

Neurolinguïstisch Programmeren (NLP)

NLP of Neuro-Linguistic Programming™ is een beschermde benaming voor een zogenaamde therapeutische methode alsook voor de bijhorende opleidingen tot NLP-practitioner. NLP wordt nauwelijks of niet in de peer-reviewed onderzoeksartikelen vermeld waarin bonafide therapieën vergeleken worden. NLP speelt geen rol in serieus onderzoek naar de effectiviteit van therapieën. Ook in de linguïstiek en de neurologie ontbreekt NLP volledig.

Kikker wordt prins

Ondanks het feit dat (of misschien juist omdat een dure prijs associaties met hoge kwaliteit oproept...) er flink wat geld moet worden neergeteld voor een opleiding, maakt NLP ook in België een steile opgang. Voor mensen die nooit een wetenschappelijke opleiding hebben genoten inzake *de menselijke geest* is dit een aantrekkelijk opstapje: het belooft iemand tot specialist van de menselijke geest en effectieve therapeut te maken... zonder dat men bijvoorbeeld de lange en intensieve opleiding van klinisch psycholoog hoeft te volgen. (Als je nu je masterdiploma wil halen en je studeert af zonder een jaartje te moeten overdoen, dan duurt dit in totaal 5 jaar. Maar om erkend te worden als psychotherapeut in België dient men nog eens vele jaren een bijkomende opleiding te volgen, bijvoorbeeld de opleiding van 3 jaar in de cognitieve gedragstherapie). Bovendien biedt NLP nog een tweede aantrekkelijk perspectief: je kan jezelf, je eigen persoonlijkheid grondig verbouwen, je kan iemand anders

worden. (En dan echt anders, de claims van NLP gaan veel verder dan de biologische plasticiteit van het brein als gevolg van intensief oefenen.) De titel van het boek van Bandler & Grinder uit 1979 liet mensen (van sprookjes) dromen: *Frogs into princes*.

Richard Bandler en John Grinder bedachten NLP als “een nieuwe vorm van psychotherapie” in de jaren 1970. Richard Bandler was een wetenschappelijke, Grinder een taalkundige en geen van beide heeft ooit psychologie gestudeerd. De grondleggers schijnen zich bewust te zijn geweest van het hoge hocus pocus-gehalte van hun beweringen want in hun boek *Reframing* schrijven ze: “Dus, als we toevallig iets noemen waarvan je uit wetenschappelijk onderzoek, of uit statistieken, weet dat het onjuist is, realiseer je dan dat we je een ander niveau van ervaring aanreiken.”

Niettemin, of misschien wel juist daarom, is het een populaire methode in sommige HR- en opleidingskringen en zingt ze mee op de achtergrond van de praktijk van menig agoog. Bij het overgrote deel van de onderzoekers die empirisch het menselijk gedrag onderzoeken geniet NLP echter heel wat minder aanzien.

De claims van NLP

NLP beweert dat het interne processen heeft blootgelegd die we gewoonlijk het ‘denken’ noemen. NLP slaagt dus blijkbaar waar de neurowetenschappen voorlopig vooral nog veel vragen hebben. NLP heeft nooit de bevindingen van ook maar één neurowetenschapper vermeld of gebruikt om zijn concept uit te leggen.

De term ‘neuro-linguïstisch’ heeft volgens hoogleraar Willem J.M. Levelt, voormalig directeur en oprichter van het Max-Planck-Instituut voor Psycholinguïstiek te Nijmegen in Nederland, niets met neurolinguïstiek te maken. De neurolinguïstiek onderzoekt hoe het spreken en het begrijpen van taal door de hersenen wordt mogelijk gemaakt en gestuurd. De stand van de wetenschap ter zake maakt gebruik van klinische studies (zoals met patiënten met afasie of spraakstoornissen) en van moderne beeldvormingstechnieken zoals PET (positronemissie tomografie), fMRI (functional magnetic resonance imagery) en magneto-encefalografie. Deze beeldvormingstechnieken bestonden tijdens het ontwikkelen van NLP nog niet.

Ondanks pogingen tot wetenschappelijke verpakking slagen de beoefenaars van NLP er zelf niet in exact te beschrijven wat NLP precies doet. En als er al een herkenbare claim door de NLP-ers naar voor geschoven wordt, trapt die open deuren in.

Sommige NLP-modellen (bijvoorbeeld het drieluik gedachten-gevoelens-gedrag) en therapeutische technieken (bijvoorbeeld imaginaire exposure uit de cognitieve gedragstherapie) die NLP gebruikt zijn bekende psychologische inzichten of therapeutische technieken die niets (origineel) met NLP van doen hebben, maar die NLP wel een aura van betrouwbaarheid geven. Als je het bijvoorbeeld over de psychologische dynamiek gedachten-gevoelens-gedrag hebt, zullen een aantal mensen zeggen: “dat heb je van NLP!”. Zij weten blijkbaar niet dat het de NLP-ers zijn die dit soort ideeën of inzichten elders hebben ontleend (ideeën kan je nu eenmaal niet beschermen) en schaamteloos voorstellen als hun eigen ontdekking.

Andere niet-triviale NLP-aanspraken hebben een heel dubieus gehalte. Een van de centrale eigen stellingen in NLP is behoorlijk vaak onderzocht (zie de mythes hierna) maar stelselmatig ontzenuwd. NLP beweert dat er een zogenaamd PRS of Primary Representational System zou bestaan. Dit zou dan leiden tot een bepaalde voorkeur voor taalgebruik of zou een invloed hebben op de blikrichting.

Niettemin heeft NLP een aantal mythes over de werking van taal en hersenen in het leven geroepen die ondertussen buiten de NLP-kringen een eigen leven zijn gaan leiden.

Mythe 1: de voorkeur voor taalgebruik

Met voorkeur voor **taalgebruik** bedoelt NLP: “hoe je het zegt, denk je het”.

Een “visueel ingestelde” persoon zal bijvoorbeeld zeggen: “Ik zie dat wel zitten...”

Een “kinesthetisch” ingestelde persoon (tasten en voelen) zal zeggen; “ik voel er wel wat voor”.

Een “auditief” ingestelde persoon zal eerder zeggen: “Dat klinkt mij als muziek in de oren”.

Buckner et al. (1987) dachten bewijzen te hebben gevonden voor het PRS van twee van de drie representatiesystemen – namelijk visueel en auditief, maar niet voor kinesthetisch. Jammer genoeg voor hem en de NLP-gelovers *vergat*en ze om te bewijzen dat de voorkeur voor visueel en auditief te maken had met het PRS; ze stelden enkel vast dat er mensen waren die blijkbaar visueel taalgebruik hanteerden en ook een groep met veel woorden die met horen te maken hebben. Ze onderzochten echter niet of dit nu toeval was of inderdaad te maken had met hun bewering van het bestaan van een PRS. Niet onderzocht, dus niet bewezen, dus is het onderzoek als bewijskracht waardeloos.

Diverse empirische onderzoeken toonden daarentegen aan dat de bewering van de voorkeur voor taalgebruik niet klopt¹. Zelfs bij studenten uit ‘de drie richtingen’ konden geen voorkeuren worden vastgesteld.²

Neurobiologisch onderzoek heeft ondertussen aangetoond dat de relatie tussen taal en denken (of tussen taal en cognitie) aanzienlijk minder direct is dan mensen denken. We hebben zelfs geen taal nodig om te kunnen denken: er is bij baby’s denkactiviteit waargenomen nog voor ze zich kunnen uitdrukken. Dat begint al in de vroege kindertijd: een kind gebruikt als één van eerste woorden “kijk”³. Dat betekent echter niet dat alle kinderen nu “visueel ingesteld” zouden worden volgens het NLP uitgangspunt.

Er is integendeel vaak een verschil tussen de intentie en de uiteindelijke manier van gedragen of praten. Van lichaams- en bewegingstaal is bekend dat wij die vaak gebruiken. Ook als mensen telefoneren staan ze te gebaren. Verschillende onderzoeken tonen aan dat gebaren helpen om de luisteraar de boodschap te laten begrijpen, maar ook om de boodschapper te helpen formuleren. Susan Goldin-Meadow stelde vast dat gebaren bovendien vaak een parallelle vorm van communicatie vormen die tot op zekere hoogte losstaat van de gesproken boodschap. De lichaamstaal kan zelfs iets anders uitdrukken dan het gesprokene. Terwijl je eigenlijk geen zin hebt om naar iemands argumenten te luisteren omdat je weet dat deze persoon onzin vertelt over een bepaald onderwerp, wil je toch beleefd

1 Cole-Hitchcock, 1980; Dorn, 1983; Birholtz, 1985; Coe, 1985.

2 Ellis, 1980: 60 studenten, behorend tot kunstwetenschappen, muziek en bewegingswetenschappen werden getest op hun voorkeur.

3 Schlichtling, 1996.

blijven. Dan kan je bijvoorbeeld zeggen “Ja, vertel het maar, ik luister.” terwijl je niet aandachtig bent of met je lichaamstaal verveling uitdrukt. Of hoe je je anders gedraagt dan je wat je zegt en beide weerspiegelen hoe je denkt.

Hoeveel sociale leugentjes vertellen we niet? We zijn druk bezig en eigenlijk willen we niet gestoord worden en als men ons vraagt of we tijd hebben zeggen we toch ‘ja’. De ene al wat vaker dan de andere. Iemand vraagt wat we van zijn/haar nieuwe outfit vinden en we zeggen dat het ‘je mooi staat’ terwijl we in onszelf denken dat we het maar niets vinden. Het is maar goed ook dat we niet altijd zeggen wat we denken! Vele psychologen zijn het er over eens dat zonder de “sociale leugentjes-om-bestwil” we heel wat meer conflicten zouden hebben...

Er zijn voorbeelden genoeg die aantonen dat er andere zaken spelen bij woordkeuze dan de “denkvoorkeur” volgens NLP. Neem het bekende Stroop-effect. De opdracht is de kleur te zeggen van woorden die in een bepaalde kleur afgedrukt staan. Dat is soms moeilijker dan het lijkt. Als het woord ‘blauw’ in het rood staat, dan heb je de neiging om ‘blauw’ te zeggen, in plaats van rood. Hoe goed je de instructie ook begrijpt, en wat je ook denkt, je hersenen doen wat anders zodat je niet zegt wat je denkt. Onze woordkeuze is in grote mate afhankelijk van de taal die we spreken. Onze taalstructuren maken dat we categoriseren. In onze taal hebben we zo categorieën voor richting, plaats, ruimte, tijd ... Maar deze categorieën blijken niet in alle talen hetzelfde te zijn, wat het idee van drie universele basiscategorieën van denkvoorkeuren van NLP tegenspreekt.

Toch beweert NLP (in alle talen die wij checkten) hetzelfde over de drie universele basiscategorieën (visueel, auditief en kinestetisch).

Daarnaast is onze taal oneindig veel complexer dan woordkeuze: het gebruik van ‘euh’, aarzelingen, stemgebruik (volume, intonatie, accenten, pauzes, snelheid...), versprekingen, metaforen enz. zijn allemaal onderdeel van onze taal. Soms helpen ze om betekenis of onze bedoeling over te brengen... en soms mislukken ze.

Kortom, om een meer wetenschappelijke benadering te vinden van de relatie tussen denken en taal moeten we bij disciplines zoals de psycholinguïstiek en de conversatieanalyse zijn, niet bij NLP.

Mythe 2: “Matching” dankzij taalgebruik

Een van de andere centrale (aantrekkelijke) NLP-stellingen is dat je niet alleen aan iemands taalgebruik kan horen tot wat voor een “type van denkvoorkeur” hij of zij behoort, maar dat je door je taalgebruik aan te passen, die persoon beter kan beïnvloeden. Als je dezelfde taal gebruikt als je gesprekspartner, dan doe je aan zogenaamde “matching”. Dit is een bijzonder aantrekkelijke stelling voor verkopers, trainers en coaches.

Ook dit werd onderzocht en ...het werkt niet ⁴. Cody stelde zelfs vast dat “NLP-therapeuten” die bewust probeerden aan taal-matching te doen, door de behandelde als “minder betrouwbaar” en “minder effectief” werden beschouwd.

Mythe 3: Je blikrichting toont wat je denkt

NLP beweert dat er een systematisch verband is tussen de richting waarin iemand kijkt en de breinactiviteit (die op haar beurt de voorkeur aantoonst). Als een rechtshandige bijvoorbeeld naar linksboven kijkt, werkt hij met zijn “eidetisch-visuele voorstelling”. Dat is een indrukwekkende bewering. Iemand die rechtsboven kijkt heeft volgens NLP een visuele herinnering; naar linksboven is een “visuele constructie” van iets wat men nog nooit gezien heeft; de ogen rechtsofzij geeft aan dat de persoon een auditieve herinnering heeft. NLP heeft er een heel systeem voor.

Jammer maar helaas voor NLP: de richting van de oogbewegingen blijkt niets te zeggen over de hersenactiviteit en zegt dus evenmin iets over het zogenaamde Primary Representation System of PRS.⁵

4 Green, 1979; Dowd, 1982 en 1983; Faulkender, 1985; Ingalls, 1987.

5 Beale, 1980; Carbonel, 1985; Elich et al., 1985; Farmer et al., 1985; Wertheim et al.; 1986.

Mythe 4: Hypnose verbetert ons geheugen en ons denken

NLP doet boude uitspraken over nut en belang van hypnose. Bandler en Grinder beweren dat hypnose nuttig is om het geheugen te verbeteren (ze refereren naar “the Milton Model” naar Milton Erickson, zie verder). De wetenschap is er tot op de dag van vandaag niet in geslaagd aan te tonen dat onze geheugenprestaties onder hypnose toenemen, integendeel. Geiselman et al. (1985) vonden wel bij een beperkte groep dat cognitieve methodes en hypnose het geheugen verbeterden. Mc Conkey (1988) dacht dit ook even waar te nemen – toch na 1 dag maar niet meer na 1 week – maar in alle latere onderzoeken waaraan hij deelnam moest hij vaststellen dat het geheugen niet verbeterde. Talloze andere onderzoekers vonden geen verbetering in het geheugen, maar wel vaak een toename van valse herinneringen ⁶. De conclusie dient dan ook te luiden dat het geheugen niet verbetert onder hypnose maar eerder gevoeliger wordt voor suggesties en valse herinneringen.

Overigens bedient NLP zich volgens sommigen onrechtmatig van de verwijzing naar de hypnosedeskundige Milton Erickson. Weitzenhoffer was een voormalig collega van Erickson en hij stelde dat wat de NLP-vorm van hypnose betrof er geen enkel wetenschappelijk bewijs was ⁷.

Alhoewel betrouwbaar onderzoek schaars is, is het enige bewezen hypnose-resultaat tot op heden dat het helpt mensen in een meer gerelaxeerde toestand te brengen⁸. Er zijn ook al enkele veelbelovende studies voor het bestrijden van pijn ⁹ waardoor de dosis anestetica bij chirurgische ingrepen kan verminderen. In België wordt dit laatste bijvoorbeeld al enkele jaren toegepast door Dr. Faymonville, anesthesiste in het universitair hospitaal van Luik.

6 Orne, 1979; Sheehan et al. 1983 en 1984; Yuille, 1985; Nogrady et al., 1985; Labelle et al., 2000; Barnier & McConkey, 1992; Scoboria et al., 2002.

7 Weitzenhoffer, *The Practice of Hypnotism*, 2000, blz. 108.

8 Liossi et al., 2006.

9 Ondermeer Patterson & Jenssen, 2003 en iets meer behoudend uit de medische sector: Wobst, 2007.

Mythe 5: Ankers helpen om je beter te voelen

Bij NLP zijn ‘ankers’ drukpunten die een persoon moet creëren om positieve gevoelens op te wekken (meestal gaat het om drukken op bijvoorbeeld de pink). Omdat dit sterk lijkt op het conditioneringsprincipe (bij dieren en bij mensen wordt gedrag beïnvloed door het leggen van associaties of aangeleerd tot het reflexmatig wordt via belonen en straffen), willen zelfs psychologen soms onder de indruk raken en denken dat dit misschien wel zou kunnen werken. Immers, ook in de bonafide therapieën zoals de cognitieve gedragstherapie (CGT) wordt ook vandaag nog gewerkt met het leren van verbanden via klassieke conditioneringstechnieken (= het leggen van associaties). Helaas, empirisch onderzoek heeft er anders over beslist: de ankers werken niet en roepen geen positieve gevoelens op¹⁰.

NLP als therapie?

Zou NLP als betrouwbare en werkzame therapievorm kunnen gebruikt worden, zoals zijn propagandisten beweren? Ze maken daarbij graag gebruik van het zogenaamde “Dodo”-effect. Een serie studies zou hebben aangetoond dat alle psychotherapieën ongeveer even werkzaam zijn. In 1936 (!) concludeerde Rosenzweig – in wat nu een methodologisch slechte studie zou genoemd worden – dat alle psychotherapievormen even efficiënt zouden zijn, en dat voor deze therapieën “iedereen dus een winnaar was”, waarbij hij het personage *Dodo* uit *Alice in Wonderland* persifleerde. Dit was koren op de molen van de aanhangers van oude theorieën die stilaan meer onder vuur begonnen te liggen (zoals alle therapievormen gebaseerd op de psychoanalyse van grondlegger Freud). Enkele zogenaamde meta-analyses waaruit dit Dodo-effect zou bevestigd worden, passeerden vervolgens de revue¹¹. Bij nadere analyse echter bleken deze analyses ofwel ernstige fouten te bevatten (bijvoorbeeld het indelen van psychotherapievormen in verkeerde categorieën - zoals 1) cognitieve therapie onderbren-

10 Hill, 1983; Brandis, 1986.

11 Luborsky, Singer & Luborsky, 1975; Wampold, Mondin, Moody, Stich, Benson and Ahn, 1997.

gen in de categorie psychodynamische interventies; 2) vergeleken ze de ene vorm van cognitieve gedragstherapie met een andere vorm en trokken ze dan conclusies naar andere, niet vergeleken therapievormen; 3) maakten ze fouten in de berekening enz.)¹², waardoor na rechtzetting deze meta-analyses juist lieten zien dat de therapievorm er wel degelijk toe deed. Verdere meta-analyses toonden alsmaar meer aan dat de gepaste therapie voor de juiste aandoening er wel degelijk toe doet¹³ en dat therapeutische evenwaardigheid (Dodo-effect) niet bestaat.

Om het nog erger te maken; bij de eerdere meta-analyses werd niet gebruik gemaakt van zogenaamde EST's (empirically supported psychological interventions). Om te kunnen vergelijken (zoals in de medische wereld) dient men gebruik te maken van zogenaamde RCT's (Randomised Control Trials) waarbij de patiënten worden ingedeeld in een behandelde groep en een placebo groep of onbehandelde groep. Daarbij worden de patiënten willekeurig ingedeeld in deze groepen en weten zij dit zelf niet (*single blind*). Een aantal bonafide therapieën onderwerpen zich zelfs niet aan EST-onderzoeken of RCT's, om vervolgens kritiek te geven op de therapievormen die dit wel doen. Uit de geanalyseerde meta-analyses en andere onderzoeken, zoals bijvoorbeeld een commissie van 12 psychologen van de American Psychological Association (Chambless et al.) blijkt dat er wel degelijk verschillen zijn in de resultaten tussen therapievormen. Diverse vormen van Cognitieve Gedragstherapie komen hier stevast als superieur uit. Dit blijkt ook stilaan door te dringen in kringen die moeten waken over medische praktijken en vergoeding van interventies (bijvoorbeeld de commissie van American Psychological Association onder leiding van Chambless, de Inserm in Frankrijk, de NICE of National Institute for Health and Clinical Excellence in Groot-Brittannië enz). Een goede tabel met overzicht van ESTs en RCT vindt men in het artikel "Empirically Supported Psychological Interventions: Controversies and Evidence" van Chambless & Ollendick (2001), leden van de Commissie van American Psychological Association.

12 Hunsley & Di Giulio, 2002; Howard, Krause, Saunders & Kopta, 1997.

13 Luborsky et al., 1993; Smith, Glass & Miller, 1980 (ondanks hun foute categorisatie); Weisz, Weiss, Alicke & Klotz (1987), Weiss & Weisz, 1995; Reid, 1997; Shadish, Matt, Navarro and Phillips, 2000, Chambless & Ollendick, 2001.

Zelfs al hadden de meta-analyses bewijzen opgeleverd voor het Dodo-effect, dan had men nog niet mogen concluderen dat dit dan ook voor de niet-onderzochte therapievormen zou gelden. NLP was zeker niet bij de onderzochte bonafide therapievormen. NLP-ers suggereren dus hooguit dat ze aanspraak zouden mogen maken op de illusoire gelijkheid van therapeutische interventies. Rare kronkel toch? Ter vergelijking: Als je alle bedrijfswinsten op een hoop zou gooien zou je ook kunnen vinden dat de bedrijven allen samen globaal winst maken, maar dat betekent niet dat ieder bedrijf winst maakt. Of nog realistischer: je maakt een gemiddelde van 5 bedrijven die het goed doen (de parallel: de onderzochte bonafide therapieën) en je gaat dan stellen dat dus alle bedrijven het goed zullen doen (de parallel: ook NLP zal genieten van het Dodo-effect).

Als therapie zou NLP naar eigen zeggen bijvoorbeeld werkzaam zijn bij het overwinnen van angsten of bijvoorbeeld fobieën. Hun beweringen over hun werkzaamheid zijn moeilijk te verifiëren, omdat ze meestal niet onderzocht zijn. De beweringen berusten op getuigenissen en anekdotische vertellingen. Vermits NLP bij mijn weten ook geen meetinstrumenten heeft om bijvoorbeeld problemen in kaart te brengen, is er ook geen statistisch onderzoek naar validiteit en betrouwbaarheid mogelijk. Er wordt ook geen medewerking verleend aan bijvoorbeeld categorie I onderzoeken die empirisch onderbouwde resultaten geven. (Behandelingen in categorie I zijn behandelingen die hun werkzaamheid bewezen hebben in ten minste twee gerandomiseerde gecontroleerde “trials” (RCT’s of Randomized Controlled Trials), waarbij de superioriteit van de behandeling dient aangetoond te worden ten opzichte van placebo controlegroepen of andere behandelingen.) Enkele spaarzame onderzoeken waarin NLP betrokken was tonen het tegendeel aan: NLP is niet werkzaam bij de behandeling van angst¹⁴ en het PRS of de therapie als geheel werken niet¹⁵.

Een onderzoek van Druckman en Swets van de *United States National Research Council* uit 1988 was vernietigend: geen enkele van de tot dan toe gepubliceerde studies kon aantonen dat de aannames van NLP juist

14 Allen, 1982; Loren, 1982; Krugman et al., 1985.

15 Sharpley, 1984 en 1987.

waren. Ook de effectiviteit kon niet aangetoond worden. Hun besluit: “The committee cannot recommend the employment of such an unvalidated technique”.

Grappig of zielig?

Bepaalde uitspraken van Grinder of Bandler zelf zijn merkwaardig: “... Bijvoorbeeld geloof ik dat het erg goed was dat noch ik (Grinder) noch Bandler gekwalificeerd waren in de domeinen waarin we ons begeven, met name in de psychologie en de therapeutische toepassing ervan; dit is trouwens één van de stellingen die Kuhn heeft geïdentificeerd in zijn historisch onderzoek naar paradigmawisselingen.”

Zij refereren hier naar de wetenschapsfilosoof Kuhn en diens boek *The Structure of Scientific Revolutions*. Kuhn beschreef daarin dat wetenschappelijke theorieën evolueerden omdat “wetenschappelijke theorieën afbrokkelen wanneer nieuwe data niet meer kunnen uitgelegd worden aan de hand van de oude theorieën, maar wel aan de hand van nieuwe theorieën”. Op geen enkel ogenblik heeft hij beweerd dat het beter is om niets af te weten van een bepaald domein om daar doorbraken in te bereiken. Het is bovendien wel heel pretentief om te beweren dat NLP zo een nieuwe theorie zou zijn die de psychologie overbodig kan maken. Hier gebruiken de NLP-ers dus een gezagsargument en halen de autoriteit van een veelbesproken man met aanzien erbij om hun eigen kromme gedachtegang kracht bij te zetten. Dit soort demagogische interpretaties van Kuhn waren en zijn trouwens nog steeds schering en inslag in de wereld van de aanhangers van alternatieve theorieën en pseudowetenschappers. Ze dachten en denken er een vrijbrief in te zien om te beweren wat ze maar wilden. Iets wat Kuhn zelf trouwens steeds heeft afgekeurd.

Overigens zijn de stichters niet vrij van controverse. Bandler werd in 1988 gearresteerd en vervolgens vervolgd voor moord op zijn boekhouder. Toen bleek dat hij ook een cocaïneverslaving had. Het eigen ‘mentale model’ van Bandler en Grinder heeft Bandler niet belet Grinder juridisch te vervolgen voor miljoenen dollars. Het kaartenhuis van NLP blijkt gebouwd te zijn op kromme redeneringen en bankrekeningen.

Duur en onbewezen

NLP is voor mij een commercieel uitgebate geloofsovertuiging en zeker geen wetenschap. Om hoogleraar Levelt te citeren: “Het grootste wonder van NLP is echter dat therapeuten, onderwijzers, orthopedagogen, mensen uit de wereld van de bedrijfscommunicatie zich in grote getale door zulke volstrekt ongefundeerde beweringen laten verlokken tot het volgen van allerhande kostbare cursussen.”¹⁶ Of om onderzoeker Lilienfeld en collega’s¹⁷ te citeren: “NLP is een wetenschappelijk onbewezen therapeutische methode die beweert dat ze het breinfunctioneren kan *programmeren* via een scala aan technieken, zoals het spiegelen van lichaamstaal en nonverbale communicatie”.

Lilienfeld en co geven ons tenslotte ook de geheime formule van NLP: “(Quick Fix + Pseudoscientific Gloss) x Credulous Public = High Income”.

Ook toepasbaar op vele andere vormen van bedrijfsconsultancy, kwakzalverij en kwakdenken: (Snelle Oplossing + Pseudowetenschappelijke Schijn) x een Lichtgelovig Publiek = Hoog Inkomen!

16 Levelt W. (1996) hoogleraar en directeur van het Max-Planck-Instituut voor Psycholinguïstiek te Nijmegen in “Hoedt u voor NLP”, *Skepter* 9(3), september 1996.

17 Lilienfeld et al., 2002.

Verwijzingen

- Bandler, R. (1975). *The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy*. Palo Alto. Science & Behavior Books.
- Bandler, R., Grinder, J. (1979). *Frogs into princes*. Moab, Real People Press. Utah.
- Buckner, M., Meara, N., Reese, M.J. and Reese, N. (1987). *Eye movement as an indicator of sensory components in thought*. Journal of Counselling Psychology, Vol 34 (3), blz. 283-287.
- Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). *Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence*. Annual Review of Psychology, 52, blz. 685-716.
- Geiselman, R. et al. (1985). *Eyewitness memory enhancement in the police interview: Cognitive retrieval mnemonics versus hypnosis*. Journal of Applied Psychology. Vol 70(2), blz. 401-412.
- Goldin-Meadow, S. (2003). *Hearing gesture: How our hands help us thin*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic: A Book About Communication and Change*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Howard, K. I., Krause, M. S., Saunders, S. M., & Kopta, S. M. (1997). *Trials and tribulations in the meta-analysis of treatment differences: Comment on Wampold et al. (1997)*. Psychological Bulletin, 122, blz. 221-225.
- Hunsley, J., & Johnston, C. (2000). *The role of empirically supported treatments in evidence-based psychological practice: A Canadian perspective*. Clinical Psychology: Science and Practice, 7, blz. 269-272.
- Hunsley, J., & Di Giulio, D. (2002). *Dodo Bird, Phoenix, or Urban Legend? The Question of Psychotherapy Equivalence*. The Scientific Review of Mental Health Practice, Volume 1.
- Liessi et al. (2006). *Randomized Clinical Trial of Local Anesthetic Versus a Combination of Local Anesthetic With Self-Hypnosis in the Management of Pediatric Procedure-Related Pain*. Health Psychology. vol 25(3), blz. 307-315.
- Luborsky, L., Diguier, L., Luborsky, E., Singer, B., Dickter, D., & Schmidt, K. A. (1993). *The efficacy of dynamic psychotherapies: Is it true that "Everyone has won and all must have prizes"?* In M. E. Miller, L. Luborsky, J. P. Barber, & J. P. Docherty (Eds.), *Psychodynamic treatment research: A handbook for clinical practice*, blz.. 497-516. New York: Basic Books.
- Luborsky, L., Diguier, L., Seligman, D. A., Rosenthal, R., Krause, E. D., Johnson, S., Halperin, G., Bishop, M., Berman, J. S., & Schweizer, E. (1999). *The researcher's own therapy allegiance: A "wild card" in comparisons of treatment efficacy*. Clinical Psychology: Science and Practice, 6, blz. 95-106.
- Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, E. (1975). *Comparative studies of psychotherapies: Is it true that "Everybody has won and all must have prizes"?* Archives of General Psychiatry, 32, blz. 995-1008.

- Patterson, D & Jensen, M. (2003). *Hypnosis and clinical pain*. Psychological Bulletin, vol 129(4), blz. 495-521.
- Reid, W. J. (1997). *Evaluating the Dodo's verdict: Do all interventions have equivalent outcomes?* Social Work Research, 21, blz. 5-16.
- Rosenzweig, S. (1936). *Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy*. American Journal of Orthopsychiatry, 6, blz. 412-415.
- Schlichting, L. (1996). *Discovering syntax: an empirical study in Dutch language acquisition*. Nijmegen University Press.
- Shadish, W. R., Matt, G. E., Navarro, A. M., & Phillips, G. (2000). *The effects of psychological therapies under clinically representative conditions: A meta-analysis*. Psychological Bulletin, 126, blz. 512-529.
- Shadish, W. R., & Sweeney, R. B. (1991). *Mediators and moderators in meta-analysis: There's a reason why we don't let Dodo birds tell us which psychotherapies should have prizes*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59, blz. 883-893.
- Sheehan, P. & Tilden, J. (1983). *Effects of suggestibility and hypnosis on accurate and distorted retrieval from memory*. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. Vol 9(2), blz. 283-293.
- Smith, M. L., Glass, G. V., & Miller, T. I. (1980). *The benefits of psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Wampold, B. E., Mondin, G. W., Moody, M., & Ahn, H. (1997). *The flat earth as a metaphor for the evidence for uniform efficacy of bona fide psychotherapies: Reply to Crits-Christoph (1997) and Howard et al. (1997)*. Psychological Bulletin, 122, blz. 226-230.
- Wampold, B. E., Mondin, G. W., Moody, M., Stich, F., Benson, K., & Ahn, H. (1997). *A meta-analysis of outcome studies comparing bona fide psychotherapies: Empirically, "All must have prizes."* Psychological Bulletin, 122, blz. 203-215.
- Weiss, B., & Weisz, J. R. (1995). *Relative effectiveness of behavioral versus nonbehavioral child psychotherapy*. Journal of Clinical and Consulting Psychology, 63, blz. 317-320.
- Weisz, J. R., Weiss, B., Alicke, M. D., & Klotz, M. L. (1987). *Effectiveness of psychotherapy with children and adolescents: A meta-analysis for clinicians*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, blz. 542-549.
- Weisz, J. R., Weiss, B., Han, S. S., Granger, D. A., & Morton, T. (1995). *Effects of psychotherapy with children and adolescents revisited: A meta-analysis of treatment outcome studies*. Psychological Bulletin, 117, blz. 450-468.
- Wobst, A. (2007). *Hypnosis and Surgery: Past, Present, and Future*. Anesthesia and Analgesia. vol104 (5).1199-208.
- Yuille, John C., Hope McEwan, N. (1985). *Use of hypnosis as an aid to eyewitness memory*. Journal of Applied Psychology. Vol 70(2), blz. 389-400.

Overzicht artikels en boeken over fundamentele bezwaren tegen NLP

- Allen, K. (1982). *An investigation of the effectiveness of Neurolinguistic Programming procedures in treating snake phobics*. Dissertation Abstracts International 43(3), 861-B University of Missouri at Kansas City, 76 pp.
- Barnier, A. & McConkey, K. (1992). *Reports of real and false memories: The relevance of hypnosis, hypnotizability, and context of memory test*. Journal of Abnormal Psychology. Vol 101(3), blz. 521-527.
- Beale, R. (1980). *The testing of a model for the representation of consciousness*. Dissertation Abstracts International 41(9), 3565-B 2566-B The Fielding Institute, 126 pp.
- Beyerstein, B.L. (1990). *Brainscams: Neuromythologies of the New Age*, International Journal of Mental Health 19(3). 27-36, 27.
- Birholtz, L. (1985). *Neurolinguistic Programming: testing some basic assumptions*. Dissertation Abstracts International 42(5), 2042-B The Fielding Institute, 131 pp.
- Brandis, A. (1986). *A neurolinguistic treatment for reducing parental anger responses and creating more resourceful behavioral options*. Dissertation-Abstracts International 47(11), 4642-B California School of Professional Psychology, 161 pp.
- Carbonell, D. (1985). *Representational systems: an empirical approach to Neurolinguistic Programming*. Dissertation Abstracts International 46(8), 2798-B DePaul University, 144 pp.
- Carrol, R. T. *The skeptic's Dictionary: Neuro-Linguistic Programming*. www.skeptdic.com
- Coe, W. (1985). *An empirical evaluation of the neurolinguistic programming model*. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. Oct Vol 33(4) blz. 310-318.
- Cole-Hitchcock, S. (1980). *A determination of the extent to which a predominant representational system can be identified through written and verbal communication and eye scanning patterns*. Dissertation Abstracts International 41(5), B Baylor University, 1980, 134 pp.
- Corballis, M. (1999). *Mind Myths. Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain* in Della Sala (ed.) Wiley, John & Sons, blz. 41.
- Cornelis, G. & Magiels, G. (2002). *Onzin verkoopt: pseudowetenschappen en de bedrijfswereld*, Wonder en is gheen wonder, 2° jaargang nr 4, 12/2002.
- Dorn, F. (1983). *Assessing primary representational system (PRS) preference for Neurolinguistic Programming (NLP) using three methods*. Counselor Education and Supervision; Dec Vol 23(2) blz. 149-156.
- Dowd, T. & Hingst, A. (1983). *Matching therapists' predicates: an in vivo test of effectiveness*. Perceptual and Motor Skills, 57, blz. 207-210.

- Dowd, T. & Pety, J. (1982). *Effect of counselor predicate matching on perceived social influence and client satisfaction*. Journal of Counseling Psychology, 29(2), blz. 206-209.
- Druckman, D & Swets, J.A. (eds.) (1988). *Enhancing Human Performance: Issues, Theories, and Techniques*, National Academy Press.
- Eisner, D. (2000). *The Death of Psychotherapy: From Freud to Alien Abductions*. Westport, Praeger.
- Elich, M. et al (1985). *Mental imagery as revealed by eye movements and spoken predicates: A test of neurolinguistic programming*. Journal of Counseling Psychology, vol 32 (4), blz. 622-625.
- Ellickson, J. (1983). **Representational systems and eye movements in an interview**. Journal of Counseling Psychology, 30(3), 339-345, 1983.
- Ellis, J. (1980). *Representational systems: an investigation of sensory predicate use in a self-disclosure interview*. Dissertation Abstracts International 41(11), 4244-B University of Minnesota, 194 pp. 1980.
- Falzett, W. (1979). *Matched versus unmatched primary representational systems relationship to perceived trustworthiness in a counseling analogue*. Dissertation Abstracts International 41(1), 105-A Marquette University, 100 pp.
- Farmer, A. et al (1985). *Hypothesized eye movements of neurolinguistic programming: a statistical artifact*. - *Percept Mot Skills*. 1985 Dec;61(3 Pt 1): 717-8.
- Faulkender, N. (1985). *"Primary representational system" and task performance: empirical assessment in prison and normal populations*. Dissertation Abstracts International 45(12), 3937-B California School of Professional Psychology at Berkeley, 100 pp.
- Grant, J. Devilly (2005). *Power Therapies and possible threats to the science of psychology and psychiatry*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. Vol. 39 blz. 437.
- Graunke, B. (1984). *An evaluation of Neurolinguistic Programming: the impact of varied imaging tasks upon sensory predicates*. Dissertation Abstracts International 46(6) University of Houston, 1984, 226 pp
- Green, M. (1979). *Trust as effected by representational system predicates*. Dissertation Abstracts International 41(8) 3159-B Ball State University, 130 pp.
- Hammer, A. (1980). *Language as a therapeutic tool: the effects on the relationship of listeners responding to speakers by using perceptual predicates*. Dissertation Abstracts International 41 (3), 991-A Michigan State University, 149 pp.
- Heap, M. (1988). *Neuro-linguistic programming*, In M. Heap (Ed.) Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices. London: Croom Helm, blz. 268-280.
- Heap, M. (1989). *Neuro-linguistic programming: What is the evidence?* D. Waxman, D. Pedersen, I. Wilkie & P. Mellett (Eds.) Hypnosis: The Fourth European Congress at Oxford. London: Whurr Publishers, pp 118-124.

- Hill, E. (1983). *An empirical test of the Neurolinguistic Programming concept of anchoring*. Dissertation Abstracts International 44(7), 2246-B Washington State University, 126 pp.
- Ingalls, J. (1987). *Cognition and athletic behavior: an investigation of the NLP principle of congruence*. Dissertation Abstracts International 48(7), 2090-B Columbia University Teachers College, 158 pp.
- Johannsen, C. (1982). *Predicates, mental imagery in discrete sense modes, and levels of stress: the Neurolinguistic Programming typologies*. Dissertation Abstracts International 43(8), 2709-B United States International University, 207 pp.
- Jupp, J. (1989). *A further empirical evaluation of neurolinguistic primary representational systems (PRS)*. Counselling Psychology Quarterly; Vol 2(4) blz. 441-450.
- Kraft, W. (1982). *The effects of primary representational system congruence on relaxation in a Neurolinguistic Programming model*. Dissertation Abstracts International 43(7), 2372-B Texas A & M University, 95 pp.
- Krugman, M. et al. (1985). *NLP treatment for anxiety: magic or myth?* Journal of Consulting and Clinical Psychologie 53 (4) blz. 526-530, 1985.
- Labelle, L. et al. (1990). *Hypnotizability, preference for an imagic cognitive style, and memory creation in hypnosis*. Journal of Abnormal Psychology. vol 99(3), blz. 222-228.
- Lange, D. (1980). *A validity study of the construct 'most highly valued representational system' in human auditory and visual perceptions*. Dissertation Abstracts International 41 (11) 4266-B Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, 80 pp.
- Levelt, W. (1996). *Hoedt u voor NLP*, Skepter 9(3), september 1996.
- Lilienfeld, Scott O., Lynn, S. J. and Lohr, J.M. Lohr (Eds.) (2003). *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology*. Guilford Press, New York.
- Lilienfeld, S., Lynn, S. & Lohr, J. (2004). *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology*. New York: Guilford Press.
- Loren, M. (1982). *The treatment of snake phobias*. Dissertation.
- McConkey, K. & Kinoshita, S. (1988). *The influence of hypnosis on memory after one day and one week*. Journal of Abnormal Psychology. vol 97(1), blz. 48-53.
- Mickelwait, J. & Woolridge, A (1996). *The Witch Doctors: Making Sense of the Management Gurus*. Times Books: New York. (vertaald: "De Toverdokters" - Business Bibliotheek, Contact)
- Morgan, D. (1993). *A scientific Assessment of NLP*, in Journal of the National Council for Psychotherapy & Hypnotherapy Register.
- Nogady, H., McConkey, K. & Perry, C. (1985). *Enhancing visual memory: Trying hypnosis, trying imagination, and trying again*. Journal of Abnormal Psychology. vol 94(2), blz. 195-204.

- Orne, M.T. (1979). *The use and misuse of hypnosis in court*. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 27, blz. 311-341.
- Pantin, H. (1982). *The relationship between subjects' predominant sensory predicate use, their preferred representational system and self-reported attitudes towards similar versus different therapist-patient dyads*. Dissertation Abstracts International 43(7), 2350-B University of Miami, 97 pp.
- Scoboria, A. et al. (2002). *Immediate and persisting effects of misleading questions and hypnosis on memory reports*. Journal of Experimental Psychology: Applied. vol 8(1), blz. 26-32.
- Singer, M. & Lalich J. (1996). *Crazy Therapies : What they are? Do they work?* New York, NY: Jossey Bass.
- Sharpley, C. (1984). *Predicate matching in NLP: a review of research on the preferred representational system*. Journal of Counselling Psychology. Vol 31(2), blz. 238-248.
- Sharpley, C. (1987). *Research findings on neurolinguistic programming: non-supportiv data or an untestable theory?* Journal of Counseling Psychology. Vol 34 (1), blz. 103-107.
- Sheehan, P. et al. (1984). *Memory distortion following exposure to false information in hypnosis*. Journal of Abnormal Psychology. Vol 93(3), blz. 259-265.
- Sokal, A. & Bricmont, J. (1999). *Intellectueel bedrog · Postmodernisme, wetenschap en antiwetenschap*, Antwerpen: EPO/De Geus.
- Wertheim, E. et al. (1986). *Test of the neurolinguistic programming hypothesis that eye-movements relate to processing imagery in Percept Mot Skills*. 1986 Apr;62(2).523-9.
- Williams, W F. (2000). *Encyclopedia of pseudoscience: From alien abductions to Zone Therapy*, Publisher: Facts On File, New York.