



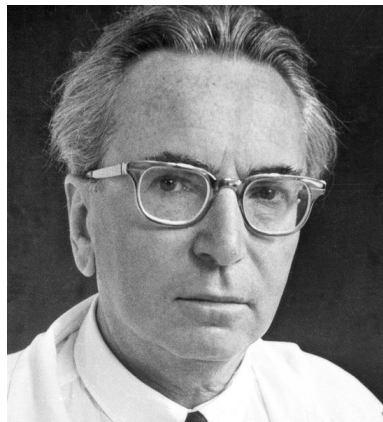
Richard Bandler

John Grinder

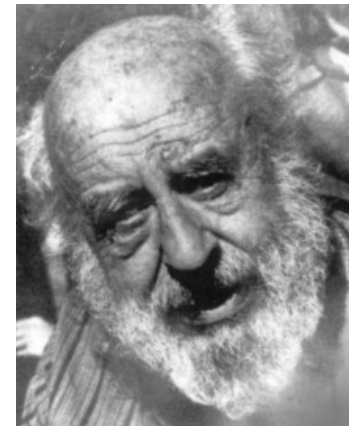
NLP a început prin studierea celor mai buni comunicatori și a ajuns la studiul sistemic al comunicării umane



Virginia
Satir



Viktor Frankl



Fritz
Perls

Mediu

Sisteme de
reprezentare
primare
(V, A, K)

Sistem de
reprezentare
secundar
Limbajul de
profunzime
(DI)
(ceea ce
gândim)

Limbajul de
suprafață
(ceea ce
spunem)

Confuzia dintre cuvinte și experiențele pe care le înfățișează duce la 3 tipuri de neînțelegeri:

1. Traducem experiențele primare (VAK) în limbaj și confundăm limbajul cu experiențele, dar limbajul este o reprezentare mult mai săracă a experiențelor și a hărții primare;
2. Presupunem în mod greșit că alții au aceleași perspective ca și noi și, astfel, omitem părți importante din mesajul nostru. Acest lucru îi poate dezorienta pe ceilalți, deși noi nu intenționăm asta;
3. Îi putem înțelege greșit pe ceilalți pentru că umplem spațiile goale din/dintre cuvintele lor cu material din propria hartă, în loc să identificăm harta lor.

Procesele generale de modelare umană

Ștergerea – omitem anumite aspecte;

Generalizarea – luăm un exemplu pe care îl considerăm reprezentativ pentru o clasă de experiențe;

Deformarea – acordăm mai multă greutate anumitor aspecte, în detrimentul altora.

Meta limbaj

Set de întrebări ce produce o "inginerie inversă" asupra limbajului, în sensul că lucrează cu structura de suprafață pentru o mai bună observare a structurii de profunzime;

Scopuri

- Adună informații din harta celuilalt;
- Clarifică sensuri;
- Identifică limite;
- Oferă opțiuni pe harta celuilalt.

Reguli de formulare a întrebărilor

- Nu conțin schimbări de sens acolo unde interlocutorul nu are putere de alegere;
- Nu conțin presupoziii neverificate;
- Nu conțin fraze care încalcă regulile semantice ale unei structurări corecte.

I. Omisiuni

P

Fata tânără simte multă tristețe la biroul verde.

GN

GV

Fata tânără

simte multă tristețe la biroul verde

Substantiv

Determinant

Verb

GN

GP

Fata

tânără

simte

multă

tristețe

la biroul verde

Determinant

Substantiv

Prep

GN

multă

Tristețe

la

Biroul verde

Substantiv

Det.

biroul

verde

Propoziție

GN

GV

Det. Substantiv.

Verb GN

Propoziție

GN

GV

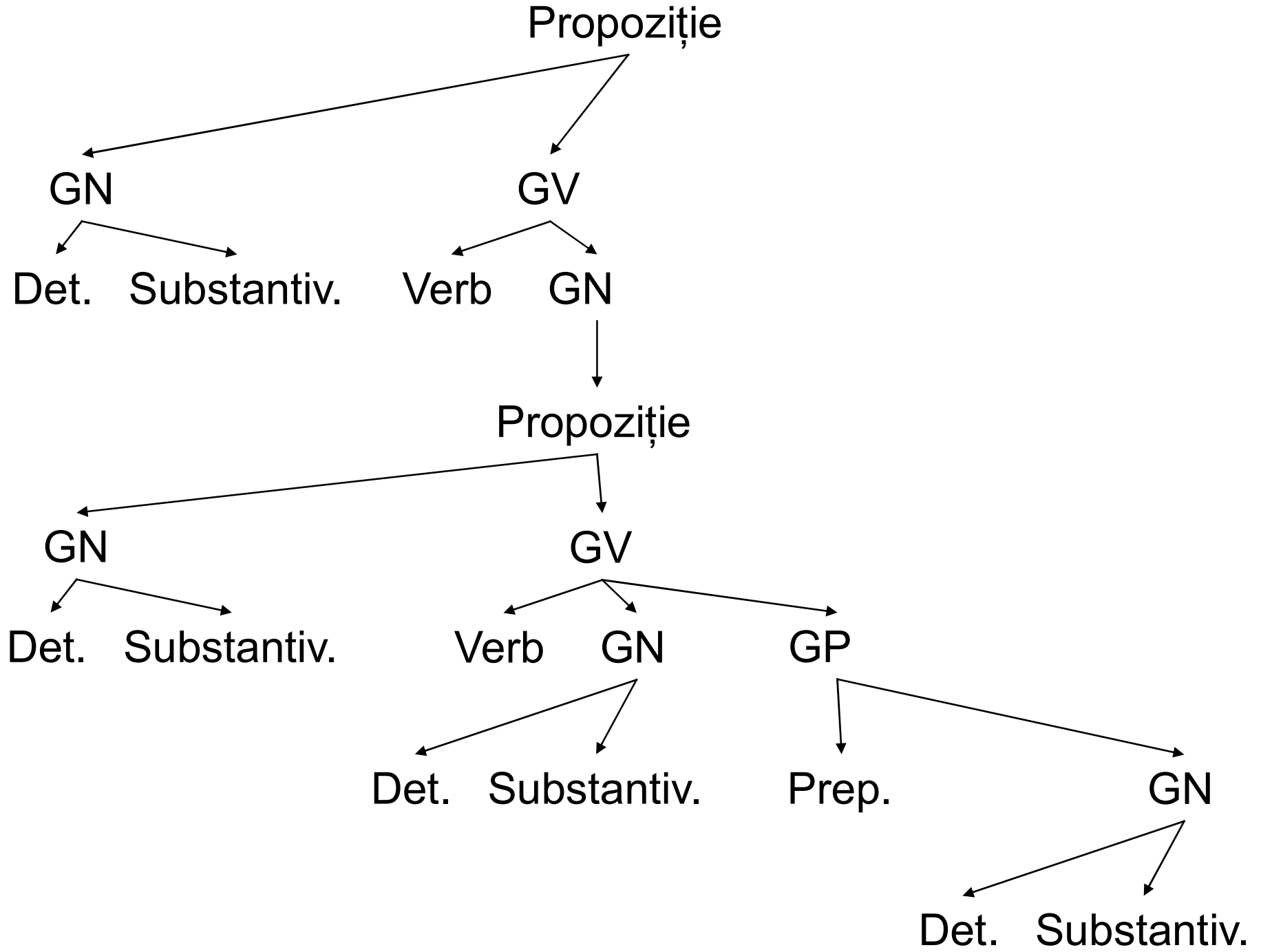
Det. Substantiv.

Verb GN GP

Det. Substantiv.

Prep. GN

Det. Substantiv.



Omisiunea simplă
(informația lipsește)
Este important
Pentru cine este important?

Verb nespecificat
(ceva s-a produs, dar
nu este limpede cum)
Am eșuat.
Cum ai eșuat mai
exact?

Index referențial
nespecificat
(ceva s-a întâmplat, dar
nu este clar cine anume a
făcut asta și cine a fost
afectat)
El a greșit.
Cine este el?

Comparația incompletă
(se face o comparație, dar
standardul de comparație
care este folosit nu este
foarte clar)
Am făcut acest lucru prost.
Prost în comparație cu ce?

Omisiuni simple

Procedură de identificare:

1. Ascultați structura de suprafață a interlocutorului;
2. Identificați verbele din acea structură de suprafață;
3. Determinați dacă verbele pot apărea într-o propoziție mai dezvoltată – adică pot include mai multe argumente (grupuri nominale decât propoziția exprimată)

Sunt dezorientat.

De cine?

Sunt dezorientat de oameni.

George a rupt scaunul.

~~Scaunul a fost rupt.~~

De cine?

Tata era furios.

Pe cine?

Tata era furios pe mama.

Tata era furios pe mine.

Tata era furios pe șeful său.

Sunt speriat

De cine?

Sunt speriat de oameni.

Sunt speriat de păianjeni.

Sunt speriat de spații închise.

Lipsa indexului (indiciului) referențial

!!!Un index referențial este persoana sau obiectul care execută acțiunea sau suferă efectul unei acțiuni!!!

George a rupt scaunul.

Există atât agentul activ cât și agentul pasiv exprimate în LS

Agentul pasiv este parțial definit

Care scaun mai specific?

(lipsă indiciu referențial)

George a rupt un obiect.

Care obiect?

(lipsă indiciu referențial)

Agent pasiv

Scaunul a fost rupt.

De cine?

(Omisiune simplă)

În cazul în care în LS lipsesc agenții pasivi și activi (bucăți de hartă) sunt omisiuni simple.

În cazul în care în LS sunt exprimați agenții pasivi și activi dar nu sunt complet specificați sunt indicii referențiale absente.

Verbele nespecifice

!!!Un verb nespecific șterge exact CUM s-a produs evenimentul!!!
În secundar mai șterge și când și unde s-a produs

Se gândeau.

VN - Cum se gândeau mai precis?

mai avem:

OS – La ce se gândeau?

IR – Cine mai exact se gândea?

L-am convins.

VN – Cum l-ai convins?

mai avem:

IR – Pe cine ai convins?

George a rupt scaunul.

Cum mai exact l-a rupt?

Comparația incompletă

O comparație stabilește un raport dintre (minimum) două lucruri pentru a-l putea evalua pe unul dintre ele;

Într-o comparație incompletă, în LS este eliminat un termen al construcției comparative.

Este un jucător mai bun.

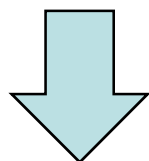
Mai bun decât cine?

Am făcut asta prost.

Prost în comparație cu ce?

NLP este mai eficient.

Eficient în comparație cu ce?



Comparative

Se determină termenul de referință

În comparație cu ce?

Este cel mai bun jucător.

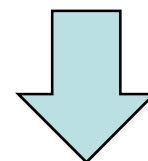
În raport cu ce?

Am făcut asta cel mai prost.

Cel mai prost în raport cu ce?

NLP este cel mai eficient.

În raport cu ce este cel mai eficient?



Superlative

Se determină setul de referință

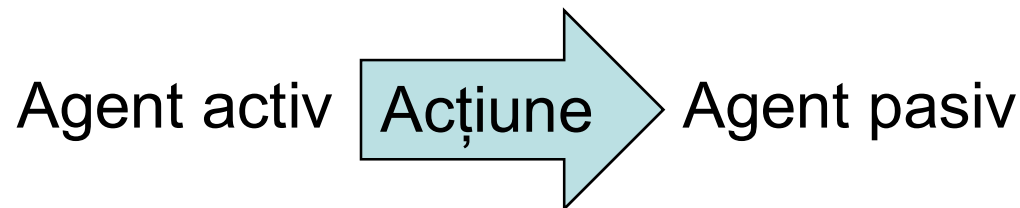
În raport cu ce?

Strategie de lucru omisiuni

!!!Omisiunile (în general) șterg bucăți din LP atunci când acesta este exprimat în LS

Scopul este de a elimina omisiunile și de a corela LP cu LS

1. Ne asigurăm că în LS există cel puțin un agent activ, un agent pasiv și o acțiune. Dacă nu există aceste 3 elemente (minimum) avem o omisiune simplă.



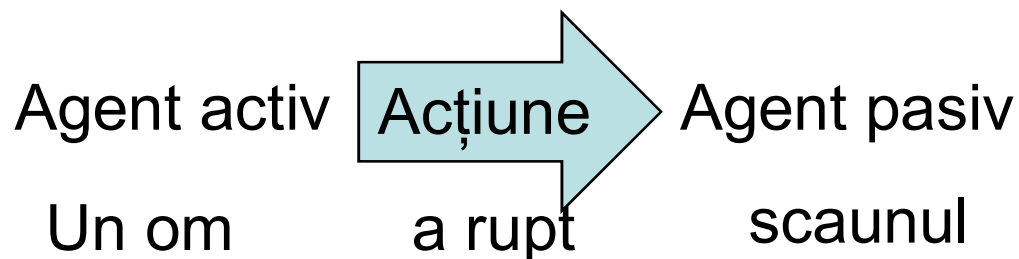
Scaunul a fost rupt foarte tare.

Lipsește agentul activ → OS

Cine a rupt scaunul?

Un om a rupt scaunul foarte tare.

2. Ne asigurăm că în LS există agentul activ și agentul pasiv bine specificat. Dacă există măcar un agent incomplet specificat avem o lipsă a unui indice referențial.



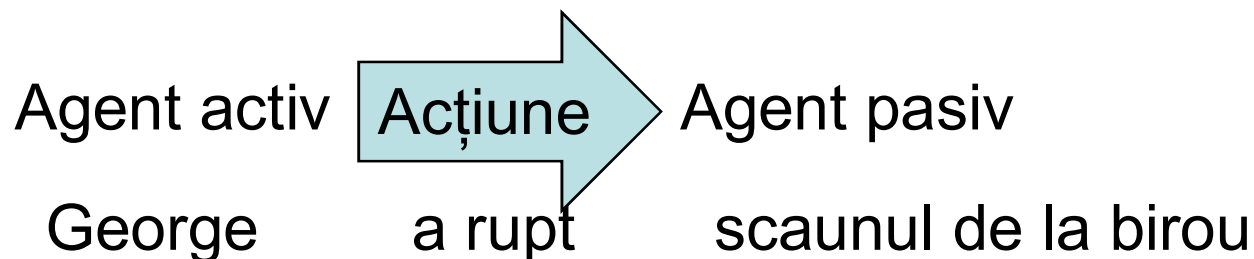
Un om a rupt scaunul foarte tare.

*Atât agentul activ cât și agentul pasiv sunt incomplet specificate
(2 indicii referențiale lipsă)*

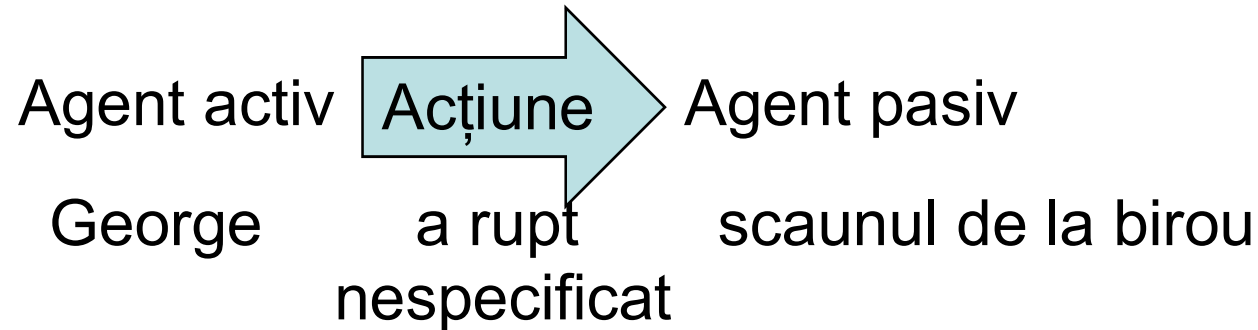
Care om?

Care scaun?

George a rupt scaunul de la birou foarte tare.



3. Ne asigurăm că în LS acțiunea (verbul) este suficient de bine specificată.

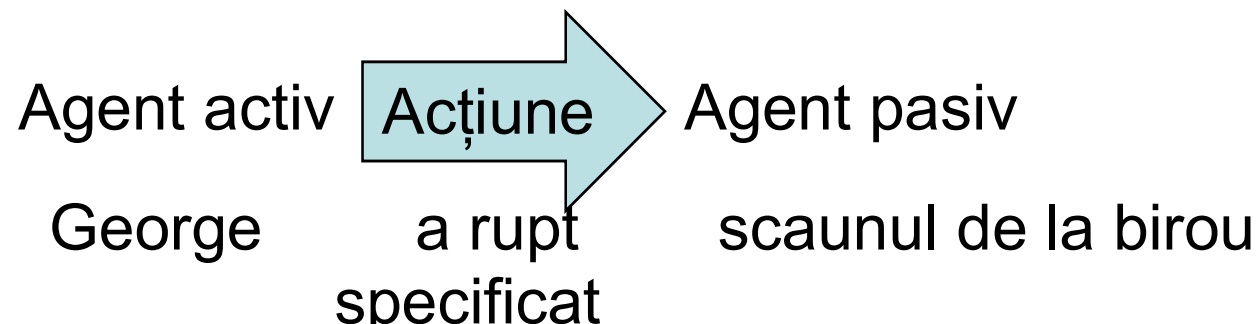


Se observă că modul în care George a rupt scaunul este incomplet specificat → VN

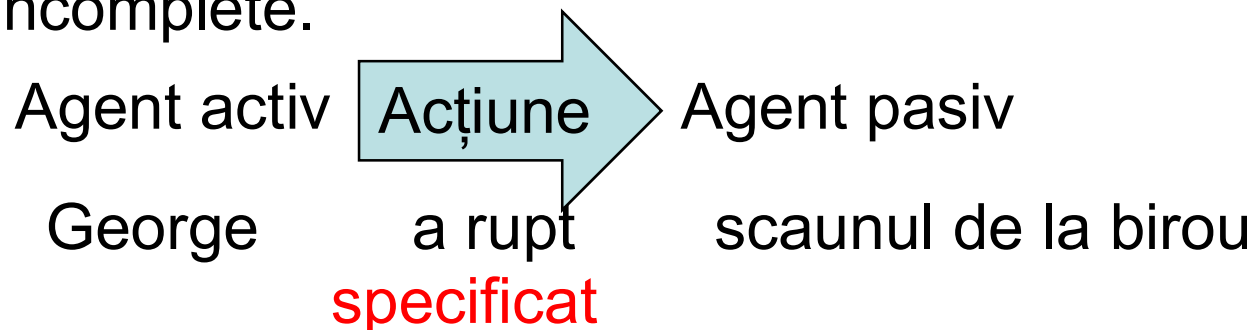
Cum mai exact a rupt George scaunul?

L-a rupt când s-a așezat pe el în grabă.

observăm că pot să lipsească bucăți anterioare din LS; de fapt, George a rupt scaunul de la birou foarte tare când s-a așezat pe el în grabă.



4. Verificăm dacă în interiorul noii structuri de suprafață există comparații incomplete.



George a rupt scaunul de la birou foarte tare când s-a așezat pe el în grabă.

Se observă că există cel puțin o comparație incompletă comparativă în argumentul "foarte tare"

Cam cât de tare a rupt scaunul? În comparație cu ce l-a rupt foarte tare?

L-a rupt atât de tare încât este spart în 3 bucăți și nu mai poate fi utilizat.

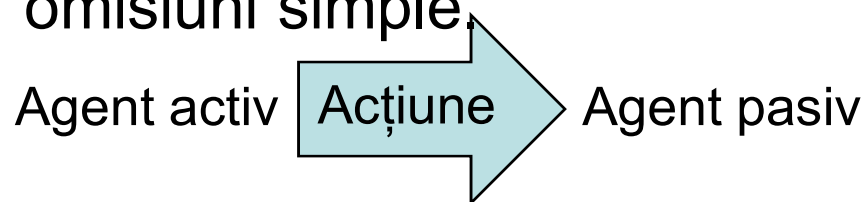
Observăm, din nou, că pot lipsi bucăți anterioare din LS; de fapt, George a rupt scaunul de la birou în 3 bucăți, făcându-l inutilizabil, atunci când s-a așezat pe el în grabă.

Scaunul a fost
rupt foarte tare.
LS inițial ≠ LP

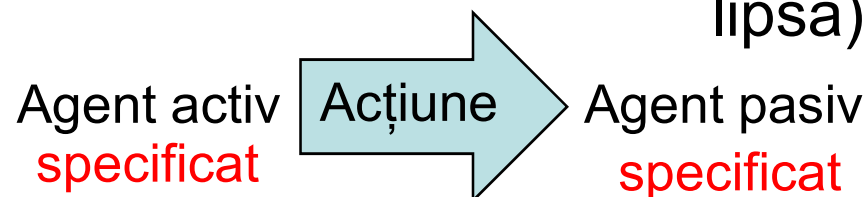


George a rupt scaunul de la birou în
3 bucăți, făcându-l inutilizabil atunci
când s-a așezat pe el în grabă.
LS final = LP (sau mai egal 😊)

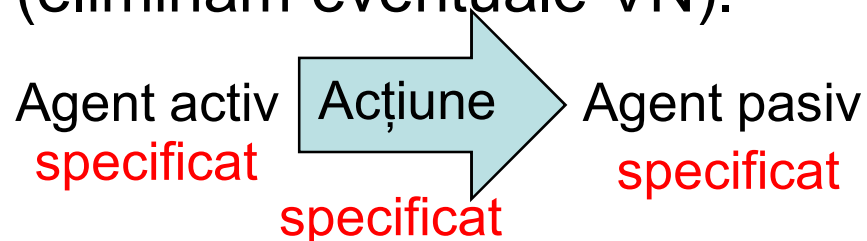
1. Ne asigurăm că există în
exprimare agent activ, agent
pasiv și acțiune.
Eliminăm eventualele
omisiuni simple



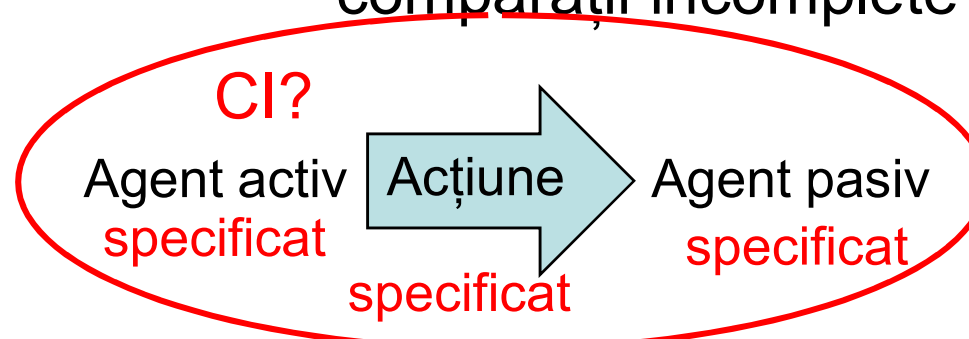
2. Ne asigurăm că există în
exprimare agenții activi și pasivi
bine specificați (eliminăm
eventualele indicii referențiale
lipsă).



3. Ne asigurăm că este
specificat modul în care este/a
fost/va fi realizată acțiunea
(eliminăm eventuale VN).



4. Verificăm dacă în interiorul
noii structuri de suprafață există
comparații incomplete



Cuantificatori universali
(generalizări reprezentate
de cuvinte precum
întotdeauna, niciodată,
toată lumea, nimeni etc)
Toată lumea râde de mine
Chiar toată lumea?

Judecățile (Lost
performative)
(reguli generale fără a fi
clar cine emite regula și
pe ce baze)
Bărbații sunt agresivi
Cine spune asta?

II. GENERALIZĂRI

Operatorii modali de
imposibilitate
(fixează reguli cu privire
la ce nu este posibil; nu
pot, imposibil)
Nu pot să le spun.
*Ce s-ar întâmpla dacă
le-ai spune?*

Operatorii modali de
necesitate
(reguli cu ce anume este
necesar și adecvat;
trebuie, nu trebuie)
Trebuie să plec.
*Ce s-ar întâmpla dacă nu
ai pleca?*

Cuantificatori universali

Ceva care este valabil într-un context este aplicat pentru orice context, indiferent de diferențe de timp, de spațiu sau de persoanele implicate

Nu se întâmplă **niciodată** mai **nimic** prin locurile astea.

Persoana care enunță spune că de când există universul în acele locuri nu s-a întâmplat mai nimic ☺

Mereu faci asta!

CU – mereu

IR – asta

Se presupune că o persoană manifestă în continuu același comportament (ceva de-a dreptul imposibil)

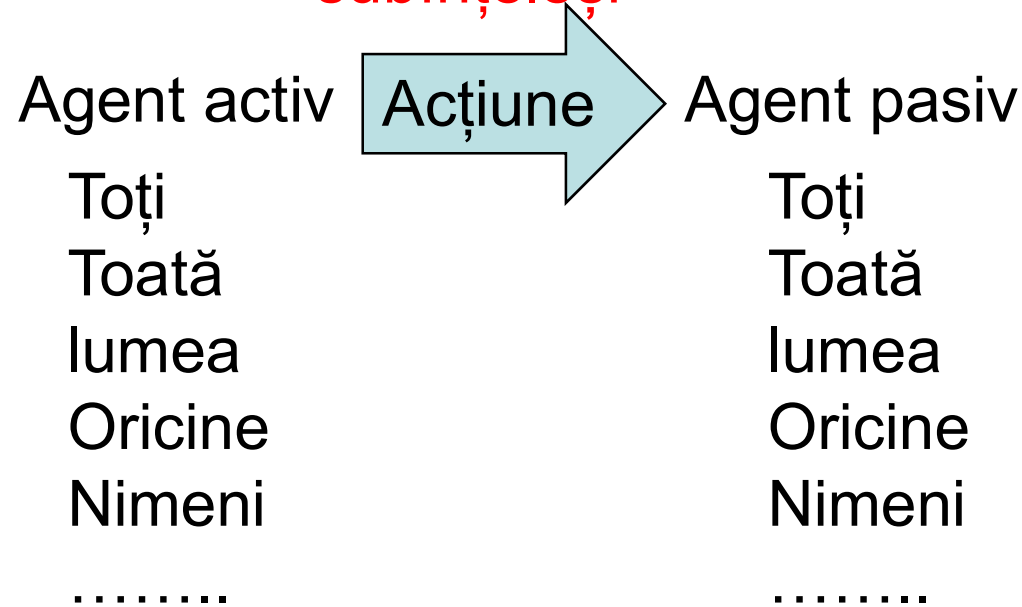
Nu voi fi niciodată capabil să vând terenul acesta.

CU – niciodată

Indiferent de ce se va întâmpla persoana va reuși să nu vândă.

Cuantificatori universali care ascund indicii referențiale absente

Situație specială în care agentul pasiv sau activ din comunicare este ascuns sub forma unor cuantificatori universali enunțați sau subînțeleși



Nimeni nu mă ascultă.

Nimeni – CU și IR

Cine este "Nimeni"?

Cine în mod specific nu te ascultă?

Nu a existat niciodată un om care te-a ascultat?

Metode de contestare a cuantificatorilor universali

Metoda 1- Contraexemplul

Nu se întâmplă **niodată** mai **nimic** prin locurile astea.

Crezi că nu a existat nici măcar un moment în care ceva, orice să se fi întâmplat?

Mereu faci asta!

Nu a existat niodată o clipă în care să nu fi făcut asta?

Nu voi fi niodată capabil să vând terenul acesta.

Crezi că nu va exista niodată o șansă oricât de mică să-l vinzi?

Metoda 2 – Exagerarea (prin introducerea unor cuantificatori universali noi și prin calitatea vocii)

Nu se întâmplă **niodată** mai **nimic** prin locurile astea.

Să înțeleg că ABSOLUT NICIODATĂ, NIMIC nu s-a întâmplat?

Mereu faci asta!

Vrei să îmi spui că ABSOLUT ÎNTOTDEAUNA fac ACELAȘI lucru?

Nu voi fi niodată capabil să vând terenul acesta.

NIMENI, NICIODATĂ nu va putea să îl vândă?

Metode de contestare a cuantificatorilor universali

Metoda 3 – identificarea indicelui referențial ascuns sub forma cuantificatorului universal

Nimeni nu este atent la ce spun eu.

Nimeni – CU și IR

Cine în mod specific nu îți acordă atenție?

Toți simțim în felul acesta uneori.

Toți – CU și IR

Cine în mod specific simte astfel?

Toți oamenii trebuie să respecte sentimentele altora.

Toți – CU și IR

Care oameni mai specific?

Metode de contestare a cuantificatorilor universali

Metoda 4 – mutarea indicilor referențiali folosind predicatele simetrice

Predicat simetric este X predicat $Y = Y$ predicat X

Soțul meu se ceartă cu mine tot timpul.

Te cești tot timpul cu soțul tău?

Predicat nesimetric este X predicat $Y \neq Y$ predicat X

Soțul meu nu îmi zâmbește niciodată.

Îi zâmbești vreodată soțului tău?

(din punct de vedere logic nu există simetrie; din punct de vedere psihologic în peste 90% din cazuri reciproca este adevărată și se numește "proiecție")

Metode de contestare a cuantificatorilor universali

!!!Pentru un efect maxim putem combina 2 sau chiar 3 tehnici de contestare!!!

C - Nimeni nu este atent la ce spun eu.

T – Nu a existat niciodată cineva care să te asculte? (metoda 1 – contraexemplul).

C – Nu îmi aduc aminte.

T – Deci, vrei să îmi spui că NIMENI, NICIODATĂ, nu îți acordă atenție ABSOLUT DELOC? (metoda 2 – exagerarea).

C – Ei, nu chiar.

Sau,

T – Tu ascuți vreodată pe cineva? (metoda 4 – mutarea indicilor referențiale)

C – Sigur că da.

T – Ok, atunci; cine, în mod specific, nu îți acordă atenție? (metoda 3 – identificarea IR ascuns sub CU)

Lost performative (judecățile)

- Sunt declarații și păreri exprimate ca și cum ar fi fapte reale;
- Persoana care emite judecata lipsește din afirmație;
- Adesea, standardul după care se formulează judecata este de asemenea șters;
- Nu există nicio indicație în LS că persoana este conștientă că afirmația este adevărată pentru modelul lui particular și unic;
- Se contestă cu întrebarea "*Cine emite această judecată și pe baza căror standarde?*" sau pe scurt "*Cine spune asta?*"

În mod clar lucrurile nu stau așa!

Cine spune asta și cum și-a dat seama cum stau lucrurile?

Copiii ar trebui priviți și nu ascultați.

Cine spune asta și cum și-a dat seama ce ar trebui făcut cu copiii?

Evident că va trebui să-și dea demisia.

Cine afirmă și cum și-a dat seama că e atât de clar?

În comunicare toate replicile ar trebui prefațate de cuvintele "eu cred că...", părerea mea este că..."

Operatorii modali de obligativitate

- Stabilesc reguli cu ce este necesar și adecvat;
- Șterg bucăți importante din hartă;
- Sunt reprezentați de cuvinte precum "ar trebui/nu ar trebui, trebuie/nu trebuie, este necesar să..."

Trebuie să plec acum. (P1) altfel (P2)

Este necesar/trebuie ca P1, altfel P2.

P2 (materialul eliminat în LP din harta) este ceea ce se va întâmpla dacă P1 nu este realizat.

Scopul contestării este de a afla P2

Metoda – *Ce s-ar întâmpla dacă tu nu ai P1?*

Trebuie să plec acum.(P1)

Ce s-ar întâmpla dacă nu ai pleca?

Părinții mei s-ar supăra. (P2)

→Trebuie să plec acum, altfel părinții mei se vor supăra.

Operatorii modali de imposibilitate

- Stabilesc reguli cu ce este imposibil;
- Șterg bucăți importante din hartă;
- Sunt reprezentați de cuvinte precum *"nu este posibil, nu pot, nu se poate, nu sunt capabil, șamd"*;
- *Modelul meta nu pretinde că ceva ar fi neapărat posibil, vrea doar să afle ce anume face pentru interlocutor ca un lucru să fie imposibil.*

Nu pot să plec acum (P2). (P1) împiedică (P2) să fie posibil.

Este imposibil ca P2, din cauza P1.

P1 (materialul eliminat în LP din harta) este ceea ce împiedică realizarea P2.

Scopul contestării este de a afla P1

Metoda – *Ce s-ar întâmpla dacă tu ai P2?*

Nu pot să plec acum.(P2)

Ce s-ar întâmpla dacă ai pleca?

Prietenii mei s-ar supăra. (P1)

→ Prietenii mei s-ar supăra dacă aş pleca acum.

Trebuie să ții cont de sentimentele altor oameni.(P1)

Este necesar ca (P1), altfel (P2)

Care este (P2)?

Ce s-ar întâmpla dacă nu aș ține cont de sentimentele lor?

Ai fi un om egoist. (P2)

(P1) LS, P2 porțiunea recuperată

→Trebuie să ții cont de sentimentele altor oameni, altfel ai fi un om egoist.

Operator modal de obligativitate

Nu poți să ții cont de sentimentele altor oameni.(P2)

Este imposibil ca (P2), din cauză (P1)

Care este (P1)?

Ce s-ar întâmpla dacă aș ține cont de sentimentele lor?

Ai fi un om naiv. (P1)

(P2) LS, P1 porțiunea recuperată

→Ai fi un om naiv dacă ai ține cont de sentimentele oamenilor.

Operator modal de imposibilitate

Metode de contestare a operatorilor modali

Metoda 1 – contestă operatorul întrebând ce anume împiedică/obligă interlocutorul la o acțiune.

Trebuie să plec acum. (OMO)

Altfel ce se va întâmpla?

Ce se va întâmpla dacă nu ai pleca?

Nu pot să plec acum. (OMI)

Ce te oprește să pleci?

Ce face imposibilă plecarea?

Metoda 2 – aplică cadrul "ca și cum" operatorul modal a fost deja eliminat; trebuie 😊 folosit timpul prezent!!! (tehnică foarte puternică)

Trebuie să plec acum. (OMO)

Presupune că ai rămas. Cum te simți?

Nu pot să plec acum. (OMI)

Gândește-te că ai plecat. Cum te simți?

Metoda 3 (se aplică doar pentru OMI) – Inversează în propoziție cuvintele "nu" și "pot"; ai grijă la formularea gramaticală!!!

Nu pot să plec acum. (OMI)

Vrei să spui că poți să nu pleci acum?

!!!(tehnică excepțional de puternică)!!!

Citirea gândurilor

(se fac presupuneri în legătură cu dispoziția interioară a altcuiva, fără a ne baza pe informații de prima mână)

Nu mă place.

De unde știi?

Nominalizările

(un proces, verb, a fost transformat în substantiv)

Mă tem de eșec.

În ce privință te temi că vei eșua?

III. DISTORSIUNI

Echivalența complexă

(se consideră că două afirmații au același înțeles, deși se situează la niveluri neurologice diferite)

*Vine întotdeauna târziu,
(deci) nu-i pasă.*

Relația cauză efect

(o persoană sau un set de circumstanțe poate face o anumită acțiune care în mod necesar influențează o altă persoană să experimenteze o anumită stare interioară)

Soția mea mă face să mă simt furios

Citirea minții (gândurilor)

1. Vorbitorul presupune că știe ce gândesc sau ce simt alții, fără dovezi de calibrare (ce vede, ce aude, ce simte);

Nu mă place.

Vorbitorul "știe" sentimentele altei persoane.

De unde știi că nu te place?; Ce te face să crezi asta?

2. Vorbitorul presupune că alții pot (și ar trebui) să intuiască gândurile și starea lui sau a altora și eventual să acționeze în consecința;

a) Ar trebui să știe ce simt pentru ea.

Vorbitorul presupune că o altă persoană X ar trebui să fie capabilă să îi citească mintea.

Cum, mai specific, ar trebui să știe?

b) Sunt sigur că știe că nu îl plac colegii.

Vorbitorul afirmă că o persoană X citește cu siguranță mintea colegilor.

Cum mai specific ar putea să știe?; Ce te face să crezi că știe?

Contestarea acestui pattern constă în cererea de probe senzoriale

Citirea minții (gândurilor)

!!!Modelul meta nu susține că este imposibil ca o persoană să ajungă să știe ce gândește și simte altă persoană, ci vrea detalii despre modul în care această informație a fost transferată!!!



- În cazul LS cu citirea minții, enunțătorii au puține opțiuni;
- Ei au decis deja ce gândesc și simt alte persoane și este posibil ca prezumțiile lor să fie nejustificate.

Nominalizarea

- Este unul dintre cele mai răspândite și mai importante tipare;
- Este rezultatul transformării unui verb în substantiv abstract;
- O acțiune (verb) este transformată în eveniment (substantiv);
- Scopul contestării este acela de a reconecta modelul lingvistic al interlocutorului cu procesul dinamic, în continuă desfășurare, al vieții;

Regret **decizia** mea de a mă întoarce acasă.

Decizie –substantiv (o decizie, două decizii), deci nominalizare și implicit eveniment încheiat.

Enunțătorul consideră că decizia este un eveniment care a avut loc și el nu mai are posibilități de alegere.

Corect este:

Regret **că decid** să mă întorc acasă;

Decid – verb, deci acțiune în desfășurare;

Enunțătorul se află într-un proces de decizie și astfel el are posibilități de alegere.

Metode de contestare a nominalizărilor

- Formulăm întrebările astfel încât să transformăm explicit substantivul din nou în verb (evenimentul din nou în proces);
- Dacă este imposibil dpdv gramatical formulăm verbe asemănătoare.

!!!Scopul contestării este acela de a reconecta modelul lingvistic al interlocutorului cu procesul dinamic, în continuă desfășurare, al vieții!!!

Regret **decizia** mea de a mă întoarce acasă.
*Cum **decizi** să te întorci?*

Mi-e foarte **teamă**.

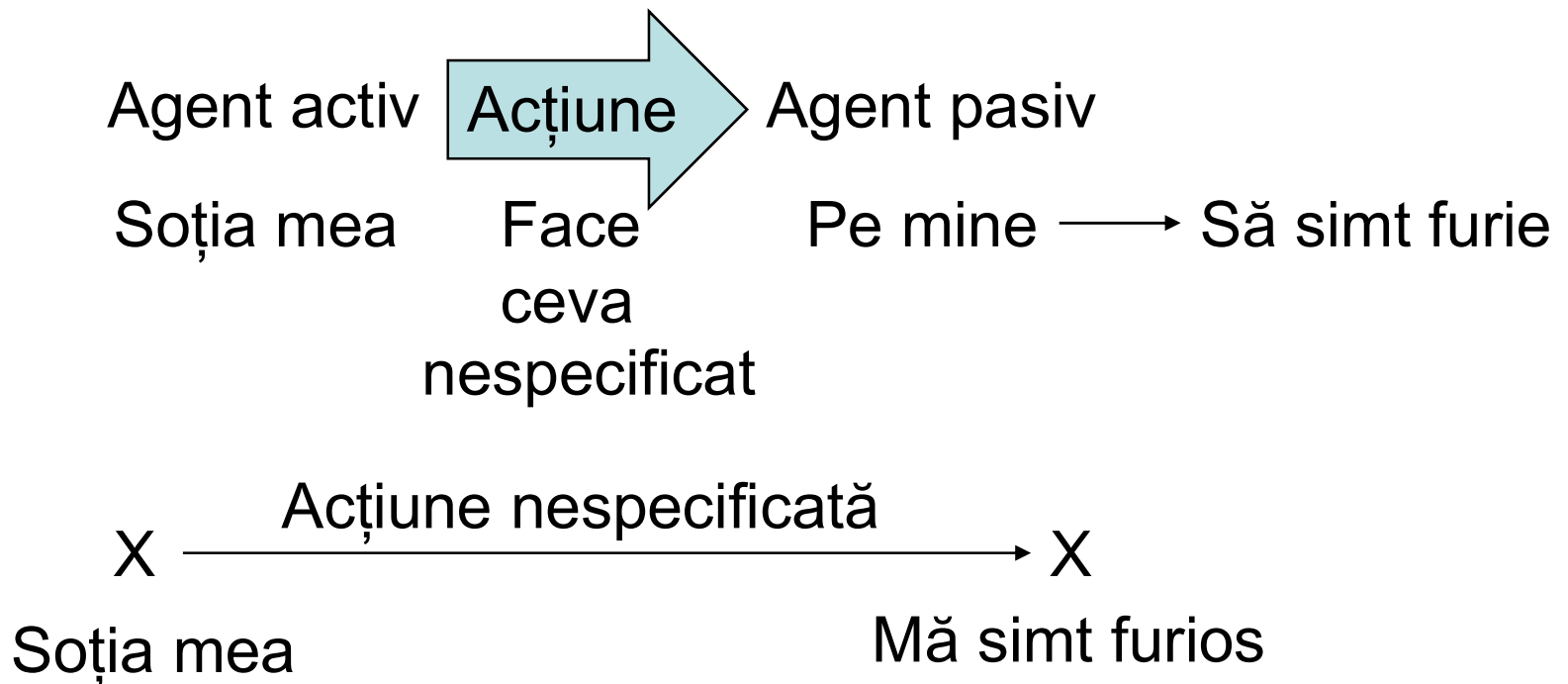
**Observăm că este greu să transformăm "teamă" în verb și în consecință apelăm la sinonimie.*

Ce anume **te sperie**?

Relația cauză - efect

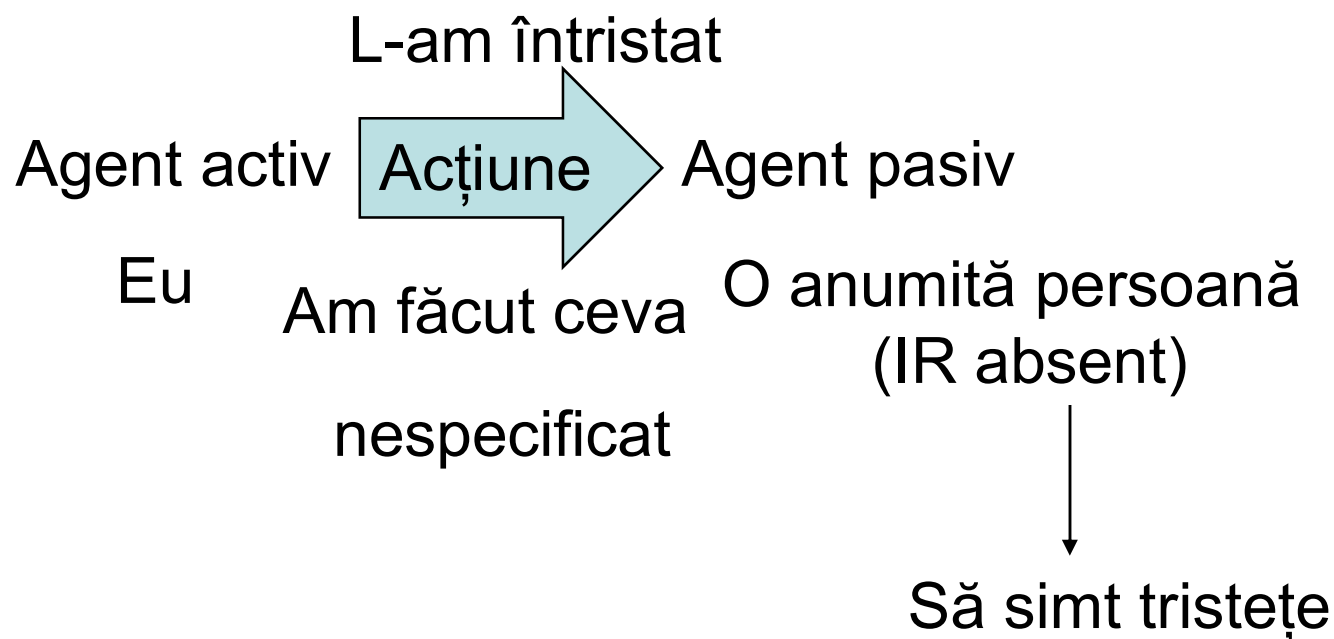
- Se referă la crezul vorbitorului potrivit căruia o persoană/obiect/set de circumstanțe poate face o anumită acțiune care în mod necesar și obligatoriu influențează o altă persoană să experimenteze o emoție sau stare interioară sau să întreprindă o anumită acțiune.

Soția mea mă face să mă simt furios



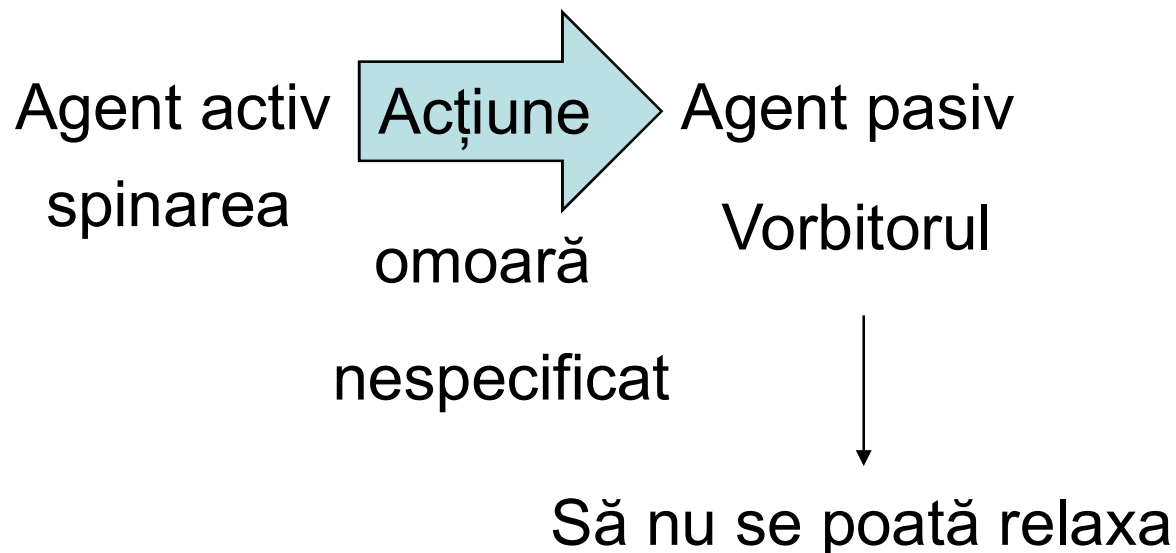
Relația cauză - efect

- Persoana care poate face o anumită acțiune (agentul activ) și care în mod necesar și obligatoriu influențează o altă persoană să experimenteze o emoție sau o stare interioară **poate fi chiar vorbitorul.**



Relația cauză - efect

Vreau să mă relaxez, dar mă omoară spinarea.



!!! Persoana care trăiește emoția sau starea (agentul pasiv) este zăgrăvită ca neavând altă opțiune decât să trăiască respectiva stare/emoție sau să întreprindă o anumită acțiune!!!

- **Scopul contestării acestui tipar este de a oferi interlocutorului și alte opțiuni în legătură cu felul în care simte/acționează**

Metode de contestare a relației cauză efect

Metoda 1 – acceptarea relației de cauză efect și consolidarea acesteia prin introducerea unui operator modal de necesitate

Soția mea mă face să mă simt furios

Vrei să spui că în mod necesar soția ta te face să te simți furios?

Dacă interlocutorul contestă noua relație apare oportunitatea explorării cum nu este necesar.

Metoda 2 – acceptarea relației de cauză efect și introducerea unui cuantificator universal

Soția mea mă face să mă simt furios

Întotdeauna soția ta te face să te simți furios?

Dacă interlocutorul contestă noua generalizare, apare posibilitatea de a determina care este diferența între datele când se enervează și când nu.

Metode de contestare a relației cauză efect

Metoda 3 – acceptarea relației de cauză efect și formularea unei cerințe prin care interlocutorul să specifice mai complet relația

Soția mea mă face să mă simt furios

Cum mai specific te face să te simți furios?

Se continuă cu întrebări din cadrul VN până se obține o imagine completă și clară a procesului de cauzalitate.

Metoda 4 – contestarea directă a relației de cauză efect ”Cum X determină Y?” (nu se poate aplica decât dacă procesul de cauzalitate este cât de cât specificat)

Soția mea mă face să mă simt furios

Nu se poate aplica metoda (acțiunea este nespecificată)

Trebuie aplicată metoda 3 mai întâi

Cum mai specific te face să te simți furios?

Țipă la mine

→ **Soția mea țipă la mine și asta mă face să mă simt nervos.**

Cum mai exact țipetele soției îți determină starea de furie?

(cerem interlocutorului să explice relația de cauzalitate)

Metode de contestare a relației cauză efect

Metoda 5 – contestarea relației de cauză efect prin inversarea relației (nu se poate aplica decât dacă procesul de cauzalitate este cât de cât specificat)

Soția mea mă face să mă simt furios

Nu se poate aplica metoda (acțiunea este nespecificată)

Trebuie aplicată metoda 3 mai întâi

Cum mai specific te face să te simți furios?

Țipă la mine

→ **Soția mea țipă la mine și asta mă face să mă simt nervos.**

Deci, dacă ea nu ar țipa, tu nu te-ai simți furios, corect?

(oferim interlocutorului o inversare care îi oferă ceea ce își dorește pentru verificare)

Echivalența complexă

- Sunt două afirmații legate între ele, iar semnificația uneia presupune în mod obligatoriu semnificația celeilalte

Mereu întârzie, (așadar) nu-i pasă.

A = B

Mereu întârzie = Nu-i pasă

Comportament = Convingere

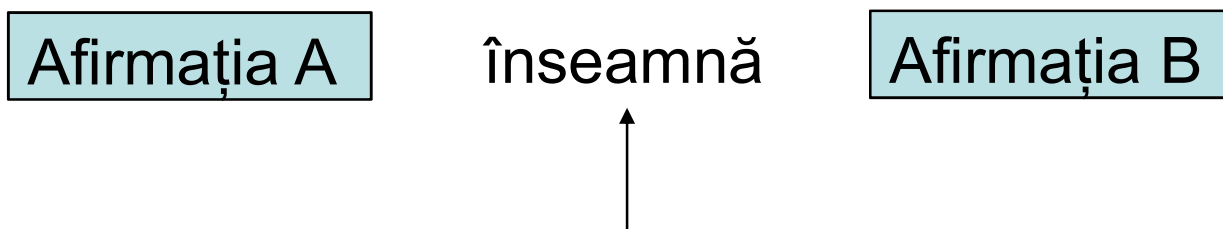
- De obicei o afirmație descrie un comportament și cealaltă descrie o convingere bazată pe o citire a minții (gândurilor);
A = mereu întârzie = comportament (conține de obicei un CU)
B = nu-i pasă = convingere (conține de obicei o CM)
Comportament = convingere (se confundă nivelurile neurologice!)
- Un anumit comportament este analizat ca și cum ar implica o competență, o stare, o valoare sau convingere (se execută un salt logic nejustificat care sărăcește foarte mult harta);**
- Sunt dificil de depistat deoarece o afirmație nu urmează imediat după cealaltă;**
- În LS poate fi exprimată doar convingerea!!!**

Metode de contestare a echivalenței complexe

Metoda 1 – Contestarea echivalenței complexe în mod direct prin inserarea unui operator modal de necesitate/obligativitate sau CU Mereu întârzie, (așadar) nu-i pasă.

Cum faptul că întârzie înseamnă ÎN MOD NECESAR că nu îi pasă?

Faptul că mereu întârzie înseamnă ÎNTOTDEAUNA că nu îi pasă?



Cum anume (mai specific) face ca A să însemne în mod necesar B?

Metoda 2 – Mutarea indicilor referențiali cu inserție de CU
(*una dintre cele mai puternice tehnici din modelul meta și din orice ramură a lingvisticii – n.a.*)

Mereu întârzie, (așadar) nu-i pasă.

*Să înțeleg că tu **absolut mereu** când întârzii înseamnă că nu îți pasă ?*

↓
El întârzie
Interlocutorul întârzie

↓
Lui nu îi pasă
Interlocutorului nu îi pasă

- *Din practică peste 90% din interlocutori contestă întrebarea și, astfel, echivalența este desființată*
- *Tehnica este extrem de puternică și poate genera reacții agresive*

!!!atenție la semnele NV!!!

(este posibil ca interlocutorul să fie de acord cu echivalența doar în LS)

Presupozițiile (presupunerile)

- Caz special de DEFORMARE extrem de răspândit;
- Apar în LS mascate (implicite) și reprezintă ceea ce în mod necesar face un enunț să aibă un sens logic (nu să fie adevărat ci doar să aibă sens);
- O dată descoperite, se pot aplica oricare dintre metodele de contestare din cele 12 tipare din Modelul Meta

Când ai de gând să reacționezi și tu responsabil?

Presupoziția – nu acționez responsabil

**În clipa în care acceptăm presupozitia ca fiind adevărată, lăsăm harta noastră să fie alterată de harta celuilalt.*

**Întrebările din modelul meta se pot aplica, contestând presupozitia identificată.*

Ce mai specific fac ca să nu acționez responsabil?

(întrebare de VN)

Mi-a plăcut femeia cu cercei de argint.

Presupoziția – există o femeie cu cercei de argint.

**Există un IR (femeia cu cercei de argint)*

Care femeie cu cercei de argint?

(întrebare de IR)

** În clipa în care presupune de la sine că există o femeie cu cercei de argint acceptăm implicit și IR-ul.*

Dacă Mihai poartă inelul nou, o să fiu distrusă.

Presupoziția – Mihai are un inel nou

**Există un IR (Inelul nou)*

Care inel nou?

(întrebare de IR)

Dacă fiica ei este la fel de amuzantă ca soțul ei, o să ne distrăm de minune.

Presupoziția – soțul ei este amuzant

**Există CI (Amuzant)*

Cam cât de amuzant?; Amuzant raportat la ce?

(întrebare de CI)