

METAPHORS IN MIND

Transformation Through Creative Symbolic Modelling

We weten allemaal dat praten over je probleem veelal niet doeltreffend is, maar hoe komt dat? Nog vóórdat we leren praten, gebruiken onze hersenen metaforen om de wereld om ons heen in kaart te brengen en te begrijpen. Veel van deze metaforen zijn gebaseerd op onze vroeg zintuiglijke ervaringen met onze omgeving, wat zorgt voor onze automatische reacties. Omdat metaforen vaak verborgen blijven voor ons bewustzijn, volstaat louter nadenken over je reacties meestal niet. Om te ontdekken hoe je jouw patronen werkelijk kunt veranderen, moet je opnieuw contact krijgen met die metaforen en dus gebruikmaken van je onbewuste geest. In dit artikel bespreek ik het werken met metaforen tijdens het (kunstzinnig) coachen.



Door:
Monique Hoogenboom



Monique Hoogenboom is Master Trainer in NLP en HNLP, Kunstzinnig Coach en Systemisch Opsteller. Vanuit haar bedrijf Parenda NLP Academie verzorgt zij in Amersfoort NLP- en Coachopleidingen en trainingen in kunstzinnig coachen, systemisch werken en de karakterstructuren. In 2018 verscheen haar boek *Het kleurenpalet*, te verkrijgen via www.parenda.nl/het-keurenpalet info@parenda.nl

Symboliek

Milton Erickson zei: 'Alles in het leven is een metafoor.' Dat geldt ook voor de tekening van jouw cliënt: alles wat je in de tekening ziet, staat symbool voor iets in zijn leven. Een belangrijke vraag hierbij is: hoe ontwikkelt dit symbool zich wanneer we gaan vragen naar dit symbool? We noemen deze manier van coachen Symbolic Modelling (het Metafoor Model). En hiervoor gebruiken wij Clean Language. Clean Language (Schone Taal) is in de tachtiger jaren ontwikkeld door David Grove, een psychotherapeut. Het is een techniek om vragen te stellen die gebruikt wordt binnen de psychotherapie en coaching. Het helpt de cliënt zijn eigen symbolen en metaforen te ontdekken en ontwikkelen, zonder beïnvloed te worden door de manier waarop een vraag gesteld wordt. Grove ontdekte dat hoe meer Clean Language hij hanteerde, des te meer zijn cliënten op natuurlijke wijze metaforen gebruikten om hun symptomen te beschrijven. Wanneer de Clean Language-vragen vervolgens gericht werden op deze metaforen en symbolen en hij exact hun woorden gebruikte, begon hun trauma te veranderen; er kwam onverwachte informatie voor de cliënt beschikbaar, vaak met overweldigende resultaten.

Methode

Het metafoor model is een op zichzelfstaande methode voor psychotherapie en coaching, ontwikkeld door Penny Tompkins en James Lawley. In dit model wordt gewerkt met het metaforische landschap en de woorden van de cliënt. Het is een heel eenvoudige manier van woorden teruggeven en vragen stellen met als doel de ander in contact brengen met een

andere representatie van zijn interne en externe werelden. Door het onbewuste aan te spreken, wordt de cliënt sensitiever en creatiever. Hij vindt vaak nieuwe inzichten en mogelijkheden die hij daarna kan vertalen naar het dagelijks leven. Omdat je werkt met de metafoor en taal van de ander, klopt de metafoor altijd. Meebewegen in het metaforische landschap van de cliënt doe je door metaforisch met hem mee te praten. Je gaat niet of nauwelijks in op de inhoud van de werkelijkheid. Het leuke is dat de cliënt hierdoor van zijn dominante hersenhelft (de ratio) overstapt naar zijn sub-dominante hersenhelft (het gevoel, het onbewuste en het creatieve deel in hem).

Clean Language

Wij zijn geneigd onze eigen betekenis te geven aan het verhaal van de ander. We hebben er een mening over en we maken onze eigen interne voorstelling. Zo maken wij van het oorspronkelijke verhaal, het 'gebied', onze eigen 'kaart'. De vragen van Clean Language zijn de basis van het Metafoor Model. Ze zijn zodanig ontworpen dat de vragensteller zijn eigen 'kaart van het gebied' maximaal buiten beschouwing laat; ze bevatten een minimum aan vooronderstellingen.

Het Metafoor Model

Het Metafoor Model kent negen basisvragen. Hieronder staan ze genoemd met [...] als de precieze bewoording van de cliënt. Twee vragen richten zich op informatie van de kenmerken van de symbolen die de cliënt gebruikt:

1. En is er nog iets meer aan/anders over [...]?
2. En wat voor soort [...] is dat [...]?

Twee vragen richten zich op plaats bepalende informatie:

3. En waar is [...]?
4. En waar bevindt [...] zich ongeveer?
- Twee vragen refereren naar de toekomst:
5. En wat gebeurt er nog meer/vervolgens?

6. En dan, wat gebeurt er dan?
- Twee vragen refereren naar het verleden:
7. En wat gebeurde er net voor [...]?
8. En waar kwam [...] vandaan?

Eén afwijkende vraag biedt de cliënt de mogelijkheid de metafoor te verleggen, dat wil zeggen een zijsprong te maken en hiermee een metaforische richtingverandering in de waarneming te nemen (een analogie maken; dit kan andere, helpende informatie geven):

9. En hoe/zoals wat is [...]?

Door het stellen van deze vragen is de coach op zoek naar omschrijvingen in de vorm van: ik voel me als..., het is alsof..., het lijkt wel of.... Zo helpt hij hem zijn symbolische wereld, zijn metaforisch landschap te ontwikkelen.

Het Metafoor Model kent een aantal stappen. De hierboven genoemde basisvragen kun je in deze stappen toepassen:

- 1. De start van het gesprek**
- Vragen 1 en 2 zijn hier geschikt om de metaforische ingang te verkrijgen:
1. En is er nog iets meer aan/anders over [...]?
2. En wat voor soort [...] is dat [...]?
- Een voorbeeld
- Cliënt: Ik voel me leeg.
- Coach: Wat voor soort leeg is dat leeg?
- Cliënt: Alsof ik een leeggelopen emmer ben.
- 2. Toetreden tot en ontwikkeling van de symbolische wereld van de cliënt**
- Eventuele vragen:
1. En is er nog iets meer aan/anders over [...]?

2. En wat voor soort [...] is dat [...]?
3. En waar is [...]?
4. En waar bevindt [...] zich ongeveer?

Vervolgvoorbeeld

Coach: Je voelt je leeg alsof je een leeggelopen emmer bent. En wat voor soort emmer is die leeggelopen emmer dan?

Cliënt: Alsof hij zich niet meer belangrijk voelt.

Coach: En waar is die leeggelopen emmer dan als hij zich niet meer belangrijk voelt?

Cliënt: Dan ligt hij op straat.

Coach: En wat voor soort straat is die straat?

Cliënt: Het is een straat die verlaten is. De emmer voelt zich daar eenzaam en alleen.

- 3. Het in beeld brengen van processen**
- Eventuele vragen:
5. En wat gebeurt er nog meer/vervolgens?
6. En dan, wat gebeurt er dan?
7. En wat gebeurde er net voor [...]?
8. En waar kwam [...] vandaan?

Vervolgvoorbeeld

Coach: Wat is er gebeurd, vlak voordat die leeggelopen emmer zich daar zo eenzaam en alleen voelt?

Cliënt: Hij viel om doordat hij scheef op de grond stond, hij stond op een hobbel en iemand stootte er tegenaan.

Coach: En als die leeggelopen emmer daar eenzaam en alleen op die verlaten straat ligt, wat moet er dan gebeuren in die straat voor die emmer om zich niet zo eenzaam en alleen te voelen?

Cliënt: Dan moet die emmer zorgen dat hij stevig op de grond staat.

- 4. Het ontwikkelen van de voorwaarden voor verandering**
- Hier vraag je naar de verandering die de cliënt wenst en in hoeverre dit daadwerkelijk mogelijk is en wat daarvoor nodig is.

“Het kunstzinnig proces IS de verandering”

“Het doel van kunst is niet het uiterlijk van dingen weer te geven, maar het innerlijk... dat is de echte werkelijkheid.”

ARISTOTELES

- Vraag 9 kan hier helpen:
9. En hoe/zoals wat is [...]?
- Vervolgvoorbeeld
- Coach: En hoe is die stevig op de grond staande emmer? Waar lijkt hij dan op?

Cliënt: Dan lijkt hij op een boom, stevig geworteld, zijn takken uitstrekkend naar de lucht om hem heen.

- 5. Het veranderingsproces**
- Hier herhaal je wat de cliënt heeft benoemd en vraag je uit wat de effecten op de cliënt zijn als de veranderingen worden doorgevoerd.
- Eventuele vragen:
1. En wat voor soort [...] is dat [...]?
6. En dan, wat gebeurt er dan?

Vervolgvoorbeeld

Coach: En wat voor soort lucht is dat dan, die lucht waar de boom zijn takken naar uitstrekt?

Cliënt: Dat is de lucht die de emmer nodig heeft om zich weer mee te kunnen vullen.

Coach: En wat gebeurt er dan daarna, als die emmer die lucht heeft om zich er weer mee te kunnen vullen?

Cliënt: Haha, dan voelt de emmer zich ‘opgelucht’.

- 6. De verandering**
- Hier worden de veranderingen verankerd en herhaald en vindt er een Future Pace plaats.

Vervolgvoorbeeld

Coach: Dus dan voelt die emmer zich opgelucht. (De coach ankert dit positieve gevoel door de fysiologie en de toonluidheid van de cliënt te spiegelen.) En als die emmer staat als een boom, stevig geworteld, zijn takken uitstrekkend naar de lucht om hem heen en hij deze lucht gebruikt om zichzelf weer mee te vullen, neem dan eens alle tijd om te voelen hoe het is nu JIJ jezelf gewoon kunt vullen met lucht waardoor je je opgelucht voelt... en wat voor verschil dit maakt nu JIJ dat kunt als je straks hier weggaat ...

Kunstzinnige toepassing van Het Metafoor Model

Zelf pas ik het Metafoor Model op kunstzinnige wijze toe. Ik laat de cliënt aan het begin van het gesprek zijn probleem met oliepastel op A5-papier metaforisch tekenen. Naast het auditieve aspect (spreken) komen nu ook de visuele en kinesthetische aspecten aan bod; de cliënt tekent en ziet zijn eigen metafoor in kleur en vorm voor zich. Hij verbeeldt zijn metaforische landschap op papier en kan er zelfs in werken. Tijdens het tekencoachproces kunnen kleur en vorm van de diverse symbolen veranderen, waardoor er op onbewuste laag verandering plaatsvindt bij de cliënt.

Een praktijkvoorbeeld van een kunstzinnige toepassing

Een cliënt heeft als probleem dat hij regelmatig dreigt te ontploffen als het spannend wordt in zijn relatie. Hij heeft een landschap getekend met huizen, bomen die heen en weer waaien door de wind en daarin veel donkere wolken.

Cliënt: Die ene wolk in de tekening voelt erg zwaar.

Coach: Wat voor soort zwaar is dat, zoals die ene wolk voelt?

Cliënt: Alsof hij elk moment kan overstromen, hij komt tot uitbarsting.

Coach: Wat gebeurt er vlak voor dat hij zal overstromen, tot uitbarsting komt?

Cliënt: Dan komt hij van links, hij wil ervan weg.

Coach: Wat is daar links, waar die wolk vandaan komt en waar hij van weg wil?

Cliënt: Daar is het onweer en die maakt de wolk zwaarder.

Coach: En wat voor soort onweer is dat?

Cliënt: Dan buldert het door de ruimte.

Coach: En wat zou die wolk dan anders willen, als het zo buldert door de ruimte?

Clïent: Dan wil die wolk rustig blijven maar dat lukt hem niet en in plaats daarvan loopt hij helemaal vol.

Coach: Wat kan die wolk daar zo goed gebruiken, zodat hij rustig blijft en minder vol loopt?

Clïent: Dan maakt hij zich wat breder en hij gaat meer omhoog zodat hij het beter kan overzien en opvangen.

Coach: Dus dan maakt hij zich wat breder en gaat hij meer omhoog zodat hij het beter kan overzien en opvangen? Doe dat maar eens in de tekening als je wilt: maak die wolk maar wat breder en beweeg hem naar omhoog, zodat hij het beter kan overzien en opvangen.



Nadat dit gebeurd is:

Coach: Wil je er eens van een afstand naar kijken. Hoe is het nu met die wolk?

Clïent: Nu de wolk breder is, lijkt het alsof de zwaarte wat meer verdeeld is.

Coach: En nu de zwaarte wat meer verdeeld is, hoe anders is het dan met die wolk?

Clïent: Hij voelt nu lichter, hij kan zo ook gemakkelijker omhoog om het te overzien.

Coach: En nu de wolk lichter voelt, zo ook gemakkelijker omhoog kan om het te overzien, wat is het dan dat de wolk eerst niet kon zien maar wat hij NU wel kan zien?

Clïent: Hij ziet wat meer lucht in de tekening en minder andere wolken.

Coach: Hij ziet meer lucht en minder andere wolken. Het lijkt erop dat de lucht wat meer geklaard is.

Clïent: Maar de kleur is nog wat te donker, alsof hij zichzelf nog niet helemaal vertrouwt.

Coach: Wat voor kleur zou die wolk willen aannemen zodat hij zichzelf wel vertrouwt?

Clïent: Ik zou hem wat witter willen hebben.

Coach: Maak hem maar witter.

Nadat dit gebeurd is:



“Het proces speelt zich af in het onbewuste”

Coach: Nu die wolk wat breder is en het lijkt alsof de zwaarte wat meer verdeeld is en hij lichter voelt zodat hij wat gemakkelijker omhoog kan om het te overzien en hij wat meer lucht ziet en minder andere wolken en die wolk daar ook wat witter is geworden, hoe is het dan NU met het probleem dat die wolk had?

Clïent: Het is weg. Het is zo vreemd, ik voel me helemaal opgelucht.

Coach: Wat geweldig dat de wolk lichter en witter en hoger is en jij meer lucht ziet, waardoor de lucht in je tekening is opgeklaard en jij je helemaal opgelucht voelt.

In dit voorbeeld herhaal en stapel ik als coach steeds via de wolk de positieve veranderingen in de stemming van de cliënt. Hierbij gebruik ik steeds exact dezelfde

woorden van de cliënt. Ik beweeg ook mee met de fysiologie van de cliënt en stap daarmee in dezelfde, steeds positiever wordende stemming van de cliënt. Door deze wijze van coachen ontwikkelt de cliënt zijn creativiteit en komt hij voor zichzelf tot inzichten waardoor problemen en conflicten worden opgelost. ■

Bronnen

- *Het kleurenpalet, een praktisch boek over het inkleuren van je leven* Monique Hoogenboom-van den Braak, Brave New Books, 2018
- *Clean Language, Revealing Metaphors and Opening Minds* Wendy Sullivan & Judy Rees, Crown House Publishing LTD, UK 2011
- *Metaphors in Mind, Transformation Through Symbolic Modelling* James Lawley & Penny Tomkins, The Developing Company Press, 2013



parenda.nl | info@parenda.nl

Het kleurenpalet

is een praktijkgericht boek dat helpt bij het oplossen van je eigen persoonlijke problemen en het coachen van anderen. Het combineert op unieke wijze de theorie van neurowetenschappen, NLP, HNLP en attention-shifting met talloze praktische oefeningen van effectieve therapeutische processen.

Dit praktische, grondig en goed samengestelde boek is leuk om te lezen. Vanuit haar hart, energie, wijsheid en levenslust heeft Monique het tot een inspirerend boek gemaakt. Ik kan het ten zeerste aanbevelen!

John Overdurf | Master Trainer in NLP en Hypnose
Co-ontwikkelaar van HNLP | Ontwikkelaar Rhizomatic Transformational Processing

Opleidingen en trainingen in Hoogland-West (Amersfoort):

Monique Hoogenboom is internationaal gecertificeerd Master Trainer in NLP en HNLP, Kunstzinnig Coach en Systemisch Opsteller.

Tweedaagse training Kunstzinnig Coachen/Trainen:
vrijdag 28 en zaterdag 29 juni 2019; €375,- inclusief lunch

Driedaagse training Karakterstructuren:
maandag 24 t/m woensdag 26 juni 2019; €497,- inclusief lunch

(H) NLP Coachopleiding (20 dagen in 10 blokken):
start 2 september 2019; €3.297,-

(H) NLP Masteropleiding (15 dagen in 7 blokken):
start 12 oktober 2019; €2.450,-

(H) NLP Practitioneropleiding (15 dagen in 6 blokken):
start 14 februari 2020; €2.450,-

