooit weten we nu wat voor wie het beste werkt, toch? Volgens Scott Miller van het *Institute for the Study of Therapeutic Change (ISTC)*, ligt het in werkelijkheid anders. Ook hij stelt dat evidence-based praktijken doordrongen zijn van politiek en macht. Bovenal gaan ze ervan uit dat een behande-

ling kan worden beoordeeld los van de behandelaar. De analyses van Miller en collega's laten echter het tegendeel zien. Bovendien blijkt dat de behandeling zelf, de specifieke interventie, slechts een uiterst kleine rol in het succes heeft...<sup>6</sup>

## Het gaat niet om de techniek?

Kan een bepaalde interventie eigenlijk wel geïsoleerd worden van de behandeling en alles wat daarbij hoort? Deze vraag stelt het bestaansrecht van evidence-based onderzoek ter discussie. Het Fobie-modelsucces lijkt te bevestigen van wel. Maar Scott Miller was niet geïnteresseerd in de werking van een bepaalde techniek, maar alleen in de vraag of een cliënt wel of niet geholpen is. Dat vormde de centrale vraag tijdens zijn zoektocht naar therapeutisch meesterschap en 'Supershinks'.<sup>[6,7]</sup> Klinkt bekend? Meer dan tien jaar grootschalig en wereldwijd meta-onderzoek bracht een even logische als confronterende uitkomst: Het gaat



## Lessen van dé expert over experts

Scott D. Miller, Ph.D. is verbonden aan het Institute for the Study of Therapeutic Change (ISTC) en het International Center for Clinical Excellence, een internationaal consortium van klinici, onderzoekers en onderwijzers. Op zijn website [www.scottmiller.com](http://www.scottmiller.com) kunnen gratis onderzoeksrapporten en meetmethoden worden gedownload die iedereen kan gebruiken om haar of zijn resultaten te monitoren en verbeteren.<sup>6,7,8</sup>

Miller haalde zijn inspiratie uit het werk van dé expert op het gebied van experts, psycholoog Karl Anders Ericsson.<sup>6</sup> Deze Zweed bestudeerde 20 jaar lang de best presterende mensen op allerlei gebieden: atleten, auteurs, schaakspelers, dartspelers, wiskundigen, pianisten, onderwijzers, piloten, doktors, en vele anderen.<sup>9</sup> Tegen de heersende opvattingen in stelde hij onomstotelijk vast dat gebrek aan natuurtalent irrelevant is voor het bereiken van de top. 'De zoektocht

naar stabiele erfelijke eigenschappen die voorspellend of tenminste mede-verantwoordelijk zijn voor superieure prestaties van eminente individuen is verrassend onsuccesvol.' Welke factoren dan wel doorslaggevend zijn? Simpel: deze mensen werken gewoon harder en doelgerichter aan het verbeteren van hun prestaties dan anderen.

### Feedback is cruciaal

Ervaring creëert geen expertise, stelde Ericsson vast. Het gaat erom hoeveel tijd wordt gewijd aan verbeteren, aan het behalen van doelen net boven je huidige niveau. 'Dat je al 50 jaar lang loopt, betekent niet dat je er beter in wordt.' Ericsson ontdekte dat mensen die op de meest uiteenlopende gebieden aan de top presteren, elke dag van de week aandacht besteden aan dat soort oefening. Volgens de Zweedse psycholoog is feedback daarbij cruciaal. Bij excellente artsen bleek bijvoorbeeld dat zij altijd een follow-up doen. Ze willen

weten of hun diagnose en behandeling juist zijn. En dat geeft hen significant voordeel ten opzichte van hun collega's, omdat ze begrijpen wanneer en hoe ze vooruit gaan. In de volgende INzicht wordt hier verder op ingegaan en het voorbeeld gegeven van supertherapeut Dawn, ('waarvan het gerucht gaat dat ze verwekt zou zijn op Esalen').<sup>6</sup>

### Een cultuur van feedback?

Als we instemmen met Millers overtuigende bewijs, dan is feedback misschien wel de enige sleutel naar kwaliteitsverbetering waar ook binnen het NLP-veld al zolang over wordt gesproken. En voor hen die daar om wat voor reden dan ook niet zoveel voor voelen, heeft zijn onderzoek ook iets interessants blootgelegd: Mensen die het minst open stonden voor follow-up en feedback van cliënten en collega's, bleken significant minder goed te presteren.



# Hoe willen we kijken naar

## Voeding en NLP zijn lichtpuntjes in een donkere wereld

*Het is een van de grote problemen van de moderne maatschappij. Veel mensen blijken dagelijks symptomen te ervaren die als 'depressie' gelabeld worden. De aantasting van de kwaliteit van leven voor de direct betrokkenen is groot. Maar wat weten we er werkelijk van? De reguliere biomedische aanpak werkt niet en is ronduit schadelijk voor patiënt en samenleving. De belangen zijn gigantisch groot. Zou bewustwording het tij kunnen keren? Welke alternatieven zijn er als we het lijden van mensen wél serieus willen nemen? En welke rol is daarin weggelegd voor NLP en de nieuwe richting van Mental Space Psychology?*

NLP leert ons dat depressie een nominalisatie is waar een subjectieve ervaring achter schuilgaat. Het probleem is een kwestie van structuur. Daarom kan iemand leren het probleem 'depressie' niet meer te doen, als de achterliggende intentie op andere wijze kan worden bereikt. De nieuwe DAS-interventie vanuit de Mental Space Psychology (MSP) lijkt hiervoor een veelbelovende uitbreiding op de NLP-toolkit. Tenminste voor zover het probleem de geest betreft. Want depressie kan in veel gevallen ook een lichamelijke oorzaak hebben, zoals een vitaminetekort. Deze volstrekt veilige alternatieve benaderingen kunnen veel oplossen, maar tevens op grote weerstand rekenen vanuit het bestaande paradigma. Wat kun je als betrokkene verwachten? Dit artikel reikt handvatten aan om hierin een eigen koers te varen.

### Depressie - een paradoxale onbalans

Het is een paradox dat de bevolking van het meest welvarende deel van de wereld ook het hoogste scoort op 'depressie' en andere 'geestesziekten'. Uit het werk van psychiater Iain McGilchrist valt af te leiden dat veel

mentale aandoeningen voortkomen uit de dominantie van de linkerhersenhelft<sup>1</sup>. Het gaat niet om een 'chemische onbalans in de

hersenen' als wel om een onbalans tussen hersenhelften. Op advies van deze integere psychiater moe-

ten we meer de ruimte van de rechterhersenhelft opzoeken en dat is precies wat MSP bewerkstelligt. McGilchrist pleit ook voor zingeving en het omarmen van paradoxen. Maar hoe geven we betekenis aan de groeiende depressie-epidemie in één van de Top-10 gelukkigste landen ter wereld?

### Een uiterst donker succes

Dat depressie inmiddels maatschappelijke aandacht verdient, blijkt eens te meer uit het onlangs georganiseerde 'Depressiegala' waarin BN'ers hun depressie met het grote publiek deelden. De naamgeving van het event alleen al zou Richard Bandler en vele NLP'ers met hem spontaan tot droefheid stemmen. De tweede paradox van de depressie-epidemie is dat er veel geld verdiend wordt aan het fenomeen depressie. Tegenover het lijden van een grote groep mensen staat een gigantisch succes voor farmaceuten, hun aandeelhouders en afzetkanalen in de hulpverlening, die er met marketing en pseudowetenschap in zijn geslaagd de consument massaal aan de pil te krijgen.

### Wetenschap in fabeltjesland

Waar NLP nog wel eens als pseudowetenschap wordt weggezet, spant de psychiatrie de kroon. Vooropgesteld dat er integere psychiaters zijn, lijkt de psychiatrie als beroepsgroep zijn zorgplicht compleet te negeren. Hoofdredacteur van Psychiatric Times psychiater Ronald Pies maakt zich bijvoorbeeld enorm boos over de mythe van een 'ontbrekend stofje in het brein' als verklaring voor psychische problemen. 'Soms volgt nog als aanvulling dat het ontbrekende stofje in iemands hersenen verband houdt met een ontbrekend stukje in zijn of haar DNA. Erger nog is dat het 'bela-



# depressie?

**“De reguliere biomedische aanpak werkt niet en is ronduit schadelijk voor patiënt en samenleving”**

chelijke idee’ door wetenschappelijk geschoolde deskundigen zou zijn verspreid.<sup>2</sup> Pure onzin dus, maar waarom blijft deze biomedische succesfabel steeds weer opduiken? Simpel: omdat een zogenaamde ‘chemische onbalans’ in de hersenen logischerwijs met medicatie kan worden gecorrigeerd, toch?

## Ineffectief én schadelijk

Veel mensen geloven de fabel van de ‘ontbrekende stofjes’ of ‘onbalans in de hersens’. Ook al ligt deze nooit bewezen theorie van Joseph Schildkraut al sinds de jaren ‘60 onder vuur, de psychiatrie maakt er dankbaar gebruik van. Patiënten krijgen het nog altijd veelvuldig te horen, bijvoorbeeld van hun huisarts. Dat concludeerde de Nijmeegse arts Rhona Hoven-Eveleigh die in 2015 promoveerde op ‘onterecht langdurig gebruik van antidepressiva’. De effectiviteit van deze medicatie blijkt uiterst gering, terwijl stoppen voor veel mensen grote problemen oplevert.<sup>2</sup> Het verschil tussen placebo en pil blijkt verwaarloosbaar. Daar tegenover staan de schadelijke, door farmaceuten ondergerapporteerde gevolgen; van seksuele stoornissen tot gewichtstoename, van woede-uitbarstingen tot slape-loosheid en paniekaanvallen.<sup>3</sup>

## En de schadelijkheid gaat verder...

Wat gebeurt er eigenlijk met mensen wanneer ze in de biomedische verklaring van hun mentale aandoening geloven? Het suggereert niet alleen dat er levenslang medicijnen moeten worden geslikt, maar ook dat deze aanvulling net zoals bij diabetes de enige optie is.<sup>3</sup> Volgens psycholoog B.J. Deacon worden mensen ‘pessimistisch over de mogelijkheden van herstel. Het vertrouwen in hun eigen vermogen om met negatieve

stemmingen om te gaan neemt af. Het idee dat er iets fout in de hersenen zit doet niets af aan het stigma of zelfverwijt dat ermee gepaard gaat. Men hecht niet langer geloofwaardigheid aan psychotherapie en is in plaats daarvan klaar om een pil voorgeschreven te krijgen.<sup>4</sup> In essentie ontstaat het beeld bij mensen dat ze nooit meer aan de klauwen van depressie zullen ontsnappen. Onbewust zakken mensen steeds verder weg in de slachtofferrol.

## Diagnosis for Status & Money

De fabel van de chemische onbalans gaat hand in hand met het controversiële handboek DSM: Diagnosis & Statistical Manual. De DSM koppelt symptomen via een classificaties aan medicatie. Ingewijden noemen het boek dan ook eerder ‘Diagnosis for Status & Money’. Er bestaat geen wetenschappelijke grond voor de DSM: de inhoud wordt op basis van stemming samengesteld. Bovendien wordt het grootste deel van de samenstellers betaald door de farmaceutische industrie. Bij de subcommissie ‘Stemmingsstoornissen’ zelfs 100%!<sup>6</sup> Tussen al deze grote belangen verdwijnt de aandacht voor het belang van de cliënt. Psychiater Allen Frances, de belangrijkste samensteller van DSM-IV: ‘Als iedereen (met DSM-5) straks een etiketje krijgt, dan zijn de financiële gevolgen voor de geestelijke gezondheidszorg desastreuus. Ook de volksgezondheid loopt groot gevaar.’<sup>5</sup>

## De werkelijke oorzaak van depressie?

Depressie is dus een steeds groter maatschappelijk probleem. Enerzijds vanwege het paradigma waarbinnen de farmacie zowel gezondheidszorg als wetenschap kan blijven corrumperen. Anderzijds door de reële

# 'Bij twijfel, begin met voeding!'

## Depressie veroorzaakt én verholpen met voeding?

*Als het lichaam een tekort heeft aan essentiële voedingsstoffen, zijn we in feite ondervoed. Is het dan niet logisch dat we ons niet gelukkig voelen? Bij chronische aandoeningen zoals depressie, blijkt voeding vaak de oorzaak. Wat als patiënten in dat geval goedkoop en veilig geholpen zijn met vitaminen? Wetenschap laat al decennia zien hoe eenvoudig de oplossing feitelijk is.*

Het is tekenend voor de reguliere medische praktijk dat miljoenen chronische patiënten een effectieve aanpak wordt ontzegd. Andrew Saul, orthomoleculair arts en onderzoeker geeft in de documentaire FoodMatters twee praktijkvoorbeelden:<sup>8</sup>

### Depressie en alcoholisme

'De oprichter van de wereldwijde Anonieme Alcoholisten (AA) Bill Williams leed in de jaren vijftig aan zware depressies. Zijn arts dr. Abraham Hoffer adviseerde een grote dosis vitamine B<sub>3</sub> (Niacine) waarmee zijn depressies zonder bijwerkingen verdwenen. Enthousiast probeerde Bill Williams dit ook bij alcoholverslaafden (die vaak ook lij-



Andrew Saul

den onder depressie). Toen een meerderheid grote verbeteringen bemerkte, wilde hij deze 'vitaminetherapie' binnen de AA grootschalig inzetten. De lange arm van de farmacie heeft dat tegengehouden; tot op de dag van vandaag doet de AA allerlei goede dingen, maar vitaminen maken daar geen deel van uit.'

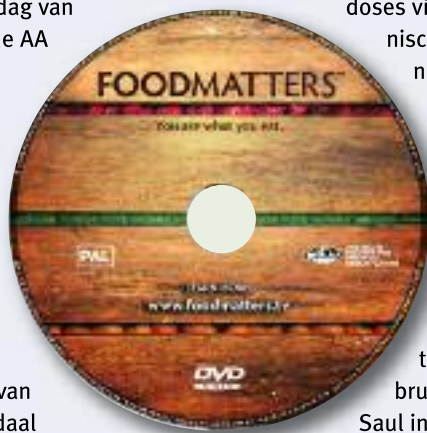
### Suïcidaal depressief

'Ooit werkte ik met een dame van vijftig die suïcidaal depressief was. Ze woonde thuis met haar gezin en zat de hele dag in een hoekje, gezicht naar de hoek. Ze praatte met niemand, at alleen en was compleet 'niet-communicatief'. Ze was onder behandeling van een psychiater en kreeg verschillende soorten medicatie. De familie overwoog de invloed van voeding en ik noemde het werk van dr. Hoffer. Bij 11.500 mg Niacine per dag zat ze aan tafel met de rest van het gezin te praten alsof er niets gebeurd was. Toen de psychiater dit herstel zag, zei hij: 'Ik weet niet of het wel goed is zoveel vitaminen te nemen; het zou schadelijk kunnen zijn.' Dus stopte men met Niacine en zat mevrouw weer terug in de hoek... Niacine en veiligheid? Niet één dode per jaar! En hoeveel mensen die suïcidaal depressief zijn zetten uiteindelijk die laatste stap...?'

### Waarom weten artsen dit niet?

'De ontdekker van vitamine B<sub>5</sub>, Roger Williams, zei altijd: In geval

van twijfel, begin met voeding. Vitaminen zijn veilig, goedkoop en ze werken heel goed...' Andrew Saul en diverse andere experts vertellen in de documentaire dat artsen de effectiviteit van grote doses vitaminen bij chronische aandoeningen niet kennen omdat... kennis hieromtrent niet goed is voor de farmaceutische industrie. Terwijl artsen zelfs waarschuwen voor overmatig vitaminegebruik, zijn er volgens Saul in de afgelopen 23 jaar welgeteld 10 sterfgevallen hoegenaamd gerelateerd aan overmatig vitaminegebruik. Tegenover meer dan 50 miljoen aan bijwerkingen van reguliere medicijnen.



### Vitamines goed voor teveel dingen

En de dagelijks aanbevolen hoeveelheid? Dr Dan Rogers: 'Die geldt voor een gemiddelde mens. Maar wie is er gemiddeld? Wanneer we stress ervaren, maken we adrenaline aan waarbij vitamine C wordt afgebroken.' En het gebrek dat daaruit ontstaat kan tot allerlei ziektes leiden. Het enige probleem van vitaminen is dat het goed is voor teveel dingen, aldus Saul. 'Vitamine C is bijvoorbeeld anti-toxisch, anti-histamine, reguleert bloedsuiker en helpt bij depressie. De reden dat een vitamine zoveel ziektes kan genezen is dat het gebrek eraan zoveel ziektes kan veroorzaken.'

Bron: FoodMatters<sup>8</sup>

Zie ook:

That Vitamin Movie van Andrew Saul uit 2016

slachtoffers daarvan: gewone mensen die echt lijden en een beter leven wordt ontzegd. Het aantal Nederlanders dat in 2014 kampte met een depressie, is meer dan een miljoen (CBS). In België, waar depressie één van de belangrijkste kostenposten van de staat is<sup>7</sup>, schat men het aantal mensen dat er mee

kampt zelfs hoger. Omdat de medische sector zich primair richt op symptoombestrijding, komt de werkelijke oorzaak van depressie slechts zelden aan het licht. Hoe verrassend is de boodschap dat chronische aandoeningen – dus ook depressie – merendeels gerelateerd blijken aan een gebrekkig voedingspatroon? Wordt daar door hulpverleners aandacht aan gegeven?

## Bij twijfel, begin met voeding

Onderzoeken tonen al decennia lang aan dat chronische depressie zeer gebaat kan zijn bij hoge doses vitaminen. En vitaminen kunnen veel meer ziektes helen. De reden is dat een gebrek aan vitaminen ook veel ziektes kan veroorzaken. 'Er zijn maar zo'n twee dozijn voedingsstoffen terwijl er in je lichaam vele duizenden chemische reacties plaatsvinden. Dus het moge duidelijk zijn dat één vitamine een rol speelt bij een veelvoud van reacties en dus ook veel verschillende ziektes kan genezen.'<sup>8</sup> In de documentaire *Food Matters* vertellen artsen en onderzoekers hoe de reguliere medische wetenschap de plank volledig mislaat waar het zorg op de lange termijn betreft. Wanneer het lichaam een tekort heeft aan bepaalde stoffen zijn we in feite ondervoed en is het logisch dat we ons niet gelukkig voelen. Meer hierover in het kader 'Bij twijfel, begin met voeding'.

## Nieuwe NLP-methode: DAS-model

Behalve bij gedragsveranderingen rondom voedingspatronen kan NLP meer uitkomst bieden. In zijn promotie-onderzoek (p. 26) beschrijft Lucas Derks bijvoorbeeld de methode 'Depression in Awareness Space' (DAS).<sup>9</sup> Mensen met een depressie hanteren volgens

Derks vaak termen van donkerte of duisternis om hun depressie te beschrijven. De kernvraag is welk onderdrukte gevoel of probleem er achter de donkere zones schuilgaat. Vervolgens kan men ertoe overgaan datgene wat erachter ligt te transformeren. Hiertoe is het DAS-model ontwikkeld, waarvan de effectiviteit door de

Society for Mental Space Psychology wordt onderzocht. Een eerste pilotonder-

zoek suggereert vooralsnog dat de DAS-methode goed werkt bij mensen met lichte tot milde depressieve klachten. Het Najaarscongres en de laatste INzicht van 2017 besteden meer aandacht aan dit model en het onderzoek.<sup>10</sup>

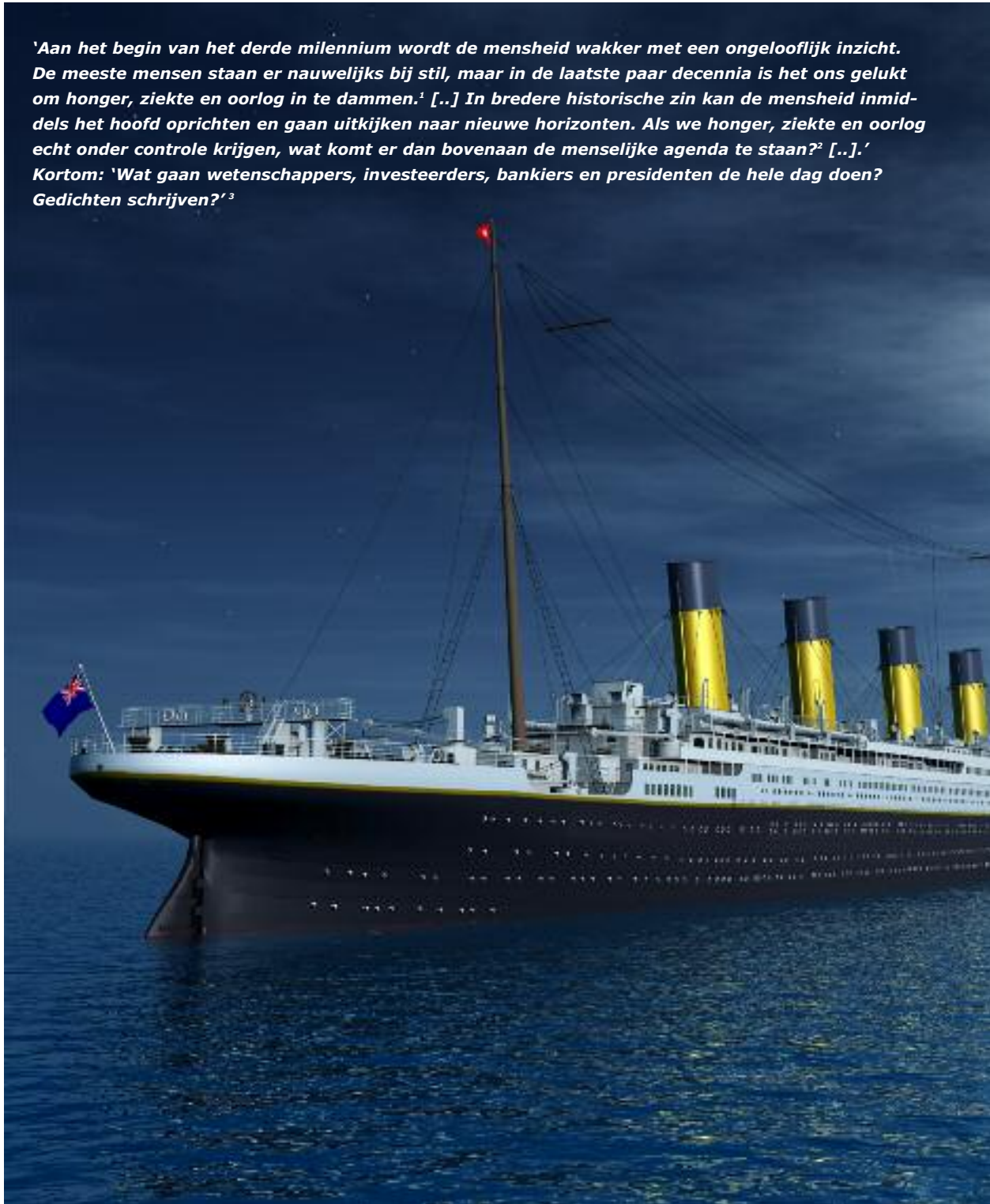
## Depressie als zingevingsvraagstuk?

Naast het innoverende werk van Derks en collega's wordt NLP al heel lang ingezet om een passend antwoord op depressie te vinden. Opvallend in de CBS-gegevens over depressie is dat het fenomeen zich het meest in de middelbare leeftijd (40-49) voordoet en sterk afneemt na de 65-jarige leeftijd. Zou dit aspect mogelijk te verklaren zijn vanuit Eric Schneiders visie dat de eigenlijke boodschap van depressiviteit een zingevingsprobleem is?<sup>7</sup>

- 1 *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*, Iain McGilchrist, 2012
- 2 *Onbesuisde popularisering van wetenschap (essay) - Het 'ontbrekende stofje in het brein'*, Trudy Dehue, Groene Amsterdammer, 2016
- 3 *Depressies laten zich niet even wegslikken*, Rob Keukens, Trouw, 2015
- 4 *The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its assumptions, consequences, and effects on psychotherapy research*, Deacon, B. J., *Clinical Psychology Review*, 2013
- 5 [www.ggztotaal.nl](http://www.ggztotaal.nl)
- 6 *Information from Pharmaceutical Companies and the Quality, Quantity, and Cost of Physicians' Prescribing: A Systematic Review*, G.K. Spurling et al, *PlosMedicine*, 2010
- 7 *Eric Schneider, NLP-icoon aan het woord*, Frank Janse, INzicht 14/4, 2013
- 8 *FoodMatters (documentaire)*, 2008
- 9 *Clinical Experiments in Mental Space. What cognitive psychotherapies reveal about the workings of the mind. Proefschrift Lucas Derks*, 2016
- 10 *Dark Matter: Mental Space and Depression - a Pilot Investigation of an Experimental Psychotherapeutic Method Based on Mental Space Psychology to Reduce the Distress of Moderate Depression*, Christine Beenhakker et al., *Journal of Experiential Psychotherapy*, 2017

# Het einde van het humanisme en Wat als de technologie het van ons over neemt?

*'Aan het begin van het derde millennium wordt de mensheid wakker met een ongelooflijk inzicht. De meeste mensen staan er nauwelijks bij stil, maar in de laatste paar decennia is het ons gelukt om honger, ziekte en oorlog in te dammen.<sup>1</sup> [...] In bredere historische zin kan de mensheid inmiddels het hoofd oprichten en gaan uitkijken naar nieuwe horizonten. Als we honger, ziekte en oorlog echt onder controle krijgen, wat komt er dan bovenaan de menselijke agenda te staan?<sup>2</sup> [...] Kortom: 'Wat gaan wetenschappers, investeerders, bankiers en presidenten de hele dag doen? Gedichten schrijven?''<sup>3</sup>*



## de God-Mens



**“wetenschappers en steenrijke visionairs richten zich op de dominantie van de binnenwereld”**

In zijn indringende boek *Homo Deus - Een kleine geschiedenis van de toekomst* onderzoekt historicus Yuval Noah Harari welke projecten de strijd tegen honger, ziekte en dood in de 21e eeuw zullen vervangen als belangrijkste punten op de menselijke agenda. Het boek schetst op provocerende en zeer leesbare wijze de koers die wetenschap en vrije markt inmiddels hebben ingezet, met de vrijwillige – zij het onbewuste – dagelijkse instemming van miljarden smartphone gebruikers. Het beschreven toekomstbeeld is gelukkig nog geen zekerheid maar wel het meest voor de hand liggende scenario. Op basis van onze huidige patronen voorspelt Harari het einde van het humanisme en beschrijft hij de nieuwe wetenschappelijke religies van onsterfelijkheid, geluk en goddelijkheid.

### Contradictie tussen vrije wil en wetenschap

De vrijheid om als individu je eigen keuzes te maken is een van de belangrijkste kenmerken van onze liberale westerse maatschappij. Zowel persoonlijke ontwikkeling als economische groei varen er wel bij. Maar stel dat er helemaal geen sprake blijkt te zijn van een vrije wil? Of dat de mens geen ondeelbaar zelf blijkt te hebben? *'De contradictie tussen vrije wil en moderne wetenschap is de olifant in het laboratorium die de meeste mensen liever niet zien als ze in hun microscopen en fMRI-scanners turen'* zo lezen we in *Homo Deus*.<sup>4</sup> Wat wij als vrije wil aanduiden, zijn volgens de moderne wetenschap feitelijk onvrije biochemische processen. En als wij een beslissing nemen blijken er minimaal twee 'zelden' die het lang niet altijd met elkaar eens zijn. Harari onderbouwt dit ondermeer met experimenten van neurowetenschapper Michael Gazzaniga (zie p. 24). Maar wat maakt dat eigenlijk uit?

### Keuzevrijheid en de geupgrade mens

Waar NLP beoogt om keuzes te verruimen, neigt de moderne mens eerder naar minder keuzes; wellicht om zo de bekende keuzestress te vermijden. Bij eenvoudige keuzes zoals een volgende film, restaurant en de snelste route daarheen, laten we ons al graag adviseren door handige apps en algoritmes op onze slimme telefoon. En hoe zit het met belangrijke en ingewikkelde keuzes zoals welke studie of baan echt bij jou past, of welke politieke partij jouw stem verdient? Hoe makkelijk zou het zijn als we onze keuzestress ook dan aan een algoritme kunnen uitbesteden? Terwijl iets in ons wellicht nog wat tegenspuddert, laat de neurowetenschap feilloos zien dat het de kwaliteit van onze beslissingen ten goede zou komen. In tegenstelling tot mensen is een algoritme immers niet te manipuleren en vergeet het niks. Dus waarom zou je smartphone niet



ook helpen om bijvoorbeeld de ideale levenspartner te vinden? Niet via zo'n datingsite waar je eerst van alles over jezelf moet invullen, want zo'n algoritme kent jou inmiddels beter dan je jezelf kent.

## A match made in heaven?

Stel je voor dat je ergens toevallig loopt en je telefoon jou erop attent maakt dat je iemand passeert die heel goed bij jou zou passen. Stel dat je de interactie aangaat en jouw smartphone registreert intussen je biochemische reacties daarop en vice versa? Op basis daarvan en de profielen van miljarden andere gebruikers en factoren die een duurzame relatie blijken te bepalen, kan een algoritme toch een veel betere match maken dan jouw eigen vertroebelde filters? Zeker na al die jaren van dataverzameling waaraan een trouwe smartphone gebruiker of gamer zich dagelijks overgeeft. Geen wonder dat we er zo graag veel tijd aan spenderen, toch? Maar terwijl miljarden mensen hun al te menselijke kenmerken vrijwillig aanleren aan de algoritmes van de artificiële intelligentie, stelt Harari zich een andere vraag: Waar zal de wetenschap en de vermogende elite zich in de 21e eeuw primair op richten? Gezien onze patronen uit het verleden en huidige criteria komt dat volgens de historicus neer op onsterfelijkheid, geluk en goddelijkheid. 'We zullen ons erop gaan toeleggen om mensen te upgraden tot goden en Homo sapiens te veranderen in Homo deus'<sup>5</sup> Met overtuigende voorbeelden laat hij vervolgens zien dat we die weg al zijn ingeslagen.

## Wetenschap en bewustzijn

In een van zijn vele online-interviews<sup>7</sup>, vertelt Harari dat geluk volgens de huidige wetenschap niets meer is dan prettige sensaties in ons lijf. Door onze biochemie te veranderen, letterlijk door lichaam en geest om te bouwen, komt duurzaam geluk binnen handbereik. De

grens tussen genezen en 'upgraden' is nu eenmaal vaag en de commerciële potentie enorm. Wat wordt ontwikkeld om mensen te redden, kan naderhand als upgrade gebruikt worden. Als voorbeelden noemt hij ritalin, viagra en plastische chirurgie, waarmee gezonde mensen hun prestaties willen verbeteren. Harari stelt dat onze tolerantie voor onplezierige sensaties jaarlijks afneemt terwijl ons verlangen naar plezierige ervaringen groeit. Kun je het de wetenschap en het bedrijfsleven kwalijk nemen dat ze daar op inspelen? Op één gebied tast de wetenschap nog altijd in het duister: het menselijk bewustzijn. Deze typisch menselijke eigenschap blijkt vooralsnog onvervangbaar. Maar een geruststelling is dat niet, omdat intelligentie essentieel zal zijn voor de toekomst van de mensheid; bewustzijn volgens Harari niet.

## Technohumanisme en Dataïsme

De laatste vraag waar het boek zich over buigt is de volgende: 'Wie beërfcht de mensheid en wat voor nieuwe religie zou het humanisme kunnen vervangen?'<sup>6</sup> Dit deel geeft een prikkelend inzicht in de wereld van Silicon Valley en de voortrazende innovatieve kracht waarmee de machtige techbedrijven het domein van de menselijke ervaring bestoken, met onze vrijwillige medewerking. Harari ziet twee waardige opvolgers voor het humanisme. Het technohumanisme, dat ernaar streeft ons huidige lichaam en geest steeds verder te upgraden. En het dataïsme, dat ervan overtuigd is dat informatie vrij moet stromen en dat het menselijk bewustzijn geen organische drager nodig heeft. Je kunt je wellicht voorstellen dat een tripje naar Mars dan heel wat dichterbij komt.

## Een discussie over keuzes

De grote prestaties in de geschiedenis der mensheid gingen allen over het domineren van de wereld buiten ons. Nu is de tijd aangebroken dat bio- en computerwetenschappers zich met de steun van steenrijke visionairs richten op de dominantie van de binnenwereld.<sup>7</sup> Omdat zijn voorspelling weerstand kan oproepen verduidelijkt Harari dat hij niet zozeer beschrijft wat de meeste mensen zullen doen, maar wel de mensheid als geheel. Ook wil hij vooral een discussie losmaken over onze huidige keuzes. 'Als die discussie ervoor zorgt dat we anders kiezen, zodat de voorspelling niet uitkomt, des te beter.'



1 t/m 6 Yuval Noah Harari, *Homo Deus*, Thomas Rap 2017; Citaten met toestemming overgenomen: 1:p13; 2:p14; 3:p32; 4:p292; 5:p33; 6:p289.

7 Yuval Noah Harari on the Rise of Homo Deus, filmed at the Emmanuel Centre on 5th September 2016, (youtube)

# Oude INzichten blijven nieuw

## Schatgraven in de bodem van de NVNLP

### Wat kunnen eerdere INzichten opleveren?

Welke waarde hebben deze oude hulpbronnen voor leden die zich recent hebben aangesloten? Of juist voor de pioniers die er vanaf de eerste uitgave in 1988 bij waren? Schatgravend in de archieven van INzicht, blijkt het grootste deel nog verrassend bruikbaar en actueel. Het is een van de vele voordelen van het feit dat bij NLP proces boven inhoud gaat. Binnenkort zijn deze hulpbronnen uit het onbewuste van onze vereniging voor iedereen toegankelijk. Het bestuur heeft besloten om oude INzichten opnieuw voor de leden te ontsluiten. Er wordt gewerkt aan een nieuwe website, waarmee deze hulpbronnen eenvoudig opgevraagd kunnen worden

op trefwoord of naam. Ook zal elke nieuwe INzicht in pdf-formaat te downloaden zijn. Oude artikelen kunnen nieuw inzicht geven in je eigen proces, waar je eerder wellicht nog niet aan toe was of metaforen aanreiken voor trainers en coaches. Wellicht herinneren ze je aan vaardigheden die gaandeweg onder een laagje stof zijn verdwenen of bieden ze wegwijzers om je eigen richting aan te geven? In onze zoektocht naar oude nummers vragen we jouw meewerking: ben jij in het bezit ervan, laat ons het weten. Je raakt zo'n collector's item niet kwijt; we maken graag een digitale uitgave van zo'n nummer.

### (Hoe) Lang zullen we leven?

Hoe kan de NVNLP de richting naar een gezonde lang levende NLP-ver-

eniging inzetten? Op deze belangrijke vraag, waarover het bestuur graag de dialoog aangaat, gaf INzicht 14/2 al mogelijk een antwoord. Dr Tsuyoshi Murakami, een Japans expert op het snijvlak NLP & Health deed jarenlang onderzoek naar aspecten die bij mensen en organisaties een lang gezond leven bevorderen. Wat werkt **wel**? Murakami: 'Wil NLP ook geliefd en gewaardeerd worden buiten het eigen systeem, dan moet NLP zich bezighouden met wat het uniek maakt: Effectieve modelleerprocessen. Sustain your core self. NLP moet door modelleerprocessen bijdragen aan de kwaliteit van leven. NLP kwam voort uit modelleren, blijft groeien door modelleren en zal nog lang bloeien door modelleren.'

Onderstaande NLP-opleidingsinstituten zijn aangesloten bij de NVNLP en hebben zich gecommitteerd aan de NVNLP-kwaliteitsnormen voor hun NLP-opleidingen en -trainers.

- 4YOU TRAINING & ADVIES AXELSESTRAAT 12, 4537 AJ TERNEUZEN**  
TEL: 0115 - 690796, E-MAIL: 4YOUTENA@HETNET.NL, WWW.4YOUTRAINING.NL
- ACADEMIE VOOR PSYCHOLOGICA PEPPERSTRAAT 24, 7901 LC HOOGEVEEN**  
TEL: 0528 - 234528, E-MAIL: INFO@AVPL.NL, WWW.AVPL.NL
- ACADEMIE WENDING WEENA 75-77, 3013 CH ROTTERDAM**  
TEL: 06 - 41773425, E-MAIL: INFO@ACADEMIEWENDING.NL, WWW.ACADEMIEWENDING.NL
- BUREAU MEESTERSCHAP OOSTERHOUTSTRAAT 9A, 9401 NA ASSEN**  
TEL: 0592 - 304040, E-MAIL: INFO@BUREAUMEESTERSCHAP.NL, WWW.BUREAUMEESTERSCHAP.NL
- BUREAU PERSONAL DEVELOPMENT TOPAAS 8, 2719 VD ZOETERMEER**  
TEL: 079 - 3630685, FAX: 079 - 3630687, E-MAIL: INFO@BPDTRAINING.NL, WWW.BPDTRAINING.NL
- CORAEI OPLEIDINGEN BLAUWKAPELSEWEG 52, 3731 ED DE BILT**  
TEL: 030 - 2200355, FAX: 030 - 2200806, E-MAIL: INFO@CORAEI.NL, WWW.CORAEI.NL
- DE BOER & RITSEMA VAN ECK WILLEMSKADE 21, 3016 DM ROTTERDAM**  
TEL: 010 - 4400855, E-MAIL: INFO@DBR.NL, WWW.DBR.NL
- DE CONINCK TRAFFIC MANAGEMENT BV HARDERWIJKSTRAAT 171, 8244 ED LELYSTAD**  
TEL: 0320 - 264682, E-MAIL: INFO@DCTM.NL, WWW.DCTM.NL
- DE EERSTE VERDIEPING ACHTEROM 78, 2611 PS DELFT**  
TEL: 015 - 2125125, E-MAIL: INFO@1E-VERDIEPING.NL, WWW.1E-VERDIEPING.NL
- DEHOMME TCC LAAGSESTRAAT 32, 7637 PB OUD OOTMARSUM**  
TEL: 06 - 44345803, E-MAIL: INFO@DEHOMME.NL, WWW.DEHOMME.NL
- DIASPOOR/ACADEMIE VOOR LEVENSKUNST SCHINKELSE BAAN 6, 2908 LE CAPELLE AAN DEN IJSSEL**  
TEL: 010 - 2588780, E-MAIL: WILLY@DIASPOOR.NL, WWW.DIASPOOR.NL
- EQUILIBRIUM JAN WOLKERSSTRAAT 89, 2321 VP LEIDEN**  
TEL: 071 - 5126490, E-MAIL: INFO@EQUILIBRIUM-LEIDEN.NL, WWW.EQUILIBRIUM-LEIDEN.NL
- FEEDBACK TRAINING & CONSULTING KERKRING 21, 4791 HG KLUNDERT**  
TEL: 016 - 8471769, E-MAIL: INFO@FEEDBACKCONSULTING.NL, WWW.FEEDBACKCONSULTING.NL
- HEART SYSTEMS NEDERLAND HUSSENBERGSTRAAT 25, 6243 AG GEULLE**  
TEL: 06 - 21552778, E-MAIL: INFO@HEARTSYSTEMS.NL, WWW.HEARTSYSTEMS.NL
- HYPNOS DE DENNEN 238, 1402 KW BUSSUM**  
TEL: 035 - 6982466, E-MAIL: INFO@HYPNOS.NL, WWW.HYPNOS.ORG
- IEP - INSTITUUT VOOR ECLECTISCHE PSYCHOLOGIE STARINGSTRAAT 1, 6511 PC NIJMEGEN**  
TEL: 024 - 3230837, FAX: 024 - 3226512, E-MAIL: MAIL@IEPDOG.NL, WWW.IEPDOG.NL
- IM-PACT OPLEIDINGEN BERGEENDSTRAAT 6, 4332 DC MIDDELBURG**  
TEL: 06 - 51370269, E-MAIL: INFO@IMPACTOPLEIDINGEN.NL, WWW.IMPACTOPLEIDINGEN.NL
- INSTITUUT MENZ MEANDER 251, 6825 MC ARNHEM**  
TEL: 026 - 3764533, E-MAIL: INFO@INSTITUUTMENZ.NL, WWW.INSTITUUTMENZ.NL
- INSTITUUT VOOR PSYCHOECONOMIE HEUSDENSEBAAN 109A, 5061 PP OISTERWIJK**  
TEL: 013 - 5234948, FAX: 013 - 5234949, E-MAIL: INFO@IVPE.NL, WWW.IVPE.NL
- INNERQI OEDSMAWEI 18A, 9001 ZJ GROU**  
TEL: 085 - 7605010, E-MAIL: INFO@INNERQI.NL, WWW.INNERQI.NL

## Vervolg adreslijst NVNLP

JBL TRAININGEN TER HUNNEPEPLEIN 10, 7437 VL BATHMEN  
TEL: 06 - 29545832, E-MAIL: INFO@JBLT.NL, WWW.JBLT.NL

KENNISCENTRUM DE KEMPEL DEURNESEWEG 11, 5709 AH HELMOND  
TEL: 0492 - 514400, E-MAIL: INFO@KEMPEL.NL, WWW.KEMPEL.NL

KERN TRAINING & COACHING VLIETSINGEL 2, 1671MZ MEDEMBLIK  
TEL: 06 - 51240600, E-MAIL: INFO@KERN-COACHING.NL, WWW.KERN-COACHING.NL

KOENDERS COACHING & TRAINING 'S-GRAVENZANDSEWEG 100-A, 2671 JR NAALDWIJK  
TEL: 06 - 14225340, E-MAIL: INFO@LICHAAMENGEEST.COM, WWW.LICHAAMENGEEST.COM

LICHT & DE BOER KLOETSCHUP 11, 7232 CJ WARNSVELD  
TEL.: 0575 - 473821, E-MAIL: INFO@LICHTDEBOER.NL, WWW.LICHTDEBOER.NL

LIKEWISE ACADEMY FOR NLP & COACHING ZUIDEREINDE 52A, 1243 KH 'S-GRAVELAND  
TEL: 035 - 5415542, E-MAIL: INFO@LIKEWISEACADEMY.NL, WWW.LIKEWISEACADEMY.NL

LINN SITTARD STROETLINGSWEG 1, 6142 AT EINIGHAUSEN-SITTARD  
TEL: 046 - 4007691, FAX: 046 - 4007692, E-MAIL: INFO@LINNSITTARD.NL, WWW.LINNSITTARD.NL

MIND ACADEMY TRAINING & PERSONAL COACHING POSTBUS 398, 1900 AJ CASTRICUM  
TEL: 0800 - 0200222, E-MAIL: INFO@MINDACADEMY.NL, WWW.MINDACADEMY.NL

NLP IN EINDHOVEN POSTBUS 2038, 5600 CA EINDHOVEN  
TEL: 06-52458004, E-MAIL: INFO@NLPINEINDHOVEN.NL, WWW.IGORIGOR.NL

NLP PUNT NL ACACIAPARK 96, 1213 LE HILVERSUM  
TEL: 035 - 6286116, E-MAIL: INFO@NLPPUNT.NL, WWW.NLPPUNT.NL

NTI-NLP - NEDERLANDS TRAININGSINSTITUUT VOOR NLP OOSTERZIJWEG 8, 1906 AX LIMMEN  
TEL: 072 - 5053501, FAX: 072 - 5052294, E-MAIL: INFO@NTINLP.NL, WWW.NTINLP.NL

OP KOERS KERKLAAN 29, 2841 XH MOORDRECHT  
TEL.: 0182 - 370014, E-MAIL: NLP@OPKOERS.INFO, WWW.OPKOERS.INFO

PHOENIX OPLEIDINGEN NIEUWE GRACHT 16, 3512 LR UTRECHT  
TEL.: 030 - 2711383, E-MAIL: INFO@PHOENIXOPLEIDINGEN.NL, WWW.PHOENIXOPLEIDINGEN.NL

PLATA OPLEIDINGEN GARENMARKT 1A, 2311 PG LEIDEN  
TEL: 071 - 5234844, E-MAIL: INFO@PLATAFOUNDATION.NL, WWW.PLATAFOUNDATION.NL

PNL PORTUGAL RUA EGAS MONIZ, 306 -TORRE 2- 4º E, 2765-477 ESTORIL, PORTUGAL  
TEL: 0035 - 1966534705, E-MAIL: INFO@PNL-PORTUGAL.COM, WWW.PNL-PORTUGAL.COM

RESPONSE INSTITUUT JAGERSTRAAT 10, 6042 KA ROERMOND  
TEL. 0475 - 211286, E-MAIL: INFO@RESPONSE-INSTITUUT.NL, WWW.RESPONSE-INSTITUUT.NL

SABINE HESS TRAINING, COACHING & ONTWIKKELING STATIONSWEG 149-A, 9471 GP ZUID-LAREN  
TEL: 06 - 53565087, E-MAIL: CONTACT@SABINEHESS.NL, WWW.SABINEHESS.NL

SENSOLID POSTBUS 58, 9980 AB UITHUIZEN (GRONINGEN)  
TEL: 0595 - 432534, FAX: 0595 - 434477, E-MAIL: INFO@SENSOLID.NL, WWW.SENSOLID.NL

SMARA OPLEIDINGEN IJSSELDIJK WEST 15, 2935 AN OUDERKERK AAN DEN IJSSEL  
TEL: 06 - 10508405, E-MAIL: INFO@SMARAOPLEIDINGEN.NL, WWW.SMARAOPLEIDINGEN.NL

TC UNIVERSITY MAASSTRAAT 11, 3016 DB ROTTERDAM  
TEL: 010 - 8188922, E-MAIL: INFO@TCUNIVERSITY.NL, WWW.TCUNIVERSITY.NL

UNLP INSTITUUT VOOR COMMUNICATIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING REVALEILAND 1, 1014 ZG AMSTERDAM  
TEL: 020 - 2610707, E-MAIL: INFO@UNLP.NL, WWW.UNLP.NL

## Bestuursleden v/m

### *inzet en een groter belang*

Voor de komende jaren zoeken we NLP Professionals die het bestuur willen versterken op nader te bepalen dossiers. Gevraagd wordt een aantoonbare ervaring en affiniteit met NLP enerzijds en met eigen belang overstijgende activiteiten anderzijds.

## Redactieraad

### *papier en online*

Wil jij een bijdrage leveren aan de informatievoorziening naar de leden via INzicht en/of onze nieuwe website?

## Social media

Niet communiceren is ook communiceren. Hoe willen we op de diverse social media aanwezig zijn? Wie heeft ervaring, zin en tijd om daar concrete plannen voor te maken en uit te voeren?

## Wetenschapscommissie

Loop jij als NLP Professional al een tijdje rond met het verlangen om wetenschappelijk onderzoek te doen en kennis te creëren? Leg je concrete vragen aan onze wetenschapscommissie.

## Robert Dilts in Nederland

Van 26 tm 28 oktober 2017 biedt het IEP de mogelijkheid een training van Robert Dilts bij te wonen over Conscious Leadership and Resilience in Groesbeek.

## De kaart ≠ het gebied

De redactie zou graag in één woord of zin van jou vernemen wat de volgende labels bij jou oproepen:  
NLP = ?  
Thuis = ?  
Een betere wereld = ?  
NLP & Een betere wereld = ?

## Kascommissie

### *openheid en transparantie*

Voor de komende boekjaren is het bestuur op zoek naar 2 leden die inkomsten en uitgaven van de vereniging willen controleren en beoordelen. Als lid van de kascommissie word je na het afsluiten van een boekjaar uitgenodigd door de penningmeester om een paar uurtjes de boekhouding te controleren. Deelname is in principe voor 2 boekjaren en de commissie bestaat steeds uit 1 zittend lid en 1 nieuw lid. Om dit mogelijk te maken zoeken we voor de start ook iemand die het drie keer wil doen.

## Strips tekenen?

Wie is er (digitaal) vaardig met de ontwikkeling van stripverhalen en wil meedoen aan het project NLP Strips?

## Dyslexie/burnout/adhd/etc.?

In de praktijk ontstaat elke dag structureel bewijs voor de werking van NLP. Om resultaten te bundelen en praktijkonderzoek te stimuleren, zoeken we ervaringsdeskundigen op diverse gebieden, zoals dyslexie, adhd, burnout, depressie, etc.

## Project NLP Helpt

Gebruik jij NLP bij een sociaal project in de samenleving en zoek je samenwerking, steun of een klankbord hierbij?

## Marktonderzoekers

Wie heeft er toegang tot studenten (HES) die marktonderzoek kunnen uitvoeren rondom NLP, INzicht en onze andere media?

## NLP Internationals

Laat het de redactie tijdig weten indien de mogelijkheid zich voordoet een ervaring op te doen bij een internationaal vermaarde NLP'er!

## Nieuw logo NVNLP



Ziehier ons nieuwe logo! Of heb jij een beter idee? Wil jij co-creëren of meedenken met de nieuwe huisstijl? Stuur jouw ontwerp in of deel je ideeën.

## Academisch debat

Op p. 14 doet Joost van der Leij een oproep tot een breed gedragen kwaliteitsdiscussie over NLP en een bijdrage aan de recentelijk uitgebrachte Protoscientific Journal of NLP.

## Voedingspatronen

Lichaam en geest vormen een cybernetische eenheid. Welke NLP Professionals houden zich bezig met de invloed van voeding op het verhelpen van therapeutische problemen?

## Modelleeropdracht

*www.bij andere verenigingen*  
Wie heeft ervaring met andere verenigingen en wil bijdragen aan een modelleeronderzoek: Wat kunnen we van andere verenigingen leren?

## Kunst & Muziek

Graag zouden wij in contact komen met NLP Professionals die actief zijn in de kunsten.

## Oefengroepen

Wil jij actiever oefenen met NLP? Vind je het leuk oefengroepen te faciliteren?

## Gast-redacteurs

### *binnen jouw specialisme*

Ben jij als NLP Professional werkzaam binnen een specifiek toepassingsgebied, zoals onderwijs, zorg, leiderschap, beweging, kunst, sport, etc. Wil jij met enkele anderen binnen jouw NLP-specialisme samenwerken aan goede kopij om de leden te inspireren met wat er op jullie vlak gebeurt? Met concrete resultaten en modellen die anderen kunnen gebruiken?

## NLP & Kwaliteit

Het bevorderen van de kwaliteit van de toepassing van NLP is een van onze doelstellingen. Op 22 september vond de eerste NVNLP-bijeenkomst inzake kwaliteit plaats, waar ca 15 NLP-trainers aan deelnamen. Wil jij daar een volgende ook in meedenken en -doen of op de hoogte blijven van de voortgang?

## Lokaties BE / NL

Voor vergaderingen, oefengroepen en workshops gebruiken we bij voorkeur lokaties binnen de leden-groep zelf. Wie heeft er beschikking over een goede lokatie waar andere leden voor niet-commerciële doeleinden tegen kostprijs gebruik van mogen maken?

## Onderzoek repliceren

Op p. 33 roept Jaap Hollander NLP-instituten op zijn onderzoek te repliceren om zo meer data te verzamelen. Alle materialen worden beschikbaar gesteld.

## Oude INzichten

Om het complete archief van INzicht via de website te kunnen ontsluiten, zijn we op zoek naar oude nummers 1 tm 10 (en meer).

# Rapport bij het kampvuur

Bij haar conceptie had NLP voldoende kansen op een plekje in de academische wereld. Waar NLP in principe gaat over wat er wel werkt, is het als contrast frame leuk te leren van wat er niet werkte. Onderstaand gesprek is geïnspireerd op uitspraken van NLP'ers die in deze INzicht met hun wetenschappelijk werk aan bod komen, maar heeft nooit daadwerkelijk plaats gevonden.

'Ah daar ben je, ga zitten! En gefeliciteerd! Een écht medisch vakblad? Chapeau!'

'Lekker vuurtje, en bedankt. Maar het voelt wel dubbel hoor! Het was balanceren tussen het bestrijden van de bekende vooroordelen - en niet gepubliceerd worden - of NLP schrappen en plaatsing in een gerenommeerd tijdschrift...'

'Ah, wat maakt dat nou uit? We hebben weer een paard van Troje binnen!'

'Ja he? Dank je! Dat heb ik af en toe echt nodig. Fijn weer onder gelijkgestemden te zijn. Soms denk ik wel eens, waarom heb ik geen andere liefde gekozen...'

'Ik hoor je! Proost!'

'Anders ik wel! Op het leven! Twintig jaar geleden probeerde ik al specifiek op NLP te promoveren. Maar de universiteit beschouwde NLP als onwetenschappelijke hype. Mijn toenmalige prof vergeleek NLP met het repareren van fietsen met onzekere uitkomsten...'

'Fietsenmaken? Interessante vergelijking. Gaat dat niet net zo goed op voor eh...noem 's wat...oncologie bijvoorbeeld? Als je het toch over onzekere uitkomsten hebt?'

'Hmm...wat ik toen vooral gek vond was dat mijn prof dat soort meningen niet had over gedragstherapie of Freudiaanse benaderingen. Het lukte dus niet om NLP-onderzoek geaccepteerd te krijgen. Dat gaf me een kleine depressie...'

'Oh, kop op! Je bent nu toch wel mooi met NLP doctor geworden!'

'Ja, maar omdat ik geen acceptatieproblemen bij mijn promotieonderzoek wilde, heb ik alleen de wetenschappelijke bronnen van NLP gebruikt. De naam NLP wordt nergens genoemd.'

'Dat is precies hoe het is. Ik heb ook jarenlang willen promoveren. Verschillende professoren en universiteiten hebben mij teruggezonden naar huis. Ze zijn helemaal niet voor 'dat NLP-gedoe.' Te subjectief. De meeste professoren willen 'valide kennis' creëren. Ze zeggen dat je daarvoor objectief moet zijn, terwijl NLP al lang zegt dat dat niet kan.'

'Tja, de wetenschappelijke status van NLP is zo slecht als hij maar kan zijn. Ons instituut wordt wel eens benaderd door scholieren voor een werkstuk over pseudowetenschap! En dan vragen ze of wij in dat verband iets over NLP kunnen vertellen... De relatie tussen NLP en de wetenschap is helaas helemaal fout gelopen.'

'In het therapeutische establishment is het niet veel beter. Laatst bezocht ik een groot psychotrauma-congres, waar alle mogelijke therapieën werden belicht. De term NLP, noch de namen Bandler, Grinder of Erickson werden ergens genoemd. Het feit dat NLP op geen enkele manier meespeelt op een dergelijk academisch congres voor mentale

## Een gesprek dat plaats had kunnen vinden. . .

hulpverlening is eigenlijk historisch gezien het meest opmerkelijke. Maar laten we eerlijk zijn: toeval is het niet.'

'Haha! Weet je nog dat Bandler and Grinder met hun 30 Minutes Phobia Cure kwamen? Wat een schok voor psychoanalytici, Rogeriaanse en gedragstherapeuten: Dertig minuten? Dat bestaat niet! De langharige NLP-ers uit die tijd vonden het waarschijnlijk heerlijk om het therapeutische establishment te provoceren. Ze kwamen zelfs met het 3 Minutes Phobia Pattern.

Daarmee was de eerste breuk met de reguliere psychologische hulpverlening een feit.'

'Volgens mij had NLP best een plekje in de academische kunnen krijgen. Het ontstond nota bene in universitaire kringen en steunde op wetenschappelijke modellen uit de linguïstiek en cybernetica. En als prof legde Grinder een verband tussen het metamodel en Chomsky's grammatica...'

'Ja... en ik kan me ook nog herinneren dat het eerste NLP-boek wetenschappelijk van toon was. Al met al had ik toen het gevoel dat de onderzoeken om NLP wetenschappelijk te staven wel zouden komen.'

'Anders ik wel! Het was voor mij zo duidelijk dat NLP goed werkte dat ik me niet kon voorstellen dat het niet wetenschappelijk aangetoond zou worden. Relationale problemen tussen NLP en de wetenschap? Die waren er toen nog niet. Wanneer begon dat eigenlijk?'

'Ergens begin jaren '80, toen John en Richard beweerden dat iedereen een zintuiglijk voorkeursysteem heeft. Toen onderzoek dat niet wetenschappelijk bevestigde, trok men de conclusie dat heel NLP onzin was. Sindsdien is er nauwelijks nieuw onderzoek gedaan. Wat heeft het voor zin om iets te onderzoeken als is aangetoond dat het zogenaamd onzin is?'

'Was er ook niet zoiets met oogheelkunde? Ze claimden dat je iemand alleen maar hoefde te hypnotiseren en dan terug te laten gaan naar zijn jeugd toen hij nog perfect zag. Dan suggereerde je dat zijn ogen zo bleven en vervolgens kon hij weer uitstekend zien.'

'Ja, dat was niet zo slim... mensen zonder enige wetenschappelijke achtergrond gingen dat geloven en er tjakaaa! bij roepen. Het klinkt goed én je hebt aandacht. Niemand houdt dat tegen.'

'Volgens mij was er nog factor. Grinder stond bekend als een radicale professor. Na de Vietnamoorlog was hij ultralinks. Wetenschap was voor hem een onderdeel van het militair industrieel complex dat ons allemaal kapot ging maken. Wetenschap was gifgas, oorlogstuig, manipulatie door het grootkapitaal. Daarmee heeft NLP zich binnen de wetenschap niet geliefd gemaakt.'

'Wel tekenend voor Grinder's congruentie dat hij vervolgens met Vietnam-veteraan Pucelik zo goed kon samenwerken. Proces boven inhoud...mooi hoor! Maar wat zijn we er ruim 40 jaar later mee opgeschoten? Je werk wordt niet eens gepubliceerd!'

'Inderdaad... Wij hadden laatst alles precies volgens de voorschriften uitgevoerd en echt goed evidence-based onderzoek afgeleverd. Wat zegt het eerste vakblad? Ze insinuerden dat er fraude in het spel was; vanwege onze NLP-achtergrond!'

'Ik maakte een tijdschrift mee waar vooral het gebrek aan wetenschappelijk bewijs voor NLP alarmbellen deed rinkelen. Was NLP systematisch over een periode van 40 jaar genegeerd door onderzoekers? Het leek hen waarschijnlijker dat er overal bewijs was tegen NLP, maar dat dat gewoon nooit gepubliceerd was. Alsof we de pharmacie zijn! Dus hoe mooi ons onderzoek ook was, men zag geen enkele aanleiding om NLP nu opeens wel aandacht te geven. We kregen het advies de term NLP te laten vallen.'

'Dat advies kregen wij dus ook van het blad waar we uiteindelijk in geplaatst zijn. Ze vonden dat NLP, hoe formuleerden ze het ook al weer...een ongelukkige, onnodige en onwetenschappelijke bagage voor het ontwerp van de interventie en de interpretatie van het onderzoeksresultaat vormde... of zoiets.'

'Het is ook gewoon onhandig dat NLP uit zoveel verschillende methoden is opgebouwd. Dat staat effectonderzoek in de weg en dat beheerst de klinische psychologie nu eenmaal. Het is makkelijker om het effect van één schroevendraaier te testen dan de werkzaamheid van een hele gereedschapswinkel.'

'Ja, zoals Shapiro heeft gedaan met onze EMDR; dat was slim! Ze leent eerst Grinders oogpatroonmodel, distantieert zich vervolgens van NLP en voilà, academische erkenning! Knap hoor!'

'Ja, dat is zeker knap! Maar even serieus; zullen we onze gereedschapswinkel proberen te standaardiseren, om beter onderzoek mogelijk te maken?'

'Ik vind het een goed plan. Als Bandler, Grinder, Pucelik, Linden, Dilts en al die anderen het niet eens willen worden, betekent dat niet dat...'

'Hmm, écht serieus? Dan heb ik vooral één tip voor NLP'ers met wetenschappelijke ambities: Houdt er rekening mee dat de politieke en sociale coherentie rondom de 'objectieve' wetenschap uitermate subjectief is.'

'En daar kunnen zij dan mooi de structuur van onderzoeken!'

'Daar heffen we het glas op! Proost!'

## Mijn ervaring met drie meesters Richard Bandler

(eerste van een drieluik)



'Richard, ik ben ambassadeur van de NVNLP en ik zou graag tijdens deze Practitioner opleiding een interview met je hebben. Kan dat?' Ik was in Londen om 'straight from the horse's mouth' te vernemen wat NLP volgens Bandler is. Hij was mijn tweede 'horse', want ik had mijn opleidingen en een schriftelijk interview met John Grinder een tijdje ervoor gedaan.

'Dutch Association of NLP, hm? Wat voor NLP is dat?' Hij keek me vorschend aan vanaf het halve meter hoge podium. Ik stapte de paar treden van het podium op om naast hem te komen staan, zodat dat nadeel was opgeheven. 'Eh,?' fronste ik. Bandler week geen meter van zijn plek zodat ik praktisch neus aan neus met hem kwam te staan. Zijn blik was van vorschend naar 'excuse me?!' veranderd. Nu is het zo dat als ik de indruk heb - want meer is het niet - dat iemand mij met opzet intimideert, er bij mij vanbinnen iets begint te borrelen. Een schaterlach die ik met moeite terug kan dringen tot een glimlach en dan móet ik de handschoenen die mij wordt toegeworpen aannemen. Kinderachtig, ik weet het. Dus blijf ik staan aan de top van het trapje en ik voel hoe mijn ogen een twinkeling niet kunnen onderdrukken. Het duurt twee lange seconden voordat Bandler zijn kin in de lucht steekt en grijnst. Hij zet een minimale stap opzij om mij de ruimte te geven naast hem te komen staan.

Ik bega de blunder om te antwoorden 'klassieke NLP'. 'Klassieke NLP?' krast hij. 'Als in tegenstelling tot...?' 'New Code', want als ik eenmaal een verkeerde afslag neem, dan rijd ik hem uit tot het eind. 'Wel, je begrijpt, eh..' en hij leest mijn naam van mijn name-tag, 'Angélique, dat New Code geen NLP is.'

Ik kijk hem onschuldig aan. 'Certificeert deze NVNLP ook?' 'Nee, de opleidingsinstituten doen dat zelf. De NVNLP is een orgaan dat hen verenigt.' 'Oh, well.' Er valt een pauze. En dan: 'Ik vind het goed. Regel het maar met Kathleen.' Ik bedank hem vrolijk, terwijl ik denk dat ik het interview nu 'in the pocket' heb. Het zal echter door 'misverstanden aan Kathleens zijde' nog een jaar duren voordat ik daadwerkelijk met hem voor de camera zit.

Op de op een na laatste dag van de inmiddels Master Practitioner zal het interview plaatsvinden. Vanaf mijn stoel in de zaal word ik afgeleid door het pak dat Bandler draagt: grijs. Een onbestemde kleur grijs met een bruine zweem. Het kleurt niet bij zijn gezicht. Het maakt hem grauw. 'Iemand zou hem moeten adviseren', mijmer ik.

Eind van de ochtend sta ik nabij het podium na te praten met een van de andere studenten. Bandler loopt op me af en pakt me bij de elleboog weg van het gesprek. 'Angélique', zegt hij, 'we zouden vanavond het interview doen, maar ik ben verhinderd. Een tv-ploeg komt onverwacht en morgen vertrek ik na de les onmiddellijk naar Japan.' Het contrast van deze innemende conversatie, met die van de allereerste dag in de Practitioner kon niet groter zijn. 'Je komt toch ook naar Orlando, naar de trainersopleiding?' En op mijn ja-knikken vervolgt hij: 'Ik zal er persoonlijk voor zorgen dat er dan een cameraman tot onze beschikking staat.' Mijn blik valt op zijn jasje, en hoewel 'rapport maken' een van mijn sterke punten is, bestaat er ook een totaal onaangepaste ik die doorgaans ongezoeten en vooral ongevraagd de waarheid wil zeggen. Hardop. 'Grijs staat je

niet,' zegt die onaangepaste ik. De eerste rij stoelen - een halve meter van mij vandaan - is nog bezet door wat studenten, en uit hun mond klinkt een gezamenlijke snerpende, inhalerende 'ffffffppp'.

Mijn wat meer vaardige ik ziet vanaf een verre, verre uithijktoren toe hoe Bandler's ogen een krokodillenstand aannemen, terwijl de man zelf er het zwijgen toedoet en hij mij wat hoekig voorbij wandelt. Ik werp een blik op de eerste rij en non-verbaal met een opwaarts rukje van mijn kin: 'Wát?'

De volgende ochtend check ik - tegen mijn eigen gewoonte in: 'Did I involuntarily offend you, yesterday?' 'Of course not!' roept hij uit. 'Not even if you would have wanted to!' Hoe het ook zij, eenmaal in Orlando - een half jaar later - staat de familie LaValle voor me klaar om de opname van het interview te laten plaatsvinden.

*Angélique de Graaff*

*Het interview is te bekijken op het Youtube-kanaal van de NVNLP*