

NLP Metamodel

In de persoonlijke communicatie tussen mensen is maar al te vaak sprake van onvolledig taalgebruik. Het is bijzonder waardevol om in te kunnen spelen op onvolledig taalgebruik omdat het je de mogelijkheid geeft om de ander beter te begrijpen maar ook om de ander te helpen in zijn/haar bewustwording en op een andere manier tegen zaken aan te kijken.

Werken met het metamodel

Het metamodel bestaat uit een lijst woorden, uitdrukkingen en zinsconstructies, die metamodel-overtredingen worden genoemd. Het woord 'overtreding' moet vooral niet in positionele zin worden opgevat. Het idee is dat we uitspraken aan vormvoorwaarden kunnen toetsen. Zo'n vormvoorwaarde is bijvoorbeeld dat er in de zin geen alles-of-niets-uitspraken mogen voorkomen (woorden zoals 'overal', 'nergens', 'iedereen', 'niemand', 'altijd' en 'nooit'). Voor elk van deze 'overtredingen' geeft het metamodel een of meer vragen. Deze vragen worden uitdagingen genoemd. Ze nodigen de spreker ertoe uit zijn uitspraken te specificeren. De gebruiker van het metamodel moet de overtredingen kunnen herkennen en daarop kunnen reageren met de juiste uitdagingen. Bij het gebruik van het metamodel is een goede afstemming op je gesprekspartner van groot belang. Het almaar vragen om specificatie kan gemakkelijk ontaarden in een kruisverhoor en dan juist minder informatie opleveren dan een gesprek zónder metamodel-vragen. Door een goede afstemming kan dat worden voorkomen. Het gebruik van het metamodel dient zoals we al aanduidden twee verschillende doelen, die we kunnen zien als twee kanten van dezelfde informatie-medaille:

1. Verandering mogelijk maken

Het metamodel stimuleert de gesprekspartner om zijn wereldmodel bij te stellen, aan te passen of te verfijnen. De vragen (uitdagingen) werken als mini-interventies, die de gesprekspartner tot nieuwe generalisaties of overtuigingen kunnen brengen. We kunnen hier spreken van het verrijken van iemands wereldmodel, in de zin dat er meer onderscheidingen in worden aangebracht, waardoor meer keuzemogelijkheden ontstaan.

2. Nauwkeurige informatie verzamelen

Het metamodel levert beide gesprekspartners meer inzicht op in het wereldmodel van de gesprekspartner, dat wil zeggen het geheel van generalisaties dat zijn innerlijke ervaring stuurt. Vooral als het gaat om het soort informatie dat belangrijk is bij de planning van een verandering (huidige toestand, doeltoestand, enz.), is het nuttig zo specifiek mogelijke informatie te krijgen. Maar ook in tal van andere situaties waarin de informatie van groot belang is, bijvoorbeeld als de gesprekspartner uitlegt op basis van welke ervaringen hij gelooft dat iets nooit zal lukken, bewijst het metamodel goede diensten. Beide doelen (1 en 2) vergroten de kans om problemen op te lossen dat wil zeggen vergroten de zoekruimte waarbinnen naar oplossingen gezocht kan worden.

Hieronder volgt een overzicht van de verschillende metamodel-overtredingen met de bijbehorende uitdagingen.

1. Moeten

Hier gaat het in de praktijk steeds om een noodzakelijkheid, meestal uitgedrukt in woorden als moeten, zullen, horen te, dienen te, enz. Voorbeelden:

Overtreding: 'Dit moet vanavond af.' Uitdaging: 'Wat gebeurt er als het niet af komt?'

Overtreding: 'Je dient zorgvuldig te zijn.' Uitdaging: 'Wat gebeurt er als je niet zorgvuldig bent?'

We vragen naar de gevolgen die volgens de spreker zullen optreden wanneer hij niet doet wat hij moet doen: 'Wat zou er gebeuren als je niet...' 'Wat zijn de gevolgen als...' 'Wat zijn de consequenties als...' 'Wat gaat er mis als...' Een eerst als dwingend gepresenteerde noodzakelijkheid wordt met deze uitdagingen vaak teruggebracht tot een keuze voor het vermijden van bepaalde consequenties.

2. Niet kunnen

Hier gaat het steeds om een uitgedrukte onmogelijkheid: niet kunnen, niet mogen, niet horen, niet in de gelegenheid zijn, de kans niet hebben, niet in staat zijn, het vermogen niet hebben, enz.

Voorbeelden:

Overtreding: 'Ik kan hier niet zomaar weglopen.' Uitdaging: 'Wat houdt je tegen?'

Overtreding: 'Ik krijg de kans niet om te studeren!' Uitdaging: 'Wat houdt je tegen om te studeren?'

Overtreding: 'Ik ben niet in staat te veranderen.' Uitdaging: 'Wat houdt je tegen?'
Zoals uit de voorbeelden al blijkt, is de uitdaging van een modale operator van mogelijkheid steeds: 'Wat houdt je tegen?' Daardoor wordt de als absoluut gepresenteerde onmogelijkheid meestal teruggebracht tot een keuze uit meerdere mogelijkheden. Voorbeeld:
Overtreding: 'Ik kan hier niet zomaar weglopen.' Uitdaging: 'Wat houdt je tegen?' Antwoord: 'Dan verklaren ze me voor gek.'
Het gaat nu niet meer om een onmogelijkheid van weglopen, maar om een keuze: blijven en als normaal gezien worden of weglopen en voor gek verklaard worden...
(b) Modale operatoren van noodzakelijkheid

3. Vaag zelfstandig naamwoord

We zeggen dat een uitspraak een 'ontbrekende referentie' heeft als het om een generalisatie gaat waarbij de referentie ontbreekt, dat wil zeggen, er wordt niet concreet gezegd wie of wat er bedoeld wordt). In de uitspraak is de naam van een object, een plaats, een persoonsvorm of een eigenaam vervangen door een specifieke aanduiding. Voorbeelden:
Overtreding: 'Mensen zijn geweldig!' Uitdaging: 'Welke mensen bedoel je met name?'
Overtreding: 'Er wordt gepraat.' Uitdaging: 'Wie praat er met wie?'
Overtreding: 'Je hebt als man zo weinig vreugde...' Uitdaging: 'Welke mannen met name hebben weinig vreugde?'
Bij een groepsaanduiding vragen we net als bij een weglating om specificatie: 'Wie precies?' 'Wat precies?' 'Waar precies?' 'Over wie heb je het?' 'Waar heb je het over?' 'Wat bedoel je precies?'

4. Vaag werkwoord (werkwoord is multi-interpretabel)

We spreken van een vaag of een ongespecificeerd werkwoord wanneer het werkwoord niet aangeeft om welke handelingen het gaat. Dit lijkt op een ontbrekende referentie, alleen gaat het nu om een handeling in plaats van om een persoon, een plaats, of iets dergelijks. Voorbeeld:
Overtreding: 'We gaan deze organisatie onder handen nemen!' Uitdagingen: 'Hoe met name?' 'Hoe precies?' 'Wat ga je precies doen?' 'Welke handelingen bedoel je daarmee?'

5. Weglatingen

Bij deze metamodel-overtreding wordt in de uitspraak informatie weggelaten waarvan een spreker intuïtief aanvoelt dat die informatie wel in de dieptestructuur aanwezig moet zijn. Er is gemakkelijk een completere zin te vormen dan de spreker doet. Voorbeelden:
Overtreding: 'Ik ben kwaad.' Uitdaging: 'Waar ben je kwaad over?'
Overtreding: 'Zij heeft me geraakt.' Uitdaging: 'Waarmee?'
Overtreding: 'Als hij maar op tijd is.' Uitdaging: 'Waarvoor?'
Bij een weglating vragen we om specificatie: 'Wie?' 'Wat?' 'Waar?' 'Waarmee?' 'Waarvoor?' 'Waarheen?' 'Waartegen?' 'Waarover?' 'Met wie?' 'Voor wie?' 'Zonder wie?' 'Over wie?'

6. Halve vergelijking

Halve vergelijkingen vormen een speciaal soort weglatingen: de ene helft van een tweezijdige vergelijking wordt niet genoemd, of bij een overtreffende trap wordt niet aangegeven wat er overtroffen wordt. Voorbeelden:
Overtreding: 'Oma is beter af in een verzorgingsflat.' Uitdaging: 'Vergeleken met wat is ze daar beter af?'
Overtreding: 'Dat is het walgelijkste aan hem.' Uitdaging: 'Van welke eigenschappen is deze het walgelijkste?'
Bij een halve vergelijking vragen we naar de andere helft van de vergelijking: 'Groter dan wat?' 'Beter dan wat?' 'Sterker dan wie?' 'Akeliger dan hoe?' 'Leuker dan waar?' 'Luchtiger dan waarmee?'
We spreken van een impliciete vergelijking wanneer er weliswaar geen vergelijkingswoord zoals 'beter' of een overtreffende trap zoals 'de beste' wordt gebruikt, maar wel een woord dat een vergelijking vooronderstelt. Voorbeelden van dergelijke woorden zijn: echte, pure, zuivere, ware, wezenlijke, essentiële. Voorbeelden:
Overtreding: 'Ik zoek echte betrokkenheid.' Uitdaging: 'Wat moet er "echter" aan zijn dan aan andere vormen van betrokkenheid?'

7. Nominalisatie

Bij een nominalisatie wordt een levend, dynamisch, doorgaand proces als een ding (met een

zelfstandig naamwoord) weergegeven. Informatie over de proceskant van de verschijnselen wordt daardoor weggelaten of zelfs ontkend. Voorbeelden:

Overtreding: 'De beslissing is gevallen.' Uitdaging: 'Hoe is dat beslist?'

Overtreding: 'Mijn tolerantie is op.' Uitdaging: 'Op wat voor manier ben je bezig om minder tolerant te worden?'

Overtreding: 'NLP werkt prima.' Uitdaging: 'Wie werkt er dan met NLP-technieken en hoe doet diegene dat?'

Overtreding: 'Ons beleid werkt stimulerend.' Uitdaging: 'Wat voor stimulerends hebben jullie bedacht en gedaan?'

Hier volgt een ezelsbruggetje waarmee je kunt testen of een bepaald zelfstandig naamwoord al dan niet een nominalisatie is. Stel je een kruiwagen voor. Dat mag ook een reuzenkruiwagen zijn. Kun je... [hier het zelfstandig naamwoord invullen] in een kruiwagen zetten? Als dat niet kan en het wel een zelfstandig naamwoord is, is het een nominalisatie. Een huis kan ik in de (reuze-)kruiwagen zetten, maar een beleid niet. Een andere manier om hiernaar te vragen is: Is het tastbaar? Bij een nominalisatie vragen we naar het proces dat is omgezet in een ding: 'Hoe heb je...?' 'Hoe is dat gegaan?' 'Wat gebeurt er als...?' 'Wat hebben jullie...?' 'Wat gebeurde er toen...?' Iedere vraag die de spreker stimuleert om te denken aan een levend, dynamisch, in de tijd verlopend proces, is hier een goede uitdaging.

8. Alles-of-niets-uitspraak

In het Engels wordt gesproken van 'universal quantifiers', woorden die alomvattende eenheden aanduiden: alles of niets, overal of nergens, altijd of nooit, iedereen of niemand. Voorbeelden:

Overtreding: 'Niemand neemt me serieus!' Uitdaging: 'Absoluut totaal niemand?!'

Overtreding: 'Zij komt altijd te laat.' Uitdaging: 'Kun je je geen enkele keer herinneren dat zij op tijd was?'

Bij een alles-of-niets-uitspraak vragen we naar een tegenvoorbeeld. Dat kan op twee verschillende manieren: (a) Uitdaging door overdrijving. Als iemand zegt: 'Ik voel me nooit veilig', vragen we op verbaasde/uitdagende toon: 'Wil je beweren dat er in je hele leven nog nooit één enkele seconde is geweest dat je je ook maar een heel klein beetje veilig voelde?!' (b) Uitdaging met een rechtstreekse vraag om een tegenvoorbeeld: 'Kun je een moment bedenken dat je je wel veilig voelde?'

9. Oorzaak-gevolg

In oorzaak-gevolg-uitspraken (in de zin waarin dit woord in het metamodel wordt gebruikt) wordt een externe stimulus aangewezen als oorzaak van een innerlijk proces, een gevoel of een gedachte.

Voorbeelden:

Overtreding: 'Zijn geklaag ondermijnt mijn motivatie.' Uitdaging: 'Hoe precies leidt zijn geklaag tot vermindering van jouw motivatie?'

Overtreding: 'Zijn gestuntel baart mij zorgen.' Uitdaging: 'Heb je het ooit meegemaakt dat iemand stuntelde en dat je er niet zenuwachtig van werd?'

Bij een oorzaak-gevolg-uitspraak vragen we naar de samenhang tussen oorzaak en gevolg. Dat kan op twee manieren: (a) door te vragen: 'Hoe precies leidt X (oorzaak) tot Y (gevolg)?' of: 'Hoe precies wordt Y door X veroorzaakt?' (b) door te vragen naar een tegenvoorbeeld, waarbij de oorzaak wel aanwezig was, maar het gevolg niet optrad: 'Heb je ooit meegemaakt dat X niet tot Y leidde?' Deze uitdagingen dienen om de spreker uit te nodigen de innerlijke processen te beschrijven die plaatsvinden tussen de oorzaak en het gevolg. Voorbeeld: 'Als hij zo stuntelt, denk ik: we krijgen die opdracht nooit, en dat baart me dan zorgen.' De externe oorzaken vallen vaak buiten de controle van de spreker, terwijl hij op zijn interne processen veel meer invloed heeft. In het voorbeeld: aan het feit dat zijn collega stuntelt kan hij misschien weinig doen, maar over de gedachte 'we krijgen de opdracht nooit' en alle interne processen die daarmee samenhangen, heeft hij wel controle.

10. Gedachten lezen

We spreken van gedachten lezen wanneer iemand zegt de innerlijke processen van een ander te kennen, zonder dat hij daar expliciete informatie over heeft. Voorbeelden:

Overtreding: 'Zij mag mij niet.' Uitdaging: 'Waar leid je dat uit af?'

Overtreding: 'Mijn zoon bewondert mij.' Uitdaging: 'Hoe weet je dat?'

Bij gedachten lezen vragen we naar de verschijnselen waarop de conclusie over de gedachten of de gevoelens van de ander gebaseerd is: 'Hoe weet je dat?' 'Waar leid je dat uit af?' 'Wat doet hij waardoor je dat denkt?' 'Heeft hij dat gezegd?'

Soms blijkt dat de verschijnselen de conclusie redelijkerwijs volkomen rechtvaardigen. Voorbeeld: Overtreding: 'Mijn zoon bewondert mij.' Uitdaging: 'Hoe weet je dat?' Antwoord: 'Hij zegt geregeld tegen me: Pa, ik bewonder je.'

Soms is de relatie tussen de verschijnselen en de betekenis minder eenduidig: Voorbeeld:

Overtreding: 'Zij mag mij niet.' Uitdaging: 'Waar leid je dat uit af?' Antwoord: 'Ze heeft laatst vergeten een brief in mijn postbakje te leggen.'

In dit soort gevallen kunnen we de relatie tussen het verschijnsel en de conclusie uitdagen door te vragen: 'Als jij dat doet, betekent dat dan ook... [hier de conclusie invullen]?' Voorbeeld: 'Als jij vergeet iets aan iemand te geven, betekent dat dan ook altijd dat jij die persoon niet mag?' De bedoeling van deze uitdaging is de spreker uit te nodigen de feiten waarop hij zijn conclusie over de ander baseert nog eens kritisch te onderzoeken, om wellicht tot andere conclusies te komen.

11. Eeuwige waarheid

We spreken van een eeuwige waarheid wanneer een mening wordt gepresenteerd als feit, dat wil zeggen, er wordt niet bij vermeld dat het een mening is en wie die mening huldigt. De bronvermelding of de handelende persoon wordt weggelaten. Voorbeelden:

Overtreding: 'Artsen zijn medicijnen-pushers.' Uitdaging: 'Wie vindt dat?'

Overtreding: 'Dakgoten moet je met koperen schroeven vastzetten.' Uitdaging: 'Wie zegt dat?'

Overtreding: 'Jan is een moeilijke jongen.' (Hier zit de eeuwige waarheid in het bijwoord 'moeilijk'.)

Uitdaging: 'Wie vindt hem moeilijk?'

Als we een eeuwige waarheid horen, kunnen we vragen naar degene die de mening huldigt: 'Wie vindt dat?' 'Wie zegt dat?' Door deze uitdagingen wordt de spreker uitgenodigd om iets dat hij als een onomstotelijk feit presenteerde, terug te brengen tot een mening. Naast die mening kunnen er ook andere meningen bestaan, wat de keuzevrijheid vergroot.

Leren werken met het metamodel

Iemand die wil leren werken met het metamodel kan gemakkelijk oefenmateriaal vinden. Er wordt veel tegen ons gepraat en bovendien voeren we vaak een innerlijke dialoog; dat is allemaal oefenmateriaal. Veel mensen stuiten daarbij op het onthouden en benoemen van de overtredingen en de bijbehorende uitdagingen. Voor een effectief gebruik van het metamodel is het echter niet noodzakelijk alle overtredingen te kunnen benoemen. Voor praktisch gebruik kan het metamodel ontdaan worden van alle linguïstische termen. Een ander punt is dat het stellen van veel metamodel-vragen een gesprek gemakkelijk een kruisverhoorachtige sfeer kan geven. Het metamodel is ontworpen om mensen te helpen veranderen; het werkt daarom ook gemakkelijk irriterend bij mensen die daar helemaal niet om gevraagd hebben. De oplossing hiervoor is uiteraard: bouw eerst goed contact op en onderhoud dat. Als je bij het stellen van metamodel-vragen merkt dat het contact wordt verstoord, geef het herstellen van contact dan voorrang. Herstel eerst het contact en ga dan pas verder met het metamodel. En dan is er nog een derde moeilijkheid: het grote aantal overtredingen dat aanwezig is in vrijwel iedere zin die iemand uitspreekt. Als iemand zegt: 'Ik moet nu echt dingen veranderen', dan zouden de volgende metamodelvragen relevant kunnen zijn: Wat zou er gebeuren als je niet iets veranderde? Wat is er echter aan dit moeten dan aan andere moetens? Welke dingen moet je met name veranderen? Wat versta je precies onder veranderen, wat bedoel je daarmee? Welke van deze vier uitdagingen te kiezen? Bovendien, het antwoord op een metamodel-vraag zal meestal ook weer overtredingen bevatten waaruit je moet kiezen. De keuze uit de vele mogelijke uitdagingen wordt bepaald door twee factoren: de non-verbale onderstreping door de spreker en de informatieprioriteiten van de ander. Als iemand zegt: 'Ik moet nu echt iets veranderen', onderstreept hij zelf non-verbaal het woord 'echt' en ligt het voor de hand de daarbij behorende metamodel-vraag te stellen. Verder is het ene gegeven natuurlijk belangrijker dan het andere. Als iemand zegt: 'Lekker weertje vandaag', dagen we meestal niets uit. Maar als het gaat over doelen, oplossingen en dergelijke, dan zullen we zoveel metamodel-vragen stellen als het contact toelaat.

NLP Metamodel overzicht

Taalonduidelijkheid	Voorbeeld	Uitdaging / verduidelijkingsvraag
Moeten	Ik moet nu echt gaan.	Wat gebeurt er als je nu niet gaat?
Niet kunnen	Ik kan niet voor mijzelf opkomen.	Wat houdt je tegen om voor jezelf op te komen?
Vaag zelfstandig naamwoord	Die mensen blijven maar zeuren.	Welke mensen bedoel je?
Vaag werkwoord	Die mensen blijven de boel maar traineren.	Wat versta je onder traineren, wat is dat precies?
Weglating	Hij loopt altijd te klagen.	Te klagen waarover?
Halve vergelijking	Ik heb daar lekkerder gegeten. Dat hebben ze hier beter geregeld.	Lekkerder dan ...? Beter dan ... ?
Nominalisatie (proces als ding)	Die reorganisatie is afgerond	Wie heeft wat precies gedaan wat jij een reorganisatie noemt Of.. wat is er dan precies gebeurt?
Alles-of-niets	Hij zeurt altijd alleen maar, hij is altijd negatief en chagrijnig	Zijn er dan echt geen momenten dat hij niet zeurt? Heb je hem nóóit anders meegemaakt?
Oorzaak gevolg	Ik word helemaal blij van haar aanwezigheid.	Hoe veroorzaakt haar aanwezigheid jouw blijheid precies?
Gedachten lezen	Als hij maar niet naar voetbal kijkt, is zij gelukkig.	Hoe weet je dat?
Eeuwige waarheid	Zeurpieten sterven jong.	Wie beweert dat, wie vindt dat?