

Metamalli NLP:ssä (neuro-lingvistinen-ohjelmointi)

Lähde: O'Connor, 2001. s.159-163. Suomennos: Totuuden talo, 2015.

Poisjättäminen (deletions)

Yksinkertainen poisjättäminen (simple deletions)

Informaatiota puuttuu.

Esimerkki: "Tämä on tärkeää."

Kysymys: Hae lisätietoa avoimella kysymyksellä. "Mikä erityisesti on tärkeää?"

Epätarkka viitekehys (unspecified referential index)

Jotain on tapahtunut, mutta ei ole tarkasti selvillä kuka sen teki ja ketä se kosketti.

Esimerkki: "Virheitä tehtiin."

Kysymys: Kerää informaatiota kysymällä kuka teki mitä kenelle. "Erityisesti mitä virheitä tehtiin ja kuka virheet teki?"

Epätarkka verbi (unspecified verb)

Jotain on tehty, mutta miten se tehtiin, on edelleen epäselvää.

Esimerkki: "Minä epäonnistuin."

Kysymys: Selvitä miten tarkalleen teko tapahtui. "Tarkalleen ottaen miten sinä epäonnistuit?"



Vertailu (comparison)

Vertailua tehdään selvästi, mutta mitta-asteikko ja vertailukohtat eivät ole tiedossa.

Esimerkki: "Tein sen huonosti."

Kysymys: Selvitä vertailun perusteet ja vertailukohta. "Huonosti mihin verrattuna?"

Tuomitseminen (judgement)

Jotain tuomitaan, mutta ei ole selvillä kuka tuomitsee ja mitä arvosteluasteikkoa hän käyttää.

Esimerkki: "Selvästi tuo ei ole riittävän hyvä."

Kysymys: Selvitä kuka on tekemässä tuomitsemista ja mitkä ovat hänen standardinsa. "Kenen mielestä tuo ei ole riittävän hyvä ja millä perusteella?"

Yleistäminen (generalizations)

Yleispätevät sanat (universals)

Sanoja kuten "aina", "ei koskaan", "kaikki" ja "ei kukaan" käytetään kuin ei olisi olemassa yhtään poikkeusta.

Esimerkki: "Olen aina oikeassa."

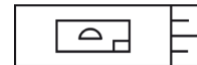
Kysymys: Nosta yleispätevä sana jalustalle. "Ihanko aina?" TAI Lioittele asiaa tahallaan. "Kyllä, olet aina oikeassa, et ole varmasti koskaan ikinä tehnyt yhtään virhettä koko elämäsi aikana." TAI Etsi vastaesimerkkiä. "Muistatko sellaista tilannetta, jossa olisit tehnyt virheen?"

Välttämättömyyttä koskevat ilmaukset (modal operators of necessity)

Sanat kuten "pitäisi" ja "ei pitäisi", "täytyy", "on pakko" ja "ei ole pakko" sisältää välttämättömyyttä koskevan oletuksen.

Esimerkki: "Tämän ei pitäisi olla vaikeaa."

Kysymys: Haasta kuvitellut seuraukset. "Mitä tapahtuisi, jos tämä olisi minusta vaikeaa?" TAI Haasta säännönmukaisuus. "Miksi ei? Minusta on." TAI Käytä 'mitä jos' -tekniikkaa. "Kuvittele, että minusta se on vaikeaa. Mitä sitten?"



Mahdollisuutta koskevat ilmaukset (modal operators of possibility)

Sanat kuten ”osaan”, ”en osaa”, ”voin” ja ”en voi” asettavat rajoituksia sille mikä on mahdollista ja mikä ei.

Esimerkki ”En voi kertoa hänelle.”

Kysymys Kyseenalaista yleistetty väite ja kuvittele seuraukset. ”Mitä tapahtuisi, jos kertoisit?” TAI Kyseenalaista oletettu mahdottomuus. ”Mikä estää sinua?” TAI Käytä ’mitä jos’ –tekniikkaa. ”Kuvittele, että voisit, millaista se olisi?”

Vääristäminen (distortions)

Monimutkainen vastaavuus (complex equivalents)

Kaksi toteamusta on yhdistetty tarkoittamaan samaa asiaa, vaikka ne liittyvät eri neurologisiin tasoihin.

Esimerkki ”Hän on aina myöhässä, joten hän ei välitä.”

Kysymys Kyseenalaista vastaavuus. ”Kuinka tarkalleenottaen hänen myöhästymisen tarkoittaa, että hän ei välitä.” TAI Anna vastaesimerkki. ”Mikko oli myöhässä, mutta hän on todella sitoutunut tähän asiaan, eikö olekin?” TAI Käännä asia ympäri. Uskooko puhuja, että hänen lausuntonsa pätee molempiin suuntiin. ”Tarkoitatko siis sitä, että jos joku joskus ei välitä, hän tulee aina olemaan myöhässä?” TAI Pätee väite väittäjään itseensä. ”Jos sinä et välittäisi, olisitko aina myöhässä?”

Nominalisaatio (nominalization)

Kokonainen prosessi asioita on muutettu yhdeksi substantiiviksi.

Esimerkki ”Epäonnistuminen pelottaa minua.”

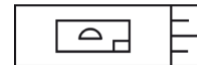
Kysymys Muuta substantiivi verbiksi ja ilmaise ajatus nyt prosessina. ”Jos epäonnistut, mitä pelkää sen aiheuttavan sinulle?”

Ajatustenluku (mind reading)

Toisen henkilön sisäinen tila oletetaan ilman todisteita.

Esimerkki ”Hän ei pidä minusta.”

Kysymys Kysy todisteita. ”Mistä sinä tiedät, ettei hän pidä sinusta?”



Huom. käänteinen ajatustenluku

Henkilö olettaa muiden pystyvän (ja heidän tulee) lukea hänen ajatuksiaan ja käyttäytyä sen mukaisesti.

Esimerkki "Jos välittäisit minusta, sinä tietäisit mitä minä haluan."

Kysymys Kysy miten sinun tulisi asia tietää. "Miten minä voisin tietää asian? En ole ajatustenlukija."

Syy-seuraus suhde (cause-effect)

Henkilö olettaa toisen henkilön käyttäytymisen automaattisesti vaikuttavan hänen omaan tunnetasoon tai käyttäytymiseen.

Esimerkki "Hän saa minut voimaan pahoin."

Kysymys Kysy suoraa syy-seuraus suhdetta. "Miten tarkalleen ottaen sinä ajattelet hänen saavan sinut voimaan pahoin?" TAI Tutki muut mahdollisuudet. "Eli sinä voit pahoin, kun hän on lähettyvillä. Miten sinä haluaisit voida? Haluaisitko sinulla olevan mahdollisuuden valita itse miten voit?" TAI Oleta henkilön itse tehneen valintansa. "Miksi valitset voida pahoin, kun hän on lähettyvillä?"

Huom. käänteinen syy-seuraus suhde

Oletetaan itselle perusteeton vastuu toisen henkilön tunnetilasta ja käyttäytymisestä.

Esimerkki "Tein hänelle huonon mielen."

Kysymys Kysy tarkalleen miten toinen asia johtaa toiseen asiaan. "Miten luulet tarkalleen ottaen tehneesi hänelle huonon mielen?" TAI Tutki vaihtoehtojen olemassaoloa. "No, sinä toimit miten toimit. Luuletko hänellä olleen vaihtoehtoja siihen miten hän reagoi?" TAI Oleta henkilön itse valinneen tuntea kuten hän tuntee. "Miksi ajattelet hänen valinneen reagoida tuolla tavalla?"

Ennako-oletukset (presuppositions)

Perusteeton ja rajoittava oletus on nostettu esiin, mutta sitä ei ole tehty avoimesti.

Esimerkki "Miksi sinä et voi tehdä mitään oikein?"

Kysymys Esitä ennako-oletus suoraan takaisin. "Luuletko, etten voi tehdä mitään oikein?" TAI Esitä ennako-oletus ja haasta se. "Luuletko, etten voi tehdä mitään oikein? Minä uskon voivani." TAI Hyväksy ennako-oletus, mutta haasta poisjättäminen ja yleistys. "Mikä saa sinut ajattelemaan, etten voi tehdä mitään oikein?", tai "Voin tehdä jotain oikein, esimerkiksi voin..."