

# Minder is meer

## *De Kunst van Zuivere Taal*

door Penny Tompkins en James Lawley

Vertaald door Prasadam Schmitz

*“Een vriendelijke geest is uit de lamp ontsnapt. Zijn naam is David Grove, en zijn magie is ‘zuivere taal’.*

Na het lezen van ons interview met therapeut David Grove (Tijdschrift Rapport nr. 33) hebben veel mensen ons vragen gesteld over de vraagtechniek van David, genaamd ‘Zuivere Taal’. Dit artikel is een introductie tot zuivere taal, wat de basis vormt van zijn fascinerende benadering tot de psychotherapie. De linguïstische basis van de kunst en techniek van NLP bestaat uit het Meta-model en het Milton-model. Het moge NLP studenten vergeven zijn te denken dat deze twee geweldig nuttige gereedschappen alles is wat nodig is voor de studie van de structuur van de subjectieve ervaring.

In ons tweejarig modelleringsproject van David Grove hebben wij ontdekt dat er nog een andere manier bestaat waarmee de mens zijn innerlijke en uiterlijke wereld voor kan stellen. We noemen die manier het ‘Metafoormodel’ en diens modus operandi is zuivere taal.

Zuivere taal is voor David Grove wat het Milton-model is voor Erickson—alleen was David te

bescheiden om het zijn naam mee te geven.

### **Bekende therapeuten**

In het begin van de jaren tachtig bestudeerde David Grove transcripten van bekende therapeuten zoals Virginia Satir en Carl Rogers. Het viel hem op dat zij telkens opnieuw het representatiekader van de cliënt aanpasten. Hij begreep dat zij zo hun eigen wereldmodel inbrachten door hetgeen de cliënt zei, op een subtiele manier met eigen woorden anders te zeggen. David vroeg zich af hoe het zou zijn als, met minimale inbreng van de therapeut, de ervaring van de cliënt helemaal behouden en gerespecteerd zou blijven. Hij bereikte dit door een aantal uiterst eenvoudige vragen vast te stellen. Deze vragen vertonen een eigen syntax en moeten op een unieke wijze gesteld worden. Zij bezaten een minimum aan vooronderstellingen en werden daarom ‘zuiver van taal’ genoemd. Wat hij ontdekte was dat bij meer en meer gebruik van zuivere taal

meer en meer cliënten gebruik gingen maken van metaforen om hun symptomen te beschrijven. Wanneer zuivere taal-vragen dan weer gericht werden op die metaforen en symbolen kwam er onverwachte informatie voor de cliënt beschikbaar, vaak met overweldigende resultaten.

Hij ontdekte dat hoe minder hij probeerde om het wereldmodel van de cliënt te veranderen, hoe meer deze de eigen kernpatronen ging ervaren, waarbij organische, duurzame veranderingen op een natuurlijke wijze uit het eigen systeem van de cliënt ontsproten.

#### **Minder is meer**

De zuivere taal- filosofie 'minder is meer', verschilt in benadering van de traditionele NLP-filosofieën. De taalpatronen van het Meta-model en het Milton-model zijn ontworpen voor een maximale beïnvloeding, vaak door middel van een geconcentreerd gebruik van suggesties. Zij zijn daarbij zeer effectief. Maar dit zijn niet de enige manieren om cliënten door veranderingsprocessen te helpen.

Door aan de beschrijving van de cliënt en hun symptomen te komen, zo benadrukt David Grove, beroven goedbedoelende therapeuten de cliënten juist van die ervaring die zij nodig hebben om hun ongewenst gedrag op te lossen.

Naast Grove heeft Ernest Rossi, medeschrijver van veel van Ericksons boeken een benadering tot hypnotherapie ontwikkeld die als 'minimaal' zou kunnen worden betiteld. Hij beschrijft dit als volgt: ". . . natuurlijke benadering [die] gebruikt kan worden om de gevoeligheid en opmerkzaamheid van patiënten te bevorderen, om per-

soonlijke patronen van geest/lichaam te coderen en om signalen te geven die hen toegang verlenen tot hun problemen en die op te lossen". (p. 313)

De titel van Rossi's boek "The Symptoms Path to Enlightenment" toont waar deze wijze van benadering toe kan leiden.

#### **Symbolische betekenis**

NLP heeft veel bijgedragen aan ons begrip van de subjectieve ervaring: representatie-systemen, submodaliteiten, tijdlijn enzovoort. "Werk met structuur – niet met inhoud", zou een NLP-slagzin kunnen luiden. Hiermee is NLP misschien aan veel van de symbolische betekenis van de inhoud van de subjectieve ervaring voorbij gegaan. Werken met symbool en metafoor is de forte van David Grove.

Zuivere taal bevestigt de ervaring van de cliënt en helpt het 'vormgeven' of 'levend maken' van de symbolische informatie uit het gewone alledaagse bewustzijn. Hiermee en hierdoor catalyseert dit het proces van zelfheling.

#### **Informatiegerichte therapie.**

Het doel van de metafoorthherapie van Grove is om de cliënt informatie te laten vergaren over de eigen subjectieve ervaring, die niet noodzakelijkerwijze voor de therapeut begrijpelijk hoeft te zijn. De pogingen om de ervaring van de cliënt te begrijpen wordt ingewisseld voor het nagaan van de structuur en het inherente symbolieke proces binnen het 'metaforisch psychische landschap'.

De therapeut stelt vragen namens de informatiebronnen en blijft daarbij strikt binnen de metafoor. Dit proces is dus niet cliënt-

*David Grove  
ontekte dat  
hoe minder hij  
probeerde om  
het  
wereldmodel  
van de cliënt  
te veranderen,  
hoe meer deze  
de eigen  
kernpatronen  
ging ervaren,  
waarbij  
organische,  
duurzame  
veranderingen  
op een  
natuurlijke  
wijze uit het  
eigen systeem  
van de cliënt  
ontsproten.*

gericht, maar informatie-gericht. Normale bijverschijnselen van het werken met zuivere taal-vragen zijn: een staat van zelf-absorbtie (vaak ontwikkelt zich een open-entrance); een gewaarwording van in contact komen met diepe, zelden onderzochte aspecten van het zelf; en een gevoel van verwondering, nieuwsgierigheid en bewondering voor de wonderbaarlijke vernuftigheid van het (eigen) onbewuste.

Zuivere taal-vragen stellen de cliënt in staat de eigen patronen in 'Real Time' te ervaren. Als gevolg voltrekt zich natuurlijke, organische transformatie.

### Het verwerken van taal

NLP heeft duidelijk aangetoond dat we alles verwerken wat ons wordt verteld. Wij schijnen biologisch geprogrammeerd te zijn om te trachten zin te maken uit alles wat een ander met ons communiceert. Wanneer ons bijvoorbeeld een vraag gesteld wordt dan moeten we eerst 'mentaal doen' wat is gevraagd, alvorens we kunnen antwoorden. Om dit te doen moeten we veel meer informatie vooronderstellen of anderszins afleiden dan in de oppervlaktestructuur van de vraag wordt gegeven.

Wij hebben ontdekt dat als een therapeut ook maar een minieme verandering aanbrengt in de bewoordingen dat dan de implicaties verstrekkend kunnen zijn. Cliënten moeten vaak door een extra vertaalproces en mentale gymnastiek gaan om zich te reoriënteren naar de vooronderstellingen van de therapeut. Zo wordt de therapie op een subtiele manier bepaald door de kaart van de wereld van de therapeut.

In zuivere taal probeert de therapeut de vraag te stellen die de informatie weergeeft op de wijze zoals de cliënt deze wil stellen. Iedere respons wordt dan weer door de therapeut gebruikt voor de volgende vraag. Zo volgt de therapeut de natuurlijke richting van het proces in plaats van dit te sturen.

### Onzuivere taal

Om te illustreren hoe makkelijk het is om ongemerkt inbreuk te plegen op het proces van de cliënt kunnen we naar een voorbeeld kijken.

Een therapeut zou op meerdere manieren kunnen antwoorden op de volgende vraag.

Cliënt: Ik zit vast, zonder uitweg.

Therapeut 1. Ben je van plan om weg te lopen? Deze interventie maakt gebruik van onzuivere taal omdat die:

- er van uitgaat dat de oplossing voor de cliënt ligt in het verwijderd zijn van de huidige staat.
- het 'van plan zijn' opdringt als noodzakelijke hulpbron
- aanneemt dat de cliënt 'weg wil lopen' (naast b.v. springen, zoeven, smelten, oplossen etc.)

De cliënt zou zeer wel kunnen vooronderstellen dat hij niet genoeg van die benodigde vastberadenheid heeft, want als hij die wel zou hebben gehad, dan zou hij die al toegepast hebben. of niet soms?

Therapeut 2. Wat zou er gebeuren als je wel een uitweg zou vinden?

Dit is al meer zuiver van taal omdat hier in de eerste plaats gebruik gemaakt wordt van de bewoordingen van de cliënt. Je zou echter de impliciete opdracht (embedded command) opgemerkt kunnen hebben 'een uitweg vinden'. Hiermee veronderstelt de therapeut namens de cliënt een oplossing in

het 'vinden'. Zou de therapeut, ondanks het feit dat dit best een bruikbare oplossing zou kunnen voortbrengen, kunnen herkennen dat hij zojuist zijn eigen wereldmodel aan de cliënt heeft opgedrongen?

Misschien valt het u in beide voorbeelden op dat aan de waarneming van de cliënt op een subtiele manier voorbij wordt gegaan. De cliënt heeft gezegd dat er geen 'uitweg' aan het 'vastzitten' bestaat. Onze ervaring wijst uit dat het zeer therapeutisch werkt om te beginnen met het valideren van de 'actuele realiteit' van de cliënt door gebruik te maken van zuivere taal (zie voorbeelden die volgen).

Misschien ligt de verstrekkende vooronderstelling van de beide bovenstaande interventies dat 'weg' of 'uit' goed is voor de cliënt en veel therapeutische uitkomsten zullen hier dan ook gericht zijn. David Grove veronderstelt dat als een cliënt 'vastzit' er waardevolle informatie zit in dat 'vastzitten'. Als 'vastzitten' niet bevestigd en ondezocht wordt zou de cliënt in een later stadium het misschien nodig vinden op het 'vastzitten' terug te vallen. Dit zou een verklaring kunnen zijn waarom sommige schijnbaar succesvolle therapeutische interventies van slechts korte duur blijken te zijn.

### Zuivere taal-vragen

Het doel van zuivere taal in het begin van het proces is, door de codering van zijn metafoor te onderzoeken, de cliënt de mogelijkheid te bieden om in zijn bewustzijn informatie te laten opkomen.

Laat ons nog eens naar het voor-

gaande voorbeeld gaan en deze keer gebruikmaken van zuivere taal-vragen:

Cl: Ik zit vast zonder uitweg.

Zuivere taal-vraag: En wat voor vastzitten zonder uitweg is dat vastzitten zonder uitweg?

Cl. A: Mijn hele lichaam voelt alsof het in de grond zakt.

Cl.B: Ik kan de weg vooruit niet meer zien. Die is vol mist en rook.

Cl.C: Iedere deur die eerst voor me open was is nu gesloten.

Deze vorm van vraagstelling geeft de cliënt de maximale mogelijkheid om zijn ervaring van 'vastzitten' te beschrijven en zodoende nog meer informatie te verzamelen over zijn voorstelling van zijn actuele staat.

Een andere zuivere taal-vraag zou kunnen zijn:

Zuivere taal-vraag: En als je vastzit zonder uitweg, waar zit je dan vast?

Cl.D: Het is alsof mijn voeten aan de grond zitten vastgevroren.

Cl.E: Ik zit in een lange tunnel en van beide kanten komt er geen licht.

Cl.F: Ik zie mezelf ingepakt als een mummie.

Deze vraag werkt samen met de metafoor van 'vastzitten' en veronderstelt dat als er iets vastzit het ergens, op een of andere plaats, moet vastzitten.

Wanneer de therapeut in rapport is met de informatie uit de metafoor, dan zijn bovenstaande vragen zeer zinvol en krijgen de antwoorden van de cliënt een kwaliteit van diep zelfonderzoek en zelfontdekking. Nieuw besef van het eigen proces werkt het systeem bij en de oorspronkelijke neurale codering zal zich onmiddellijk gaan trans-

formereren, weliswaar in het begin op kleine schaal.

Zuivere taal-vragen worden weer bij ieder volgend antwoord gesteld en iedere symbolische voorstelling onderzocht. Dus verruimt de cliënt onafgebroken de eigen bewuste kennis van het eigen metaforisch psychisch landschap. Het proces bereikt uiteindelijk conflicten, paradoxen, double binds en andere 'vaste patronen' die er voor zorgden dat de symptomen zich keer op keer herhalen.

Als het proces zich voorbij dit punt beweegt komen symbolische bronnen op een natuurlijke wijze aan de oppervlakte die op symbolisch niveau datgene dat voorheen voor de cliënt niet mogelijk was om aan te pakken, zal oplossen. Wanneer de metafoor zich ontwikkelt, verandert het gedrag van de cliënt in de 'echte wereld': er bestaat een correlatie tussen die twee.

Zuivere taal heeft drie componenten: de vocale kenmerken bij het gebruikmaken van de taalpatronen, de structuur van de syntax van de taal en van de vragen zelf. Elk aspect wordt hier uitgelegd.

#### Stemkwaliteiten

David Grove gaat er bewust van uit dat zijn gebruik van zuivere taal verschilt van het praten op een gewone manier:

- De snelheid van spreken is langzamer dan de helft van de normale snelheid,
- Hij gebruikt een ietwat zwaardere toon dan normaal,
- Hij gebruikt vaak een bepaald sing-song ritme,
- Er is een vorm van nieuwsgierigheid en verbazing in zijn stem gebracht,
- De typische eigenheden van uit-

spraak, klemtoon, zuchten enz. van de cliënt worden gespiegeld.

#### Syntax

De syntax van zuivere taal is zeer apart en zou in een gewoon gesprek uiterst vreemd klinken. Zij maakt gebruik van volgen-en-leiden op een heel eigen wijze. Zo beginnen bijvoorbeeld alle vragen met 'en' en worden gericht op de actuele waarneming van de cliënt. De algemene syntax bestaat in volledige vorm uit vier delen:

"En" [volgen van de woorden van de cl] + "En als/wanneer" + [vraag] + [refereert naar de bepaalde ervaring].

Voorbeeld:

Cliënt: Ik sla helemaal dicht.

Th.: En je slaat helemaal dicht. En wanneer je helemaal dicht slaat, wat voor soort dicht is dat dicht?

Cl.: Ik raak verward.

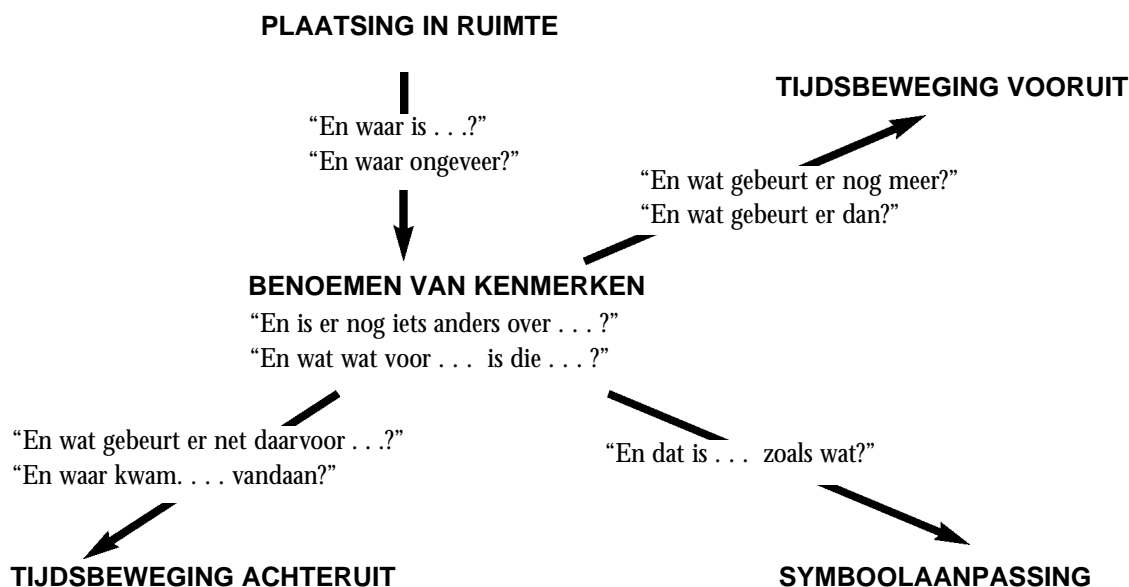
Th.: En je raakt verward. En wanneer je nu verward raakt, is er nog iets anders met dat zo verward raken?

#### De basisvragen

Er zijn negen basisvragen in zuivere taal. Twee vragen richten zich op informatie van de kenmerken van de symbolen, en twee vragen op plaatsbepalende informatie. Er zijn twee vragen die refereren naar het verleden en twee naar de toekomst (vanuit de actuele waarneming van de client) Dan rest een vrij afwijkende vraag die de cliënt de mogelijkheid biedt een zijsprong te maken en hiermee een metaforische richtingverandering in de waarneming te nemen. De negen basisvragen van zuivere taal zijn:

- En is er nog iets anders over x . .
- En wat voor soort X is die X
- En waar is X
- En waar ongeveer

## 9 BASISVRAGEN VAN ZUIVERE TAAL



- En wat gebeurt er nog meer
- En wat gebeurt er dan
- En wat gebeurde er net voor
- En waar kwam X vandaan?
- En X is hoe (of wat)
- Waar “X” (deel van) de preciese bewoording van de cliënt is.

Om te helpen met navigeren in en om het metaforisch psychisch landschap hebben we een driedimensionaal compas ontworpen. In Groviaanse metafoorthherapie geldt de regel van 80 - 20. De negen basisvragen vormen het fundament van de benadering en worden op zijn minst 80% van de tijd gesteld.

Dan zijn er nog zo'n 25 vragen die de basisvragen aanvullen. Die worden alleen gebruikt als reactie op het door de cliënt inbrengen of veronderstellen van informatie die zo'n vraag rechtvaardigt.

### **Voordelen van het gebruik van zuivere taal**

De resultaten van het gebruik van zuivere taal kunnen zeer imposant zijn. Cliënten vertellen vaak dat wij hun problematiek op zeer diep niveau schijnen te begrijpen en dat is op zichzelf zeer waardevol. (Dit is eigenlijk alleen juist op symbolisch niveau – op gewoon inhoudelijk/cognitief niveau weten we veel minder waar het over gaat dan de meeste traditionele counselors)

Misschien is de meest in het oog springende voordeel van de therapie dat de cliënt een ruimer besef verkrijgt van zijn eigen proces. Hij wordt waarnemer van zijn eigen, zich alsmat herhalende patronen. Hij maakt verbindingen tussen het symbolische patroon en het gewone leven. Dit separeert hem van de 'rommel' en biedt ruimte voor nieuw perspectief en inzicht. Tijdens een bepaald stadium

neemt 'het proces' de zaak over en zowel jij als de cliënt worden door de informatie verder geleid. De cliënt wordt verrast door de wending van de gebeurtenissen in de waarneming, waarbij lang aanwezige patronen zich in een meer bruikbare manier van doen laten transformeren.

Vanuit het standpunt van de therapeut kan dit grenzen aan het wonderbaarlijke. Wanneer de meest gewraakte en beangstigende symbolen op een organische wijze transformeren tot hulpbronnen en de cliënt ingrijpende fysiologische veranderingen ervaart – dat zijn sacrale momenten.

### **Voorbeeld van een transcript**

U zult merken dat in het volgende transcript –nadat de openingsvraag eenmaal was gesteld– het hele proces niet meer dan twee zuiveretaalvragen nodig had . . . een duidelijk voorbeeld van 'minder is meer'.

James benadert een deelnemer (A in het transcript) die net voor het eerst de NLP-oefening Circles of Excellence heeft gedaan.

J. Hoe ging het?

A. Het ging niet, want de cirkels willen niet stil blijven staan.

J. En de cirkels willen niet stil blijven staan. En wanneer cirkels willen niet stil blijven staan, wat zijn dat dan voor cirkels die niet niet stil willen blijven staan?

A. Wel, het licht blijft maar bewegen (gebaart naar omhoog met de rechterhand).

J. En het licht blijft maar bewegen. En wat voor soort licht is een licht dat maar blijft bewegen? (herhaalt het gebaar)

A. (Telkens sneller sprekend) Het schijnt naar beneden en ik kan het niet bijhouden. Iedere keer als ik probeer in het licht te stappen dan is het er niet meer – is het verschoven. Ik probeer het bij te houden en . . . ik wil er rustig in staan en dat kan ik niet.

J. En je kunt er niet rustig in staan en je wil rustig staan. En als je rustig staat, wat voor soort rustig staan is dat rustig staan?

A. Dan ontspan ik.

J. En wat voor soort ontspannen is dat soort ontspannen, als je rustig staat?

A. Diep.

J. En wanneer je rustig staat . . . en je ontspant je . . . en diep . . . en wat gebeurt er dan?

A. Dan stop ik.

J. En dan stop je. En wanneer je rustig staat . . . en je ontspant je . . . en diep . . . en je stopt . . . wat gebeurt er dan?

A. Het licht . . . schijnt op me. (pauze) Het is niet zo dat ik niet in het licht kon stappen . . . het is dat het licht mij niet bij kon houden.

J. En nu kan het licht je bijhouden

. . . en het licht schijnt op je . . . en je ontspant je . . . en een diepe ontspanning . . . en je bent helemaal rustig . . . en het licht schijnt op je . . . wat gebeurt er dan?

A. (Schudt het hoofd, ogen schieten vol tranen, kijkt naar beneden)

J. En wat gebeurde er nu?

A. Het is ongelooflijk. Ik sta op een toneel en een spotlicht schijnt op me en ik ben volmaakt stil . . . en ik zeg niets . . . En er zijn mensen (maakt gebaar naar de 'toeschouwers' die zijn gekomen om mij te zien. (lange pauze)

J. En neem alle tijd om uit te vinden hoe en wat het is nu je op een toneel staat . . . en een spotlicht schijnt op je . . . en je bent volmaakt stil . . . en je zegt niets . . . en de mensen (maakt gebaar) zijn gekomen om jou te zien . . . en neem alle tijd . . .

In de pauze loop James weg. De resterende twee dagen van de workshop zei de deelnemster herhaaldelijk dat ze zich niet kon herinneren ooit zo ontspannen te zijn geweest.

#### En tenslotte . . .

Vragen stellen met zuivere taal is het hart van de therapeutische benadering van David Grove, en het ziet er erg eenvoudig uit. Om echter een niveau van elegantie als therapeut te verkrijgen hebben wij een flink aantal nieuwe vaardigheden en een rigoreus verschillende benadering in therapie moeten aanleren. Wat ons zeer aangenaam blijft verbazen is –als bij-product van het leren van symbolisch denken– hoe ons begrip van, en onze vaardigheid in het gebruik van fundamentele eigenschappen van NLP, zo enorm is gegroeid

#### Referenties:

*Resolving Traumatic Memories*, D J Grove & B I Panzer

*The Symptom Path to Enlightenment*, Ernest L. Rossi, PhD.

*And... What kind of a Man is David Grove?* an interview by Penny Tompkins and James Lawley, Rapport, Issue 33.

Artikelen door Penny Tompkins en James Lawley vind u op: <http://www.devco.demon.co.uk/CleanLanguage.html>, o.a.:

\* Meta, Milton and Metaphor: Models of Subjective Experience

\* Symbolic Modelling

\* Modelling Background Knowledge

\* Rapport with Metaphor

\* Clean Language Without Words

\* Modelling the Structure of Binds and Double Binds

\* Symbolic Modelling in Education

\* Learning Metaphors

\* Conversing with Metaphor

\* Metaphors in Mind: A case study

Penny Tompkins en James Lawley zijn beiden gecertificeerde NLP trainers en UKCP-geregistreerde psychotherapeuten. Zij zijn de schrijvers van *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*

Informatie over trainingen in Symbolic Modelling als deel van de NLP Master Practitioner programma's en als zelfstandige Symbolic Modelling Workshops kan op de genoemde site worden gevonden.