

Tonaliteit, Klank en Stem in NLP-veranderingswerk

Stem als spiegel en klankbord van de ziel

De meeste mensen gaan ervan uit dat 'je stem nu eenmaal je stem is'. Dat je die gekregen hebt zoals bijvoorbeeld de kleur van je ogen of de vorm van je nagels: onveranderlijk, het is wat het is. Iedereen weet dat de stem op gezette momenten emoties kan verraden zoals verdriet, of boosheid.

Als de emotie geluwd is, wordt 'je stem' weer 'je stem'. Chris Sweet heeft vanuit haar vakgebied als zangtherapeute in combinatie met haar werk als mental (NLP-)coach ontdekt dat je stem geen vaststaand feit is maar –net als bijvoorbeeld gedrag– gevormd is door je gedachten, gevoelens, emoties, overtuigingen en zelfbeeld.

Hierdoor biedt de stem als instrument ineens óók de mogelijkheid om blijvende verandering mogelijk te maken. De auteurs hebben samen de stappen uit 'Stemcoaching' vertaalt naar de bekende NLP-technieken en de diepere betekenis en het effect hiervan op het genezingsproces. Ingeborg Borst, psychotherapeut, NLP-trainer, belicht daarnaast het belang hierbij van erkennen van het 'innerlijk kind'. De 'stem als spiegel van de ziel' is een instrument voor directe toegang tot de ziel en hierdoor tot genezing en verandering. Een nieuwe loot aan de NLP-tak: 'auditief, tonaal en klank'.

Hoe je je klankkast precies gebruikt, wordt bepaald door hoe je je (onbewust) voelt en biedt simpel en elegant toegang tot blijvende verandering.

Het inzicht krijgen en genezing tot stand brengen door opnieuw verbinding te maken met het innerlijk kind en daarbij je eigen talent, de stem, als instrument te gebruiken, heb ik zelf ondergaan. Tijdens de leertherapie bij mijn mentor en NLP-trainer Ingeborg Borst heb ik geleerd hoe het is om weer contact te maken met het innerlijk kind en dit kind in ere te herstellen. Ik

kan dan ook niet genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is in het helingsproces of het veranderen van ongewenst gedrag en emoties. Door het grote effect van deze sessies, dat zich uitte in een diepe rust en een gevoel van zelfverzekerdheid, heb ik het geïntegreerd in mijn zanglessen en mijn Zangtherapie Coaching Sessies. In deel 3 van deze behandelingstechniek komt de reconnectie met het innerlijk kind dan ook uitgebreid ter sprake.

Het toepassen van Zangtherapie om het innerlijke kind te helen

De stem is neurologisch verbonden met het emotionele systeem. Als we depressief of verdrietig zijn, zitten we in het gevoel en is het vaak onmogelijk jezelf met woorden uit te drukken. Zingen is een uiting van geluk, van balans maar ook een manier om je gevoelens uit te drukken. Je maakt je gevoelens duidelijk door middel van klank.

In NLP bestaat 38% van onze communicatie uit tonaliteit of klank en vormt het de verbinding met de 55% non-verbale communicatie of wel onbewuste processen.

De belangrijkste fysieke aansturing van de stem begint bij het middenrif. Wij gebruiken het middenrif bij alles wat door de stem wordt ondersteund. Emoties zoals lachen, huilen, boosheid, opgetogenheid/enthousiasme/vrolijkheid, verontwaardiging, enzovoort. Maar ook hoesten, hikken, en andere vormen van ademen, elk geluid dat we maken wordt door deze spier ondersteund. Vandaar, dat als je gaat zingen er allerlei emoties los kunnen komen die wellicht al heel lang vast zaten. Bij NLP leerden we dat verandering eerst op het onbewuste niveau plaatsvindt waarbij de emotie oftewel 'E-Motie = Energy in Motion', een grote rol speelt.

Zangtherapie met NLP zoals ik die ontwikkeld heb, betekent dat de verbinding hersteld wordt met het innerlijke authentieke kind. Door middel van het af en toe zingen en 'samen' zingen met het kind wordt de emotionele balans hersteld.

De liedjes zoeken de cliënten zelf uit. We gaan dan eerst kijken naar de betekenis van de tekst en dan wordt het gezongen, waarbij afgesproken wordt dat je doorzingt, wat er ook gebeurt. Als er tranen komen of



andere emoties, ga je harder zingen zodat je het gevoel volledig kan ervaren in plaats van er voor weg te lopen of het te onderdrukken. Dit geeft een enorme bevrijding bij de cliënt. Het is een soort innerlijke herkadering. Bovendien heeft het mij als coach geleerd dat het ontzettend belangrijk is om de cliënt niet alles vanuit het hoofd te laten analyseren, vanuit de linkerhersenhalft, maar direct met de rechterhersenhalft, vanuit het onbewuste, de emoties, die altijd intuïtief naar balans zoeken, te laten spreken en in dit geval zingen.

De volgende casus gaat over cliënte Paula (gefingerde naam) die nooit boos kon worden en daarmee ook geen grenzen kon aangeven. Ze voelde zich vaak in het nauw gedreven als haar grenzen werden overschreden. Ze vermeed het om de confrontatie aan te

gaan met deze persoon. Zogenaamd vermijdingsgedrag. Haar strategie was om mee te gaan met de ander, alles te begrijpen en haar motivatie was dat als ze dat niet zou doen ze er zelf het meeste last van zou hebben. Dus bleef ze vriendelijk lachen en uitte haar begrip voor het drukke leven van de ander en hoe groot de invloed daarvan op het leven van de ander was. Na zo'n 'confrontatie' voelde Paula zich dan even heel goed omdat ze iemand blij gemaakt had en naar haar/hem geluisterd had. Haar lichaam, echter sprak boekdelen want naderhand was er een onrust die ze niet begreep en die zich uitte in nachtelijk knarsetanden en onbedwingbaar nagelbijten overdag. Verder piekerde ze steeds maar door over dezelfde onderwerpen en had ze een onveilig gevoel als ze onder mensen was.

Met deze klachten kwam ze bij mij in de zangpraktijk en zijn we na de intake en het bepalen van het doel van de therapie, aan de slag gegaan.

Gebruikte Techniek:

1. Stem Analyse

Het door scherp te luisteren, lokaliseren en kalibreren van de tonaliteit, de klank en de positie van de stem. Dit kan zijn, voorin, in het midden of achterin de mondholte. De manier waarop deze als klankkast wordt gebruikt, geeft aan hoe iemand zich voelt. Hier wordt de stem gevormd en kun je spreken van de stem als weergave, of uiting, als spiegel/klankbord van de ziel. Iemand die zichzelf namelijk wil laten horen, zal dat in zijn of haar stem uitdrukken. En ook het tegenovergestelde, iemand die zich inhoudt, of niet wil laten horen, wordt door deze stemanalyse duidelijk. De volgende opdracht is de stem te verheffen en luid en duidelijk degene die je grenzen niet respecteert, vertellen hoe het vanaf vandaag zal gaan. De confrontatie wordt hiermee aangegaan. De reactie bij Paula was overweldigend. Ze moest lachen en huilen tegelijk en haar ogen stonden anders. Haar lichaamshouding was van onderdanig (handen gekruist voor de buik) veranderd in zelfverzekerd (handen in de zij).

2. 'Reimprinting' of het veranderen van de beperkende overtuigingen door middel van de stem

Met de stem als instrument en een toepasselijk lied waarin je lekker agressief mag zingen, gaan we de boosheid die lang verstopt of onderdrukt is geweest, er uit zingen. In eerste instantie wordt er hard gelachen tussen de regels door en kon je merken dat Paula in de war raakte van de andere manier waarop ze haar stem nu gebruikte. De harde en luide klanken had ze nog nooit in haar leven gebruikt en tegelijkertijd genoot ze

ervan omdat dit een nieuwe krachtige, sensatie was. Het trillen van het lichaam tijdens deze sessie was voor Paula een fantastische nieuwe ervaring want nu kon ze voelen, hoe krachtig ze de werkelijkheid steeds had onderdrukt. Het maakte haar tegelijkertijd intens verdrietig omdat ze zich realiseerde, dat ze niet boos was op de ander maar op zichzelf.

Toen ik haar vroeg wat de reden daarvan was, vertelde ze dat zij het gevoel had, dat ze het weer verkeerd had gedaan. Dat zij weer niet goed opgelet had, net als vroeger op school, maar ook thuis. Dat ze weer 'verkeerd' gereageerd had. Dat haar intellectueel ingestelde ouders meer waarde hechtten aan prestaties dan aan gevoelens en alleen positief reageerden op goede cijfers en het uitblinken op school. Ze ontdekte dat ze in hun ogen nooit goed genoeg was geweest en dat ze daardoor geen enkel zelfvertrouwen had. Ze dacht dat een ander het altijd bij het rechte eind had. Zij leefde nog steeds met de oude overtuiging van het overgevoelige kind dat nooit mee kon komen en daarom niet zoveel waard was. Haar stem was klein, zacht en vrijwel achterin de mond. Door de klank van de stem meer naar voren te halen, heb je een snelle manier om iemand te laten ervaren hoe het is om voor jezelf op te komen. Je stem te gebruiken om iedereen te laten zien en horen wie je bent in je eigen authenticiteit en in volle glorie zonder schaamte of remming. Het ontstaan van de beperkende overtuiging, meestal in de kindertijd, belemmert de volwassene in het ontwikkelen van zijn eigen identiteit. Door met de stem van het 'innerlijke kind' te zingen, maak je de verbinding met het kind en met het moment van de oorspronkelijke emoties waardoor de beperkende overtuiging is ontstaan. Door het zingen komen er vaak plotseling inzichten en wordt de pure essentie, de kern van de ziel duidelijk. Er komen ineens spontane herinneringen boven van lang vergeten momenten van geluk en innerlijke balans, maar ook van gebeurtenissen die minder vreugdevol of pijnlijk waren. Vaak zijn het de momenten waarop je de aandacht van je vader of moeder of iemand die van je hield ervaren hebt. Iemand die je in zijn armen hield en je liefdevol aankeek. De gezellige sfeer die je proefde als iedereen binnen het gezin blij was. Maar ook de momenten waarop je dat gevoel steeds weer kwijtraakte.

Ieder gedrag is op dat moment de beste keuze. Beperkende overtuigingen of negatieve 'imprints' ontstaan meestal door het gevoel te falen, iets fout te hebben gedaan. Door straf of het verliezen van iets dat geluk en veiligheid representeerde, ga je je gedrag aanpassen. Het als kind op je nemen van schuld en het ontstaan van negatieve gedachten over jezelf, komt in

eerste instantie voort uit het feit dat je geen andere keuze had op dat moment. Je was te jong of te onervaren of voelde je machteloos. Je verloor je eigenwaarde, je zelfrespect en de liefde voor jezelf in het moment dat iemand jou strafte omdat je niet aan zijn/haar verwachting voldeed. De liefde en loyaliteit naar de ander toe, maar vooral de angst voor verlies van liefde of afwijzing van de omgeving zorgt ervoor dat er in het wereldbeeld van het kind een irrealistisch beeld ontstaat van de werkelijkheid. Het kind herschept de realiteit naar deze eigen waarheid en de imprints bepalen dan de manier waarop het kind zich gedraagt en zichzelf aan de wereld presenteert. Dit verlies van het ware zelf, het afwijzen van het authentieke kind veroorzaakt een steeds grotere verwijdering en zorgt voor disbalans. Deze disbalans maakt dat je je niet gelukkig voelt, je je levensvreugde verliest en in



ongewenst gedrag met oncontroleerbare behoeften, komt vast te zitten.

3. Werken met de Tijdlijn

In het kader van de derde stap, het werken met de Tijdlijn kreeg Paula de opdracht: 'Ga terug in de tijd en zoek of print een foto van jezelf als kind waarin je jezelf herkent als puur, authentiek, spontaan en gelukkig. Een beeld dat jouw pure essentie vertegenwoordigt en vergroot die uit tot posterformaat. Geef de foto een ereplek in je huis. Praat tegen het kind, vertel hoeveel je van het kind houdt en hoe trots je erop bent. Vraag advies, en bedank het kind voor wat ze allemaal voor je gedaan heeft. Door haar gedrag heeft ze gezorgd dat ze kon overleven ook al vind je sommige dingen nu stom van haar. Je vertelt haar dat ze geen andere keuze had en er niets aan kon doen'. Ze was immers nog maar een kind dat zich aan moest passen om te kunnen overleven. 'Zeg haar dat je blij met het kind bent en haar in ere wil herstellen door je allerlei leuke eigenschappen en dingen van het kind te herinneren en op te schrijven. Praat over het kind en haar bijzondere eigenschappen met geliefden, en vrienden. Vertel het kind vooral dat je haar vergeeft omdat je weet dat zij altijd haar best gedaan heeft'.

4. Verbinding maken met de emoties door middel van de stem

Paula voerde na het doorlopen van stap 3 vervolgens de 4e stap uit om met behulp van de stem verbinding te maken met de emoties. Deze verbinding komt tot stand doordat de cliënt met de poster uit stap 3 voor zich, de cliënt een liedje voor dit 'innerlijk kind' laat zingen, een liedje dat de cliënt zelf van toepassing vindt op de situatie.

Hierbij geef ik een persoonlijke opdracht aan de cliënt om bijvoorbeeld te zingen met de kinderstem en de emotie te kiezen die hij/zij wil tonen aan de ouders, of de andere persoon uit de casus, het publiek, de wereld, enzovoort. Dit moet de cliënt dan doen op momenten dat deze zich ongelukkig voelt, of als de cliënt zich wel gelukkig voelt en zich die ongelukkige momenten herinnert.

5. Verbale Swish

Het doel van deze 'Swish' is om verborgen of ondefinierbare gevoelens en emoties los te laten. Maak met je stem het geluid van de emotie die je graag los wilt laten en verander de klank, kracht en plaats in de mondholte naar het gewenste geluid. Herhaal dit een aantal keren, net zolang totdat je voelt dat er een verandering in de emotie heeft plaats gevonden.

Deze oefening werkt super goed om de gevoelens waar de cliënt geen woorden voor heeft of die op onbewust niveau het uiten daarvan belemmeren tot uitdrukking te brengen. Door simpelweg de stem te laten spreken door middel van een associatief geluid, kom je door de Swish van ongewenst naar gewenst geluid, toch tot de kern.

Net als bij andere toepassingen van de 'Swish', kon ik in Paula's geval door haar fysieke reactie zoals het rood (warm) worden van het gezicht, zweten over het hele lichaam, zichtbare spierspanning en tensie die veranderden in ontspanning, waarnemen dat er een verandering op onbewust niveau had plaatsgevonden.

6. Evaluatie

De behandeling en de tot stand gekomen verandering is zeer succesvol geweest. Paula heeft meer zelfvertrouwen, laat zich horen en zien, en straalt dat ook aan alle kanten uit.

Mijn ervaring als coach is, dat door deze simpele en effectieve techniek met behulp van en het werken met de stem, het ongewenste gevoel/gedrag blijvend veranderd is.

De 'stem als spiegel en klankbord van de ziel' is een instrument voor directe toegang tot de ziel en hierdoor tot genezing en verandering. Een nieuwe loot aan de NLP-tools voor veranderingstak: 'auditief, tonaal en klank'.

Nawoord en 'innerchild'-visie van Ingeborg Borst

De missie van de ziel is voor iedereen: jezelf zijn in alle schoonheid, puurheid en authenticiteit en dat uitstralen naar je omgeving. In ieder kind is nog de herinnering, de vonk aanwezig van hoe het is geliefd te zijn en een deel van God in je te hebben. De verbinding met deze kern of essentie raakt vaak verloren door de afgescheidenheid van het licht en de dualiteit die we ervaren als we incarneren in dit lichaam om op deze wereld te leven.

Overleven is bittere noodzaak. 'De meest flexibele beheerst het systeem'. Door schade, schande en pijn vormen we de 'imprints' die het overleven mogelijk maken. Je verloochent jezelf om te overleven. Het verlies van je 'eigenheid' veroorzaakt verdriet, depressie, onzekerheid. Om dit te kunnen genezen moeten we dan ook terug gaan naar het moment dat de essentie nog aanwezig was. Alles wat we nodig hebben ligt daar, alle hulpbronnen zijn aanwezig. We moeten ons weer 'her-inneren' wie we waren. De oorzaak van deze disbalans ligt dan ook vaak in de periode dat de meeste 'imprints' gevormd worden, de kindertijd. Ieder kind weet intuïtief hoe het zichzelf in balans kan

brengen, wat het nodig heeft. Het is altijd liefde, onvoorwaardelijke liefde die de sleutel vormt om het kind weer te vinden.

De stem van het 'innerlijk kind'

In elke therapie maak ik gebruik van de wijsheid, liefde en flexibiliteit van het 'innerlijke kind'. Eerst moet echter de verbinding weer gemaakt worden. De volwassene heeft vaak het kind afgewezen omdat het voelen van de pijn ondragelijk is. De volwassene heeft soms een hekel aan het kind omdat het zo stom geweest is dingen te laten gebeuren. De afwijzing van het kind, je echte authentieke zelf, blijft dus in stand. Door begrip voor het kind te hebben, het onvoorwaardelijk lief te hebben wat er ook gebeurd is en het weer in je hart te sluiten, komt die verbinding tot stand.

Om de 'imprints' die op onbewust niveau aanwezig zijn te veranderen, moet de cliënt weer naar binnen gaan. Een lastig proces omdat daarmee de confrontatie met het bezeerde, angstige kind aangegaan moet worden. De enige die het kind kan redden ben jezelf. Wil je dat? Wil je het kind onvoorwaardelijk liefhebben en beschermen en integreren in je leven?

Door dat te gebruiken wat voor de cliënt een sleutel is naar communicatie met het onbewuste, in dit geval muziek, zang en de stem kan die verbinding gemaakt worden.

Degene die meer visueel gericht is, laat ik tekenen of schilderen samen met het kind. Alle creatieve uitingen, boetseren, beeldhouwen, dansen, muziek maken, zijn sleutels om de deur naar het verborgen of opgesloten innerlijke kind te openen.

'Spelender-wijs' herinner je je samen met het 'innerlijke kind' weer hoe het is om gelukkig te zijn, te lachen, te zingen, en genieten.

Iedere therapeut of coach heeft zijn eigen talenten en specialiteiten. Mijn streven als docent is, ze te leren de NLP-technieken in combinatie met de 'eigen-aardigheden' zó toe te passen dat er een op maat gemaakte therapie of coaching ontstaat voor de cliënt. Ik ben dan ook heel trots op deze auditief/tonale 'Stem-reimprinting techniek' die Chris Sweet als NLP-zangcoach ontwikkeld heeft.

CHRISTINE SWEET IS NAAST ZANGERES EN SONGWRITER EEN PROFESSIONELE ZANGCOACH/ ZANGTHERAPEUTE EN MENTAL COACH/ NLP-TRAINER. VANUIT HAAR EIGEN BEDRIJF IN GRONINGEN GEEFT ZIJ ZANGLES AAN KINDEREN EN VOLWASSENEN, ZANGWORKSHOPS EN (GECOMBINEERD MET NLP) ZANGTHERAPIE EN SOUNDHEALING.

Voor meer info en contact: www.zangstudiovillaka.nl



Christine Sweet

INGEBORG BORST IS HYPNO-PSYCHOTHERAPEUT (ECP) EN INTERNATIONAAL NLP-TRAINER, PHYTO-THERAPEUT EN DMP-REGRESSIETHERAPEUT EN MEDEOP-RICHTER VAN THE DUTCH INSTITUTE OF NLPT. AL MEER DAN 20 JAAR BEGELEIDT ZIJ VANUIT HAAR PRAKTIJK IN WINSEN MENSEN IN HUN PERSOONLIJKE ZOEKTOCHT. ALS TRAINER/DOCENT GEEFT ZIJ TEVENSLIFECOACHING-SEMINARS, OPLEIDINGEN IN HYPNOSE EN NLP-TECHNIEKEN EN BEGELEIDT ZIJ (INTERNATIONAAL) THERAPEUTEN, COACHES EN TRAINERS.

Voor meer info en contact: www.dynamiclifecoaching.nl



Ingeborg Borst