

PNL da usare e... da vivere



Potremmo definire la Programmazione neuro linguistica (PNL) un insieme di tecniche, molto concrete, per modificare i propri percorsi mentali legati alla percezione delle realtà a proprio favore, in un certo senso "imitando" e riproducendo la relazione che sottende tra schemi comportamentali di successo e le esperienze soggettive che ne sono alla base. Parliamo fondamentalmente di lavorare su quelle griglie percettive e cognitive che

l'essere umano ha come filtri non solo per interpretare le informazioni che provengono dall'ambiente – esterno o interno che sia –, ma anche per codificare, guidare e trasformare il comportamento in vista della realizzazione di un determinato obiettivo.

Quasi cinquant'anni di storia

Secondo la PNL, nata nel 1970 con Richard Bandler, allora neolaureato all'Università di Santa Cruz in California, e John Grinder, professore nel

medesimo ateneo, la struttura percettiva del mondo (chiamata in PNL "mappa") può essere modificata e, di conseguenza, la risposta al modo di vedere e interpretare "il territorio", ossia la realtà.

Obiettivo? Sviluppare abitudini e reazioni di successo, automatizzando man mano atteggiamenti mentali e quindi comportamenti facilitanti ed efficaci, riducendo al contempo quelli limitanti e indesiderati.

Chi determina cosa?

Praticando la PNL nella vita

La programmazione neuro linguistica può essere una cassetta degli attrezzi molto utile nella vita di tutti i giorni, al punto da automatizzare un modo di pensare, essere e agire "positivo". Sì, ma in pratica come procedere? Scopriamolo...

Mariangela Cecchi

Acutezza sensoriale: allenala!

Un semplice esercizio di calibrazione, utilizzato nella PNL e preso dall'antica tradizione hawaiana Huna, può essere utile per aprire e amplificare i propri filtri percettivi e fare pratica nel cogliere più informazioni su ciò che c'è, e accade, intorno e poi nell'altro. Iniziamo. Tieni a fianco a te carta e penna.

PASSO UNO

Focalizzati su un punto. Porta l'attenzione su un dettaglio specifico nella parete di fronte a te o appena sotto il livello degli occhi. Focalizza lì lo sguardo e osserva quante cose puoi vedere, tutte insieme, pur tenendo gli occhi fissi sul punto.

PASSO DUE

Espandi gradualmente la tua visione. Approfondisci come il tuo sguardo, sempre fisso su quel punto, possa ampliarsi a 180 gradi come un raggio di luce che si espande e accende man mano nuovi oggetti e informazioni. Vedi forse il pavimento, il soffitto, oggetti e mobili senza il bisogno di focalizzarti su nessuno di essi. Potresti non essere capace di vedere quello che c'è dietro di te, ma puoi avere una sensazione di cosa potrebbe esserci. Scrivi ciò che noti.

PASSO TRE

Ascolta. Immagina che le tue orecchie siano come il dispositivo sonar di un pipistrello e che il tuo udito si allarghi e si allarghi in cerchi sempre più ampi. Diventa consapevole dei suoni che ti circondano: Qualcuno



parla in lontananza? Le macchine in strada? Il ronzio di una mosca? Il silenzio. Scrivi ciò che senti.

PASSO QUATTRO

Concentrati sulle sensazioni che provi. Immagina che le tue sensazioni siano localizzate nella pancia e inizia a spingerle fuori: come una sfera luminosa si irradiano intorno a te fino a toccare i muri, il soffitto e il pavimento della stanza. Percepisci la sensazione di toccare ogni cosa. Scrivi ciò che senti. Fare questo esercizio due volte alla settimana per quindici minuti è sufficiente per allenare la propria "acutezza sensoriale" e attivarla nelle situazioni e relazioni di tutti i giorni.

La nostra capacità percettiva è molto più ampia di quanto pensiamo, ma va allenata costantemente. Avremo così modo di cogliere nuove sfaccettature delle cose e delle persone

di ogni giorno accade uno spostamento sull'asse di "chi determina cosa": non è più, come accade per molti, l'azione della realtà oggettiva a condizionare lo stato d'animo della persona e la sua re-azione, ma l'opposto. Sarà la realtà soggettiva, quindi interna alla persona, a modellare il significato delle situazioni esterne che vive e il modo in cui le sperimenta. Scendiamo quindi nel dettaglio, vedendo alcune delle principali, tra le numerose, tecniche della PNL applicabili alla vita di tutti i giorni.

Partiamo con il ricalco

Ecco un esempio per entrare attivamente e consapevolmente in comunicazione con l'altro. Utile in moltissime situazioni di vita, personale e professionale, in cui c'è necessità e volontà di stabilire un'autentica relazione con l'altro, il ricalco o "mirroring" rimanda al nostro interlocutore, per retroazione grazie al nostro stesso comportamento, ciò che abbiamo osservato in lui e, in modo proattivo, ci guida verso il suo modello del mondo. Una volta lì, ci troviamo

in "risonanza" con l'altro e possiamo condividere realmente la sua visione acquisendo il potere di comunicare efficacemente con lui ed eventualmente guidarlo verso percorsi diversi.

A seguire, la guida

Infatti, così come il ricalco è basato su elementi di uguaglianza, anche la guida, cioè il passo successivo, si fonda sull'introduzione di una differenza nell'uguaglianza, al fine di allargare la mappa dell'altro. Questi processi di empatia e influenzamento ricorrono spessissimo nella nostra esperienza quotidiana e la capacità di attuare queste tecniche in modo consapevole e strategico dona un grande potere alla persona che può diventare capace di attivare una comunicazione efficace, chiara



TUTTO SUBITO NON FUNZIONA

Annamaria Megna, trainer in Programmazione neuro linguistica, è il vertice di PNL Polis, centro di formazione e consulenza che dal 2004 realizza progetti e percorsi innovativi per la crescita e l'evoluzione delle persone e dei sistemi aziendali. **Annamaria, perché scegliere PNL rispetto a coaching o counselling?**

«Il percorso di PNL permette di apprendere una serie di strategie e tecniche non solo per raggiungere obiettivi desiderati ma anche per riconoscere e sviluppare risorse funzionali a una propria crescita ed evoluzione. David Gordon, uno dei primi trainer, sostiene che fare esperienza di questo modello permette di cogliere un mondo sempre più grande e profondo con molte possibilità. I percorsi di coaching e counselling sono vie specifiche che hanno come obiettivo l'apprendimento di una professione finalizzata alla "relazione d'aiuto". Nel caso del coaching è orientato al risultato e a offrire supporto per il raggiungimento di un obiettivo, mentre nel counselling il focus è sui problemi della persona. Non è detto che un coach o un counselor conoscano il modello della PNL. Sicuramente conoscerlo aiuta enormemente, almeno secondo la mia personale esperienza di coach e counselor».

Ci sono tanti corsi di PNL o crescita personale, come distinguere quelli seri e validi dagli altri?

«Un buon percorso di PNL guarda al modello in modo complesso, partendo da alcuni punti ben precisi. Solo per fare alcuni esempi, vengono approfonditi punti cardine come quello della mappa – che non è il territorio –, la responsabilità personale e il riconoscimento delle risorse interne della persona. Nei nostri corsi sottolineiamo ripetutamente che è un modello in continua evoluzione e non una semplice serie di tecniche che "funzionano".

Ciò che fa la differenza è la persona che fa "funzionare" la tecnica. A volte sento dire: "Uso la PNL per entrare in relazione, per convincere, per vendere" e mi vengono i brividi. Il modello non si usa, si interiorizza, è un *modus vivendi*. E per farlo ci vuole tempo e allenamento. Questo è il motivo per cui i percorsi seri hanno tempi più lunghi rispetto ad altri più brevi. Come fare una maratona: per arrivare bene al traguardo bisogna essere allenati e l'allenamento prevede tempo e costanza. E un po' di leggerezza. Forse oggi non è di moda. Si vuole tutto subito, ma nel tutto subito spesso perdiamo noi stessi e gli altri!».

e forte in ogni ambito. Nessuna tecnica successiva risulterà soddisfacente se prima tra le persone non si sarà instaurata questa connessione, una terreno comune fatto di reciproco ascolto e fiducia sul quale iniziare a camminare insieme. La volontà di collegarsi all'altro è qualcosa che si può avere o meno, ma la capacità di farlo in modo efficace è qualcosa che si può certamente acquisire con la PNL.

InFine, la calibrazione

Per entrare nell'anima del "ricalco" e della successiva "guida" la fase più importante e delicata di cui fare pratica è la calibrazione, che inizia con un'attenta osservazione di alcuni fattori, come ad esempio: l'umore dell'altro, il linguaggio parlato (verbi utilizzati, metafore), la velocità della parlata, il tono e il volume della voce, la postura e la respirazione, e altro ancora. Quindi l'obiettivo è spostare l'attenzione dal "cosa" al "come", dal contenuto dell'interazione alla modalità attraverso la quale questo contenuto è espresso.

Leggere tra le righe, sforzandosi di osservare piccoli dettagli dell'esperienza dell'altro come fossero preziose parole non dette ma espresse da tutto ciò che non è parola.

Capire come "funziona" l'altro...

Per iniziare bene un incontro di lavoro, ad esempio, è meglio assumere la stessa postura dell'altro, al quale manderemo in questo modo subito il messaggio: "Ecco, io sono esattamente come te!". Fare questo richiede un controllo della propria emotività e quindi

Chi guida il mio autobus?

La maggior parte delle persone è prigioniera del proprio stesso cervello. È come se fossero incatenate all'ultimo sedile dell'autobus con qualcun altro al volante. Voglio che impariate a guidare voi stessi il vostro autobus personale. Se al vostro cervello non date qualche indicazione, o viaggerà a casaccio per conto proprio, oppure altre persone troveranno il modo di dirigerlo al posto vostro, e può darsi che non si preoccupino troppo di quelli che sono i vostri interessi.

Richard Bandler



la capacità di essere lucidi oltre che attenti all'altro e consapevoli di sé. L'obiettivo è qui osservare la modalità di funzionamento interiore dell'altro amplificando i propri filtri percettivi, che interpretano la realtà esterna attraverso i cinque sensi, dalla cui acuità dipende la quantità di informazioni che riusciremo a cogliere.

... per adeguarsi a lui

Poiché la calibrazione è l'arte di saper leggere le risposte delle persone basandosi su un corretto e accurato uso dei propri sensi, fondamentale è allenarli a cogliere il maggior

numero di informazioni possibile. Inoltre, facendo parlare l'altro e osservando e ascoltando, si intuisce se la persona è principalmente visiva, uditiva o cinestesica. Ora si può iniziare a "ricalcare" il tono di voce, cercando verbi e metafore che possano replicare il sistema rappresentazionale dell'altro, traducendo i propri schemi per adeguarli a quelli dell'interlocutore. Se si dimostra cinestesico (sensibile al tatto e alle emozioni), per esempio, sarà meglio esprimersi dicendo "io sento che questa è la strada giusta", piuttosto che dire "io vedo".

Con la PNL possiamo raggiungere nuovi orizzonti, sviluppando risorse in grado di farci crescere ed evolvere. Non si tratta di applicare tecniche prestabilite, ma di interiorizzare un modus vivendi che richiede tempo e impegno.