

# NLP - de ontwikkeling

Door Jos Ykema en Jan Stuyfzand

Volgens de wetenschapsfiloof Thomas Kuhn komen omwentelingen in een wetenschap vaak tot stand doordat mensen van buiten die wetenschap zich ermee gaan bemoeien. Je ziet dat bijvoorbeeld in de psychologie waar – door de inbreng van biologen, antropologen en informatici – de afgelopen jaren in snel tempo het spectaculaire nieuwe vakgebied van de evolutionaire psychologie is ontwikkeld (Barrett, Dunbar & Lycett 2002). En je ziet het in de medische wetenschap waar – onder invloed van de evolutionaire biologie en de cognitieve wetenschappen – langzaam maar zeker een heel nieuwe kijk op ziekte aan het ontstaan is (Nesse & Williams 1994).

Het Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is een nieuwe stroming in de psychologie die nauw bij deze ontwikkelingen aansluit. Ook NLP is een goed voorbeeld van de stelling van Kuhn, want het is ontstaan uit de samenwerking van twee niet-psychologen: de linguïst John Grinder en de student wiskunde en informatica Richard Bandler.

## Bandler en Grinder

Richard Bandler (geb. 1950) was in 1972 vierdejaars student wiskunde en informatica aan het Kresge College van de Universiteit van Californië in Santa Cruz. Hij woonde destijds in een huisje op het landgoed van Robert S. Spitzer, psychiater en eigenaar van de uitgeverij *Science and Behavior Books*. Spitzer had al jaren het plan om een aantal boeken uit te geven over het werk van de inmiddels overleden Gestalttherapeut Frederick ('Fritz') Perls (1893-1970). In 1972 vroeg hij daarom aan Bandler om – als bijbaantje bij de uitgeverij – transcripties te maken van allerlei op film opgenomen materiaal van Perls. Vlak daarna leerde Bandler bij de Spitzers de gezinstherapeute Virginia Satir kennen. Satir (1916-1988) was de grondlegster van de *Conjoint Family Therapy*, een van de eerste therapievormen waarin niet met individuen afzonderlijk, maar met het voltallige gezin wordt gewerkt. Ook over haar werk wilde Spitzer een boek uitgeven en daarom werd Bandler gevraagd om haar therapieworkshops op video op te nemen en daar transcripties van te maken. Naar verluidt was Bandler zo onder de indruk van het werk van Satir, dat hij van 1972 tot 1974 vrijwel al haar workshops bijwoonde (Walker 1996).

Uit de transcripties van het filmmateriaal van Perls en Satir bleek al gauw dat Bandler – daarbij ongetwijfeld gesteund door zijn wiskundige achtergrond – een groot talent bezat om patronen in het taalgebruik van deze therapeuten te herkennen. Het verhaal gaat, dat Virginia Satir heel verbaasd was toen zij van de 22-jarige Bandler te horen kreeg, dat zij in haar workshops steevast een zevental taalpatronen gebruikte. En die verbazing kwam niet alleen doordat Bandler die zeven taalpatronen precies wist te benoemen, maar ook omdat zij zich zelf maar van vier van die zeven patronen bewust was!

Gestimuleerd door zijn bijbaantje begon Bandler aan de universiteit de colleges klinische psychologie te volgen. Maar die vielen hem enorm tegen, want ze bleken hoofdzakelijk te gaan over de klassieke theorieën van Freud, Adler en Jung – theorieën die hij later (en in navolging van Gregory Bateson) zou bestempelen als onpraktische psycho-archeologie en psychotheologie – en niet over de nieuwe ontwikkelingen waarin hij zo geïnteresseerd was. Dus vroeg hij toestemming aan de universiteit om zijn eigen workshop 'Gestalt Awareness' te geven. En die toestemming kreeg hij, maar op voorwaarde dat hij een docent zou vinden om zijn workshop te superviseren. Die docent was John Grinder.

John Grinder (geb. 1939) werkte in 1972 onder Gregory Bateson aan het Kresge College als docent Taalwetenschap en had als specialisatie de Transformationele Grammatica van Chomski – een soort meta-grammatica die aan iedere andere grammatica ten grondslag ligt. Als voormalig geheim agent van de CIA was hij al snel onder de indruk van het gemak waarmee Bandler allerlei patronen wist te herkennen in het gedrag en het taalgebruik van therapeuten als Satir en Perls. Hij was weliswaar niet deskundig op het terrein van de psychotherapie, maar hij was wel gewend om in de huid een ander te kruipen door zijn vroegere werk bij de CIA en door zijn taalkundige onderzoeken van een Masai-stam in Afrika. En omdat hij zelf al experimenteerde met het modelleren van mensen die goed zijn in het leren van talen, sprak hij met Bandler af om diens workshop te superviseren in het kader van een breder onderzoek naar datgene wat excellente mensen zo

excellent maakt. Daarbij zou Bandler zijn vermogen inbrengen om patronen te herkennen. En Grinder zou voor de taalkundige analyse en onderbouwing van die patronen zorgen.

## De historische context

In 1972 was het nog een volstrekte noviteit om therapeutisch werk in groepsverband te doen (Walker 1996). Aan het begin van de jaren zeventig werd de psychologie door drie stromingen overheerst. De dominante school was die van het *behaviorisme* (Pavlov, Watson, Skinner), dat stelt dat niet de menselijke geest, maar alleen extern waarneembare en meetbare gedragingen het onderwerp van psychologisch onderzoek en theorievorming kunnen zijn. Haaks hierop stonden de *psychoanalyse* (Freud, Jung, Adler) en de *persoonlijkheidsleer* (Cattell, Eysenck), die juist de interne psychische processen centraal stellen en zich daarbij vooral richten op neuroticisme en andere ziekteverschijnselen. En als derde stroming was er de *humanistische psychologie* (Maslow, Rogers), die zich primair richt op zaken als motivatie, persoonlijke groei en zelfverwerkelijking. De therapievormen die in deze stromingen waren ontwikkeld – de behavioristische gedragstherapie, de Freudiaanse psychoanalyse en de Rogeriaanse cliëntgerichte therapie – zijn allemaal individueel gericht en nagenoeg geheel verbaal van aard. Tegelijkertijd waren er in 1972 allerlei vernieuwingen in de psychologie aan de gang. Vanuit de humanistische psychologie waren de Encounter-groepen ontstaan – trainingsgroepen waarin de deelnemers leren om in het hier en nu hun emotie te tonen en zo tot intensieve interpersoonlijke interacties te komen. Virginia Satir was al in de jaren vijftig – tegen alle heersende opvattingen in – op kleine schaal begonnen met therapiesessies, waaraan niet alleen de ‘zieke’ persoon, maar diens hele gezin deelnam. En Fritz Perls was in de jaren zestig – geïnspireerd door

de psychoanalyticus Wilhelm Reich, die al in de jaren dertig had gesteld dat lichaam en geest een functionele een-

## De Palo Alto-school

De Palo Alto-school was een groep psychiaters, psychologen en antropologen – met Gregory Bateson, Jay Haley, Don Jackson en Paul Watzlawick als centrale figuren – die sterk werden beïnvloed door het werk van de hypnotherapeut Milton H. Erickson (1901-1980). Al in de jaren vijftig waren door deze groep baanbrekende theorieën over therapie en communicatie geformuleerd op basis van principes uit de wiskundige logica, de systeemtheorie, de speltheorie en de cybernetica.

Het belangrijkste werk van de school vond plaats in twee onderzoekscentra in Palo Alto: het *Veterans Administration Hospital* (waar men vanaf 1952 onder leiding van Bateson onderzoek deed naar logische paradoxen in de communicatie) en het *Mental Research Institute* (waar men vanaf 1958 onder leiding van Satir onderzoek deed naar gezinssystemen en gezinstherapie). In 1967 werd door Watzlawick het *Brief Therapy Center* opgericht om onderzoek te doen naar therapievormen van Erickson en Jackson. In 1968 werd Satir directeur van het *Esalen Institute* in Big Sur (waar ook Perls en Bateson aan het eind van hun leven werkzaam zijn geweest).

Ideeën uit de Palo Alto-school waarop Bandler en Grinder later zouden voortborduren, zijn: dat je niet kunt niet-communiceren (alles wat je zegt en doet is communicatie); dat communicatie altijd wisselwerking is (je kunt niet in je eentje dominant of introvert zijn); dat er bij communicatie altijd sprake is van meerdere niveaus tegelijk (bijv. *wat* je zegt en *hoe* je het zegt); en dat er op die verschillende niveaus paradoxale (of incongruente) boodschappen kunnen worden uitgewisseld (bijv. *ja* zeggen en *nee* knikken). In 1972 en 1973 waren de workshops voor Bandler en Grinder vooral een proeftuin voor het

Via de Palo Alto-school zijn begrippen als *dubbele binding* ('double bind'), *feedback* en *meta-communicatie* gemeengoed geworden. Zie Marc & Picard (1984), Watzlawick, Beavin & Jackson (1967) en Bateson (1972, 1979).

heid zijn – gaan experimenteren met nonverbale therapiemethoden (zoals psychodrama, eurutmie, Alexander-techniek en Feldenkrais).

## De workshops en het Metamodel

Door hun onorthodoxe karakter (en gegeven het tijdsbeeld waarin ze plaatsvonden) waren de workshops van Bandler van meet af aan een enorm succes. Aanvankelijk waren ze niet veel meer dan een mengelmoes

van psychodrama en de patronen die hij van Satir en Perls had afgekeken. Maar al gauw werd er in de workshops druk geëxperimenteerd met allerlei andere technieken, zoals Rolfing (massage), Reichiaanse therapie en tijd-regressie. Ook het werken met delen werd uitgetoetst: diverse deelnemers beelden verschillende aspecten van iemands conflict uit en de persoon zelf gaat met die personificaties in onderhandeling. Het concept van 'delen'

(of: subpersoonlijkheden) was afkomstig van Perls, maar door dat concept te koppelen aan de door Satir ontwikkelde techniek van de *Parts' Party* – waarbij tot wel tien personen de gezinsconstellatie van de cliënt uitbeelden – had Bandler daar zijn eigen variant van gemaakt. Dit werken met delen – maar dan zonder het element van psychodrama – is altijd een centraal onderdeel van NLP gebleven.

In 1972 en 1973 waren de workshops voor Bandler en Grinder vooral een proeftuin voor het uitproberen van allerlei bestaande en nieuwe technieken. Letterlijk 'learning by doing' dus – waarbij supervisor Grinder meestal meer de leerling van student Bandler was dan andersom. Maar dat veranderde toen zij in 1974 gingen experimenteren met hun *Metamodel*, een systeem van specifieke doorvraagtechnieken – Grinder noemt ze later *Precisievragen* – dat geënt is op de taalpatronen van Perls en Satir, de Algemene Semantiek van Korzybski en de Transformationele Grammatica van Chomski. Volgens McClendon (1989) zijn deze workshops over het Metamodel de daadwerkelijke geboorte van NLP geweest. Enerzijds, omdat het Metamodel het eerste originele NLP-model is. Maar anderzijds ook, omdat in deze workshops een harde kern van deelnemers ontstond, die later veel aan de ontwikkeling van NLP heeft bijgedragen, zoals: Leslie Cameron, Judith DeLozier, Robert Dilts, Steve Gilligan, David Gordon, Byron Lewis en Frank Pucelik.

### **Verdere ontwikkelingen in 1975-1976**

Hierna volgden de gebeurtenissen zich snel op. In hun modelleringsonderzoeken van Perls en Satir hadden Bandler en Grinder al gemerkt, dat deze therapeuten zeer zintuigspecifieke taal gebruiken. Een en ander kwam in een nieuw daglicht te staan, toen tijdens een van de workshops werd op-

gemerkt, dat er een opvallend verband is tussen iemands blikrichting en het soort woorden dat hij of zij gebruikt. Is de blik naar boven gericht, dan hoor je vooral visuele taal. Kijkt iemand naar rechtsonder, dan krijgen gevoelswoorden de overhand. Dit leidde ter plekke tot de vraag, of mensen daadwerkelijk beelden in gedachten zien als ze visuele taal gebruiken en of ze daadwerkelijk iets voelen als ze naar beneden kijken. Uit nader onderzoek bleek, dat het antwoord op beide vragen zeer waarschijnlijk 'ja' is.

In 1975 kwamen Bandler en Grinder via Gregory Bateson in contact met de befaamde arts en hypnotherapeut Milton Erickson. En hiermee kwam NLP in een stroomversnelling. Het modeleringsonderzoek dat zij van Erickson verrichtten, leverde niet alleen allerlei nieuwe taalpatronen op (het zogeheten *Milton-model*), maar ook een scala aan nieuwe inzichten en technieken: afstemmen en leiden; het gebruik van metaforen; het herkadere; het transderivatieel zoeken (naar eerdere of andere ervaringen die met een probleem te maken hebben); en het ankeren. Bovendien maakte het onderzoek van Erickson duidelijk, hoe invloedrijk de vooronderstellingen en overtuigingen zijn, van waaruit een therapeut werkt – volgens Bandler & Grinder (1977) kun je het succes van Erickson vrijwel geheel verklaren vanuit diens overtuigingen: 1. dat alle communicatie en al het gedrag van de cliënt nuttige informatie oplevert voor het veranderingsproces, en 2. dat een cliënt alle hulpbronnen die hij of zij nodig heeft om te veranderen, reeds beschikbaar heeft (en dat de therapeut dus tot taak heeft om ervoor te zorgen, dat de cliënt die hulpbronnen leert aan te boren).

Deze nieuwe inzichten werden door Bandler en Grinder meteen vertaald in allerlei nieuwe technieken, waarmee in de workshops druk werd geoefend: de

suggestieve taalpatronen van het Milton-model; het gebruik van therapeutische metaforen; positieve en negatieve hallucinaties (iets zien wat er niet is en iets niet zien wat er wel is); het leggen van ankers in de verschillende zintuigsystemen; trance-inducties; je interne dialoog stil leren zetten; *uptime* (in het hier en nu en met de aandacht volledig bij de ander) zijn; en *mind reading* (iemands gedachten leren 'lezen' door heel goed te letten op non-verbale informatie – zoals oogbewegingen, stempatroon, houding en de incongruenties daarin).

### **Het hart van NLP: de theorie van de representatiesystemen**

Het onderzoek van Erickson was voor Bandler en Grinder tevens aanleiding om hun theorie van de representatiesystemen verder uit te werken. Simpel gesteld komt deze theorie er op neer, dat al het menselijke denken bestaat uit zintuiglijke weergaven – zien, horen, voelen, ruiken en proeven zijn niet alleen de zintuiglijke modaliteiten waarmee wij met de buitenwereld communiceren, maar het zijn ook de modaliteiten waarmee wij in onze gedachten een mentale representatie (kaart of model) van die buitenwereld maken.

Bandler en Grinder voegen hier nu echter twee nieuwe elementen aan toe. Ten eerste, dat deze weergaven niet willekeurig ontstaan, maar herkenbare patronen en regelmatigheden vertonen: De denkstrategieën die iemand gebruikt om ergens in uit te blinken – maar ook de denkstrategieën die iemand gebruikt om zichzelf depressief te maken – bestaan uit vaste patronen van innerlijke mentale beelden, geluiden en gevoelens. Ze zijn dus een soort software die iemand (meestal onbewust) 'gebruikt' om tot een bepaald eindresultaat (actie of gevoels-toestand) te komen (zie Dilts e.a. 1980).

Het tweede element is de stelling, dat het vooral de *submodaliteiten* van een

## De 'imagery debates' in de cognitieve wetenschappen

De centrale stelling van het *Behaviorisme* – dat mentale verschijnselen niet relevant zijn voor psychologisch onderzoek – was al in de jaren zestig onder vuur gekomen door het werk van Chomski en door de opkomst van de *Kunstmatige Intelligentie*. De psycholoog Paivio had aangetoond, dat je reeksen woorden gemakkelijker kunt leren als je je bij die woorden beelden voorstelt. En baanbrekend onderzoek van Shepard en collega's had laten zien, dat mensen niet alleen in beelden kunnen denken, maar ook in hun gedachten complexe transformaties op die beelden kunnen toepassen.

Deze bevindingen leidden in de jaren zeventig tot de zogeheten *imagery debates* in de cognitieve wetenschappen. Kernvragen waren: Denken wij uitsluitend in taal? Of kan ons brein informatie ook zintuiglijk weergeven en opslaan? De ene partij (Pylyshyn e.a.) hield vol, dat alle cognitieve processen *propositioneel* (taal, regels en symbolen) van aard zijn en dat de beelden die wij introspectief ervaren, louter bijverschijnselen zijn. De andere partij (Kosslyn e.a.) stelde daar tegenover, dat mentale voorstellingen zeer wel óók *depictief* (beelden, geluiden, geuren e.d.) kunnen zijn.

Door nieuwe theorievorming in de jaren tachtig over de modulaire werking van de hersenen en met de opkomst van moderne scantechnieken (zoals PET-scans en fMRI) in de jaren negentig, zijn deze debatten uiteindelijk in het voordeel van de tweede partij beslist.

Volgens Kosslyn (1994) is er nu allerlei bewijs: 1. dat mentale voorstellingen niet alleen propositioneel zijn, maar letterlijk als beeld of plaatje door ons brein kunnen worden weergegeven en opgeslagen; 2. dat onze verwachtingen van invloed zijn op hoe wij die weergaven vormgeven; 3. dat mensen de kenmerken van hun weergaven bewust kunnen veranderen (Kosslyn noemt o.a. beweging, rotatie, grootte, vorm en zoomniveau); en 4. dat daarbij het ene zintuigstelsel (bijv. visuele beelden) het andere zintuigstelsel (bijv. de motoriek) kan beïnvloeden. Een en ander lijkt de centrale aanname van NLP – dat ons denken uit zintuiglijke modaliteiten en submodaliteiten bestaat – goed te ondersteunen. Zie ook Thagard (1996) en Johnston (1999).

weergave zijn, die bepalen welke betekenis die weergave heeft en met welke intensiteit zij wordt ervaren. Submodaliteiten zijn de specifieke kenmerken van een mentale weergave. Denk aan de helderheid, de kleur en de vorm van een beeld (visuele submodaliteiten); het volume, het ritme en de toonhoogte van een geluid (auditiële submodaliteiten); of de kwaliteit, de intensiteit en de plaats in het lichaam van een gevoel (kinesthetische submodaliteiten):

*For instance, as you remember a pleasant experience, the degree of pleasure you have*

*in that memory is a direct consequence of the color, size, brightness and distance of the visual image you hold in your mind's eye.*  
(Bandler & MacDonald 1988: 2)

Van deze submodaliteiten is voor het eerst sprake in Gordon (1978). Al snel worden allerlei NLP-technieken (zoals de *Swish* en de *VK-Dissociatie*) ontwikkeld, die gebaseerd zijn op het veranderen van deze submodaliteiten (zie bijv. Bandler 1985).

Deze theorie van de representatiesystemen (of denkmodaliteiten) wordt het hart van NLP. En vanaf nu zien we

NLP langs drie lijnen verder groeien: 1. Er worden technieken ontwikkeld om denkpatronen in kaart te brengen. Een voorbeeld is het model van de *Eye Accessing Cues*, dat stelt dat je aan iemands oogbewegingen kunt zien, welke denkpatronen hij of zij doorloopt. 2. Er worden therapeutische technieken ontwikkeld om iemands denkpatronen te veranderen. Voorbeelden zijn de technieken van *Zesstaps Herkaderen* en de *Fast Phobia Cure*. 3. En er worden modelleringstechnieken ontwikkeld om de denkstrategie van iemand die ergens goed in is, in kaart te brengen en die vervolgens aan iemand anders te leren.

In 1976 ontwikkelden Bandler en Grinder ook een formeel notatiesysteem om deze denkstrategieën en denkpatronen te beschrijven. De kern van dit systeem zijn de letters VAKOG: de afkorting van *visueel* (zien), *auditiëf* (horen), *kinesthetisch* (voelen), *olfactoir* (ruiken) en *gustatoir* (proeven). Men noemt dit ook wel de *4-tuple* (V, A, K en O/G).

## Een kennisexplosie

Hoe snel NLP in deze periode groeide, blijkt wel uit de stroom boeken die in een paar jaar tijd door Bandler en Grinder werden gepubliceerd:

❖ In 1973 en 1975 verschenen drie bundels over het werk van Perls, met daarin de door Bandler gemaakte transcripties van diens werk: *The Gestalt Approach* (Perls 1973), *Eye Witness to Therapy* (Perls 1973) en *Legacy from Fritz* (Perls & Baumgardner 1975).

❖ In 1975 verscheen *The Structure of Magic, A book about language and therapy* (met voorwoorden van Virginia Satir en Gregory Bateson), waarin Bandler en Grinder het Metamodel en zijn toepassingen beschrijven. Naar verluidt is dit boek een bewerking van de doctoraalscriptie van Bandler.

❖ In 1975 verscheen *Patterns of the*

Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Vol. 1 (met een voorwoord van Erickson zelf), waarin Bandler en Grinder de taalpatronen uit hun modelleringsonderzoek van Erickson beschrijven.

❖ In 1976 verscheen *The Structure of Magic II, A book about communication & change*, met hoofdstukken over de representatiesystemen, incongruenties, het Metamodel en gezinstherapie.

❖ In 1976 verscheen *Changing with Families* (met Virginia Satir als co-auteur) over het werk van Satir in de complexe dynamiek van de gezinssituatie.

❖ In 1977 verscheen *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Vol. 2* (met Judith DeLozier als co-auteur), met een uitvoerige beschrijving van de theorie van de representatiesystemen en het notatiesysteem van de 4-tuple (VAKOG).

De workshops van Bandler en Grinder hadden inmiddels nationale bekendheid gekregen en waren al ver van tevoren volgeboekt. Eind 1976 begon het zelfs op een hype te lijken: na afloop van een workshop in Las Vegas schreven bijna alle honderd deelnemers zich ter plekke in op de volgende workshop (McClendon 1989).

## **Uithuilen en opnieuw beginnen**

Langzaam begonnen zich echter ook de signalen van een overgangperiode af te tekenen. Leslie Cameron en Judith DeLozier gingen hun eigen NLP-workshops geven. En die trokken door hun rustige en onderbouwde aanpak een heel ander publiek dan de humoristische en in sneltreinvaart gegeven workshops van Bandler en Grinder. Leslie Cameron trouwde in 1977 met Richard Bandler en vormde daarna met Maribeth Anderson, David Gordon en Robert Dilts de *Division of Training and Research* (DOTAR). Robert Dilts werd door Bandler en Grinder gevraagd om

een overkoepelend handboek over NLP te schrijven: het in 1978 voltooid, maar pas in 1980 gepubliceerde *Neuro-Linguistic Programming: Volume 1, The Study of the Structure of Subjective Experience* (latere delen zijn nooit verschenen). In 1978 sloot Steve Andreas zich bij de groep aan en begon later, samen met zijn vrouw Connirae, het trainingsinstituut *NLP Comprehensive* in Boulder.

Verder hadden Bandler en Grinder hun persoonlijke problemen: John Grinder werd door de universiteit de wacht aangezegd, omdat zijn colleges meer over trance-inducties gingen dan over linguïstiek. En het huwelijk van Richard Bandler en Leslie Cameron begon al na een jaar barsten te vertonen.

Door al deze ontwikkelingen besloten Bandler en Grinder in 1978 om ieder hun eigen weg te gaan. Bandler nam de *Society of Neuro-Linguistic Programming* over en Grinder vormde samen met Judith DeLozier zijn eigen instituut. In 1978 kwam het uiteindelijk ook tot een scheiding tussen Bandler en Cameron. Leslie Cameron begon een samenwerkingsverband met Michael Lebeau, met wie zij later zou trouwen. Ironisch genoeg had zij net voor haar scheiding *They Lived Happily Ever After* geschreven – een boek over relatie-therapie, dat in 1985 in herziene vorm zou worden uitgegeven onder de titel *Solutions*.

## **NLP na 1980**

Met de publicatie van *Neuro-Linguistic Programming: Volume 1* werd feitelijk een tijdvak afgesloten. Volgens Lee Lady, NLP'er en docent wiskunde aan de Universiteit van Hawaï, veranderde NLP hierna al gauw van een serieuze, wetenschappelijke discipline in een *how to*-stroming, die voor een deel in de greep van de commercie terecht kwam. De wetenschappelijke kant (gebaseerd op het werk van Chomski, Miller en de Palo Alto-school) blijft wel

bestaan, maar wordt nog slechts door een enkeling (Lady noemt Dilts, Epstein en DeLozier) verder uitgewerkt. Er verschijnen nog enkele transscripties van workshops in boekvorm op naam van Bandler (*Magic in Action, Using Your Brain for a Change*) en Bandler & Grinder (*Frogs into Princes, Reframing, Trance-Formations*), maar verder zijn vanaf 1980 de meeste publicaties gepopulariseerde doe-het-zelf-boeken, die vaak met een behoorlijk commercieel New Age-sausje zijn overgoten. Een aantal van die publicaties verdient zeker het predikaat uitstekend – bijvoorbeeld de boeken van Connirae, Tamara en Steve Andreas – maar veel andere zijn slechts oppervlakkige tsjakkaa-geschriften die weinig tot niets met NLP in zijn oorspronkelijke vorm te maken hebben. Lady besluit dan ook:

*This is unfortunate. NLP started out, in my opinion, with some very astute guesses as to the way the brain operates. NLP'ers never claimed that they were giving a scientifically accurate picture of the structure of the brain, they simply claimed that they were giving a model which seemed to explain the phenomenology of cognition (and affect, and behavior). A lot of these ideas were never written down very coherently (and it's possible that some of them may only exist in my own head, in my own interpretation of NLP), but I think that they are now being confirmed to a surprising extent by current research in neuropsychology.*

## **NLP en de wetenschap**

En dat Lady met die laatste zin wel eens gelijk zou kunnen hebben blijkt, als je de recente publicaties uit de cognitieve wetenschappen erop naleest. Zo stelt Thagard (1996: hst. 6) dat talrijke computerstudies en neuropsychologische overwegingen aantonen, dat ons brein niet alleen in woorden, maar ook in beelden denkt: 'Visual and other kinds of images play an important role in human thinking. Pictorial representations capture visual and spatial information in a much more usable form than lengthy verbal descriptions.' Kosslyn (1994) beschrijft

hoe ons brein in staat is om zintuiglijke beelden te vormen en oppert daarbij een paar keer de mogelijkheid, dat het niet alleen de beelden, maar vooral hun kenmerken (in NLP-terminen: hun submodaliteiten) zijn, die bepalen hoe wij die beelden ervaren en hoe wij onderscheid maken tussen werkelijkheid en fantasie (zie ook het kader over de *imagery debates* hierboven). En Johnston (1999) gaat zelfs zover, dat hij op evolutionaire gronden beargumenteert, dat ons denken alleen maar uit zintuiglijke weergaven kán bestaan!

Tegen deze achtergrond is het natuurlijk bijzonder jammer, dat NLP en de academische psychologie twee gescheiden werelden lijken te zijn (McKergow 2000). Enerzijds is de NLP-gemeenschap daar zelf debet aan, want men heeft zich van meet af aan tegen wetenschappelijk onderzoek verzet door te stellen dat NLP geen theorie is, maar alleen maar een beschrijvend model. En van een beschrijvend model kun je niet zeggen, dat het waar of niet waar is, hooguit dat het werkt of niet – en dat laatste kunnen de gebruiker en/of de cliënt het beste zelf bepalen (Bretto 1988). Maar of dit standpunt valide is, is twijfelachtig (zie bijv. Popper 1963: hst. 3) Anderzijds valt ook de academische wereld niet helemaal vrij te pleiten. Volgens Weerth (1992) berust de kritiek die men daar op NLP heeft, veelal op misverstanden doordat men zich baseert op de tsjakkaa-literatuur (van 'motivational speakers' als Jeffries, Kirby, Robbins en, na 1985, ook steeds meer Bandler zelf) en niet op de oorspronkelijke, serieuze publicaties uit de jaren zeventig en tachtig van Bandler, Grinder, Dilts en anderen. Voorbeelden van zulke kritiek zijn Vroon (1990) en Carroll (2002).

De discussie over de merites van NLP lijkt overigens verdacht veel op het methodologische gekissebis uit de *imagery debates* zoals Kosslyn (1994) die beschrijft. Men leze bijvoorbeeld



Hollander (1999) en de reactie van McKergow (2000) daar op.

Gelukkig is er de laatste jaren ook sprake van enige integratie. In 2000 hebben Robert Dilts en Judith DeLozier de zeer uitgebreide *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding* gepubliceerd, met het doel om een uniforme en onderbouwde beschrijving van de vele concepten en technieken van NLP te geven. En vanuit de Duitse academische wereld – die van oudsher meer oog voor theorievorming heeft gehad dan de 'pragmatische' Amerikaanse psychologie – zijn diverse pogingen ondernomen om tot een coherente formulering van NLP te komen: Weerth (1992) geeft een beschrijving van de theorie van de representatiesystemen en vergelijkt die met soortgelijke ideeën uit andere psychologische scholen. Walker (1996) laat in zijn proefschrift zien, hoe NLP voortbouwt op het gedachtengoed van Perls, Erickson en de Palo Alto-school en hoe het daar allerlei nieuwe ideeën en methodieken aan toevoegt.

## Literatuur

- Connirae Andreas & Steve Andreas (1989), *Heart of the Mind*, Real People Press, Moab. Ned. vert. *Het Hart van de Geest*, Servire, Utrecht 1991.
- Connirae Andreas & Tamara Andreas (1994), *Core Transformation, reaching the wellspring within*, Real People Press, Moab. Ned. vert. *Kern-Transformatie*, Servire, Utrecht 1996.
- Steve Andreas (1991), *Virginia Satir, the patterns of her magic*, Science and Behavior Books, Palo Alto.
- Steve Andreas & Connirae Andreas (1987), *Change Your Mind and Keep the Change*, Real People Press, Moab. Ned. vert. *Veranderen kan leuk zijn*, Servire, Cothen 1990.
- Richard Bandler (1984), *Magic in Action*, Meta Publications, Cupertino.
- Richard Bandler (1985), *Using Your Brain for a Change*, Real people Press, Moab. Ned. vert. *Hoe haal je wat in je hoofd*, Servire, Katwijk 1987.
- Richard Bandler & John Grinder (1975), *The Structure of Magic*, Science and Behaviour Books, Palo Alto. Ned. vert. *De structuur van de magie*, Ambo, Baarn 1977.
- Richard Bandler & John Grinder (1975), *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson MD, Vol. 1*, Meta Publications, Cupertino. Ned. vert. *Hypnotherapie: Het gebruik van de taal volgens de methoden van Milton H. Erickson*, De Toorts, Haarlem 1979.
- Richard Bandler, John Grinder & Virginia Satir (1976), *Changing with Families*, Science and Behavior Books, Palo Alto. Ned. vert. *Verandering door gezinsbehandeling*, Van Loghum Slaterus, Deventer 1979.
- Richard Bandler & John Grinder (1979), *Frogs into Princes*, Real People Press, Moab. Ned. vert. *De Betovering van de Taal*, De Toorts, Haarlem 1981.
- Richard Bandler & John Grinder (1982), *Reframing – Neuro-Linguistic Programming and the transformation of meaning*, Real People Press, Moab. Ned. vert. *Hoe je het ook kunt bekijken*, Servire, Katwijk 1988.
- Richard Bandler & Will McDonald (1988), *An Insider's Guide to Sub-Modalities*, Meta Publications, Cupertino.
- Louise Barrett, Robin Dunbar & John Lycett (2002), *Human Evolutionary Psychology*, Palgrave, Basingstoke.
- Gregory Bateson (1972), *Steps to an Ecology of Mind*, Chandler Publishing Company, New York.
- Gregory Bateson (1979), *Mind and Nature, A necessary unity*, Dutton, New York. Ned. vert. *Het verbindend patroon*, Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam 1984
- Charlotte Bretto Milliner (1988), *A Framework for Excellence: A Resource Manual for NLP*, Grinder & Associates, Scotts Valley.
- Leslie Cameron-Bandler (1985), *Solutions – Enhancing Love, Sex and Relationships*, Real People Press, Moab.
- Robert T. Carroll (1994-2002), 'Neuro-Linguistic Programming (NLP)', lemma in *The Skeptic Dictionary* op <http://skepdic.com>.
- Robert Dilts & Judith DeLozier (2000), *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*, NLP University Press, Scotts Valley. Ook 'online' te raadplegen op [www.nlpu.com](http://www.nlpu.com).
- Robert Dilts, John Grinder, Richard Bandler & Judith DeLozier (1980), *Neuro-Linguistic Programming, Vol. 1: The study of the structure of subjective experience*, Meta Publications, Cupertino.
- David Gordon (1978), *Therapeutic Metaphors*, Meta Publications, Cupertino.
- John Grinder & Richard Bandler (1976), *The Structure of Magic II*, Science and Behaviour Books, Palo Alto.
- John Grinder, Judith DeLozier & Richard Bandler (1977), *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson MD, Vol. 2*, Meta Publications, Cupertino.
- John Grinder & Richard Bandler (1981), *Trance-Formations*, Real People Press, Moab. Ned. vert. *In Trance-Formatie*, Servire, Katwijk 1989.
- Jaap Hollander (1999), 'NLP and Science', In *NLP World*, Vol. 6, No. 3, blz. 45-75. Ook 'online' te lezen in de 'Bibliotheek' van het Instituut voor Eclectische Psychologie op [www.iepdoc.nl](http://www.iepdoc.nl).
- Victor S. Johnston (1999), *Why We Feel – The science of human emotions*, Perseus Books, Cambridge.
- Stephen M. Kosslyn (1994), *Image and Brain – The resolution of the imagery debate*, MIT Press, Cambridge.
- Lee Lady (1993-1994), *Roots*, Serie van acht artikelen op [www2.hawaii.edu/~lady/archive](http://www2.hawaii.edu/~lady/archive).
- Terrence L. McClendon (1989), *The Wild Days: NLP 1972-1981*, Meta Publications, Cupertino.
- Mark McKergow (2000), 'NLP, Science and Intersubjectivity'. In *NLP World*, Vol. 7, No. 1, blz. 51-60.
- Edmond Marc & Dominique Pircard (1984), *L'École de Palo Alto*, Editions Renz, Parijs. Duitse vert. *Bateson, Watzlawick und die Schule von Palo Alto*, Philo, Berlijn 2000.
- Randolph M. Nesse & George C. Williams 1994), *Why We Get Sick – The new science of Darwinian Medicine*, Times Books, New York. Pocketuitgave: *Evolution and Healing*, Phoenix, London 1997.
- Frederick S. Perls (1973), *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*, Science and Behavior Books, Palo Alto.
- Frederick S. Perls & Patricia Baumgardner (1975), *Gifts from Lake Cowichan & Legacy from Fritz*, Science and Behavior Books, Palo Alto.
- Karl R. Popper (1963), *Conjectures and Refutations*, Routledge & Kegan Paul, Londen.
- Paul Thagard (1996), *Mind – Introduction to cognitive science*, MIT Press, Cambridge.
- Piet Vroon (1990), 'Neurolinguïstisch Programmeren', In: *Kopzorgen*, Uitgeverij Maarten Muntinga (Rainbow Pocketboeken), Amsterdam, blz. 61-65.
- Wolfgang Walker (1996), *Abenteuer Kommunikation*, Klett-Cotta, Stuttgart (3<sup>e</sup> druk 2000).
- Paul Watzlawick, Janet H. Beavin & Don D. Jackson (1967), *Pragmatics of Human Communication*, W.W. Norton & Company, New York. Ned. vert. *De Pragmatische Aspecten van de Menselijke Communicatie*, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten 1970.
- Rupperecht Weerth (1992), *NLP & Imagination – Grundannahmen, Methoden, Möglichkeiten und Grenzen*, Junfermann Verlag, Paderborn.