

Stilte en het onbewuste als kracht in intervisie

*De Balintmethode:
een stapsgewijze
verdieping die
helpt om
hoofd en hart
te verenigen*

Intervisie kan bij veel professionals herkenning én weerstand oproepen. In dit artikel van NLP-trainer Caroline Peet maak je kennis met de Balintmethode, een gestructureerde intervisievorm waarin hoofd en hart samenwerken en reflectie daadwerkelijk verdieping krijgt. Je leest hoe deze methode naadloos aansluit bij NLP-vooronderstellingen en Relational Presence, en hoe je deze direct kunt toepassen in je eigen praktijk als coach, trainer of begeleider.

Intervisie: voor mij betekent dat delen met elkaar waar je tegenaan loopt in een moeilijke situatie en ervaren welke openingen voor nieuw gedrag dat oplevert. Niet zelden volgde als reactie op mijn inbreng: 'dat heb ik ook, dat herken ik helemaal!' Of er volgden vragen die vermoed als adviezen de ruimte in gestuurd werden waardoor effectieve reflectie stokte. In het hoofd, uit het hart. Intervisie: ik voelde weerstand. Tot ik de Balintmethode ontdekte. Met deze methode doorlopen deelnemers stapsgewijs het proces van het beschrijven van een moeilijke situatie, het verduidelijken ervan en het er uiteindelijk mee resoneren. Gaandeweg openen zich mogelijkheden voor andere gedragskeuzes, zowel voor de inbrenger als voor de overige deelnemers.

Verstand en gevoel laten samenwerken in wat er gebeurt in een lastige situatie, is lang niet altijd gemakkelijk. De stapsgewijze verdieping die ik heb ervaren door te werken met de Balintmethode, helpt mij om hoofd en hart te verenigen. De stappen in de oefening, volgen elkaar zo prachtig en logisch op waardoor steeds meer ruimte ontstaat om de problematische situatie te doorvoelen. Het gevoel

krijgt automatisch een plek naast het verstand, naast de woorden.

Toen ik voor het eerst werkte met deze methode, merkte ik direct een relatie met NLP. Voor mij verklaarde dat waarom de oefening zo weldadig kan zijn. Vooral de enorme kracht die van de vooronderstellingen van NLP uit kunnen gaan, ervaar ik in deze oefening heel sterk. Maar ook Relational Presence waar ik een groot fan van ben, laat zich heel natuurlijk verwerken in de structuur. Relational Presence formuleer ik als volgt: in verbondenheid met jezelf en de ander volledig aanwezig zijn, in het hier en nu, tijdens een gesprek of presentatie.

Om duidelijk te kunnen maken hoe de Balintmethode in elkaar zit en wat het voor je werk als trainer, begeleider of coach kan betekenen, heb ik een sessie volledig uitgeschreven. Ik gebruik deze methode nu binnen ons Relational Presence-netwerk samen met collega-trainers en facilitators. Een woord van dank voor John Dawson uit de UK, collega uit dit netwerk, is op zijn plaats. Hij attendeerde mij op de methode en initieerde de werkwijze in ons netwerk.

Door: Caroline Peet



Caroline Peet is NLP-master en gecertificeerd NLP-trainer, MPA-professional, docent Nederlands 1e graad en Relational Presence facilitator. Tevens is ze gastdocent Nederlands en algemene didactiek voor diverse mbo- en hbo-opleidingen. Daarin maakt ze gebruik van NLP en Relational Presence om goed les te kunnen geven; ze verwerkt de methoden ook in de inhoud van de lessen gespreksvaardigheden en didactiek.
www.reflexie.net

De oefening

Een sessie duurt 75 tot 90 minuten. De methode werkt het beste met minimaal vijf tot maximaal acht deelnemers. Er is één inbrenger en één begeleider. De rollen wisselen per sessie zodat iedereen een keer faciliteert en een keer iets inbrengt. Om ervoor te zorgen dat de problematische situatie zo concreet en precies mogelijk onder woorden wordt gebracht, is het aan te bevelen dat de inbrenger en de begeleider vooraf contact hebben.

- 1 minuut stilte als start
- 1 minuut check-in per deelnemer; deel wat jou nu bezighoudt, hoe jij erbij zit.
- 1 minuut: De begeleider checkt als laatste in. Hij/zij roept de werkwijze in herinnering: houd alles wat je zegt bij jezelf, laat oordelen en adviezen voor wat ze zijn, wees benieuwd, zet je hart open en luister met compassie. We gaan niks oplossen of fixen.

De problematische situatie beschrijven en onderzoeken

- 5 tot 7 minuten: Doel van deze stap is de moeilijke ervaring te beschrijven. De inbrenger krijgt het woord en geeft een zo concreet en precies mogelijke beschrijving van een moment waarop het lastig werd. Toen hij/zij bijvoorbeeld merkte dat er ongemak was of een gevoel van handlingsverlegenheid. Helpende vragen voor een concrete situatieomschrijving zijn bijvoorbeeld:
 - Wanneer gebeurde het en waar?
 - Wie was erbij?
 - Wat voelde ik?
 - Wat vond ik van mezelf in deze situatie?
 - Wat zou ik anders willen?

Relatie met NLP: de inbrenger benoemt een probleem en formuleert ook globaal wat hij wil bereiken. Immers, in NLP werken we altijd met een doel want dat geeft richting.

- 2 minuten stilte; alle deelnemers laten op zich inwerken wat ze gehoord en gevoeld hebben.

Relatie met NLP: het onbewuste doet in stilte goed werk. Alle deelnemers staan open voor hun innerlijke respons op het verhaal van de inbrenger. Oordelen en adviezen wuiven ze weg. Allerlei vragen komen nu spontaan op. Bijvoorbeeld: wat is het werkelijke probleem? Waarover is meer verduidelijking nodig? Waar doet deze situatie mij aan denken?

- 10 tot 15 minuten: Verhelderende en verdiepende vragen aan de inbrenger. De inbrenger geeft korte antwoorden. Het doel van deze stap is de lastige ervaring te verduidelijken. De begeleider roept in herinnering dat de vragen vrij zijn van adviezen, oordelen en feedback. Ook is belangrijk niet over de situatie te praten maar er slechts vragen over te stellen. Voor de inbrenger is het van belang bondig te antwoorden, zonder nieuwe informatie over de situatie toe te voegen.

Voorbeelden van verdiepende vragen zijn:

- Was er iets dat je waarnam bij anderen of jezelf op het moment dat het moeilijk voor je werd?
- Waar ging je aandacht naartoe nadat je merkte dat de situatie moeilijk werd?
- Wat geloof je over jezelf in zo'n situatie? Wat is in deze situatie voor jou echt belangrijk?
- Wat voelde je precies en waar zat dat gevoel?
- Is er iets onbesproken gebeven?

Relatie met NLP: in de vragen herkennen we aspecten van de structuur van de subjectieve ervaring. Verduidelijking van de ervaring helpt de inbrenger grip te krijgen op de wijze waarop hij de situatie beleeft en wat hij daarmee wil.

- 1 minuut stilte waarin alle deelnemers verwerken wat ze gehoord hebben. Daarmee komt de weg vrij naar vergelijkbare ervaringen die ze hebben gehad. Ze vragen zich nu vaak af: hoe deed ik dat in een vergelijkbare situatie? Wat zegt dat over mij?

Resoneren

- 10-15 minuten. Het doel van deze stap is meer ruimte te creëren en inzicht in de problematische situatie te vergroten. De deelnemers resoneren met de inbrenger en spreken tot iedereen, dus niet alleen tot de inbrenger. De inbrenger luistert en reageert niet. De deelnemers praten alleen over eigen ervaringen en eigen gevoelens. Er worden geen vragen meer gesteld. Het is voor het proces belangrijk dat de begeleider direct ingrijpt als een deelnemer toch een advies geeft of nog een vraag stelt. Grijpt de begeleider niet in, dan kan het rapport verslappen en de reflectiebereidheid afnemen.

Relatie met Relational Presence: als je spreekt, spreek je alleen over je eigen ervaringen, geen analyse of advies richting de inbrenger. Als je spreekt, spreek je tot iedereen! Als een ander spreekt, blijf je met je volle aandacht bij de spreker. Zo ontstaat een sponsorhouding.

Relatie met NLP: Gedurende de hele oefening sponsoren de deelnemers elkaar. In deze stap is dat essentieel. Zo creëer je gezamenlijk openheid en bereidwilligheid om van elkaar te leren.

- 1 minuut stilte. Deelnemers reflecteren op elkaars ervaringen en hetgeen ze zelf ingebracht hebben. Het blijkt dat deze minuut stilte vooral voor de inbrenger enorm belangrijk is.
- 5-7 minuten. De inbrenger reageert op de

resonanties, spreekt tot iedereen en blijft daarbij bij zichzelf. Anderen luisteren en reageren daar niet op. Het kan zijn dat de inbrenger resoneert met iets dat hij/zij gehoord heeft, het kan ook zijn dat de inbrenger nog moet broeden op de situatie. Alles is oké.

- 1 minuut stilte.

Relatie met NLP: Resonanties die gedeeld zijn, kun je beschouwen als hulpbronnen, zowel voor de inbrenger als de overige deelnemers. Er kunnen zich nu vanuit het vertrouwen op het onbewuste opties aandienen om te experimenteren met ander gedrag.

De afronding: delen wat geleerd is

- 1 tot 2 minuten per deelnemer: check-out. Alle deelnemers brengen in wat zij persoonlijk van deze bijeenkomst meenemen, hoe de structuur voor hen heeft gewerkt et cetera.
- 1 minuut stilte om af te sluiten en daarna kort afronden.

Toelichting op de structuur

Per stap is een tijdsindicatie aangegeven. In Relational Presence werken we heel gestructureerd met spreektijd. Iedereen krijgt daarvoor eenzelfde aantal minuten toegewezen. In de tijd die we krijgen, laten we komen wat zich aandient en staan we open voor wat is. Ook stilte is oké. We reageren niet op elkaars inhoud in de vorm van advies, feedback of analyses. We resoneren wel met elkaar, maar zonder te reageren op de inhoud van elkaars inbreng en zonder elkaars naam te noemen. Dat geeft een gevoel van veiligheid en vertrouwen waarin ruimte, rust en openheid gedijen.

De stiltes die als afzonderlijke stappen ingevoegd zijn, worden in eerste instantie als vreemd ervaren. Ze blijken echter essentieel voor het reflectieproces en het gewaarworden van het gevoel. Als je een intervisie faciliteert, is het aan te bevelen de deelnemers aan te moedigen tijdens de stiltes geen notities te maken maar zich vooral te concentreren op wat ze innerlijk waarnemen. Daarmee versterk je openheid en betrokkenheid bij elkaar.

De stiltes werken ook goed als ingang tot het onbewuste. In NLP-termen zou je zeggen: 'wees maar benieuwd naar wat er in je opkomt', een gevoel, een woord, een beeld, alles is goed. Als ik de rol heb van facilitator, gebruik ik veel Milntaal om de stiltes in te leiden.

Met een beetje goede wil is het mogelijk globaal overeenkomsten tussen het NLP-gesprek en de structuur van de Balintintervisie te ervaren. Je krijgt gedurende de oefening steeds meer vat op de structuur van de subjectieve ervaring waardoor contouren van een gewenste situatie kunnen ontstaan. Dat geeft de inbrenger richting in wat hij of zij wil bereiken. Als die richting enigszins vorm krijgt, reiken de resonanties hulpbronnen aan voor positieve verandering. Daar profiteert iedereen van, dus niet alleen de inbrenger.

Door de Balintmethode toe te passen ben ik me weer bewust geworden van de kracht van de vooronderstellingen van NLP in relatie met de ruimte en de verbinding die Relational Presence mij biedt. ■

Inspirerende websites:

- Meer over John Dawson, mijn inspirator voor dit artikel, <https://www.speaking-infront.co.uk>
- De balintmethode zoals de Hogeschool Utrecht die gebruikt, zie de QR code hieronder



Literatuur:

Jennet Burghard en Koos Wolcken, *Present! De essentie van authentic presentieren*. Houten, 2017.

