

FOR MOTHER EARTH®

“glossario”

Glossario: ↪ Programmazione Neuro Linguistica

Cosa significa PNL

PNL è la sigla per PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA.

“La PNL si occupa di studiare come modificare (programmazione) il modo in cui rappresentiamo le nostre esperienze attraverso la neurologia (neuro), così da poter comunicare più efficacemente con noi stessi e con gli altri (linguistica).” - Richard Bandler, Owen Fitzpatrick – PNL È LIBERTÀ – NLAP ITALY

Vediamo cosa significano questi tre termini:

Programmazione

Hai presente un computer? Così come programiamo un computer, così ci programiamo, il più delle volte inconsciamente, a ripetere determinati schemi di comportamento. Molte volte questo processo di programmazione è utilissimo: pensa allo scrivere, al guidare, al nuotare, al ballare ecc... non dobbiamo pensare a tutti i singoli passi che abbiamo appreso all'inizio, quando non eravamo ancora competenti, e procediamo come se avessimo inserito un programma automatico. Sfortunatamente, però, alcuni schemi di comportamento ripetitivi non sono così utili: fumare, mangiarsi le unghie, entrare in panico, avere la fobia dei luoghi chiusi ecc. ecc..... Ma la buona notizia è che questi programmi del nostro sistema neurologico possono essere scoperti, usati per raggiungere i nostri obiettivi e modificati quando sono dannosi!

Neuro

Il termine ci rimanda

- al Sistema nervoso o neurale: tutte le esperienze sensoriali, tutte le informazioni che provengono dai sensi, giungono al cervello attraverso il Sistema Nervoso dove diventano processi biochimici e dove acquistano significato;
- alle esperienze sensoriali che, trasformati attraverso la ripetizione in programmi, diventano configurazioni neurali;
- alle Neuroscienze: sappiamo che il nostro sistema nervoso forma un tutt'uno con il cervello, mentre la Medicina Psicosomatica ci ricorda che corpo, mente e psiche sono assolutamente interconnessi, come se dal cervello, paragonabile ad una 'Stazione Centrale', partissero 'treni di pensieri' che viaggiano per tutto il corpo.

Linguistica

Il termine ci ricorda che

- le esperienze sensoriali – le immagini, i suoni/le parole, le sensazioni, gli odori, i gusti – vengono codificate, messe in ordine e acquistano significato attraverso il linguaggio verbale e gli altri sistemi di comunicazione non-verbali;
- pensiamo al passato, al presente e al futuro attraverso l'uso delle parole;
- abbiamo continuamente, nella nostra mente, un dialogo interiore con noi stessi;
- viviamo in un mondo 'imbevuto' di parole;
- il linguaggio che usiamo ha un'importanza vitale per il nostro 'ben-essere': *“tutto quello che esprime il pensiero nasce da un processo grammaticale già programmato e appreso, e la qualità della vita è in relazione a questo processo... Trasformando la grammatica si trasforma la qualità della vita”* - (G.Bateson – *VERSO UNA ECOLOGIA DELLA MENTE* – Adelphi);
- il linguaggio fa parte del nostro sistema di comunicazione con gli altri e attraverso linguaggi di precisione è possibile individuare i limiti che ostacolano il raggiungimento dei nostri obiettivi.

In altre parole:

- la nostra esperienza interiore è il risultato delle riproduzioni delle nostre esperienze sensoriali all'interno del Sistema Nervoso Centrale (neuro);
- usiamo i diversi linguaggi (linguistica) per mettere in ordine, codificare e decodificare queste riproduzioni interne;
- possiamo organizzare queste stesse riproduzioni per raggiungere i nostri scopi (programmazione).

Cos'è la PNL

“... Non è un insieme di tecniche, è un atteggiamento. E' un atteggiamento che ha a che fare con la curiosità, col voler sapere le cose, col voler essere capaci di influire sulle cose, e voler essere capaci di influirvi in modo che ne valga la pena di farlo. Tutto si può cambiare.” - Richard Bandler - *USARE IL CERVELLO PER CAMBIARE* – Astrolabio

“La PNL spiega il funzionamento dell'essere umano, i segreti del suo comportamento, tutti gli ingredienti della 'ricetta umana'... La PNL esamina come le persone si comportano, piuttosto che perchè si comportano in un certo modo... Per comprendere la P.N.L. è necessario sperimentarla” - Tony Jennings & Georges Philips – *IL MIO “LITTLE BOOK” DI P.N.L.* – Pubblicato da ICET Ltd. 808 A, High Road, Finchley, London N12 9QU

"La PNL nasce come una terapia... Jonh Grinder... e Richard Bandler... scoprirono alcuni processi cerebrali... Il loro obiettivo era scoprire i modelli messi in atto da persone di successo... La tesi della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) è che ognuno possiede già in potenza, ed è in grado di sviluppare con la pratica, gli strumenti di cui ha bisogno per raggiungere le proprie mete vitali, per svilupparsi e realizzarsi ... La PNL è quindi una teoria pratica estremamente positiva e costruttiva, che fa appello alla parte migliore dell'essere umano: l'immaginazione, l'entusiasmo e la capacità di rispondere per modificare il proprio ambiente interno ed esterno. E' una strategia efficace, utilizzabile da chiunque voglia verificarla. Uno dei principali postulati della

PNL è il seguente: definire la programmazione neurolinguistica come un insieme di tecniche efficaci volte a produrre nelle persone cambiamenti permanenti e a breve termine. La PNL è un punto di riferimento sistematico su cui sintonizzare il nostro cervello. Non si tratta di magia. E' un sistema che appartiene al metodo scientifico, perché è ripetibile, quantificabile e prevedibile. Ci insegna a maneggiare i nostri stati, i nostri comportamenti, e quelli degli altri. Ci aiuta a migliorare la comunicazione con gli altri e, cosa ancora più importante, con noi stessi. E questo migliora la comunicazione nella coppia, sul lavoro, nelle vendite, nella vita quotidiana.” - Eric de la Parra Paz – RISVEGLIA LA TUA ECCELLENZA – Essere Felice

“La PNL: un Modello di cambiamento creativo...” - Roderich Heinze, Sabine Vohmann-Heinze – PNL PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA – Red Edizioni

Dunque

La PNL è un atteggiamento.....

caratterizzato da senso di curiosità, avventura, desiderio e disponibilità a ricercare, a sperimentare e ad imparare tutto quello che può influenzare positivamente ed efficacemente la comunicazione con gli altri. È guardare alla vita come straordinaria opportunità per apprendere ed evolvere.

La PNL è una metodologia....

basata sul principio che ogni comportamento ha una struttura che può essere estrapolata, imparata, insegnata e anche cambiata. Nasce dall'osservazione di comunicatori eccellenti, ed insegna perciò ad essere buoni ascoltatori e buoni osservatori prima ancora che buoni comunicatori.

Le novità più significative della PNL sono:

1. l'aver presentato un MODELLO – cioè l'aver descritto il funzionamento di un sistema, il COME – anziché una Teoria – cioè la spiegazione dei PERCHÉ.
2. Il NON occuparsi della realtà dei fatti, ma della rappresentazione mentale che gli individui ne hanno, prescindendo dai motivi che l'hanno generata e riconoscendo la soggettività della comunicazione verbale e non verbale.
3. Lo studiare la struttura dell'esperienza soggettiva, caratterizzata dal fatto che ogni individuo è in contatto con il mondo esterno attraverso i cinque sensi e le sensazioni interne e che tutte le informazioni sensoriali passano attraverso dei filtri che contribuiscono a formare la sua personalità:
 - il filtro *genetico*, che proviene dal suo patrimonio genetico ereditato alla nascita;
 - il filtro *sociale* che si forma attraverso:
 - la cultura, l'istruzione, i valori del contesto umano nel quale l'individuo nasce; l'educazione che riceve, la fascia sociale di appartenenza, le ideologie apprese e professate, lo stile di vita scelto.

Il filtro *individuale* che è costituito dalla storia personale: sesso, età, luogo di

- nascita, lingua, stato di salute, ricordi, decisioni e scelte, valori e convinzioni, attitudini, esperienze di vita, METAPROGRAMMI;

oltre ai filtri inconsci che portano ogni essere umano a:

- TRALASCIARE
- DEFORMARE
- GENERALIZZARE

tutte le informazioni sensoriali.

Dallo studio delle esperienze individuali si evince che

- ogni essere umano ha una percezione della realtà, assolutamente soggettiva, diversa da quella degli altri;
- questa diversità percettiva produce
- un diverso processo interno mentale costituito dalle rappresentazioni mentali delle percezioni, che
 - mettono in moto **emozioni, sentimenti e sensazioni**
 - **da cui nascono le nostre azioni e la nostra comunicazione, sia verbale che non verbale.**

4. L'osservare, l'ascoltare e il percepire le sensazioni che produce la comunicazione non verbale su quattro livelli:

- Cosa avviene nell'interlocutore;
- Come viene espressa la sua comunicazione;
- Cosa provoca in chi ascolta questa comunicazione;
- Come si comporta, di conseguenza chi ha ascoltato e che risposte fornisce.

La PNL è una tecnologia.....

cioè un insieme di tecniche e strategie efficaci

- che possono essere identificate, assunte e utilizzate da chiunque lo desideri;
- volte a produrre nelle persone cambiamenti permanenti e a breve termine, che permettono a chiunque lo voglia di organizzare le informazioni e le percezioni che provengono sia dalla realtà esterna che interna, in modo da raggiungere risultati eccellenti.

Le presupposizioni, ovvero i pensieri-convinzioni più importanti della PNL

“La cosa importante da capire riguardo alle convinzioni è che esse non hanno l'obiettivo di avere una corrispondenza con la realtà. Hanno lo scopo di offrire una motivazione e una prospettiva tali da far sì che il comportamento effettivo possa iniziare a svilupparsi e a innalzarsi fino a corrispondere ad esse.” - Robert Dilts – I LIVELLI DI PENSIERO – NLP Italy 2003

1. Qualunque processo umano, detto anche strategia, è schematizzabile e riproducibile.
2. Si possono programmare le strategie di successo e scoprire i motivi dell'insuccesso di una strategia.
3. Le strategie sono i processi di pensiero che conducono alla realizzazione di un comportamento.

4. Una dote fondamentale di una persona, di una società, di un'istituzione o impresa è la flessibilità, cioè la capacità di modificare tanto quanto è necessario del proprio comportamento per ottenere il risultato voluto.
5. La persona, la società, l'istituzione, l'impresa o il sistema con maggiore flessibilità nel comportamento guiderà o dominerà il sistema stesso.
6. Se al mondo esiste qualcuno molto abile nel fare qualcosa, è possibile imparare la strategia della sua capacità e insegnarla a tutti quelli che ne hanno bisogno. Imitare ('Modelling') l'eccellenza porta ad eccellere.
7. Il mondo è il territorio di tutti, la mappa del mondo è una costruzione personale: questa mappa non è il territorio intero, ma solo una parte di esso.
8. Mente e Corpo sono integrate in un unico meccanismo
9. Gli esseri umani possiedono già tutte le risorse di cui hanno bisogno - incluse quelle necessarie per ogni cambiamento che desiderano compiere.
10. Occorre considerare i risultati come feedback ovvero come risposte e non fallimenti.
11. Tutti i risultati e i comportamenti sono apprendimento, sia che portino a raggiungere l'obiettivo desiderato, sia che non ottengano l'obiettivo. La vita è una scuola continua e noi siamo allievi dalla nascita alla morte.
12. Tutti i processi e gli interventi devono essere mirati ad una crescita personale.
13. Ogni comportamento nasconde un'intenzione positiva e ogni comportamento ha il suo valore nel contesto in cui si è verificato: occorre solo scoprirlo.
14. Ogni comportamento è una forma di adattamento al contesto in cui viene appreso e che lo determina.
15. La resistenza dell'altro è la conseguenza della mancanza di rapport. Non esistono persone riluttanti, esistono però comunicatori non flessibili.
16. L'essere umano è un sistema cibernetico, quindi qualunque cosa accada, anche solo in una parte di questo sistema, influenzerà, senza dubbio, tutte le altre parti del sistema e dei sistemi entro i quali questo sistema è parte.
17. Ogni comportamento è comunicazione: anche il silenzio comunica, spesso molto più efficacemente delle parole.
18. Le parole che usiamo NON sono l'esperienza o l'evento che rappresentano.
19. Se continui a fare ciò che hai sempre fatto, otterrai quello che hai sempre ottenuto.
20. Io controllo la mia mente e pertanto i miei risultati.
21. Le rappresentazioni sensoriali, verbali e non verbali, sono le basi del linguaggio dell'esperienza soggettiva.
22. Chi sa comunicare bene è responsabile sempre di ciò che ottiene, ma anche di ciò che non ottiene. Il significato di una comunicazione sta nel messaggio che viene ricevuto.
23. I comunicatori di successo sono creativi e accettano ed utilizzano tutti i comportamenti.
24. Scegliere è meglio che non scegliere.
25. Si cambia a qualunque età e la gioia di vivere non ha età.

Come nasce la PNL

“Inizialmente, la PNL nacque come reazione all’ambiente della psicologia, che non era stata in grado di introdurre delle idee efficaci per favorire il cambiamento. La PNL rappresenta un approccio diverso rispetto a quello medico basato sull’idea di etichettare e creare delle categorie. Alla base della PNL c’è la convinzione che le persone non siano i loro comportamenti o i loro pensieri e che perciò, quando queste imparano a cambiare il modo in cui pensano e si comportano, cambia anche la loro vita.” - Richard Bandler, Owen Fitzpatrick – PNL È LIBERTÀ – NLAP ITALY

“La PNL ha origine all’inizio degli anni settanta presso l’Università della California. I padri fondatori della PNL furono Richard Bandler, che all’epoca era uno studente di matematica e di computers e John Grinder, un Professore di linguistica. Tutto iniziò con lo studio sull’eccellenza, cioè cos’è che rende il migliore, migliore. Nello specifico, studiarono tre terapeuti (c’era sempre tanta scelta di terapeuti in California): Fritz Perls (Terapia Gestalt), Virginia Satir (Terapia Familiare) e Milton Erickson (Ipnosi Terapia), i quali erano ritenuti leader indiscussi nel loro campo.

Bandler e Grinder identificarono uno schema specifico nel linguaggio, nel comportamento e nelle convinzioni di base di questi tre terapeuti, che essi adottavano nel proprio lavoro. Una volta identificati, questi modelli di linguaggio, comportamento e convinzioni furono poi codificati (si potrebbe anche dire che furono ‘copiati’). Una volta ‘replicati’, questi schemi poterono poi essere insegnati. Come risultato, altri terapeuti furono in grado di aumentare, in maniera significativa, la percentuale di successo nel lavoro con i loro clienti.

Siccome Bandler e Grinder non avevano alcuna preparazione in psicologia o psicoanalisi, non focalizzarono la loro attenzione sul perché le persone fanno certe cose. Usando quello che poi diventò la PNL, la loro attenzione era tutta rivolta al come le persone fanno certe cose. Una comprensione delle singole componenti che costituiscono il come qualcuno fa qualcosa, ci fornisce il potenziale per cambiare il modo di fare quel qualcosa.

Negli anni successivi al lavoro originale di Bandler e Grinder, sono stati in molti ad essere coinvolti negli studi di PNL. Da allora, i progressi fatti nel campo della PNL sono stati stupefacenti.” - Tratto da: Tony Jennings & Georges Philips – IL MIO “LITTLE BOOK” DI P.N.L.op. cit.

Alla fine degli anni '70 un allievo di Bandler, Rodert Dilts incominciò a sviluppare con lui la PNL. Oggi egli è riconosciuto come colui che iniziò a sviluppare la PNL in modo scientifico. Dilts è noto per i suoi lavori di ricerca e sviluppo in PNL in svariati campi, dalle applicazioni aziendali alle malattie ritenute incurabili.

La diffusione del metodo è avvenuta intorno agli anni '80.

Altri Autori di spicco sono:

- Leslie Cameron Bandler,
- David Gordon,
- Stephen Gilligan, allievo di Erickson,

- Steve e Connirae Andreas
- Anthony Robbins
- John La Valle, consulente e formatore nelle più avanzate applicazioni al business e alla persuasione
- Tad James
- Owen Fitzpatrick, Psicologo e Psicoterapeuta, Coach e co-fondatore dell'Irish Institute of NLP
- Eric Robbie
- Gabe Guerriero
- Brian Colbert

Gli obiettivi della PNL

Vediamo adesso quali sono gli obiettivi storici della PNL.

“Storicamente la PNL si è occupata del raggiungimento di obiettivi tangibili, concreti e osservabili.” - Robert Dilts, Robert McDonald – PNL PER LO SPIRITO – NLP ITALY

Ma, in senso più ampio, la PNL è stata usata e viene usata per:

- *“...essere capaci di influire sulle cose in modo che ne valga la pena di farlo.”* - Bandler, op. cit
- *“...diventare gli artefici della vostra vita e influire attivamente sulla vostra salute e il vostro benessere. Imparerete a plasmare la qualità delle vostre immagini interne, dei vostri suoni e delle vostre sensazioni: nasceranno così gioia e forza di vivere e voi vivrete in armonia con questa immagine di voi stessi. Con la PNL potete far crescere tutte le capacità potenziali che già esistono dentro di voi.”* - Roderich Heinze, Sabine Vohmann-Heinze – PNL PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA – Red Edizioni
- *“...modificare il proprio ambiente interno ed esterno, produrre nelle persone cambiamenti permanenti e a breve termine”* - Erik de la Parra Paz, op.cit.
- *“... creare un mondo al quale le persone vogliono appartenere. Si può pensare alla PNL come a qualcosa che sia privo di autenticità, umiltà e grazia. Essa è semplicemente uno strumento, come un coltello. Si può usare un coltello per tagliare il pane e offrirne un pezzo al vicino, oppure si può usare lo stesso coltello e ferire il vicino. Il coltello non ha né cuore né visione; ma la persona che usa il coltello, proprio come la persona che usa la PNL, può apportare cuore, visione, coinvolgimento, comprensione e amore all'uso dello strumento...”* - Robert Dilts, Robert McDonald – PNL PER LO SPIRITO – NLP ITALY

insegnando l'arte della comunicazione e della persuasione.

L'obiettivo per eccellenza della PNL è dunque il CAMBIAMENTO:

- di sé
- degli altri
- del mondo

La PNL nel Metodo FOR MOTHER EARTH®

Ma perché cambiare gli altri e il mondo?

La finalità può essere diversa:

manipolativa: per il vantaggio personale, lo sfruttamento dei limiti, della fragilità o della ignoranza altrui, per sottomettere gli altri ai propri fini;

etica: per il rispetto, il miglioramento, l'utilizzo dei punti di forza e delle qualità degli altri a vantaggio di tutti.

E' proprio per "apportare cuore, visione, coinvolgimento, comprensione e amore all'uso dello strumento" che, nel Metodo FOR MOTHER EARTH®

- lo strumento PNL viene integrato con l'Intelligenza Emotiva;
- è così importante che la persona che utilizza lo strumento della PNL sia EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE.

La PNL è lo strumento più potente per raggiungere l'obiettivo primario del Progetto Educativo e Formativo FOR MOTHER EARTH®, che è sempre stato quello di sviluppare le **RISORSE UMANE** di adulti e bambini, cioè quel grande patrimonio di capacità e di intelligenze racchiuso in ogni essere umano che ha bisogno di un "terreno" (ambiente umano socio-culturale) e di "concime" (stimoli appropriati) per venire alla luce e diventare ricchezza disponibile, per "creare un mondo al quale le persone vogliono appartenere".

Per questo motivo la Programmazione Neuro-Linguistica integrata con l'Intelligenza Emotiva è il filo conduttore del Metodo FOR MOTHER EARTH® al livello di base.

Nota:

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l'indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d'autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E' possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti

Voce di "**glossario**" curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati