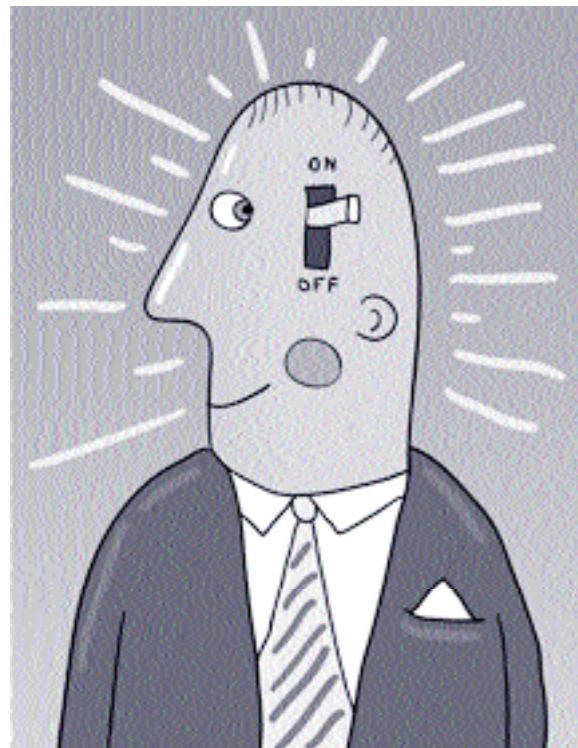


dernis is op te merken? Welke blokkade? Welke hulpbron ontbreekt? In hoeverre staat je "best practice geheugenknop" aan of uit?

In rapport met de cliënt en met de focus op zijn of haar zintuiglijke specifieke waarneming, submodaliteiten, waardenhiërarchie (van omgeving tot missie) en metaprogramma's en met de bijpassende NLP-tools in de aanslag, wordt de kern van het "geheugenprobleem" ontrafeld en ecologisch opgelost:

- Wat is precies je succesvolle herinneringsstrategie?
- Wat is precies je leerstrategie? Hoe heb je geleerd wat je wel kan?
- Waar heb je geen hekel aan en hoe doe je dat precies?
- Hoe lukt het je om in andere situaties wel "stressvrij" te zijn
- Hoe heb je, in andere situaties, wel zelfvertrouwen?
- Hoe verschilt in dit geval je concentratie
- Hoe verschilt in dit geval je motivatie?
- Wat weerhoudt je in dit geval om....
- Wat heb je precies nodig om in dit geval ...
- Enzovoort...

Met NLP kun je natuurlijk zelf bewust naar processen kijken en vervolgens technieken toepassen. Technieken toepassen doe je echter bij vol bewustzijn. Als het bewust zijn "aan" staat lijkt het onbewuste voor een deel "uit" te staan, minder toegankelijk te zijn. Omdat



in geval van hindernissen en blokkades het onderbewustzijn zo'n grote rol speelt, is het aan te bevelen om de hulp van een NLP-coach te vragen om daadwerkelijk tot verandering te komen.

Het is overigens mijn ervaring dat het bewust maken van de onbewuste hindernissen en de subjectieve ervaring hoe deze op te lossen, vaak al voldoende zijn om een definitieve verandering te bewerkstelligen waarbij zelfs ankeren niet meer nodig is.

De verpleegster staat inmiddels stevig in haar schoenen en is niet meer afhankelijk van wat andere mensen van haar vinden. De buurvrouw heeft niet meer de overtuiging dat ze elke dag moet koken en kort geleden belde de rechtenstudent me en vroeg zich af of hij bij het volgende tentamen wel een voldoende zou halen. Hij vertelde me echter ook dat hij zich nu realiseert dat hij op zijn eigen feestje is, waarbij hij zoveel slingers kan ophangen als hij wil!

Maak er een feest van!

Met de gangbare geheugentechnieken kun je een aantal stappen zetten om in het algemeen effectiever te kunnen onthouden.

NLP-technieken maken het mogelijk om specifieke hindernissen voor "het onthouden zelf" weg te nemen en hulpbronnen toe te voegen zodat leerlingen, die anders zouden blijven zitten (of studenten die anders hun studie zouden opgeven) toch hun diploma kunnen halen. Onbewuste blokkades opruimen en functionele motivatie en hulpbronnen toe voegen zijn de NLP-slingers die je eigen manier om dingen te onthouden tot een waar feest kunnen maken!

HANKE SMIT IS VAN OORSPRONG DOCENT EN HEEFT VELE JAREN VANUIT HAAR INSTITUUT VOOR INFORMATIEVERWERKING EN GEHEUGENTRAINING IN HILVERSUM GEHEUGENTRAININGEN GEGEVEN. MOMENTEEL WERKT ZIJ ALS EUROPEAN CERTIFICATED PSYCHOTHERAPIST (EEN INTERNATIONAAL ERKENDE PSYCHOTHERAPIE-CERTIFICATIE). IN DIT KADER GEEFT ZIJ THERAPIE EN COACHING AAN VOLWASSENEN EN KINDEREN.

VOOR MEER INFO: (VERKRIJGBAAR BIJ DE AUTEUR) VERSTERK UW GEHEUGEN, 20 VRAGEN EN ANTWOORDEN, HANKE SMIT-DE BERG, KLUWER, ISBN: 90 267 3044 6

Contact auteur: smitjg@wxs.nl

'Beweging is sleutel tot Derde Generatie NLP'

Interview met Jorrit Jorritsma

'Wijsheid in actie' is het motto van Jorrit Jorritsma. Een motto dat inderdaad heel goed bij hem past omdat Jorritsma zijn kennis van Derde Generatie NLP vooral in beweging tot uitdrukking brengt. Ritme, harmonie en melodie ziet hij als de weg om ons aangeboren potentieel te ontvouwen. Jorritsma heeft zich daarbij laten inspireren door Robert Dilts die onlangs Derde Generatie NLP introduceerde. Daarbij staat het ervaren van het gebied en niet het herkennen van de kaart centraal.

Dat Jorritsma het vooral in beweging zoekt, is niet zo vreemd gezien zijn achtergrond. In het verleden was hij onder andere leraar lichamelijke opvoeding, topschaatser, schaatscoach en sportverslaggever bij de NOS radio. Tijdens zijn radioperiode kwam hij eind jaren tachtig via een kennis in aanraking met NLP. Hij volgde zijn opleiding bij Richard Bandler en Tad James en werd MasterTrainer. Vanuit de NLP werd zijn interesse gewekt voor het Enneagram waar hij zich vervolgens in verdiepte. Toch miste hij bij dit alles een dimensie: beweging. "Vanuit mijn achtergrond viel het mij op dat zowel NLP als het Enneagram erg gericht zijn op de ratio. De enige lichamelijke component in NLP is de aandacht voor fysiologie, maar dat is wel erg beperkt. Bovendien hebben we het dan niet over wat beweging kan doen voor je beleving van de wereld om je heen en je eigen persoonlijke groei. Daarom gebruik ik Biodanza als hulpmiddel om Derde Generatie NLP echt te beleven," vertelt Jorritsma. Biodanza betekent letterlijk 'dans van het leven' en is een methode voor persoonlijke groei, gestimuleerd door muziek, ritme en emoties.

Daarnaast heeft Jorritsma zich in zijn trainingen ook laten inspireren door het levenswerk van de Weense filosoof professor Arnold Keyserling. In diens visie verschijnen geest en materie als een integrale eenheid in een holistisch cultureel wereldmodel (zie figuur 1). NLP Derde Generatie gaat vooral ook over de vierde energetische dimensie (zie figuur 2). Hierin worden Zelf, psyche, geest en lichaam als een integrale eenheid

gezien. In NLP-terminen: het vierde perspectief dat het derde, tweede en eerste perspectief omvat. Breng je het vierde perspectief terug in de eerste positie dan ervaar je de ander als een verlengstuk van jezelf. In de tweede positie creëert het een ervaring van één-zijn met de ander.

Gekoppeld aan de derde positie realiseer je je dat de interactie tussen ik en jij onderdeel is van een groter systeem. De vierde positie ervaar je als een gevoel van Wij.

Jorritsma heeft dit vertaald in een bewegingsleer onder het motto 'wijsheid in actie': Kennis en kunde van eigen expressiemogelijkheden leiden uiteindelijk tot een zelfsturende mens.

Watermantijdperk

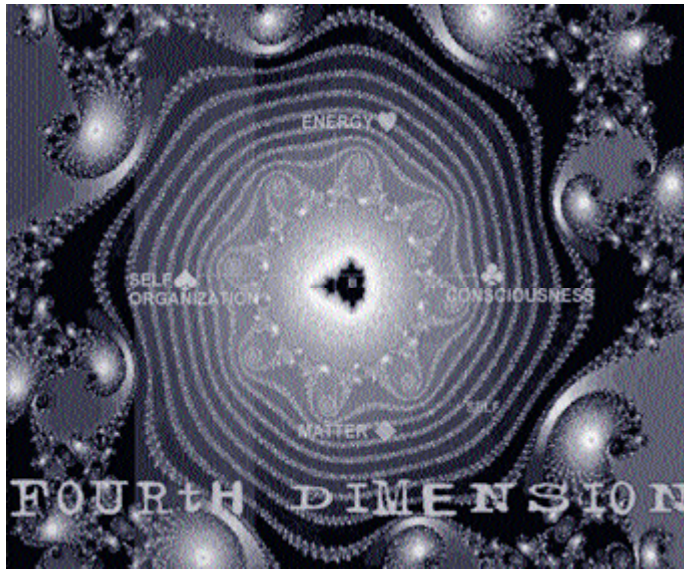
De prominente rol voor het lichaam is voor Jorritsma vanzelfsprekend, afgezien van zijn eigen liefde voor sport en beweging. "We leven in het Watermantijdperk waarin de communicatie tussen cultuur en identiteit centraal staat. Je lichaam maakt deel uit van je identiteit. Bovendien is je lichaam een uiting van cultuur. Het Watermantijdperk is 'body based'. NLP is in mijn visie een open model dat ruimte biedt aan de tijdsgeest. Het is, vind ik, dan ook logisch dat nu Derde Generatie NLP zijn intrede doet. Ik verwacht dat dit in de toekomst het uitgangspunt gaat worden. Je lichaam is met al zijn zintuigen dé manier om toegang te krijgen tot de dimensie van Het Veld uit de Derde Generatie NLP. Daar moet je je wel voor open durven stellen."

Kaartenmaker

Is Derde Generatie NLP een tegenbeweging die de dominante rol van de ratio binnen NLP hekelt, of is het een nieuwe aanvulling? "Geen van beiden, het is van



Jorrit Jorritsma



figuur 2.

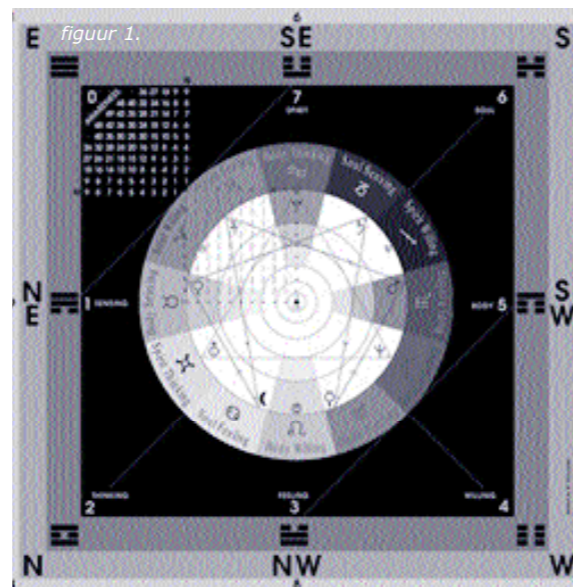
een andere orde, een hoger abstractieniveau,” stelt Jorritsma. “De eerste generaties NLP focussen op de reflectie van de kaart, de Derde Generatie NLP stelt het gebied centraal,” legt hij uit. “NLP is een representatiemodel waarbij één van de uitgangspunten is: de kaart is niet het gebied. Maar laten we ons eens afvragen: wie is dan de kaartenmaker? Het Zelf, je potentieel dat besloten is in Het Veld, dat is het antwoord. Je zou het ook kunnen omschrijven als spirituele intelligentie (SQ), de kaartenmaker die je beleeft via je lichaam. Je ervaringen zijn rijker, intenser als je ze in alle vezels van je lichaam voelt in plaats van dat je er alleen over nadenkt. Zo’n lichamelijke ervaring kan heel mooi zijn, maar het betekent ook dat negatieve sensaties heftiger aanvoelen. Een te snelle mentale reflectie ontkracht je zintuiglijke ervaring door weglatingen en vervormingen. In het gebied, de volle ervaring, komt bijvoorbeeld een blokkade boven die in de kaart is weggefilterd. De kaart is de geconditioneerde ervaring. Ik vind Derde Generatie NLP een meer holistische benadering van NLP met een belangrijke rol voor het lichaam, die leidt tot een grotere wijsheid.”

Vijf Ritmes

Hoe breng je dat dan in de praktijk? Jorritsma legt uit: “Derde Generatie NLP richt zich op het modelleren van het Veld. Om daarmee in contact te komen, moet je durven opgaan in je lichaam. Ik maak daarvoor onder andere gebruik van de Vijf Ritmes van Gabriëlle Roth¹. De verschillende ritmes, vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stilte, vormen een soort bewegingsmeditatie. Het gaat niet om danspasjes, maar om het effect van de betekenisvolle beweging. Al deze ritmes huizen in

Het Veld en zijn energieën waar je op af kunt stemmen. Als je je eigen ritme hebt gevonden, zul je dat ervaren als een ‘klik’. Dat voel je vanzelf. Je moet het ervaren, of zoals Nike het in zijn reclames treffend verwoordt: ‘Just do it’. Stap er gewoon in en onderga de muziek, laat je meevoeren. Niet denken, maar doen. Om met Dilts te spreken, de energie van je eigen ritme is het personal field. De harmonie in beweging die je met andere mensen, bijvoorbeeld in een groep, voelt, is het interpersonal field. En het Larger Field is Het Veld dat alle energieën omvat. Andere mensen zijn een spiegel die je helpen je eigen ritme te herkennen. Het is de energie van je eigen identiteit. Die helpt je makkelijker met de groep te communiceren. Maar het kan ook zo zijn dat je voelt dat jouw energie niet bij de groep aansluit. Dan kun je tot het besluit komen: hier pas ik niet. Die keuze durven maken, is de grootste overwinning op jezelf in plaats van je ritme aan te passen aan de groep. Dat is immers verraad aan je eigen identiteit.”

Dilts definieert flow als de optimale staat van zijn als al je velden congruent zijn. Is dit hetzelfde als ‘het herkennen van je ritme’? Jorritsma: “Op het moment van herkenning, in de beweging, voelt dat inderdaad zo aan. Door die herkenning ervaar je een grotere mate van vrijheid die je in staat stelt anders met je oude, bestaande kaart, je model van de wereld, om te gaan. Eerst ervaring, dan reflectie. Je verbreedt het denken als het ware naar het universum. Maar het is wel een keuze om zo in het leven te staan. Ook een heel leerproces. Soms zit iemand als het ware gevangen in zijn kaart. Je moet wel durven die oude kaart los te laten. Dan komt er ruimte voor nieuwe energie.”



Dit is treffend verwoord in de volgende tekst van Beatrix Boogaard:

*Als er vandaag een vreemdeling langskomt
Die mij zegt dat de wereld anders in elkaar zit
Dan ik altijd heb gedacht...
Durf ik dan te voelen, te proeven, te ruiken?
Durf ik te zien met nieuwe ogen?
Te ervaren met mijn hart?
Me te openen voor een nieuwe ervaring?
De ervaring van het leven
Zoals het leven bedoeld is te zijn...
Durf ik een vreemdeling te zijn
In een nieuwe wereld?
Ja, ik wil!*

Vijf lijnen

Wat houdt Biodanza in dit kader in? Jorritsma legt uit: “Biodanza kent vijf lijnen van het menselijke potentieel, de oorspronkelijke functies, te weten vitaliteit, seksualiteit, creativiteit, affectiviteit en transcendentie. Door de bewegingen sta je in contact met Het Veld en worden de lijnen op elkaar afgestemd, je komt weer in balans. Energie uit Het Veld voegt leven aan je leven toe. Middels neurofeedback is dit zichtbaar in je hersengolven. De ritmes waar turbulentie in zit, zijn uit balans. De combinatie van Biodanza en de Vijf Ritmes zoals ik die inzet, is een affectieve menselijke integratiemethode die ying-georiënteerd is.

Met zijn allen creëer je door beweging energie in een groep. Het rapport verbetert aanzienlijk omdat het vanuit je authenticiteit ontstaat. De ruimte om je heen wordt als het ware groter, zodat er meer ruimte voor zowel jezelf als anderen is. Verander je perspectief en je perceptie wordt ruimer. Biodanza helpt je ook in het moment te zijn, in het nu. De zintuiglijke waarneming is daarbij heel belangrijk. Biodanza is gebaseerd op het feedback-principe, het is een feest van zelfherkenning en uiteindelijk zelfsturing. Dat geeft vrijheid. Bovendien draag je zo bij aan de ontwikkeling van de mens, als soort: in je eigen ritme word je een spiegel voor anderen, een bron van energie. Er ontstaat een wisselwerking tussen waarnemer en deelnemer.”

Jorritsma volgt het pad van Robert Dilts en stelt dat zijn benadering van NLP met Biodanza en de Vijf Ritmes met geen enkele andere methode te vergelijken is. “Het is de subtiele, lichamelijke expressie van je identiteit, de meest substantiële expressie van jezelf.”

¹ Roth is een Amerikaanse muzikant, artiest, filosoof, heler en auteur. Met vijf muziekritmen wil zij mensen inspireren om zichzelf in zang en dans vrij te maken en te transformeren.

Ervaringen van een cursist

Cees Muller (55) volgt sinds anderhalf jaar NLP-Biodanza bij Jorrit Jorritsma. Hoe ervaart hij dit? “Het geeft me rust in mijn hoofd en een open hart. Voor mij zijn de bewegingen volgens de Vijf Ritmes en de Vijf lijnen van Biodanza een remedie tegen het diepe donker in mijzelf en een angst voor minderwaardigheid. Vijftien jaar geleden heb ik de NLP-opleidingen Practitioner en Master gedaan. Dat gaf wel meer inzicht, maar het bleef rationeel. Voor mij ontbrak er nog een stuk. Door de toevoeging van de lichamelijke en spirituele component is de puzzel nu compleet. Het voelt alsof ik mijn identiteit heb teruggevonden. Ik sta echt in contact met mezelf en haal meer uit het leven. De cursus volg ik samen met mijn partner. Op onze relatie heeft het ook een positieve invloed. We beleven samen gevoelens en praten erover. Dat is een verrijking.”

JORRIT JORRITSMA IS NLP MASTER TRAINER EN COMBI-NEERT IN ZIJN NLP-TRAINING DERDE GENERATIE NLP MET BIODANZA EN DE VIJF RITMES. HIJ GEEFT TRAININGEN BIJ NLP-INSTITUUT MIND ACADEMY TE ALKMAAR.

Meer informatie: www.mindacademy.nl

contact: jorrit@mindacademy.nl

TEKST: BIANCA MINKMAN (EINDREDACTIE)

contact auteur: minkmanjp@home.nl

JORRIT JORRITSMA GEEFT OVER HET ONDERWERP DERDE GENERATIE NLP, BIODANZA EN DE VIJF RITMES EEN WORKSHOP OP HET NVNLP NAJAARSCONGRES.