

Tema: Metamodellen

Cornelia Mender

Min motivasjon for å fordype meg i metamodellen

Jeg ønsker å bli mer bevisst selv på min egen språkbruk og kunne hente frem den skjulte meningen som ligger i språket i dialog med meg selv og andre. For å lære å bruke metamodellen tror jeg absolutt at trening er viktig, men jeg har opplevd at det har vært vanskelig å få fart på treningen fordi det er noen huller i min forståelse av begrepene og hvordan metamodellen fungerer. Derfor er denne fordypningsoppgaven rik på eksempler og metaspørsmål. Jeg har hørt at Metamodellen skaper magi og det vil jeg gjerne oppleve! Underveis i skrivingen av oppgaven har jeg fått meg noen a-ha opplevelser!

Hvorfor er metamodellen så interessant?

Personlig så opplever jeg at metamodellen utfordrer mitt tankesett, får meg til å åpne opp og se tingene i et nytt lys (reframing). I tillegg gir meta-spørsmålene mange ideer til løsninger, som gjør at det lysner når jeg sliter med et problem. Metamodellen hjelper meg også til å kommunisere bedre med min familie, mine venner og kolleger fordi jeg bedre forstår deres modell av verden, og til å bli en enda bedre coach. Tenk så mange misforståelser som kan unngås ved bedre å forstå hva den andre mener! Det ligger så mye mer i språket enn det vi hører når vi snakker i dagligtalen, og metamodellen er et fantastisk verktøy til å gjenfinne den "tapte" meningen som er blitt borte.

Hva er metamodellen og hva gjør den?

Metamodellen er en språkmodell som klarlegger språket ved å bruke selve språket. Man kan si at metamodellen utfordrer overflatestrukturen i språket for å finne dybdestrukturen i språket. F.eks. "*Bente er et intelligent barn*" illustrerer overflatestruktur i språket. Utsagnet sier ikke noe om hvordan, i forhold til hvem, eller hvem som påstår dette. Siden språket vårt eksisterer på et dypere nivå i vår nevrologi er det viktig å få tilgang til språket på dette nivået og den dypere meningen bak ordene som er brukt. Metamodellen hjelper oss med dette. Man kan også si at metamodellen gjenfinner den tapte meningen i Miltons språkmønstre.

Vi lager hele tiden kart over terrenget eller modeller av verden. Og disse modellene eller kartene er forskjellige fra terrenget fordi vi utelater, generaliserer og sletter informasjon. **Utelatelser**, **generalisering** og **forvrengninger** kan igjen skape begrensninger, problemer og rett og slett gi oss feil grunnlag å handle, tenke eller føle på. Metamodellen og meta-spørsmålene gjør oss i stand til å gå et steg tilbake og tenke over hvordan vi lager vårt kart, og hjelpe oss til å aktivere vår kartfunksjon slik at vi lager kart som gir oss et liv som er rikere og mer utviklende.

Metamodellen var den første NLP modell som ble utviklet. John Grinder og Richard Bandler modellerte Virginia Satirs og Fritz Perls språklige ferdigheter. Satir hadde en egen måte å samle informasjon på og bruke språket til å klargjøre språket for å gjenkople personene med deres egne utsagn. Grinder og Bandler kombinerte disse funnene med John Grinders forskning i transformasjonsgrammatikk og utga resultatet som Metamodellen i boken "The Structure of Magic Bind 1". Det var siden Robert Dilts som utformet den første "organisering" av metamodellen i de tre kategoriene. Han laget et diagram som gir en enkel oversikt over metamodellen og dens prinsipper:

Språkmønstre	Utforskende spørsmål	Resultat/effekt
Utelatelser " <i>De hører ikke på meg</i> "	Hvem spesifikt hører ikke på deg?	Finner hva som er utelatt
Generaliseringer " <i>De hører aldri på meg</i> "	Aldri?	Utfyller detaljer ved moteksempler
Forvrengninger " <i>Du gjør meg trist</i> "	Hvordan gjør min atferd at du blir trist? Blir du alltid trist når.....?	Skaper forståelse av hvordan personen ser på årsak-sammenheng

Etter hvert som vi gjenkjenner disse mønstrene i vår daglige tale, vil vi forbedre vår evne til å avsløre når et slikt språk skaper problemer eller begrensninger for oss

Hvordan bruke metamodellen til å tegne et bedre kart av terrenget?

Hvordan bruker vi så metamodellen?

1. Lytt nøye etter hvordan personen uttrykker seg
2. Lag en film på din indre kino av hva som blir sagt og hvilke ord som blir brukt
3. Legg merke til uklare, diffuse deler eller ting som er utelatt
4. Utforsk, klarlegg, still spørsmål, og utfordre de delene som er uklare for å utfylle filmen med detaljene
5. Inviter personen til å lage et nytt kart, demonstrer valgmuligheter, utvid perspektivet

Vi skal kikke nærmere på de ulike kategoriene av språkmønstre, definere disse og vise hvordan den skjulte meningen kan avdekkes med ulike meta-spørsmål.

Utelatelser

Når vi utelater informasjon, så gir vi bare oppmerksomhet til utvalgte deler av vår opplevelse. Vi ekskluderer og filtrerer ut elementer. Fordelen er at informasjonsmengden blir håndterlig, men vi kan også slette kritiske data som er viktige for vår kreativitet og evne til å utvide vår modell av verdenen.

Her kommer noen eksempler på typiske utelatelser og metaspørsmål som konkretiserer utsagnet:

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
"Folk skremmer meg"	Enkle utelatelser	Hvem spesifikt skremmer deg?
"Faren min skremmer meg"	Uspesifisert verb	Hvordan skremmer faren din deg? Når skjer dette?
"Han er mer skremmende"	Komparativ utelatelse Superlative utelatelser	Mer skremmende enn hvem? I forhold til hva? Når? I hvilke situasjoner
"Det er overraskende at faren min er så skremmende"	Uspesifisert prosesser Adverb som modifierer verbet	Er det overraskende at han er skremmende?

Generelle meta-spørsmål for å avdekke utelatelser:

- Er fremstillingen fullstendig?
- Er det noe som mangler i beskrivelsen? Hva bør i så fall fylle gapet?
- Hvis du lager en film av disse ordene, ville du ha en klar og detaljert film eller oppleve at den er diffus, vag, eller ufokusert?

Generaliseringer

Når vi generaliserer så tar vi deler av en opplevelse og bruker dem til å representere hele opplevelsen/erfaringen. Vi generaliserer for å forenkle og gjøre verden mer håndterlig, men generaliseringer kan gi oss "utarmede" kart. Vi må derfor gjøre kvalitetssjekker på våre generaliseringer. Vi kan fort lage leveregler basert på generaliseringer som ikke nødvendigvis gjør at vi kan leve ut vårt potensial. Gjør denne generaliseringen at mitt liv blir bedre? Faren er at vi taper detaljer og rikdommen i livet vårt fordi det blir borte i språket. Eksempelvis:

"Tale er sølv, tie er gull"

"Ikke tenk for mye"

"Du kan ikke stole på noen"

Slike påstander kan bli absolutte og universelle leveregler. Metaspørsmål som utfordrer utsagnet vil være: Hva spesifikt? Hvem spesifikt? Spesifikt når, hvor og under hvilke omstendigheter?

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
”Alle hater meg” ”Det er alltid jeg som har uflaks” ”Den eneste måten vi kan løse dette på er å avslutte møtet”	Overgeneraliseringer	Alle? Er det ingen som noen gang har gitt uttrykk for at de liker deg eller vist at de liker deg? Alltid? Eneste?

Når man formulerer seg på denne måten så overbevises man at verden er enkel og ikke kompleks, at en hendelse ikke har flere årsaker osv. Livet kan oppsummeres i enten/eller – alt/ingenting. Det blir en polarisering mellom tankene og følelsene, og man overser det faktum at de fleste ting skjer i steg, og flere trinn – at det er en prosess.

Utsagnet ”Du kan ikke stole på noen” kan møtes med metaspørsmålet; Ingen? Har du noen gang stolt på noen? Kan du forestille deg en situasjon hvor du kan stole på en person? Her hjelper metaspørsmål til å undersøke på ny hennes/hans kart av terrenget.

En annen måte å respondere på dette er å skape en situasjon/erfaring som et moteksempel: Stoler du på meg nå i denne situasjonen? Hvis det er sant så skulle jeg ikke stole på deg nå? Ved å finne moteksempler til en overgeneralisering så begynner prosessen der den gamle troen endres. Man tar vekk den gamle rammen og meningen rundt erfaringen, og tilbyr personen en ny måte å oppfatte og tenke, føle og handle på. Man kan videre gjøre en kontrastanalyse mellom to opplevelser som får frem forskjellen:

”Hva er forskjellen på en person som du kan stole på og en du ikke kan stole på?

Hva hindrer deg i å stole på noen?

Hva ville skje dersom du stolte på noen?

Hva ville skje dersom du tillot deg selv å stole på noen?

Modalverb (på engelsk modale operators - modus operandi – style of acting) uttrykker en nødvendighet, et ønske, en mulighet/umulighet, eller et valg. Modalverb innebærer en generalisering av hvordan vi handler og lager regler for oppførsel. Noen modalverb skaper begrensninger, press, eller pålegger oss saker og ting. De gir oss ikke valg, vi må, er nødt til, kan ikke, går ikke, det er umulig. Personer som heller styrer livet sitt ut fra et positivt modus bruker ord som ønske, vil og kan.

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
”Jeg må du gå på jobben ”	Modalverb Uttrykker en nødvendighet, mulighet, ønske, evne	Må du gå? Hva skjer dersom du ikke går? Hva skjer dersom du går? Hva hindrer deg i å bli? Hvilke ressurser trenger du for å bli? Kjenner du noen som har latt være å gå i en slik situasjon? Hva ville gjort det mulig for deg å bli? Hvordan ville det vært for deg dersom du ikke gikk?

En annen type generaliseringer er det som kalles for **manglende person/utøver**. Her skapes det evaluerende påstander i form av generaliseringer av verden, mennesker, livet osv som ingen eier eller tar ansvar for. Etter hvert behandler vi slike påstander som fakta. De blir til regler og prinsipper for hvordan vi skal leve livet. Den som uttalte dette har slettet seg selv og tar ikke ansvaret for kartet. Eksempler på dette er:

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
“Business er business” Gutter skal ikke gråte Se aldri bakover	Manglende person/utøver	Hvem sier det? Når sa han det? I hvilken situasjon sa han det? Til hvem sa han det? Om hva sa han det?

Metaspørsmålet fokuserer på å finne den som har laget regelen og søker å gjenskape en kontekst rundt utsagnet. Vi inviterer den andre til å vurdere om disse generaliseringene er sanne eller om de kun er sanne innenfor en gitt situasjon.

Forvrengninger

Forvrengninger er den tredje kategorien av språkmønstre som også påvirker hvordan vi lager strukturer, sammenhenger og oppfatninger av informasjon og derved vårt kart av terrenget.

Den første gruppen er **nominaliseringer** som innebærer at vi gjør om verb/handlinger til substantiver. Vi gjør dem om slik at handlingen blir statisk. Nominaliseringer sletter bevegelse eller prosessen og fjerner dynamikken og dermed skaper vi en fastlåst oppfatning av verden, at det er permanent og endelig. Således blir ting satt og uforanderlig. Eksempel på en nominalisering er:

”Hun har tatt en beslutning om å ikke snakke med sjefen”.

En beslutning oppfattes som endelig og ikke mulig å endre. Ordet ”beslutning” kommer fra verbet ”å beslutte” som er en handling i bevegelse. For å utfordre utsagnet tester vi språket ut fra hva som er virkelige substantiver (personer, steder, ting) og hva som er såkalte pseudo-substantiver (verb, handlinger) ved å sette ordet ”pågående” foran substantivet:

- en *pågående stol* gir ikke mening
- men en *pågående beslutning* gjør.

En annen test er å sjekke om vi kan putte substantivet i en trillebår; vi kan legge en stol i trillebår, men vi kan ikke legge en beslutning i trillebåren.

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
”Jeg angret på beslutningen”	Nominalisering	Hva er det med det du har besluttet som du nå angret på? Kan du gå tilbake og se på kriteriene for det du har besluttet og revurdere disse, for deretter beslutte på ny? Er det noe som hindrer deg fra å endre det du har besluttet?

Den neste typen av forvrengninger er **tankelesning** som betyr å lese andres motiver, intensjoner, og følelser ut av en persons kroppsspråk. En som tankeleser snakker som om han/hun vet hva den andre tenker, ønsker, føler, eller opplever. En tankeleser uttaler seg om den andres interne verden uten å ha mottatt noen direkte kommunikasjon, og baserer seg på antakelser. Personer som er gode til å kalibrere kan lett falle i den fella at de tror at de klarer å oppfatte riktig de ikke verbale uttrykkene. Folk som tankeleser mye vil ofte ikke være så dyktige til å uttrykke sine egne følelser og tanker, men forventer at folk skal bare skal vite hva de tenker og føler.

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
”Jeg vet at du er lei deg”	Tankelesning	Hvordan vet du det? Hva baserer du det på? Er det noe som jeg har sagt eller gjort?

Tankelesning som ikke treffer vil være fornærmende og folk vil få en følelse av å bli invadert eller kontrollert, eller misforstått og mistolket. Vi kan ikke fortelle andre hvordan de føler seg. Jeg synes at dette er veldig interessant spesielt i forhold til barn der vi ofte driver med en gjettelek på hva som foregår i hodet og kroppen på barnet. Jeg tror at vi skal være litt forsiktig med å tillegge barn spesifikke følelser og tanker – eller teste det ut på dem - fordi det kan forvirre dem og gjøre dem usikre på hva som er deres egne og sanne følelser når de får for mange innspill.

Tankelesning som treffer kan være svært effektivt og gjør at personen føler seg verdsatt og forstått. Tankelesning brukes faktisk en del innenfor terapi, men da må tankelesning gjøres med omhu og personen må få mulighet til å avslå det som blir antatt eller mulighet til å akseptere det.

Forvrengninger av informasjon kan også oppstå når vi skaper et **årsak-virkning** forhold der vi påstår at en hendelse medfører en annen. Vi skaper en link mellom stimuli og reaksjon som kan, eller kan ikke ha en logisk eller ekte sammenheng.

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
"Anne gjør meg sint"	Årsak-virkning	Hva er det Anne gjør som får deg til å bli sint? Har du noen gang ikke blitt sint når Anne gjør det? Må du bli sint for det Anne gjør? Hva er det som presser deg til å bli sint? Er det andre ting som bidrar til at du blir sint? Hvordan konkret gjør hun deg sint? Er det hennes handlinger som gjør deg sint? Er det alltid slik? Har hun noen gang gjort noe, og der du ikke responderte med å bli sint?

Disse metaspørsmålene kan skape et klarere bilde av den andres modell av verden ved å teste årsaksforholdet.

Det finnes også årsak-virknings utsagn som er positive og kan bidra til å forsterke f.eks en relasjon uten at de nødvendigvis trengs å utdypes; *Å du får meg til å føle meg elsket!* En annen type årsak-virkning utsagn er; *Du vil aldri bli lykkelig med ham!* Her forutsies et årsak-virkningsforhold "vil aldri bli..."

Årsak-virkning utsagn identifiserer hvordan ting henger sammen, hva som kontrollerer hva og hvem som er ansvarlig og det er disse sammenhenger som testes med metaspørsmålene. Det finnes ulike måter å teste utsagnet på. Her er noen eksempler:

Utsagn: *"Jeg ønsker å reise hjemmefra, men faren min er syk"*

Metaspørsmål: Er det alltid slik at du ikke kan dra hjemmefra når faren din er syk (er det universelt?)
Hva konkret er det som gjør det vanskelig å dra hjemmefra? (ber om spesifisering)

Eller vi kan utforske mer om årsak – virkningssammenhengen:
Hvis faren din ikke var syk, ville du dratt da?
Hva hindrer deg i å dra når han er syk?
Hva skulle få deg til å dra hjemmefra når faren din er syk?

En annen form for forvrengning i samme gate er **kompleks ekvivalens**. Her påstår vi ikke bare en årsak, men vi påstår noe mer nemlig at to ting er like:

"Hun ser aldri på meg, hun liker meg ikke"

Her sier vedkommende at opplevelsen av å ikke bli sett betyr det samme som å ikke bli likt. I komplekse ekvivalenser setter vi likhetstegn mellom hendelser, ideer eller følelser. Det er viktig å forstå hvordan vi skaper slike likhetstegn mellom situasjoner eller følelser. Det første leddet i setningen er en se-høre-føle opplevelse som foregår eksternt, mens det siste leddet er et resultat av hvordan vi konstruerer en betydning av en handling internt og som foregår på et høyere nivå. Så skjer det magiske – det settes likhetstegn mellom to hendelser eller følelser og det blir til en sannhet.

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
"Hun ser aldri på meg, hun liker meg ikke"	Kompleks ekvivalens	Hvordan vet du det? Hvis du ikke smiler til henne, betyr det også at du ikke liker henne? At hun ikke smiler til deg, betyr det alltid at hun ikke liker deg? Hvilke hendelser/erfaringer har gjort at du trekker denne konklusjonen?

Når vi bruker **forutsetninger** trekker vi en konklusjon om at noe er sant eller virkelig basert på f.eks et årsak-virkningsforhold, en kompleks ekvivalens eller en manglende person. For å identifisere og utfordre forutsetninger kan vi bruke ulike spørsmål eller setningsformuleringer som:

Utsagn	Kategori	Metaspørsmål
"Siden du forstår dette så fort, så kan du gå videre med de neste oppgavene"	Forutsetninger	Hva må være sant for at dette utsagnet skal gi mening? Hva er det jeg har oversett som understøtter dette? Hvordan spesifikt vet du at?

Metamodellen og spørsmålet – hvorfor?

I Metamodellen bruker vi sjelden spørsmålet "*hvorfor?*". Grunnen til det er at hvorfor-spørsmål leder til fordi-svar, begrunnelser og forklaringer eller unnskyldninger.

"Hvorfor gjorde du det?" Hvorfor er du slik? Hvorfor gjør du sånn?"

Dette er interessant da mye av vår barneoppdragelse går på å spørre barnet om akkurat dette? Hvorfor vil du ikke gå i barnehagen? Hvorfor slo du Linus? Hvorfor vil du ikke spise?

Det finnes andre hvorfor spørsmål som gir oss mer informasjon. F.eks hvorfor ønsker du å gjøre det slik? Vi er ute etter intensjonen bak handlingen. Eller "Hvorfor er dette viktig for deg?", "Hvorfor betyr dette så mye for deg?" Vi er ute etter viktigheten av handlingen eller saken for personen. Spørsmålet gjør det mulig for oss å utforske sinnet på et høyere nivå, mens "hvorfor gjorde du det?" mer forsterker generaliseringen og rettferdiggjør den.

Kommentar til metamodellen

Jeg opplever metamodellen som et sterkt verktøy til å tydeliggjøre meg selv eller for å få klargjort hva andre mener, tenker og føler. Det ligger så mye mer i det vi sier enn det vi faktisk får frem. Det er kjempeviktig at metamodellen brukes med omhu og omsorg enten det er i et venneforhold eller i en coachingsituasjon fordi den kan være så direkte og nesten invaderende. Jeg har selv opplevd å føle at jeg ble forhørt av en venn. Den som bruker metamodellen må være ærlig i sitt forhold til bruken slik at det ikke blir et spørsmål om å klare "å ta den andre", eller å sette en person fast ved å bruke språket "riktig". Jeg tror også det er viktig i forhold til barn å bevare hvorfor-spørsmålet til situasjoner med undring – og unngå "hvorfor" i situasjoner som leder til at barnet går i forsvar. Det gjelder for øvrig for voksne også! Som sagt så opplever jeg at metamodellen er sterk på å tydeliggjøre kommunikasjonen. "Cornelia, du må ikke ta det så tungt" – "Hva mener du", svarer jeg. "Sååå tungt? I forhold til hva?" Og så fikk jeg en helt annen fortelling. Før denne oppgaven ville jeg svart "Neida, jeg skal prøve å ikke tenke på det mer", og vi ville ha avsluttet der....

Det er språklig magi!

Cornelia Mender, Ramnes 23. november 2004

Kilder:

CoachTeam: Master Practitioner kursperm
NLP in 21 days, Harry Alder, Beryl Heather
Communication Magic, L. Michael Hall
NLP – i teori og praksis, grundbog, Joseph O'Connor