

Onmogelijke outcomes

NLP en Verwerken Ongewenste Kinderloosheid

NLP is sterk in veranderen van een ongewenste toestand naar een gewenste toestand. In de loop der jaren heeft Hanneke van Tienhoven, andragologe, onderzoeker en NLP-trainster, samen met anderen, zich regelmatig afgevraagd hoe NLP kan bijdragen aan het verwerken van ongewenste kinderloosheid. In 2006 is zij met een modelleringonderzoek van start gegaan naar de ervaring en verwerking van kinderloosheid. Met zowel een achtergrond als onderzoeker als vanuit eigen ervaring, kent zij maar al te goed de complexiteit van deze specifieke situatie. In onderstaand artikel presenteert Hanneke van Tienhoven je de eerste uitkomsten van dit baanbrekende en unieke onderzoek. Baanbrekend en uniek omdat, naast de inhoudelijke sociaal-maatschappelijke problematiek, zij een NLP-methode aanreikt om om te gaan met een situatie (en de bijbehorende emoties) waarin de gewenste toestand wegens ecologische redenen niet gerealiseerd kan worden.*

Laatst was ik in de dierentuin. Bij de met uitsterven bedreigde Amurberen (*Ursus arctos lasiotus*) was de volgende beschrijving te lezen: "Voor nageslacht zorgen is toch iets dat voor ieder willekeurig organisme is weggelegd. Iets wat in alle vormen van leven overal door de hele geschiedenis heen als vanzelfsprekend is. Voor de Amurberen is het niet zo vanzelfsprekend." Voor veel mensen is het krijgen van nageslacht vanzelfsprekend. Dwars door culturen en religies wordt vruchtbaarheid als waarde hoog aangeschreven. Dat is toch waar het bij de voortzetting van het leven uiteindelijk om draait. Deze waarden en normen vertalen zich even vanzelfsprekend in diepe individuele overtuigingen. Je hoort je voort te planten. In NLP termen zouden we kunnen spreken van filters die diep verankerd zijn. In de levenspraktijk blijkt het toch niet allemaal vanzelf te gaan. Net als bij de Amurberen, zijn er mensen die dit oer-vermogen missen of er gewoon in hun leven niet aan kinderen toekomen. Volgens de statistieken hebben we het over het niet geringe aantal van 20% van de mensen bij wie kinderen krijgen niet vanzelf gaat.

Ervaring betrokkenen

Ongewenste Kinderloosheid wordt door velen als bijzonder pijnlijk en soms als ondraaglijk ervaren. Kosten nog moeite worden gespaard om medische vooruitgang bij voortplantingsproblematiek te boeken en zo paren te helpen toch het zo gewenste kind te krijgen. Zodra het paar is uitbehandeld zonder het gewenste kind, is er vaak nauwelijks opvang. Overweldigende gevoelens van onmacht en onstilbaar verdriet blijven over. Voor velen is dit een levenslang verdriet. Toch zijn er ook mensen die geen kinderen willen. Een aantal anderen accepteren na verloop van tijd hun ongewenste kinderloosheid en zijn in staat een aangenaam leven te leiden.

Wat kan NLP betekenen?

NLP is sterk in veranderen van een ongewenste toestand naar een gewenste toestand. Biedt NLP ook mogelijkheden voor ongewenste kinderloosheid, waarbij we te maken hebben met een situatie waarin de gewenste toestand wegens ecologische redenen niet gerealiseerd kan worden? Kunnen we een gewenste toestand formuleren en creëren, waarbij met behoud van de onvervulde wens een vervuld en gelukkig leven leiden, tot de mogelijkheden behoort?

De werktitel OK=OK

Vanuit dit kader zijn wij(*) gestart met het modelleringonderzoek met de werktitel "OK=OK". Hoe komen we aan deze titel? Het onderzoek gaat over de verwerking van Ongewenste Kinderloosheid. Afkorting: OK. OK is ook een stopwoord om aan te geven dat iets OK is en aanvaard wordt. In eerste instantie lijkt dit vreemd. Ongewenste Kinderloosheid (OK) is toch per definitie, niet OK. De persoon die ongewenst kinderloos is, is er niet OK mee. Sterker nog ervaart het als niet OK omdat het niet OK voelt. Waarom dan die werktitel OK=OK? De diepere gedachte achter het onderzoek is dat de resultaten er wellicht toe zullen leiden dat voor betrokkenen de ongewenste kinderloosheid OK is en aanvaard wordt. De vraag is of dat haalbaar is.

De **missie** van het onderzoek is antwoord vinden op de volgende vragen:

- Kunnen de verschillen in beleving tussen deze groepen ons iets leren over de verwerking?
- Wanneer is voor ieder van deze groepen mensen "Ongewenste Kinderloosheid OK?"
- Welk onderscheid is er in eigenschappen, emoties, gedachten en gedrag tussen mensen die hun Ongewenste Kinderloosheid al dan niet verwerkt hebben?

Het **doel** van het onderzoek:

- Hoe kunnen ongewenst kinderloze vrouwen en mannen met de verkregen informatie worden ondersteund? Informatie over hoe de geënquêteerden omgaan met ongewilde kinderloosheid.
- Wat kunnen we vrouwen en mannen qua interventies aanbieden, waardoor zij met nieuw vertrouwen hun diepste verlangen een nieuw perspectief kunnen geven? Interventies op basis van inzichten en technieken vanuit NLP en Familie Opstellingen.

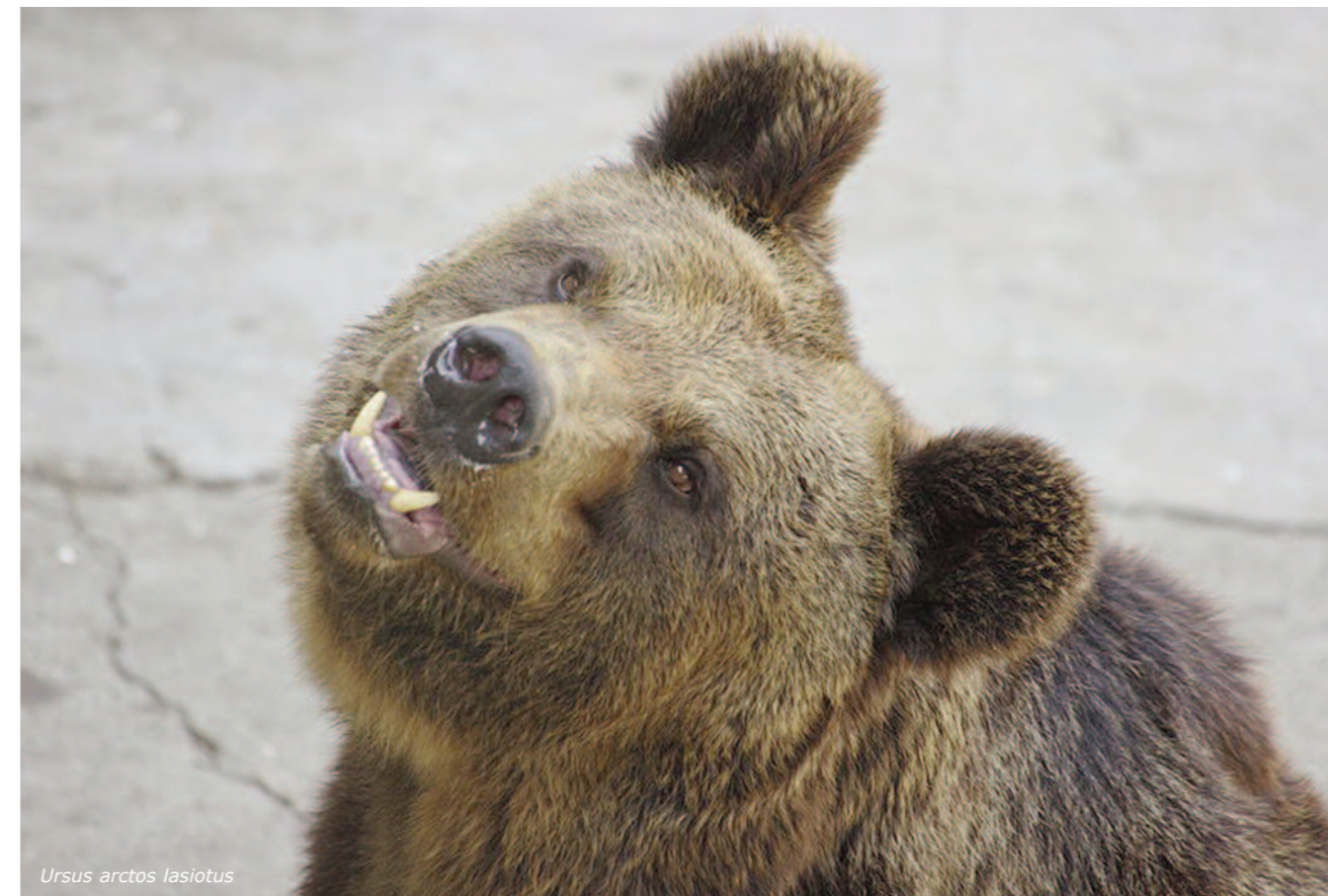
Is er iets aan te doen met dat wondermiddel NLP zodat ongewenste kinderloosheid toch OK voelt?

Uit deze vraag zijn het onderzoek en de werktitel ontstaan.

Het onderzoek: Is Ongewenst Kinderloos OK?

Er zijn onder meer 21 gesprekken gevoerd met drie categorieën geïnterviewden:

1. mensen die ongewenst c.q. ongewild kinderloos zijn (OK),
2. mensen die gewild kinderloos zijn (GK) zijn en
3. mensen die hun ongewilde kinderloosheid hebben verwerkt (VK)



Ursus arctos lasiotus

De werkwijze bestaat uit een modelleringonderzoek met een contrastanalyse tussen Ongewenste Kinderloosheid (OK), Gewenste Kinderloosheid (GK) en Verwerkte ongewenste kinderloosheid (VK).

Er is een contrast gemaakt tussen:

- de persoonlijke geschiedenis
- de structuur van de subjectieve ervaring
- metaprogramma's
- overtuigingen en waarden
- strategieën
- kwalitatieve vragenlijst.

Er zijn 21 interviews afgenomen met als onderzoeksvragen:

- "Tegen wat voor (hinderlijke) emoties loopt iemand die Ongewenst Kinderloos is aan, waarbij hij/zij zich niet OK voelt?"
- "Welke emoties zijn innerlijke hulpbronnen voor iemand die Ongewenst Kinderloos is, om zich OK te voelen?"
- "Wat is nodig om van hinderlijke (niet-OK-emoties) te gaan naar emoties die innerlijke hulpbronnen zijn?"

Bij OK-emoties, ben je nog steeds Ongewenst Kinderloos. Desondanks kun je je OK voelen over:

- jezelf
- je omgeving/ anderen

Desgewenst kun je een beroep doen op hulpbronnen:

- innerlijk
- bij anderen

Om welke hulpbronnen gaat het? Hoe kunnen we die verkrijgen?

Het onderzoek leverde informatie op over hoe door ongewenste kinderloosheid patronen ontstaan, die te maken hebben met de wijze waarop we met onszelf en de buitenwereld omgaan.

De Metaprogramma's

Het onderzoek betreft aspecten van de dieptefilters van de triggers van verdriet en pijn. We onderzochten met name de Metaprogramma's. Interessant is het verschil in Metaprogramma's bij verschillende emoties. Hoe worden de niet-OK-gevoelens getriggerd?

Welke verandering in metaprogramma's is nodig om je OK te voelen over: jezelf, je omgeving en anderen. En welke innerlijke hulpbronnen zijn nodig om je OK te voelen met je onvervulde wens? Welke interventies zijn nodig om deze innerlijke hulpbronnen te verkrijgen? Kenmerken oftewel de metaprogramma's (diepste filters) van de trigger, die eenmaal onderkend, al dan niet in structurele samenhang (profiel) kunnen worden veranderd met als gevolg dat een getriggerde niet-OK-emotie een wel-OK-hulpbron-emotie kan worden.

Metaprogramma's	
• Actie	• Reactie
• Intern referentiekader	• Extern referentiekader
• Noodzaak/procedure	• Optie/keuze
• Hetzelfde	• Verschil
• Globaal	• Detail
• Aandacht zelf	• Aandacht anderen
• Onafhankelijk	• Samen
• Dingen/activiteiten	• Mensen
• Persoonsgericht	• Taakgericht
• Denken	• Voelen
• Mijn/mijn regels	• Mijn/jouw regels
• Overtuiging door zien	• Overtuiging door horen
• 1x	• Meer keer
• In de tijd	• Door de tijd
• Hulpwerkwoorden	• Actie-woorden
• Luisteren tussen de regels door	• Luisteren letterlijk
• Spreken tussen de regels door	• Spreken letterlijk
• Verleden	• Heden/toekomst

Onderzoekresultaten

Metaprogramma's doelgroep OK

- Reflectief/inactief
- Doelgericht
- Verschil
- Mensgericht
- Voelen
- Aandacht op zelf
- Tussen de regels door

Metaprogramma's doelgroep GK

- Allemaal intern referentiekader
- Hetzelfde
- Willen voortdurend overtuigd worden
- Geen voorkeursfilter voor mensen
- Ze laten het verleden achter zich
- Aandacht op zelf
- Tussen de regels door

Metaprogramma's doelgroep VK

- Zowel intern als beide
- Ze zien de noodzaak tot keuze
- Hetzelfde met uitzondering
- Globaal specifiek
- Gericht op mensen, deels taakgericht
- Zijn in 1x ergens van overtuigd
- Spreken letterlijk

Opmerkelijke uitkomsten

Op dit moment hebben we twee opmerkelijke verschillen waargenomen bij de door ons geïnterviewden.

Opmerkelijke uitkomst 1

- Beslissingsfactor: voldoet wel/niet
 - GK Hetzelfde
 - VK Hetzelfde met uitzondering
- We zijn het zelfde behalve dat ik geen kinderen heb
 - OK Verschil
- Zij wel ik niet

Opmerkelijke uitkomst 2

- Alle categorieën denken in Metaprogramma Regels: mijn regels voor mij en mijn regels voor jou. Behalve de twee vrouwen die een adoptiefkind hadden. Zij waren aanwezig toen hun adoptief dochter aan het bevallen was. Zij hadden beiden als regel mijn jouw. Hun uitspraak: "Dat is haar leven. Het is haar zwangerschap. Het voelde goed om met haar mee te gaan."

Lerende van deze uitzondering, kwamen we op het idee om ter verlichting van de gevoelens te overwegen bij het metaprogramma regels van mijn-mijn naar mijn-jouw te gaan.

- Overweeg het alternatief: mijn regels voor mij en jouw regels voor jou!
- Ik heb mijn leven als kinderloze en jij hebt jouw

zwangerschap of kinderen

- Zo neem je het niet persoonlijk op!

Van niet OK naar wel OK gevoelens

Aan de hand van de overige contrasten in Metaprogramma's hebben we de volgende lijst van overwegingen om van niet OK- naar wel OK-gevoelens te komen.

Van niet OK naar wel OK gevoelens	
van	naar
• Verschil: zij wel ik niet	• Hetzelfde: vind overeenkomst
• Geen keuze	• Wel keuze
• Intern referentiekader	• Extern referentiekader
• Ik kan niet	• Ik kan wel
• Horen	• Kijken (overzicht, inzicht)
• Te doelgericht	• Vermijden risico's
• Overweldigend gevoel	• Omkader het rationeel
• Aandacht op zelf	• Aandacht op anderen
• Negatief denken	• Positief denken
• Passief	• Actie
• Slachtofferhouding	• Zelf de regie

Tips

Op basis van de contrastanalyse hebben we 'Tips om je OK te voelen', geformuleerd.

Het is belangrijk hierbij te realiseren dat Metaprogramma's dieptefilters betreffen, die zich niet zomaar met een tip laten veranderen. Voor NLP-ers is het gesneden koek dat voor het blijvend in de diepstructuur wijzigen van de metaprogrammas, NLP-interventies kunnen worden ingezet. Zo wordt bijvoorbeeld door Connirae en Steve Andreas in "Veranderen kan leuk zijn", uitgebreid besproken hoe zowel een intern als een extern referentiekader kan worden geïnstalleerd. Een relevant voorbeeld van het veranderen van een metaprogramma is van vermijdend naar doelgericht te gaan. In plaats van te stellen wat je niet wilt kun je je afvragen wat je liever wel wilt bereiken. Uit dit onderzoek blijkt het belang om het contrast van het gehele metaprofiel te bepalen. De combinatie van

Tips om je OK te voelen

- Doe iets zinvol, leuks...actie
- Wees doelgericht en vermijd risico's
- Plaats je ongewenste kinderloosheid in een kader
- Herkader het
- Maak het verdriet hanteerbaar
- Neem afstand
- Ga van geen keuze naar wel keuzes
- Neem niet alles te persoonlijk op
- Stem je af op overeenkomsten
- Leid de aandacht van jezelf af en breng die bij de ander
- Kies wat je met je trigger doet en houd je er aan
- Geef het een plek, in jezelf of ook fysiek, bv. altaartje
- Je hoeft niet alles te horen; ga naar overzicht



metaprogramma's helpt de persoon beter te begrijpen. Als van daaruit de kritische driver wordt vastgesteld, wordt duidelijk dat als deze verandert de rest mee gaat veranderen.

De bedoeling is dat een geschoolde en ervaren NLP-Master met een zorgvuldig samengesteld interventierepertoire de ongewenst kinderloze hierin kan coachen. Onderstaande lijst met tips geeft concrete voorbeelden van wat de ongewenst kinderloze kan doen om deze metaprogramma's op een eenvoudige manier te veranderen. Tegelijkertijd kan de lijst gebruikt worden als checklist en aandachtspuntenlijst bij professionele begeleiding van verwerking van ongewenste kinderloosheid.

NLP begeleiding

We gaan ervan uit dat gerichte begeleiding bij het diepe proces van onmacht waar je doorheen gaat als je ongewenst kinderloos blijft, helend kan zijn. Een proces waar veel moed voor nodig is, en waarbij rapport en goede begeleiding een goede basis vormen voor verwerking.

We zijn nog niet klaar met het uitwerken van de onderzoeksgegevens. Op de agenda staan onder meer het vergelijken van de structuur van de subjectieve ervaring, de overtuigingen en de strategieën.

Heb je belangstelling om met ons mee te denken in een interventiegroep begeleiding ongewenste kinderloosheid, neem dan contact met ons op.

HANNEKE VAN TIENHOVEN STUDEERDE PEDAGOGIEK EN ANDRAGOLOGIE. ZE IS O.A. PSYCHO-SOCIAAL THERAPEUT, COACH, NLP-TRAINER EN BEGELEIDER VAN FAMILIE OPSTELLINGEN. IN HAAR CENTRUM VOOR GROEI EN ONTWIKKELING (GO) GEEFT ZIJ NLP-OPLEIDINGEN EN WERKT ZIJ REGELMATIG MET MENSEN DIE ONGEWENST KINDERLOOS ZIJN. ZE IS ERVARINGSDESKUNDIGE MET ONGEWENSTE KINDERLOOSHEID EN IS GELUKKIG MET HAAR TWEE GEADOPTEEERDE KINDEREN EN INMIDDELS TWEE KLEINKINDEREN.

*Voor meer info en contact auteur:
www.go-centrum.nl / go-centrum@planet*



Hanneke van Tienhoven

** In de onderzoeksfase heeft Rian van Tilburg als onderzoeker een belangrijke rol gespeeld.*