

NLP Patroon van de Maand

Herkaderen

door Robert Dilts

Het principe van "positieve intentie"

Eén van de belangrijkste en meest bruikbare principes voor het omgaan met verandering heeft te maken met het begrip van de "positieve intentie". Dit principe is vooral van waarde wanneer moet worden afgerekend met weerstanden en bezwaren. In essentie wordt door dit principe gesteld dat op een bepaald niveau elk gedrag een positieve intentie heeft of is ontwikkeld voor een bepaald "positief doel". Volgens dit principe zouden weerstanden of bezwaren bijvoorbeeld in feite te voorschijn komen vanuit een onderliggende positieve intentie of een onderliggend positief doel. Zo kan bijvoorbeeld het positieve doel achter het bezwaar "het is niet gewenst succes te hebben" zijn dat, de spreker wordt beschermd tegen oververzadiging of mislukking. De positieve intentie achter een weerstand zoals "het is niet mogelijk te veranderen" zou kunnen zijn te voorkomen dat "valse hoop" ontstaat of dat niet lonende inspanningen worden vermeden.

Het principe van de positieve intentie houdt in dat men, als men met succes een weerstand of een beperkende overtuiging wil veranderen, deze onderliggende zorgen, of positieve doelen moet erkennen en er op één of andere manier mee moet omgaan. Men kan zich direct richten op de positieve intentie achter een weerstand of een beperkende overtuiging of men kan de kaart van de persoon van die situatie verruimen zodat hij of zij in staat is andere keuzes te zien om aan de positieve intenties tegemoet te komen van de weerstand of hindernissen.

In feite ontstaat weerstand, die wordt gecreëerd door positieve intenties, vaak door andere beperkende (en niet herkende) aannames. De reden dat iemand zich bijvoorbeeld bedreigd voelt door het "succes" kan zijn dat die persoon niet voelt dat hij of zij de gereedschappen of steun heeft om om te gaan met de sociale effecten van het succes hebben. Men kan zich op deze zorg richten door te zorgen voor een passende coaching en leiding voor het ontwikkelen van de benodigde hulpbronnen. Een andere manier om zich hierop te richten zou kunnen zijn om die persoon te helpen zich te realiseren dat hij of zij reeds de benodigde vermogens in huis heeft en dat hij of zij ondersteuning zal krijgen.

Soms is het ook belangrijk direct te informeren naar de positieve bedoeling of het positieve doel achter een bepaalde weerstand of een beperkende overtuiging.

Het principe van de positieve intentie is afgeleid van de diepere aanname dat mensen de beste keuze maken die voor hen beschikbaar is, gegeven de mogelijkheden en vermogens die zij waarnemen als zijnde beschikbaar binnen hun model van de wereld. NLP processen zoals herkaderen zijn manieren om mensen te helpen hun kaart van een situatie

te verruimen, zodat andere keuzes en opties kunnen worden waargenomen.

Zo is het nuttig bij het omgaan met een bezwaar of een weerstand, om te beginnen de positieve intentie te erkennen en daarna naar een grotere ruimte te sturen om waar te nemen of te denken. Het is met name belangrijk iemand's identiteit en positieve intentie te scheiden van het gedrag. Bij het behandelen van stoornissen is het een effectieve strategie om eerst de persoon of diens positieve intentie te erkennen en dan op de kwestie of het probleem te reageren als een apart onderwerp.

Het is belangrijk dat men zich realiseert dat men iemand anders gezichtspunt kan erkennen zonder dat men het met die persoon eens hoeft te zijn, d.w.z. het is anders om te zeggen "Ik begrijp dat dit jouw invalshoek is" dan om te zeggen "Ik ben het met je eens". Het zeggen van "Ik waardeer je bezorgdheid", of "Dat is een belangrijke vraag," is een manier om de persoon of diens intentie te erkennen, zonder dat dit noodzakelijkerwijze inhoudt dat diens kaart van de wereld de juiste is.

Samenvattend: volgens het principe van de positieve intentie is het belangrijk en nuttig om bij het omgaan met weerstand tegen verandering:

1) te vooronderstellen dat elk gedrag (inclusief weerstand en beperkende overtuigingen) een positieve intentie heeft; 2) de negatieve aspecten van het gedrag te scheiden van de positieve intentie die erachter zit; 3) de positieve intentie van de weerstand / de probleemeigenaar te identificeren en hierop te reageren; 4) de persoon andere gedragskeuzes aan te bieden om te voldoen aan dezelfde positieve intentie.

6-Staps Herkaderen

1. Stel vast wat het problematische gedrag is.

"Wat is het gedrag of symptoom dat je wilt veranderen?"

2. Bewerkstellig communicatie met het deel van jezelf dat verantwoordelijk is voor het gedrag.

"Richt je naar binnen en vraag aan dat deel van je dat dit gedrag veroorzaakt 'Wil je me alsjeblieft een signaal geven wanneer je met me wilt communiceren'. Let op eventuele interne woorden, beelden of gevoelens die een signaal zouden kunnen zijn van dat deel van jezelf."

2.1 Wanneer je geen duidelijk signaal krijgt vraag je aan het deel om het signaal te versterken. Je kunt het symptoom zelf ook gebruiken door te vragen "Wil je het symptoom versterken wanneer het antwoord 'ja' is?"

2.2 Wanneer het deel niet wenst te communiceren vraag je "Wat is je positieve bedoeling met betrekking tot het niet met me willen communiceren?"

[Wanneer je steeds problemen houdt met het bewerkstelligen van communicatie met het deel zou je een ander veranderingsproces kunnen proberen.]

3. Scheid de positieve intentie van het deel van het problematische gedrag.

"Keer je weer naar binnen en bedank dat deel dat het met je wil communiceren en vraag 'Wat voor positiefs probeer je voor me te doen of wat probeer je me duidelijk te maken met dit gedrag?'"

3.1 Wanneer de intentie van het deel negatief lijkt blijf je doorvragen "En wat voor positiefs betekent dat voor mij? Wat is je positieve doel?"

4. Vind drie andere keuzes die zouden voldoen aan de positieve intentie van het deel maar niet de negatieve gevolgen van het symptoom of het problematische gedrag hebben.

"Ga naar het 'creatieve deel' van jezelf en vraag het omhoog te komen met tenminste drie andere manieren om te voldoen aan de positieve intentie van het problematische gedrag."

5. Laat het deel dat het symptoom of het problematische gedrag creëert ermee instemmen de nieuwe keuzes te uit te voeren.

"Keer je weer naar binnen en vraag aan het deel dat verantwoordelijk is voor het problematische gedrag 'Wil je me een signaal geven wanneer je de alternatieve keuzes accepteert.'"

5.1 Wanneer bepaalde keuzes niet acceptabel zijn, of wanneer er geen signaal is, ga je terug naar stap 4 en wijzig keuzes of voeg andere keuzes toe.

6. Ecologie controle. Ontdek of er nog andere delen zijn die bezwaar hebben tegen de nieuwe keuzes.

"Keer je naar binnen en vraag 'Zijn er nog delen die bezwaar hebben tegen deze nieuwe keuzes?'"

Indien "ja", stel dan vast om welk deel het gaat en ga naar stap 2, waarna de hele cyclus met dat deel wordt herhaald.

Pas dan de nieuwe keuzes toe. "Richt je naar binnen en vraag aan het deel of het een signaal wil geven wanneer het bereid is de nieuwe keuzes de komende tijd toe te passen."