

# DE HELENDE OLIFANT

EEN INTEGRALE VISIE OP COACHING  
EN PSYCHOTHERAPIE



DOLF J.H. VAN DER HAVEN

DE HELENDE OLIFANT

EEN INTEGRALE VISIE OP COACHING EN PSYCHOTHERAPIE



**DE HELENDE  
OLIFANT**

**EEN INTEGRALE VISIE OP COACHING EN  
PSYCHOTHERAPIE**



**DOLF J.H. VAN DER  
HAVEN**

Copyright:

© 2008 Dolf J.H. van der Haven, Hoofddorp

Eerste druk, 2008

ISBN: 978-90-813649-1-1

NUR: 861

Uitgever: ICC Van der Haven, Hoofddorp

Vormgeving: Kirjaboek.nl

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.*

*Voor Shahram, doost-e aziz, als dank voor je  
voortdurende stimulans tot ontwikkeling*

*en*

*Voor mijn moeder, als dank voor het aan de wieg staan  
van mijn ontwikkeling.*

---

## INHOUD

---

<i>Inhoud</i>	6
<i>Inleiding - De Helende Olifant</i>	9
Dank	13
<i>1. Neuro-Linguïstisch Programmeren – De taal van de olifant</i>	14
Waarom NLP?	14
Uitgangspunten	20
De Structuur van NLP	25
De basis van NLP: Taalstructuren	25
Praktijkvoorbeeld: NLP gebruiken	27
Structuur versus Inhoud: Klassieke NLP versus Integrale Therapie	28
<i>2. Ontwikkelingspsychologie – De groei van de olifant</i>	32
Psychologische ontwikkeling - Lijnen	33
NLP: Logische Orden	37
Psychologische ontwikkeling - Stadia	42
De cognitieve ontwikkelingsstadia van de mens	47
De <i>Prime Directive</i>	57
Werken met Ontwikkelingsstadia in Therapie	60
Praktijkvoorbeeld: werken met ontwikkeling	64
Typologieën en Stadia	66
NLP: Metaprogramma's	67
<i>3. Het Integrale Model – vier perspectieven op de olifant</i>	71

De Vier Kwadranten _____	72
Ontwikkelingsniveaus _____	79
De Hele Olifant: "All-Quadrants All-Levels (AQAL)" _____	81
Het Integrale Model in de praktijk: De oorzaken van criminaliteit _____	83
<b>4. Het Integrale Model Toegepast – de Helende olifant_</b>	<b>86</b>
Linksboven: Heling en Groei _____	86
Inner Child Work _____	89
NLP: Outcome Frame _____	92
De Combinatie met Rechtsboven _____	98
Voorbeeld: RSI _____	102
De Combinatie met Linksonder _____	105
Islam en Homoseksualiteit _____	107
NLP: Ecologie _____	108
Multiculturele Therapie _____	112
De Combinatie met Rechtsonder _____	114
Familie Opstellingen volgens Hellinger _____	116
Alle Kwadranten Samen: De Integrale Omarming _____	118
Voorbeeld: Integrale Therapie _____	120
Integrale Heling en Groei _____	122
Modelleren _____	125
Integrale Groei _____	127
<b>5. Attitude – De Essentie van de olifant _____</b>	<b>130</b>
NLP: Rapport _____	131
Affectief Bevestigend aanwezig zijn _____	136
Praktische stappen voor Aanwezig zijn _____	139

Goede Attitude, Slechte Attitude _____	145
6. <i>De Getuige en Transpersoonlijke Psychotherapie</i> _____	147
Gestalt en De Getuige _____	147
NLP: Perceptuele Posities _____	149
Het Transpersoonlijke _____	154
Transpersoonlijke Ontwikkeling _____	154
Transpersoonlijke Bewustzijnstoestanden _____	157
Therapie met het Transpersoonlijke _____	160
Voorbij de Getuige _____	163
Meditatie als therapeutisch middel _____	164
7. <i>Tenslotte...</i> _____	168
<i>Literatuur</i> _____	172
<i>Bronnen op het Internet</i> _____	174
<i>Biografie</i> _____	176

---

## INLEIDING - DE HELENDE OLIFANT

---

Een oud verhaal gaat over vier blinde mannen en een olifant. Aan ieder van hen werd gevraagd te beschrijven wat het was dat voor hen stond. De eerste blinde pakte de staart van de olifant. Hij zei: "Dit is een bezem om de vloer mee aan te vegen". De tweede blinde man stond bij een poot van de olifant en zei: "Dit is de stam van een stevige boom". Toen de derde blinde naar de olifant toe ging pakte hij de slurf. Hij schrok terug, want volgens hem was het een kronkelende slang die hij in zijn hand hield. Als laatste ging de vierde blinde naar de olifant toe en liep tegen de buik van het dier op. "Auw, wat is dit een harde muur!" riep hij uit. Elk van de vier blinden kon een klein deel van de olifant waarnemen, maar geen van allen kon genoeg waarnemen om de hele olifant te zien.

Wanneer ik rondkijk bij mijn collega-therapeuten, op het Internet surf of in publicaties als de *Coachinggids* kijk, dan valt het me op dat de aanpak van verschillende mensen die zichzelf psychotherapeut, counseler of coach noemen hemelsbreed verschilt. Wanneer het aanbod varieert tussen klassieke freudianen, via Gestalt- en hypnotherapeuten tot spirituele helers en auratherapeuten, kan ik me voorstellen dat je ook als cliënt die hulp zoekt bij een probleem niet meer weet waar je heen moet. Als praktiserend therapeut kun je je ook afvragen of je wel met de juiste therapie voor je cliënt bezig bent. Het lijkt soms, alsof we als therapeuten allemaal blinden zijn die voor een olifant staan en ieder een eigen conclusie trekken over wat nu de juiste aanpak is voor onze cliënten. Geen van allen zien we echter de hele olifant, we zien alleen een deel ervan. Je zou tot de conclusie kunnen komen dat al die therapieën de cliënt dus nooit volledig kunnen helpen.

Maar het punt is, dat al deze therapieën wel iets zinvols te bieden hebben aan wie dat nodig heeft. De juiste match tussen het probleem van de hulpzoekende persoon, een therapie en een therapeut is vaak wel eens moeilijk te vinden. Iedere therapie heeft een element in zich dat heling kan geven, maar iedere therapie op zich kan niet de oplossing geven voor alle problemen, ook al wordt dat door sommige stromingen wel eens beweerd.

Hoe kunnen we dan de hele olifant leren zien?

De uiteindelijke oplossing ligt vaak in een combinatie van therapieën die afgestemd kunnen worden op de specifieke wensen en mogelijkheden van de cliënt. Daarmee maak je een multidisciplinaire aanpak, waarmee de cliënt het meest effectief geholpen wordt. Maar de volgende vraag is dan waaruit zo'n multidisciplinaire aanpak zou moeten bestaan. Omdat er zo'n grote variëteit aan therapieën beschikbaar is, is het voor de cliënt en voor de therapeut moeilijk of zelfs onmogelijk om de juiste combinatie te vinden. Welke kanten van de mens moeten bekeken worden om heling te kunnen bieden?

Dit boek probeert voor dit soort vragen een antwoord te bieden in de vorm van een nieuwe visie op coaching en psychotherapie. Die visie is opgebouwd uit invloeden uit verschillende theorieën, modellen en methodes die niet noodzakelijk uit de therapeutische wereld komen, maar wel op een of andere manier met persoonlijke en collectieve ontwikkeling te maken hebben. Met die visie wil ik mensen in staat stellen de hele olifant te zien: de cliënt kan zichzelf dan volledig zien, zodat het duidelijker wordt waar het probleem ligt. De therapeut kan cliënten die bij hem komen volledig zien, zodat wat hij doet beter is afgestemd op wat de cliënt nodig heeft en de mens als geheel bekijkt. Zo kunnen we van de *hele* olifant een *helende* olifant maken.

Een belangrijke basis van dit boek en daarmee mijn visie uit Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP). Dat is niet helemaal toevallig, omdat mijn eigen opleiding aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam begonnen is met de basiscursussen NLP (Practitioner en Master Practitioner). Daarop voortbouwend heb ik de opleiding NLP Therapie gevolgd, waarin invloeden uit veel verschillende therapievormen terug te vinden zijn. Daarnaast zijn voor mij persoonlijk de werken van Ken Wilber belangrijk geweest, die een universeel model gebouwd heeft waarbinnen allerlei fenomenen uit verschillend oogpunt beschouwd kunnen worden. Ali Hameed Almaas, die een methode tot zelfonderzoek gemaakt heeft die tot verregaande persoonlijke groei kan leiden, en verscheidene andere psychologische en spirituele werken hebben mijn visie tot nu toe compleet gemaakt. Al deze invloeden worden in dit boek uitgebreid beschreven.

De oerversie van dit boek is een artikel dat ik heb geschreven voor het tijdschrift INzicht (December 2006) van de Nederlandse Vereniging voor NLP (NVNLP). De feedback die ik op dat artikel heb gekregen leidde ertoe dat ik zin kreeg om dieper in te gaan op onderdelen uit dat artikel (wat voor een deel dezelfde elementen zijn waaruit dit boek ook is opgebouwd). De titel van dat artikel was *Attitude in NLP Therapie*<sup>1</sup> en was voornamelijk gericht op een beschrijving van de juiste grondhouding of attitude van een therapeut. Dat artikel ging alleen voorbij aan wat er met "NLP Therapie" werd bedoeld – het was namelijk de bedoeling dat een collega daar weer een artikel over zou schrijven, wat helaas niet is gebeurd. Inmiddels heb ik de uitdrukking "NLP Counseling" vervangen door "Integrale Therapie", omdat NLP

---

<sup>1</sup> Dit artikel is nog altijd te vinden op mijn website: <http://www.icc-vanderhaven.nl/artikelen/>

voor mij een basis is, maar niet de kern van de Therapie die ik doe. De kern is veel meer het integrale aspect. Hierbij verwijst het woord *integraal* enerzijds naar het alomvattende van mijn visie: de hele olifant en niet een deel ervan. Het geeft anderzijds aan dat ik het Integrale Model van Ken Wilber toepas op therapie.

In dit boek gebruik ik over het algemeen het woord *therapie* om allerlei dingen aan te geven die te maken hebben met coaching, Therapie, psychotherapie en andere vormen van begeleiding van mensen op het geestelijke vlak. Door verschillende mensen worden die woorden verschillend gebruikt, maar in essentie gaat het om het begeleiden van mensen om een, door hen zelf gesteld, doel te bereiken. Dat doel kan het oplossen van problemen uit het verleden zijn, wat meer in de richting van Therapie en psychotherapie ligt. Maar het kan net zo goed gericht zijn op het bereiken van iets wat in de toekomst ligt, wat meer het doel van coaching is. De helende olifant kan wat dat betreft alle kanten uit lopen.

De opbouw van dit boek is als volgt. Ik begin met een basis te leggen van NLP, omdat mijn taalgebruik sterk daardoor beïnvloed is en het in feite een basis vormt voor de communicatie tussen therapeut en cliënt. Specifieke onderwerpen uit NLP worden waar dat nodig is door het boek heen uitgewerkt. Vervolgens bouw ik mijn visie op uit een hoofdstuk ontwikkelingspsychologie en het Integrale Model van Ken Wilber. Daarna pas ik dit model toe om de verschillende vormen van therapie erin te integreren. Dan ga ik verder met het aangeven van de basishouding of attitude van de therapeut: attitude is een van de belangrijkste en ook minst makkelijk uit te leggen kwaliteiten van een therapeut die ik beschouw alsof het een deel van een gesteente is dat alle kristallen van de activiteiten van de therapeut met elkaar verbindt. Afsluitend besteed ik nog een hoofdstuk aan transpersoonlijke Therapie om een perspectief te geven voor

een verdergaande aanpak die weliswaar nog weinig toepasbaar is, maar in de toekomst zeker aan invloed zal winnen.

Door de hoofdstukken heen organiseer ik diverse uitstapjes naar onderwerpen uit de NLP, onderwerpen die ik verder wil uitdiepen en praktijkvoorbeelden. Die laatste zijn weliswaar gebaseerd op echte cliënten, maar meestal samengesteld uit meerdere personen en ik noem daarin zeker niet de echte namen van cliënten.

### **DANK**

In de eerste plaats wil ik dank betuigen aan Chris van de Velde en Eric Schneider, mijn docenten NLP en (in het geval van Chris) NLP Counseling. Zij hebben mij ver gebracht en wegen voor mij geopend die ik anders niet of nog lang niet had kunnen vinden. Ook dank ik de NVNLP die het oorspronkelijke artikel waarop dit boek is gebaseerd heeft gepubliceerd. Verder is dank op zijn plaats aan de proeflezers en niet in de laatste plaats aan Charles, die mij op het juiste moment de duw heeft gegeven om dit boek eens een keer af te maken – *terima kasih!*

*Hoofddorp, oktober 2008.*

---

# **1. NEURO-LINGUISTISCH PROGRAMMEREN – DE TAAL VAN DE OLIFANT**

---

## **WAAROM NLP?**

NLP heb ik voor het eerst leren kennen op een seminar van een uitgeverij dat de titel "Management en Spiritualiteit" had. Het seminar bleek daar in feite nauwelijks over te gaan: een aantal auteurs hield toespraken om hun zojuist gepubliceerde boek te verkopen, wat iet altijd direct met het onderwerp van het seminar te maken had. Een van de auteurs die daar stond deed het echter anders en dat was Eric Schneider. Hij hield een toespraak die niet over zijn boek ging, maar had het over het kunnen kiezen voor kwaliteit in je leven. Zijn toespraak maakte veel indruk op me. Later kwam ik er achter dat ook hij een boek had geschreven, wat ik vervolgens heb gekocht (zo zie je maar weer dat ook zijn toespraak tot boekverkoop leidde!). Zijn boek heet "Naar het hart van communicatie – NLP en Spiritualiteit" en intrigeerde me, omdat het precies aansloot op de thema's waar ik op dat moment mee bezig was – spiritualiteit en communicatie. Nadat ik het boek gelezen had wilde ik meer weten over NLP en ik ben op zoek gegaan naar plaatsen waar NLP trainingen werden gegeven. Ik prikte een instituut uit een lijst (de Nederlandse Academie voor Psychotherapie) en dat instituut bleek op loopafstand van mijn huis te zijn en bovendien de zaterdag erna een open dag te houden. Op de open dag kwam ik de hoofddocent, Chris van de Velde, tegen, maar het bleek dat er ook een tweede docent was: Eric Schneider. Dat vond ik genoeg toeval, dus ben ik begonnen met eerst het eerste jaar NLP en vervolgens met het tweede jaar, om er uiteindelijk nog twee jaar aan vast te knopen door de NLP Counseling opleiding te volgen. Die opleidingen vormen de basis van hoe ik nu als therapeut te werk ga, ook al heb ik er inmiddels een behoorlijk eigen draai aan gegeven.

In dit boek zal een aantal onderdelen van Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) de revue passeren. Dit is niet omdat ik tussen Integrale Therapie en NLP een sterke verbintenis zie, maar meer omdat binnen het kader van Integrale Therapie communicatie een belangrijk onderdeel is. En die communicatie kan ondersteund worden door verschillende elementen van NLP. Ik zou kunnen stellen dat wat betreft communicatie, NLP de basis is waarop Integrale Therapie is gebouwd. Een van de belangrijkste punten van NLP is namelijk, dat het een communicatie model vormt dat ongeëvenaard krachtig is in verschillende situaties, waarbij de toepassing in een therapeutische context een goed voorbeeld is. Behalve het communicatiemodel biedt NLP ook een aantal goede uitgangspunten voor het maken van een Integraal therapeutisch model dat zijn plaats zal krijgen in de rest van dit boek. Daarom zal ik in dit hoofdstuk een aantal uitgangspunten van NLP uit de doeken doen, zonder de pretentie te willen hebben een volledig overzicht te geven. Daarnaast bevindt zich in de rest van de hoofdstukken een aantal omkaderde teksten, dat op specifieke onderwerpen van NLP ingaan wanneer die ter sprake komen. Er bestaan ook tal van meer volledige NLP overzichten, maar die zijn vaak slecht leesbaar voor de niet-ingewijden. Voor de geïnteresseerden worden die echter in de literatuurlijst genoemd.<sup>2</sup>

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is ontstaan in het begin van de jaren zeventig toen onderzoekers Richard Bandler en John Grinder een aantal therapeuten hebben bestudeerd dat erg succesvol was in hun werk. Dit waren toen al beroemde namen zoals Hypnoterapeut Milton

---

<sup>2</sup> Zie voor een veel diepgaandere versie van dit hoofdstuk het artikel "NLP Basisbegrippen" op <http://www.dehelendeolifant.nl/> . Daarin wordt uitgebreider ingegaan op vele onderdelen van NLP die in de context van dit boek te ver zouden gaan.

Erickson, Gestalt Therapeut Frits Perls en de familie therapeute Virginia Satir. Aan deze studies en modelleringen hebben zij hun eigen achtergrond in Linguïstiek, Computerkunde en Psychologie toegevoegd. Daarmee hebben Bandler en Grinder in de eerste plaats een model van de taal (het *Metamodel*) gemaakt. Later hebben ze ook een gedragsmodel gevormd. Deze modellen zijn gepubliceerd in hun eerste twee boeken, *The Structure of Magic (I en II)*. Hierop voortbouwend hebben zij en vele anderen (bijvoorbeeld Robert Dilts, Judith DeLozier, Anthony Robbins) allerlei elementen toegevoegd die uit psychologie, filosofie, systeemkunde en andere richtingen voortkwamen en is uiteindelijk de naam Neuro-Linguïstisch Programmeren ontstaan.

### **De naam "Neuro-Linguïstisch Programmeren"**

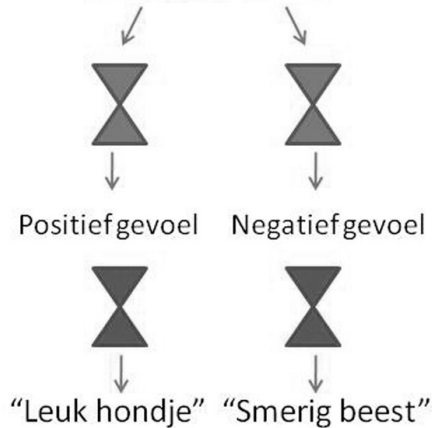
Neuro-Linguïstisch Programmeren is een nogal technische en daardoor slecht te begrijpen uitdrukking voor een communicatiemodel en faalt daarmee al in haar naam om haar inhoud goed te communiceren. Bovendien is de opzet zodanig technisch van aard dat de omschrijving van haar principes, methoden en technieken zelden tot een leesbare tekst leidt. Een analyse van de naam "Neuro-Linguïstisch Programmeren" geeft echter wel aan wat die principes zijn:

"Neuro" is afkomstig van het Griekse woord voor *zenuw* of *zenuwstelsel*. Dit deel van de naam geeft aan dat het zenuwstelsel aan de basis ligt van all het menselijk gedrag: hoe we ons gedragen wordt gestuurd vanuit de hersenen. Althans, dat was de overtuiging van de grondleggers van NLP. In een volgend hoofdstuk zal blijken dat de samenhang tussen gedrag en de neurologische structuur van de mens iets subtieler ligt dan dit. Gedrag wordt namelijk niet alleen bepaald uit het heen en weer schieten van vonkjes in ons

zenuwstelsel, maar ook door bijvoorbeeld de cultuur, de sociale omgeving en de innerlijke beleving van de mens. Voor het kader van de klassieke NLP is het echter voldoende te veronderstellen dat ons gedrag gestuurd wordt door de structuur van het centraal zenuwstelsel.

“Linguïstisch” slaat op het gebruik van taal (Latijn: *lingua*) als uitdrukking van de innerlijke beleving van de mens. Dat betekent dat we de dingen die we meemaken op onze eigen manier uitdrukken in wat we zeggen. De taal werkt daarbij als een soort filter waardoorheen onze beleving van de werkelijkheid uitgedrukt moet worden. Als filter is het noodzakelijkerwijs een incomplete uitdrukking: bepaalde informatie vertellen we niet, andere informatie wordt benadrukt. Dit verloopt allemaal onbewust. We kunnen iemands taalgebruik wel bestuderen en daardoor er achter komen hoe iemand onbewust zijn filters gebruikt in zijn manier van zich uitdrukken. En wanneer we die filters kennen, kunnen we bepalen hoe iemand de werkelijkheid om hem heen beleeft en verwerkt.

Neem bijvoorbeeld het volgende plaatje:



### *Hondje.*

Twee mensen die hetzelfde hondje zien, kunnen een volkomen verschillende beleving van dat hondje hebben (het bovenste stel filters in het plaatje): de een vindt een hond leuk en heeft er een positief gevoel over, de ander vindt de hond niet leuk en heeft er een negatief gevoel over. Die gevoelens zullen vervolgens ook op een volkomen verschillende manier uitgedrukt worden (het onderste stel filters in het plaatje): de een zegt op basis van het positieve gevoel “wat een leuk hondje”, maar iemand anders zou op basis van hetzelfde positieve gevoel kunnen zeggen “ik wordt helemaal blij als ik dat hondje zie”. Net zo kan een negatief

gevoel op verschillende manieren worden uitgedrukt. NLP begint aan de andere kant van dit proces: we horen wat iemand zegt en op basis daarvan proberen we patronen te ontdekken die duidelijk maken hoe iemands filters (eerst de onderste taalfilters, daarna de bovenste belevingsfilters) in elkaar zitten. Als al die filters eenmaal duidelijk zijn, leren we de beleving van die persoon beter begrijpen.

Opnieuw is dit een behoorlijk beperkte visie op de samenhang van fysieke factoren en gedrag, omdat NLP ervan uitgaat dat dit allemaal bepaald wordt door de structuur van onze hersenen. Andersom bekeken is het wel zo dat het duidelijk krijgen van taalpatronen bij iemand veel zegt over diens beleving van de wereld om hem heen. De rest van dit hoofdstuk gaat daar dieper op in.

Tenslotte geeft het woord "Programmeren" aan dat het mogelijk is om het gedrag van de mens te wijzigen door de structuur van het gebruik van de taal aan te passen. Dus net als in het voorbeeld hiervoor beginnen we bij de taal en laten we de taal haar werk doen om de onbewuste filters bij mensen te veranderen. Het is bekend dat bij bijvoorbeeld onderhandelingsgesprekken het juiste gebruik van de taal kan leiden tot een gewenst resultaat. Effectief beïnvloedt de taal daarmee het gedrag van de ander. Op dezelfde manier kan in een therapeutische context het juiste gebruik van de taal iemands beleving van een bepaalde gebeurtenis veranderen, door bijvoorbeeld die beleving minder traumatisch maken. Hierbij is het niet de bedoeling om de taal zodanig te gebruiken dat je als therapeut de cliënt letterlijk *vormt* of *programmeert* met behulp van de taal. Taal wordt in de therapie uitsluitend gebruikt om de communicatie te helpen en iemand zelf nieuwe inzichten en perspectieven te leren ontdekken.

Hierna volgen enkele uitgangspunten van de Klassieke NLP, waarbij direct ook de toepassing van die concepten in Integrale Therapie worden gegeven.

## **UITGANGSPUNTEN**

Zoals ik hiervoor heb aangegeven geeft de uitdrukking "Neuro-Linguïstisch Programmeren" aan dat de neurologische structuur van de mens (onze hersenen en centraal zenuwstelsel) beïnvloedbaar en zelfs vormbaar is door middel van de taal. Dat wil zeggen dat door het juiste gebruik van de taal en door het gebruik van de juiste taal de beleving van de mens bij een bepaalde gebeurtenis veranderd kan worden. Dit is bij uitstek wat NLP een therapeutische toepassing heeft gegeven. Verder doorgevoerd is NLP ook toegepast bij persoonlijke ontwikkeling, coaching bij individuele personen en in bedrijven, sales processen, management cursussen, etc.

NLP kent een aantal basisprincipes over het wezen en het functioneren van de mens waar ik een aantal van hieronder zal bespreken. Deze basisprincipes zijn belangrijke uitgangspunten voor het toepassen van NLP in coaching en psychotherapie. Daarom leg ik ze ook vooral in die context uit.

1. *De mens heeft alle hulpbronnen tot zijn beschikking die hij nodig heeft.* Met een *hulpbron* bedoel ik een vaardigheid waarmee we *adequaat* kunnen reageren op situaties die we in ons leven tegenkomen. Adequaat reageren doen we alleen wanneer bij de capaciteit een *overtuiging* hoort die die vaardigheid in elke situatie in kan zetten om daarmee het gewenste resultaat te bereiken. Als we bijvoorbeeld door iemand beledigd worden kunnen we daar op een aantal manieren op reageren: we kunnen boos worden en weglopen, we kunnen stil worden en in tranen uitbarsten, we kunnen iets terugzeggen dat uiting geeft aan onze emoties of nog

iets anders. Of we een van deze reacties geven hangt af van een bewuste of onbewuste overtuiging die we hebben ("Dit kan ik niet over mijn kant laten gaan" of "Ik moet kunnen zeggen hoe ik me hierover voel", bijvoorbeeld). Elke reactie geeft een ander resultaat (de man die ons beledigde wordt nog beledigender of hij ziet in wat hij ons aan heeft gedaan). Vaak geven we onze reacties onbewust. Maar we kunnen leren kiezen wat voor reactie we geven en daarmee de meest adequate reactie geven om het voor ons gewenste resultaat te krijgen. In feite geeft dit uitgangspunt aan dat de mens adequaat zou moeten kunnen reageren in elke situatie die hij tegenkomt. Dat wil zeggen dat het mogelijk moet zijn voor iedereen om de juiste reactie te geven in een bepaalde situatie zonder daarbij gehinderd te worden door onze eigen beperkingen. Beperkingen kunnen bijvoorbeeld ervaringen uit het verleden zijn. Die ervaringen hebben ooit misschien een bepaalde reactie vereist en kunnen zodanig verankerd zijn in het onderbewuste dat in gelijksoortige situaties nu dezelfde reactie vertoond wordt, of dat in de nieuwe situatie nu adequaat genoemd kan worden of niet. Traumatische ervaringen kunnen dit soort beperkingen veroorzaken, maar ook alledaagse gebeurtenissen die op het moment zelf niet als specifiek traumatisch ervaren werden, maar een zodanig karakter hadden dat een spontane, natuurlijke reactie niet gegeven kon of mocht worden. Een kind dat nooit lawaai mocht maken in huis kan daar op volwassen leeftijd nog steeds bepaalde gedragspatronen aan over hebben gehouden die hem belemmeren om de juiste reactie in een bepaalde situatie te geven. Het idee achter therapie is dan ook onder andere om de blokkades die het niet mogelijk maken om adequaat te reageren op een bepaalde situatie op te heffen. Wanneer die blokkades opgeheven worden kunnen de hulpbronnen vrijkomen die in die situatie nodig zijn om op een goede manier te reageren. Dit uitgangspunt is overigens alleen van toepassing op de normaal ontwikkelde mens: mensen met een duidelijke lichamelijke of geestelijk handicap

hebben immers niet al de gebruikelijke hulpbronnen tot hun beschikking.

2. *De kaart is het gebied niet.* Deze vooronderstelling houdt in de eerste plaats in dat de mens een "kaart" maakt. Dat wil zeggen dat we een voorstelling van de wereld om ons heen maken op basis van informatie die we via onze zintuigen ontvangen. Tot zover niets gek. Maar deze kaart is een vervorming van de werkelijkheid omdat de informatie wordt gefilterd door allerlei overtuigingen en waardesystemen, waardoor een persoonlijke, niet objectieve, perceptie van de werkelijkheid wordt gevormd. De blauwe filters in het plaatje met het hondje hierboven zijn daarvoor verantwoordelijk. Dit is een proces alsof een kaart (onze perceptie) van een gebied (de wereld om ons heen) wordt gemaakt door een kaartenmaker (wijzelf). De kaart is een afspiegeling van het gebied, maar kan nooit hetzelfde zijn als het gebied. Enerzijds omdat je nooit een kaart kunt maken op een zelfde gedetailleerd niveau als het gebied: dan zou de kaart net zo groot worden als het gebied en dat is niet praktisch. Anderzijds omdat de kaartenmaker een bepaalde voorstelling van het gebied maakt (op basis van diens zintuiglijke waarnemingen en overtuigingen en waarden) en daarom noodzakelijkerwijs een *interpretatie* van het gebied maakt. Een tweede filter is de taal (de groene filters in het plaatje). Via de taal drukt de mens zich uit over de wereld waarin die leeft. De taal geeft dus weer hoe de wereld wordt geïnterpreteerd door degene die zich met die taal uitdrukt en geeft als zodanig informatie over de manier waarop iemand de wereld en wat daarin gebeurt interpreteert, oftewel hoe die van het gebied een kaart maakt en de kaart aan ons uitlegt. Wat in de gaten moet worden gehouden is echter dat de kaart en het gebied niet met elkaar verward worden, dus dat de *persoonlijke interpretatie* niet als absolute *waarheid* over de wereld of een gebeurtenis daarin wordt beschouwd. In therapeutische context betekent dit dat we als therapeut ons moeten realiseren dat de cliënt zich uitdrukt in *symbolen*.

Die symbolen staan model voor een werkelijkheid die voor de cliënt de realiteit weerspiegelt, maar alleen vanuit diens perspectief op de wereld. Een groot deel van het therapeutische werk komt er dan ook op neer om het perspectief van de cliënt te leren kennen en daarmee diens kijk op de werkelijkheid. Van dat punt kan dan bekeken worden hoe die kijk op de wereld de cliënt dwars kan zitten in bepaalde situaties.

3. *Iedereen maakt op elk moment de beste keuze die hij kan maken op basis van de informatie die hij tot zijn beschikking heeft.* Dit uitgangspunt wil zeggen dat elke reactie die iemand geeft voor die persoon de juiste is in die situatie op basis van de informatie die hij op dat moment tot zijn beschikking heeft. Dit is het geval ook al kan vlak erna al blijken dat de reactie niet de juiste is geweest. Niemand maakt echter opzettelijk de verkeerde keuze voor zichzelf. Zelfs terroristen of verkrachters zijn ervan overtuigd het juiste te doen voor zichzelf, op basis van de gegevens die zij bezitten over de werkelijkheid om hen heen. Die positieve intentie kan namelijk bestaan uit het bevredigen van een bepaalde behoefte of het nastreven van een ideaalbeeld. Dat hun acties in de grotere context (namelijk voor de maatschappij of voor anderen) niet de juiste keuzes zijn is ons als buitenstaanders vaak wel duidelijk, maar niet noodzakelijk voor degene die de keuze maakt en de actie uitvoert. Die persoon heeft immers een eigen wereldbeeld dat de ruimere betekenis van zijn daden buiten beschouwing kan laten of de daden in een heel andere context zetten. Het zoeken naar de *positieve intentie* van gedrag bij een cliënt is een belangrijke therapeutische stap (en ook de reden waarom in NLP het positieve altijd zo benadrukt wordt). Enerzijds is dit om de drijfveren van de cliënt te leren begrijpen, maar anderzijds ook om de cliënt zelf te laten inzien waarom hij bepaald gedrag vertoont in bepaalde situaties. Eventuele schuldgevoelens over bepaalde beslissingen in het verleden kunnen in een heel ander

daglicht komen te staan als duidelijk wordt dat de intentie van die beslissingen op een bepaalde manier positief is geweest. En dat geldt ook voor de handelingen van anderen: het inzien van de positieve intentie van een ander kan de angel uit een conflict halen.

4. *Er is geen falen, er is alleen feedback.* Aansluitend op bovenstaande wordt door mensen dus in alle situaties in principe voor die mens de juiste keus gemaakt, ook als het doel niet wordt gehaald. Het doel niet halen is namelijk een gevolg van het ontbreken van informatie vooraf. Wat die informatie was wordt direct duidelijk bij het niet behalen van het doel. Om het met een simpel voorbeeld te illustreren: stel dat iemand de intentie heeft mij te slaan (wat ook de positieve intentie daarvan moge zijn). Hij zal op mij afkomen, zijn arm opheffen en toeslaan. Aangezien ik echter karateka ben zie ik dit aankomen en kan reageren door achteruit te stappen en hem af te weren. De doelstelling om mij te slaan is dus niet geslaagd, maar de aanvaller heeft nieuwe informatie gekregen, namelijk dat ik een directe aanval kan afweren. Een volgende keer zal hij zijn strategie kunnen aanpassen om een grotere kans op succes te hebben en mij wel te raken. Vandaar dat er van falen geen sprake kan zijn, alleen van feedback op de actie die duidelijk maakt dat er niet genoeg informatie voorhanden was om de juiste keus te maken en op basis daarvan wel te slagen. En ook al was er wel voldoende informatie beschikbaar en waren alleen de vaardigheden niet aanwezig of niet genoeg ontwikkeld, dan nog is het beter een niet geslaagde uitkomst te beschouwen als feedback op het handelen waarvan geleerd kan worden dan als een falen. Dit is een belangrijk uitgangspunt voor therapie, omdat de cliënt hierdoor niet bij de pakken hoeft neer te zitten als dingen in zijn leven niet lukken. Door te leren van zijn eigen missers kan juist een stimulans gevonden worden om het een volgende keer anders aan te pakken en wel te slagen in de intenties.

De volgende paragrafen behandelen een aantal meer en minder technische aspecten van de NLP. Ik ben daar erg beknopt in omdat dit geen NLP leerboek is. Nogmaals verwijs ik naar de appendix voor literatuurverwijzingen en naar de eerdere voetnoot voor een uitgebreidere versie van dit hoofdstuk, waarbij wel op details wordt ingegaan.

## **DE STRUCTUUR VAN NLP**

Een overzicht van de structuur van NLP kan op de volgende manier gegeven worden.

NLP geeft een model van de communicatie van en tussen mensen. Daarbij wordt in de eerste plaats ingegaan op het "Hoe?" van communicatie: wat zijn de structuren in de taal, hoe kunnen we daar communicatie modellen van maken en op wat voor manier kunnen we ingrijpen in die communicatie om ons doel te bereiken?

In de tweede plaats gaat NLP in op het "Waarom?" van communicatie: wat zijn onze gedragspatronen, wat zijn onze beweegredenen om bepaald gedrag te vertonen en wat is de invloed van ons verleden daarop?

Uiteindelijk gaan sommige gebruikers van NLP nog een stap verder en gaan in op het "Waartoe?" van communicatie. Hierbij gaat het om zingeving, missie en delen van ons die ons persoonlijk overstijgen: dit leidt tot spirituele vragen, waarover ik in een later hoofdstuk uitgebreid zal schrijven.

## **DE BASIS VAN NLP: TAALSTRUCTUREN**

Zoals ik eerder heb opgemerkt is het allereerste begin van NLP gevormd door structuren in de taal te observeren, wat leidde tot het zogenaamde *Metamodel*. Het Metamodel is een lijst van elf patronen die in het dagelijks taalgebruik vaak onbewust wordt gebruikt. Vaak weerkerende patronen kunnen aangeven hoe iemands belevingswereld in elkaar zit.

Hoe je dit in de praktijk gebruikt zal blijken uit het volgende voorbeeld.

### **Een voorbeeld uit het Metamodel: moeten**

Sommige mensen spreken vaak in termen van "moeten", "behoren", "juist zijn" en andere, vergelijkbare uitdrukkingen. Als die met regelmaat gebeurt en een patroon vormt wordt het in typisch NLP-jargon de "modale operator van noodzakelijkheid" genoemd. Dit is een moeilijke manier om te zeggen dat er uit het taalgebruik een noodzaak spreekt. Bij deze mensen kan er een drang in hun functioneren bestaan die ofwel een interne ofwel een externe oorzaak kan hebben en in ieder geval het waard is om uitgevraagd te worden. De persoon confronteren met vragen als "Wat zou er gebeuren als je het niet doet" of "Wie zegt eigenlijk dat dat moet?" kan dan al heel verhelderend werken.

Naast het Metamodel is er ook nog een aantal kleinere patronen dat opgemerkt kan worden bij mensen in hun alledaagse taalgebruik. De achtergrond van het ontstaan van taalpatronen is het feit dat de taal als een soort filter van de beleving werkt: iemand observeert iets (ofwel een object of gebeurtenis buiten zichzelf, ofwel een gevoel of gedachte in zichzelf), verwerkt dat met zijn zintuigen (de eerste filter), leidend tot de interne ervaring, en spreekt vervolgens uit wat hij beleeft. Dat uitspreken wordt in symbolen uitgedrukt die we "taal" noemen en is de tweede filter. Patronen in het taalgebruik geven dus aan hoe de interne ervaring beleefd wordt en daarmee wat door de sprekende persoon bewust of onbewust belangrijk wordt gevonden. Daarmee wordt een dieptestructuur van de beleving van die persoon duidelijk.

Het onderkennen en het gebruik van taalpatronen in therapie is enerzijds nuttig om daarmee toegang te krijgen tot de interne belevingsstructuur van een cliënt. Anderzijds kan er gebruik van worden gemaakt om bepaalde beperkende patronen op te sporen en aan te pakken. Zo kan er bij iemand die vaak Modale Operatoren van Noodzaak gebruikt sprake zijn van een onbewuste dwang die van buitenaf of van binnenuit opgelegd wordt. Als dit een beperking oplevert kan het nuttig zijn om na te gaan waar die dwang uit bestaat en de oorzaak ervan te onderzoeken.

### **PRAKTIJKVOORBEELD: NLP GEBRUIKEN**

Een van de eerste dingen die ik na het kennismakingsgesprek met een nieuwe cliënt doe is het maken van een mini-modellering.

Modelleren is een term die in NLP wordt gebruikt om zoveel mogelijk eigenschappen van een persoon te achterhalen. Enerzijds gaat dit op basis van taalpatronen en andere voorkeurspatronen die uit het besprokene blijken, anderzijds gaat het om diepere zaken zoals overtuigingen, waarden en, als dat ter sprake is gekomen, uitspraken die met zingeving te maken hebben.

De volgende mini-modellering is een voorbeeld van iemand uit mijn praktijk.

Voorkeur voor het zich uitdrukken met Visuele woorden, meer dan auditieve of kinesthetische woorden.  
Nadruk op het denken, meer dan op het doen en het gevoel.  
Focus op mensen en activiteiten, niet zozeer op omgeving, dingen of informatie.  
Neiging om tegenstellingen te zoeken in plaats van overeenkomsten.  
Streeft naar de waarde "Onafhankelijkheid" en wil "Vastzitten" vermijden. Het streven naar onafhankelijkheid is

daarbij sterker dan het vermijden van vastzitten.  
Heeft de overtuiging dat "wie voor een dubbeltje geboren wordt nooit een kwartje wordt", maar ook dat ze "het waard is iets van haar leven te maken".

Vergelijkt zichzelf met een ideaalbeeld van zichzelf.

Is sterk beïnvloedbaar door de mening van anderen.

Heeft een relatief hoog tempo van spreken.

Gebruikt regelmatig uitdrukkingen die met "moeten", "nodig zijn" en noodzaak te maken hebben.

Is gericht op procedures en voorschriften, niet zozeer op flexibiliteit en het hebben van verschillende opties.

Aan deze modellering, die in een uur tot stand is gekomen, kan al heel veel afgelezen worden over hoe iemand intern functioneert en wat de voornaamste knelpunten zijn. Niet alleen is dat behulpzaam voor de therapeut om een richting te vinden om met de cliënt op zoek te gaan naar een oplossing; het teruggeven van delen van deze modellering kan de cliënt allerlei verhelderende inzichten geven waardoor haar probleem al in een heel ander daglicht komt te staan. Het is overigens opvallend dat dit al grotendeels kan gebeuren zonder op de feitelijke inhoud van de problematiek in te gaan. Dat is dan ook wat aan deze NLP technieken moet worden toegevoegd en wat een Integrale aanpak zeker nodig heeft.

## **STRUCTUUR VERSUS INHOUD: KLASSIEKE NLP VERSUS INTEGRALE THERAPIE**

Hier wil ik nog een verschil aangeven tussen deze vorm van NLP die ik klassieke NLP noem en de toepassing ervan in Integraal therapeutische context die met Integrale Therapie wordt aangeduid. Klassieke NLP baseert zich over het algemeen op patronen, structuren en processen, zonder daarbij expliciet op de inhoud van wat de cliënt aangeeft in te gaan. Dit heeft vaak kritiek opgeleverd die stelt dat NLP

daarmee een sterk rationele, abstracte en zelfs oppervlakkige aanpak is. Hiermee wil ik overigens niet zeggen dat dat onverminderd geldt voor elke toepassing van NLP of voor iedereen die NLP toepast in een vorm van therapie. NLP is een krachtig hulpmiddel om patronen te herkennen in de manier waarop iemand zijn belevingswereld uitdrukt. Echter, de indruk die NLP zo nu en dan nog oproept is er een van snelle interventies (dat wil zeggen: ingrepen in het therapeutisch proces om een bepaalde verandering te bewerkstelligen) waarbij meer op die patronen en het veranderen ervan wordt ingegaan dan op de feitelijke inhoud van de beleving van de cliënt. Het nadeel van Klassieke NLP is het feit dat er voornamelijk met oppervlakte structuren wordt gewerkt, zodat de feitelijke inhoud vaak achterwege blijft. Robert Dilts, een van de grondleggers van de NLP, heeft bijvoorbeeld zoiets in een van zijn boeken beschreven. Daarbij beschrijft hij een methode om een probleem van een cliënt, dat alleen wordt aangeduid met "X", te "behandelen" met pure NLP technieken zonder erop in te gaan wat "X" eigenlijk is. Hij claimt daarmee net zulke goede resultaten te behalen als wanneer "X" wel benoemd zou zijn. Voor mij komt dat teveel in de richting van bepaalde NLPers die claimen dat ze iemand met een trauma van twintig jaar oud in drie kwartier er vanaf kunnen helpen. Dat kan niet, omdat je in drie kwartier en met uitsluitend gebruik van oppervlakte structuren niet kunt doordringen tot de kern van wat iemand dwars zit. En die kern zit nu eenmaal vaak op het diepere, emotionele niveau. Als je dat emotionele niveau wilt bereiken moet je wel met de inhoud bezighouden.

Integrale Therapie wil hieraan tegemoet komen door wel expliciet de inhoud van de ervaring van de cliënt in te gaan. Dit gebeurt weliswaar op basis van technieken die onder andere uit de NLP voortkomen, maar die technieken worden vooral gebruikt om met de cliënt de diepte in te gaan, en zo tot de essentie te komen van diens beleving. Deze aanpak

kan daarmee op een veel fundamenteler niveau heling bieden dan klassieke NLP kan.

### **INHOUD OF VORM?**

Uitgaand van de NLP aanname dat iedereen alle hulpbronnen die hij nodig heeft al bezit, ligt een psychologisch probleem vaak in het feit dat men niet noodzakelijkerwijs toegang tot heeft tot die hulpbronnen in bepaalde situaties. De taak van de therapeut is dan onder andere om te helpen die hulpbronnen in die context toegankelijk te maken. Het omgaan met de inhoud is dan nodig om in de eerste plaats helend te kunnen zijn in die context, namelijk de gebeurtenis in het verleden waar het trauma is ontstaan, en daar de hulpbronnen alsnog toe te passen om wat er gebeurde is in een nieuw daglicht te kunnen zien. Dat is het principe van bijvoorbeeld *Inner Child Work*, wat een techniek is waarbij de cliënt teruggebracht wordt naar een ervaring die hij als kind heeft doorgemaakt. In die situatie wordt opnieuw bekeken welke hulpbronnen nodig waren geweest om die ervaring niet zo vervelend of traumatisch te laten zijn geweest. Die hulpbronnen, die voor ons als volwassenen vaak beter toegankelijk zijn, worden dan alsnog toegepast, waardoor een helend effect ontstaat. Dat is helend bezig zijn in de context van de vroegere gebeurtenissen. Zonder het gebruik van inhoud kan dat niet.

Dit eerste hoofdstuk is ingegaan op de basis van Integrale Therapie en Coaching, namelijk de communicatie. Zonder de juiste communicatie valt de context waarbinnen een therapeut zijn werk doet in duigen, want communicatie is het fundament van het werk van therapeuten. NLP biedt vele hulpmiddelen die betere communicatie mogelijk maken. Er moet echter voor gewaakt worden dat die hulpmiddelen niet het doel op zich worden. NLP blijft een deel van de bagage van de Integrale Therapeut, maar er zijn nog wat andere onderdelen die daaraan toegevoegd moeten worden. Een

daarvan is de ontwikkelingspsychologie als model voor een gezonde groei van de mens. Het volgende hoofdstuk gaat daarop in.

---

## 2. ONTWIKKELINGSPSYCHOLOGIE – DE GROEI VAN DE OLIFANT

---

*Uiteindelijk is de enige manier om gelukkig te worden het steeds blijven groeien en het op een zinvolle manier een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van andere mensen en de wereld.*

Anthony Robbins, Amerikaanse NLP-Guru.

Als we de hele olifant willen leren zien, zullen we eerst moeten leren begrijpen hoe die is gegroeid. Die groei gaat in het geval van coaching en psychotherapie over *psychologische* groei. Als mensen groeien we psychologisch in de eerste plaats tegelijkertijd met onze groei als kind: je kunt dit makkelijk zien bij je eigen of andermans kinderen. Terwijl het kind lichamelijk groter wordt, worden ook de mentale en emotionele vaardigheden steeds groter. Maar we kunnen ook op latere leeftijd doorgroeien en dat is juist waar coaches en psychotherapeuten kunnen helpen.

Een belangrijk deel van het werk dat een therapeut doet is dus gebaseerd op psychologie. Meer in het bijzonder is het gebaseerd op het deel van de psychologie dat *ontwikkelingspsychologie* wordt genoemd: dat wil zeggen de psychologie die beschrijft hoe de mens zich geestelijk ontwikkelt. Die ontwikkeling begint al voor de geboorte (vanaf welk moment precies is een punt van discussie). Sommigen zeggen dat bij een ongeboren baby de psychologische ontwikkeling al direct na de bevruchting begint, anderen dat het pas in de loop van de zwangerschap begint. In ieder geval kan veilig gezegd worden dat een ongeboren baby al een belangrijk stuk ontwikkeling doormaakt.) en hoeft in principe nooit te stoppen, want we kunnen ons tot onze dood door blijven ontwikkelen. Bij de mens is ontwikkeling niet iets dat op alle gebieden even snel

hoeft te gaan. Het lijkt juist zo te zijn dat veel mensen wat betreft een deel van hun ontwikkeling op een bepaald niveau blijven en daar niet verder mee komen. Wat andere delen betreft kan die zelfde mens echter een snelle ontwikkeling naar hoge niveaus doormaken. Zo verschillen mensen van elkaar doordat de een zich beter ontwikkeld heeft op bijvoorbeeld communicatief gebied, terwijl de ander zich beter ontwikkeld heeft op emotioneel gebied. Het een is niet slechter of beter dan het ander, het geeft alleen verschillen tussen mensen aan. Pas als een gebrek aan ontwikkeling op een bepaald gebied problemen oplevert voor iemand is het moment aangebroken om te zien of die persoon daarmee geholpen kan worden. Dit hoofdstuk gaat dieper in op het ontwikkelingspsychologische model dat in therapie gebruikt kan worden.

## **PSYCHOLOGISCHE ONTWIKKELING - LIJNEN**

Volgens de vele modellen die de persoonlijke ontwikkeling van de mens beschrijven maakt iedere mens een ontwikkeling door op waarbij verschillende **ontwikkelingslijnen** door een aantal fasen of **ontwikkelingsstadia** gaan.

**Ontwikkelingslijnen** zijn te beschouwen als delen van iemands persoonlijkheid. Die delen groeien in zekere mate onafhankelijk van elkaar. Waarom groei eigenlijk plaatsvindt is niet bekend, maar heeft in ieder geval te maken met aanpassing aan de omgeving, aan veranderende levensomstandigheden die ons vragen ons op een ander manier te gedragen. Psychologische groei is op die manier een onderdeel van de evolutie van de mens en is onvermijdelijk, maar kan wel gestopt als de omstandigheden daar aanleiding toe geven. Een paar voorbeelden van de belangrijke ontwikkelingslijnen zijn:

- **Cognitie:** dit is de basis van alle ontwikkeling. Cognitie gaat over het kunnen begrijpen van wat er om ons heen is. Het is niet alleen maar een kwestie van kennis opnemen, maar gaat vooral over begrip kunnen hebben voor wat er om je heen bestaat en gebeurt. Cognitie is de belangrijkste ontwikkelingslijn, omdat andere ontwikkelingslijnen ervan afhangen. Ontwikkeling bestaat eerst uit cognitie van iets wat we waarnemen, daarna pas kunnen andere ontwikkelingslijnen zich ermee bezighouden. Zonder begrip van het bestaan ergens van kun je er geen mening over vormen of er een gevoel over hebben. Je moet eerst de boom kunnen waarnemen en hem een naam geven voordat je er een mening of een gevoel over kunt hebben.
- **Moraliteit of ethiek:** wat vindt iemand belangrijk wanneer het gaat om keuzes maken? Gaat het om het eigenbelang of om het bevredigen van de behoeftes iemand zelf of spelen de omgeving en de mensen daarin ook een rol? Laat iemand zich leiden door wat de omgeving vindt of door wat hij zelf belangrijk vindt? Dat is een aantal vragen waarom het draait bij moraliteit en ethiek. Verdere ontwikkeling op moreel gebied houdt in dat je steeds meer van je omgeving gaat betrekken bij je beslissingen: je partner, je familie, de maatschappij, de hele wereld en alles daarin.
- **Waardestelsels:** waarden zijn de dingen die we belangrijk vinden in ons leven, zoals vrijheid, ruimte om ons te ontwikkelen, liefde, gezondheid. Onze beslissingen worden genomen op basis van deze waarden en de mogelijkheid die te vervullen. Een onderdeel van NLP stelt dat waarden in een

hiërarchie bestaan: bepaalde waarden worden minder belangrijk of juist belangrijker gevonden dan andere waarden. Deze hiërarchie van waarden is er een die verandert naarmate we ons verder ontwikkelen en bepaalt in hoge mate ons wereldbeeld. Onze beslissingen in het leven worden namelijk voor een groot deel geleid door onze waarden en de daarbij behorende overtuigingen.

- **Relatiecapaciteit** of **affectie**: affectie is een ontwikkelingslijn die te maken heeft met het kunnen geven en ontvangen van liefde. Al vanaf onze geboorte (en daarvoor) heeft de mens behoefte aan affectie en zonder affectie is het leven zelfs vrijwel onmogelijk. Denk daarbij aan een baby, voor wiens ontwikkeling het noodzakelijk is dat de ouders hem veel liefde geven. Het ook kunnen geven van liefde is een grotere kunst die pas later tot ontwikkeling komt. Mensen ontwikkelen eerst liefde voor zichzelf en pas later kunnen ze die liefde ook aan anderen geven. Relaties kunnen ook alleen bestaan op basis van een goed ontwikkelde affectie van beide partners. Relaties die alleen gericht zijn op het bevredigen van de eigen behoeften of op het ontvangen van liefde kunnen niet lang duren.
- **Esthetica**: esthetica is het kunnen maken en waarderen van kunstuitingen. Kunst is in de loop van de ontwikkeling van de mens gegroeid van, in bijvoorbeeld het geval van schilderkunst, primitieve rotstekeningen via klassieke schilderijen van Rembrandt tot abstracte hedendaagse kunst. Deze uitingen geven daarmee ook een ontwikkeling van de mens aan van een primitief stadium naar een veel verder ontwikkeld

stadium. Kunstenaars gaan door die ontwikkeling heen en hun publiek moet door een zelfde ontwikkeling heen om die kunst te kunnen waarderen. Dat is wat er met esthetica wordt bedoeld.

- **Emotie:** wat is het dat ons van binnen beweegt? Hoe dicht staan we bij ons gevoel en hoe gaan we om met gevoelsuitingen van onszelf en van anderen? Dit zijn vragen die tot het domein van de emotionele ontwikkeling behoren. In de westerse wereld staan mensen vaak ver van hun gevoel af, ook al lijken sommigen nog zo "emotioneel" te zijn. Er is echter een verschil tussen aan de ene kant het hebben van een goed contact met je emoties, met wat je bezighoudt, en dat effectief kunnen uitdrukken en aan de andere kant het dramatisch uitacteren van gevoelens waarmee je in feite geen weg weet. Emotionele ontwikkeling geeft dat soort verschillen aan.
- **Spiritualiteit:** spiritualiteit kan beschouwd worden als een aparte ontwikkelingslijn die te maken heeft met het gevoel voor dat wat de mens overstijgt. Wat dat overstijgende precies is hangt af van de belevenis ervan, die weer afhangt van het spirituele ontwikkelingsniveau. Zo kan het benoemd worden als "voorouder geesten", "God", "Zelf", "Het Universele Bewustzijn" en nog weer andere woorden. Traditionele religies zijn een onderdeel van spiritualiteit, namelijk spiritualiteit die wordt beleefd op een bepaald ontwikkelingsniveau. Andere definities van spiritualiteit zullen in het laatste hoofdstuk uitgebreid aan bod komen.

Al deze ontwikkelingslijnen kunnen ieder apart op een gegeven moment op een bepaald niveau zijn. Dus de ene lijn kan goed ontwikkeld zijn en de andere lijn nog niet zo goed. Iemand die een religieuze wereldleider is kan bijvoorbeeld spiritueel sterk ontwikkeld zijn, maar moreel nog zwaar onderontwikkeld, wat blijkt uit uitspraken van sommigen van hen over de positie van de vrouw of over homoseksualiteit. Iedere mens heeft wat dat betreft de gelegenheid om zich op bepaalde gebieden verder te ontwikkelen naar verder gelegen ontwikkelingsstadia.

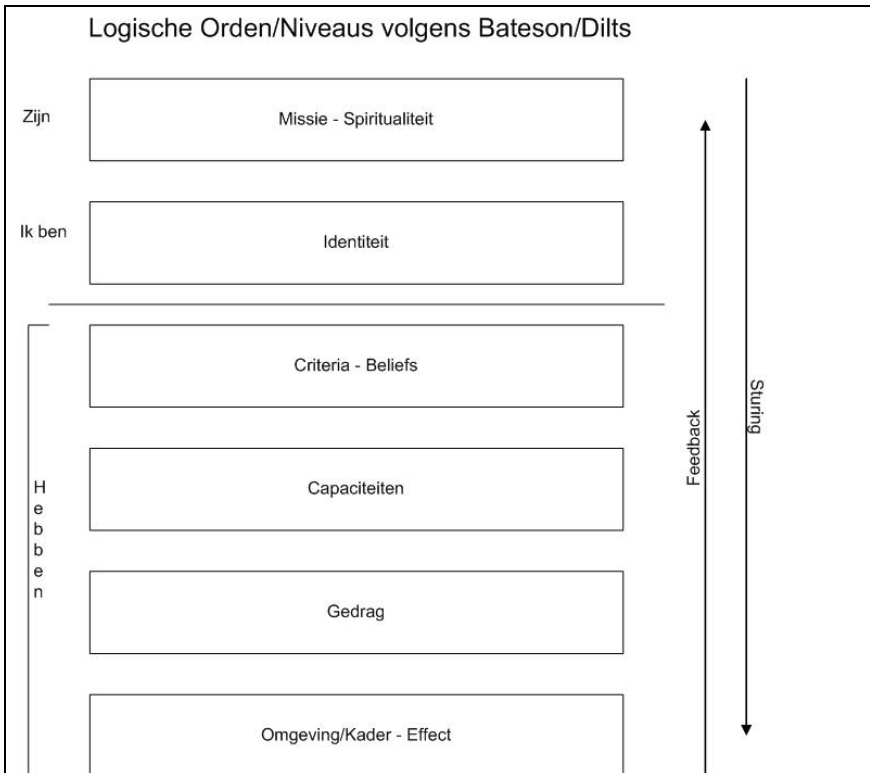
### **NLP: LOGISCHE ORDEN**

Als illustratie van een hiërarchisch model dat in de NLP veel gebruikt wordt volgt hier een overzicht van de zogenaamde *Logische Orden*. Dit model heeft veel overeenkomsten met verschillende psychologische ontwikkelingsmodellen, maar is wat abstracter in de manier waarop het beschreven is.

De Logische Orden of Logische Niveaus (Engels: *Logical Levels*) zijn ontwikkeld door Gregory Bateson, een Britse antropoloog, linguïst en systeem theoreticus, en later uitgebreid door Robert Dilts, een van de grondleggers van NLP. Ze geven de hiërarchie aan van diingen die invloed hebben op onze ervaring. Zo kan onze ervaring van bijvoorbeeld een brand in ons huis beïnvloed worden door wat we in die situatie doen (water op het vuur gooien), door wat in onze mogelijkheden ligt te doen of niet te doen (als we niet bij het water kunnen komen omdat we te ziek zijn om te bewegen kunnen we het ook niet op het vuur gooien), door wat onze overtuigingen zijn daarover (als we wel bij het water kunnen komen, maar in paniek raken en ervan overtuigd zijn dat we er niets tegen kunnen doen, zullen we het vuur ook niet kunnen blussen) en uiteindelijk door wie we zijn (als we over onszelf denken dat we het waard zijn om onszelf te redden zullen we een stuk vlugger handelen om

het vuur te doven). Het model is hiërarchisch: hoger liggende niveaus, zoals waarden en overtuigingen, hebben meer invloed op onze ervaring dan lager liggende niveaus, zoals onze handelingen. Daarentegen zijn lager liggende niveaus weer meer zichtbaar dan hoger liggende niveaus. De functie van elk hoger liggend niveau is te *organiseren* of te *ordenen* wat er op onderliggende niveaus gebeurt. Zo hebben bijvoorbeeld *capaciteiten* een organiserende functie voor ons *gedrag*, want wat we doen wordt bepaald door wat we kunnen, en hebben *overtuigingen en waarden* weer een organiserende functie voor onze *capaciteiten*, want wat we kunnen wordt bepaald door wat we willen.

De logische orden kunnen afgebeeld worden als in de volgende figuur. Overigens wordt dit ook vaak als een driehoek afgebeeld: een driehoek met de basis (dat wil zeggen het breedste gedeelte) onderaan geeft aan welk niveau het meest direct merkbaar/zichtbaar is. Een driehoek met de basis bovenaan geeft aan welk niveau de grootste impact heeft op onze ervaring (en op de overige niveaus).



*Logische Orden volgens Bateson en Dilts*

**Uitleg van de hiërarchie van de Logische Orden:**

*Gedrag* staat boven het *Effect* daarvan in de *Omgeving* of context, omdat het effect *gestuurd* wordt door het gedrag. Onze handelingen hebben immers een bepaald effect in de situatie (omgeving) waarin we ons bevinden. Andersom geven het effect en de omgeving *feedback* of een *reactie* op het gedrag: zo kan ons gedrag als goed of als schadelijk beschouwd worden op basis van het effect dat het heeft op de omgeving.

Onze mogelijkheden bepalen de keuzen die we maken voor onze handelingen, daarom sturen *Capaciteiten* ons *Gedrag*.

*Waarden en Overtuigingen* (ook wel Criteria en Beliefs genoemd in NLP-jargon) geven aan hoe we denken over onszelf, waar we in geloven, wat we belangrijk vinden. De concrete realiteit van de dingen die we om ons heen waarnemen is een reflectie van waar we in geloven. Daarom worden onze *Capaciteiten* bepaald door wat onze Overtuigingen en Waarden zijn.

Als er Waarden en Overtuigingen zijn moet er iets zijn die die organiseert en ordent – dat is de *Identiteit*. Identiteit is datgene wat we zijn, datgene waarvan we zeggen: "Ik ben...". De Identiteit stuurt en gebruikt de Waarden en Overtuigingen.

Boven de Identiteit komen we in het Transpersoonlijke gebied (wat in het laatste hoofdstuk uitgebreid wordt beschreven). In dit gebied kunnen we op allerlei manieren de Logische Orden uitbreiden, maar voor de beschrijving van de Orden volstaat het hier om het model af te maken met de *Missie*. Missie is datgene wat uiteindelijk onze identiteit bepaalt en is universeel. Missie is namelijk voor elke mens hetzelfde, ook al is de praktische invulling ervan in termen van Waarden en Overtuigingen, Capaciteiten en Gedrag voor elke mens verschillend. Missie is iets wat ons overtuigt, wat ons kiest en niet andersom: Missie kiest ons, wij kiezen niet onze Missie. Immers, Missie staat hoger in de Logische Orden dan Identiteit! Het werkt door ons. Het is datgene wat ons inspireert (een woord dat letterlijk te vertalen is als: begeestert, het geeft geestdrift) en als een rode draad door ons leven heen loopt. Het is die rode draad waar we achter kunnen komen door goed te observeren waar we goed in zijn en daar een patroon in te leren zien. Dan zien we een rode draad die ons de praktische invulling van onze Missie laat zien. Zo ben ik er ooit achter gekomen dat de invulling van mijn eigen Missie als therapeut is om mensen *verlichting* te geven. Dat mag je uitleggen als het verlichten van wat mensen bezwaart, maar ook als het begeleiden naar een status van verlicht zijn, zoals het spiritueel wordt bedoeld.

Zoals in de figuur is aangegeven, zijn de onderste vier niveaus dingen die we *hebben* en de bovenste twee zijn wat we *zijn*. De onderste niveaus kunnen we hebben en ook weer kwijtraken. Immers: we hebben een bepaald *effect* op onze *omgeving* en kunnen dat effect ook weer kwijtraken (door iets anders toe doen). We hebben een bepaald *gedrag* en kunnen dat kwijtraken door andere capaciteiten aan te spreken. We hebben bepaalde *capaciteiten* en kunnen die kwijtraken door andere waarden en overtuigingen aan te hangen (vergelijk dit met een van de uitgangsprincipes van NLP dat ieder de hulpbronnen in zich heeft die hij nodig heeft). En we hebben bepaalde *waarden en overtuigingen*, maar kunnen die veranderen door vanuit onze Identiteit een ander beeld van de wereld te vormen. Maar onze *Identiteit* kunnen we niet verliezen: we zijn in essentie wie we zijn. Daarom kunnen we niet een Identiteit hebben, maar kunnen we die Identiteit alleen *zijn*, gestuurd door de *Missie* die we ook niet hebben, maar die zichzelf uitdrukt in wie we zijn.

Alles wat we hebben kunnen we verliezen; wat we kunnen verliezen zijn we daarom niet. Een veel voorkomende fout is dan ook dat we onszelf identificeren met niveaus die lager liggen dan de Identiteit. Zo wordt gezegd dat iemand "vervelend is". In plaats daarvan kan beter worden gezegd dat die persoon "vervelend gedrag vertoont" of "zich vervelend gedraagt". Anders verwarren we diens gedrag met diens identiteit. We *zijn* ons gedrag niet, we *hebben* een bepaald gedrag. Net zo met het effect van het gedrag of de omgeving waarin dat plaatsvindt: iemand "is Nederlander" in plaats van "heeft de Nederlandse nationaliteit". Iemand "is vandalistisch" in plaats van "vertoont gedrag dat een vandalistisch effect heeft". Op Capaciteiten niveau "is iemand onhandig" in plaats van dat hij "de capaciteiten niet heeft om handig te werk te gaan". En er wordt wel gezegd dat iemand "liberaal is", terwijl hij eenvoudigweg "liberale overtuigingen heeft".

Verwarring van iets hebben en iets zijn op deze lagere logische niveaus kan leiden tot identificaties met deze niveaus waardoor, zeker als het op jongere leeftijd gebeurt, de beleving vervormd kan worden en tot complicaties op oudere leeftijd kan leiden. Een klein kind dat steeds verteld is dat het "stout is" gaat daarin geloven en krijgt de overtuiging dat hij geen keuze heeft, maar alleen maar "stout" kan zijn. Die woorden kunnen blijven doorklinken tot op oudere leeftijd, waardoor de beleving van die persoon onnodig verarmd is. Als het kind vroeger echter gezegd is dat het "stout doet" heeft dat al een heel ander effect, want wat je doet kun je veranderen terwijl wat je bent vaststaat.

## **PSYCHOLOGISCHE ONTWIKKELING - STADIA**

Hiervoor heb ik uitgelegd dat psychologische ontwikkeling via aparte, relatief onafhankelijke ontwikkelingslijnen gebeurt. Daarbij groeien die lijnen langs verschillende ontwikkelingsstadia. Wat zijn nu eigenlijk die psychologische **ontwikkelingsstadia**? Die ontwikkelingsstadia kunnen beschreven worden met verschillende termen die afkomstig zijn uit verschillende modellen die psychologische ontwikkeling beschrijven, zoals *Spiral Dynamics*, NLP en modellen van mensen als Piaget, Wilber, Kegan en vele anderen. Daarin worden termen gebruikt om de inhoud of structuur van een ontwikkelingsstadium aan te duiden zoals *Value-memes*, *Waardestelsels*, *Models of the World*, Systemen van Overtuigingen, verzamelingen Metapatronen, enzovoort. Hoe een stadium ook genoemd wordt, uiteindelijk komt het erop neer dat in elk stadium de mens zich op een andere wijze aanpast aan de eisen die de omgeving, de maatschappij of het leven in het algemeen aan hem of haar stelt. Bij het complexer worden van de omstandigheden waaronder iemand leeft wordt een groter beroep gedaan op het aanpassingsvermogen van de mens. De mens wordt dan in feite uitgenodigd tot groei om te kunnen overleven in haar

omgeving. Je kunt je voorstellen dat de mens zich behoorlijk heeft moeten aanpassen sinds de oertijd en van een maatschappij die bestond uit jagers en verzamelaars is gegroeid via een maatschappij van landbouwers, naar een industriële maatschappij en uiteindelijk naar de huidige informatie maatschappij. En ook nu zijn er zoveel veranderingen in onze wereld, waarin het tempo steeds sneller gaat en er van ons geëist wordt om steeds sneller te reageren, dat we steeds weer gevraagd worden ons aan te passen.

Om te groeien moeten er op verschillende niveaus veranderingen plaatsvinden. In het NLP-model van de Logische Niveaus (zie voor de uitleg daarvan het vorige hoofdstuk) gaat het dan om veranderingen op het gebied van achtereenvolgens gedrag, capaciteiten, waarden en overtuigingen en uiteindelijk ook de identiteit. Het doel van groei is om een ontwikkelingsstadium te bereiken dat je in staat stelt goed te kunnen functioneren in de omgeving. Sommige omgevingen stellen daarbij hogere eisen dan andere omgevingen. Een maatschappij die op vaste tradities is gebouwd (denk aan landen met een traditionele religie, zoals Nederland in de jaren vijftig van de twintigste eeuw of sommige islamitische landen tegenwoordig) stelt bijvoorbeeld minder hoge eisen aan de mens dan een maatschappij die is gebouwd op basis van het samenleven van groepen mensen met verschillende culturele achtergronden (zoals onze huidige multiculturele samenleving). Daarom kan ook niet gezegd worden dat hogere niveaus noodzakelijk "beter" zijn dan lagere niveaus. Het gaat namelijk niet om beter of slechter, maar om het wel of niet kunnen omgaan met de eisen die de omgeving aan je stelt. Dus een bepaald ontwikkelingsniveau is *geschikt* voor een bepaalde maatschappij of *niet geschikt*. Wat bepaalt of iemand een geschikt ontwikkelingsniveau heeft bereikt is de vraag of hij adequaat kan functioneren in haar omgeving. Als dat niet zo is en de omgeving stelt hogere eisen dan door die persoon waargemaakt kunnen

worden, dan is verdere ontwikkeling nodig om goed te kunnen functioneren. Zo was het voor meer traditionele mensen in Nederland moeilijk te accepteren dat er inde jaren zestig een beweging op gang kwam die streefde naar meer individuele vrijheid. Die beweging was echter niet te stoppen en uiteindelijk moest het traditionele deel van de maatschappij accepteren dat die individualistische instelling de overhand ging nemen. Geleidelijk aan pasten ze zich aan en tegenwoordig hebben de meeste mensen ook een instelling die streeft naar persoonlijke vrijheid.

De manier waarop de ontwikkelingsstadia elkaar opvolgen is wordt met een lelijk woord *holonisch* genoemd. Dit woord houdt in dat er een opeenvolging van stadia is die groei en ontwikkeling met zich meebrengt. Elk stadium op zich is een *holon*: een alomvattend, organisch groeiende eenheid die een beeld van de wereld en een manier van functioneren, voelen en denken inhoudt. Tussen de stadia bestaat er een hiërarchische verhouding: hogere stadia zijn verder ontwikkeld dan lagere stadia: hogere stadia zijn geschikt voor complexere omgevingen dan lagere stadia. Holonische groei houdt ook in dat bij het bereiken van een hoger stadium het vorige stadium niet wordt afgestoten of dat het verdwijnt. Dat zou betekenen dat elk stadium op zich los zou staan van de vorige stadia. Maar als dat zo zou zijn zou de hele basis waarop een ontwikkelingsstadium rust verdwenen zijn en daardoor de noodzakelijke onderliggende stabiliteit missen. We hebben onze historie als prehistorische mensen en mensen die traditionele gebruiken waarderen nodig als basis voor de mens die we nu zijn. Holonische groei is daarom gebaseerd op ontwikkeling waarbij latere stadia eerdere stadia *omvatten*: latere stadia zijn verder ontwikkeld dan eerdere stadia, en laten eerdere niet achter zich, maar nemen die juist in zich op en met zich mee. Latere stadia omvatten dus vroegere stadia, zodat alles wat in die eerdere stadia bestond net zo goed bestaat in het latere stadium. Wat die eerdere stadia te bieden hebben kan immers in bepaalde

omstandigheden van pas komen. Sommige situaties roepen om een reactie uit een vroeger ontwikkelingsstadium, andere op een reactie uit een later stadium. Als we in een situatie komen waarin we aangevallen worden is het zaak om onze oude instincten te gebruiken om daar op de juiste manier op te reageren. Die juiste manier kan zijn om terug te vechten. Maar terug vechten is niet noodzakelijk de juist reactie wanneer we in een politieke discussie terechtkomen waarin het er verhit aan toe gaat: dan is het beter om met argumenten de ander te bestrijden.

Groei bestaat dus in de eerste plaats uit **transcendentie**: het vorige stadium wordt overstegen (getranscendeerd) doordat nieuwe inzichten worden opgedaan. Vervolgens vindt **differentiatie** plaats: het vorige stadium wordt apart gezet (gedifferentieerd) van het stadium waarnaar doorgegroeid wordt. Op dit moment kan enige tijd een afkeer ontstaan van dit vorige stadium, waardoor men zich ertegen kan gaan afzetten. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer een jongere de traditionele waarden van zijn ouders ontgroeit en zijn eigen mening begint te vormen. Dan vinden conflicten plaats tussen kind en ouders die elke ouder van een puber zal herkennen. Bij volledige groei naar het volgende stadium wordt de waarde van het oude begrepen en geaccepteerd. Dan kan uiteindelijk **integratie** plaatsvinden: het vorige stadium vindt zijn plaats (wordt geïntegreerd) in het daaropvolgende stadium.

De stadia of fasen waar de ontwikkelingslijnen doorheen gaan zijn door een groot aantal psychologen, filosofen en spirituele leraren (zoals Piaget, Beck en Cowan (*Spiral Dynamics*), Ken Wilber, Maslow, Robert Kegan, Sri Aurobindo, etc.) op verschillende manieren beschreven. Deze wijken in terminologie van elkaar af, want ze bestudeerden allemaal net een ander deel (oftewel een andere lijn) van de menselijke ontwikkeling: waarden (*Spiral Dynamics*), behoeften (Maslow), cognitie (Piaget), spiritualiteit

(Aurobindo), enzovoort. Het aardige is dat al die beschrijvingen grotendeels overeenkomen in een holonische opbouw van vergelijkbare stadia. In dit boek zal ik de opbouw en terminologie gebruiken die bij de *cognitieve* ontwikkelingslijn hoort. Zoals eerder beschreven is deze lijn de basis van onze ontwikkeling waarvan alle andere ontwikkeling afhankelijk is. De opbouw van de cognitieve lijn komt voort uit het werk van Jean Piaget, Ken Wilber and Sri Aurobindo. Piaget, een Franse psycholoog, heeft hierbij de basis gelegd door een aantal kinderen van verschillende leeftijden te observeren en hij heeft daarmee een model voor de psychologische ontwikkelingsfasen van het kind gemaakt. Uiteraard zijn dit de eerste fasen die de mens in zijn leven doorloopt. Ken Wilber heeft deze uitgebreid met fasen die op meer volwassen leeftijd doorlopen kunnen worden en voegt daar in zijn latere werk de fasen van Sri Aurobindo voor transpersoonlijke ontwikkeling aan toe. Tezamen vormen deze een model waarvan ik de terminologie verder in dit boek zal gebruiken en dat wat inhoud betreft overeenkomt met tientallen andere modellen die voor vergelijkbare fasen in andere ontwikkelingslijnen andere terminologie gebruiken. Een uitgebreide vergelijking van al dit soort ontwikkelingslijnen is te vinden in het boek *Integral Psychology* van Ken Wilber.

Merk op dat de psychologische ontwikkelingsstadia zowel beschreven kunnen worden voor de ontwikkeling bij het kind (wat hetgene is waar Piaget zich op richtte), als voor de ontwikkeling waar een volwassene doorheen gaat, als voor de ontwikkeling die een hele cultuur of maatschappij doormaakt. Een individu ontwikkelt zich en de maatschappij en de cultuur daarvan ontwikkelt zich ook. De verschillende fasen waar een individu of een maatschappij doorheen gaat zijn feitelijk dezelfde. De gecombineerde (integrale) ontwikkeling op individueel, cultureel en maatschappelijk gebied is het meest interessant voor het vervolg van dit boek en zal in een volgend hoofdstuk verder uitgediept worden.

## DE COGNITIEVE ONTWIKKELINGSSTADIA VAN DE MENS

**1. *Sensorimotor.*** De ontwikkeling van de mens begint in de fase die Sensorimotor wordt genoemd. Daarin is de ervaring van de omgeving gebaseerd op de fysieke aspecten daarvan: dit is de mens die naar basisbehoeften als voedsel en veiligheid op zoek is. Bij een pasgeboren kind wordt hier de lichamelijke motoriek ontwikkeld: de reflexen, het bewegen. In een later stadium wordt hier ook het denken ontwikkeld, wat dan een overgang gaat betekenen naar de volgende, preoperationele, fase. Maatschappijen van volwassenen die zich in deze fase bevinden zijn er helaas nog veel: de grote groepen mensen die ondervoed zijn, aan ziektes lijden, proberen te overleven van wat ze kunnen verzamelen of bij elkaar kunnen bedelen. Dit zijn degenen die teruggeworpen zijn in de allereerste fase van ontwikkeling (die overigens vaak gepaard gaat met de volgende fase – iemand die moet zien te overleven kan op cognitief of emotioneel gebied al in de volgende ontwikkelingsfase terecht zijn gekomen). Alle leven begint in de sensorimotorische fase, maar zou daar snel overheen moeten kunnen groeien, mits daarvoor de voorwaarden, namelijk een omgeving die de basisbehoeften biedt en stimuleert om zich te ontwikkelen, aanwezig zijn.

**2. *Preoperationeel.*** Het volgende stadium heet Preoperationeel en hierin is de menselijke ervaring gebaseerd op de emotionele en symbolische kant van het leven: gevoelens worden ontwikkeld en de wereld wordt gezien alsof die is onderworpen aan een rijk van (voorouder) geesten en goden. Bij het kind wordt hier de taal ontwikkeld. Het kind leeft in deze fase ook in een fantasiewereld waarin bijvoorbeeld diens speelgoedbeesten als echte dieren worden beschouwd. Mijn neefje Lucas heeft zo een hele dierentuin aan beesten waarmee hij een hele wereld opbouwt in zijn fantasie. Een belangrijk punt in deze fase is het feit dat het kind of de volwassene in deze fase zich expliciet egocentrisch

gedraagt. Alles draait om zichzelf of, in het beste geval, om de beperkte groep (bijvoorbeeld de familie of stam) waartoe iemand behoort. Er wordt in feite ook geen verschil gemaakt tussen de persoon zelf en de buitenwereld. Het standpunt van een ander kan niet worden onderscheiden van het eigen standpunt, want alleen het eigen standpunt geldt als de waarheid. Ook ligt er, wat cultuur betreft, een nadruk op animistisch of magisch denken: de wereld wordt (letterlijk) bezield door goden en geesten, voorouders laten van zich horen via mediums of rituelen en moeten gunstig gestemd worden door offers. Tegenwoordig zijn er nog veel overblijfselen te vinden van dit soort denken in allerlei maatschappijen, zoals de Afrikaanse voorouder rituelen die op hun beurt weer meegenomen zijn door slaven en in Zuid Amerika terecht zijn gekomen. Daaruit is bijvoorbeeld de Surinaams-creoolse *Winti* traditie ontstaan, waarin het gunstig stemmen van de voorouders (*wintis*) een belangrijke rol speelt. Maar ook in westerse maatschappijen zijn er allerlei dagelijkse rituelen die afkomstig zijn uit deze magische fase, zoals het afsteken van vuurwerk met Nieuwjaar (wat ertoe diende om de boze geesten te verdrijven) of het gebruiken van allerlei gelukssymbolen als hoefijzers, godenbeeldjes of, in mijn eigen geval, olifanten.

**3. Concreet Operationeel.** Concreet Operationeel is de naam van de fase waarin allerlei *regels* binnen de gemeenschap belangrijk zijn en waarin mensen een bepaalde *rol* op zich nemen. Een kind heeft een bepaalde rol waarin hij hoort te gehoorzamen aan zijn ouders, die zelf de rol hebben om hun kinderen volgens bepaalde regels op te voeden. Deze fase wordt in het kort ook wel "con-op" genoemd. Bij kinderen worden in deze fase de cognitieve of verstandelijke vermogens ontwikkeld, maar alleen op basis van "concrete operaties". Een bewerking als optellen en aftrekken zijn begrijpelijk, maar een meer abstracte omschrijving van wat optellen en aftrekken eigenlijk betekent kan nog niet worden gegeven, want dat is te hoog gegrepen in deze fase. Zo

ontstaat er een wereld die gebaseerd is op regels die van buiten, door de omgeving, opgelegd worden en als vanzelfsprekend worden gevolgd zonder over de verdere betekenis of de zin ervan na te denken. Volwassenen die in deze fase verkeren zijn diegenen die zich prettig voelen in een maatschappij waarin dingen voor hen geregeld zijn. Daar heersen een strikte wetgeving met normen en waarden, zodat je weet waar je aan toe bent en waar je rol binnen de maatschappij duidelijk is. Het vroegere Oost-Europese Communisme was zo'n systeem waarbij het individu aan het collectief ondergeschikt gemaakt was en de maatschappij van regels aan elkaar hing. Ook de huidige fundamentalistische takken van religies, zoals conservatieve takken van het Christendom en traditionele stromingen binnen de Islam, zijn voorbeelden van deze fase.

**4. Formeel Operationeel.** Vanuit de concreet operationele fase kan de mens zich ontwikkelen naar de Formeel Operationele fase, kortweg ook "form-op" genoemd. Hierin baseert het wereldbeeld van de mens zich op meer abstracte begrippen, zoals de *betekenis* van dingen, en maakt het individu zich los van de gemeenschap en zoekt zijn eigen weg. Het kind ontwikkelt hier een logische vorm van denken, waarbij abstracte begrippen hun intrede doen en hypothesen ontwikkeld kunnen worden. Optellen en aftrekken worden niet meer alleen uitgevoerd, maar er wordt ook bedacht wat het doel ervan is en wat voor resultaat het oplevert. Dit leidt tot een verzelfstandiging van het individu: de persoon komt los te staan van de groep en probeert zijn eigen weg te vinden. Pubergedrag is hier een vroege verschijningsvorm van, maar op latere leeftijd kan deze fase ook voorkomen in een maatschappij die gebaseerd is op rationeel denken, vooruitgangszin (tegenwoordig ook bekend als de "VOC Mentaliteit" van minister-president Balkenende) en economisch gedreven bedrijfsculturen. Die laatste monden soms uit in een omgeving waarin bedrijfsresultaat belangrijker is dan de werknemer. In het bedrijf waarin ik zelf

werk heb ik als manager een keer moeite gehad om aan mijn team uit te leggen waarom het nodig was om een derde van hen te ontslaan, terwijl er genoeg werk voor hen was. Het punt was, dat de inkomsten uit dat werk niet genoeg waren om de mensen te betalen en het eerste waar dan van hogerhand aan gedacht wordt is het drukken van de kosten door mensen te ontslaan.

Tot hiertoe heeft Piaget de ontwikkelingsfasen bij het kind beschreven. Zoals duidelijk moge zijn heb ik die uitgebreid met beschrijvingen die ook op volwassenen en op samenlevingen van toepassing zijn. De fasen die hierop volgen zijn ontleend aan de definitie van Ken Wilber en Sri Aurobindo.

**5. Postformeel/Postmodern.** Voorbij de formeel operationele fase ligt die van Postformeel waar pluralisme, of het onderkennen van meerdere wereldbeelden, de boventoon voert. Deze fase kenmerkt zich door een gelijkschakeling van alle wereldbeelden: er wordt vermeden om in termen van hiërarchieën te denken, omdat iedereen evenveel recht heeft om te geloven in wat hij wil. Geen enkel wereldbeeld heeft dan ook het recht om zichzelf uit te roepen tot het leidende wereldbeeld, want alle inzichten zijn relatief. De mening van de een heeft evenveel waarde als die van de ander en daarom moet er naar ieders mening geluisterd worden. Deze manier van denken is sterk vertegenwoordigd in de Nederlandse maatschappij van een paar jaar geleden. De "moet kunnen" mentaliteit voordat de verharding optrad die wel met de "Fortuyn-revolutie" wordt aangeduid. Die laatste verandering is in feite een stap terug naar Formeel Operationeel en nog eerdere fasen. De Nederlandse overlegcultuur (het "poldermodel") is een vergevorderde verschijningsvorm van de postmoderne maatschappij, waarin eindeloze debatten worden gehouden waarbij zelden een concreet besluit wordt genomen. Het voordeel van dit systeem is dat iedereen de gelegenheid krijgt om zijn mening

te uiten, maar het nadeel is dat vergeten wordt dat niet elke mening er in een bepaalde situatie werkelijk toe doet. Dit laatste is echter een punt dat postmoderne mensen moeilijk kunnen accepteren. Zeker politieke discussies kunnen zo verzanden in debatten die geen eind lijken te hebben en nergens toe leiden omdat iedereen gehoord zou moeten worden, zelfs als het overduidelijk is dat een bepaalde mening in deze tijd er weinig toe doet. Simplistische meningen die de schuld van alle problemen geven aan "de buitenlanders" of aan "de islam" en de oplossing zoeken in het uitbannen daarvan hebben weinig te bieden in het oplossen van problemen in de complexe maatschappij waarin we nu leven.

**6. Transpersoonlijke fasen.** Na de postformele of postmoderne fase volgen verschillende Post-postformele of Transpersoonlijke stadia. Dit zijn de stadia waarin aspecten de hoofdrol gaan spelen die meer spiritueel van aard zijn. Een spirituele visie is er een die de eenheid van de mensheid, de wereld en het universum benadrukt en waarin een overkoepelende visie op dit allemaal wordt ontwikkeld. De stap van de postmoderne fase naar deze transpersoonlijke fasen is een grote stap die door veel mensen beschouwd wordt als een cruciale stap voor de mens. Een werkelijk Integrale, overkoepelende, visie kan alleen vanaf hier gevormd worden. En het is die Integrale visie die nodig is om de mens en de maatschappij verder te brengen. Het probleem met alle fasen voor deze transpersoonlijke is namelijk dat in de eerdere stadia de mens niet verder kan kijken dan zijn eigen mening, zijn eigen perspectief. Het is dan moeilijk om ook andere perspectieven te zien en te accepteren dat die ook reden van bestaan hebben. Een Integrale visie neemt alle perspectieven uit alle ontwikkelingsstadia samen en past die toe in de situatie waarin dat nodig is. Dat geeft veel meer mogelijkheden en daarmee veel meer flexibiliteit om de meest juiste reactie te geven of actie te ondernemen in allerlei situaties. Wat die

integrale visi inhoudt zal ik later in dit boek uitvoerig uitleggen.

### **Transpersoonlijk?**

Het woord "transpersoonlijk" wordt vanaf de postformele fase te pas en te onpas gebruikt om verder gelegen ontwikkelingsstadia aan te geven. Wanneer verschillende mensen gevraagd wordt naar wat het Transpersoonlijke eigenlijk is blijken er meerdere definities de ronde te doen. Dat is erg verwarrend, vandaar dat ik hieronder een overzicht van die definities geef en uitleg wat de manier is waarop ik het in dit boek gebruik. Strikt gesproken betekent het woord Trans-persoonlijk "datgene wat het individu overstijgt", wat meteen al een onmetelijke breedte van interpretaties kan opleveren. Want wat dat overstijgende nu is kan op allerlei manieren omschreven worden.

1. In het model van de Logische Orden van Gregory Bateson en Robert Dilts (zie de uitgebreide beschrijving daarvan eerder in dit hoofdstuk) worden stadia hoger dan "Identiteit" Transpersoonlijk genoemd. In sommige versies van dat model staat daar "**Missie**", wat wil zeggen: de drijfveer van de mens, dat wat de rode draad in het leven van de mens vormt en als diens doel in het leven kan worden beschouwd. Er wordt wel gezegd dat iemand achter zijn missie kan komen door na te gaan wat het eigenlijk is waar hij goed in is, wat het is in iemands handelen, vaardigheden en persoonlijkheid dat een bijdrage levert aan de wereld. Voor de een is dat iets eenvoudigs zoals gewoon goed zijn best doen in het beroep dat hij heeft gekozen. Voor de ander kan het iets zijn als een bijdrage leveren om de armoede in de wereld te verminderen. Voor weer een ander kan het een uitdragen van Liefde voor de medemens zijn in de een of andere vorm.

2. Een andere uitbreiding van de Logische Orden voorbij de Identiteit plaatst hier echter juist de bredere **gemeenschap** waar iemand deel van uitmaakt. Zo kan het model van Bateson en Dilts in plaats van met de Missie uitgebreid worden met de volgende stadia: Familie, Culturele groep, Land, Wereld, Kosmos. Op deze wijze wordt het Persoonlijke overstegen door de grotere groep waar men deel van uitmaakt, tot het meest omvattende niveau, namelijk de Kosmos of het Heel-al (het **geheel** van **alles**).

3. Anderen stellen dat het Transpersoonlijke gelijk staat aan de **Ecologie**, specifiek de Ecologie in bredere zin zoals ik later uit zal leggen. Voor nu volstaat te zeggen dat ecologie inhoudt dat we ervoor moeten zorgen dat we onszelf, de ander en onze omgeving niet mogen schaden met wat we doen. Deze aanpak komt enigszins overeen met de vorige, zij het dat hier specifiek wordt bedoeld dat de grotere groep en het grotere geheel waar men deel van uitmaakt niet geschaad mogen worden, geheiligd (heel gemaakt) moeten worden. Ecologie vormt zo een combinatie van de missie en van de grotere groep waar iemand deel van uitmaakt: de missie is om iets aan die groep toe te voegen, een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van die groep.

4. Het Transpersoonlijke wordt ook wel geïnterpreteerd als het **Authentieke Zelf**, dat wil zeggen de Identiteit van iemand zonder alle blokkades, overtuigingen, beperkingen, etc. die in het leven zijn opgebouwd. Ofwel, de kern van de mens, het wezen van de mens. Veel therapeutisch werk is op gericht om dat soort beperkingen weg te nemen of op te lossen. Verder doorgevoerd kun je stellen dat het authentieke Zelf voor alle mensen hetzelfde is, want die is dan niet afhankelijk van de persoonlijke historie van een bepaalde mens (hij overstijgt de mens immers), maar is werkelijk universeel en gelijk voor iedereen. Deze kern wordt in verschillende tradities ook wel aangeduid als het Goddelijke, Zelf, de Ziel. Dit is dan ook datgene wat alle mensen bindt,

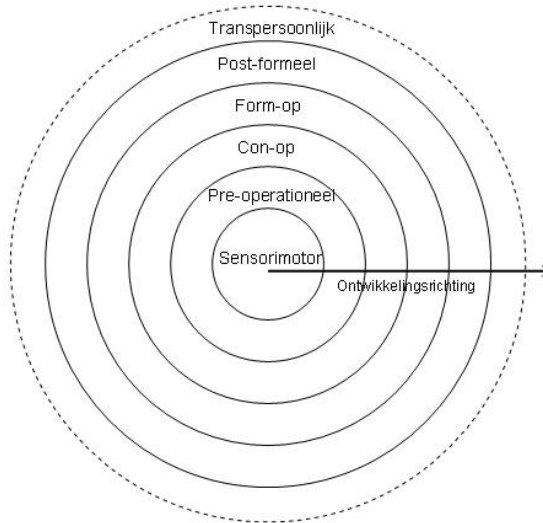
omdat het Transpersoonlijke in jou zelf hetzelfde is als het Transpersoonlijke in de ander. Dit is, toegegeven, in een paar zinnen een zeer verregaande visie die niet voor iedereen even begrijpelijk is. Ze kan wel ervaren worden als *bewustzijnstoestanden* die in bijvoorbeeld meditatie voor kunnen komen. Het laatste hoofdstuk gaat hier verder op in.

5. Hiermee komen we op de laatste definitie, namelijk de definitie zoals die in de Transpersoonlijke Psychologie wordt gebruikt: het Transpersoonlijke bestaat uit de ontwikkelingsstadia die voorbij de Persoonlijke ontwikkelingsstadia liggen. De persoonlijke ontwikkelingsstadia zijn dan die stadia zoals ik ze hierboven heb omschreven. In termen van Ken Wilber (die ze weer gedeeltelijk baseert op termen van Aurobindo) liggen hier zo'n zes ontwikkelingsstadia met de namen *Integraal*, *Globaal*, *Verlichte Geest*, *Intuïtieve Geest*, *Boven-Geest (Overmind)* en *Super-Geest (Supermind)*. Deze zes stadia geven ieder een voortgaande mate van eenheid aan met de wereld, met de ander, met het wezen van al het leven.

Op deze definitie van het transpersoonlijke en op de bewustzijnsstadia uit de vorige paragraaf zal verder in worden gegaan in het hoofdstuk over **Transpersoonlijke Therapie**.

Het volgende plaatje zet deze ontwikkelingsstadia of -fasen nog eens op een rijtje. Hierin kun je zien dat de ontwikkeling van de mens van binnen naar buiten verloopt: eerdere stadia staan meer in het midden van de figuur. Het geeft ook meteen het holonische verloop van de persoonlijke ontwikkeling weer: de opeenvolgende stadia omvatten elkaar. De meer ontwikkelde stadia nemen daarin alle voorgaande stadia met zich mee en voegen er steeds meer aan toe. Zo groeien we door naar meer mogelijkheden zonder de mogelijkheden te verliezen die we al hadden. Daardoor

worden we rijker in onze keuzes, omdat het aantal opties groter wordt.



### *De Ontwikkelingsstadia van de mens.*

Tenslotte nog twee opmerkingen. Let er op, dat alle ontwikkelingslijnen zich in grote mate onafhankelijk van elkaar ontwikkelen. Het komt bijvoorbeeld niet vaak voor dat iemands emotionele ontwikkeling zich op een zelfde niveau bevindt als diens cognitieve ontwikkeling. Het komt zelfs vaker voor dat die twee vrij ver uit elkaar liggen: veel westerse mensen hebben bijvoorbeeld een vrij sterke cognitieve ontwikkeling, maar de emotionele ontwikkeling ligt vaak nog ergens in een preoperationele fase. Westerse mensen reageren vaak vanuit het verstand en pas onder veel

grotere druk kan de emotie eruit komen – maar dan wel explosief. Andere culturen, zoals de Zuid Europese, hebben juist een meer uitgebreid ontwikkelde emotionele ontwikkeling, waarbij het rationele weer wat achterblijft. Zij zullen vaak reageren vanuit hun gevoel en dat gevoel daarbij volledig laten gaan, zonder daar een rationele “rem” op te zetten om het al te overdreven uiten van het gevoel binnen de perken te houden. Omdat de lijnen niet gelijk op gaan in hun ontwikkeling kun je dus ook niet zeggen dat iemand preoperationeel “is” of postformeel “is”, omdat elke ontwikkelingslijn zich tot een ander niveau kan hebben uitgestrekt. Je kunt hoogstens stellen dat bijvoorbeeld iemands *emotionele ontwikkeling zich op een postformeel niveau bevindt* en diens *cognitieve ontwikkeling op een transpersoonlijk niveau*. Niemand kan echter in diens ontwikkeling *gelijkgesteld* worden aan een bepaald ontwikkelingsniveau. Dit is hetzelfde als wat ik hiervoor heb beschreven bij de logische orden van NLP: je kunt pas zeggen dat iemand iets “is” als je het over het niveau van de identiteit hebt. Psychologische ontwikkeling gaat over het niveau van de capaciteiten en dat zijn de mogelijkheden die we *hebben*, niet dingen die we *zijn*.

Dit punt leidt meteen tot een tweede opmerking. Veel mensen die een vereenvoudigd ontwikkelingsmodel, zoals bijvoorbeeld *Spiral Dynamics*, hebben leren kennen gebruiken het enthousiast om anderen mee te “labelen”. Met *labelen* bedoel ik dat we iemand een kwalificatie opplakken. Neem bijvoorbeeld de volgende uitspraak: hij is “blauw” (wat in *Spiral Dynamics*-taal de uitdrukking is voor wat ik eerder *formeel-operationeel* heb genoemd). Dit vind ik een kwalijke zaak en wel om meerdere redenen. In de eerste plaats *is* niemand “blauw” in al zijn hoedanigheden. Zoals hiervoor gesteld kan iemand cognitief blauw zijn, maar ethisch “groen” (wat *Spiral Dynamics*-taal is voor *post-formeel*). Dus het is onmogelijk om vol te houden dat iemand in al zijn aspecten op hetzelfde ontwikkelingsniveau zit, oftewel “blauw is”. In de

tweede plaats is het een verkeerde methode om een ontwikkelingsmodel alleen maar te gebruiken om mensen in een hokje te zetten. De verschillende ontwikkelingsstadia zijn niet meer dan een aanduiding van de fasen waardoor iemands ontwikkeling op een bepaald gebied verloopt. De kenmerken van een mens zijn veel malen complexer dan met een enkele fase uit een ontwikkelingsmodel kan worden aangeduid. Het doet dan ook geen recht aan de mens zelf om simpelweg labels uit te delen en daarmee die mens ingedeeld en begrepen denken te hebben. Dat zou een grote versimpeling van de mens (en daarmee ook van de psychologie) betekenen die niet bedoeld kan zijn door de psychologen en anderen die deze modellen hebben ontwikkeld. Ik zou dan ook willen voorstellen om die modellen alleen te gebruiken als een *indicatie*. Ze geven iets aan wat voor een bepaald aspect van het mens-zijn, zoals in het geval van *Spiral Dynamics* de waarden van de mens, op dit moment de *omgeving* is waarin die mens functioneert (bijvoorbeeld een post-formele omgeving). Daarnaast geeft het aan wat de *richting* is waarin die mens zich in die omgeving ontwikkelt (bijvoorbeeld naar een transpersoonlijke omgeving). Het is een momentopname van een deel van iemands ontwikkeling, niet een kwalificatie van iemands persoonlijkheid. Labels plakken doe je op jampotjes, niet op mensen.

Een zinnvollere methode om de fasen van elke ontwikkelingslijn voor een bepaalde persoon in kaart te brengen zonder te labelen zal overigens in een later hoofdstuk behandeld worden. Dat vormt een plaatje van iemands algehele ontwikkeling in de belangrijkste ontwikkelingslijnen.

### **DE PRIME DIRECTIVE**

Zoals ik hiervoor heb gezegd is *Spiral Dynamics* een van de vele modellen die de ontwikkeling van een deel van de

mens beschrijven. Het werd ontwikkeld door Don Beck en Christopher Cowan op basis van het werk van Clare Graves. Hun model komt sterk overeen met het psychologisch ontwikkelingsmodel van Piaget, Wilber en Aurobindo dat in het vorige deel beschreven is. Alleen richt het zich in haar opzet op een hiërarchie die gebaseerd is op *waardestelsels* van de mens in plaats van op *cognitieve* ontwikkeling. Dat zijn twee aparte ontwikkelingslijnen en daarmee hebben we het ook over twee aparte ontwikkelingsmodellen. Spiral Dynamics is vrij populair geworden en wordt ook gebruikt om andere soorten ontwikkeling mee te beschrijven, wat echter niet de bedoeling is geweest van dat model. De reden waarom ik het hier toch noem is het feit dat vanuit *Spiral Dynamics* het concept van de *Prime Directive* ("Voornaamste Stelling") komt. Deze stelling luidt, dat het belangrijkste wat gedaan moet worden met het ontwikkelingsmodel (dat als een dynamische, zich ontwikkelende spiraal wordt beschreven, vandaar de naam *Spiral Dynamics*) is, dat er zorg gedragen wordt voor de ontwikkeling in haar geheel. De gezondheid van de hele "spiraal" is het voornaamste doel van onze ontwikkeling. Elk niveau, of dat nu ons huidige niveau is of een niveau dat we al voorbij zijn en met ons meedragen, is een absoluut noodzakelijk en wenselijk deel van onze ontwikkeling en van ons bewustzijn. De delen van ons die met bijgeloof uit onze kindertijd en oude rituelen hebben te maken, zoals het dragen van geluukkettinkjes of het verjagen van boze geesten met vuurwerk met oudjaar, zijn net zo belangrijk als de delen van ons die veel verder ontwikkeld zijn, zoals onze wetenschappelijke vaardigheden en zorg voor het milieu. In de woorden van Clare Graves zelf, zoals geciteerd in *Spiral Dynamics*, luidt deze stelling als volgt:

*"Ik moet zeggen... en ik geloof diep dat dit zo is, dat voor het algehele welzijn van het bestaan van de mens in deze wereld, uiteindelijk hogere niveaus beter zijn dan lagere niveaus en dat de voornaamste doelstelling van de leiders*

*van een maatschappij erin ligt om de menselijke ontwikkeling naar hogere niveaus te stimuleren”*

Dit houdt voor coaching en therapie twee dingen in. Ten eerste moeten we er als therapeut voor zorgen om de mens in zijn volledige ontwikkeling te beschouwen en ervoor te zorgen dat de dingen die in een (eventueel ver) verleden gebeurd zijn geheeld kunnen worden. De gezondheid van de mens in zijn gehele ontwikkeling staat voorop. Immers, de gebeurtenissen uit het verleden die een traumatische werking hebben gehad vormen een soort “gaten” in de ontwikkeling van de cliënt. Die gaten, die dus vaak in een eerder ontwikkelingsniveau zijn ontstaan, zijn onvolkomenheden in de psychologische groei van de cliënt, plekken waar iets mis is gegaan in de ontwikkeling. Die kunnen op latere leeftijd invloed hebben op hoe iemand functioneert. Het is dan alsof het fundament van hoe iemand in het leven staat een breuk heeft opgelopen, waardoor het huis dat er op gebouwd is, namelijk de rest van zijn leven, niet stevig genoeg kan staan. Pas als we het fundament repareren kunnen we er zeker van zijn dat het huis stevig staat en kunnen we er verder aan bouwen.

Aan de andere kant blijkt uit het citaat van Graves dat de menselijke ontwikkeling een beweging is die naar steeds hogere niveaus streeft. Hogere niveaus die ons als mensen in feite ook door de maatschappij waarin we leven worden opgelegd. Door de steeds groter wordende complexiteit van de omgeving waarin we leven worden steeds hogere eisen aan ons gesteld en worden we gestimuleerd om ons daaraan aan te passen. Dit aanpassen bestaat onder andere uit psychologische groei. Die groei leidt dan tot een volgend ontwikkelingsniveau dat beter om kan gaan met de eisen die de omgeving aan ons stelt. Op die manier ontwikkelt de mens zich steeds verder, al naar gelang de omgeving verandert. Maar de mens ontwikkelt zich niet alleen op basis van wat de omgeving aan eisen stelt. Ook zonder die eisen vindt groei

plaats, die voortkomt uit een natuurlijke neiging tot ontplooiing. Dit laatste is overigens een observatie die nog nooit verklaard is, maar telkens weer gezien kan worden. Op allerlei gebied heeft de mens de behoefte om zich te ontwikkelen, te ontplooiën, de grenzen van zijn kunnen te ontdekken en te overschrijden. Of het nu puur lichamelijke groei is, wat bij kinderen goed te zien is, of ons streven om onze kennis uit te breiden, groei vinden we overal en vindt ook plaats als er niet noodzakelijk een reden voor is.

Zoals ik hiervoor al aangegeven heb is een ander aspect dat in het oog gehouden moet worden bij het gebruik van ontwikkelingsmodellen het feit dat er moet worden voorkomen dat er met behulp van die modellen "gelabeld" wordt. Zeker vereenvoudigde modellen zoals *Spiral Dynamics*, die met kleuren als aanduiding van stadia van ontwikkeling van waardesystemen werkt, nodigen hiertoe uit.

De *Prime Directive* geeft dus eigenlijk aan dat de ontwikkeling van de mens bestaat uit twee aspecten: eerst moet er **heling** plaatsvinden van gebeurtenissen uit het verleden die nu nog invloed hebben en wanneer die heling heeft plaatsgevonden is er **groei** naar verdere stadia mogelijk. Deze combinatie zal verder uitgewerkt worden in een volgend hoofdstuk.

## **WERKEN MET ONTWIKKELINGSSTADIA IN THERAPIE**

In het overgrote deel van de gevallen reikt de huidige psychologische ontwikkeling van de mens tot ergens in een van de eerste vijf stadia, die gezamenlijk ook wel de **Persoonlijke** stadia worden genoemd. Allerlei mensen hebben daar onderzoek naar gedaan, maar je kunt het ook eenvoudig om je heen zien. De ontwikkeling van de Nederlandse maatschappij ligt verspreid over een aantal fasen: mensen die in het algemeen veel willen steunen op de

groep waarvan ze deel uitmaken en de tradities en gebruiken daarin (concreet operationeel), mensen die veel meer op de individuele ontwikkeling zijn gericht (formeel operationeel) en mensen die de verscheidenheid van achtergronden en meningen waarderen (postformeel). De daarop volgende **Transpersoonlijke** stadia, de stadia waarin de mens onder andere een alles omvattende, integrale visie ontwikkelt, is veel minder aanwezig. Die integrale visie houdt in de eerste plaats in, dat iemand een overzicht krijgt over alle voorgaande ontwikkelingsstadia. Als dat overzicht er is, wordt het mogelijk elk stadium te gebruiken op de momenten en in de situaties waar dat noodzakelijk en verantwoord is. Verschillende situaties kunnen immers roepen om elementen te gebruiken uit een van de persoonlijke stadia. Dit geldt zowel voor situaties waarin men zich individueel bevindt als voor situaties waarbij anderen betrokken zijn. Zo kan het zijn dat we in een traditionele omgeving terecht komen. Een cliënt van me is bijvoorbeeld streng religieus en vindt de kerk waartoe hij behoort en de tradities die daarbij horen belangrijk voor zijn dagelijkse leven. Dat zijn kenmerken van een waardestelsel dat in de concreet-operationele fase zit. Als ik in goed contact met hem wil komen kan ik me maar beter aan hem aanpassen en in de eerste plaats respect tonen voor zijn manier van leven en hem niet proberen te overtuigen van mijn zienswijze. Die zienswijze kan zijn dat er in alle religies en levensovertuigingen een kern zit die gelijk is en dat alleen de manier van uitleggen daarvan onderling verschillen. Die laatste opstelling levert weinig op in de communicatie, terwijl de eerste opstelling ertoe leidt dat ik hem waarschijnlijk het beste kan aanspreken op het volgen van de procedures zoals die in het bedrijf gelden, omdat daarmee het doel van het bedrijf als geheel het beste gediend wordt. Zo'n integrale visie levert een geweldige flexibiliteit en daarmee mogelijkheden op om in verschillende situaties met verschillende mensen adequaat te reageren. Immers, we kunnen een keuze maken uit een scala aan

reacties en daar de meest geschikte uit kiezen om in die situatie te gebruiken.

Een integrale visie houdt ook in dat we een overzicht hebben van verschillende kanten van iemands gedrag en ontwikkeling. Die kanten kunnen te maken hebben met iemands **innerlijke ontwikkeling** (psychologie, emoties, spiritualiteit, etc.), met iemands **fysieke ontwikkeling** (gezondheid, lichamelijke ontwikkeling, etc.), met de **cultuur** (afkomst, communicatie met anderen, etc.) en met de **sociale structuren** (de opbouw van de maatschappij, politiek, verenigingen). Deze vormen vier verschillende perspectieven op de mens, waarop ik in het volgende hoofdstuk verder zal ingaan.

Een cliënt die bij een therapeut komt bevindt zich dus in het algemeen in een van de persoonlijke stadia. De hulpvraag waar de cliënt mee zit heeft daarbij vaak haar oorsprong in een vroeger ontwikkelingsstadium dan waar de cliënt zich op dit moment bevindt. Bijvoorbeeld, een gebeurtenis op jonge leeftijd zoals een val van de trap in huis zal mogelijk in een preoperationele fase hebben plaatsgevonden. De cliënt kan daar op dit moment de gevolgen van ondervinden, zoals hoogtevrees of andere gevolgen, en heeft zich bijvoorbeeld al tot een postformeel stadium doorontwikkeld. Heling kan er dan uit bestaan om terug te gaan naar het moment of de periode waarin dat trauma zich heeft ontwikkeld (het moment waarop van de trap is gevallen) en de gebeurtenissen die daar plaatsvonden opnieuw te evalueren, maar dan vanuit het huidige (volwassen) ontwikkelingsstadium.

De eerste taak van de therapeut op dit moment is het *duiden* van het psychologische ontwikkelingsstadium van de cliënt en het zich vervolgens daaraan *aanpassen*. Dit duiden van het ontwikkelingsstadium heeft een aantal doelen. Het is in de eerste plaats nodig om *rapport* te kunnen scheppen.

“Rapport” is een NLP-term voor een juiste verstandhouding: er dient een juiste verstandhouding tussen cliënt en therapeut te ontstaan, eentje die uitnodigt tot het ontstaan van een vertrouwensband tussen de twee. Afstemmen op de belevingswereld van de cliënt is daarbij een belangrijke stap. De juiste verstandhouding bestaat uit nog veel meer aspecten die ook een rol spelen in de relatie tussen cliënt en therapeut, zoals de juiste communicatie of de juiste afstemming op het gevoel of de gedachten van de cliënt. Die aspecten zijn vaak ook onderdeel van het ontwikkelingsstadium van de cliënt, omdat ze verband houden met de ontwikkelingslijnen die ik eerder beschreven heb. Het duiden van het ontwikkelingsstadium van de cliënt is ook nodig voor het scheiden van de wereldbeelden van cliënt en therapeut: een wereldbeeld is daarbij letterlijk de manier waarop iemand tegen de wereld om hem heen aan kijkt. Iedereen heeft zijn eigen wereldbeeld, dat opgebouwd is uit de eigen geschiedenis, de waarden en overtuigingen en de ontwikkeling die iemand tot dan toe heeft doorgemaakt. Daarom is ieders wereldbeeld ook anders dan dat van een ander. Een coach of therapeut mag nooit zijn eigen wereldbeeld gebruiken om de cliënt van daaruit te benaderen, maar moet in de eerste plaats vanuit het wereldbeeld van de cliënt leren te werken. Het aanpassen aan het ontwikkelingsstadium van die cliënt is een daarin een belangrijke stap. Immers, het heeft geen zin de cliënt te benaderen vanuit bijvoorbeeld een wereldbeeld dat gemiddeld genomen transpersoonlijk is als de cliënt daar nog lang niet aan toe is. Dat zou bij de cliënt kunnen leiden tot onbegrip (“waar heeft de therapeut het in hemelsnaam over?”), misvattingen (“volgens mij bedoelt hij dit...”) of sociaal wenselijk gedrag (“waar heeft hij het eigenlijk over? Ik zal maar doen alsof ik het begrijp want ik durf het niet te vragen...”), waardoor de therapie zijn doel voorbijschiet. De therapeut zal dan ook moeten werken op een niveau waarop de cliënt hem begrijpt, dat wil zeggen hetzelfde niveau als waar de cliënt zich bevindt. Later kun je de cliënt op een

niveau iets boven het zijne aanspreken. Dat daagt hem uit om zich verder te ontwikkelen.

Voor de therapeut betekent dit in de praktijk dat die zich bij voorkeur tot een niveau heeft ontwikkeld dat transpersoonlijk of integraal is. Op dat niveau heeft hij namelijk een integrale visie heeft ontwikkeld van waaruit de persoonlijke niveaus goed te overzien zijn en de therapeut die persoonlijke stadia kan inzetten om de cliënt op de juiste wijze te benaderen. Het zou nadelig zijn als een therapeut zelf op een ontwikkelingsniveau zat dat hem niet de flexibiliteit geeft om zijn cliënten op verschillende niveaus te benaderen. Juist om de redenen die ik hiervoor heb genoemd is het nodig om vanuit een integraal overzicht je te kunnen aanpassen aan de cliënt en zo vanuit diens positie te beginnen met de therapie.

### **PRAKTIJKVOORBEELD: WERKEN MET ONTWIKKELING**

Een cliënte van mij, die ik voor het gemak Marja zal noemen, kwam bij me met een hulpvraag over het kunnen verkopen van haar diensten aan klanten. Ze werkte part-time als freelance secretaresse en had moeite om nieuwe klanten binnen te halen. Vooral het verkopen van haar secretariële vaardigheden aan potentiële klanten kostte haar moeite: ze werd zenuwachtig tijdens de gesprekken, voelde zich niet goed genoeg en vond het lastig om zichzelf goed in de schijnwerpers te zetten en zo overtuigend over te komen.

Tijdens de eerste afspraak luisterde ik naar Marja's woorden en het viel me daarbij op dat ze enerzijds gedreven was om zichzelf te ontwikkelen (ze wilde haar eigen bedrijfje verder uitbouwen), maar aan de andere kant ook hechtte aan haar rol in het gezin en de meer traditionele verhoudingen daarin. Zij leek dus onderweg te zijn van de concreet-operationele fase (waarin ze was gebonden aan tradities en

rollen) naar de formeel-operationele fase (waarin ze zichzelf wilde ontplooien en zelfstandig commercieel actief wilde zijn).

Om aan de veilige kant te beginnen sprak ik haar om te beginnen aan op het concreet-operationele niveau en begon een gesprek over haar rol in het gezin. Geleidelijk aan in het gesprek bleek er nog iets anders te spelen, dat verband hield met de relatie tussen haar en haar vader. Haar vader was dementerend en herkende haar nauwelijks meer. Gesprekken met hem waren dus nauwelijks te voeren. Toch waren er dingen die Marja met hem wilde uitpraten: dingen die te maken hadden met hoe zij vroeger, als klein kind, door hem behandeld was. Ze had het gevoel dat ze nooit gestimuleerd was om zichzelf te ontwikkelen, of zelfs tegengehouden werd met uitspraken als "Dat is toch te hoog gegrepen voor je" en "Je kunt maar beter huisvrouw worden". Daar bleek dus nog wat werk voor haar te liggen om dit de juiste plaats in haar leven te geven en eruit te komen met haar vader zonder dat echte communicatie met hem mogelijk was.

Het had wat voeten in aarde om dit eerste doel te bereiken. Maar toen ze daar eenmaal een paar belangrijke stappen in had gezet konden we beginnen verder te werken aan wat nu het tweede doel was, namelijk haar diensten kunnen verkopen aan potentiële klanten. Het gesprek kon op het volgende niveau gevoerd worden, meer gericht op haar persoonlijke ontwikkeling en het in de markt plaatsen van haar eigen bedrijfje. Met het oplossen van het probleem met haar vader, wat haar vasthield in een concreet-operationele fase, konden we nu werken aan het verder doorgroeien naar de formeel-operationele fase, zoals aan haar zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

## TYOLOGIEËN EN STADIA

Als afsluiting van dit hoofdstuk wil ik nog een onderscheid aangeven tussen wat ik **horizontale** en **verticale** psychologische modellen noem.

De hiervoor beschreven psychologische ontwikkelingsmodellen kunnen gezien worden als *verticale* modellen van persoonlijke groei, waarbij ontwikkeling van onder naar boven verloopt, oftewel vanaf het Sensorimotor stadium richting transpersoonlijke stadia. Deze modellen geven een *dieptestructuur* aan van de psychologische groei van een mens.

*Horizontale* modellen zijn indelingen die typeringen geven van het karakter of gedrag van mensen. Die modellen hebben niets met de psychologische groei van de mens te maken, maar alleen met *voorkeuren* van een persoon in bepaalde situaties. Zo zijn er de klassieke *Myer-Briggs* typologieën (zestien types bestaande uit vier letters) en het *Enneagram* (negen types) en is tegenwoordig het model van *Spiral Dynamics* (dat is opgezet als een verticaal model) platgeslagen tot een horizontaal model dat *Management Drives* (zes types) wordt genoemd.

Verticale en horizontale modellen moeten niet met elkaar verward worden, want ze geven elk iets anders aan. Verticale modellen geven een dieptestructuur aan, een psychologische ontwikkeling die al voor de geboorte begint en als het goed is nooit stopt. Het gaat hier om waarden, wereldbeelden, overtuigingen, het ontwikkelen van de eigen mogelijkheden en inzichten. Horizontale modellen geven daarentegen alleen een oppervlaktestructuur aan, vergelijkbaar met de *Metaprogramma's* uit de NLP (zie hieronder voor een uitleg daarover). Het zijn gedragsvoorkeuren die benoemd worden en in een model worden gestopt. Zoals in het vorige hoofdstuk is beschreven zijn er ongeveer zestig

metapatronen en de hiervoor genoemde horizontale modellen combineren er in feite een paar totdat een aantal types is gevonden dat op het grootste deel van de mensen kan worden toegepast. Er wordt daarin echter voorbijgegaan aan dieper liggende aspecten van wie we zijn, de emotionele structuur, de waarden en overtuigingen, enzovoorts.

### **NLP: METAPROGRAMMA'S**

De Metaprogramma's in NLP beschrijven een aantal patronen dat het functioneren en het handelen en waarnemen van iemand in bepaalde situaties in kaart brengt. Waar let iemand bijvoorbeeld op bij het nemen van een beslissing over het kopen van een huis? Is dat de kwaliteit van het huis zelf, de omgeving, de burens, of nog iets anders? Een Metaprogramma geeft een bepaalde voorkeur aan in de beslissingen die je neemt of in de manier waarop we reageren. Zo kan er een voorkeur zijn om een probleem te ontlopen of juist om naar een oplossing voor het probleem te streven. Er kan bij de ene werknemer een grotere voorkeur zijn om te werken volgens procedures en bij de andere kan de voorkeur bestaan om meer vrijheid te hebben in het uitvoeren van zijn werk. Hoe iemand het leven ervaart en daarin handelt wordt bepaald op basis van deze patronen en wordt vervolgens uitgedrukt in de taal. Door het onderkennen van deze (taal-)patronen door de therapeut kan een schat aan informatie gewonnen worden over hoe de cliënt functioneert. Er zijn een stuk of zestig Metaprogramma's die in een oneindig aantal combinaties tot een persoonlijkheidsstructuur op cognitief gebied kunnen leiden. Vrijwel alle typeringingen uit andere horizontale modellen, zoals het Enneagram of Management Drives, kunnen samengesteld worden uit de NLP metapatronen.

Een voorbeeld van een van mijn favoriete combinaties van metaprogramma's volgt hieronder: *perfectionisme*.

Perfectionisme is een combinatie van een aantal metapatronen dat in NLP-taal als volgt wordt aangeduid:

1. De **vergelijking** tussen zichzelf en een ideaalbeeld van zichzelf;
2. Een sterk extern **referentiekader**;
3. Een neiging tot **mismatchen** op zichzelf;
4. Het **focussen op het heden** en wegcijferen van verleden en toekomst.

De combinatie van al deze patronen kan ertoe leiden dat iemand gedrag vertoont waardoor die zichzelf nooit goed genoeg vindt presteren, nooit tevreden is met zichzelf en blijft streven naar de ultieme perfectie. De lat wordt steeds hoger gelegd en blijft onbereikbaar, omdat het doel steeds verder wordt verlegd. Dit is een veel voorkomende combinatie van patronen in de westerse competitieve maatschappij.

De uitleg van de NLP metapatronen is als volgt: een perfectionist is iemand die continu in een *mismatch* met zichzelf komt, dus uitermate kritisch is op zichzelf met de focus op wat nog niet bereikt is. Er wordt een ideaalbeeld gevormd over hoe men dan wel zou moeten functioneren (vergelijking tussen *Self* en *Ideal Self*) en dat ideaalbeeld wordt in het heden geplaatst: ik moet *nu* aan dit ideaalbeeld voldoen (*tijds subordinatie* van verleden en toekomst). Er wordt externe druk ervaren doordat er ook een focus is op wat "de anderen" ervan denken of wat de verwachting van die anderen is (*extern referentiekader*).

Een coach van een perfectionist kan bijvoorbeeld de volgende aanpak voorstellen op basis van deze patronen. Er kan een oplossing gevonden worden wanneer het ideaalbeeld van de cliënt in de toekomst wordt geplaatst, in plaats van in het heden. Een ideaal geeft namelijk alleen een *richting* aan om in te ontwikkelen, niet een *situatie* die op dit moment bereikt moet zijn. We zouden moeten waarderen wat we nu al hebben en wie we nu zijn in plaats van de focus te leggen op wat we nog niet hebben bereikt. Dat wil niet zeggen dat je geen doelen moet stellen, integendeel. Maar die doelen

moeten in de toekomst geplaatst worden, niet in het nu. Terugkijken naar wat we bereikt hebben sinds een paar maanden of jaren is in deze situatie positief om zich te realiseren wat je al bereikt hebt, wat het is waar je trots op kunt zijn. Verder kan aangegeven worden dat het vaak nuttiger kan zijn je te realiseren wat je zelf van een situatie vindt dan jezelf afhankelijk te maken van de verwachtingen en meningen van anderen. Dit alles vergroot de zelfstandigheid van de cliënt en biedt nieuwe perspectieven, waardoor hij anders in het leven kan komen te staan.

Met de opmerkingen over het verschil tussen horizontale en verticale modellen wil ik overigens niet zeggen dat ik horizontale modellen nutteloos vind. Als ze met het juiste doel gebruikt worden is er geen probleem. Voor coaching kunnen de horizontale modellen van pas komen als hulpmiddelen om bijvoorbeeld de samenstelling van een team binnen een bedrijf te analyseren. Het kan bijvoorbeeld handig zijn om mensen met verschillende voorkeuren in een team te brengen om ieder zijn bijdrage te laten geven aan de doelstellingen van het team. Een doel bij individuele coaching zou kunnen zijn om iemands huidige gedragskenmerken in kaart te brengen zodat inzicht wordt verkregen in het eigen functioneren en hoe dat van invloed is op het eigen leven en op de omgeving. Het is wel belangrijk dat gerealiseerd wordt dat deze typologieën enig inzicht geven in de psychologie van de mens, in wat hem werkelijk beweegt. Dat is een misvatting die vaak gemaakt wordt op websites waar je bijvoorbeeld je enneagram-type kunt bepalen. Om te werken met de psychologische achtergrond van de mens moeten de verticale modellen gebruikt worden. Daarom zijn die belangrijker wanneer we meer met psychotherapie bezig zijn.

Samengenomen kunnen verticale en horizontale modellen een visie op een mens geven waardoor een vollediger beeld

ontstaat van die mens. De horizontale en verticale modellen vullen elkaar namelijk goed aan.

De in dit hoofdstuk beschreven ontwikkelingsmodellen vormen een van de twee onderdelen van wat we het Integrale model zullen noemen. In dat Integrale model worden alle aspecten van ons mens-zijn samengevat door de combinatie van ontwikkeling en vier basis perspectieven op de mens. In het volgende hoofdstuk wordt dat tweede deel van het integrale model verder uitgelegd.

---

### 3. HET INTEGRALE MODEL –VIER PERSPECTIEVEN OP DE OLIFANT

---

*Het grootste goed is het kennen van de eenheid die de geest heeft met de hele natuur.*

*Baruch Spinoza*

Het Integrale Model dat in dit hoofdstuk wordt geïntroduceerd is gebaseerd op het model dat ontwikkeld is door Ken Wilber, een Amerikaanse denker die op het gebied van psychologie, spiritualiteit en filosofie heel veel heeft gelezen en geschreven. Hij combineert al die kennis met zijn eigen ervaringen op psychologisch en spiritueel vlak en heeft dat allemaal weten te combineren in een algemeen model van de wereld om ons heen. Wilber heeft dit oorspronkelijk gedaan in zijn boek *Sex, Ecology, Spirituality* en later uitgewerkt in *A Brief History of Everything* en toegepast in al zijn volgende boeken. Het model geeft een indeling van de wereld om ons heen in vier delen die hij "kwadranten" noemt. Verder combineert hij die indeling met een hiërarchische ontwikkeling in elk van de kwadranten. Ik zal in dit hoofdstuk een uitleg geven van dit model die niet de pretentie heeft compleet te zijn – daarvoor verwijs ik graag naar de boeken van Wilber zelf, die ik noem in de Literatuurlijst aan het eind van dit boek. Het doel van deze introductie van het Integrale Model is het geven van een kader waarbinnen Integrale Therapie haar plaats vindt. Het model heeft namelijk een grote invloed op mijn eigen denken gehad, omdat het het enige model is dat ik ken, dat recht doet aan alle elementen die nodig zijn om een volledig beeld te krijgen van de wereld om ons heen. Bovendien kan het toegepast worden op allerlei gebieden, van psychologie tot politiek en van economie tot personeelsontwikkeling.

## DE VIER KWADRANTEN

De vier kwadranten zijn de basis van het wereldmodel van Wilber. De kwadranten geven een onderverdeling aan van de manier waarop alle dingen, levende wezens en gebeurtenissen in de wereld door de mens bekeken kunnen worden. Wat bekeken wordt en op welke manier dat gebeurt kan van alles zijn: het model omvat onder andere de mens zelf, de politiek, de medische wetenschap, economie, cultuur, etc. Elk van de kwadranten omvat een specifiek ***perspectief*** op dingen, dus een manier waarop ergens naar gekeken kan worden. Die vier perspectieven sluiten elkaar niet uit, maar vullen elkaar aan. Er zijn altijd relaties aan te geven tussen perspectieven uit de vier kwadranten zodanig dat je een complete visie op iets kunt bouwen door een combinatie te maken van visies uit elk van de kwadranten. Deze combinatie van perspectieven levert een volledig, dus *integraal*, beeld op.

**in·te·graal** (bijvoeglijk naamwoord)

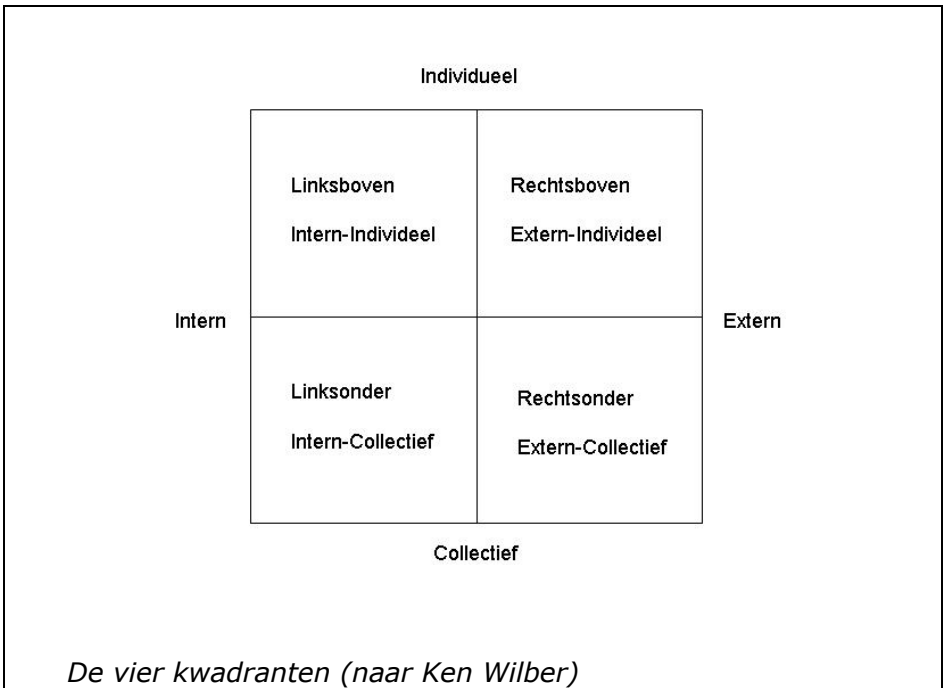
1. allesomvattend, geheel, volledig

(Bron: van Dale online woordenboek)

Laten we dit meer beeldend en concreet maken. Het model van Wilber maakt, zoals in onderstaande figuur wordt aangegeven, twee scheidingen. De eerste scheiding (namelijk de scheiding tussen de *bovenkant* en de *onderkant* van het model) is tussen het *individu*, dat wil zeggen een enkele persoon, en het *collectief*, namelijk de grotere groep waarvan de persoon deel uitmaakt. Een collectief kan de maatschappij zijn, de cultuur, de familie, etc. In de tweede plaats wordt er een verticale scheiding gemaakt (namelijk de scheiding tussen de *linkerkant* en de *rechterkant* van het model), waarbij de *interne* visie op de zaken van de *externe* visie op de zaken worden gescheiden. De interne visie is de beleving

van de persoon of de groep zelf, oftewel hoe er van binnenuit tegen iets aan wordt gekeken, het subjectieve of interne perspectief. De externe visie is de manier waarop er van buitenaf naar die persoon of groep wordt gekeken: het objectieve of *externe* perspectief. Dus we hebben nu de scheiding tussen het individu en het collectief en de scheiding tussen het subjectieve perspectief en het objectieve perspectief. Gecombineerd levert dit vier kwadranten op:

- de *interne beleving van het individu* (**intern-individueel**, linksboven),
- de *externe visie op het individu* (**extern-individueel**, rechtsboven),
- de *interne beleving van het collectief* (**intern-collectief**, linksonder) en
- de *objectieve visie op het collectief* (**extern-collectief**, rechtsonder).



Di is allemaal nog erg abstract, dus wordt het tijd om dit in te vullen. Als we deze theoretische verdelingen toepassen op de mens, dan kan de volgende inhoud gegeven worden aan de verschillende kwadranten:

Het kwadrant **Linksboven** (LB) draait om de Intern-Individuele aspecten van de mens, namelijk de eigen beleving die iemand heeft van wat er in diens leven gebeurt. De psychologie van de mens valt hieronder, en ook zijn persoonlijke ontwikkeling op verstandelijk, emotioneel, psychologisch en spiritueel gebied. Hoe beleef ik zelf de wereld om mij heen?

Het kwadrant **rechtsboven** (RB) gaat over de Extern-Individuele aspecten van de mens: de ontwikkeling van het

lichaam, waaronder de hersenen. Ook de klassieke medische wetenschap valt in dit kwadrant. Het gaat om hoe ik er van buitenaf gezien uit zie.

Het kwadrant **linksonder** (LO) is de Intern-Collectieve beleving van een groep mensen: een familie, een maatschappij, een volk. Zoals de mens een interne emotionele, cognitieve en spirituele beleving heeft, zo heeft ook een groep, een gezamenlijke beleving. Hoe kijken we als familie, als Nederlanders of als Boeddhisten tegen de wereld aan? Dat zijn dingen die met onder andere cultuur en religie te maken hebben. Die aspecten vallen in dit kwadrant.

Tenslotte het kwadrant **rechtsonder** (RO). Dit is de Extern-Collectieve kant van de zaak, waarin de groep mensen van buitenaf bekeken wordt, dus wordt er voornamelijk gelet op de structuur van de groep en hoe mensen met elkaar omgaan. Sociologie, politiek en systeemtheorie vallen binnen dit kwadrant.

De kwadranten staan niet helemaal los of geïsoleerd van elkaar, maar alle kwadranten zijn met elkaar verbonden: er zitten geen muren tussen de vier kwadranten, maar er is sprake van verbanden en interactie tussen delen uit verschillende kwadranten die een deel van de mens beschrijven. Bijvoorbeeld: een bepaald niveau van psychologische ontwikkeling (die thuishoort in het kwadrant linksboven) heeft een relatie met een bepaalde ontwikkeling van het lichaam, namelijk de hersenen (die thuishoren in het kwadrant rechtsboven). Ook leidt die psychologische ontwikkeling tot een bepaalde manier van denken binnen de grotere gemeenschap of cultuur waar iemand deel van uitmaakt (in het kwadrant linksonder). Die manier van denken binnen die gemeenschap heeft op zijn beurt weer invloed op de sociale structuur die gevormd is in die gemeenschap (in het kwadrant rechtsonder). Het is nuttig om de relaties tussen de kwadranten op deze manier te zien om

een *integraal*, dus volledig, beeld van een situatie, probleem of fenomeen te krijgen.

Het volgende voorbeeld is een illustratie van het bekijken van een fenomeen vanuit de vier verschillende kwadranten. Het laat zien hoe een ziekte, die gewoonlijk alleen in een enkel kwadrant waargenomen wordt, ook aanwezig is in de drie andere kwadranten.

**Voorbeeld van het werken met kwadranten:  
HIV/AIDS**

Stel, iemand is besmet met het HIV virus, dat al of niet is uitgegroeid tot AIDS. Deze situatie kan op zichzelf gezien worden als een puur medische toestand and zou daarmee passen in het kwadrant rechtsboven. Het lichaam is immers getroffen door een virus, wat een puur fysieke, dus extern-individuele zaak is.

Maar vanuit die positie kunnen we naar het kwadrant linksboven gaan en zien dat deze zelfde ziekte een effect heeft op het psychologisch welzijn van de patiënt. Hij voelt zich innerlijk slecht, weet niet goed hoe hij met zijn ziekte moet omgaan of hoe hij het anderen moet vertellen. Dat is helemaal onafhankelijk van het fysieke gevoel. Dit is dan weer een intern-individuele zaak, die weliswaar door een extern-individuele ziekte is veroorzaakt, maar niet minder reëel is.

Als we dan omlaag gaan, naar het kwadrant linksonder, dan kunnen we constateren dat een HIV/AIDS patiënt in verschillende culturen verschillend behandeld wordt. Er zijn talloze voorbeelden van culturen (typisch juist in die landen waar het virus het meest voorkomt) die een AIDS-patiënt verstoten uit de maatschappij, of er wonderlijke gedachten op nahouden over hoe je ervan genezen kan worden. Bijvoorbeeld: in sommige culturen in Zuid Afrika wordt

gedacht dat een man door seks te hebben met een maagd weer genezen kan worden van AIDS, wat verschrikkelijke gevolgen heeft voor jonge vrouwen en voor de verspreiding van het virus. Maar ook in westerse maatschappijen is de situatie er lang niet altijd naar dat een HIV/AIDS patiënt makkelijk met anderen kan praten over zijn probleem. Ook in Nederland is er nog steeds een soort taboesfeer rondom ziektes als HIV/AIDS of Kanker. Dit zijn zaken die thuishoren in het kwadrant linksonder, het intern-collectieve.

Tenslotte kunnen rechtsonder gaan kijken, in het kwadrant van de sociale structuren. Welke diensten en regelingen zijn er aanwezig in een maatschappij om met HIV/AIDS om te gaan? Is er een medische infrastructuur aanwezig om patiënten te behandelen? Maar ook: wat zijn de economische gevolgen van het vóórkomen van grote aantallen AIDS-patiënten in een land? Allemaal dingen die in het kwadrant rechtsonder aan bod komen.

Zo kan de problematiek van een op het eerste gezicht puur medisch probleem ook bekeken worden vanuit drie andere perspectieven. Hiermee kan een veel completer beeld gevormd worden van het probleem en kunnen nieuwe inzichten naar voren komen die te maken hebben met het hanteerbaar maken, de erkenning en de oplossing van het probleem.

Ken Wilber zelf heeft vanuit linguïstisch perspectief de volgende samenvatting van dit model gegeven, die ik in het kader van NLP wel illustratief vond.

*"Kwadranten" is slechts een verkorte weergave van de eerste, tweede- en derde-persoons perspectieven. (...) De eerste-persoons perspectieven van het zich in de wereld bevinden bevatten, onder andere, de Interne-individuele Ik, identiteit, kunst en artistieke uitdrukking, meditatie, dieptepsychologie, geleide fantasieën, introspectie,*

*contemplatief gebed, normale en afwijkende bewustzijnstoestanden en innerlijke fenomenologie. De tweede-persoons dimensies van het zich in de wereld bevinden bevatten, onder andere, de manieren waarop een Jij en een Ik samen kunnen komen en een Wij kunnen vormen (wat de reden is waarom Jij en Wij samengenomen kunnen worden als een tweede persoon meervoud). Als zodanig bevatten tweede personen cultuur, hermeneutiek, wederzijdse verstandhoudingen, moraliteit, inter-subjectiviteit in al aar dimensies en communicatie zelf. De derde-persoons dimensies van het zich in de wereld bevinden omvatten de meer "objectieve" benaderingen van de werkelijkheid, die niet de Ik-taal of de Wij-taal gebruiken, maar eerder Het-taal. Namelijk, de meer wetenschappelijke benaderingen die zich richten op de derde-persoons dimensies van het zich bevinden in de wereld – benaderingen die natuurkunde, scheikunde, neurologie, farmacologie, etc. bevatten. Deze "Het" benaderingen worden soms onderverdeeld in individuele en systeem-benaderingen, waardoor de wetenschappen ontstaan die zich op de individu en haar delen richten (de meer "atomistische" versies van de wetenschap, zoals natuurkunde, moleculaire biologie, enz.) en die welke zich toeleggen op het collectief (zoals de vele vormen van systeemtheorie, ecologie en complexiteitstheorie). Deze kunnen worden aangegeven met de woorden Het (enkelvoud) en Het (meervoud).*

*"Dus de kwadranten (Ik, Wij, Het (enkelvoud) en Het (meervoud)) zijn in feite alleen een eenvoudige manier om de vier voornaamste dimensies van het zich bevinden in de wereld bij te houden, welke niet alleen bevat zijn in de taal – en daarmee al aanwezig zijn en volledig werkzaam zijn in uzelf en uw cliënten – maar ook dimensies van de werkelijkheid die zijn onderzocht door letterlijk honderden grote stromingen, praktijken, methodologieën en methodes van onderzoek. (...) En het interessante is, dat, voor zover we kunnen zeggen, geen van die dimensies geheel gereduceerd*

*kan worden tot de andere (wat de reden is waarom je als wetenschapper je kunt proberen te richten op de "Het"-dimensie van de werkelijkheid, maar dat je als mens dat niet kunt doen zonder de structuur van de ervaring te schaden)."*

## **ONTWIKKELINGSNIVEAUS**

In het vorige hoofdstuk heb ik uitgelegd hoe de mens psychologisch door een aantal stadia of ontwikkelingsniveaus gaat. Deze niveaus bestaan volgens het Integrale Model binnen het kwadrant linksboven, wat immers de persoonlijke, interne beleving bekijkt.

De drie andere kwadranten in het model hebben echter net zo goed ontwikkelingsniveaus, hoewel die niet altijd even voor de hand liggend zijn.

Het kwadrant rechtsboven, dat van de externe persoonlijke ontwikkeling, kent bijvoorbeeld de ontwikkeling van atomen naar moleculen (waarin atomen zitten) naar cellen (waarin moleculen zitten) naar het lichaam (waarin cellen zitten). Dit is een hiërarchisch ontwikkelingsmodel toegepast op de externe kant van de mens, net zoals het psychologische ontwikkelingsmodel dat doet voor de interne kant van de mens.

Het kwadrant linksonder, dat van de interne ontwikkeling van een groep, kent een hiërarchie van culturele ontwikkeling. Die ontwikkeling is ook beschreven in niveaus die elkaar opvolgen: van archaisch naar magisch naar mythisch naar rationeel naar reflectief naar globalistisch (deze termen zijn overigens gebaseerd op de beschrijving die Jürgen Habermas daarvan heeft gegeven).

Het kwadrant rechtsonder, waarin de sociale ontwikkeling van de maatschappij wordt beschreven, kent een

ontwikkeling in de volgende hiërarchie: van stammen van jagers-verzamelaars naar dorpen van tuinbouwers naar staten van agrariërs naar industriële naties naar wereldwijde informatienetwerken.

Net als de persoonlijke ontwikkeling hebben we hier dus nog drie voorbeelden van elkaar opvolgende ontwikkelingsniveaus. En net als de psychologische ontwikkelingsmodellen zijn ook de ontwikkelingsmodellen in de andere kwadranten *holonisch*: hogere niveaus ontstijgen de lagere niveaus en nemen die in zich op. De hogere niveaus kunnen dan ook niet bestaan zonder de lagere niveaus, omdat ze anders hun fundament missen.

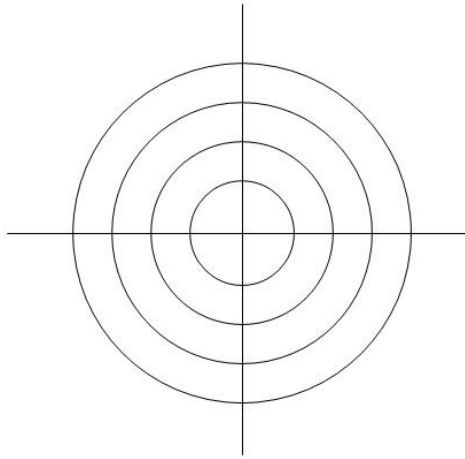
Zoals de vier kwadranten niet los van elkaar staan, maar direct met elkaar te maken hebben en invloed op elkaar hebben, zo staan ook deze vier ontwikkelingsmodellen niet los van elkaar. Bijvoorbeeld, een maatschappij die zich ontwikkelt van een agrarische vorm naar een industriële natie (rechtsonder) heeft daarvoor een cultuurverandering van mythisch naar rationeel nodig (linksonder). Die cultuurverandering kan alleen plaatsvinden als de individuele mensen ook die verandering (van concreet operationeel naar formeel operationeel) doormaken (linksboven). En de mens die zich persoonlijk ontwikkelt doet dat niet alleen intern, maar ook de cognitieve functies van de hersenen moeten zich mee ontwikkelen (rechtsboven). Al deze manieren van ontwikkelen staan dus in nauw verband met elkaar en vormen in feite één en dezelfde ontwikkeling, zij het dat die in vier kwadranten uitgedrukt kunnen worden.

Dit laatste wijst op een belangrijk onderdeel van het integrale model: ook al worden verschillende aspecten van de mens met verschillende termen en met verschillende modellen beschreven, het blijft zo, dat ze allemaal maar een deel van een fenomeen beschrijven. Datzelfde fenomeen uit zich namelijk in alle vier de kwadranten. Vanuit die

kwadranten gezien kan dat fenomeen vier keer verschillend worden beschreven, maar uiteindelijk levert alleen de combinatie van die vier beschrijvingen een volledig beeld van het fenomeen op. Die volledige beschrijving is waar we naar op zoek zijn om de olifant in zijn geheel te kunnen zien.

**DE HELE OLIFANT: "ALL-QUADRANTS ALL-LEVELS (AQAL)"**

Door het Integrale Model met haar vier kwadranten te combineren met het algemene model van ontwikkeling in al die kwadranten, kunnen we komen we tot een volledig integraal model. Dit model kan afgebeeld worden als in de volgende figuur. De ontwikkeling is daarbij net als in het vorige hoofdstuk afgebeeld als cirkels die elkaar omsluiten. Daarbovenop leggen we het model met de vier kwadranten en zo hebben we het volledige integrale model gekregen.



*Het volledige Integrale Model: de vier kwadranten en een ontwikkelingsmodel.*

Deze integratie van de vier kwadranten en het ontwikkelingsmodel wordt ook wel "All Quadrants, All Levels" (Alle Kwadranten, Alle Niveaus) of AQAL genoemd. Het AQAL model geeft een beschrijving van fenomenen van een individuele persoon en de gemeenschap waarin die zich bevindt, zowel vanuit intern perspectief als vanuit extern perspectief. Het is dit AQAL model dat ik zal gebruiken om de werkwijze van Integrale Therapie uit te leggen.

Het idee achter het Integrale Model met de vier kwadranten is, dat een fenomeen, en specifiek een persoon, pas volledig beschreven kan worden als aspecten uit alle vier de kwadranten meegenomen worden. De innerlijke beleving, de uiterlijke, fysieke staat ervan, de cultuur waarin iemand leeft of waaruit zij voortkomt en de sociale structuur van de

maatschappij. Deze vier perspectieven hebben allemaal invloed op een persoon. Dit is op zich geen nieuw idee: al vanaf de oudheid worden fenomenen op deze vier wijzen beschreven. Zo heeft bijvoorbeeld Abraham Maslow in zijn artikel *A Theory of Human Motivation*, waarin hij zijn hiërarchie van de behoeften van de mens introduceert, al geschreven:

*"Motivatie is niet synoniem met gedrag. De motivaties zijn slechts een klasse die gedrag bepaalt. Terwijl gedrag vrijwel altijd gemotiveerd is, wordt het vrijwel altijd ook bepaald door biologische, culturele en situationele factoren."*

In het volgende kader geef ik een voorbeeld van de toepassing van het volledig AQAL model.

### **HET INTEGRALE MODEL IN DE PRAKTIJK: DE OORZAKEN VAN CRIMINALITEIT**

Onlangs heeft een Nederlandse onderzoeker een proefschrift gepubliceerd waarin duidelijk wordt dat er aanwijzingen zijn dat er een relatie bestaat tussen biologische kenmerken bij mensen en crimineel gedrag. Dit is een opvallend feit, omdat ongeveer dertig jaar geleden een andere Nederlandse onderzoeker, toenmalig Professor Buikhuijsen, precies dit soort onderzoek heeft voorgesteld. In zijn tijd was er echter een sterke oppositie tegen hem en zijn ideeën ontstaan, die in feite tot een demonisering van zijn persoon heeft geleid en daarmee het uitvoeren van dit onderzoek heeft geblokkeerd. Die oppositie werd voornamelijk aangevoerd door Piet Grijs, pseudoniem van Hugo Brandt Corstius, een van Nederland's meest gelauwerde schrijvers. Grijs claimde dat crimineel gedrag niet bepaald kon worden door biologische factoren, maar uitsluitend door sociale factoren (waarmee hij overigens een typisch jaren-70 standpunt innam). Deze zelfde positie houdt hij nog steeds aan: zijn uitspraak na de publicatie van het proefschrift was

dat je, als je wilt weten of iemand kans heeft om crimineel te worden, je alleen maar de salarissen van diens vader en moeder bij elkaar hoeft op te tellen. Als dat bedrag onder een bepaalde waarde zou zijn, zou er een grotere kans op crimineel gedrag bestaan.

Het lijkt me nuttig om dit onderzoek eens in het perspectief van het Integrale Model te stellen. Als we namelijk erkennen dat een fenomeen als criminaliteit beschreven kan worden in termen van de vier kwadranten, dan spelen de volgende factoren een rol:

- **Intern Individueel:** Emotionele, Mentale, Psychologische, Spirituele factoren. Wat zegt de persoonlijke ontwikkeling van een individu over diens neiging tot crimineel gedrag? Wat voor persoonlijke waarden en overtuigingen spelen hier een rol? Hoe is deze persoon ethisch ontwikkeld?

- **Extern Individueel:** Biologische factoren, effecten in het brein en elders in het lichaam. Dit zijn de factoren die oorspronkelijk door Buikhuisen en nu door de huidige wetenschappers zijn onderzocht en waarvan het belang is aangetoond.

- **Extern Collectief:** De sociale factoren, zoals armoede (zoals Piet Grijs aangaf), maar ook de maatschappelijke structuren die aanleiding kunnen geven tot criminaliteit. Ook opvang van daders, voorkomen van crimineel gedrag en dergelijke vallen hieronder.

- **Intern Collectief:** De cultuur waaruit de potentiële crimineel komt en de cultuur van de grotere maatschappij. Wat zijn de normen en waarden binnen die culturen ten opzichte van criminaliteit? En hoe staat de individu tegenover die culturele opvattingen?

Het blijkt dat zowel de onderzoekers als Piet Grijs elk maar een kwart van de waarheid bezitten. De toepassing van het Integrale Model doet niet alleen recht aan beide standpunten (het biologische en het sociale), maar brengt die ook samen en breidt hen uit met andere factoren die ook een rol spelen. Er zijn inderdaad biologische factoren die samenhangen met crimineel gedrag en er zijn ook sociale factoren die daarmee verband houden. Maar deze twee zijn en blijven verschillende *perspectieven* op hetzelfde fenomeen die elk een deel van de waarheid verwoorden. Bovendien komen beide perspectieven uitsluitend uit de rechterkant van het model en wordt dus aan de linkerkant, oftewel de interne kant, geen recht gedaan. Het volledige plaatje wordt pas duidelijk als die twee perspectieven worden aangevuld met de twee perspectieven uit de linkerkant van het Integrale Model en op die manier samengebracht tot een Integrale visie op criminaliteit. Zo blijken verschillende perspectieven elkaar aan te vullen in plaats van elkaar uit te sluiten en is er geen reden meer voor polemieken tussen aanhangers van de ene en aanhangers van de andere kant.

Met behulp van een volledig model van de mens, zoals AQAL dat biedt, kan ook een volledig therapeutisch kader worden gemaakt dat de mens in al haar aspecten kan helpen. Dat kader zal ik in het volgende hoofdstuk beschrijven.

---

## 4. HET INTEGRALE MODEL TOEGEPAST – DE HELENDE OLIFANT

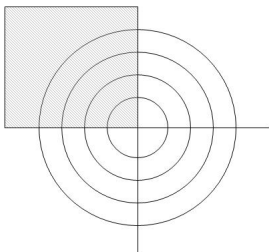
---

*Ik denk dat gevechtssporten daarom zo'n integrale betekenis hebben, omdat ze je een sterk karakter geven, ze bouwen je interne kracht op. Op een hoger niveau worden ze spiritueel.*

*Chuck Norris, acteur.*

De uitdaging van een vorm van Therapie die zich "Integraal" noemt ligt er in om alle aspecten van het Integrale Model te gebruiken, dus de vier perspectieven op de mens en het ontwikkelingsmodel dat daar mee gecombineerd is, en er een op de individu afgestemde therapie mee te bieden. Dit is de stap van het zien van de Hele Olifant naar het gebruiken van de Helende Olifant. Enerzijds moet de therapie dus binnen het theoretische model passen en tegelijkertijd moet ze flexibel zijn zodat wat er in de therapie gedaan wordt overeenkomt met de behoeften van de cliënt. Van deze Integrale Therapie zal ik in dit hoofdstuk een beschrijving geven door het hele Integrale model te doorlopen. Ik zal daarbij beginnen in het kwadrant dat in de psychotherapie goed bekend is, namelijk dat van de interne individuele beleving, linksboven, en het geleidelijk aan uitbreiden met de overige kwadranten en het groeimodel.

### LINKSBOVEN: HELING EN GROEI



Het kwadrant linksboven bekijkt de innerlijke beleving van een mens. Hierin vinden we emoties en gevoel, gedachten en intuïtie,

moraliteit en spiritualiteit terug. Uiteraard is dit kwadrant daarmee de traditionele plaats waar een psychotherapeut of coach zijn werk doet. Daarom wil ik ook hier beginnen met de beschrijving van psychotherapie in het Integrale model.

Psychotherapie die zich in meer of mindere mate baseert op het werk van Freud vindt hier de voedingsbodem voor zijn *conflictheorie*. Die theorie stelt dat door trauma's die in het verleden zijn ontstaan er in het heden een conflict aanwezig is tussen wat een cliënt wil *bereiken* en wat hem daarin *tegenhoudt*. Ons huidige gedrag wordt immers beïnvloed door gebeurtenissen uit het verleden: ofwel door *conditionering* (wat volgens de NLP principes het "inslijten" van een gedragspatroon is), ofwel door het hebben van een *trauma* (wat een gebeurtenis uit het verleden is die in het heden een obstakel vormt voor ons gedrag). Een trauma kan heel ver in het verleden liggen, zelfs al rondom of voor de geboorte. Baby's die bijvoorbeeld hebben vastgezeten in het geboortekanaal kunnen op latere leeftijd daar nog steeds de psychische gevolgen van ondervinden. Er kan gesteld worden dat hoe verder in het verleden een trauma is ontstaan, hoe minder bewust iemand zich ervan is, zeker als het om de eerste paar levensjaren gaat. En hoe minder bewust een trauma is, hoe moeilijker het toegankelijk is vanuit het heden en daarmee hoe moeilijker het te helen is. Volgens Freud moet de behandeling door de therapeut tot een zogenaamde *catharsis* leiden. Die catharsis vormt een soort breekpunt in het omgaan met het trauma, waardoor de cliënt weer naar de toekomst kan kijken zonder nog bezwaard te zijn door zijn verleden.

Trauma's heb ik eerder aangeduid als "gaten" in onze ontwikkeling: ergens in de ontwikkeling is iets gebeurd dat een zodanige indruk heeft achtergelaten dat het de vrije ontwikkeling heeft geblokkeerd en die schijnbaar onherroepelijk een andere richting heeft gegeven. We kunnen die trauma's ook bekijken vanuit het psychologisch

ontwikkelingsmodel zoals dat in een eerder hoofdstuk is beschreven. We kunnen dan zien dat die gaten worden geslagen door gebeurtenissen die op een bepaald ontwikkelingsniveau hebben plaatsgevonden. Een traumatische gebeurtenis die we als kind hebben ondergaan ligt daarmee over het algemeen in een *sensorimotorisch* (in het geval van trauma's die in de eerste paar levensjaren zijn opgelopen) of in een *pre-operationeel* (in het geval van trauma's die wat later als kind opgelopen zijn) ontwikkelingsstadium. Een trauma hoeft overigens niet meteen iets dramatisch te zijn: het kan net zo goed een kleine gebeurtenis, veroorzaakt door de vergeetachtigheid van een ouder, een ongelukje, etc. zijn. Het punt is dat die gebeurtenis genoeg *indruk* heeft gemaakt op het kind om een blijvend effect op het gedrag te hebben.

Trauma's brengen ons op een van de twee kernpunten van therapeutisch werk in dit kwadrant, namelijk **heling**. Heling is gezond maken, weer *heel* maken. Heling is nodig op basis van de *Prime Directive*: de gezondheid van de gehele ontwikkeling van de mens staat voorop. Dat houdt in dat gaten in die ontwikkeling geheeld moeten worden om ervoor te zorgen dat hoger liggende ontwikkelingsniveaus op een gezonde basis rusten. Voor deze heling is een heel scala aan therapeutische technieken voorhanden, die allemaal het uitgangspunt hebben dat de cliënt teruggaat naar het moment waarop het trauma ontstond en dat moment vanuit het huidige, volwassen, perspectief in een ander daglicht kan zetten. Als dat is gebeurd is een belangrijke stap gezet naar de verwerking van die gebeurtenis en daarmee naar heling. Mijn favoriete methode daarvoor is het *Inner Child Work*, een techniek waarvan de oorsprong teruggaat tot Carl Jung, maar die in de jaren '90 van de vorige eeuw een snelle ontwikkeling heeft doorgemaakt.

## INNER CHILD WORK

*Inner Child Work* is een therapeutische techniek waarbij ervan wordt uitgegaan dat er zich in iemands psychologische persoonlijkheid een deel bevindt dat het "Innerlijke Kind" wordt genoemd. Dit Innerlijke Kind is al door Carl Jung beschreven als "gedissocieerde aspecten van iemands verleden die naar personificatie neigen", dat wil zeggen: indrukken uit het verleden die een aparte persoon in de mens lijken te vormen. Alsof het kind dat we waren zich ergens in ons heeft genesteld en zo nu en dan aandacht nodig heeft. Ook de Transactionele Analyse, een therapeutische stroming die gevormd is door Eric Berne en later gepopulariseerd door Thomas Harris in het boek *I'm OK, You're OK*, bevat de definitie van een Innerlijk Kind dat als een deel van de mens wordt beschouwd. Modernere benaderingen beschrijven het Innerlijk Kind als een niet-geassocieerd of gedissocieerd deel van de mens, een geestelijke eenheid die een afwisselende mate van complexiteit of ontwikkeling kan hebben. Het heeft een vaak sterke invloed, meestal onbewust, op hoe we in het dagelijks leven functioneren. Het feit dat dit vaak onbewust gebeurt houdt in, dat het Innerlijke Kind niet op een bewuste manier toegankelijk is, maar via een meer of minder lichte trance of hypnose bereikt moet worden. Er kunnen overigens ook meerdere innerlijke kinderen bestaan die alle deel van de persoonlijkheid vormen. Een gezonde persoonlijkheid zou er dan een zijn waarin alle innerlijke kinderen geaccepteerd en geïntegreerd zijn, dus niet meer apart staan, maar een nu onlosmakelijk onderdeel van de persoon zijn..

*Inner Child Work* ("Werken met het innerlijke kind") gaat uit van het bestaan van deze Innerlijke Kinderen en probeert hen op basis van de hulpvraag van de cliënt op te sporen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door op basis van de emotionele bewustzijnstoestand bij een probleem in het heden terug te gaan in de tijd en geheel intuïtief associaties met gebeurtenissen uit het verleden op te laten komen. Dit kan

onder hypnose of met behulp van een NLP techniek die "trans-derivationale zoeken" wordt genoemd. Wanneer een gebeurtenis in het verleden en het daarbij behorende Innerlijke Kind eenmaal gevonden is, kan heling plaatsvinden door de volwassen cliënt met diens Innerlijke Kind in dialoog te laten gaan. De situatie die een trauma heeft opgeleverd kan dan opnieuw worden bekeken vanuit het perspectief van de volwassene. Vervolgens kan de volwassene het Kind met zich mee nemen naar het heden en zo integratie ervan bereiken. Dit is een erg korte beschrijving van wat er kan plaatsvinden bij *Inner Child Work*, maar het idee is dat de volwassene begrip krijgt voor de functie van het Innerlijke Kind, dat accepteert, weet te beschermen en aan de behoeften ervan weet te voldoen. Dan kan het Kind opgroeien en uiteindelijk geïntegreerd worden in de persoonlijkheid van de volwassene.

Hoe lang moeten we eigenlijk doorgaan met het zoeken van gaten in onze ontwikkeling en het helen daarvan? Sommige mensen zijn daar nogal fanatiek in: ze gaan door met allerlei therapieën en cursussen tot ze zo'n beetje alles hebben gedaan wat aangeboden wordt. Maar is dat nodig? Volgens mij niet. Ten eerste denk ik niet dat we achter alle gaten en gaatjes in onze ontwikkeling kunnen komen, of dat we die allemaal kunnen helen. Sommige trauma's, vooral die opgelopen zijn in onze eerste levensjaren, zijn nu eenmaal moeilijk te behandelen. In de tweede plaats denk ik ook niet dat het nodig is om achter alle trauma's aan te gaan en die op te lossen. Waar het om gaat is, dat we de gaten helen die ons in de weg staan om de wereld om ons heen aan te kunnen en verder te groeien in het leven. Op een gegeven moment zijn we zo ver dat we kunnen zeggen dat we om kunnen gaan met bepaalde beperkingen, maar dat die ons niet in de weg staan om ons leven te leiden. Op dat punt is er genoeg geheeld en kunnen we overgaan tot de tweede stap in het proces: groei.

Het tweede aspect van therapie dat in dit kwadrant genoemd moet worden is dus dat van **Groei**. Groei is de mogelijkheid om zich als mens te ontwikkelen om daarna volledig in staat te zijn verantwoordelijkheid te nemen voor de daden die men verricht. Groei kan dan ook gezien worden als een manier om problemen het hoofd te bieden waar we op het huidige psychologische ontwikkelingsniveau niet mee om weten te gaan en die een perspectief vanuit een hoger niveau nodig hebben om die problemen aan te kunnen pakken. Hier kan weer gedacht worden aan de *Prime Directive*, die zegt dat de algemene tendens van de ontwikkeling van de mens er een is die naar steeds grotere ontwikkeling gaat. Als de levensomstandigheden daarom vragen is groei geboden om de mens keuzemogelijkheden te geven, van conditioneringen af te stappen en in vrijheid en bewust de keuzes te kunnen maken die volgens de nieuwe inzichten het beste zijn.

Een voorbeeld: de moderne maatschappij is er een die heel snel verandert en veel informatie op mensen afstuurt. Reclames, verkeersborden, televisie, allemaal worden ze sneller en proberen ze ons bepaalde informatie ("koop mij", "doe dit", "kijk naar mij") te geven. Dat is soms erg vermoeiend. Maar als we mee willen komen met de maatschappij, dan kunnen we ons beter daaraan aanpassen, want de maatschappij past zich over het algemeen niet aan ons aan. Voor mensen die in hun leven over het algemeen veel rust hadden en die veel tijd hadden om informatie in hun eigen tempo tot zich te nemen (bijvoorbeeld door 's ochtends rustig de krant lezen) is het dan een noodzaak om groei door te maken. Die groei leidt naar naar een niveau dat om kan gaan met de grote snelheid en de stroom aan informatie in de moderne maatschappij. Als ze dat niet doen lopen ze het namelijk het risico om geïsoleerd te raken.

Gezien vanuit de NLP is er een methode voorhanden die groei uitstekend kan begeleiden. Dat is het *Outcome Frame*.

Dit is een manier om een doelstelling te definiëren op een zodanige manier dat de doelstelling zelf en de weg er naartoe volkomen duidelijk worden. Dit geeft inzicht in het pad naar de doelstelling en geeft daarmee een aanzet tot groei zodat die doelstelling te behalen valt.

### **NLP: OUTCOME FRAME**

Het *Outcome Frame* (dat is weer een lelijke NLP-term die vertaald kan worden met "Doelstellingenkader") is het ideale hulpmiddel voor bijvoorbeeld coaching en is zelfs zo populair dat sommige boeken over coaching in wezen niets anders behandelen dan het opstellen van een outcome. Ook in Therapie is het belangrijk doelstellingen juist te formuleren om die gerealiseerd te kunnen krijgen. In feite is een outcome niets anders dan een sterk gespecificeerde doelstelling, vergelijkbaar met de in het bedrijfsleven populaire *SMART Objectives* (waarbij SMART staat voor *Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time-bound*, of in het Nederlands: Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Realistisch, Tijdsgebonden).

In NLP wordt dit echter op een iets andere manier ingevuld en wel op basis van de volgende vijf criteria voor het formuleren van de outcome. Het doel hierbij is om vanuit de huidige situatie (de "probleemsituatie") de gewenste doelsituatie (outcome) en de stappen om daar te komen specifiek te definiëren.

1. De outcome moet *in positieve termen gesteld* worden. Dus er moet beschreven worden wat er behaald moet worden, niet waar iemand vanaf wil. Dit heeft te maken met het feit dat de menselijke hersenen woorden als "niet" en "nee" niet schijnen te kunnen interpreteren en er dus wanneer er een zin binnenkomt waarin die woorden staan, het tegengestelde verwerkt wordt. "Niet doen" wordt dan "wel doen". Zo is de volgende regel

niet toegestaan: "Ik wil dit saaie werk niet meer doen", maar zou die vertaald moeten worden naar: "Ik wil werk vinden waarin ik zelfstandig kan handelen".

2. De outcome moet *binnen de eigen invloedssfeer* liggen. Het is leuk om een doelstelling te schrijven die inhoudt dat anderen hem voor je gaan realiseren, maar dat heeft in de dagelijkse praktijk weinig zin. In de formulering van de outcome moet dan ook duidelijk zijn dat de persoon zelf iets gaat ondernemen. Dus een outcome die luidt "Ik wil niet meer gepest worden" zou veranderd moeten worden in "Ik wil mij kunnen verweren tegen pesterijen van anderen". Overigens kan er nog uitgebreid gediscussieerd worden over wat die eigen invloedssfeer nu eigenlijk is (hoeveel invloed hebben we op de wereld om ons heen?), waarbij de discussie gewoonlijk verzandt in allerlei spirituele aannames. Voor een discussie op dat niveau verwijst ik graag naar het hoofdstuk over Transpersoonlijke Therapie. Voor de toepassing in een outcome is het nodig dat we zelf kunnen handelen om de outcome te realiseren.
3. Er moet een *meetbare, aantoonbare oplevering* van de outcome zijn. Dus we moeten met onze zintuigen kunnen waarnemen dat de outcome geslaagd is. Wat is het dat we horen, zien en voelen op het moment dat we het doel behaald hebben? Zijn er nog anderen bij betrokken? In welk verband en in welke omgeving willen we de outcome realiseren? Wanneer precies moet de outcome gerealiseerd zijn? Dit is een stap naar het verder concreet maken van de outcome, zodat er geen twijfel kan bestaan over wat er precies gedaan moet worden om daar te komen waar we willen zijn.
4. Wat is *de eerste concrete stap* die genomen moet worden om de outcome te verwezenlijken? Van hier uit

kunnen alle volgende stappen ook gedefinieerd worden. Doel hierbij is om vanuit de huidige situatie het pad naar de doelsituatie vast te leggen.

5. *Ecologie*. Alvast vooruitlopend op de paragraaf verderop over wat ecologie betekent binnen NLP kan hier gezegd worden dat voor een outcome gecheckt moet worden of de doelstelling wel of niet schadelijk kan zijn voor de persoon of diens omgeving. Wat is de motivatie achter het willen behalen van de outcome? Zijn hijzelf en anderen ermee gebaat of ermee geschaad? Wat is de *outcome sequitor*, de *waarde* die wordt vervuld met het bereiken van de outcome?

Met behulp van bovenstaande stappen kan op verschillende niveaus een outcome gedefinieerd worden. Het kan iets zijn dat al van tevoren erg concreet is, zoals het schrijven van een boek (inderdaad heb ikzelf voor het schrijven van dit boek een outcome geschreven – zie hieronder) of iets wat initieel vaag is, zoals het willen leren omgaan met een ziekte. Bovenstaande vijf punten kunnen dan in meer of mindere mate concreet aan de orde komen om iemand te helpen de outcome te formuleren. Op het moment dat de outcome duidelijk omschreven is en aan alle vormvoorwaarden voldoet hoeft er in feite niet eens meer naar gekeken te worden: innerlijk hebben we ons voorbereid om de outcome te bereiken en het zal blijken dat dat ook echt gebeurt. Dat is geen magie, maar meer mentale conditionering om te bereiken wat we willen bereiken.

Een klein voorbeeld van een outcome, namelijk degene die ik heb geschreven voor het schrijven van dit boek, volgt hieronder.

**Outcome boek “De Helende Olifant” schrijven.**  
*Samenvatting*: Over een jaar een boek geschreven te hebben

over Integrale Counseling dat gereed is om uitgegeven te worden.

*Eigen Invloedssfeer:* Volledig binnen eigen verantwoordelijkheid, namelijk zelf te schrijven. Proof-reading door anderen ligt daarbuiten, maar is door mijzelf te initiëren en bovendien strikt genomen optioneel.

*Stappen om bij het doel te komen:*

1. Outline maken
2. Bronnen verzamelen
3. Uitwerken tot leesbare tekst
4. Side-bars (case-studies, uitweidingen, uitstapjes, etc.) maken
5. Proof-readers vinden en feedback van hen verzamelen
6. Feedback verwerken
7. Boek gereedmaken voor verzending naar uitgevers.

*Oplevering:* Alle stappen 1-4 en 6-7 zijn te verifiëren door e.e.a. op papier te zetten. Stap 5 door collega's en leken zover te krijgen dat ze het boek willen lezen en feedback willen geven.

*Ecologie:* Positief voor mijzelf, want geeft vorm aan mijn ideeën en stimuleert mijn ontwikkeling en creativiteit.

Positief voor anderen ter verrijking van mijn beroepsgroep, NVVC en andere geïnteresseerden.

Een kanttekening over gezondheid en ontwikkelingsstadia: je kunt niet simpelweg over "gezondheid" spreken alsof die uitsluitend een functie van een bepaald ontwikkelingsstadium is. Er is geen vaststaande definitie van wat "gezondheid" is in, bijvoorbeeld, een formeel operationeel stadium. Dit kan niet gedefinieerd worden, enerzijds omdat het gevoel gezond te zijn of goed te kunnen functioneren een persoonlijke ervaring is en niet van tevoren vast kan staan als iets wat hoort bij een bepaalde ontwikkeling. Gezondheid is niet objectief te definiëren, het verschilt van persoon tot persoon. Anderzijds is het zo, dat de mens verschillende capaciteiten niet in gelijke mate ontwikkelt. Zo kun je wat betreft affectieve ontwikkeling best al heel Integraal zijn, terwijl je moreel nog in een concreet operationele fase bent. Mensen zijn nu eenmaal niet in alles even goed: ik ben cognitief aardig ontwikkeld, maar mijn emotionele ontwikkeling is jarenlang achtergebleven en kan dus nog wat groei gebruiken. Het idee van gezondheid behorende bij een bepaalde psychologische ontwikkeling is volgens mij meer dat je *adequaat* kunt reageren in situaties die je tegenkomt in je leven. Wat "adequaat" inhoudt is grotendeels een individuele zaak en valt dus niet voor te schrijven. Het is aan de cliënt om dat te bepalen.

Er moet wat betreft persoonlijke ontwikkeling gelet worden op het feit dat problemen die in eerdere niveaus ontstaan zijn eerst geheeld zijn voordat er verder gegroeid kan worden: anders blijven er gaten zitten in de ontwikkeling waardoor het nieuwe ontwikkelingsniveau geen sterk fundament heeft. Problemen die uit het verleden stammen worden immers niet geheeld door verder te groeien naar een hoger niveau, zij kunnen alleen geheeld worden door terug te gaan naar een lager niveau, namelijk naar dat niveau waar het probleem ontstaan is. Pas wanneer problemen uit het verleden zijn opgelost kan gezondheid in het heden verkregen worden en kan groei naar de toekomst beginnen.

Zoals eerder gesteld is er een groot aantal methoden voorhanden om met problemen in het kwadrant Linksboven om te gaan. Wel moet er op gelet worden op welk ontwikkelingsniveau de cliënt zich bevindt en op basis daarvan bekeken worden op wat voor manier en met welke methodes de cliënt het best geholpen is. Centraal blijft dat heling van problemen uit het verleden vooraf moet gaan aan groei naar de toekomst.

Ik laat hier de groei naar en binnen transpersoonlijke niveaus even voor wat het is, omdat ik daar in een later hoofdstuk verder op in zal gaan. Voor nu wil ik alleen opmerken dat het transpersoonlijke bij de grote meerderheid van de cliënten buiten beschouwing kan worden gelaten omdat de ontwikkeling zelden al zover reikt.

### **Voorbeeld: Heling en Groei**

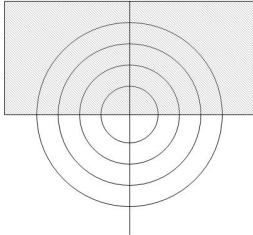
Ze was al lange tijd gedeprimeerd en dronk regelmatig teveel alcohol. Relaties liepen gauw stuk, want ze had moeite om zich echt te geven in een relatie.

Het bleek dat er in het verleden tussen haar en haar vader dingen waren gebeurd die het daglicht niet konden verdragen. Zoiets gaat niet zomaar over, daar was tijd voor nodig. Uiteindelijk kon het verleden in zoverre geheeld worden dat ze met de gebeurtenissen van toen om kon gaan en het haar niet meer noemenswaardig in de weg stond in het heden.

Een paar maanden later kwam ik haar weer tegen en vertelde ze me enthousiast dat ze een informatiecentrum voor misbruikte meisjes was begonnen. Ze had een stap verder gezet en na het helen van zichzelf nu ook de stap naar het helen van anderen gezet.

“Ik kan me nu laten inspireren door wat er met mij is gebeurd, in plaats van me erdoor te laten tegenhouden.”

## DE COMBINATIE MET RECHTSBOVEN



Rechtsboven in het model vinden we de mens die van buitenaf bekeken wordt: de fysieke mens die uit atomen, moleculen, cellen en uiteindelijk weefsel en botten bestaat. Dit fysieke huis waarin de innerlijke,

psychologische, mens leeft kan niet los gezien worden van die innerlijke mens. Al in de klassieke oudheid werd de uitdrukking *mens sana in corpore sano* (een gezonde geest in een gezond lichaam) gebruikt, wat aangeeft dat zowel de geest als het lichaam gezond gehouden dienen te worden. De exacte samenhang van lichaam en geest is echter een probleem dat in de moderne en postmoderne tijd (dus tot op de dag van vandaag) tot felle discussies heeft geleid. Bestaat de geest in feite wel, anders dan als een resultaat van chemische processen in het brein? Is alles wat we van binnen meemaken niet gewoon een illusie en ligt de oplossing van zogenaamde psychische afwijkingen niet gewoon in het lichaam. De opkomst van verschillende methoden en therapieën die uitgaan van een koppeling tussen lichaam en geest geeft echter al aan dat die samenhang geaccepteerd begint te worden, zij het dat de klassieke medische wetenschap daar over het algemeen nog erg behoudend in is.

Allereerst vanuit de westerse methodieken gezien, zijn er de zogenaamde *psychosomatische* en *somatopsychische* aandoeningen. Dit zijn aandoeningen waarbij een psychische

aandoening effect heeft op het lichaam, zodat er ook een lichamelijke aandoening ontstaat (psychosomatisch). Andersom kan er een lichamelijke aandoening bestaan die een effect op de geest heeft, waardoor een psychische aandoening ontstaat (somatopsychisch). Een voorbeeld van het eerste is een depressie die tot continue (fysieke) vermoeidheid leidt. Een voorbeeld van het tweede is een ondraaglijke pijn in bijvoorbeeld de rug die tot gevoelens van wanhoop, depressie of zelfs zelfmoordneigingen leidt. Deze twee voorbeelden zijn koppelingen van twee aandoeningen waarbij oorzaak en gevolg vaak niet goed te scheiden zijn. Er moet bij mensen die aan dit soort gekoppelde aandoeningen lijden rekening gehouden worden met beide aspecten, met het fysieke en met het geestelijke. Hierbij kan de psychotherapeut zich bezig houden met zaken die voor het welbevinden cliënt belangrijk zijn, zoals de volgende:

- De acceptatie van de (fysieke) ziekte. Ziektes overkomen ons en daar hebben we soms bar weinig invloed op. Het onszelf aanpraten van schuldgevoelens over het ziek worden is dan ook zinloos, want het lost de ziekte niet op. Beter is het om ons te concentreren op het beter worden of leren omgaan met de ziekte in ons leven.
- De acceptatie van zichzelf met de ziekte. We zijn vaak geneigd om ons, als we een ernstige ziekte hebben, een mindere mens te voelen dan we waren, doordat we beperkt worden in wat we kunnen. Maar wat we kunnen bepaalt niet wie we zijn. Als iemand de trap niet meer op kan klimmen, dan houdt dat niet in dat de mens die hij in wezen is minder is geworden. Wie we werkelijk zijn gaat niet verloren, alleen wat we hebben (bijvoorbeeld capaciteiten) kan verloren gaan. In het NLP model van de Logische Orden (zie hoofdstuk 2) zijn dan ook alle orden lager dan de Identiteit dingen die we *hebben* en dus ook weer

kunnen verliezen. Alleen de *Identiteit* is wie we zijn en die raken we nooit kwijt.

- Het functioneren in de maatschappij met de ziekte. Dit is eigenlijk een punt dat in het kwadrant linksonder thuishoort, maar heeft wel degelijk invloed op de innerlijke beleving van de individuele persoon. Hoe kijkt de maatschappij aan tegen iemand die kanker heeft? Wat zijn de reacties uit de omgeving? Soms kan de omgeving een reusachtige steun zijn in het omgaan met een ziekte, maar soms ook worden patiënten opeens gemeden. De confrontatie met ziekte of dood is voor veel mensen nog te groot en wordt daarom het liefst uit de weg gegaan. En dat maakt het voor de patiënt alleen maar moeilijker.
- Het stoppen met identificatie met de ziekte. Vaak zijn zieken geneigd hun leven te laten bepalen door de ziekte die ze hebben. Zo leed ik vroeger aan RSI (muisarm, zie het kader verderop). Op patiëntenfora kwam ik veel mensen tegen die hun leven zodanig door de RSI lieten beheersen dat ze voornamelijk RSI-patiënt waren en daarnaast pas mens, echtgenote, programmeur, etc. Ziektes kunnen ook heel veel beperkingen in het dagelijks leven veroorzaken. Zodra je echter een houding aanneemt dat er niets anders meer is dan die ziekte, dan kun je er niet meer tegenaan kijken als iets dat je hebt en waar je dus ook actie tegen kunt ondernemen om het kwijt te raken. Je *bent* niet de ziekte, maar je *hebt* hem.
- De motivatie van de cliënt om te genezen of met de ziekte om te leren gaan. Waar haalt iemand de inspiratie vandaan om te willen genezen? Hoever wil iemand gaan in het gevecht tegen een ziekte? Of wanneer is het punt gekomen om het gevecht tegen een ongeneeslijk ziekte op te geven en waardig te

sterven? Dit zijn vragen die fundamenteel zijn in het omgaan met een ziekte en die met en patiënt besproken moeten worden om moeilijke beslissingen te kunnen nemen.

Voor behandeling van de fysieke ziekte zelf dient samenwerking met een medische arts gezocht te worden: in geen geval mag ervan uitgegaan worden dat een fysieke aandoening met methodes genezen kan worden die zich alleen op de innerlijke beleving van de mens richten. Dit soort "behandelingen" lijkt in sommige *New Age* kringen populair te zijn, maar kan tot zeer gevaarlijke situaties leiden. Dit soort New Agers maakt twee aannames die ik onaanvaardbaar vind:

1. De patiënt heeft de ziekte aan zichzelf te danken. Dit zou inhouden dat we door ons handelen in het verleden (in dit leven of vorige levens) of door het niet goed om kunnen gaan met onze emoties de basis zouden hebben gelegd voor de ziekte die we nu hebben. Of nog erger: dat we tussen het huidige en het vorige leven zouden hebben gekozen om die ziekte te krijgen om ervan te kunnen leren. Dit soort stellingen is nergens op gebaseerd en mag nooit als zodanig aan een patiënt worden opgelegd door een behandelend therapeut. Het heeft geen enkele zin om op deze manier met een ziekte om te gaan, omdat het toch niet leidt tot genezing, het leidt alleen tot schuldgevoelens die ook nog eens misplaatst zijn.
2. De patiënt is in staat om zijn eigen toekomst te vormen op basis van diens gedachten, gevoelens of spirituele methodes en kan zichzelf dus ook zo genezen. Dit ligt in het verlengde van het vorige punt, maar richt zich nu op de toekomst. Films als *The Secret* baseren zich hierop. De invloed van onze eigen instelling op en genezingsproces, met daarbij gebruik

van technieken als visualisaties (dat wil zeggen het zich concreet voorstellen van het genezingsproces of het zich voorstellen van zichzelf als weer gezonde persoon) zal ik niet ontkennen. Maar het is onzin te beweren dat we de wereld om ons heen en onze eigen toekomst volledig kunnen vormen op basis van ons eigen bewustzijn. Er bestaat nu eenmaal een objectieve wereld buiten ons waar we persoonlijk geen directe invloed op hebben. Wie dat wel denkt te kunnen is slachtoffer van wat wel met *Spiritueel Narcisme* wordt aangeduid: de overtuiging dat individuele spiritualiteit invloed heft op de wereld in zijn geheel. Ook in dit geval is het gevaarlijk om dit als wereldbeeld aan een patiënt op te leggen (zie ook het volgende hoofdstuk over attitude voor meer over de houding van de therapeut en de relatie met de cliënt).

Samenvattend: zuiver fysieke aandoeningen kunnen nu eenmaal niet met niet-fysieke methodes genezen worden. Niet-fysieke methodes *ondersteunen* de fysieke genezing wel degelijk, maar kunnen niet een volledige *vervanging* zijn van medische handelingen.

### **VOORBEELD: RSI**

RSI (*Repetitive Strain Injury*, ook bekend als "muisarm") is een typisch voorbeeld van een aandoening waarbij zowel lichamelijke als geestelijke aspecten een rol spelen. Het heeft om die reden dan ook erg lang geduurd voordat RSI als een echte ziekte werd onderkend en nog veel langer eer er echt zinvolle methodes waren ontwikkeld om het te behandelen. Zoals ik eerder heb gemeld ben ik zelf RSI-patiënt geweest (hoewel ik er van overtuigd ben dat RSI en abonnement voor het leven is en dus altijd weer kan terugkomen) en is onderstaande dus grotendeels op mijn eigen ervaring gebaseerd.

Het punt met RSI is, dat het veroorzaakt lijkt te worden door het vaak herhalen van dezelfde beweging, zoals dat gebeurt bij beeldschermwerk, slaggers en zelfs bij violisten. Daardoor is er een bloeiende markt ontstaan van ergonomen, die de juiste werkhouding aanraden, en van bedrijven die allerlei ergonomische toetsenborden, muizen, kussentjes, etc. aanbieden. De ervaring leert echter dat de werkhouding maar één aspect is dat tot RSI kan leiden. Minstens even belangrijk is de psychische component: hoe wordt er met stress omgegaan? In hoeverre wordt er gemerkt dat de stress zich in het lichaam opbouwt? Wat is de werkdruk gedurende al die tijd achter een beeldscherm of in het slachthuis? Wordt er ruimte voor ontspanning gemaakt of niet? Wordt het werk in feite als prettig ervaren? Dit is zomaar een aantal vragen dat gesteld kan worden aan mensen die aan RSI leiden. Het blijkt dat in veel gevallen deze psychische component een veel grotere invloed heeft op het ontstaan van RSI (en daarmee ook op de genezing ervan) dan de fysieke component. Alleen ergonomische maatregelen treffen is dan ook lang niet altijd de oplossing. Juist de niet-fysieke aspecten, zoals stressbeheersing moeten ook in ogenschouw worden genomen om een afdoende oplossing te bieden voor RSI. Een multidisciplinaire en op het individu afgestemde aanpak ervan heeft dan ook bewezen het meest afdoende resultaat te leveren.

Vanuit de oosterse geneeskundige tradities, zoals de Indiase Ayurveda of de Traditionele Chinese Geneeskunde, wordt al veel langer gewerkt vanuit een idee van eenheid van lichaam en geest. Vanuit die tradities komt dan ook de uitdrukking *Body-Mind-Spirit Continuum*, de ongescheiden eenheid van lichaam, geest en ziel. Hierin wordt de invloed van de geest op het lichaam en van het lichaam op de geest veel sterker verondersteld dan in de westerse geneeskunde over het algemeen wordt aangenomen. Het medische basismodel is in dit soort tradities dan ook op een heel andere manier ingericht, waardoor ze soms lijken te

conflicteren met de westerse geneeskunde. Daarmee zijn ze echter zeker niet minder effectief. De Ayurveda legt bijvoorbeeld een sterke nadruk op de invloed van voedsel op het complete welbevinden: bepaalde lichaamstypes kunnen bepaalde soorten voedsel beter vermijden om geen fysieke of psychische klachten te krijgen. De Chinese Acupunctuur gaat uit van het bestaan van meridianen die het hele lichaam doorkruisen en bij verstoring ervan allerlei lichamelijke en geestelijke aandoeningen kunnen veroorzaken. Een aantal spelden op de juiste plekken in die meridianen steken blijkt verlichting van dit soort klachten te brengen. Deze resultaten worden door de westerse geneeskundigen nog weinig geaccepteerd. Omdat ze op basis van de westerse geneeskunde niet te verklaren zijn, worden ze over het algemeen afgedaan als placebo-effect: de patiënt voelt zich beter zonder dat er medisch echt iets is gebeurd. Het wegwuiven van een behandeling die zijn resultaat heeft bewezen is echter meer een teken van de beperkingen van de blik van de westerse geneeskunde dan een bewijs dat de Aziatische methoden niet werken: ze hebben in Azië hun waarde immers allang bewezen.

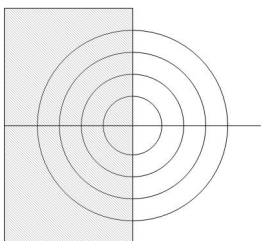
Toch komt tegenwoordig in de Verenigde Staten en Europa een nieuwe trend naar boven die richt zich op het hiervoor genoemde *Body-Mind-Spirit Continuum* en die "Integratieve Geneeskunde" wordt genoemd. Dit doet ze in de eerste plaats vanuit de traditionele medische wetenschap, maar dan uitgebreid met methodes als meditatie, acupunctuur, biofeedback, hypnose en kruidenbehandelingen. Zoals bijvoorbeeld Dr. Badri Rickhi, directeur van het Canadese Instituut voor natuurlijke en Integratieve Geneeskunde het uitdrukt:

*"Een integratief medische aanpak wordt gedefinieerd als de vereniging van de paradigma's van conventionele en alternatieve therapieën. Integratieve geneeskunde reikt van het behandelen van ziektes en aandoeningen tot het bereiken*

*van harmonie in alle delen van de mens: lichaam, geest en ziel. Het bezit de flexibiliteit om van een lineair naar een holistisch perspectief te bewegen en biedt de patiënt de meest adequate therapie op het meest adequate moment."*

Deze voor het westen nieuwe geneeskundige methodes zijn een eerste stap op weg naar een werkelijk Integrale Geneeskunde door het maken van de combinatie van de twee kwadranten aan de bovenkant van het Integrale Model. Maar werkelijk Integraal wordt het pas als ook de kwadranten onderin het model worden meegenomen.

## **DE COMBINATIE MET LINKSONDER**



Wanneer we de eerder genoemde methode van heling en groei op een individu toepassen ontkomen we er meestal niet aan om ook de mensen met wie die persoon leeft erbij te betrekken. Immers, mensen

leven (over het algemeen) niet geïsoleerd, maar in een gemeenschap. Die gemeenschap kan zich uitbreiden van het hebben van een partner, via een gezin, via een culturele groep, via een land tot de hele wereld. Leven doe je namelijk niet in je eentje, maar samen met anderen. Daarom ook moeten geheele aspecten in iemands ontwikkeling en nieuwe vaardigheden die tijdens een therapeutisch proces ontdekt zijn ook nog getoetst worden in de omgeving waarin

iemand leeft. Pas dan kan de proef op de som worden genomen om te zien of heling afdoende heeft plaatsgevonden en de cliënt op een betere wijze de uitdagingen van alledag aankan. Het betrekken van de leefomgeving bij het therapeutisch proces houdt echter meteen in dat allerlei aspecten meegenomen moeten worden die met de *cultuur* te maken hebben. Hoe was de familiecultuur toen de cliënt opgroeide? Wat voor invloed had de cultuur van de gemeenschap of het land waartoe men behoorde? En als er een verandering van omgeving heeft plaatsgevonden, wat is de invloed van de cultuur van de nieuwe omgeving? Zijn er contrasten tussen de oude en de nieuwe cultuur die een invloed hebben op het welbevinden van de cliënt?

Dit zijn een paar vragen die aangeven dat een therapeut gevoelig moet zijn voor de *culturele achtergrond* van de cliënt. Het woord "cultuur" moet hier breed opgevat worden, want ik bedoel hier in feite het hele kwadrant linksonder in het Integrale model. Dat kwadrant bevat een aantal ontwikkelingslijnen van groepen mensen waarin onder andere zaken als religie, omgangsvormen, normen en gezamenlijke waarden, relaties en culturele uitingen zich bevinden. In al deze dingen onderscheiden mensen zich van elkaar maar ook door al deze dingen worden groepen mensen aan elkaar gebonden en vormen ze gemeenschappen van gelijkgezinden.

Een voorbeeld van het belang van de cultuur is het feit dat er vaak sprake is van een conflict tussen de persoonlijke ontwikkeling van een individu en de ontwikkeling van de groep waar hij deel van uitmaakt. Dit vindt specifiek plaats in situaties wanneer de groep zich in een ontwikkelingsfase bevindt die traditioneel op de gemeenschap gericht is, met veel normen en waarden die bijvoorbeeld op een religie gebaseerd zijn, en het individu zich daarvan los heeft gemaakt. Hij is dan meer op zijn individuele ontwikkeling gericht en laat daarmee een deel van de traditionele normen

en waarden van de gemeenschap achter zich. Veel allochtone jongeren bevinden zich in zo'n situatie waarbij hun ouders of grotere gemeenschap vasthouden aan de tradities en zijzelf onder invloed van de Nederlandse maatschappij warden aanhangen die meer op persoonlijke vrijheid zijn gericht. Dat conflict laat zich moeilijk helen en roept om ook de culturele aspecten die een rol spelen mee te nemen in het therapeutisch traject.

### **ISLAM EN HOMOSEKSUALITEIT**

In Nederland is de acceptatie van homoseksualiteit vrij goed: homo's kunnen er in het algemeen voor uitkomen wie ze zijn, huwelijken tussen mensen van hetzelfde geslacht zijn mogelijk en discriminatie op grond van seksuele geaardheid is verboden.

Toch zijn er groepen in de Nederlandse samenleving die nog niet zo ver zijn. Bepaalde meer traditionele groepen islamieten hebben bijvoorbeeld nog niet die stap naar acceptatie van homo's gemaakt. Als je er dan als moslim achter komt dat je homoseksuele gevoelens hebt, dan kun je daar in je eigen groep vaak niet voor uitkomen. Problemen die ontstaan gaan niet alleen over het voor zichzelf accepteren van het homoseksueel zijn, maar ook over de houding van de moslimgemeenschap tegenover homoseksualiteit, in hoeverre de familie het zal accepteren, wat er nou wel en niet mag binnen de Islam, etc. De laatste jaren zijn er organisaties ontstaan die zich op dit soort situaties richten, zoals De Veilige Haven in Amsterdam, waar moslim jongeren met homo- en biseksuele gevoelens terecht kunnen en hulp kunnen krijgen. Door vrijwilligers in te zetten met dezelfde culturele achtergrond wordt de drempel om hulp te zoeken en erover te praten kleiner en kan meer specifiek de cultuur onderdel gemaakt worden van de hulp die geboden wordt.

In dit soort situaties moet zeker de **ecologie** in de gaten gehouden worden, om ervoor te zorgen dat noch het individu, noch de gemeenschap schade ondervindt van stappen die door een van beide worden gezet bij het zoeken naar een oplossing van het conflict. In NLP-termen gesteld: er moet een balans gevonden worden tussen de interne ecologie (wat is goed voor de persoon zelf?) en de externe ecologie (wat is goed voor de gemeenschap?).

### **NLP: ECOLOGIE**

Ecologie behoort in de NLP een centrale plaats in te nemen, maar wordt in de praktijk van sommige mensen die ervan gebruik maken vaak veronachtzaamd. Dat heeft ertoe geleid dat NLP soms een slechte naam heeft gekregen – NLP wordt vaak in één adem genoemd met de uitspraak "Tsjakka!"...). Binnen de Integrale Therapie is Ecologie echter een van de meest fundamentele onderdelen die in de gaten met worden gehouden tijdens het hele therapeutische proces.

Het woord "ecologie" wordt door verschillende mensen op verschillende manieren gebruikt, wat ook tot verwarring leidt over wat dit begrip nu eigenlijk inhoudt. In de praktijk kunnen de volgende drie definities worden onderscheiden.

De *klassieke definitie* van ecologie is degene die we kennen vanuit de biologie en de milieubeweging. Hierin is Ecologie een onderdeel van de biologie die de relaties tussen verschillende dieren en planten en hun omgeving bestudeert. Verder doorgevoerd wordt het begrip "ecologisch" vervolgens uitgelegd als alles wat te maken heeft met het milieu en specifiek het behoud daarvan. Ecologische landbouw en ecologische winkels zijn hier een voorbeeld van. Iets verder uitgewerkt zouden hier dan ook de productiemethodes van het voedsel, het transport ervan en de sociale situatie van de boeren onder kunnen vallen. In deze klassieke definitie gaat

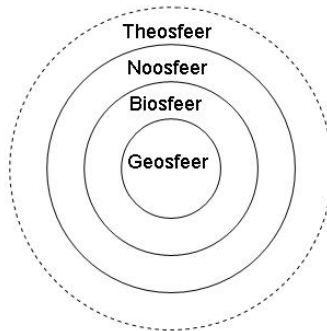
het dus voornamelijk om de biosfeer, oftewel het geheel aan levende wezens en hun omgeving.

De *NLP definitie* van ecologie is een enigszins andere, want die is niet alleen op de biosfeer gericht, maar op de mens als geheel. Volgens de NLP definitie is ecologisch handelen het voorkomen van het berokkenen van schade aan jezelf, de ander of de omgeving. Deze definitie moet in gedachten gehouden worden bij alles wat een therapeut met een cliënt doet. Wat is het (positieve) doel van de handeling? Wat zijn mogelijke bijeffecten en kunnen die bijeffecten schadelijk uitpakken? Is het welzijn van de cliënt gediend met deze handeling? Zijn er ethische consequenties? In deze definitie komt ecologie erop neer dat men respect heeft voor de ander en dat alles wat men doet in het belang van de ander is. Daarbij mag ook het ecologisch belang van de therapeut zelf niet uit het oog worden verloren. Net zo goed als voor de cliënt geldt ecologie ook voor de therapeut. Immers, het heeft weinig zin om een ander te helpen en daarmee zichzelf schade te berokkenen.

De derde, *Integrale definitie* van ecologie gaat voorbij de voorgaande twee en beschouwt de mens niet alleen als deel van de **biosfeer**, namelijk als een levend wezen onder de levende wezens, maar ook als deel van de **noosfeer**, dat wil zeggen dat de mens op geestelijk of verstandelijk gebied gezien wordt als deel van een geheel aan interactieve geesten (*nous* is Grieks voor geest). Een beweging die zichzelf *Deep Ecology* noemt gebruikt deze met de noosfeer uitgebreide definitie van ecologie. Hierop voortbouwend kun je echter ook zeggen dat de noosfeer weer deel uitmaakt van de **theosfeer**, wat de spirituele invloedssfeer is waarvan alle levende wezens deel uitmaken. Deze spirituele invloedssfeer wordt gekenmerkt door de Geest die de grond is waarvandaan alle leven vertrekt en waar alle leven naar toegaat (meer hierover kan in het laatste hoofdstuk over Transpersoonlijke Therapie worden gevonden).

Merk trouwens op dat dit steeds meer omvattende invloedssferen zijn: de biosfeer, die zelf al de **geosfeer** van alle materie omvat, wordt zelf omvat door de noosfeer en de noosfeer wordt weer omvat door de theosfeer. In deze laatste definitie gaat het er dan ook om dat er geen schade toegebracht mag worden aan jezelf of aan de ander op fysiek gebied, op emotioneel gebied, op geestelijk gebied of op spiritueel gebied. Daarmee wordt het leven van de mens omvat in al haar aspecten. Zolang die allemaal in ere worden gehouden in alles wat we doen kunnen we zeggen dat we echt ecologisch handelen.

Het volgende plaatje brengt de opeenvolgende niveaus van ecologie in beeld.



*Niveaus van ecologie.*

**Communicatie** in de breedste zin is het belangrijkste aspect dat meegenomen moet worden bij de behandeling van problemen in dit kwadrant. Relaties vallen of staan op basis van communicatie, want als er slecht wordt gecommuniceerd kunnen de behoeften van de persoon en die van de ander of van de groep niet duidelijk worden. Iedereen kent wel de ruzies tussen mensen die alleen ontstaan omdat er langs elkaar heen wordt gepraat. Als er op een gegeven moment naar elkaar geluisterd wordt, blijkt een groot deel van de ruzie onnodig te zijn geweest, omdat de misverstanden alleen zijn ontstaan door gebrek aan begrip voor wat de ander nodig heeft. Een gebrek aan communicatieve vaardigheden kan daarom problemen opleveren als dat bijvoorbeeld leidt tot een gebrek aan mogelijkheden om samen te leven. Hiermee wordt ook het belang van communicatie binnen relaties duidelijk: relatietherapie richt zich vaak juist op de communicatieve ontwikkeling van de twee (in het geval van relatietherapie) of meer (in het geval van bijvoorbeeld gezinstherapie of familieopstellingen) personen die bij de therapeut komen. Met behulp van bijvoorbeeld het aanleren van basis NLP technieken kan al veel winst worden geboekt op het vlak van communicatie. Bijvoorbeeld leren luisteren naar de ander, het perspectief van de ander aan kunnen nemen, etc. Die communicatie kan dan gebruikt worden om begrip te krijgen voor wat de ander beweegt, wat er is dat bindt, wat er is dat scheidt, hoe om gegaan kan worden met conflicten, enzovoort.

De groeiende groep allochtonen in de Nederlandse maatschappij is over het algemeen weinig geneigd met haar problemen naar een therapeut te stappen. De drempel is voor hen vaak nog hoger dan voor autochtone Nederlanders omdat er niet alleen onbekendheid is met therapie, maar er ook vaak culturele taboes zijn over psychische klachten en Nederlandse therapeuten vaak weinig gevoel hebben voor de specifieke achtergrond van allochtonen. Daarom is het belangrijk om in het kader van het kwadrant linksonder

aandacht te schenken aan een type therapie dat meer in zwang begint te komen, namelijk **Multiculturele Therapie**.

### **MULTICULTURELE THERAPIE**

Multiculturele Therapie is een therapievorm waarbij expliciet aandacht wordt besteed aan cliënten met een andere culturele achtergrond dan die van het land waarin zij leven. Te denken valt aan migranten, ontwikkelingswerkers, vluchtelingen, etc. Problemen die bij mensen met een niet-westerse achtergrond voorkomen zijn bijvoorbeeld:

- Integratie problemen: het zich willen aanpassen aan de Nederlandse maatschappij en toch de eigen identiteit willen behouden;

- Omgaan met discriminatie en racisme;

- Conflicten tussen de traditionele overtuigingen waar men vandaan komt en nieuwe overtuigingen in de maatschappij waar men nu leeft die daarmee niet in overeenstemming zijn;

- Andere seksuele voorkeuren die niet geaccepteerd worden door de omgeving.

Al vanaf de zeventiger jaren is er uitgebreid gepubliceerd over hoe deze specifieke doelgroep het beste geholpen kan worden op psychotherapeutisch gebied. George W. Doherty heeft hierover in 1987 een literatuurstudie gepubliceerd waaruit een aantal belangrijke punten blijkt:

1. Therapie die zich op een cultureel afzonderlijke groep richt dient zich in methoden en doelstellingen aan te passen aan de culturele achtergrond van die groep om acceptabel en effectief te zijn. Dus de cultuur van de cliënt moet leidend zijn voor hoe een therapeut te werk gaat.

2. Kennis van de cultuur van cliënten is een ethische noodzaak geworden: therapie bedrijven zonder kennis van, gevoel voor en bewustzijn van de cultuur van de cliënt is niet alleen wenselijk, maar zelfs een voorwaarde om met die cliënten om te gaan. Dus de therapeut moet zich verdiepen in de culturele achtergrond van de cliënt.

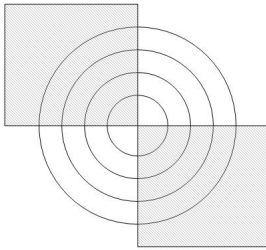
3. Het combineren van westerse therapeutische technieken, die over het algemeen meer cognitief gericht zijn, en niet-westerse technieken, die over het algemeen gericht zijn op het verkrijgen van een andere staat van bewustzijn, kan een goede manier zijn om in een multiculturele context therapie te bedrijven. Zo is de combinatie van traditionele psychotherapie met de handelingen van een *Bonuman* uit de Surinaams-Creoolse Winti-traditie, waarbij cliënten in een tranceachtige staat worden gebracht en zo met hun voorouders in contact worden gebracht, effectief gebleken in de behandelingen van Surinaams-Creoolse cliënten. Merk op dat dit overeenkomt met het psychologisch ontwikkelingsmodel: de therapie dient zich aan te passen aan de ontwikkeling van de cliënt, ook op cultureel gebied.

Deze punten wijzen er op, dat de cultuur van de cliënt een onlosmakelijk deel van psychotherapie moet zijn. Zonder gevoel voor de cultuur en het betrekken van de cultuur bij de sessies met een cliënt wordt een belangrijk deel van diens ontwikkeling buiten beschouwing gelaten. Want juist psychotherapie streeft ernaar om de cliënt te helpen van psychische spanningen af te komen. Onderdeel daarvan kan zijn om hem weer deel te laten worden van zowel diens oorspronkelijke cultuur als van de cultuur waarin hij zich nu bevindt en te kunnen beantwoorden aan de eisen die beide culturen aan hem stellen.

Naast deze culturele en communicatieve aspecten moet er ook naar de groep gekeken worden vanaf de buitenkant: wat

is de sociale structuur van de groep en hoe heeft die invloed op de problemen waarmee en cliënt bij en therapeut komt? Daarover gaat het kwadrant rechtsonder.

## **DE COMBINATIE MET RECHTSONDER**



Het kwadrant rechtsonder richt zich op *sociale structuren*. Het gaat in dit kwadrant om de groep waartoe men behoort, bekeken vanaf de

buitenkant: het extern-collectieve. De vragen die hier spelen zijn onder te verdelen in twee soorten. Er zijn de vragen die met de organisatie van de maatschappij te maken hebben, zoals: hoe is de groep georganiseerd, wat is de relatie tussen mensen binnen een groep, hoe reageren ze op elkaar, hoe wordt de groep of maatschappij geleid. Daarnaast kun je je op psychologisch en medisch gebied in dit kwadrant afvragen wat de diensten zijn die de maatschappij biedt om mensen met een bepaalde aandoening te ondersteunen. Zijn er voldoende ziekenhuizen of klinieken of andere instellingen om mensen te behandelen? Zijn die instellingen toereikend om die mensen te behandelen en is de kwaliteit goed genoeg? Hoe zit het met meer informele organisaties voor sociale ondersteuning, zoals patiëntenverenigingen, forums, etc. Wat zijn de keuzes die gemaakt worden door de politiek om geestelijke en lichamelijke gezondheidszorg te organiseren en beschikbaar te maken aan iedereen? Het zijn al dit soort aspecten die een invloed hebben op de manier waarop de cliënt diens aandoening beleeft (kwadrant linksboven) en wat voor hulp er voorhanden is om de de aandoening te

behandelen. Om een voorbeeld te geven: een AIDS patiënt in West-Europa heeft objectief gezien een veel grotere overlevingskans dan een AIDS patiënt in Afrika, simpelweg omdat de sociale structuren en financiële keuzes van de politiek in veel Afrikaanse landen het onmogelijk maakt voor patiënten om aan de noodzakelijke medicijnen te komen. Anderzijds speelt ook het feit dat farmaceutische bedrijven AIDS-remmende medicijnen niet goedkoop beschikbaar willen stellen een rol in de problematiek in Afrika. Het is een schrijnende situatie die des te duidelijker aangeeft dat aspecten in dit kwadrant van grote invloed zijn op de gezondheid van de mens.

Naast deze praktische politieke en economische punten speelt in dit kwadrant ook de sociale positie van de persoon zelf een rol. Geestelijk of lichamelijk ziek zijn kan iemand isoleren, omdat de mogelijkheden om uit huis te komen afnemen. Door die isolatie is het moeilijker deel uit te maken van de maatschappij en daardoor kan het contact met andere mensen verminderen. Deze situatie brengt een patiënt dus in een positie die sociale beperkingen oplevert. Een cliënt zal in het geval van langdurige aandoeningen geconfronteerd worden met de vraag hoe die hiermee om moet gaan. Wat betekent het voor iemand om door ziekte beperkt te worden in zijn sociale mogelijkheden? Maar ook de houding van de maatschappij tegenover de ziekte kan een beperkende invloed hebben op de cliënt. Terugkomend op het voorbeeld van de HIV/AIDS patiënt in Afrika: behalve een beperktere toegang tot geneesmiddelen is ook een negatieve of ontkennende houding van de maatschappij ten opzichte van zo'n aandoening van grote invloed op het genezingsproces en het gevoel van welbevinden van de patiënt. Een ander voorbeeld dichter bij huis: in hoeverre worden in de Nederlandse maatschappij psychische aandoeningen geaccepteerd? Het feit dat de drempel om naar een therapeut te stappen nog steeds zo hoog is geeft al aan dat er niet gemakkelijk over gesproken kan worden. Hier ligt volgens mij ook een taak van

de therapeuten om hun werk zo laagdrempelig mogelijk te maken zodat het geen taboe meer is voor de cliënt om te zeggen dat hij naar een psychotherapeut, psycholoog of counseler gaat. Want waarom kun je wel zeggen dat je voor een gebroken arm naar de dokter gaat, maar kun je niet zeggen dat je hetzelfde doet voor een gebroken hart?

De cliënt zal in de meeste gevallen tijdens de therapie dus bewust gemaakt moeten worden van de invloed die de maatschappelijke structuren hebben op het verloop van diens probleem. Niet alleen in termen van aanwezigheid van hulpmiddelen en hulpgroepen, maar ook in termen van hoe hij zelf omgaat met zijn positie als hulpzoekende in deze maatschappij en hoe de maatschappij met hem omgaat.

Inzichtelijk maken hoe sociale structuren invloed hebben op de situatie van een cliënt kan een grote stap vooruit betekenen in het therapeutische proces. Een voorbeeld van een therapeutische stroming die hier zeer succesrijk in is en gebruik maakt van dit kwadrant zijn de Familie- of Systeemopstellingen die ontwikkeld zijn door Bert Hellinger.

### **FAMILIE OPSTELLINGEN VOLGENS HELLINGER**

Systeemopstellingen zijn een voorbeeld van therapie die gebruik maakt van het kwadrant rechtsonder. Ze zijn ook bekend als familieopstellingen en zijn ontwikkeld door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Ook in Nederland is er een groeiend aantal therapeuten dat systeemopstellingen toepast, zoals Wibe Veenbaas.

Bij familieopstellingen wordt een ruimtelijke voorstelling gemaakt van de banden die er in een familie bestaan, gezien vanuit het perspectief van de cliënt. Die banden worden duidelijk gemaakt door aan een aantal vrijwilligers de rol van enkele van de familieleden te geven en hen zodanig in de ruimte op te stellen dat het goed voelt voor de cliënt. Het

uitkiezen van de vrijwilligers en het opstellen van hen gebeurt helemaal op basis van intuïtie, er wordt zo min mogelijk nagedacht of gesproken, zodat dit proces zo spontaan mogelijk plaatsvindt.

Wanneer de opstelling eenmaal gemaakt is blijken twee dingen het geval te zijn: in de eerste plaats blijkt de opstelling bewuste of onbewuste patronen duidelijk te maken die in de familie een rol spelen. Daarnaast krijgen de opgestelde mensen spontaan toegang tot gevoelens, gedachten en onderlinge verhoudingen die in de familie leven. Iemand die als broer van de cliënt is uitgekozen en is opgesteld zal effectief zich ook als die broer gaan gedragen, zonder de broer ooit gekend te hoeven hebben.

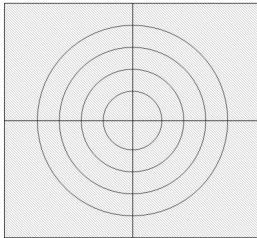
Wanneer de cliënt een opstelling maakt die verband houdt met diens hulpvraag, dan zal de therapeut hem begeleiden in het aanbrengen van veranderingen in de opstelling. De vrijwilligers zullen op een andere manier in de ruimte opgesteld worden, zodanig dat de verhoudingen beter gaan voelen voor de cliënt. Hierbij wordt ook rekening gehouden met bepaalde vaste patronen, zoals de verhouding tussen ouders en kinderen, de rol van overleden familieleden, etc. Alles en iedereen blijkt een plaats te hebben in de familiestructuur en de structuur komt pas tot rust als iedereen die plaats heeft teruggevonden.

Het maken van de opstelling en het veranderen ervan heeft een helende werking, doordat de cliënt inzicht krijgt in de structuren van de sociale omgeving waarin zij is opgegroeid of waarin ze zich nog steeds bevindt. Bovendien wordt inzicht gekregen in hoe het gedrag van de cliënt zelf invloed heeft of heeft gehad op de sociale omgeving en hoe verandering van dat gedrag een oplossing kan bieden voor (een deel van) de problematiek.

Het is mij tijdens de opstellingen die ik heb meegemaakt opgevallen dat er vrijwel altijd onverwachte informatie uit de opstelling naar voren kwam, die niet bekend was bij de mensen die opgesteld stonden en vaak vergeten was door de cliënt. Hierdoor worden puzzelstukjes van de problematiek van de cliënt op hun plaats gelegd als onderdeel van het proces waar die doorheen gaat.

Nu we alle vier de kwadranten en de combinaties ertussen hebben besproken rest het uiteindelijke doel van dit hoofdstuk: hoe ziet therapie eruit die alle kwadranten samen neemt, oftewel: wat is Integrale Therapie?

### **ALLE KWADRANTEN SAMEN: DE INTEGRALE OMARMING**



Ik zou nu kunnen stellen dat Integrale Therapie gewoon een kwestie is van het toepassen van alle individuele technieken die ik in het voorgaande deel van dit hoofdstuk heb besproken. Dat zou wat al te gemakkelijk

zijn. Wat je dan namelijk krijgt is wat ik *Integratieve* therapie zou noemen: je veegt een hoop methodes bij elkaar en past er een paar van toe als de cliënt het nodig heeft. Werkelijk Integrale Therapie gaat echter een stap verder en let er op dat de aanpak van de hulpvraag waarmee de cliënt komt een werkelijke eenheid vormt, waarbij de vier kwadranten en de ontwikkeling in die aspecten niet los van elkaar worden gezien, maar als een samenwerkend geheel. In de praktijk zou dat er als volgt uit kunnen zien.

Een Integrale aanpak van Coaching of Psychotherapie blijft met haar zwaartepunt liggen in het kwadrant linksboven, de traditionele plek van dit soort therapie, maar neemt daarbij elementen mee uit de overige drie kwadranten. Zoals in de delen hiervoor beschreven hebben alle vier de kwadranten een invloed op het (psychologisch) welbevinden van de cliënt en die vier perspectieven dienen dus meegenomen te worden in een integrale aanpak van welk probleem dan ook, of dat nu in aanvang een zuiver psychologisch probleem lijkt of al psychosomatisch lijkt of meer met sociale of culturele aspecten te maken lijkt te hebben. Wat een therapeut zich dient te realiseren is dat een probleem waarmee een cliënt bij haar komt nooit zuiver te definiëren valt als iets wat alleen maar met de innerlijke persoon te maken heeft, maar aspecten in zich heeft uit alle kwadranten. Dus zouden vragen gesteld moeten worden die te maken hebben met de fysieke (bijvoorbeeld medische) toestand en geschiedenis (rechtsboven), met de culturele achtergrond van de cliënt (linksonder) en met de sociale situatie van de cliënt (rechtsonder). Dat is echter pas stap één. Al doende wordt de reikwijdte van de therapie zodanig breed, dat een enkele specialist niet meer alleen uit de voeten kan met alle aspecten die samenspelen in het probleem van de cliënt. Als mens kun je nu eenmaal maar zoveel weten van alle gebieden die de situatie van een medemens bepalen. En als psychotherapeut hoef je ook niet op al die gebieden in te kunnen grijpen. Bijvoorbeeld: wanneer een probleem een sterke medische kant blijkt te hebben is het noodzakelijk om een arts erbij te halen. Wanneer culturele of religieuze aspecten een sterke rol spelen kan een leidende vertegenwoordiger uit de cultuur of religie van de cliënt ingeschakeld worden. Wanneer de sociale situatie in de omgeving van de cliënt een sterke rol spelen moet verwezen worden naar sociale hulpverleners of instituten die zich met dat soort aspecten bezighouden. De opdracht van de psychotherapeut daarin is echter er wel een van het ontwikkelen van een brede achtergrond om de juiste

verwijzingen te kunnen doen. In de Nederlandse maatschappij kom je er niet meer onderuit om als hulpverlener werkzaam te zijn zonder dat je kennis hebt van de Islam of het Jodendom, van de culturen van Suriname, de Antillen, Marokko en Turkije. Ook dient een psychotherapeut te weten waar de grens ligt tussen waar psychologische interventies nut hebben en waar meer medische of psychiatrische interventies hun nut kunnen hebben. En tenslotte kun je als hulpverlener maar beter je weg weten in alle organisaties en instituten die op sociaal gebied hulp kunnen bieden. De kern van de rol van de psychotherapeut ligt in diens attitude: de gevoeligheid en openheid voor de cliënt, diens achtergronden en het weten waar de grenzen liggen van je eigen kunnen. Wanneer die grenzen in zicht komen is het zaak om een netwerk te hebben dat te hulp kan worden geroepen om de cliënt op specialistisch gebied in andere kwadranten hulp te bieden. Meer over attitude volgt in het hoofdstuk hierna.

### **VOORBEELD: INTEGRALE THERAPIE**

Een cliënt kwam bij me omdat hij in zijn beroep als docent op een middelbare school soms plotseling in paniek raakte tijdens de lessen die hij gaf.

Deze op zich eenvoudige hulpvraag bleek het voorportaal te zijn van een veel complexere problematiek, die met het verleden in zijn land van herkomst te maken had (de cliënt was twintig jaar eerder uit Indonesië naar Nederland gekomen). Bepaalde aspecten van de Indonesische cultuur zaten nog diep in hem geworteld – respect voor ouderen, niet over emoties praten, laat staan emoties uiten, ongeordendheid, etc. Bovendien was zijn vader overleden toen hij nog jong was en was hij voornamelijk door zijn grootmoeder opgevoed.

Het eerste wat ik over het algemeen doe met westerse mensen deed ik ook met deze cliënt: hem leren voelen. Emoties liggen namelijk diep in het wezen van de mens, dus goede toegang daartoe levert goede toegang tot de dingen die iemand bewegen op (kwadrant linksboven). Bovendien kun je pas de emoties van een ander aanvoelen en empathie opbrengen (kwadrant linksonder) wanneer je je eigen emoties kent. Leren voelen begint bij het fysieke voelen (kwadrant rechtsboven) en vervolgens het vertalen van dat fysieke gevoel in wat dat emotioneel betekent (een prikkeling rondom de maag betekent voor mij bijvoorbeeld dat ik zenuwachtig ben). Deze stap levert voor veel mensen al een heleboel op en zo ook voor deze cliënt.

De situatie vroeger bij hem thuis (kwadrant rechtsonder) heb ik eerst met hem besproken en bepaalde traumatische gebeurtenissen met *Inner Child Therapy* in een nieuw, volwassen daglicht laten zetten. Er leek echter nog meer complexiteit te liggen in de familiesituatie. Aangezien ik familieopstellingen wel theoretisch ken, maar er zelf geen expert in ben, heb ik voorgesteld om naar en bevriende collega te gaan die dat soort opstellingen heel regelmatig doet en met veel succes. Tijdens de opstelling voor mijn cliënt zijn veel onvermoede aspecten boven gekomen die te maken hadden met het onvolledige gezin maar ook met gebeurtenissen die generaties eerder hadden plaatsgevonden.

Met deze ervaringen kon de cliënt verder met een volgende stap: integratie van de waarden hij uit Indonesië had meegekregen met waarden zoals die in de Nederlandse maatschappij van tegenwoordig gelden (kwadrant linksonder). Door een balans te vinden tussen de twee en te bepalen wat uit beide culturen nu echt belangrijk voor hem zelf was vond hij stevigere grond onder zijn voeten terug, waardoor hij met meer zelfvertrouwen voor de klas kon staan. De paniekaanvallen zijn niet meer teruggekomen.

Wat kan de Integrale Therapeut in zijn praktijk voor de cliënt dus betekenen behalve het meenemen van elementen uit de vier kwadranten? Dat komt onder andere neer op het bewerkstelligen van de twee eerder genoemde elementen, **Heling** en **Groei**, maar dan in hun Integrale vorm, dus in elk kwadrant.

## INTEGRALE HELING EN GROEI

Zoals in de beschrijving van het kwadrant linksboven is gesteld, bestaat psychotherapeutisch werk voor het grootste deel uit de twee elementen heling en groei. Om deze integraal aan te pakken moet in de eerste plaats bepaald worden wat er nu eigenlijk geheeld kan worden en waarheen er eigenlijk gegroeid kan worden. Daarvoor is het goed om te herinneren dat groei zelf geen geïntegreerd fenomeen is: we groeien niet in al onze aspecten met dezelfde snelheid. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat we allemaal goed zijn in bepaalde dingen en minder goed in andere dingen. Anna kan goed zijn in sport en niet zo goed in leren en Sebastiaan kan goed zijn in leren en niet zo goed in sport. Psychologisch gezien kan dit op dezelfde manier bekeken worden: Anna kan een grote ontwikkeling op emotioneel gebied hebben doorgemaakt, zodat ze dicht bij haar gevoel staat en een grote empathie heeft ontwikkeld. Daarentegen kan ze communicatief nogal achtergebleven zijn en daardoor, ondanks haar empathie, er domme dingen uitflappen tegenover anderen en hen daarmee kwetsen. Sebastiaan zou echter geweldig communicatief kunnen zijn, maar emotioneel minder ontwikkeld. Hij zou dan de geweldigste rationele verhalen op kunnen hangen tegen anderen, maar daarbij geen spat van zijn eigen emotionele belevenis loslaten.

Er moet dus rekening mee worden gehouden dat er **ontwikkelingslijnen** bestaan. Deze zijn in het hoofdstuk over ontwikkelingspsychologie al genoemd: het zijn delen van onze ontwikkeling, zoals emoties, communicatie, spiritualiteit,

die relatief onafhankelijk van elkaar groeien. Deze kunnen nu ook in de vier kwadranten worden gezet. Wonderlijk genoeg is het voor een Integrale aanpak nodig om deze lijnen juist uit elkaar te halen en afzonderlijk te bekijken. Zo kan een onderverdeling gemaakt worden van de ontwikkelingslijnen die bestaan in elk kwadrant, bijvoorbeeld:

**Linksboven:** Emotie, Cognitie, Spiritualiteit, Moraal/Ethiek, Waarden.

**Linksonder:** Cultuur, Esthetica, Religie, Communicatie, Relaties/Affectie.

**Rechtsboven:** Fysiek, Medisch, Sportief.

**Rechtsonder:** Sociaal, Politiek, Economisch.

Dit zijn opnieuw maar een paar van de lijnen die onderscheiden kunnen worden. Bovendien zijn sommige lijnen niet strikt gebonden aan een van de kwadranten: *waarden* worden bijvoorbeeld niet alleen bepaald door persoonlijke voorkeuren en inzichten (linksboven) maar zijn ook sterk afhankelijk van de voorkeuren en inzichten zoals die in de maatschappij leven (linksonder).

In ieder geval wordt door alle mensen groei doorgemaakt in elk van die lijnen en kan de groei in verschillende lijnen over het algemeen onafhankelijk van de groei in andere lijnen doorgemaakt worden. Grote uitzondering is de cognitieve groei: hiervan wordt aangenomen dat dit de voornaamste ontwikkelingslijn is, omdat een willekeurig fenomeen eerst waargenomen en onderkend moet worden voordat er een ander aspect van de beleving, zoals een waarde- of esthetisch oordeel, aan gekoppeld kan worden. De Cognitieve ontwikkelingslijn loopt dus altijd voorop bij ontwikkeling en de andere lijnen volgen: ze is als het ware de kapstok waaraan de overige lijnen hangen.

Zoals ik eerder heb gesteld kan in veel ontwikkelingslijnen op een bepaald moment een "gat" ontstaan. Gaten ontstaan over het algemeen door trauma's die een spoor achterlaten in de ontwikkeling van de mens en hun effect hebben op de beleving en het gedrag van de mens in latere, vergelijkbare situaties. Een gat kan dan emotioneel zijn of het kan spiritueel zijn. Een gat kan ook communicatief zijn of affectief. Elk gat dat iemand bewust of onbewust dwars zit in zijn functioneren zou geheeld moeten worden om de gezondheid van die mens te herstellen. Daarvoor is het goed te bepalen waar dat gat nou precies in zit: is het een emotioneel probleem of een affectief probleem of misschien een combinatie van die twee? Door het specifiek maken van waar het trauma nu precies een effect op heeft gehad is het mogelijk veel specifiek in te gaan op hoe dat gat te helen valt. Uiteraard is de cliënt zelf daarbij leidend en heeft de therapeut uitsluitend een faciliterende en onderzoekende rol in het proces van heling: de cliënt weet zelf het best wat hij nodig heeft, de therapeut stelt hierbij alleen de juiste vragen om hem daar achter te laten komen.

Wanneer de gaten geheeld zijn kan er weer aan groei gedacht worden. Ik stel hier nogmaals dat heling aan groei vooraf moet gaan. Groei zonder dat heling plaatsgevonden heeft is als gras dat over een kuil in het landschap heen groeit: op een gegeven moment val je toch in het gat dat verborgen is geweest onder het gras, hoe mooi het landschap er aan de oppervlakte ook uit moge zien.

Groei in elk van de ontwikkelingslijnen kan plaatsvinden nadat eerst is vastgesteld waar de cliënt op dit moment staat in diens ontwikkeling.: vanuit de huidige positie kan dan, met behulp van bijvoorbeeld outcomes, het ontwikkelingstraject uitgezet worden. Daartoe is er een methode beschikbaar die de NLP al langer (op een enigszins andere wijze) gebruikt: de modellering.

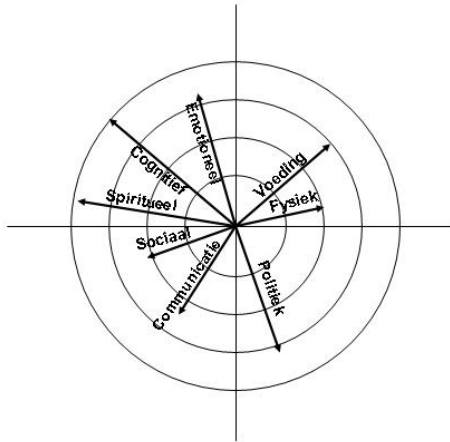
## MODELLEREN

In een van de eerdere hoofdstukken is in een uitstapje naar NLP beschreven dat er tientallen zogenaamde Metapatronen en Metaprogramma's worden onderscheiden die elk iets zeggen over de voorkeuren in het gedrag van de mens. Op basis van die Metapatronen en -programma's en een aantal andere aspecten van de NLP kan er, op basis van een enkel of een aantal gesprekken met een cliënt, een modellering van die cliënt gemaakt worden waarin al die patronen benoemd worden. Bij elk eerste gesprek dat ik met nieuwe cliënten heb maak ik zo'n modellering, omdat het me in een oogopslag een beeld geeft van die mens, hoe die functioneert en op welke wijze ik het beste rapport kan opbouwen met die persoon op basis van diens voorkeursgedragingen (zie de mini-modellering in het eerste hoofdstuk voor een voorbeeld hiervan). Over de inhoud van de problematiek waarmee de cliënt bij me komt zegt zo'n modellering echter niets: dat is ook de kritiek die op NLP kan worden gegeven – het bekijkt vooral de oppervlakte, niet de diepte van de mens. Niettemin is een modellering een aardig hulpmiddel om begrip te krijgen van de persoon met wie je werkt.

Deze NLP modellering kan uitgebreid worden met een modellering of evaluatie van de mate waarin iemand zich heeft ontwikkeld op verschillende gebieden. Specifieker gezegd kan er een model van iemands ontwikkeling in verschillende lijnen gemaakt worden. Tegelijkertijd kan de algehele gezondheid van die lijnen worden bekeken: bestaan er gaten in de ontwikkelingslijnen die geheeld zouden moeten worden? Op het moment dat heling van gaten in de ontwikkeling heeft plaatsgevonden kan daarmee bekeken worden in hoeverre iemand in bepaalde aspecten is ontwikkeld en of er behoefte is om delen die relatief zijn achtergebleven verder te ontwikkelen. Uitgaande van een ontwikkelingspsychologisch model zoals dat in een eerder

hoofdstuk is beschreven kan er van elk van de ontwikkelingslijnen bekeken worden in welk stadium ze zich bevinden. Zo kan iemand qua cognitieve ontwikkeling zich in een transpersoonlijk stadium bevinden, emotioneel nog sterk pre-persoonlijk ontwikkeld zijn en sociaal sterk conventioneel. Elk van de lijnen die men nodig vindt te evalueren kan zo bekeken worden. Let er wel op dat dit geen diagnose wordt! Het doel van een modellering is niet om labels te plakken op personen ("Je bent qua sociale ontwikkeling erg conventioneel") maar om op basis van wat de cliënt zelf aangeeft samen met hem een inschatting te maken van diens ontwikkeling en te bekijken of er op basis van de behoeften van de cliënt zelf reden is om een aspect van diens persoonlijkheid verder te ontwikkelen. Labels plakken we op jampotjes, mensen behandelen we als autonome wezens die in zich alles hebben om hun eigen weg te vinden. Alleen hebben ze soms een therapeut nodig om hen die weg te helpen vinden.

Een modellering van de ontwikkeling van iemand kan afgebeeld worden als in de volgende figuur, waarin een aantal ontwikkelingslijnen is afgebeeld in het Integrale Model, waarbij de lengte van de pijlen een indicatie is van de huidige ontwikkeling van die persoon in die lijn. Eventueel kan nog met kleuren of symbolen aangegeven wat de algemene gesteldheid van een specifieke lijn is en of er gaten in de ontwikkeling van zo'n lijn zitten. Daarmee wordt een model gekregen van de **integrale gezondheid** van de cliënt.



***Integrale Gezondheid: Modelling van iemands persoonlijke ontwikkeling in verschillende ontwikkelingslijnen.***

## INTEGRALE GROEI

Nu er samen met de cliënt een modellering is gemaakt van diens ontwikkeling op allerlei gebied kan er gewerkt worden aan groei. Wat zijn de behoeften van de cliënt? Op welk gebied voelt zij zich inadequaar in haar dagelijks leven? Deze vragen kunnen haar gesteld worden op allerlei verschillende gebieden die overeenkomen met allerlei verschillende ontwikkelingslijnen. Om het overzichtelijk te houden zou je je als therapeut ook kunnen beperken tot de grote vier ontwikkelingslijnen op persoonlijk gebied (de kwadranten links- en rechtsboven) en hun equivalent op collectief gebied (de kwadranten links- en rechtsonder): Lichamelijke ontwikkeling, Emotionele ontwikkeling,

Cognitieve ontwikkeling, Spirituele ontwikkeling, Sociale ontwikkeling, Relationale ontwikkeling en Culturele ontwikkeling (Spirituele ontwikkeling hoort hierbij zowel in het individuele als in het collectieve thuis – het is in feite alomvattend omdat het alle aspecten overstijgt). Afhankelijk van het gebied waarin de behoefte ligt kunnen er dan suggesties gedaan worden voor methoden die tot groei leiden, zoals:

**Lichamelijk:** Sport, Dieet, Reguliere en/of alternatieve geneeskunde.

**Emotioneel:** Therapie om dichter bij het gevoel te komen.

**Cognitief:** Zelfstudie naar persoonlijke ontwikkeling, filosofische principes, moraal, etc.

**Spiritueel:** Meditatie, Contemplatie, Introspectie, Religieuze activiteiten.

**Sociaal:** Politieke activiteiten, vrijwilligerswerk, ecologie, etc.

**Relationeel:** Ontwikkelen van contacten met burens, collega's, vrienden, familie, etc.

**Cultureel:** Musea, Concerten, Kunstzinnige vorming.

Op al deze gebieden valt van alles te ontwikkelen, al naar gelang de behoefte van de cliënt. Daarbij is het niet nodig om meteen alles in gelijke mate te laten ontwikkelen: de cliënt kan uit zichzelf aangeven waar de meeste noodzaak ligt, als zij eenmaal weet wat er mogelijk is. Vandaar dat cognitieve ontwikkeling (die gaat over dat "weten wat er mogelijk is") een voorwaarde is voor de overige elementen van ontwikkeling. Vervolgens kan er met de cliënt een

ontwikkelingsplan met behulp van outcomes worden opgesteld om groei door te kunnen maken naar wat dan een Integrale Gezondheid genoemd kan worden: gezondheid op het gebied van alle aspecten van ons wezen als mens.

Hiermee is mijn model van Integrale Therapie beschreven. De rol van de therapeut is daarin faciliterend, onderzoekend, maar zeker niet sterk richting gevend of sturend. Het is de cliënt zelf die als enige kan aangeven wat er gedaan moet worden om zich beter te gaan voelen. De cliënt daartoe de ruimte geven en uit te dagen om dit uit te diepen door de juist vragen te stellen is de taak van de therapeut, die daartoe wel de juiste houding moet hebben tegenover de cliënt. Die houding wordt in het volgende hoofdstuk over attitude beschreven. Het is de kern van de functie van een therapeut en de essentie van wat hij doet.

---

## 5. ATTITUDE – DE ESSENTIE VAN DE OLIFANT

---

*Just listen attentively, nod occasionally and if you must speak, simply say, "How do you feel about that?"*

*(Moeder die tegen haar dochter haar werk als psychotherapeut uitlegt in de film "Freaky Friday")*

Attitude is volgens mij zowel de belangrijkste als de lastigste vaardigheid die een therapeut nodig heeft om tot goede resultaten met zijn cliënten te komen. Zoals ik in het eerste hoofdstuk beschreven heb, is een groot deel van de technieken en principes van NLP voortgekomen uit het modelleren van succesrijke therapeuten (bijvoorbeeld Virginia Satir, Milton Erickson en anderen). Maar daaruit zijn vooral taalpatronen, zoals het Metamodel, en min of meer therapeutische procedures, zoals *Change Personal History* voortgekomen. Die patronen en procedures, hoe waardevol ze ook kunnen zijn, raken echter nog niet aan de kern van waar het in Integrale Therapie om gaat. Ook het Integrale Model zelf, met haar vier kwadranten en holonische ontwikkeling, blijft een statisch, theoretisch model dat cliënten niet kan helpen als de therapeut niet let op de kern van de therapie. En die kern is niet beperkt tot luisteren, zo nu en dan knikken en uiteindelijk vragen "Hoe voel je je daarbij?".

Die kern draait om de *attitude* of basishouding van de therapeut. Het belang van de attitude ligt in het kort erin om een voedingsbodem te scheppen voor een soort *rapport* dat verder gaat dan de "klik" tussen therapeut en cliënt. Dat laatste is hoe rapport in de NLP definitie vaak wordt geïnterpreteerd.

## NLP: RAPPORT

Rapport (uit te spreken op de Franse wijze, "rappóór") is de basis van de relatie tussen therapeut en cliënt. Rapport wordt binnen de NLP uitgelegd als een relatie van wederzijds begrip, vertrouwen en overeenstemming tussen mensen. Het is het gevoel dat het "klikt" tussen twee of meer mensen. Althans, dat is de wat meer oppervlakkige definitie van rapport. Want wat is het eigenlijk dat die "klik" veroorzaakt? En wat is die "klik" zelf?

In diepere zin gaat rapport over het scheppen van banden tussen mensen. Die banden kunnen bestaan op mentaal, emotioneel, spiritueel en ook fysiek gebied.

Om op **fysiek** gebied te beginnen: rapport begint op dit niveau en wordt gevoed door een overeenkomst in lichaamstaal. Die lichaamstaal ligt in de lichaamshouding, bewegingen, gelaatsuitdrukkingen van de therapeut en cliënt. Door die in overeenstemming te brengen met elkaar, dat wil zeggen doordat de therapeut een *vergelijkbare* (dus niet noodzakelijk *gelijke*) houding aanneemt als de cliënt, wordt een eerste band geschapen tussen de twee, die bevorderlijk blijkt te werken voor het begrip. NLP heeft hiervoor de uitdrukking "HALTO" bedacht, wat een acroniem is voor Hoofd, Ademhaling, Lichaamshouding, Toon en Tempo van de stem en Oogcontact. Deze vijf voornamelijk fysieke elementen brengen je als therapeut al een heel eind op weg naar rapport.

**Emotioneel** rapport leidt in eerste instantie tot wat een "goed gevoel" tussen twee mensen wordt genoemd en in verder verdiepende zin tot empathie. Dit goede gevoel volgt op het fysiek rapport en staat aan de basis van een "prettig gesprek" tussen therapeut en cliënt. Empathie gaat verder dan dat: het is het geraakt kunnen worden door het verhaal van de cliënt en die geraaktheid terug kunnen geven aan

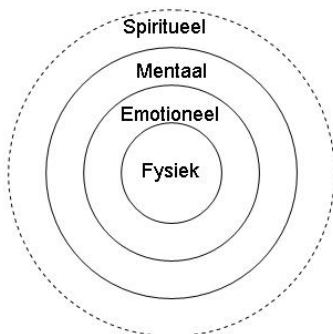
haar. Empathie drukt begrip voor en meeleven met de emotionele toestand van de ander uit. Hiervoor is een basishouding nodig die een stap verder gaat dan alleen fysiek rapport. Die basishouding heeft te maken met de attitude van de therapeut waar dit hoofdstuk dieper op ingaat. Maar in de eerste plaats gaat het hier voor de therapeut om het kennen van de eigen emoties. Als de eigen emoties niet goed ontwikkeld zijn kan empathie ook niet ontstaan, want dan kan er geen band gemaakt worden tussen de emoties van de therapeut en die van de cliënt.

Op **mentaal** gebied kun je met iemand een goede verstandhouding hebben. "Verstand-houding" geeft al aan dat het gaat om het mentale aspect van rapport: je onderhoudt een band die rationeel is, eentje die over gedachten, meningen en feiten gaat. Dit mentale rapport wordt onder andere ontwikkeld door het taalgebruik af te stemmen op dat van de cliënt: zoals eerder in dit boek beschreven is drukken mensen zich vaak uit op specifieke manieren (bepaalde taalpatronen, het Metamodel, etc.). Het overnemen van die manieren, zonder die direct na te apen, maar door op subtiele wijze en zelfde soort taal gebruiken of andere patronen van de ander na te volgen, leidt tot rapport op dit mentale niveau.

Uiteindelijk is **spiritueel** rapport de meest omvattende vorm van rapport, die weer verder gaat dan fysiek, emotioneel en mentaal rapport. De basisattitude van de therapeut moet hierbij verdiept zijn tot een verregaand contact met zichzelf, met de spirituele aspecten van diens wezen, oftewel met diens ziel. Pas als dat contact er is kan ook met de spirituele aspecten van de ander in rapport gekomen worden. Het hoofdstuk over Transpersoonlijke Therapie gaat hier dieper op in.

De volgende figuur geeft de verschillende niveaus van rapport aan: fysiek rapport is de basis, die omvat wordt door

emotioneel rapport. Emotioneel rapport wordt op haar beurt omvat door mentaal rapport. Het alomvattende niveau is spiritueel rapport.



### *Niveaus van Rapport*

Het is niet toevallig dat deze niveaus sterk overeenkomen met de niveaus van *ecologie*, zoals ik heb uitgelegd in een eerder hoofdstuk. Wat in feite in beide gevallen geschetst wordt zijn opeenvolgende niveaus van ons Zijn, zoals die door alle grote wereldreligies en spirituele stromingen gedefinieerd zijn: Lichaam, gevoel, verstand, geest. Dit zijn opeenvolgende en elkaar omvattende niveaus van ons wezen en die hebben invloed op de interactie tussen twee of meer mensen en op de context waarin dat gebeurt: de ecologie. Een ecologische verhouding tussen twee of meer mensen heeft daarom als voorwaarde dat het juiste rapport bestaat

tussen die mensen. Oftewel: een juist rapport tussen mensen leidt tot een ecologische omgeving.

De uitgebreide definitie van rapport zoals ik in het kader hiervoor heb beschreven is pas haalbaar wanneer daar een zeer goede attitude aan vooraf gaat. Daarom beschouw ik de attitude van de therapeut als de basis van de hele therapie. Uit attitude ontstaat de therapeutische relatie en door attitude wordt die relatie onderhouden. De juiste attitude gidst de therapeut in diens reacties op wat de cliënt naar voren brengt en bepaalt op natuurlijke wijze de volgende stap in het therapeutische proces. Diezelfde attitude geeft ook de cliënt de ruimte om zich te kunnen uiten zoals die wil. Attitude is daarmee de inspiratie (wat letterlijk *bezieling* betekent, dus de toegang tot de ziel) van het therapeutische proces.

Een goede attitude schept **ruimte**: ruimte die de cliënt ertoe in staat stelt zijn beleving uit te spreken. Deze ruimte kan eventuele obstakels voor de cliënt weg te nemen: obstakels waardoor die zich beperkt zou voelen om te spreken vanuit zijn werkelijke, authentieke beleving. Die obstakels kunnen bestaan uit verwachtingspatronen van de cliënt over de therapie of de therapeut of verwachtingspatronen van de therapeut over de cliënt. De cliënt kan zich afvragen wat er van hem verwacht wordt, welk gedrag door de therapeut als "gezond" wordt beschouwd, en zelfs inspelen op wat hij denkt dat de meest adequate of gewenste reactie is. De therapeut kan op zijn beurt bepaalde verwachtingen onbewust uiten door middel van verbale en non-verbale tekens: op bepaalde momenten hummen, knikken, stopwoorden gebruiken, etc. De cliënt kan daarop reageren en zich voegen naar die tekens van de therapeut. Hiermee wijkt de cliënt eigenlijk af van wat een natuurlijke, spontane reactie zou zijn geweest. En daarmee gaat het therapeutische proces een andere richting uit dan het zou moeten. Verwachtingspatronen beperken de vrijheid

en de ruimte in het proces. De juiste attitude geeft de ruimte om niet aan die verwachtingspatronen gebonden te hoeven zijn en zich vrij te voelen. Uiteindelijk gaat het er dan ook om de cliënt een vrijheid en zekerheid te kunnen bieden die een veilige omgeving geven waarin begrip en openheid bestaan zodat hij daarin zichzelf kan zijn.

Het is diezelfde ruimte die voor de therapeut belangrijk is om op basis daarvan **geraakt** te worden en vervolgens op basis van die geraaktheid op de beleving van de cliënt in te gaan. Deze geraaktheid is essentieel. Geraaktheid is de voorwaarde voor empathie, wat mee-lijden (in tegenstelling tot medelijden) betekent. Empathie is het geraakt worden door wat de ander naar voren brengt en weten uit te drukken wat dat met je doet. Zo kan het gebeuren dat de cliënt vertelt over een ervaring in het nabije of verre verleden die voor hem erg pijnlijk is geweest. Het door de therapeut mee kunnen voelen van die pijn kan alleen plaatsvinden wanneer de ruimte er is om geraakt te worden. Die ruimte is er alleen als de therapeut de juiste attitude aanneemt. Wanneer de therapeut eenmaal meevoelt met de pijn van de cliënt kan hij op de juiste manier daarop in gaan, door te voelen wat dat met hem doet, dat gevoel uit te drukken en op basis daarvan de volgende stap in het therapeutisch proces te nemen.

Overigens helpt de geraaktheid bij de therapeut ook weer om het rapport op emotioneel niveau te versterken: het inbrengen van begrip voor en meevoelen met de emoties van de cliënt en het daarvoor openstaan zijn een voorwaarde voor rapport op emotioneel niveau.

Wat houdt die juiste attitude nu eigenlijk in en hoe bouwen we die op? Daarop zal ik ingaan in de volgende twee paragrafen van dit hoofdstuk.

## **AFFECTIEF BEVESTIGEND AANWEZIG ZIJN**

De attitude van de therapeut tegenover diens cliënt is in de veertiger jaren beschreven door Carl Rogers, de grondlegger van de *client-centred therapy* (een vorm van psychotherapie waarbij de cliënt centraal staat), ook bekend als *non-directive therapy* (niet-sturende therapie). Deze vorm van therapie kan worden samengevat in de volgende uitspraak van Rogers:

*"Elk individu heeft waarde, waardigheid en de capaciteiten om zichzelf te sturen als hem en omgeving wordt geboden van empathie, onbevooroordeeldheid en ondersteuning."*

Hij geeft in zijn werk aan dat er een aantal voorwaarden is dat van belang is in de attitude van de therapeut. Het gaat daarbij om de volgende zaken die door de therapeut als uitgangspunt moeten worden genomen:

1. De cliënt is in principe verantwoordelijk voor zichzelf en kan die verantwoordelijkheid aan.
2. De cliënt heeft een sterke interne stimulans om volwassen, sociaal aangepast, onafhankelijk en productief te worden.
3. De therapeut creëert een warme en toegankelijke sfeer waarin de cliënt vrij is om zijn gevoelens en gedachten te uiten, of dat juist niet te doen.
4. De therapeut gebruikt alleen die technieken en interventies die een gevolg zijn van zijn begrip van de gevoelsuitdrukkingen die de cliënt uit en het feit dat die door de therapeut geaccepteerd worden. Dat begrip wordt het beste geuit door een sensitieve reflectie en verduidelijking van wat de cliënt heeft geuit, zonder daarmee goed- of afkeuring te uiten.

Wanneer aan deze basisvoorwaarden wordt voldaan zal de cliënt de ruimte hebben om zijn echte emoties uit te

kunnen drukken, die emoties dieper voelen dan tevoren en begrip krijgen voor die emoties. Hier staat de emotionele ontwikkeling van de cliënt dus centraal. Het kennen van de eigen emoties leidt tot acceptatie van hoe hij in elkaar zit, van zijn motivaties, en uiteindelijk van zichzelf. Daarmee kan de cliënt zich nieuwe doelen stellen, bijvoorbeeld met het outcome frame, en die doelen bereiken op basis van ander, meer adequaat, gedrag. Dit effect is gebaseerd op het feit dat er zich in de cliënt krachten liggen die streven naar zelfverwerkelijking, het ontplooiën van de eigen mogelijkheden. Deze uitgangspunten van *client-centered therapy* komen overeen met een van de uitgangspunten van NLP, die stelt dat iedereen de hulpbronnen in zich heeft die hij nodig heeft (zie het eerste hoofdstuk voor een uitweiding over die stelling). Die hulpbronnen kunnen effectief aangesproken worden wanneer de juiste sfeer geschapen is in de therapeutische omgeving. Juist de attitude van de therapeut is daarin een bepalend element die tot dit specifieke rapport leidt waarin de ontwikkeling van de cliënt kan gaan bloeien en daardoor als vanzelf naar een oplossing voor diens problemen toe werkt. In feite staat in het voorgaande op en andere manier beschreven wat ik eerder de combinatie van Heling en Groei heb genoemd.

Een stap verder dan Rogers gaat de uitdrukking "*Affectief bevestigend aanwezig zijn.*" Deze is afkomstig van Chris van de Velde en geeft de essentie aan van de attitude van de therapeut. Van de Velde heeft zich laten inspireren door Rogers en de attitude van de therapeut in deze zin kernachtig uit weten te drukken. Door deze uitdrukking te analyseren wil ik duidelijk maken wat volgens hem de essentie van attitude inhoudt.

**Affectief** houdt in dat de cliënt voor een belangrijk deel op basis van diens emoties benaderd wordt. Waarom specifiek emoties? Uit het hoofdstuk over ontwikkelingspsychologie is al duidelijk geworden dat de

oorsprong van de emoties in een van de eerste ontwikkelingsfasen van de mens liggen. Kijk weer eens naar de tekeningen bij de uitleg van ecologie en rapport: emotie ligt direct om de fysieke kern heen. Emoties zijn daarom bij uitstek het punt van vertrek bij de heling van de cliënt: de kern van de beleving van de cliënt bestaat uit emoties. Pas daarna komen gedachten over emoties en handelingen op basis van die gedachten. Als je als therapeut wilt doordringen tot de kern van de beleving van de cliënt moet je daarom zijn emoties leren begrijpen. Heling bestaat, zoals ik in het vorige hoofdstuk heb beschreven, in de eerste plaats uit het *heel* maken van de "gaten" in iemands ontwikkeling. Die gaten zijn vaak juist op emotioneel vlak ontstaan in een vroegere ontwikkelingsfase. Bijvoorbeeld: er kunnen situaties zijn geweest waar emoties er niet mochten zijn, maar verdrongen moesten worden omdat het sociaal niet wenselijk was om die te tonen. Dan is er een leegte in de ontwikkeling achtergebleven. Hier kan de therapeut helpen om de cliënt die leegte weer op te laten vullen, bijvoorbeeld met het eerder genoemde *Inner Child Work*. Daarom moet er altijd worden begonnen met de emotionele beleving, omdat die aan de basis ligt van de beleving in haar geheel.

**Affectieve Bevestiging** is de methode die de grond vormt voor het opvullen van die (emotionele) leegten. Door middel van affectieve bevestiging geeft de therapeut de cliënt de ruimte om de emoties bij een bepaalde gebeurtenis uit het verleden te uiten, zodanig dat de cliënt er met die emoties mag zijn, dat het goed is dat die emoties in die situatie ontstaan zijn en dat ze zonder belemmeringen geuit mogen worden. De enige taak van de therapeut op dat moment is dan het bevestigen van de cliënt in diens emoties: de therapeut kan uitdrukken dat die emoties een gewone, natuurlijke reactie zijn op wat er gebeurd is en dat het goed is om die te hebben en dat die ook geuit mogen worden. Zoals Rogers schreef:

*"De therapeut moet zijn neiging tot diagnosticeren en zijn scherpte in het stellen van diagnoses terzijde leggen, de neiging om professionele evaluaties te maken verwerpen, stoppen een accurate prognose te maken, de verleiding weerstaan om het individu subtiel te leiden en moet zich slechts op een enkel doel richten: het bieden van diep begrip voor en van acceptatie van de houding van de cliënt op het moment dat die stap voor stap het gevaarlijke gebied onderzoekt dat die tot nu toe buiten zijn bewustzijn heeft gehouden."*

Simpelweg dit doen kan al een grote stap op weg naar heling van de cliënt vormen.

**Aanwezig zijn** is tenslotte het meest ongrijpbare en meest lastig te definiëren element uit van de Velde's uitspraak. Wat houdt "aanwezig zijn" feitelijk in? Het moge duidelijk zijn dat dit meer inhoudt dan fysiek aanwezig zijn bij de cliënt. Net zoals bij de definitie van rapport in het eerste hoofdstuk gaat het hier om een aanwezig zijn in vier elkaar omvattende aspecten: fysiek aanwezig zijn, emotioneel aanwezig zijn, mentaal aanwezig zijn en spiritueel aanwezig zijn. Het eerste aspect, de fysieke aanwezigheid, is een voor de hand liggend element, maar de laatste drie zijn heel wat subtieler en vereisen een duidelijkere uitleg. Dit volledig aanwezig zijn voor de cliënt kan duidelijk gemaakt worden als het samenspel van een aantal praktische elementen.

## **PRAKTISCHE STAPPEN VOOR AANWEZIG ZIJN**

Die elementen die "aanwezig zijn" praktisch maken worden door veel auteurs in vrij algemene termen beschreven. Carl Rogers heeft het over de volgende elementen: begripvol, acceptierend, gevoelig, geconcentreerd, gedisciplineerd, waardierend, niet-diagnosticerend en oprecht. Chris van de Velde gebruikt de volgende elementen: geraakt worden door de ander, rapport,

affectieve bevestiging, ethiek, inzicht, innerlijke harmonie, vrijheid en verantwoordelijkheid, integratie, evaluatie, spiritualiteit. Hij gaat daarbij ook in op het onderkennen en voorkomen van *interferente gedragingen* bij de therapeut, namelijk bepaald gedrag dat de therapeut onbewust vertoont als reactie op wat de cliënt doet. Dit gedrag kan storend werken op de therapeutische relatie, omdat het in zekere mate sturend kan zijn in het therapeutische proces. De cliënt kan interferent gedrag van de therapeut gaan zien als bevestiging of duiding van wat hij zegt en daarmee onbedoeld een richting uit gestuurd worden die niet de zijne is.

Rogers en van de Velde gebruiken termen die grotendeels met elkaar overeenkomen, maar nog steeds vrij abstract blijven. Want wat houdt het precies in om acceptierend, begripvol of in innerlijke harmonie tegenover de cliënt te staan?

De meer praktische invulling van de attitude van de therapeut baseer ik op een iets andere aanpak, namelijk het werk dat Ali Hameed Almaas de "*Diamond Approach*" (de diamanten aanpak) heeft genoemd. Almaas heeft daarmee een methode voor zelfonderzoek en groei ontwikkeld waarbij iemand concreet stilstaat bij zijn ervaringen in een bepaalde situatie – gedachten, emoties, gedrag, reacties – en vervolgens een proces van vragen stellen gebruikt om die ervaringen uit te diepen. Daarmee worden verschillende aspecten van het wezen van de mens blootgelegd en tot ontwikkeling gebracht. Eigenlijk is het een methode die onder begeleiding van een therapeut iemand zijn eigen psyche en ziel laat ontdekken en problemen die daarin liggen te lijf gaat. Dit proces wordt wereldwijd met veel succes uitgevoerd en leidt tot heling en persoonlijke groei. Merk op dat Almaas deze aanpak gebruikt als methode voor *zelfonderzoek*. Hij noemt het *Inquiry* – een combinatie van de woorden *Inner* en *Enquiry*: Innerlijk onderzoek. Het is mij echter opgevallen dat

dezelfde principes gebruikt kunnen worden om de attitude van een therapeut tegenover diens cliënt te definiëren.

De reden daarvoor is simpelweg dat de therapeut in goed rapport *samen* met de cliënt het pad op gaat om een oplossing voor diens problemen te vinden. Omdat therapeut en cliënt in die zoektocht eensgezind te zijn ligt het voor de hand dat de houding van die twee ook hetzelfde is. Wat Almaas daarom aangeeft als de juiste attitude voor *Inquiry* (voor individueel zelfonderzoek) kan dan ook als de juiste attitude voor de therapeut worden beschouwd.

In de tweede plaats heeft de therapeut of hij het wil of niet een voorbeeldfunctie voor de cliënt. Een goed voorbeeld doet goed volgen en dat geldt ook (of juist) voor de attitude. Als de therapeut een goede attitude aanneemt zal de cliënt die gaan volgen.

Daarom vallen de principes van de attitude zoals Almaas die beschrijft voor zijn proces van *Inquiry* goed toe te passen op de therapeut die een cliënt begeleidt.

De belangrijkste elementen in deze houding volgens Almaas zijn de volgende:

- **Openheid** – het openstaan en gevoelig zijn voor verandering, voor nieuwe dingen, voor de waarheid die naar voren komt in het proces met de cliënt. Dit houdt ook in dat we niet beginnen aan het therapeutische proces met een vooropgezet doel of behandelplan. Het uiteindelijke doel van de therapie wijst zich wel. Bij voorbaat je ergens op richten leidt af van het ontdekkende proces dat therapie is, omdat het andere opties afsluit. Alleen in volledige openheid, zonder het al weten van een oplossing, kan met de cliënt de weg naar de oplossing voor haar probleem gevonden worden.

- **Geduld en toewijding** - ontwikkeling gaat niet altijd in het tempo waarin we dat zouden willen of in de richting die we verwachten. Om een therapeutisch proces goed te kunnen begeleiden moeten we daarom vooral veel geduld kunnen opbrengen om de cliënt de tijd te geven zijn eigen weg te vinden. Zogenaamde "snelle" therapieën zien dit nogal eens over het hoofd en sturen daarmee het proces in een bepaalde richting die niet altijd goed voor de cliënt hoeft te zijn. Tegelijkertijd moet er voor gewaakt worden om de therapie niet eindeloos en daarmee doelloos te laten worden. Er moet een balans bestaan tussen de effectiviteit van de therapie en de tijdspanne die de cliënt nodig heeft. Toewijding aan het pad dat je als therapeut met de cliënt aflegt is dan ook een voorwaarde om hem de ruimte te kunnen geven dat pad zelf te vinden.

- **Intelligentie** - scherpzinnigheid en opmerkzaamheid voor wat de cliënt naar voren brengt, wat gepaard gaat met een analytisch vermogen om de essentie hieruit te halen. Er is een grote mate van intelligentie nodig om de hulpvraag en de situatie die de cliënt beschrijft goed te analyseren en er op in te springen waar dat het proces helpt. Intelligentie drijft de respons van de therapeut en beslist op elk moment of, en zo ja, welke reactie of interventie er nodig is.

- **Concentratie** - het zich richten op de observatie van de cliënt en diens ervaring zonder zich door niet-relevante zaken te laten afleiden. In de westerse maatschappij is voor concentratie vaak weinig ruimte, omdat men gedwongen wordt in een steeds dynamischer en snellere wereld te functioneren. Het kunnen functioneren in zo'n omgeving heeft een keerzijde: een gebrek aan focus. Met dat gebrek aan focus worden we te snel afgeleid van de kern van de zaak en laten we allerlei bijzaken steeds tussenbeide komen. Concentratie is nodig om op het pad van de hoofdzaak te blijven en aandacht te kunnen schenken aan dat wat aandacht verdient. Behalve focus is daarvoor ook intelligentie

nodig om tegelijkertijd de grote lijnen of het hele plaatje in de gaten te houden. Met deze twee samen kan er dan doorgedrongen worden tot de betekenis van wat de cliënt te melden heeft.

- **Liefde voor de waarheid** – een staat van verwondering over waar een bepaalde houding, *problem state* of emotie bij de cliënt of bij de therapeut vandaan komt, zonder noodzakelijkerwijs naar een oplossing te willen gaan of daar een oordeel over te hebben. De waarheid is hier de realiteit van het moment, dat wat er echt gebeurt, zonder versluierd te worden door lagen van overtuigingen, angsten, emotionele blokkades, etc. Liefde voor die waarheid is als het ware een soort devotie, een toewijding aan het uitzoeken van wat er precies aan de hand is, wat er precies omgaat in de cliënt en ook in de therapeut zelf. Deze liefde komt niet uit het verstand, maar uit het hart en de ziel.

- **Nieuwsgierigheid** – onontbeerlijk voor de begeleiding van mensen is een nieuwsgierigheid om erachter te komen wat hen beweegt, wat ze doormaken en hun levenssituatie verbeterd kan worden. Het mee helpen zoeken naar een antwoord op hun problemen is een onderdeel van therapie waarvoor een gezonde nieuwsgierigheid noodzakelijk is. Dit is niet het soort nieuwsgierigheid vanuit een houding die wil rondneuzen in andermans leven, maar een nieuwsgierigheid vanuit een oprechte interesse in diens leven. Liefde voor de waarheid is een voorwaarde voor die laatste vorm van nieuwsgierigheid.

- **Zelfkennis** – een therapeut moet allereerst zichzelf kennen. Dit is in de eerste plaats nodig om de eigen reacties te kunnen duiden. Als de cliënt zijn verhaal doet, is mijn reactie dan gebaseerd op diens verhaal of op een deel van mijn eigen historie? Daar zit een groot verschil tussen. Namelijk, als het laatste het geval is, ben je als

therapeut dan wel bezig met het proces van de cliënt of eerder met je eigen proces? Wanneer je met de inhoud van de therapie bezig bent dien je als therapeut je eigen filters (in NLP termen: je eigen *Model of the World*) uit te schakelen, omdat je anders interferent bezig kunt zijn. Dat wil zeggen dat je gaat reageren op basis van je eigen historie en niet op basis van wezenlijk geraakt zijn. Zelfkennis is nodig om dit onderscheid te kunnen maken en om zuiverder tegenover de cliënt komen te staan. Zelfkennis is ook nodig om allerlei niet relevante gedachten uit te schakelen en zo de focus terug te krijgen om je op je cliënt te richten. Tenslotte brengt zelfkennis je simpelweg dichterbij jezelf, zodat je je reactie op de ander beter kunt aanvoelen, duiden en verwoorden. Dichterbij jezelf staan brengt je dichterbij de ander. Daarmee kom je bij een staat van werkelijke *aanwezigheid*.

- **Empathie** – dicht bij jezelf staan en een staat van aanwezigheid bereiken brengen ons dichterbij ons gevoel. Kennis van je eigen gevoel maakt het mogelijk om werkelijk geraakt te worden door de ander en die geraaktheid ook terug te kunnen geven. Het kunnen verwoorden van wat het verhaal van de cliënt je doet is een belangrijk onderdeel van de therapie, omdat de cliënt zich daardoor gehoord voelt, wat wel eens voor de eerste keer kan zijn. Een dergelijk inlevingsvermogen, levert een interne staat op waardoor intuïtief een betere richting voor ondersteuning gegeven kan worden en een beter rapport.

Op basis van bovenstaande elementen waaruit attitude is opgebouwd kunnen de juiste vragen worden gesteld die de cliënt kunnen helpen om verder door te dringen tot de kern van diens problematiek. Die vragen zullen als vanzelf naar boven komen als bovenstaande punten deel van onszelf zijn geworden.

Merk op dat deze elementen niet alleen bedoeld zijn om de cliënt de ruimte te geven om zijn verhaal te doen, maar eveneens om hem uit te nodigen om diezelfde attitude aan te nemen. Zoals hiervoor gesteld heeft de therapeut een voorbeeldfunctie voor de cliënt. Zo nodigt de therapeut met zijn attitude de cliënt uit om samen het zelfonderzoek van de cliënt te doorlopen en daarmee een proces van heling door te maken. Deze "aanstekende" werking van de juiste attitude valt of staat met een alomvattend rapport.

### **GOEDE ATTITUDE, SLECHTE ATTITUDE**

Ik sta er om bekend dat ik vaak een glimlach op mijn gezicht heb. Over het algemeen is dat iets onbewusts, het geeft een soort algemene positieve houding tegenover anderen aan. Het voordeel is dan ook, dat het anderen stimuleert om ook positief te staan in het leven en de moed op te vatten de problemen in het leven aan te pakken. Omdat mijn glimlachen over het algemeen onbewust is, verrast het me vaak dat anderen naar mij terug glimlachen. Dan vraag ik me af waarom ze dat toen, terwijl het van hen uit waarschijnlijk gewoon en reactie is op mijn uitstraling.

Toch is die glimlach niet altijd gepast. Zo sprak ik eens met iemand die net gehoord had dat ze ongeneeslijk ziek was. Aan het eind van het gesprek kreeg ik de vraag waarom ik toch steeds zat te glimlachen. Blijkbaar werd dat ervaren alsof ik de situatie niet serieus nam. Uiteraard deed ik dat wel, maar straalde ik iets anders uit. Mijn intentie om ondanks het slechte nieuws toch zo positief mogelijk naar de toekomst te kijken om de rest van de tijd zo waardevol mogelijk te maken was niet duidelijk geworden. Het expliciet uitdrukken ervan was voldoende om dat duidelijk te maken. Toch kan dit soort kleine dingen precies het verschil uitmaken tussen een goede attitude en een slechte attitude.

In dit hoofdstuk heb ik duidelijk willen maken waar het precies om draait in de attitude van de therapeut. Hierbij heb ik me vooral gericht op de definitie van de "juiste" attitude en op de praktische invulling daarvan. In het hoofdstuk hierna wil ik duidelijk maken dat attitude weliswaar opgebouwd kan worden uit een aantal gedragselementen, maar dat de feitelijke kern van attitude verder gaat dan gedrag alleen. Om een tipje van die sluier op te lichten: het gaat bij attitude uiteindelijk om een uiting van de Essentie van de mens waaruit de creativiteit ontstaat om cliënten effectief te kunnen begeleiden. Dat gaat verder dan slechts een vaardigheid die je als een techniek of procedure onder de knie kunt krijgen. Het gaat om een staat van ons wezen, een uiting van wie we werkelijk zijn.

---

## 6. DE GETUIGE EN TRANSPERSOONLIJKE PSYCHOTHERAPIE

---

*Wanneer we een mens vragen wat hij wil van het leven, dan zijn we bezig met diens Essentie.*

Abraham Maslow

In dit hoofdstuk ga ik op drie dingen in die met het transpersoonlijke te maken hebben. In de eerste plaats wil ik de discussie over de attitude van de therapeut uitbreiden met elementen uit de Gestalt therapie. Dit zal leiden tot een diepere invulling van wat ik met "aanwezig zijn" bedoel, die opschuift naar transpersoonlijke inzichten. Wat het transpersoonlijke precies is zal ik daarna beschrijven. Aansluitend daarop wil ik bespreken hoe het transpersoonlijke of spirituele een plaats kan krijgen in psychotherapie. Hier ben ik heel voorzichtig mee, omdat volgens mij de toepassing daarvan heel beperkt is en bovendien omdat ik wil voorkomen dat de transpersoonlijke realiteit in een *New Age* wolk van niet-concrete aannames verdwijnt. Voor alles moeten we met de voeten op de grond blijven staan.

### GESTALT EN DE GETUIGE

Wat in het hoofdstuk hiervoor beschreven is als de attitude van de therapeut heeft veel overeenkomsten met wat in de Gestalt therapie de *Fair Witness* (Oprechte Getuige) wordt genoemd. Gestalt therapie is in het midden van de vorige eeuw ontwikkeld door de Duitser Fritz Perls, zijn vrouw Laura en door de Amerikaan Paul Goodman. Gestalt therapie gaat uit van een beschrijving van de mens als een *Gestalt*, dat wil zeggen als een organisch, zelfregulerend organisme dat streeft naar een biologische balans. Iemands Gestalt kan *open* zijn, in het geval dat die balans nog niet gevonden is, en kan *gesloten* zijn, wanneer de balans wel gevonden is. Bij

het ontstaan van nieuwe behoeften zal zich weer een nieuwe Gestalt openen, die ernaar streeft om gesloten te worden door de behoeften te vervullen. In de therapie richt Gestalt zich vooral op wat er tussen de therapeut en de cliënt plaatsvindt en leidt daar de meeste informatie uit af om tot de kern van het probleem door te dringen.

Met de Gestalt hangt de notie samen dat het enige wat feitelijk bestaat het *hier-en-nu* is. Op elk gegeven moment bevinden we ons op een specifieke plaats op dat specifieke moment. Die staat van zijn (oftewel die Gestalt) is het volgende moment al weer weg, want die verandert continu. Dit is gelijk aan de klassiek Griekse idee van *Panta Rhei*, ofwel "alles stroomt", niets is stabiel. De nadruk komt dan ook te liggen op het zich realiseren van het **bewustzijn** van het hier-en-nu, het in contact komen met zichzelf en de wereld om ons heen. Dat is immers de enige realiteit. Om daarachter te komen kun je de volgende vragen stellen. Waarvan zijn we ons op dit moment precies bewust? Wat denken we, voelen we, doen we? Hoe doen we dat? Wat is er om ons heen? Hoe staan we in die wereld om ons heen? Wat gebeurt er op dit moment? Om dit soort vragen op elk gewenst moment te kunnen beantwoorden is een grote mate van **aandacht** en **bewustzijn** (of "*bewust zijn*" – dus het ons bewust worden van wat ons bestaan inhoudt) nodig. Dit aspect van Gestalt therapie komt dicht in de buurt van de houding van de therapeut zoals ik die in het vorige hoofdstuk heb beschreven als uitwerking van de principes van Almaas.

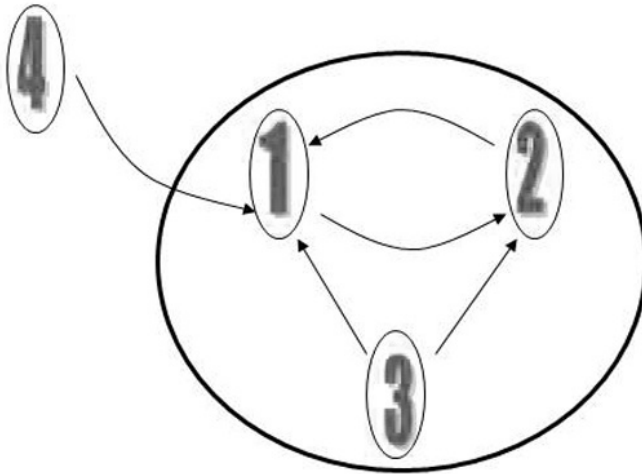
De *Fair Witness* of Oprechte Getuige uit de Gestalt Therapie kan omschreven worden als datgene in ons wat de ervaring en de wereld om ons heen observeert: zowel datgene wat de eigen ervaring (fysiek, emotioneel, rationeel, spiritueel) van de therapeut observeert als datgene wat diezelfde ervaring van de cliënt observeert en alles wat er op een bepaald moment in het hier-en-nu gebeurt. Door te gaan zitten en uitsluitend te letten op wat er in het heden gebeurt,

wat je waarneemt, wat je gedachten zijn, wat je (fysieke en emotionele) gevoelens zijn, zonder af te dwalen, kan deze Getuige al praktisch ervaren worden. Dit is een behoorlijk lastige taak, zoals gemerkt kan worden als je het voorgaande en minuut of tien probeert vol te houden.

Overigens wordt de Getuige vaak verward met wat in NLP de "derde" of "vierde" positie wordt genoemd. Deze posities worden hieronder uitgelegd.

### **NLP: PERCEPTUELE POSITIES**

Een *perceptuele positie* in de communicatie tussen twee mensen wordt in de NLP gedefinieerd als het standpunt waaruit iemand waarneemt, het gezichtspunt van waaruit de situatie wordt bekeken. Dit heeft grote invloed op de manier waarop de situatie beleefd wordt. Het bekijken van een situatie vanuit onze eigen positie is vaak gemakkelijk, omdat we dat de hele dag al doen, maar het is vaak heel verrijkend om de situatie ook eens vanuit het perspectief van de ander te bekijken, of vanuit een neutraal standpunt. De vier perceptuele posities in de communicatie worden als volgt benoemd:



**Perceptuele Posities.** De eerste en tweede positie zijn in communicatie met elkaar. De derde positie is een neutrale toeschouwer. De vierde positie is een beschouwer van de eerste positie.

**Eerste Positie:** In de eerste positie wordt alles vanuit jezelf beleefd. De wereld wordt vanuit je eigen standpunt bekeken en uitgedrukt in je eigen taalpatronen. Er is geen plaats voor het perspectief van de ander. Dit is niet negatief bedoeld, want de eerste positie is ook de positie waarbij je eigen reactie op wat de ander zegt of doet het beste beleefd kan worden, waar je geraakt kan worden. Voor een therapeut is het belangrijk om deze eerste positie goed te kunnen vasthouden, want het geraakt kunnen worden door wat de cliënt naar voren brengt is een belangrijk element in de basishouding van de therapeut (zoals in het hoofdstuk over attitude is beschreven).

**Tweede Positie:** In de tweede positie wordt de wereld beleefd vanuit het standpunt van de ander. Ook dit is een

vruchtbare positie om aan te nemen, want moeite doen om de beleving van de ander te begrijpen en te doorvoelen leidt tot empathie: het jezelf zo volledig mogelijk inleven en invoelen in de ander en wat dat met je doet (wat weer vanuit de eerste positie komt) terug kunnen geven aan de ander. Dit vereist een afstemmen op de ander in zijn taalpatronen, houding, het afleggen van het eigen standpunt en het verlaten van het eigen wereldmodel. In de tweede positie probeer je je effectief het perspectief van de ander eigen te maken om meer begrip voor hem te kunnen krijgen. Het is echter niet de bedoeling om volledig in deze positie op te gaan. Het contact met jezelf moet bewaard blijven om geraakt te kunnen worden en die geraaktheid terug te kunnen communiceren aan de cliënt.

**Derde Positie:** Deze positie wordt ook wel de *Metapositie* of kortweg *Meta* genoemd. Dit is de helikoptervisie, de neutrale toeschouwer ten opzichte van posities 1 en 2. Je moet eerst in posities 1 en 2 zijn geweest om Meta te kunnen zijn. De derde positie heeft een gelijke afstand tot 1 en 2, kiest geen partij, maar is een eerlijke observator van wat er gebeurt tussen 1 en 2. Het is het neutrale perspectief op wat er gebeurt in de communicatie tussen 1 en 2 en heeft daardoor een evaluerende werking die helpt om even een stap naar achteren te nemen en de situatie objectief te bekijken.

**Vierde Positie:** De Meta die alleen 1 bekijkt. Hierin zijn we toeschouwer van onszelf en ons eigen functioneren in een situatie. Dit is in het beste geval een reflectie op jezelf, een neutrale beoordeling van wat je doet. In het slechtste geval kan het echter uitlopen op een continu oordelen over jezelf, het steeds maar kritisch zijn over alles wat je doet, wat kan leiden tot een perfectionisme waarin het nooit goed genoeg is wat je doet. De vierde positie is ook een positie waarin je terecht komt als je het contact met jezelf, met je gevoelens, verliest en alleen nog in je gedachtewereld leeft, waarin je alleen maar *denkt* over je beleving van de situatie in plaats van die beleving ook direct te voelen, zoals in de eerste positie zou gebeuren. Je eigenlijke reactie op de situatie op

emotioneel gebied kun je dan niet meer waarnemen. Als we de negatieve kanten van de vierde positie kunnen vermijden is het van hier uit echter mogelijk om onszelf te evalueren en te zien hoe we functioneren, wat er goed is en wat er verbeterd kan worden in ons handelen.

Uiteindelijk is het in het werken met een cliënt zaak om een situatie vanuit zoveel mogelijk posities of perspectieven te kunnen bekijken. Alleen daardoor kun je een volledig beeld krijgen van die situatie en leren begrijpen hoe die werkelijk in elkaar zit.

De derde en vierde posities uit de NLP zijn beide Meta posities, dus observerende posities, waarin ofwel, in het geval van de Derde Positie, de gehele situatie vanuit een neutraal standpunt wordt bekeken (zowel de therapeut zelf als de cliënt) ofwel, in het geval van de Vierde Positie, bij de therapeut over de schouder wordt meekeken door hem zelf. Dit zijn op zijn minst *kritische* posities en in doorgevoerde vorm *oordelende* of *beoordelende* posities. Bovendien loopt de Meta het gevaar te blijven steken in allerlei gedachten of gevoelens die gebaseerd zijn op de persoonlijke geschiedenis van de therapeut en kan die als zodanig niet meer neutraal zijn. In Derde of Vierde Positie lijkt het alsof we even buiten onszelf staan en naar onszelf kijken met een kritische blik. In die zin zin de derde en vierde posities strikt genomen *persoonlijke* perspectieven. De Getuige zal daarentegen blijken veel meer met het *transpersoonlijke* te maken te hebben.

De Getuige is diegene *in* onszelf, dus niet *buiten* onszelf, die niets doet dan waarnemen, die alles wat we bewust worden in zich opneemt en daar geen oordeel over velt. De Getuige is de kern van ons bewustzijn die door wat het waarneemt geraakt kan worden, maar niet zal reageren vanuit een persoonlijke geschiedenis. De Getuige blijft neutraal, toont empathie als ze geraakt wordt, *is er*

simpelweg voor onszelf en voor de ander. Contact maken met de Getuige is het verkrijgen van een bewustzijnstoestand van continue aandacht, objectieve observatie, niet-oordelende oplettendheid, gevoeligheid en in het hier-en-nu in contact zijn met jezelf en met de ander.

De Getuige is overigens universeel en al vanaf de geboorte aanwezig, immers, ook een baby observeert al. De *toegang* ertoe is echter een aparte ontwikkelingslijn die de *causale* ontwikkeling wordt genoemd. "Causaal" houdt hier in dat deze Getuige de oorzaak (Latijn: *causa*) is van oplettendheid, opmerkzaamheid, van de Essentie van de mens als de creatieve bron van alles wat er is, kortom van het ***aanwezig zijn*** van de therapeut. Hiermee wil ik aangeven dat attitude direct verband houdt met zowel de Getuige uit de Gestalt therapie als met de causale ontwikkeling van de therapeut. Het is gebleken dat deze causale lijn pas goed tot bloei komt in de transpersoonlijke stadia van de menselijke ontwikkeling. Het feit dat dit in de hoogste regionen van menselijke ontwikkeling ligt geeft opnieuw aan dat de persoonlijke ontwikkeling van de therapeut bij voorkeur zeer ver gevorderd is in dit soort gebieden en het verklaart bovendien waarom de juiste attitude zo lastig te bevatten is. Toch is het des te meer lonend wanneer de juiste attitude aangenomen kan worden om daarmee prachtige resultaten met cliënten te kunnen bereiken.

Tot zover het verband tussen de Getuige en de attitude van de therapeut. In het voorgaande heb ik al het een en ander geschreven over de kern of essentie van de mens, die ons individuele mens zijn overstijgt en daarmee verder gaat dan wie we persoonlijk zijn. Hiermee komen we in het gebied van het transpersoonlijke of spirituele. Hoewel ik geen fan ben van een uitsluitend transpersoonlijke aanpak in coaching en psychotherapie, vind ik het onderwerp wel relevant als bredere context van wie we zijn als mensen. In bepaalde

gevallen, zoals stervensbegeleiding, is het relevant om hierop in te kunnen gaan. Daarom wijd ik de rest van dit hoofdstuk aan mijn visie op transpersoonlijke therapie, waarbij ik de voeten stevig op de grond zal houden.

## HET TRANSPERSOONLIJKE

Al eerder in dit boek heb ik voorbeelden gegeven van de discussie over wat het transpersoonlijke nu eigenlijk is. Als daar al geen overeenstemming over is, dan is het definiëren van wat transpersoonlijke psychotherapie is al helemaal moeilijk. Daarom zal ik hier eerst met een definitie van het transpersoonlijke beginnen en vervolgens uiteenzetten wat volgens mij transpersoonlijke psychotherapie zou kunnen inhouden. Wat is het Transpersoonlijke?

### TRANSPERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Letterlijk betekent het woord "transpersoonlijk": datgene wat de persoon of het individu overstijgt. In dit geval is dat wat het individu overstijgt niet de groep waartoe iemand behoort, want dat zou betekenen dat de kwadranten van het Integrale model linksonder en rechtsonder het transpersoonlijke zouden omvatten en dat is in deze context duidelijk niet het geval. Wat de persoon overstijgt gaat in de eerste plaats over de ontwikkelingsstadia die verder liggen dan wat ik eerder heb aangeduid als de persoonlijke ontwikkelingsstadia. *Sensorimotor* tot en met *Pluralistisch* zijn de persoonlijke ontwikkelingsstadia, wat daarna komt zijn de transpersoonlijke ontwikkelingsstadia. Deze heb ik eerder, gebaseerd op de definities van Ken Wilber en Sri Aurobindo als volgt aangeduid: Integraal, Globaal, Verlichte Geest, Intuïtieve Geest, Boven-Geest (*Overmind*) en Super-Geest (*Supermind*).

Wat hebben die stadia eigenlijk te bieden? Dat is een vraag die niet eenvoudig te beantwoorden valt, voornamelijk omdat er nog niet zo heel veel mensen zijn doorgedrongen

tot die stadia. Waar het concreet op neer komt is, dat de mens zich bij het groeien naar die stadia steeds meer bewust wordt van een *eenheid*: eenheid tussen mensen, eenheid tussen levende wezens, eenheid van alle dingen. Die eenheid kan ook worden gezien als datgene waaruit alles is voortgekomen en wat in ons werkt als inspiratie en stimulans om ons te ontplooien. Afhankelijk van de traditie waar je vandaan komt wordt dit uitgedrukt met worden als Zelf, Ziel, Geest, *Spirit*, universeel bewustzijn, etc.

Hiermee komen we dicht bij een ander woord dat tot veel verwarring leidt, namelijk *spiritualiteit*. Spiritualiteit is gebaseerd op het zelfde kernwoord als inspiratie: *spiritus*, Latijn voor "geest". Hiermee wordt van alles aangeduid wat boven ons uitstijgt, wat ons boven de pet gaat, dus het komt in die zin overeen met het transpersoonlijke. Het is daarmee in deze tijd in toenemende mate ook een bron voor ongedefinieerdheid, niet te bewijzen waarheidsclaims, wereldbeelden die maar geaccepteerd moeten worden, zweverigheid, enzovoort. Juist dat soort dingen is de reden waarom benaderingen van psychotherapie die zichzelf transpersoonlijk of spiritueel noemen vaak zo'n slechte aanpak zijn: een nietsvermoedende cliënt wordt overstelpt met verhalen over wat spiritualiteit zou moeten inhouden zonder dat dit voor hem aannemelijk wordt gemaakt, laat staan dat het op enigerlei wijze aansluit bij diens eigen wereldbeeld. Een therapeut die claimt de waarheid in pacht te hebben mist een fundamenteel uitgangspunt, namelijk dat de cliënt de enige is die weet wat goed voor hem is, niet de therapeut.

Het eerste wat dus gedaan moet worden wanneer een therapeut het met de cliënt over het transpersoonlijke wil hebben is een **context** scheppen voor wat er wordt bedoeld met het transpersoonlijke of spiritualiteit. Voorwaarde daarvoor is weer, dat de cliënt zelf al een ontwikkelingsstadium heeft bereikt dat die context op dat

niveau kan bevatten: dat wil zeggen dat de cliënt in feite op cognitief gebied al pluralistisch moet zijn ingesteld (namelijk het laatste persoonlijke ontwikkelingsniveau) om echt begrip te kunnen krijgen van wat daar voorbij ligt. Wanneer de cliënt nog niet op dat niveau is qua ontwikkeling, dan kun je als therapeut niet met transpersoonlijke therapie beginnen. Zoals ik namelijk eerder heb aangegeven moet je je als therapeut aanpassen aan het ontwikkelingsniveau van de cliënt. Uit *Spiral Dynamics* komt de stelregel dat je als therapeut op cognitief gebied maximaal één to anderhalf niveau hoger mag zitten dan de cliënt. Dit houdt voor de overgrote meerderheid van de mensheid in, dat je als therapeut maximaal vanuit het Integrale niveau mag communiceren met cliënten, niet verder. Verder gelegen transpersoonlijke niveaus komen alleen ter sprake onder twee voorwaarden: de therapeut moet zich tot daar hebben ontwikkeld en de cliënt moet zich tot ongeveer één niveau daaronder hebben ontwikkeld.

Daarnaast nog een opmerking over de gezondheid van de ontwikkelingslijnen: en trend in hedendaagse "transpersoonlijke" of "spirituele" Therapie methoden is, om alle problemen vanuit de spirituele hoek te benaderen. Alle trauma's, depressies en andere zaken worden overgoten met en spirituele saus die de oplossing voor die problemen zou vormen. Ik vind dit een gevaarlijke ontwikkeling. In het hoofdstuk "Het Integrale Model Toegepast" heb ik gesteld dat groei pas kan plaatsvinden als eerst heling heeft plaatsgevonden van de problemen die in eerdere ontwikkelingsniveaus zijn ontstaan. Zogenaamde transpersoonlijke of spirituele methodes gaan hieraan voorbij en denken dat je met alleen spirituele groei dezelfde resultaten kunt bereiken. Ik heb dat eerder *Spiritueel Narcisme* genoemd, het geloof dat de geest kan bepalen hoe de wereld om ons heen er uitziet. Daarom nogmaals: groei in het transpersoonlijke heeft als voorwaarde dat heling in de persoonlijke niveaus heeft plaatsgevonden. Anders wordt er

gebouwd op een fundament dat niet de basis kan bieden voor een stevig bouwwerk. Pas als de persoonlijke niveaus sterk zijn kan het transpersoonlijke erbovenop worden gebouwd.

## TRANSPERSOONLIJKE BEWUSTZIJNSTOESTANDEN

Een tweede aspect van het transpersoonlijke of spirituele is wel op alle psychologische ontwikkelingsniveaus te ervaren en dat zijn bepaalde *bewustzijnstoestanden* die men kan hebben die een gevoel van eenheid met alles om ons heen geven. Deze komen overeen met de bewustzijnstoestanden die we hebben als we waken, dromen of diep slapen en worden Subtiel, Causaal en Non-duaal genoemd. Een bewustzijnstoestand is iets anders dan een ontwikkelingsniveau: bewustzijnstoestanden zijn per definitie tijdelijk, ze komen voor tijdens bijvoorbeeld slaap, meditaties en piekervaringen. Een ontwikkelingsniveau is iets permanents, waar groei aan vooraf is gegaan. Over dit verschil verderop meer. Er wordt overigens wel gesteld dat dit soort bewustzijnstoestanden hetzelfde is als wat mensen memaken als ze hallucinogene drugs, zoals LSD, gebruiken. Drugs leveren echter niet-natuurlijke bewustzijnstoestanden op en de toestanden die ik hier bedoel zijn zuiver natuurlijk. Bovendien zijn deze waargenomen door mensen met een volkomen verschillende achtergrond en komen de beschrijvingen ervan met elkaar overeen. Deze bewustzijnstoestanden kunnen als volgt worden omschreven.

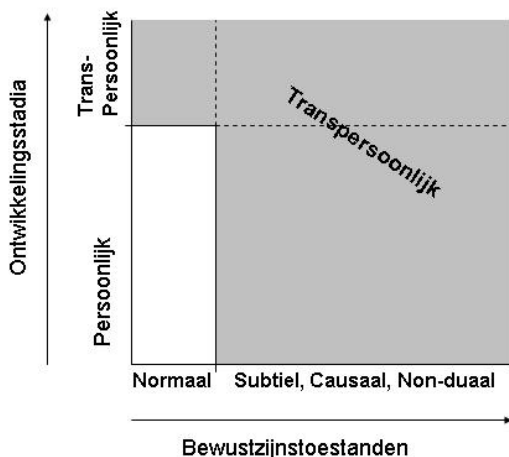
**Subtiel** is het gevoel voorbij de eenheid met alle vormelijke dingen om ons heen en komt overeen met de staat van levendig dromen. Het is voornamelijk een bewustzijnstoestand die een overgang vormt tussen onze normale bewustzijnsstaat en de causale staat. Subtiel wordt geassocieerd met het subtiele of astrale lichaam en wordt vaak ervaren als een gevoel van grote ruimtelijkheid. **Causaal** is het gevoel van eenheid met de vormloze werkelijkheid om ons heen, zoals in diepe slaap, en leidt,

zoals ik eerder heb aangegeven, tot het ervaren van de Getuige: het objectief kunnen observeren van alle andere staten en de capaciteit tot ononderbroken aandacht als we wakker zijn. Het causale is het vormloze waaruit vorm ontstaat en bevat objecten, beelden en principes in hun vormloze voorkomen, zoals verlangens en afkeer, gedragspatronen en motivaties. Het spirituele wordt vaak geassocieerd als het subtiel en het causale samengenomen. **Non-duaal** is het gevoel van de ultieme eenheid met alles, zonder onderscheid tussen jezelf en de ander, maar als absolute leegte, die echter gevuld is met creativiteit, een sfeer die vol-ledigheid is, dus vol leegheid, leeg en vol tegelijk. Het is leeg, omdat het geen fysieke dingen bevat, maar vol omdat het gevuld is met potentie om fysieke dingen te laten ontstaan. Die potentie is Spirit en een non-duaal bewustzijn houdt in dat we onze eenheid met Spirit ervaren: we zijn zelf deel van de kracht die dingen laat ontstaan, het is ons bewustzijn waarin dingen ontstaan en weer verdwijnen en dat bewustzijn hebben andere mensen net zo. Daarom ook is het onderscheid tussen onszelf en de ander er niet meer, want iedereen is deel van dat zelfde bewustzijn, die Spirit, en iedereen is daardoor met elkaar verbonden. De grond van onszelf en alles om ons heen is Spirit, daaruit ontstaan we en daarin gaan we uiteindelijk weer op.

Deze bewustzijnstoestanden kunnen ervaren worden op elk willekeurig ontwikkelingsniveau: er is geen specifieke ontwikkeling nodig om in een andere bewustzijnstoestand terecht te komen. Iedereen waakt, droomt en slaapt immers en deze bewustzijnstoestanden komen daarmee overeen. Dat houdt echter in, dat die toestanden ook op elk ontwikkelingsniveau geïnterpreteerd worden op basis van de ontwikkeling van dat niveau. Zo kan bijvoorbeeld een traditioneel ritueel in een pre-persoonlijke cultuur, zoals de Surinaams-creoolse Winti-prey, tot bewustzijnstoestanden leiden die daarin gezien worden als het bezeten worden door bepaalde natuurgeesten of door geesten van voorouders.

Maar vanuit een pluralistisch niveau kan het net zo goed geïnterpreteerd worden als een gevoel van liefdevolle eenheid met alle verschillende mensen en levende wezens om ons heen. De ervaring is dezelfde, maar de interpretatie ervan hangt af van het psychologische ontwikkelingsniveau. Wat ik hiermee wil aangeven is, dat ook dit aspect van het transpersoonlijke gezien moet worden binnen het Integrale model, namelijk als een *interne* toestand van iemand (het kwadrant linksboven) die zich op een bepaald ontwikkelingsniveau bevindt en dat fenomeen dan ook op dat niveau zal uitleggen. De therapeut hoeft daar geen interpretatie aan te geven, de cliënt zal dat op haar eigen niveau doen.

Samenvattend bestaat het transpersoonlijke dus uit twee delen. Enerzijds bestaat het uit de hogere ontwikkelingsstadia die door Integrale groei bereikt kunnen worden. Hierover kun je het als therapeut pas hebben met cliënten wanneer je als therapeut zelf tot dat niveau bent gegroeid en als de cliënt zich ook in die regionen bevindt. Anderzijds bestaat het transpersoonlijke uit bewustzijnstoestanden die op elk ontwikkelingsniveau bestaan en dus door elke cliënt naar voren kunnen worden gebracht, maar door ieder volgens zijn eigen inzichten (en cultuur) geïnterpreteerd worden. Deze twee samen kunnen afgebeeld worden als in het volgende plaatje:



*Het Transpersoonlijke bestaat uit hogere stadia van ontwikkeling (de verticale as) en uit hogere bewustzijnstoestanden (de horizontale as) en omvat daarmee het gehele grijze gebied in de figuur. Gebaseerd op het Wilber-Combs grid (Wilber, 2006).*

Hoe doe je hier als therapeut dan op een zinvolle manier therapie mee? Nu ik het transpersoonlijke een plaats heb gegeven in het Integrale Model zal ik in de volgende sectie hier een duidelijke invulling aan geven.

## **THERAPIE MET HET TRANSPERSONLIJKE**

Veel van de therapeuten die zichzelf "Spiritueel" of "Transpersoonlijk" noemen werken vanuit het perspectief dat

de mens onderdeel is van een hogere spirituele werkelijkheid en dat het ware geluk of de ware gezondheid eruit bestaat om zichzelf spiritueel zoveel mogelijk te ontwikkelen. Ware gezondheid bestaat uit een spirituele levenswijze die het persoonlijke overstijgt en banden aanknoopt met een hoger bewustzijn (ook bekend als God, Ziel, Spirit, Zelf, etc.) en de kosmos.

Dat moge zo zijn, maar is ook sterk van de interpretatie van de therapeut zelf afhankelijk. Wat is die spiritualiteit of dat hogere bewustzijn dan? Als dat niet in de eerste plaats wordt uitgelegd aan de cliënt (dus niet: opgedrongen aan de cliënt) en de cliënt kan in die visie meegaan, dan valt er op spiritueel gebied een hoop werk te doen. Maar als de visie van de therapeut en de cliënt op spiritueel gebied niet bij elkaar aansluiten, dan is het risico te groot dat ofwel de therapeut diens visie gaat verkopen (of opdringen) aan de cliënt, of dat de cliënt denkt de spirituele visie van de therapeut te begrijpen, maar dat niet echt kan, omdat die visie te ver afstaat van zijn eigen wereldbeeld. Beide gevallen leiden tot een zinloze therapie.

Hoe kan transpersoonlijke psychotherapie dan wel vormgegeven worden? In ieder geval kan het verdeeld worden in de twee delen die in het voorgaande figuur zijn aangegeven: de transpersoonlijke *ontwikkelingsniveaus* en de transpersoonlijke *bewustzijnstoestanden*.

Voor therapie met de transpersoonlijke **ontwikkelingsniveaus** geldt hetzelfde als wat ik eerder heb geschreven in het hoofdstuk over ontwikkelingspsychologie: de therapeut moet zich kunnen afstemmen op het ontwikkelingsniveau van de cliënt om rapport te kunnen scheppen. Het is niet mogelijk dat de cliënt zich aan zou moeten passen aan het ontwikkelingsniveau of aan de visie van de therapeut. Dan zou de onafhankelijke ontwikkeling van de cliënt ongewenst beïnvloed worden doordat de cliënt

een richting in wordt gestuurd die zij niet zelf heeft gekozen. Ook kan het voorkomen dat de cliënt op deze manier uitgenodigd wordt om op een veel verder gelegen ontwikkelingsniveau te functioneren, terwijl de tussenliggende niveaus nog niet eens ontdekt zijn. Ontwikkeling moet stapsgewijs, in het tempo van de cliënt en geleidelijk aan gebeuren, want elk ontwikkelingsniveau heeft zijn waarde en moet goed geïntegreerd zijn voordat een volgend niveau bereikt kan worden. Dus kan er pas werkelijk aandacht worden besteed aan ontwikkeling naar transpersoonlijke niveaus als de cliënt daar aan toe is. Wanneer dat zo is, zal die het overigens vanzelf aangeven: de therapeut hoeft daar geen leiding aan te geven. Hij hoeft het alleen te herkennen.

Overigens ga ik er hierbij van uit dat de therapeut zich zelf al op een niveau bevindt dat transpersoonlijk genoemd kan worden. In een eerder deel heb ik al aangegeven dat dat een gewenste situatie is, omdat vanuit op zijn minst een Integraal ontwikkelingsniveau alle persoonlijke niveaus overzien kunnen worden. Waar het gewenst is kunnen die gebruikt kunnen worden door de therapeut om de cliënt op de juiste wijze te benaderen. Voor transpersoonlijke therapie geldt dat de therapeut op zijn minst cognitief de hoger gelegen niveaus moet kunnen bevatten. Dat houdt in dat de therapeut zich eerst goed bewust moet zijn van zijn eigen ontwikkelingsniveau. Daar schort het helaas wel eens aan, zeker bij therapeuten die zichzelf spiritueel of transpersoonlijk noemen. Het probleem is, dat je je eigen ontwikkelingsniveau nu eenmaal moeilijk kunt inschatten – veel mensen zijn geneigd zichzelf op allerlei gebieden te overschatten en die neiging is vooral sterk aanwezig als het over spiritualiteit gaat. Ook kun je cognitief behoorlijk ontwikkeld zijn, maar daar in je gedrag nog weinig blijkt van geven. Het verstandelijk begrijpen van iets en het in de praktijk brengen ervan zijn twee dingen die niet altijd gelijk op gaan. In ieder geval zou het zo moeten zijn dat een

therapeut zich goed bewust is van zijn eigen ontwikkelingsniveau en (vooral) van zijn eigen beperkingen. Daarom is het ook noodzakelijk dat therapeuten regelmatig zelf in therapie gaan of intensief aan intervisie met collega's doen – dat kan voorkomen dat ze hun eigen grenzen uit het oog verliezen. Het goed kennen van de eigen grenzen voorkomt dat de therapeut zelf gaat praten over dingen waar hij in feite geen verstand van heeft en dat de transpersoonlijke therapie verzandt in een wolk onduidelijke aannames.

### **VOORBIJ DE GETUIGE**

De Getuige is, zoals hiervoor beschreven, meer dan alleen een Meta positie, maar ligt heel dicht aan tegen de Non-duale bewustzijnstoestand. Zoals eerder in dit hoofdstuk is uitgelegd houdt het non-duale in het kort in dat er een bewustzijnstoestand is waarin geen onderscheid meer bestaat tussen de waarnemer en het waargenomene, tussen zelf en ander, tussen therapeut en cliënt. Alles is één, want alles is een uitdrukking van de Ziel of Spirit, die de grond is van alles wat bestaat. En als er alleen Ziel is, is er automatisch geen tweedeling meer, omdat ieder levend wezen onderdeel is van die zelfde Ziel.

Van daaruit gezien is de Getuige dus meer dan alleen een Meta positie: het is de eerste, tweede en derde positie samen en tegelijkertijd. Als je die positie bereikt (in zowel rationele als emotionele als spirituele als fysieke, dus in Integrale zin) kun je inderdaad de cliënt begrijpen vanuit diens positie, want het is dezelfde als waar je je zelf als therapeut in bevindt. De extra stap die dan nodig is, is zodanig te kunnen schakelen dat je vanuit de waarneming van de Getuige weer bij jezelf kunt komen (terug in eerste positie) om die geraaktheid te verwoorden en aan de cliënt terug te geven.

Het tweede transpersoonlijke gebied is veel toegankelijker voor de therapeut: het gaat dan om de transpersoonlijke of spirituele **bewustzijnstoestanden**. Zoals ik hiervoor heb uitgelegd zijn dit in feite natuurlijke bewustzijnstoestanden die echter vaak onbewust meegemaakt worden, namelijk wanneer we slapen of dromen. Deze bewustzijnstoestanden kunnen echter ook meer bewust meegemaakt worden, namelijk tijdens spirituele oefeningen als meditatie, introspectie, yoga, etc. of in zogenaamde heldere of lucide dromen (*lucid dreams*). Deze laatste zijn dromen waarin iemand zich tijdens de slaap bewust is van zijn bewustzijnsstaat, waardoor de droom zich veel helderder en duidelijker voordoet en waarbij het zelfs mogelijk is de droom bewust te beïnvloeden. In ieder geval komen deze bewustzijnstoestanden bij iedereen voor, onafhankelijk van het psychologische ontwikkelingsniveau. Dat wil echter niet zeggen dat die bewustzijnstoestanden helemaal onafhankelijk zijn van het ontwikkelingsniveau. De interpretatie van wat er gebeurt in een droom of tijdens het mediteren is juist sterk afhankelijk van het ontwikkelingsniveau. Dit soort ervaringen is dan ook goed te gebruiken in een therapeutische context. Dromen kunnen veel zeggen over de (bewuste of onbewuste) beleving van bepaalde ervaringen of omstandigheden van de cliënt. Tijdens mediteren komen vaak allerlei gedachten en ingevingen op die iemand verder helpen met het werken aan een bepaalde problematiek.

### **MEDITATIE ALS THERAPEUTISCH MIDDEL**

Wat is de rol die meditatie kan hebben in therapie? Volgens mij kan dat een behoorlijke zijn, mits eerst de onbekendheid ervan en sommige negatieve gedachten erover verwijderd worden.

Meditatie wordt soms gezien als navelstaarderij, zweverig gedoe, onderdeel van oosterse religies en daarmee afgedaan als iets wat geen plaats zou hebben in een westerse

therapeutische aanpak. Dit stigma wordt langzamerhand losgeweekt nu meditatie als methode voor persoonlijke ontwikkeling steeds meer ingang vindt in de westerse culturen. Door sommigen wordt het dan weer gepresenteerd als de enige weg die tot zaligheid leidt, maar dat is net zoals dat vroeger het leidende woord van de dominee was, of Banyan's boek *Christenreis tot de Eeuwigheid*. Meditatie zal dan ook in de juiste context gezet moeten worden of eventueel anders geïntroduceerd moeten worden, bijvoorbeeld als "ontspanningsoefeningen" of "ademhalingsoefeningen". Tegelijkertijd is meditatie ook weer niet de enige techniek die gebruikt kan worden in de context van de ontwikkeling van een persoon. Yoga, Qi Gong, ademhalingstechnieken en andere vormen van concentratie kunnen een zelfde soort effect hebben mits die op de juiste wijze worden toegepast.

In het Integrale Model ligt het beoefenen van Meditatie in het kwadrant linksboven, dus het dient voor de persoonlijke ontwikkeling. Meditatie heeft tot praktisch doel om bewustzijnstoestanden te bereiken die we in ons normale functioneren niet hebben: de horizontale schaal in de figuur die eerder in dit hoofdstuk staat, naar Subtiel, Causaal en Non-duaal toe. Meditatie begint vaak met ontspanning, zowel fysiek (door bewustwording van je lichaam en het voelen van pijn, spanning en ontspanning erin) als mentaal (door bewustwording van je gedachten en emoties). Ontspanning die leidt tot een ervaring dat je dichter staat bij jezelf, meer contact hebt met je waarneming en je bewustzijn. Je gedachten komen tot rust en je emoties zijn beter waarneembaar, evenals je (fysieke) gevoel, horen, zien, proeven en ruiken. Een klein stapje verder komen er soms spontaan inzichten los over problemen waarmee je rondloopt, net zoals dat vaak gebeurt in de periode tussen het in bed gaan liggen en het echt in slaap vallen. In meditatie blijf je echter wakker en maak je bewust mee hoe alles in je tot rust komt, zodanig dat je, na de nodige oefening, op een gegeven

moment de Getuige kunt ervaren en het gevoel van eenheid met alles om je heen kunt beleven.

Juist in dat hele proces kan een oplossing gevonden worden voor persoonlijke problemen, want door het bij jezelf komen komt ook die oplossing die al in je besloten ligt binnen handbereik. Voorwaarde voor het bereiken daarvan is het aannemen van dezelfde *attitude* als in het vorige hoofdstuk is beschreven, met als kernpunten openheid, concentratie en liefde voor de waarheid. Bovendien blijkt dat meditatie, behalve als middel om tot inzichten voor heling te komen, ook behulpzaam is in het groeien naar hoger gelegen ontwikkelingsstadia. Groei wordt dus ook gestimuleerd door meditatie. De combinatie van die twee – heling en groei - heb ik eerder benoemd als de kern van het therapeutisch werk in het kwadrant linksboven en daarom ook zou ik meditatie sterk aanbevelen als middel dat ingezet kan worden als deel van een integrale therapie. Let wel: een deel, want er zijn nog drie andere kwadranten waaraan net zo goed aandacht besteed moet worden. Let er als therapeut ook op dat de cliënt goed begeleid wordt bij het mediteren opdat hij niet doelloos rond gaat zwerven in zijn eigen binnenwereld.

Effecten van meditatie op het therapeutisch proces kunnen de volgende zijn:

- Onvermoede visies op de problematiek: zelfs al vroeg in meditatieve oefeningen blijken inzichten naar boven te komen die de cliënt eerder niet gehad heeft. Die inzichten komen voort uit een ontspanning van de geest, die leidt tot spontane intuïtieve inzichten waarmee iemands situatie onvermoede andere invalshoeken kan krijgen.
- Methoden om de gaten in de ontwikkeling te dichten: het punt hiervoor geeft aan dat er onvermoede nieuwe inzichten kunnen ontstaan in de problematiek van de cliënt wanneer die gaat mediteren. Die inzichten kunnen inhouden,

dat methodes voor heling worden gevonden die voorheen nog niet voorhanden waren. Mediteren helpt om dit soort wegen te vinden.

- Wegen van groei naar verder gelegen ontwikkelingsniveaus: meditatie blijkt te werken om, na heling, door te groeien naar verder gelegen ontwikkelingsniveaus. Regelmatige meditatie versnelt dit proces.

In dit hoofdstuk heb ik geprobeerd een voorzichtig beeld te schetsen van hoe transpersoonlijke of spirituele elementen aan een integrale aanpak van psychotherapie toegevoegd kunnen worden. De voornaamste boodschappen zijn, dat je als therapeut in de eerste plaats daar zelf gevoel voor moet ontwikkelen en in de tweede plaats goed moet weten of het betrekken van het transpersoonlijke bij iemands therapie wel gewenst of noodzakelijk is. Sommige delen van het transpersoonlijke gebied zijn makkelijker toepasbaar dan andere delen. Zoals met alles is ook hier het motto dat de cliënt zelf het beste weet of dit een rol moet hebben in zijn proces of niet.

---

## 7. TENSLOTTE...

---

*Wanneer de donder raast, hoor je je Zelf dan niet? Wanneer de bliksem kraakt, zie je je Zelf dan niet? Wanneer wolken rustig door de hemel drijven, is dat dan niet je eigen onbegrensde Wezen dat terugzwaait naar je?*

*Ken Wilber*

Tenslotte is het aan jou als therapeut om na te gaan wat je met het voorgaande wilt doen. Past het Integrale Model in de praktijk zoals je die nu voert en zo ja, wat kun je doen om een completere therapie aan je cliënten te bieden? Heb je zelf genoeg in huis om aan alle aspecten van het mens-zijn hulp te bieden of is het nodig samenwerking te zoeken met anderen om iemand effectiever te kunnen helpen?

Tenslotte is het aan jou als hulpzoekende om na te gaan wat voor therapeut je wenst. Hoe wil je dat er met je omgegaan wordt, hoe wil je te woord gestaan worden? Aan welke delen van jezelf wil je werken en wie is de juiste persoon om je daarbij te helpen?

Terwijl je dit zit te lezen, let dan eens op je ademhaling. Luister naar het ritme ervan. Voel waar in je lichaam je ademhaling plaatsvindt. Is dat in de borst of in de buik of nog ergens anders? Nu je je realiseert waar je ademhaling zich bevindt, laat hem dan geleidelijk aan af dalen naar helemaal onderin je buik. Merk dat, terwijl je dat doet, je meer ontspannen wordt. Laat dat maar vanzelf gebeuren en laat het zo zijn voor een tijdje. Voel hoe je adem je lichaam binnenstroomt en je buik vult. Voel hoe je buik zich weer ontspant bij het uitademen.

Terwijl je zo ontspannen zit, begin dan eens te letten op wat je waarneemt. Begin eerst eens te voelen: wat voel je

van je lichaam? Voel het gewicht van je armen, je benen, de rest van je lijf... voel hoe de stoel of bank of wat het ook is waarop je zit tegen je lichaam aandrukt... voel wat er in je lichaam gebeurt: is er ergens iets speciaals te voelen? Als dat zo is, wat voor gevoel is dat dan? Is er ergens spanning in je lijf? Ga al dat soort fysieke gevoelens af en neem die alleen waar, zonder er iets van te vinden of er iets aan te hoeven veranderen.

Nu je ontspannen bent, onderzoek dan eens de rest van je waarneming. Let op wat je kunt zien terwijl je deze letters leest... wat er in je ooghoeken nog valt te zien... wat is de uiterste buitenrand van wat je kunt zien terwijl je deze woorden leest? En nu je dat bewust hebt waargenomen, wat hoor je dan? Wat voor geluid is er om je heen te horen? Hoe ver bevindt zich het verste geluid dat je nog kunt horen? Nadat je die waarneming bewust hebt gedaan, wat is er dan te ruiken en wat proef je? Ga zo al je zintuigen af en neem alleen maar waar.

En als je je zintuigen bent afgegaan, let dan eens op wat er aan gedachten in je opkomen... laat ze gewoon gebeuren, ze horen immers bij jou en je bewustzijn... wees je bewust van de gedachten die er in je hoofd rondgaan en accepteer alleen dat ze er zijn... je hoeft er verder niets mee te doen dan er alleen bewust van te zijn en je te realiseren dat ze deel uitmaken van je bewustzijn. Word je ook steeds meer bewust van de emoties die in je leven... wat voor gevoel heb je op dit moment, in het hier-en-nu? Waar voel je dat? Neem ook die gevoelens alleen maar waar en accepteer die zoals ze er zijn.

Nu je de voornaamste delen van je bewustzijn bent afgegaan en de reikwijdte van die delen hebt vastgesteld, zou je kunnen merken dat je bewustzijn een veld is waarin allerlei zaken verschijnen: je emoties, je gedachten en ook de dingen die je ziet, hoort, ruikt en proeft. Je bent je bovendien

bewust van jezelf, zoals je daar zit, hoe je in je omgeving aanwezig bent, ademhaalt, dit boek leest. Allemaal dingen die je waarneemt, waar je je bewust van bent.

Je kunt je nu afvragen: wat is het dat dit allemaal waarneemt? Wat is het dat ziet, hoort, voelt, denkt en jezelf waarneemt? Het zijn allemaal objecten in je veld van bewustzijn, dus je bent zelf iets anders dan die objecten. Je *bent* niet je gedachten, want je *hebt* gedachten. Je *bent* niet je emoties, want je *hebt* emoties. Je bent niet wat je ziet, hoort en voelt, want het zijn allemaal dingen die *door* je worden waargenomen. En zo ben je ook zelf een object in die zelfde waarneming: immers, alles wat je van jezelf weet en wat je van jezelf waarneemt zijn net zo goed delen van je waarneming. En die delen *ben* je niet, die neem je alleen waar. Maar wat is het dan dat waarneemt, als je dat zelf niet bent? Wie is degene die ziet, voelt, denkt en zich van je bewust is?

Wie ben je als alles wat je waarneemt niet is wat je bent? Wie is de waarnemer van alles?

Die waarnemer is je Getuige. De Getuige die zelf waarneemt, die zich van alle objecten om ons heen bewust is en alles om ons heen waarneemt, maar zelf geen object is. Het neemt alleen waar, zonder te oordelen. Het is oneindige openheid voor alles waar het bewust van wordt.

Nu je je Getuige hebt gevonden, sta dan nog eens stil bij de vragen die gesteld zijn.

Therapeut: wat is het dat je je cliënten wilt bieden? Wat heb je nodig om dat te bereiken of wat staat er in de weg om het te kunnen bereiken? Hoe kun je op de beste wijze een bijdrage leveren aan het welzijn van je cliënten?

Hulpzoekende: wat heb je nodig om daar terecht te komen waar je wilt zijn? Wat heb je al aan kwaliteiten in je waarmee je jezelf verder kunt helpen? Wat biedt je omgeving je om verder te komen? Hoe kan een therapeut je hierbij het beste van dienst zijn?

Het ga je goed op je pad door het leven.

---

## LITERATUUR

---

- Almaas, A.H. – Spacecruiser Inquiry, Shambhala, 2002
- Almaas, A.H. – The Inner Journey Home, Shambhala, 2004
- Almaas, A.H. – Essentie, de innerlijke weg naar zelf-verwerkelijking, Altamira-Becht, 1995
- Bandler, R. & J. Grinder – The Structure of Magic, A Book about Language and Therapy, 1975
- Bandler, R. & J. Grinder – The Structure of Magic (Volume 2), 1975
- Beck, Don E. and Christopher C. Cowan – Spiral Dynamics, Blackwell, 1996 (Engelse versie)
- Beck, Don E. and Christopher C. Cowan – Spiral Dynamics, Altamira-Becht, 2007 (Nederlandse versie)
- Berne, E. – What do you say after you say hello?, Grove Press, 1977
- Coachinggids 07 – CoachingNet BV, 2007
- Derks, L. & J. Hollander – Essenties van NLP: Sleutels tot persoonlijke verandering, Kosmos, 1996
- Doherty, George W. – Cross-cultural Therapie and Psychotherapy: A Review, O'Dochartaigh Associates, 1987
- Duiker, H.C.J. & A.C. Dudink – Leerboek der Psychologie, Wolters-Noordhoff, 1976
- Harris, Thomas A. – I'm OK, You're OK, Avon, 1976
- Hellinger, B., Gunthard Weber - De praktijk van familieopstellingen, Altamira-Becht, 2002
- Kofman, F. – Conscious Business – how to build value through values, Sounds True, 2006
- Maslow, A.H. – A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, 50, 370-396, 1943
- McDermott, I. & J. O'Connor – Practical NLP for Managers, Gower, 1996
- Perls, Fritz S. – Gestalt Therapy Verbatim, Gestalt Journal Press, 1992

Price, Donald A. – Inner Child Work: What is really happening? , *Dissociation*, Vol. IX, No. 1, 1996

Rogers, Carl R. – Significant Aspects of Client-Centered Therapy, *American Psychologist*, 1, 415-422, 1946

Schneider, E. – Naar het Hart van Communicatie, Ankh-Hermes, 2001

Stevens, N. – Learn to Coach, How To Books, 2005

Van de Velde, C. – Syllabus NLP Counseling, Nederlandse Academie voor Psychotherapie, 2005

Veenbaas, W. en Joke Goudswaard – Vonken van Verlangen, Phoenix Opleidingen, 2002

Wilber, K. – One Taste, Shambhala, 1999

Wilber, K. – Integral Psychology, Shambhala, 2000 (Engelse versie)

Wilber, K. – Integrale Psychologie, Ankh-Hermes, 2004 (Nederlandse versie)

Wilber, K. – Integral Spirituality, Integral Books, 2006

---

## BRONNEN OP HET INTERNET

---

De Helende Olifant: <http://www.dehelendeolifant.nl/>

Integrale Coaching & Counseling: <http://www.icc-vanderhaven.nl/>

Chris van de Velde: <http://www.numenon.be/>

Eric Schneider: <http://www.arcturus.be/>

Nederlandse Vereniging Van Counselers (NVVC):  
<http://www.nvvc.nu/>

ABC van Meditatie: <http://www.abc-van-meditatie.nl/>

Ali Hameed Almaas: <http://www.ahalmaas.com/> (Engels)

Bert Hellinger's Systeem opstellingen:

<http://www.hellinger.com/international/english/index.shtml>  
(Engels)

<http://www.hellingerinstituut.nl/> (Nederlands)

Carl Rogers: <http://www.nrogers.com/carlrogersbio.html>

Ken Wilber: <http://www.kenwilber.com/>

Gestalt Therapie: <http://www.nbgt.nl/>

Transactionele Analyse:  
<http://www.transactioneleanalyse.nl/>

Transpersoonlijke Psychologie:

<http://www.transpersonalstudies.org/>

<http://www.atpweb.org/index.asp>

De Veilige Haven: <http://www.veilige-haven.nl/>

---

## BIOGRAFIE

---

Drs. Dolf van der Haven (1971) richtte zich na zijn studie Geofysica aan de Universiteit Utrecht eerst op de ICT industrie en heeft in de twaalf jaar daarna verscheidene netwerk-technische en management functies in grote internationale bedrijven (IBM, MCI/Verizon Business) vervuld. De laatste jaren heeft hij opleidingen Neurolinguïstisch Programmeren (Practitioner en Master Practitioner) gevolgd bij Chris van der Velde en Eric Schneider aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam, gevolgd door de opleiding NLP Counseling bij Chris van der Velde. Daar is hij afgestudeerd in oktober 2005. Dolf heeft zich jarenlang verdiept in uiteenlopende onderwerpen op het gebied van psychologie, filosofie, niet-westerse culturen, taal, religies en spiritualiteit. Hij heeft nu zijn eigen organisatie voor Coaching, Psychotherapie en Training opgericht, Integral Coaching & Counseling (ICC) Van der Haven in Hoofddorp. Dolf is voorzitter van de Nederlandse Vereniging Van Counselers (NVVC).