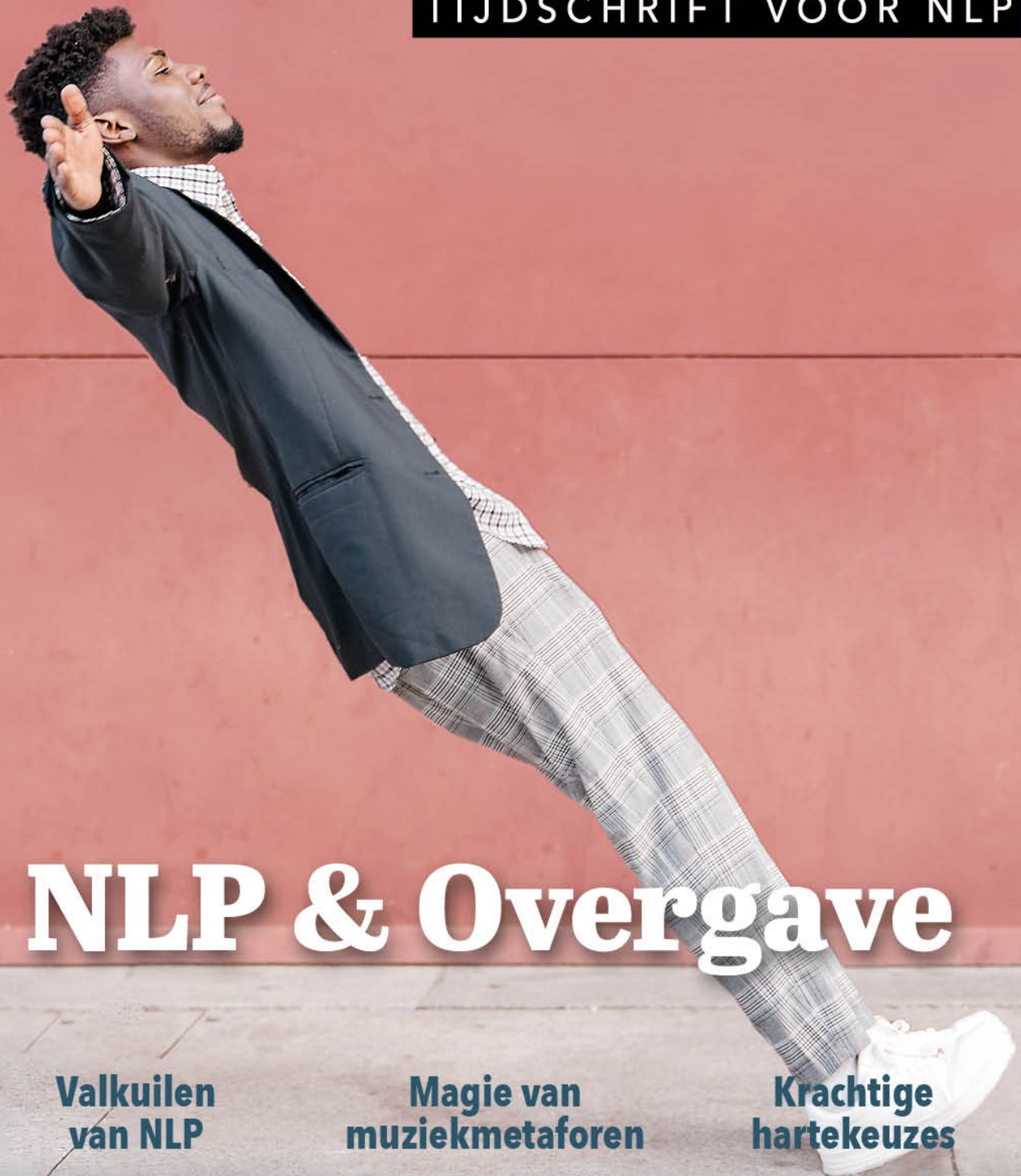


EEN UITGAVE VAN DE NVNLP

Nº 83 | zomer 2024

# INZICHT

TIJDSCHRIFT VOOR NLP



## NLP & Overgave

### Valkuilen van NLP

Positieve intenties

### Magie van muziekmetaforen

Verdieping bij coaching

### Krachtige hartekeuzes

Nieuwe NLP-methodiek

Breathwork – MatriXmethode – Groepsdynamiek – Gezonde grenzen – Transformatiekracht

Door: Wassili Zafiris



Wassili Zafiris is onderzoeker, auteur, NLP master trainer, coach en public speaker. Hij heeft 25 jaar ervaring in persoonlijke en bedrijfsmatige veranderprocessen. Hij is Fellow bij *The International Institute of Organizational Psychological Medicine* en docent *Social and Spiritual Entrepreneurship* aan *The Global School for Entrepreneurship*. Wassili is de grondlegger van o.a. de *RETeC methode*, *Meaningful Profit* en *Driven by Nature*. Zijn nieuwste boek *'RELIEF'* over het belang van ons *emotioneel regulatie systeem*, is sinds kort verkrijgbaar.

## Valkuilen van NLP

# Elk gedrag heeft een positieve intentie

In deze reeks wordt in elke aflevering een NLP-vooronderstelling kritisch tegen het licht gehouden door NLP-master trainer Wassili Zafiris. Klopt de vooronderstelling wel, heeft ze alleen maar voordelen en hoe kunnen we waken voor een interpretatie die ook een negatief effect kan hebben?

In deze aflevering: elk gedrag heeft een positieve intentie.

Toen ik in 1995 voor het eerst in aanraking kwam met de NLP-vooronderstellingen in Londen, ervoer ik ze als een enorme eyeopener. Bijna een soort mystieke constructies van eenvoud waarmee je complexe levensvraagstukken kan simplificeren. Richtlijnen die je acties sturen en je helpen oplossingen te vinden daar waar je probleemgedachten je vastgezet hebben. En in alle eerlijkheid, een aantal NLP-vooronderstellingen zijn heel waardevol. Andere hebben 'verborgen' valkuilen die, als je hier geen weet van hebt, je behoorlijk op het verkeerde been kunnen zetten. Zo ook de vooronderstelling: **Elk gedrag heeft een positieve intentie.**

Intentie heeft betrekking op het Latijnse 'Intendo' wat betekent 'naar voren strekken of uitstrekken'. Wanneer je dit letterlijk neemt, dan suggereert deze definitie dat het concept 'intentie' iets onzichtbaars in zich heeft. Een onzichtbare hand of energie die dat wat je wilt bereiken of bewerkstelligen, zou 'kunnen pakken', 'neerzetten' of 'waarmaken'. Tegelijk stelt 'intentie' dat er een verschil kan zijn tussen gedrag en het beoogde doel van dat gedrag. Het concept intentie kan zich welbeschouwd op drie manieren manifesteren.

### Positieve intentie

Je zou bijvoorbeeld de intentie kunnen hebben om te willen dat je kind naar je luistert. Maar je gedrag kan bijvoorbeeld zeer emotioneel zijn. Je kunt bijvoorbeeld schreeuwend af willen dwingen dat hij of zij naar je luistert. Met als gevolg dat je gedrag het tegenovergestelde bereikt van de intentie die je hebt. In plaats van dat je kind naar je luistert, bevriest hij of zij, waardoor er slechts gevaar wordt waargenomen en de gesproken boodschap bijzaak wordt. Je bereikt je beoogde doel niet, wat kan leiden tot nog meer stemvolume. Dit brengt ons bij de volgende gedachte: je zou kunnen zeggen dat je intentie niet slecht is, je wil tenslotte dat je kind luistert. Echter, je gedrag kan wel 'slecht' zijn. Tenslotte bereikt het geschreeuw het beoogde doel niet en de angst die jouw kind ervaart, is onnodig en mogelijk schadelijk. Deze uitleg brengt het idee van 'positieve intentie' voort, de positieve bedoeling van gedrag. Met NLP leer je om de twee te scheiden en je te concentreren op de positieve intentie in plaats van op het storende of slechte gedrag.

Wanneer je dit effectief toepast, kan dat goed zijn voor rapport, de manier hoe je contact maakt. De

ander zal zich (beter) begrepen voelen en in plaats van je te concentreren op schuldgevoelens en het 'slechte' gedrag, kan je je richten op *ander* gedrag dat beter bij de intentie past. Veel NLP-processen zijn rond dit principe gebouwd, zoals de *six step reframing*.

### Voornemen

Een andere manier van denken over intentie, is het idee van 'de intentie hebben om...', het voornemen hebben om...'. Je kunt je bijvoorbeeld voornemen om af te vallen. Januari is het moment in het jaar van voornemens, maar er zijn vele momenten waar je een of andere intentie kunt 'zetten'. Deze manier van intentioneel zijn, heeft verschillende verschijningsvormen. Wanneer je bijvoorbeeld 'af wilt vallen' maar er weinig aan doet, heb je je intentie uitgesproken zonder hier gedrag aan te koppelen. Je kunt 'de bedoeling hebben om je huiswerk af te maken', zonder dit te doen. Je kunt 'stellen dat je sigaretten nooit meer aanraakt'. Maar hoe vaak heb je je iets voorgenomen zonder daadwerkelijk je gedrag te veranderen of je doel te bereiken? De Engelse uitdrukking '*The road to hell is paved with good intentions*', geeft aan dat het hebben van een (goede) intentie geenszins een garantie is voor het succesvol behalen van doelen. En wanneer je er een beetje kritisch naar kijkt, kun je je afvragen of dat überhaupt de bedoeling van intentie is.

### Manifesteren

De derde manier waarop intentie wordt gebruikt, is de wat meer 'magische' manier. Er zijn stromingen die het idee propageren dat het hebben van een congruente intentie, voldoende is om 'het' te laten gebeuren. Het idee dat je met je intentie een onzichtbare kracht kunt vrijmaken die een toekomst kan manifesteren die geweldig is, is behoorlijk aantrekkelijk. Het ontslaat je namelijk van de arbeid die anderszins nodig is. Bovendien hoeft je hiermee niet te onderzoeken welke mogelijke belemmeringen in jezelf of in de wereld aanwezig zijn. Als je intentie 'zuiver' is, 'congruent' of 'vanuit liefde', dan vergroot je je kansen aanzienlijk dat er magische manifestaties kunnen plaatsvinden. Sommige zweren erbij. Alsof je wereldvrede kunt creëren door er met heel je hart op te mediteren.

### Intentie bij relaties

Intentie wordt vaak oneigenlijk toegepast in

relaties. Als iemand eenmaal het idee van intentie kent, kan dit een rechtvaardiging creëren voor het eigen (slechte) gedrag. En in sommige gevallen de intentie verheffen tot de ware betekenis van de communicatie en niet het gedrag.

De 'goede' bedoeling krijgt dan meer waarde toegekend dan het effect van het gedrag. Zo heb ik met een dame gewerkt die haar partner steeds maar weer probeerde te 'helpen'. Haar man daarentegen had daar een enorme hekel aan. Hij had namelijk slechts behoefte aan een luisterend oor. Zijn vrouw bleef echter 'oplossingen' aanbieden die de goede man helemaal niet nodig had en hem ook nog eens ernstig frustreerde. De man werd heftiger naarmate dit bleef gebeuren en ondanks zijn gestegen volume, bleef de vrouw 'helpen' omdat ze het 'zo goed bedoelde'.

Een andere valkuil van intentie in relaties, is de discussie die tussen mensen kan ontstaan over wat iemands positieve intentie is. Ik heb met mensen gewerkt die koppig weigerden ergens op te reageren, tenzij de andere betrokkene zijn of haar intentie uitlegde. Ik vraag me altijd af wat de bedoeling daarvan is. Want in plaats van te reageren op wat jouw beste inschatting van de intentie is, wordt intentie de rechtvaardiging van de 'enige juiste manier' van communiceren.

### Gedrag, gedrag, gedrag

Wanneer je er goed over nadenkt, kan het reageren op intentie een probleem versterken. Als je er bijvoorbeeld achter komt dat het de intentie van een persoon is om 'zich begrepen te voelen', dan kan het zoeken naar alternatieve gedragingen om dit mogelijk te maken, de persoon juist verder van 'begrepen voelen' af brengen. Je geeft de persoon een extra hulpmiddel maar het hulpmiddel lost



**“Het idee van intentie is mooi en van positieve intentie helemaal, maar het enige wat geldt in de echte wereld is gedrag”**

het gemis aan 'begrepen voelen' niet op omdat het onderliggende gevoel van 'niet begrepen voelen' niet aangevuld wordt. Snap je het nog? Misschien is het handig om dit twee keer te lezen.

Het idee van intentie is mooi en van positieve intentie helemaal, maar het enige wat geldt in de *echte wereld* is gedrag! We willen het misschien niet, en het zou ideaal zijn als we het (altijd) konden, maar uiteindelijk reageren wij op gedrag en niet op intentie! Gedrag is de maatstaf die we allemaal hanteren, hoe mooi het idee van intentie ook is. Of iemand tegen jou zegt dat hij trots op je is, of alleen maar over je opschept bij de burens en jou zelden fijne feedback geeft, is een wereld van verschil, vooral wanneer het belangrijk is. Ik ken meerdere mensen die dat hebben meegemaakt met hun ouders. Gedrag is wat we voelen en gedrag is wat echt is voor ons. Op gedrag worden we uiteindelijk afgerekend, niet op onze bedoeling. Op school bepaalt je cijfer of je over gaat, niet of je de bedoeling had om te studeren.

Wanneer je erover nadenkt, zit 'de pijn' ook in het gedrag en niet in de intentie. Door te reageren op de intentie en alternatieven te zoeken om er 'juist' gedrag bij te vinden, sla je mogelijk iets belangrijks over. Het confronterende van het nadelige gedrag, de onderliggende emotie van het gedrag, de diepere belemmering van dat gedrag.

### Enorm zen

Zoals je kunt zien, heeft 'intentie' enkele valkuilen. In relaties vereist het een hoge mate van 'zen' van beide individuen om intentie te laten werken. Het mooie idee van 'intentie' verdwijnt meestal snel in situaties waar negatieve gevoelens bij betrokken zijn. Focussen op intentie kan een cynisch spel tussen partners worden.

Dus waar hebben we intentie eigenlijk voor nodig? We kunnen intenties verzinnen en deze weer veranderen als de omstandigheid dat verlangt. Dus wat is het nut van intentie bij bijvoorbeeld een relatiecrisis? Wanneer mensen emotioneel zijn, is de kans dat je positief op een *goede bedoeling* reageert, behoorlijk klein. Het is denk ik redelijk complex om dat op die momenten überhaupt te kunnen. Wat zouden beiden nodig hebben om zelfs maar te overwegen om op elkaars intentie te reageren? Dat is een interessante vraag om jezelf te stellen!

### Vraag

Stel je hebt een relatiecrisis, wat heb je dan nodig om toch op de intentie van de ander te blijven reageren?

Ik vermoed dat het antwoord complex is. Je hebt waarschijnlijk meerdere kwaliteiten nodig om dit mogelijk te maken. Misschien zelfs zo veel kwaliteiten, dat het eerst een cursus *non-violent communication* vereist en een NLP-practitioner opleiding. Een eenvoudigere maar confronterende aanpak is om je 'gewoon' op het geuite gedrag te richten en benoemen wat de ander doet en wat daar de gevolgen van zijn. Zelf je gedrag benoemen en onder ogen komen in plaats van je intentie, zou 'next level' kunnen zijn. Samen onder de loep nemen wat je doet, brengt je bij de onderliggende gevoelens die je gedrag sturen. Uiteindelijk is het veel gemakkelijker en veel effectiever om je te verdiepen in wat een persoon **ervaart zodat je kunt ontdekken wat de persoon aan het voorspellen is**. Dit zijn ten slotte de twee hoofdcomponenten die de emoties in het samenzijn veroorzaken. Nieuwe ideeën in de neurowetenschappen schijnen niet alleen een ander licht op ons zenuwstelsel, maar ook op de psychologische modellen die we hanteren. Gedrag is uiteindelijk de snelste weg naar gevoelens en gevoelens bepalen uiteindelijk ons gedrag, wat je intentie ook is. ■



### Nieuw boek

De kritische beschouwingen van enkele NLP-aannames en vooronderstellingen zijn voortgekomen uit nieuw neurowetenschappelijk onderzoek. Je kunt hier meer over lezen in Nassili's nieuwste boek: *RELIEF, how the predictive brain shapes our relationships, the way we feel about ourselves and even our reality* (WAAS Publications, € 21,95)

NU TE KOOP:

# RELIEF

het nieuwste boek van  
Wassili Zafiris

ISBN : 9789090386447



*This book and the associated method RETaC offer a unique approach, based on the pillars of interoception, prediction, meaning and emotion. I soon found out it leads to breakthroughs with clients where all my other models failed, or where progress was slow. This is not just another technique, but a different paradigm. RELIEF gave me a chance to innovate my work.*

*I highly recommend this book to anyone, and Wassili's RETaC trainings to all healthcare professionals, including psychologists, psychotherapists, coaches and mediators.*

**JOS VAN BOXTEL – AUTHOR, THERAPIST, COACH AND TRAINER**

You may have experienced eating something that had gone bad. Sometimes you still can't tolerate the food in question years later. The mere thought or smell of it can provoke a sense of repulsion, even though there's nothing wrong with it.

How does that work? And why is this relevant to personal development, the way we have relationships and even how we shape our experience of reality? In **RELIEF**, change-expert, researcher, trainer, and coach Wassili Zafiris explores the connection between our psychological and relational wellbeing and surprising new neuroscientific insights into the emergence of emotions.

New research reveals that many issues we call 'psychological', 'social', or even 'trauma', often have a visceral foundation. Gut feelings, a knot in your stomach, shivers down your spine, restlessness, feeling trapped, not feeling understood, supported, or loved. Most people have experienced such feelings at one time or another. Your body is telling you something. But in many cases, the message is not what you think.

**RELIEF** sheds new light on how relational problems as well as issues like stress, anxiety and chronic limiting patterns and feelings emerge. You will discover that a deeper understanding of how we create our emotions, relationships and even our experience of reality can help you change what seemed almost unchangeable.



9 789090 320427 >

**Wil je RETeC leren op een geweldig eiland dichtbij Athene?  
Heerlijk eten, strand, nieuwe vrienden én een geweldige leerervaring!**

RETeC Foundation Training, Poros, Griekenland - 5, 6, 7 september 2024

Of toch liever dicht bij huis? Amsterdam - 19, 20, 21 september 2024

***RETeC will change the way you think change works!***



[www.wassilizafiris.nl](http://www.wassilizafiris.nl)

