De moeilijkste NLP-techniek? Niets zeggen



Verginia Spier is bijna twintig jaar actief in NLP-coaching. In haar bedrijf CoCoJoyousness is ze werkzaam als coach en counselor. Ze is ook auteur van het boek ‘Me-Time’, wat een belangrijk thema blijft in haar coaching. www.me-time-verginiaspier.com

Er is een hardnekkig misverstand in ons vak. Dat een goede coach degene is die de mooiste vragen stelt. Ik dacht dat vroeger ook. Na een opleiding kom je thuis met een rugzak vol technieken. Ankeren, herkaderen, submodaliteiten, metaprogramma’s. Je wilt ze allemaal inzetten. Liefst in één gesprek. Want als coach moet je toch iets dóen?

Totdat een cliënt je iets leert wat in geen enkel handboek staat.

Een vrouw met een leidinggevende functie zat tegenover mij. Ze vertelde hoe druk ze was. Terwijl ze sprak, maakte ze zelf al een analyse, trok conclusies en bedacht oplossingen. Eigenlijk had ze mij niet nodig; ze voerde het hele gesprek al in haar hoofd. Ik stelde één vraag.

“Waar verlang je eigenlijk naar?”
Ze begon te antwoorden. Halverwege stopte ze. En toen gebeurde het: niets.

Tenminste, zo voelde het voor mij. Mijn coachbrein begon meteen te protesteren. Stel een vervolgvraag. Help haar. Vat samen. Doe iets. Dit is ongemakkelijk…

Maar ik deed niets.

Na een paar seconden keek ze op en zei: “Grappig, niemand wacht eigenlijk ooit tot ik ben uitgesproken.” Dat kwam binnen. Niet omdat ik zo’n briljante coach was. Integendeel. Ik had eindelijk eens niets gedaan. Sindsdien ben ik anders naar stilte gaan kijken.

In onze samenleving lijkt stilte een probleem dat opgelost moet worden. In een vergadering springt altijd wel iemand in het gat. Tijdens een verjaardag voelen drie seconden stilte al als een eeuwigheid. Zelfs onze telefoons vinden dat we elke lege minuut moeten vullen met een melding.

Haast heeft een eigen taal ontwikkeld.

“Even snel…”
“Mag ik je heel kort iets vragen?”
“Ik ren van afspraak naar afspraak.”
“Ik heb eigenlijk geen tijd.”

“Binnen NLP spreken we vaak over aansluiten. Misschien betekent aansluiten soms wel dat je aansluit bij het tempo waarop iemand werkelijk kan nadenken”

We spreken over snelheid alsof het een eretitel is. En eerlijk? Coaches doen daar vrolijk aan mee. Een cliënt haalt diep adem en nog voordat die ademhaling is afgelopen, hebben wij alweer een nieuwe vraag bedacht. We willen waarde toevoegen. In beweging brengen. Resultaat boeken. Alsof verandering afhankelijk is van het aantal interventies per uur.

Binnen NLP spreken we vaak over aansluiten. Misschien betekent aansluiten soms wel dat je aansluit bij het tempo waarop iemand werkelijk kan nadenken. Niet bij het tempo van jouw agenda. Niet bij het tempo van de sessie. En al helemaal niet bij het tempo van jouw eigen ongeduld. Ik geef regelmatig trainingen aan cliënten. Dan doe ik een eenvoudige oefening. De ene deelnemer vertelt over een actuele situatie. De ander mag slechts één vraag stellen en moet daarna vijftien seconden stil blijven.

Vijftien seconden. Meer niet.

Je ziet bijna iedereen ongemakkelijk worden. Er wordt geglimlacht, gezucht, geschoven op de stoel. Iemand bekent meestal dat hij of zij in gedachten al drie nieuwe vragen heeft bedacht. En dan gebeurt er iets moois. Vrijwel altijd gaat de verteller vanzelf verder. Niet met meer woorden, maar met andere woorden.

“Nu ik dit zo uitspreek…”

“Eigenlijk gaat het daar helemaal niet over.”

“Ik hoor mezelf nu iets zeggen wat ik nog niet wist.”



Dat zijn de momenten waarvoor we coach zijn geworden. Niet omdat wij zo’n slimme vraag stelden. Maar omdat iemand zichzelf hoorde denken. Misschien is dat wel de grootste paradox van ons vak. We investeren jaren in opleidingen, modellen en technieken, terwijl één van de krachtigste interventies gratis is. Stilte. Niet de ongemakkelijke stilte waarin je wacht tot je weer mag praten. Maar de nieuwsgierige stilte waarin je de ander de ruimte geeft om zichzelf te ontmoeten.

Sindsdien probeer ik mezelf tijdens gesprekken regelmatig één vraag te stellen. Niet: wat kan ik nu nog vragen? Maar: durf ik nog even te wachten? Ik kan je verklappen: dat blijft de moeilijkste NLP-techniek die ik ken. En misschien ook wel de meest waardevolle. ■