



Comunicare e negoziare con se stessi

LA GESTIONE DELLA SALUTE PSICOFISICA CON LA PNL ED ALTRO
-PRIMA PARTE-

Aulicino Vincenzo

DOTTORE IN PSICOLOGIA APPLICATA | TRAV. VIA FONTEVOLE, 1/C

06024 GUBBIO (PG) cell.3392751411

*Dedico questo piccolo testo
A tutti i miei cari.
Agli amici.
Ai miei ex pazienti*

Comunicare e negoziare con se stessi

La gestione della salute psicofisica con la PNL ed altro

Prima parte

Premessa

Con il seguente testo è mia intenzione soffermarmi quanto basta sugli aspetti teorici degli argomenti che voglio presentare, desidero evitare la discussione sulla scientificità o la pseudo scientificità di questa materia o quella tecnica in quanto questo non è pertinente allo scopo di questo scritto.

Il mio intento è di presentare delle tecniche pratiche semplici che hanno come fine quello di poter essere lette e utilizzate da tutti, al di là della propria competenza culturale e scolastica.

Come strumento e modello base prendo in esame la metodologia psicologica di maggior diffusione a livello mondiale oggi utilizzata in moltissimi settori. È una tecnica di comunicazione che prende il nome di: Programmazione Neuro-Linguistica. In aggiunta nel testo nella parte seconda saranno presentati, con una breve introduzione degli esercizi di altre discipline che possono essere senza difficoltà integrate nella Pnl e potranno essere utili a molte persone.

La PNL l'ho iniziata a studiare assieme all'ipnosi, (argomento sul quale poi ho sviluppato la mia tesi di laurea in psicologia applicata), perché proprio da questa modalità comunicativa è nata ed è figlia legittima. (Sia l'ipnosi e la PNL sono stati studi avvenuti fuori dal programma, mentre frequentavo l'università).

Da quel periodo, (dopo aver fatto qualche corso), ho sempre utilizzato queste due tecniche, nella mia professione di psicologo. La teoria e le tecniche di Pnl, non sono altro che, lo studio razionale e pragmatico, sezionato in piccole parti, di quello che facevano praticamente in modo operativo, (ottenendo grandi risultati), diversi professionisti della salute mentale per aiutare i loro pazienti.

In tutti questi anni ho continuato un'autoformazione tramite contatti con colleghi e associazioni di psicologia ed altre brache attinenti, oltre ad utilizzare tutti gli strumenti moderni e una buona dose di passione, per mantenermi aggiornato e restare al passo con i tempi.

Dagli anni 90 la programmazione neuro-linguistica si è diffusa in tutto il mondo entrando come bagaglio culturale in tante discipline. Queste tecniche di comunicazione sono diventate di uso comune in molti settori come: nel marketing, nello sport, nelle professioni di aiuto e in tanti altri settori.

E' certamente inevitabile, (data la diffusione), che in molti settori vi siano state variazioni, aggiustamenti e integrazioni non sempre pertinenti e professionisti non sempre corretti.

Ma, la comunicazione è una funzione complessa e creativa che permea tutta la nostra vita, dalla più piccola alla più complessa.

E' mio desiderio, in particolare concentrarmi sull'utilizzazione pratica è pragmatica di questo metodo che, personalmente ho appreso, usato ed apprezzato nel mio lavoro di psicologo che, tutt'ora svolgo.

L'intenzione è insegnare delle semplici tecniche, strategie psicologiche che possono essere utilizzate da qualunque persona, anche se non si hanno conoscenze specifiche sull'argomento. Pertanto in questo testo essenzialmente vi sono descritti esercizi semplici che possono essere appresi da chiunque ma, la semplicità non deve essere confusa come qualcosa di poco valido.

Certamente chi ha già delle conoscenze maggiori sull'argomento potrebbe pensare ad un eccesso di semplificazione oppure, credere addirittura, (come mi è capitato di leggere qualche articolo su Internet), che questa materia, sia solo una grande buffonata senza nessuna validità scientifica. Ebbene! Né l'una, né l'altra ipotesi sono vere: ci sono moltissimi testi in tutto il mondo che parlano della programmazione neuro-linguistica e tra questi ve ne sono tantissimi di livello professionale è indubbio che vi sono anche quelli non molto seri che, confondono più che aiutare il lettore. Prendendo in considerazione la seconda ipotesi dovremmo dire che, in questo nostro mondo in cui la comunicazione è fattore essenziale in tutte le attività umane:

- lo psicologo che parla con il proprio paziente per aiutarlo a rielaborare ed uscire dalle sue difficoltà utilizza un metodo non scientifico.
- La pubblicità su tutti i media, non ha fondamento scientifico e così via per tante altre situazioni.

In realtà, oltre ad avere degli apparati fisici e neurologici preposti per comunicare, abbiamo una precisa metodologia del linguaggio il quale ha una sua struttura: verbi, avverbi, sostantivi, aggettivi, articoli, pronomi eccetera.

Voglio presentare degli esercizi pratici che, certamente dovranno essere eseguiti con attenzione e motivazione. Solo attraverso la volontà e la determinazione ad andare avanti saranno utili, se si vogliono raggiungere obiettivi concreti.

Metodologie empiriche e strategie psicologiche che nascono dall'ipnosi, (importante funzione del cervello umano), dalla psicologia della Gestalt, dal comportamentismo e dalla terapia umanistica ma, anche da diverse discipline, non occidentali, di antica data, tutt'ora utilizzate come: lo yoga nei suoi aspetti fisici e mentali, la Mindfulness: la meditazione Vipasana Buddista di 2500 anni, utilizzata anche nella moderna psicoterapia.

Metodi facili da mettere in pratica e da utilizzare, (ma abbastanza complessi da spiegare nei suoi meccanismi), certamente utili per tutti, adatte, (se usate con intelligenza), nel superare diversi disagi emotivi, di media entità.

Imparare a rafforzare la propria autostima e diventare consapevoli delle nostre umane potenzialità, essere capaci di combattere la paura ingiustificata che si presenta talvolta in quelle situazioni in cui: dobbiamo esprimere il nostro pensiero nei gruppi, parlare in pubblico, in una assemblea oppure, di fronte a personaggi di una certa importanza, sociale, politica, culturale ecc. Ma, anche imparare ad essere capace d'affrontare, senza farsi prendere dalla paura, lievi disturbi fisici, stati d'ansia, piccole manie e paure.

Sono sicuramente delle situazioni che appartengono alla grande maggioranza della popolazione d'ogni età e strato sociale.

Pertanto questo semplice libretto vuole mettere a disposizione di tutti una conoscenza pratica essenziale per imparare a guidare se stessi ad essere competenti e a sviluppare la giusta attenzione al nostro personale modo di vivere.

La programmazione neuro-linguistica non nasce da un sistema teorico predeterminato ma, questo non significa che non abbia una sua epistemologia¹ cioè, una sua radice teorica. Le origini epistemologiche della Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) risalgono agli anni '50 con il concetto: *"La mappa non è il territorio"* espresso da Alfred. Korzybski nell'opera *"General Semantics"*.

Questa semplice affermazione è uno dei principi su cui si fonda la PNL. Il senso corretto è: l'individuo che sta vivendo un'esperienza, la legge, la immagazzina e la ricorda. Attraverso i suoi sensi la proietta al cervello che, la trasforma in funzione di un sistema di filtri personali che, ne daranno una lettura soggettiva personale.

La PNL è una psico-tecnologia empirica che ha preso avvio dall'osservazione e lo studio metodici, in tempo reale, delle strategie di comunicazione verbale e non verbale che hanno determinato il successo di personalità distinte nella loro attività professionale. Erickson, Perls e Satir, ma anche l'apporto degli studi del MRI di Palo Alto hanno contribuito in modo determinante alla sua diffusione.

Saper comunicare con pazienti e clienti per migliorarne la flessibilità psicologica, l'emotività, l'autostima e la competenza relazionale. Aiutare altri ad uscire dall'impasse psicologica per ritornare sulla carreggiata della vita come protagonisti, liberi di gestire la loro vita è muoversi nel mondo per raggiungere gli obiettivi desiderati.

¹ Nella filosofia del sec. 19°, la parte della gnoseologia che si occupava dei metodi e dei fondamenti della conoscenza scientifica. In un'accezione più moderna e corrente, che prescinde dalla priorità dell'indagine gnoseologica e preferisce insistere sull'esemplarità della scienza positiva, s'intende per epistemologia l'indagine critica intorno alla struttura e ai metodi (osservazione, sperimentazione e inferenza) delle scienze, riguardo anche ai problemi del loro sviluppo e della loro interazione, sinonimo. quindi di filosofia della scienza.

Apprendere ad utilizzare la creatività per la ricerca di soluzioni efficaci nelle varie situazioni della vita e nelle svariate attività umane, manageriali, di vendita, di cura e tanti altri settori.

Dallo studio di questi professionisti sono state estratte le strategie linguistiche, metalinguistiche e comportamentali che utilizzavano in modo naturale e inconscio.

L'opera di tradurre e sezionare in piccoli pezzi per estrarre i fondamenti metodologici pratici, comprenderli ed insegnarli ad altri affinché, possano apprendere medesime capacità e abilità d'interazione ed ottenere positivi risultati; E' stato, certamente, un grande salto nella comprensione dell'essere umano e delle sue potenziali capacità psicologiche, la scatola nera, (il cervello), ha una sua struttura che se è elicitata in modo corretto risponde adeguando la sua struttura psicologica soggettiva, ma, non solo, vi sono anche adattamenti e nuove formazioni della rete neurologica.

L'idea di base di questo scritto è: chiunque possieda la capacità di pensare, la giusta attenzione ed è in grado di apprendere, può raggiungere gli stessi obiettivi attraverso una formazione appropriata.

Quindi se sai come farlo, lo puoi fare!

L'intenzione è quella di presentare prima alcune tecniche di programmazione neurolinguistica facili d'apprendere ed utilizzare per uso personale. Tecniche pratiche che se applicate con attenzione, motivazione e costanza, sono utili a chiunque desideri migliorare se stesso. Per aumentare la propria elasticità psicologica, ampliare la consapevolezza di sé ed imparare a sviluppare una comunicazione inter-personale, (con gli altri: in famiglia con il/la partner i figli i genitori, nel lavoro, nella società), e intra-personale più efficace, positiva, (con sé stessi o meglio con le nostre parti interne che compongono il nostro sistema mente-corpo) .

Consapevoli che gli obiettivi sono possibili se rispettano la nostra realtà personale profonda, la quale coinvolge tutto il nostro essere come un unico sistema mente-corpo.

Imparare a dialogare o meglio a negoziare con tutte le parti del nostro sistema mente-corpo per cercare quella coesione congruente, necessaria a raggiungere gli obiettivi prefissati.

Se vi sono parti di noi incongruenti, (funzioni o parti che remano contro o che non hanno nessuna intenzione di collaborare), non si ottiene niente oppure, possiamo andare in contro ad un irrigidimento del sistema tale, da perdere le speranze e i desideri di un cambiamento positivo.

Ecco allora! Che l'importanza del dialogo con sé stessi e la negoziazione con le diverse parti del nostro sistema è cruciale, essa richiede grande attenzione e svariati tentativi per cercare l'accordo giusto.

Noi siamo una rete interattiva nella quale apparati ed organi sono in costante relazione tutto avviene al di là della nostra consapevolezza. Imparare ad ascoltare e dialogare con le nostre parti assume quindi, massima importanza per la coerenza del nostro sistema mente-corpo.

I disagi, disturbi psicologici e psicosomatici non sono altro che, il prodotto della desincronizzazione del sistema mente corpo. Un blocco di alcune parti di questa rete interattiva e del suo flusso relazionale che ci manda in tilt.

Per comprendere concretamente questo concetto di sistema mente-corpo interattivo, vi chiedo di fare il seguente semplice esercizio:

Esercizio 1) - Pensiamo a una persona che da qualche giorno ha un problema fastidioso, di cui non riesce a comprenderne l'origine, (si sente nervoso più del solito; ha un po' d'ansia, delle preoccupazioni sul lavoro, tutto lo infastidisce ecc..).

Ebbene!

Troviamo un posto dove possiamo stare con noi stessi per qualche minuto, senza essere interrotti:

- Respiriamo lentamente senza fatica, rilassiamoci ed entriamo dentro di noi poi, iniziamo un dialogo interno.

Facciamoci la seguente domanda:

- C'è una parte di me che, conosce la ragione di questo mio stato d'animo, (o problema), se c'è questa parte, è disponibile a farmi conoscere il motivo di questo mio disagio al livello razionale?

A questo punto mettiamoci con pazienza e attenzione in ascolto, (generalmente il dialogo interno inizia a fluire).

- Dopo aver ottenuto una risposta, chiedete di amplificarla se è affermativa, in tal caso, ringraziate la parte per la sua disponibilità.
- Se la parte non è disponibile riprovare a negoziare, in un altro momento.

Iniziate a dialogare con questa vostra parte facendo domande semplici, fino a trovare un comune accordo sul perché del disagio e sul da farsi per una possibile soluzione.

Per qualcuno potrebbe sembrare strano parlare con delle parti di se stesso o meravigliarsi di possedere parti intelligenti che dialogano. Ma se ci facciamo caso, il nostro cervello pensa e ragiona tutto il giorno ma, non solo, anche la notte attraverso il sogno.

Inizialmente possiamo trovare un po' di difficoltà ma, con il tempo impariamo a distinguere meglio il modo di comunicare della nostra mente profonda, la quale si può esprimere con parole, immagini o sensazioni corporee. Facciamo attenzione ai segnali che riceviamo.

La Programmazione Neuro-Linguistica è una metodologia estratta dall'osservazione e lo studio della struttura comunicativa: linguistica e metalinguistica di personalità che hanno avuto successo nella vita professionale, in particolare di personaggi come: il dottor M. H. Erickson medico psichiatra e ipnologo clinico di fama mondiale, Virginia Satir, iniziatrice della terapia familiare, Carl Rogers, fondatore della terapia umanistica, Perls con la terapia della Gestalt . Professionisti che hanno lavorato nell'ambito della salute mentale.

Lo studio e il modellamento di queste persone di grande sensibilità e talento ha permesso l'identificazione di una struttura "logica di base" del modello di comunicazione verbale e non verbale, inconscia e metaforica utilizzata.

Navigando in Internet si trovano tante associazioni e siti che parlano di programmazione neuro linguistica. Si propongono corsi di addestramento e di formazione per tutte le esigenze.

Non ho intenzione, caro lettore, far di te uno dei tanti corsisti che ripetono all'infinito lo stesso corso di addestramento, con l'intento di raggiungere le stesse abilità del conduttore, dimenticandoti di essere te stesso, di avere un tuo specifico modo di apprendere e fare, con tue proprie esigenze, come si dice in PNL, con la tua caratteristica mappa del mondo o territorio, la quale è solo ed esclusivamente tua.

L'apprendimento è un processo di attenzione, di interiorizzazione e personalizzazione, ciò che apprendi deve diventare tuo, essere parte del tuo sistema psicologico e culturale tenendo conto dei propri limiti.

Teoricamente tutti possono fare tutto! in realtà ognuno ha i suoi limiti, oltre i quali non è saggio andare!

In questo testo presento un auto-corso che non ha pretese, esso è il mio mettere a disposizione di tutte le persone che lo utilizzeranno conoscenze ed opportunità che ognuno dovrà e potrà, a sua volta, armonizzare con il proprio sé individuale cioè, con la propria personalità e le convinzioni di base che l'hanno strutturata così come è "qui ed ora". Da questo specifico punto che si deve partire guardando avanti, scrollandosi dalle spalle un passato mai più modificabile, qualunque esso sia stato, può essere solo storicizzato, può e deve essere conservato, guardato con quel distacco emotivo sufficiente da non riportarci indietro nel tempo.

Sono convinto che se c'è qualcosa di utile, che non ha controindicazioni per nessuno ma, che può aumentare la consapevolezza di se stessi, a discapito di nessuno; allora! tutti hanno il diritto di poterlo conoscere e se lo desiderano di utilizzarlo per emancipare se stessi.

Non è con l'intelligenza artificiale che l'uomo si emancipa anzi, potrebbe addirittura portarlo indietro nel tempo dal punto di vista psicologico e sociorelazionale.

Considero questo mio scritto, un piccolo contributo allo sviluppo dell'essere umano il quale, (credo), sia ancora all'alba della sua evoluzione psico-fisica!

Come tutte le situazioni: maestranze, professioni, arti ecc., la conoscenza e l'utilizzazione pratica richiedono: motivazione, voglia di apprendere, pazienza, determinazione e metodo.

Egregio lettore/ lettrice al di là di tutte le possibili difficoltà che puoi incontrare nell'applicarti, ricordati che: ogni tentativo non è mai vano!.

La PNL per imparare a guidare il nostro cervello, per negoziare con le nostre parti interne e raggiungere obiettivi concreti e possibili, per una migliore salute psicofisica, per una maggiore libertà di scelta, per imparare a utilizzare appieno le potenzialità del proprio sistema mente - corpo.

Prima d'iniziare il nostro viaggio, leggiamo con piacere una poesia di Costantino Kovafis " Itaca" una bella metafora della vita, un momento di riflessione, sperando che anche questo nostro incontro possa diventare un proficuo e fertile viaggio.

Dottore in psicologia applicata

Vincenzo Aulicino

Itaca

Quando ti metterai in viaggio per Itaca
devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.
I Lestrigoni e i Ciclopi
o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere di incontri
se il pensiero resta alto e un sentimento
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.
In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,
ne' nell'irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro
se l'anima non te li mette contro.
Devi augurarti che la strada sia lunga.
Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti - finalmente e con che gioia –
toccherai terra tu per la prima volta:
negli empori fenici indugia e acquista
madreperle coralli ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi
penetranti d'ogni sorta
più' profumi inebrianti che puoi,
va in molte città egizie
impara una quantità di cose dai dotti.
Sempre devi avere in mente Itaca –

raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.
Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo sulla strada:
che cos'altro ti aspetti?
E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà, deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò, che Itaca vuole significare. ¹

¹ Costantino Kavafis nasce ad Alessandria d'Egitto il 29 aprile 1863 da genitori greci originari di Istanbul. La sua famiglia, appartenente alla borghesia commerciale, subisce un tracollo economico nel 1876 e si trasferisce all'estero: prima a Liverpool, poi a Istanbul. Nel 1892 Costantino, che può già vantare una discreta fama per le sue attività di pubblicista e poeta, viene assunto al Ministero dei Lavori Pubblici di Alessandria d'Egitto, dove rimane, facendo una veloce e redditizia carriera, fino al 1922. Nel 1897 viaggia a Parigi e nel 1901 ad Atene, dove tornerà anche nel 1903 e nel 1905. Nei suoi appunti autobiografici si parla di una precoce omosessualità, talora psicologicamente traumatica. Dal 1919 il poeta viene coinvolto in varie polemiche, sia perché personaggio illustre e rappresentativo, sia per la violenta diatriba alessandrina e ateniese che lo vede tra i protagonisti. Muore il 29 aprile 1933 ad Alessandria, dopo un'operazione alla gola subito ad Atene l'anno precedente. Di quest'autore ci rimane un corpus di 154 poesie, pubblicate in fogli volanti, via via raccolti in fascicoli; la prima edizione in volume uscì postuma nel 1935. Le sue liriche sono epigrammatiche, brevi, essenziali attraversate da una sottile venatura ironica e caratterizzate da una concezione aristocratica della poesia, intesa come mezzo di nobilitazione e di riscatto dalla miseria umana. La poesia è spesso canto della memoria e nasce da un passato biografico e storico (in particolare l'età ellenistico-romana e l'età bizantina, nelle quali egli sceglie fatti e personaggi in cui s'incarnano problemi esistenziali

Capitolo primo: I 5 sensi nella PNL

In che modo gli esseri di questo nostro mondo terreno, animali e umani, imparano a conoscere l'ambiente che li circonda?

Alla seguente domanda si risponde, ovviamente che, solo attraverso l'esperienza impariamo a conoscere il mondo. Ma, l'esperienza ha bisogno di essere processata cioè: visualizzata, sentita ed esperita cinestesicamente. Quello che percepiamo della realtà per mezzo dei nostri sensi, lo elaboriamo e interpretiamo, traducendolo in individuali rappresentazioni interne.

Queste rappresentazioni sensoriali sono personalizzate e influenzano il nostro comportamento e lo condizionano.

Le strategie di comportamento che mettiamo in atto, nelle diverse circostanze, sono il risultato delle informazioni, rielaborate e personalizzate, che riceviamo dall'ambiente attraverso i nostri cinque sensi e con questi interpretiamo e diamo significato alla nostra esperienza individuale.

Tale esperienza deve essere Compresa e decodificata, quindi tutti gli esseri del pianeta terra imparano a conoscere il mondo attraverso le porte della percezione. Ma, dobbiamo tener conto che, la nostra percezione non è perfetta, non è uno specchio né un file del computer.

La percezione psico-fisica e sensoriale dell'ambiente avviene attraverso l'utilizzo di entrate o porte che, in questo caso sono esclusivamente i nostri cinque sensi:

- La vista
- L'udito
- Il tatto
- L'olfatto -
- Il gusto

I cinque sistemi sensoriali chiamati in programmazione neuro linguistica, sistemi rappresentazionali. Introiettano nella nostra struttura psico-fisica, più precisamente nella rete neurologica del cervello quello che, l'ambiente con tutte le sue sfumature ci proietta nel nostro interno.

In questo modo noi facciamo esperienza del mondo, dell'altro diverso da noi.

Tutto questo processo ha inizio molto prima della nostra nascita, nel ventre materno dall'inizio del periodo fetale.

Dal terzo mese di gravidanza, nel bambino sono già presenti i sensi:

Il tatto;

- lo sviluppo di questo senso avviene prima, l'embrione ha solo due mesi di vita e la bocca è già sensibile al tatto, in seguito si estende lentamente a tutto il corpo. A circa 5 mesi anche pelle e muscoli sono sensibili al tatto, possiamo assistere nelle ecografie immagini del bambino che si succhia il pollice. Accarezzare la pancia durante la gestazione è un gesto di comunicazione: il bambino percepisce la carezza e risponde muovendosi. Ed ecco che inizia il dialogo tra feto e mondo esterno.

l'udito;

- Tra l'ottava settimana e il quinto mese di gravidanza si sviluppa l'udito. Lo sviluppo avviene prima con il formarsi del sistema vestibolare preposto all'equilibrio, nell'ottava settimana. L'equilibrio nel feto serve al bambino per rimettersi in posizione, (quando la mamma cambia posizione). Lo sviluppo dell'udito continua fino alla trentacinquesima settimana, alla trentesima settimana il feto può sentire e reagire agli stimoli sonori. Il feto è in grado di sentire i suoni interni (battito del cuore della mamma, respiro, rumore del liquido amniotico nel quale galleggia, i rumori legati alla digestione), anche esterni: voci, suoni, rumori, la musica eccetera

l'olfatto e gusto;

- Durante il primo trimestre iniziano a funzionare le papille gustative e i recettori dell'olfatto che, consentono al feto di sentire i sapori e gli odori della madre e riconoscerla dopo il parto.
Dal secondo trimestre i recettori sono in grado di inviare impulsi al sistema nervoso e a consentire l'elaborazione di sensazioni. Per questo è consigliata una dieta con gusti poco forti considerando che, durante lo svezzamento, il bambino apprezzerà i sapori a cui si è abituato durante la gestazione. Una memoria gustativa ed olfattiva che entrerà a fare parte della vita del bambino. Il liquido amniotico, infatti, è composto anche da ciò che la madre mangia.

La vista;

- A due mesi il feto può vedere, lo sviluppo della vista si affinerà dopo la nascita, però già a sette mesi il feto è in grado di percepire la luce. Dopo la nascita la capacità visiva del bambino, gli consente di riconoscere il viso della mamma. Le palpebre si aprono per la prima volta alla ventiseiesima settimana ma, già alla fine del primo trimestre, con l'ecografia si vedono le orbite oculari e i movimenti degli occhi.

Quindi, dalla realtà esterna attraverso la percezione verso il nostro sistema nervoso per raggiungere il terminale più importante che è il nostro cervello.

Il nostro sistema nervoso ha il compito di decodificare gli input che riceve dal mondo cioè:

- le forme, i colori, le dimensioni ecc..,
- i suoni, rumori, i timbri i ritmi ecc..
- Le superfici lisce, ruvide, fredde, calde, pesanti, leggere ecc.
- gli odori, profumi e fetori vari,
- il dolce, il salato, l'acido e l'acido.

Questi nostri cinque sensi sono gli unici canali (o strumenti) che il nostro sistema mente-corpo possiede e può utilizzare per conoscere ed interpretare il mondo per dare un senso alla nostra esperienza della vita, individuale, familiare e sociale.

Ciò che i nostri sistemi rappresentazionali portano all'attenzione della nostra mente, viene assimilato è utilizzato per costruire e modellare una personale mappa di riferimento, la quale sarà adoperata per processare e decodificare la realtà.

Da questa importante funzione neurologica probabilmente! Nasce il concetto di: Programmazione Neuro-Linguistica.

[Analizziamo nei suoi particolari l'acronimo PNL.](#)

Programmazione Neuro-Linguistica

P = programmazione;

La programmazione: è l'attività di lavoro del nostro sistema nervoso di elaborazione e interpretazione che, avviene nella mente nell'individuo dal momento in cui riceve una informazione da uno o più sensi.

Tutto quello che viene percepito dai nostri sensi viene elaborato del nostro cervello, il quale adatterà quanto percepito dai nostri sistemi percettivi, filtrandolo, scremandolo, diminuendolo o ampliandolo. Tutto questo è un modo per adattarlo in funzione della nostra individualità e personalità specifica, nel "qui ed ora".

Di conseguenza, il programma comportamentale di ciascuno, come ci comportiamo ora, cosa pensiamo, il nostro modo di agire nelle diverse circostanze della vita.

È il risultato delle elaborazioni delle nostre percezioni, rielaborazioni e riadattamenti di quella realtà, “oggettiva e soggettiva”, assimilata durante l’arco della nostra esperienza attraverso i sistemi sensoriali.

Con l’espressione “realtà oggettiva e soggettiva” è necessario chiarire al lettore che, l’elaborazione di qualsiasi esperienza è un adattamento specifico a quel particolare individuo. È bene specificare che, il nostro cervello non categorizza la differenza tra dentro e fuori cioè:

- un’esperienza della vita reale ha lo stesso valore di quella immaginaria;
- la visione di un film emotivamente coinvolgente è un’esperienza che assume altrettanto valore ad una situazione simile vissuta nel reale.
- La lettura di un romanzo che ci affascina, un’emozione vissuta con persone importati e tante altre emozioni, sono tutte esperienze che facciamo con il nostro essere psicofisico.
- Esperienze oggettive o soggettive che siano, appartengono alle reali acquisizioni esperienziali che forgianno la nostra personalità.

Pertanto, la struttura psicologica della persona, la personalità dell’individuo nella sua complessità è il risultato della elaborazione dell’esperienze di quella volontaria e reale ma, anche involontaria immaginaria, costruita nel suo cervello, nel suo dialogo interno.

Il bambino che gioca, non solo, ripete gesti e parole acquisite nel suo ambiente di vita, (aspetto essenziale per lo sviluppo dell’apprendimento), egli prova molte varianti al gioco originale, costruendo una realtà immaginaria nuova e creativa che ha lo stesso valore esperienziale.

N= neurologico;

L’esperienza che facciamo in ogni istante della nostra vita, di quello che vediamo, udiamo e percepiamo con il tatto, (comprese le varie e continue sensazioni interne, la propriocezione e le sensazioni neurovegetative), quello che odiamo e gustiamo. Tutto ciò che passa attraverso i nostri cinque sensi: la vista, l’udito, la cenestesi, l’olfatto e il gusto. E’ filtrata ed elaborata dal nostro sistema nervoso, il cui organo principale è il cervello.

Con la percezione della realtà oggettiva e soggettiva che, acquisiamo attraverso i nostri canali rappresentazionali. Con l'attività di filtraggio che, il nostro cervello attua attraverso tre funzioni essenziali, (funzioni che al primo impatto appaiono un limite), svolge l'importante funzione di protezione, dal sovra carico mantenendo integro l'equilibrio psichico della persona.

Le tre funzioni

- la generalizzazione;

La generalizzazione è il processo attraverso il quale, un elemento del nostro modello del mondo giunge a rappresentare un'intera categoria.

Certamente come in tutte le situazioni ed esperienze che ci troviamo a fare nella vita la generalizzazione ha aspetti positivi e negativi:

- una generalizzazione che ha una funzione positiva è ed esempio: un bambino che si scotta toccando il fuoco di un fornello o di un camino a legna. Generalizzerà l'esperienza che, toccare il fuoco ci si brucia! Questa esperienza viene memorizzata ed inserita tra quelle situazioni che è meglio non ripetere.

Ma vi possono essere delle generalizzazioni che hanno certamente un aspetto negativo, ed in questo caso devono essere ristrutturare in quanto possono causare situazioni molto spiacevoli nella vita delle persone;

- possiamo fare l'esempio di: una donna che ha avuto diverse relazioni sentimentali fallite, non compresa e apprezzata, questa donna da tale esperienza, può sviluppare una generalizzazione e convinzione, sull'incapacità degli uomini di amare ed altro. Con il risultato ultimo di rifiutare qualsiasi tipo di avances: perché il pensiero che occupa la sua mente è: gli uomini non sanno amare ecc..

- La cancellazione;

La cancellazione è una funzione nella quale viene data l'attenzione ad alcune dimensioni della nostra esperienza, escludendone altre. Quindi la cancellazione ha luogo quando prestiamo attenzione ad alcune porzioni della nostra esperienza. Un meccanismo che facciamo in modo naturale è automatico, come ad esempio: l'attenzione selettiva verso una voce di un amico, durante una conversazione in un ambiente affollato e rumoroso.

In questo caso si tende a cancellare il rumore e il vociare della folla per porre la massima attenzione all'amico.

- La deformazione;

La deformazione è la trasformazione, con questo processo possiamo letteralmente trasformare la realtà introducendo dei cambiamenti nella nostra esperienza sensoriale. in modo diverso, dai rapporti che si presume debbano rappresentare.

La capacità di deformare è una qualità che abbonda in tutte le persone creative. Bisogna deformare la realtà per riuscire a creare qualcosa di nuovo. Tuttavia, abbiamo anche la tendenza a distorcere la realtà che ci può causare diversi disagi.

Possiamo fare l'esempio di una coppia che litiga, il tentativo di uno di fare pace viene distorto dall'altro che mantiene il rancore.

Ad opera del sistema neurologico, costruiamo un personale e particolare unico mondo interno cioè, una mappa di riferimento che utilizziamo costantemente e sulla quale modelliamo il nostro comportamento, il pensiero, le convinzioni e i valori che ci accompagneranno lungo tutto l'arco della vita.

Possiamo tranquillamente affermare che questo processo di scrematura da parte del nostro sistema neurologico, ha inizio nel grembo materno, qui il feto reagisce al suono della voce della madre e ai suoi stati d'animo. Ma egli reagisce anche ad altri suoni e rumori dell'ambiente circostante.

L = linguistica;

Il linguaggio: è l'espressione personale della nostra percezione soggettiva. Ciascuno di noi utilizza una modalità verbale caratteristica per esprimere le proprie esperienze, il pensiero e le emozioni.

Ottenute le informazioni si attua un processo interno, (nel proprio sistema mente-corpo), di riadattamento di tutto quello che si è percepito.

Il prodotto di questa elaborazione è la formazione di rappresentazioni mentali personali che esprimiamo con il nostro particolare linguaggio il quale è, diverso in relazione all'esperienza personale di ciascuno e agli aspetti culturali, caratteristici d'ogni individuo.

Queste rappresentazioni mentali influenzano a loro volta, i nostri valori e le convinzioni che abbiamo, dando forma ad una nostra particolare condizione psicologica interna strutturata da emozioni, sentimenti e sensazioni unici.

I sensi sono i canali di entrata di tutte le informazioni che raggiungono e strutturano l'essere uomo, la sua struttura psicofisica oggettiva e soggettiva sin dalle prime fasi della vita.

Un sistema dinamico di: “entrata – elaborazione – uscita”, che costituisce la nostra attuale personalità specifica “qui ed ora”

Per raccogliere, decodificare le informazioni e costruire la propria mappa ci si serve delle cinque funzioni: osservare, ascoltare, toccare, odorare e gustare.

La maggioranza degli esseri umani utilizza tutte le modalità sensoriali in modo appropriato e nelle circostanze giuste ma, ognuno di noi ha anche una sua particolare predisposizione ad utilizzare in modo preferenziale un senso. Possiamo immaginare che abbiamo molti modi di processare ed esprimere le nostre esperienze.

Vi sono delle persone che prediligono il sistema visivo:

- Questi soggetti si esprimono utilizzando una maggiore verbalizzazione con, aggettivi, sostantivi e verbi che richiamano le immagini come: guardare, chiaramente, colorato ecc..;

Persone che privilegiano maggiormente il sistema auditivo:

- si esprimono tramite una verbalizzazione con verbi, avverbi e aggettivi che richiamano la funzione auditiva come: ascoltare con attenzione quello che dici, tonalità, timbro, suono.

Coloro che si esprimono maggiormente in modo cenestesico, questo sistema sensoriale comprende la propriocezione che include il gusto e l'olfatto:

- fanno uso di una verbalizzazione con aggettivi, verbi ed avverbi che richiamano il sistema cinestesico sia nel senso del tatto: duro, duttile, fragile ecc..; che sensazioni corporee interne (ho la sensazione che..., mi fa venire la nausea).

Con la pratica nella Programmazione Neuro-Linguistica, (PNL) sono stati individuati alcuni indizi fisiologici che ci aiutano a comprendere, in tempo reale, quale è il sistema sensoriale maggiormente preferito della persona con la quale stiamo relazionando.

Questo aspetto è importante in quanto ci permette di sintonizzarci con l'interlocutore e dare forma a quel giusto grado di empatia per costruire una relazione efficace e sana nella quale la conversazione risulta congrua.

Mentre esprimiamo verbalmente i nostri pensieri, inconsapevolmente i nostri occhi seguono la nostra verbalizzazione. I nostri occhi compiono, spontanei movimenti di tipo orizzontale e verticale e ad ogni movimento vi è associata una modalità di utilizzo dei sensi.

La ricerca in neurofisiologia ha verificato che, a seconda del modo sensoriale presente in una persona in un dato momento, il movimento oculare risulta essere corrispondente.

Ad esempio:

- se un soggetto ricorda alcune immagini del proprio vissuto (sistema visivo) gli occhi tendono a muoversi verso l'alto,
- se invece ricorda alcune parole dette da qualcuno (sistema auditivo) i suoi occhi si muovono orizzontalmente di lato,
- se accede alle proprie emozioni (sistema cenestesico) gli occhi tendono a dirigersi verso il basso.

I movimenti oculari

Cerchiamo di capire in modo più specifico, il significato dei vari movimenti oculari questo ci facilita la comprensione e la memorizzazione. Aspetto importante che ci permette di mettere in pratica gli esercizi che faremo in seguito.

Le seguenti indicazioni sono valide per le persone che utilizzano la mano dominante destra (dx), il 70, 80% della popolazione mondiale.

Il sistema deve essere invertito per i mancini che utilizzano la mano dominante sinistra (sx).

- | |
|---|
| - Visivo costruito = V.C. Occhi rivolti in alto a destra; |
|---|

questa modalità rappresenta che la persona con la quale stiamo parlando sta utilizzando un sistema di comunicazione visivo collegato in modo particolare alla propria immaginazione.

Il soggetto costruisce delle immagini inedite utilizzando la propria creatività.

- Visivo ricordato = V. R. Occhi rivolti in alto a sinistra;

Rappresenta che, la persona utilizza la ricerca di ricordi legati ad immagini già viste e che sono legate ad avvenimenti vissuti, a luoghi, film ecc.

- Auditivo costruito = A. C. Occhi orizzontalmente rivolti di lato a destra;

Questo rappresenta che il soggetto, costruisce creativamente tutto ciò che appartiene all'ambiente sonoro, compreso il ragionamento, che prevede l'analisi di concetti verbali.

- Auditivo ricordato = A. R. Occhi orizzontalmente rivolti di lato a sinistra;

Rappresenta la ricerca di ricordi legati a parole, suoni sentiti e ad avvenimenti vissuti.

- Cenestesico = C e/o K. Occhi rivolti in basso a destra;

La mente si rivolge ai canali sensoriali che specificamente riguardano le sensazioni, cercando di portare alla memoria ricordi di questa natura.

- Dialogo interiore = D. Occhi rivolti in basso a sinistra (interno, digitale);

Il soggetto parla a se stesso.

< Ogni sistema ha una modalità interna ed esterna >

Visivo Esterno;	osservazione della realtà.
Visivo Interno;	visualizzazione e creazione di immagini interiori.
Auditivo Esterno;	ascolto di suoni e rumori della realtà.
Auditivo Interno:	si creano suoni e discorsi interni

Cenestesico / kinestesico Esterno; sensazioni tattili: contatto con gli ambienti, oggetti, vestiti ecc..
--

Cenestesico /Kinestesico Interno: sensazioni ricordate, emozioni, rapporto con il proprio corpo, sensazioni neurovegetative

Nel cenestesico vengono accorpati anche il gusto e l'olfatto che, come vedremo più avanti, hanno una grande importanza nel richiamare momenti particolari del proprio vissuto.

Lo schema che segue è una sintesi degli indizi di accesso per la persona "normalmente organizzata" che utilizza di preferenza la mano destra.

NB. Per le persone mancine, che utilizzano di preferenza la mano sinistra lo schema deve essere invertito

SEGNALI D'ACCESSO TIPICI PER GLI INDIVIDUI NON MANCINI



Legenda:

Vc= Immagini visive costruite.
Vr =Immagini ricordate o eidetiche
NB. L'accesso alle immagini visive può essere indicato anche dallo sguardo immobile e fuori fuoco.
Ac = Suoni o parole costruiti auditivamente.
Ar = Suoni o parole ricordati auditivamente
C = Sensazioni cenestesiche, anche odorato e gusto.
A = suoni o parole percepiti auditivamente, il dialogo interno.

Più avanti nel testo affronteremo altre modalità che, possiamo utilizzare per comprendere in modo più corretto e preciso il linguaggio del nostro interlocutore. Gli indizi visivi sono solo un esiguo aspetto della complessità della comunicazione umana, non dobbiamo trascurare il ritmo respiratorio, la comunicazione non verbale che sono aspetti preminenti, essi ci mettono in grado di comprendere quanto il nostro interlocutore ci racconta.

La capacità di comprendere l'altro e il suo modo di comunicare, permette di sintonizzarci con lui, (utilizzando il medesimo eloquio e la postura nonché sistema rappresentazionale), questo non per scimmiettare l'altro ma, per entrare in sintonia e dare corpo ad una comunicazione soddisfacente e sana cioè, comprensibile. Aspetto estremamente importante nelle professioni sanitarie, medici e paramedici ecc., ma, anche in tanti altri settori professionali dove la corretta comunicazione comporta vantaggi e soddisfazioni tra ricevente ed emittente.

Tornando all'argomento del seguente capitolo, cerchiamo di appropriarci di questa tecnica facendo qualche semplice esercizio, questo c'è utile per verificare sul campo se, quanto abbiamo detto fino ad ora corrisponde al vero.

Desidero e insisto nel sottolineare l'importanza di fare gli esercizi proposti, vi sono persone che si avvicinano a una libreria e comprano un manuale, (che è uno strumento pratico cioè da utilizzare), con tutte le buone intenzioni ma, poi si perdono tra le righe e parole, senza mai provare l'emozione pratica di agire.

Quando siamo con amici o parenti possiamo cogliere l'occasione per esercitarci coinvolgiamoli come in un gioco, ad esempio possiamo approfittare di un momento di vacanza oppure un momento conviviale per parlare di certi argomenti fare degli esercizi.

Facciamo attenzione nel corso di questa situazione di gioco o in una normale conversazione, ai movimenti degli occhi del nostro interlocutore, ascoltate i tempi dei verbi, degli avverbi e degli aggettivi, che utilizza più frequentemente durante l'eloquio, facciamo esercizio e attenzione insomma, istruiamoci sul suo modo di esprimersi in generale.

Se fa maggiore uso delle immagini, dei suoni o delle sensazioni tattili o propriocettive cioè sensazioni interne.

Se siete incerti fate domande semplici ad allo scopo di comprenderne il canale rappresentazionale preferenziale ad esempio: chiedete al vostro interlocutore di descrivere una città che ha visitato e lo ha affascinato. Parlami del tuo viaggio preferito. A queste domande generiche, se abbiamo dubbi, ne facciamo qualcuna più diretta ad esempio sul sistema rappresentazionale visivo es: descrivi il colore degli occhi della persona per te più cara o qualsiasi altro aspetto che possa richiamare il sistema visivo del vostro interlocutore.

Fate lo stesso, per richiamare il sistema auditivo esempio: quali sono le prime note della tua canzone preferita? La voce di una persona cara.

Continuate con la modalità cenestesica es: come ti senti quando sei seduto sulla tua poltrona preferita? ecc...

Non dimentichiamo di fare qualche domanda sull'olfatto e il gusto che sono due sensi molto importanti e raffinati e molto potenti nel richiamare situazioni ed esperienze.

Cerchiamo di esercitarci tranquillamente, con gli amici o parenti, piccoli gruppi senza paura di sbagliare, ricordatevi che l'impegno promuove e dà validi frutti.

Capitolo secondo

Utilizzare i nostri sensi

La natura ci ha dotati di strumenti sofisticati come i nostri sistemi rappresentazionali: i sensi. Oggi con le conoscenze acquisite ha poco significato o importanza, se poi non sappiamo come possiamo servircene per affrontare la complessità della vita. Ebbene! In questa parte del mio piccolo testo possiamo imparare ad usare i nostri sensi.

Se desideriamo migliorare ed ampliare la nostra consapevolezza, acquisire una maggiore elasticità psicologica per raggiungere una maggiore competenza relazionale e imparare a relazionarsi con le diverse personalità e individualità che incontriamo, nei nostri diversi ruoli lungo l'arco della vita.

Dobbiamo essere in grado di maneggiare con dovizia gli strumenti di cui la natura ci ha dotati, che abbiamo a disposizione sin dalla nascita, senza doverli andare a cercare in qualche laboratorio scientifico perché, sono già in nostro possesso.

Apprendere consapevolmente la funzionalità e potenzialità dei nostri cinque sensi ci permette di raggiungere gli obiettivi proposti nel seguente testo, questo vuol significare che: dobbiamo prendere coscienza ed imparare a servircene in modo appropriato e positivo ciò, agevola la nostra competenza rendendo trasparenti;

I nostri rapporti sociali.

Le nostre relazioni familiari e amicali, permettendoci una maggiore libertà di scelta ed ampliare la nostra coscienza di essere nel mondo.

Dobbiamo essere “noi a guidare la locomotiva del nostro treno e mantenerne saldi i vagoni”, questo è il paradosso o meglio è la contraddizione della struttura psicologica degli esseri umani.

Proprio così! il nostro cervello ha bisogno di essere guidato ma, per fare questo dobbiamo avere una mappa di riferimento per sapere dove andare e avere degli obiettivi possibili da raggiungere; Se lasciamo che il nostro cervello vaghi liberamente senza una direzione, un obiettivo, un percorso sensato e fattibile, come un'anima in pena senza guida né obiettivi da raggiungere.

Allora, immancabilmente assume la tendenza ad inciampare sopra quelle immagini, quei suoni e quelle sensazioni deprimenti, negative che, non riusciamo mai a dimenticare e che nei momenti di crisi o difficoltà psicologica ci ri-appaiono inevitabilmente nella mente influenzando il nostro corpo e la mente. Il vissuto drammatico, traumatico e doloroso del nostro passato: diventa presente, costante e pressante scavando il fossato del futuro in una ri-edizione del passato che non potrà mai cambiare.

Nella mia trentennale esperienza professionale di psicologo ho notato spesso che: quando la persona si blocca, in quel momento di crisi è incapace di prendere decisioni, anche le più semplici che, potrebbero sbloccare la situazione. La persona in difficoltà procrastina nel tempo il darsi da fare. La sua struttura psicologica inconscia che, io chiamo: la mente profonda e saggia, che tutti possediamo. Nel tentativo di superare l'impasse, il blocco psicologico, quella inettitudine e passiva attesa. Mette in atto un ampio e continuo processo di costruzione di immagini, parole e sensazioni capace di dare corpo ad un disagio psichico che può variare da lieve a complesso.

E' il tentativo di richiamare alla mente razionale "il darsi da fare", ma se anche questo non smuove una ricerca interiore di cambiamento, il disagio può nel tempo, esprimersi nella psicopatologia.

Il comportamento inconscio, secondo me, ha soprattutto l'obiettivo di scuotere, il soggetto dallo stato mentale depressivo.

Che cosa, ci può destare o scuoterci più, delle nostre stesse interiori immagini, parole e sensazioni, deprimenti?

Il nostro cervello non è in grado di sopportare il vuoto, il nulla, esso non si può fermare! Ma, ha bisogno di avere una meta da raggiungere, deve sapere dove andare. In tal modo esprime la sua funzione essenziale, contribuisce in maniera determinante al mantenimento della salute psicofisica e della creatività dell'individuo e al raggiungimento dell'obiettivo ciò, dà corpo a una vita dinamica e soddisfacente.

Quanto detto sopra non è fantasia ma, certamente, richiede un atteggiamento o aspettativa positiva e un'umile considerazione di sé stessi e dei propri limiti. La cosa che dobbiamo tenere sempre presente è che bisogna essere disponibili alla costante negoziazione e programmazione con il nostro sistema mente-corpo.

Entriamo ora nel vivo del nostro testo pratico che come abbiamo già accennato, esso è composto in particolare da esercizi concreti da fare, d'altronde non vi è altro modo per apprendere l'arte del cambiamento.

Imparare a conoscere e utilizzare i nostri sensi ci fa migliorare ed ampliare la consapevolezza e la possibilità di acquisire una maggiore elasticità psicologica e relazionale.

Allora impariamo ora, uno per volta, a conoscere e usare i nostri cinque sensi: vista, udito, cenestesi, olfatto e gusto facendo la pratica

Il sistema visivo:

Sono molte le persone convinte e che, affermano con convinzione, di non avere immagini nel loro cervello oppure, di non essere capaci di costruire delle immagini;

Che sia una distratta convinzione oppure una palese realtà, se mi seguite e fate i normali esercizi che vi propongo, sicuramente sarete più competenti. Ora vi insegno come fare a costruire immagini nuove e richiamare quelle che albergano nella nostra mente.

E' importante, prima di attivarci allo studio e all'apprendimento dei diversi esercizi, rassicurarsi di poter stare tranquilli senza distrazioni di sorta, quindi scegliete accuratamente i momenti di privacy assoluta.

Possiamo stare tranquillamente a casa oppure approfittare di fare questo esercizio all'aperto. Dopo aver trovato un luogo tranquillo, liberiamoci dalle preoccupazioni e concentriamoci su ciò che desideriamo apprendere, spendiamo un po' di tempo per noi stessi, questa frase ha delle implicazioni importanti, per molte persone: il dedicare del tempo a se stessi, può apparire quasi egoistico in particolare per coloro che hanno figli, moglie o marito.

Ma in realtà il tempo che si dedica per migliorare se stessi, si traduce in una maggiore conoscenza delle proprie possibilità, con maggiori attenzioni verso le persone che ci sono più vicine, incrementando le nostre capacità di relazionarci sia in famiglia che nel lavoro.

Gli esercizi di visualizzazione si suddividono in Vr e Vc

(occhi rivolti in alto a sinistra r = ricordato o rammemorato, occhi rivolti in altro a destra c = costruito)

1) - visivo ricordato = VR)

Iniziamo ad addestrare il sistema visivo che è il più utilizzato in assoluto dalla maggioranza delle persone.

Incominciamo con degli esercizi semplici, utilizzando oggetti di uso comune e giornaliero; oggetti che abbiamo in casa oppure piccoli oggetti personali che, siamo sicuri di conoscere.

Non diamo niente per assodato o scontato, cerchiamo di risvegliare la nostra curiosità, come se fosse la prima volta. Facciamo o immedesimiamoci, come i bambini, quando vedono oggetti nuovi e attraenti.

Dopo aver scelto l'oggetto:

Guardiamo l'oggetto con attenzione, prima nel suo insieme, poi nei suoi particolari; Poniamo la nostra attenzione visiva sui particolari, esempio:

- l'oggetto è di colore rosso, attenzione! tutti i colori hanno sfumature ..,
- la sua forma è triangolare, quadrata, ecc..,
- la grandezza ...,
- la consistenza ecc..,

Analizziamo con attenzione l'oggetto, per il tempo sufficiente da poterlo imprimere, nella nostra memoria visiva, l'immagine dell'oggetto prescelto con le sue caratteristiche.

- Quando siamo sicuri di averlo ben impresso nella nostra memoria, facciamo subito una verifica: chiudiamo gli occhi e proviamo a richiamarlo e ricostruirlo, nei suoi specifici particolari, nella nostra mente visiva così come, lo abbiamo visto nella realtà.

Ripetiamo l'esercizio fin quando la visualizzazione dell'oggetto della nostra attenzione è facile da richiamare ed è ben ricostruita nei suoi particolari nella nostra mente.

Quando siamo certi di riuscire a richiamare l'immagine senza sforzi, possiamo passare a una visualizzazione più complessa es. possiamo visualizzare la nostra abitazione con le sue stanze, l'arredamento.

Una via della nostra città dove si svolge lo shopping, una piazza che conosciamo bene, con i suoi monumenti, il viso di persone care, degli amici ecc.

Ripetiamo questo esercizio varie volte per almeno tre o quattro giorni; questo è importante per richiamare la funzione visiva – ricordata.

Qualcuno nel fare questo esercizio può scoprire particolari mai notati prima dell'ambiente o degli oggetti presi in considerazione, nonostante siano sempre stati sotto i propri occhi.

Non c'è da meravigliarsi accade a tutti! Certamente vi sono delle persone che non hanno nessuna difficoltà con questo esercizio, sono quelle persone che utilizzano molto spesso, in modo naturale e spontaneo il sistema visivo come primario, comunque consiglio anche a loro di provare.

Quando siamo certi di essere diventati padroni della prima parte dell'esercizio procediamo con la seguente seconda parte.

2) – visivo costruito = VC)

Addestriamoci ora, alla costruzione di immagini visive mai viste, (entriamo in questa parte nella vera immaginazione), nella fase della creatività umana.

Quando si parla di creatività tutti pensiamo agli artisti come gli unici possessori privilegiati di questa dote naturale.

In realtà tutti siamo in qualche modo creativi ciò, accade più di quanto noi pensiamo ad esempio: a chiunque è capitato di arrovellarsi il cervello per diverso tempo, qualche giorno, nella ricerca di una soluzione per uno specifico problema, senza riuscire a trovarla ma, la soluzione nel momento in cui decidiamo di non pensarci più, dopo un po' di tempo, riusciamo a trovare una soluzione adeguata. La nostra mente profonda, spontaneamente ha messo in atto una ricerca trans derivazionale da farci raggiungere l'obiettivo.

Stiamo parlando di semplici problemi sia pratici che teorici facendo riferimento all'uomo comune ma, anche nel campo della scienza molte delle scoperte sono dovute alla creatività dello scienziato, la quale si attiva nel momento in cui riesce a fare qualche passo indietro e cambiare prospettiva.

Probabilmente quello che blocca la creatività è l'atteggiamento rigido dei nostri schemi mentali col quale affrontiamo i vari problemi che desideriamo risolvere.

Ma torniamo a noi, nel nostro questo caso per facilitarci nell'esercizio, per il compito utilizziamo la strategia di utilizzare quello che già conosciamo, ciò che abbiamo appena imparato nell'esercizio precedente ci facilita nel raggiungere la buona riuscita del prossimo.

Le immagini reali che nella prima parte dell'esercizio abbiamo attentamente analizzato, (scoprendo nuovi particolari), e richiamato alla memoria più volte.

Ora le possiamo riutilizzare in modo nuovo e creativo trasformandole con la nostra immaginazione.

Sempre, iniziando dagli oggetti più piccoli e semplici per passare a quelli più grandi e complessi.

Facciamo un esempio: se nella prima parte dell'esercizio abbiamo guardato una fresca rosa rossa, con tutti i suoi particolari, abbiamo visto la forma dei suoi petali e il colore rosso con le diverse e caratteristiche sfumature e tante altre variazioni che ognuno può aggiungere a seconda della sua capacità di attenzione e creativa.

Richiamiamo nella nostra memoria la stessa immagine di quella rosa rossa.... e quando l'immagine è soddisfacente, ben visibile nella nostra mente iniziamo a giocare con la

nostra creatività cambiandone: il colore...., la dimensione...., la posizione spaziale...., ecc.. es:

La bella rosa di colore rosso nella nostra immagine può, a nostro piacere, diventare marrone chiaro o scuro, può cambiare forma, avere uno stelo blu con foglie gialle, possiamo renderla opaca, trasparente, ingrandirla, farla ruotare nello spazio, capovolgerla.

Cosa non si può fare con l'immaginazione? Siamo entrati nel mondo della creatività, delle immagini costruite con la nostra mente e possiamo verificare anche che sono completamente nuove perché non ci sono in natura rose che hanno lo stelo blu e delle foglie giallo canarino. Certamente questo accade se riusciamo a rompere gli argini che contengono le nostre rigidità cioè, la convinzione di non riuscire, dobbiamo entrare nella convinzione che gli esseri umani posseggono tutti le stesse qualità potenziali.

Così, come abbiamo fatto con la rosa possiamo e dobbiamo fare con tutte le immagini che abbiamo utilizzato nella prima parte dell'esercizio.

Sbizzarriamoci come desideriamo, divertiamoci e ripetiamo questo esercizio più volte, per due o tre giorni.

La persona che utilizza in modo prevalente il sistema visivo sarà sicuramente agevolata nell'eseguire questo esercizio, perché è già un individuo che utilizza normalmente il sistema rappresentazionale visivo, è per lui naturale. Comunque gli altri non si scoraggino, l'impegno paga sempre. E' chi la dura la vince!

Ogni cosa deve avere un senso logico, un obiettivo concreto, contrariamente a ciò, si perde la motivazione, la passione si attenua, le difficoltà si accentuano e non si ha più alcuna voglia di apprendere, tutto ci sembra troppo arduo per noi, iniziamo a pensare di non essere all'altezza.

Motivazione e apprendimento sono interconnessi, mantengono la memoria attiva e sollecitano la nostra curiosità.

Raccomando vivamente di fare gli stessi esercizi insieme ad altre persone: una, due, un piccolo gruppo di amici. Se si è soli in genere, passati i primi giorni d'entusiasmo e di fronte alle prime difficoltà, si perdono la voglia e la motivazione, ci si annoia e si tende a rimandare a domani.

Stare è fare con altre persone, ci mette in condizione di relazionare, confrontarci, correggerci vicendevolmente e di divertirci, inoltre possiamo verificare e capire come l'altro processa il mondo.

Ci aiuta a comprendere che ciascuno ha una sua caratteristica mappa di riferimento ed è per questo! che molte volte non comprendiamo completamente il linguaggio dell'altro o non siamo compresi.

Affermare che tutti noi siamo diversi è un conto, verificarlo è un altro. Certamente è più entusiasmante fare l'esperienza diretta insieme agli altri, si imparano molte più cose.

Gli esercizi auditivi si suddividono anch'essi in Ar e Ac

(occhi allineati a sinistra r = ricordato o rammemorato, occhi allineati a destra c = costruito)

1) – auditivo ricordato = AR)

Dopo aver utilizzato e preso confidenza con il sistema rappresentazionale visivo ricordato e costruito. Possiamo andare avanti. Prendiamo ora confidenza con il sistema rappresentazionale auditivo.

Ma come è nostro modo di procedere, per facilitarci l'apprendimento, continuiamo ad utilizzare cose che già conosciamo. Integriamo il suono reale, alle immagini reali che abbiamo utilizzato nei due esercizi che abbiamo fatto con il sistema visivo,.

Ad esempio: Se nell'esercizio sulla visualizzazione abbiamo percorso una piazza per noi nota, un centro commerciale che frequentiamo spesso, il corso del paese quando c'è la passeggiata serale, oppure in un momento di shopping nei periodi di festa.

Possiamo tornare, con la nostra mente sullo stesso luogo facendo attenzione questa volta di abbinare alle immagini, suoni e rumori che ci hanno tratto l'attenzione.

Altro esempio: il mercato settimanale o quello rionale della nostra città; vediamo certamente immagini ma, sentiamo voci, toni e accenti vari.

Possiamo anche qui iniziare ad addestrare il nostro sistema auditivo con suoni e rumori semplici: una porta che sbatte, l'acqua che scorre mentre facciamo la doccia, la centrifuga di una lavatrice eccetera. Insomma sono tantissimi suoni e rumori che ci avvolgono durante la giornata.

Es. Possiamo, ascoltando un brano musicale, apprezzarne l'armonia del suono nel suo insieme, poi man mano volgiamo la nostra attenzione ai diversi strumenti musicali, ai suoni nei particolari. Cercando di distinguere i vari strumenti musicali. La nostra musica è classica, romantica, pop, jazz, il suono è ritmico, lento, allegro.

Prendiamo l'immagine e la voce di persone care, degli amici ecc..

A qualsiasi cosa si abbia deciso di porgere la nostra attenzione, facciamo tutto questo nella nostra mente per un tempo sufficiente da imprimerlo nella memoria auditiva.

Chiudiamo ora gli occhi e cerchiamo di ricostruire nella nostra mente auditiva tutto quello che abbiamo imparato, facciamo l'esercizio per almeno 3/4 giorni.

Con questo esercizio abbiamo imparato ad unire il sistema visivo con quello auditivo una importante funzione utile per la memorizzazione e l'apprendimento scolastico.

Abbiamo dato forma a una importante sinergia, davvero utile capace di facilitare l'apprendimento in tempi brevi e rapidi.

L'abbinamento dei due sistemi, visivo e auditivo, è molto importante perché facilita il richiamo alla memoria, ricordare nomi, date e parole, località. Facilita in modo particolare lo studio e l'apprendimento delle lingue come l'inglese che si scrive in un modo e si pronuncia in un altro, (in questi paesi è molto importante imparare a lo spelling di molte parole).

Infatti il ricordo è facilitato nelle persone che utilizzano spontaneamente la strategia di associare il suono del nome all'immagine dell'oggetto o soggetto.

Nelle persone che non fanno questo abbinamento molto spesso accade che ricordano l'immagine della persona, ma non il nome oppure al contrario.

Altro aspetto importante di questo abbinamento visivo auditivo, lo ritroviamo negli studenti che hanno un ottimo profitto scolastico e che presentano una grande facilità di apprendimento. Tutto questo non perché siano meglio degli altri ma, perché utilizzano una strategia migliore per l'apprendimento.

Sicuramente se gli insegnanti di ogni ordine e grado, avessero delle conoscenze di programmazione neuro-linguistica potrebbero aiutare i loro studenti a raggiungere un apprendimento adeguato. Ciò aiuterebbe loro a cambiare la convinzione di essere inadeguati

alla scuola essere poco intelligenti eccetera, sarebbe un grande passo nel campo educativo con maggiori soddisfazioni per tutti e per l'istituzione scolastica, studenti e famiglie.

Ripetiamo l'esercizio fin quando siamo certi di poterlo fare con poco sforzo, lo possiamo fare in diversi luoghi e in qualsiasi ambiente.

Facciamo tutto questo varie volte per almeno tre o quattro giorni; ciò è importante per richiamare la funzione visivo-auditiva - ricordata.

Ebbene! abbiamo imparato ad unire immagini e suoni della realtà.

2° parte - auditivo costruito = AC)

Ora le immagini e i suoni reali che abbiamo utilizzato nella prima parte di questo esercizio ci sono utilissime per esercitarci nella funzione visivo-auditiva - costruita.

Come nell'esercizio sulla visualizzazione, ora utilizziamo la realtà visivo-auditiva ricordata o rammemorata, della prima parte, trasformandola lentamente con la nostra capacità creativa, divertendoci quanto desideriamo.

Iniziamo sempre dalle cose più semplici, che sappiamo già maneggiare! utilizziamo tutte le nostre capacità creative partendo dagli esempi che abbiamo fatto.

Come abbiamo ricordato sopra la creatività non ha limiti quindi, non preoccupatevi se le immagini e i suoni non appartengono alla realtà, basta che vi ricordiate uno dei tanti film di Walt Disney in cui possiamo vedere scope che ballano, fiori che cantano e tante altre immagini che incantano i bambini e gli adulti di ogni età.

Ma, facciamo un esempio:

Possiamo visualizzare una persona che conosciamo sentirne il suo normale tono di voce poi, proviamo a cambiarne il tono. Possiamo aumentarne il volume e il ritmo dell'eloquio, se è una donna proviamo a sentire, che effetto ci fa facendola parlare con un tono di voce maschile molto profondo e con ritmo lento, oppure con voce stridula veloce, ancora, con voce soave, calda eccetera.

Ma questo è solo un esempio fra i tanti possibili, mettete in moto la vostra creatività e sbizzarritevi il più possibile.

Non vi fermate alle prime difficoltà sappiate che: più si prova, più diventa facile ed in ultimo, ci possiamo anche divertire.

Tutti gli esercizi di cui abbiamo accennato e accenneremo in questo testo, il loro apprendimento, la positiva conclusione, sono facilitati se vengono eseguiti in piccoli gruppi di tre quattro persone

Abbiamo imparato ad unire l'immagine e il suono in modo creativo

Ripetiamo questo esercizio varie volte per almeno tre o quattro giorni; ciò è importante per richiamare la funzione visivo-auditiva - costruita.

Sistema cenestesico / kinestesico

Passiamo al sistema cenestesico / Kinestesico occhi rivolti in basso a destra

Vi sono migliaia di cellule sensoriali che fanno per noi un lavoro immenso, esse ci informano costantemente, attirando la nostra attenzione, sulle diverse variazioni termiche del nostro corpo, sulla postura e la posizione spaziale. Tutta la superficie del nostro corpo è estremamente sensibile anche se non tutta allo stesso modo, vi possono essere diverse differenze tra gli arti superiori e quelli inferiori oppure tra le parti esterne e quelle interne come le ascelle e l'interno delle cosce le quali sono più sensibili rispetto alle parti laterali esterne. Ma, vi sono anche differenze tra una persona e l'altra, in quanto ognuno ha una propria sensibilità.

In questo sistema rappresentazionale gli esercizi si suddividono in esterni ed interni

Il sistema cenestesico si suddivide in due parti:

- la prima appartiene al nostro rapporto con il mondo esterno quindi, il contatto del nostro corpo con gli oggetti, gli altri corpi, le variazioni termiche dell'ambiente, il bagnato e l'asciutto ecc.;

Molto spesso siamo consapevoli del tatto solo quando utilizziamo le mani mentre maneggiano un oggetto ma, se poniamo ed es. ora! la nostra attenzione sui nostri piedi dentro le scarpe, non possiamo fare a meno di pensare a quanto sono comode o al contrario sentiamo il bisogno di togliercele al più presto per quanto sono scomode.

Agli indumenti che indossiamo ora, alla sedia su cui siamo seduti. Spostando la nostra consapevolezza, ci accorgiamo subito che le cose sono molto diverse, che tutto il nostro corpo è sensibile al tatto.

1) Esercizi cenestesici esterni

Riconsideriamo ancora una volta, gli oggetti che abbiamo utilizzato nell'esercizio sulla visualizzazione, ora però dobbiamo imparare a conoscere l'oggetto esclusivamente con il tatto.

Prendiamo allora tra le mani l'oggetto, (ad occhi chiusi), ed iniziamo a toccarlo con attenzione può essere, liscio, ruvido, di metallo, di plastica, di carta, di vetro, è leggero, pesante, caldo, freddo ecc..

Possiamo fare l'esercizio della cenestesi con tutto il nostro corpo es..

- camminare a piedi scalzi in casa o nel giardino, rotolare sul pavimento, percepire le sensazioni nel contatto con un altro corpo, facciamo attenzione alle variazioni

di calore, alla diversa sensibilità della nostra pelle, come cambia da una parte all'altra del nostro corpo ma, anche al suo aspetto: è liscia, ruvida ecc..

Provate a sbizzarrirvi per qualche giorno.

2) Esercizi cenestesici ricordati

Anche il corpo ha la capacità di ricordare e di creare stati cenestesici del passato. Ad esempio prendiamo un'esperienza abbastanza comune, che la maggior parte delle persone ha potuto fare come:

il contatto del corpo con la sabbia, con l'acqua del mare, una giornata in montagna e tante altre esperienze che si sono fatte.

Rammentiamo un'esperienza del nostro passato oppure immaginiamo ora, di entrare in un locale affollato dopo essere stati fuori all'addiaccio in una giornata d'inverno molto fredda, cosa vi succede! State diventando rossi in volto, il cappotto vi sembra una corazza da antichi romani, si presentano tante sensazioni che ci sembra di ri-essere in quella particolare situazione.

In passato, una caduta dalla bicicletta ci siamo scorticati un ginocchio... una spalla... Andiamo insieme indietro nel tempo per riportare alla memoria un'esperienza simile.. ed ecco che, il dolore di quella caduta.. è ritornato.. sembra che il tempo non sia passato, questo è il ricordo del nostro corpo o meglio della nostra mente corporea.

Ma, possiamo rivivere anche stati di benessere... e richiamare alla mente corporea l'esperienza di uno stato di rilassamento, di un massaggio, di un momento molto eccitante ecc.

Continuate per qualche giorno ad esercitarvi.

- Un'altra importante parte del sistema rappresentazionale cinestesico che, deve essere presa in considerazione la proprioccezione cioè la percezione e riconoscimento della posizione del proprio corpo nello spazio, lo stato di contrazione o di rilassamento muscolare. La proprioccezione è fondamentale nel controllo del movimento.
- Altra parte interna del nostro corpo è il sistema neurovegetativo che ha uno stretto legame con le emozioni sia positive che negative.
- Il soggetto vive in quel determinato momento, il disagio emotivo si ripercuote in modo particolare su questo sistema sin dalla tenera età. Esempio: abbiamo il neonato che esprime il proprio disagio psicologico attraverso i disturbi gastrointestinali; il bambino con il mal di pancia perché non vuole andare a scuola o altro, il terrore notturno, l'adolescente con comportamenti antisociali e così di seguito, gli stati di ansia e di preoccupazione che molto spesso sviluppano

sintomi gastrointestinali oppure dolori in diverse parti del corpo che non hanno nessuna attinenza con una malattia.

Ma, certamente le sensazioni interne non sono solo negative, vi sono anche aspetti positivi in relazione alle emozioni piacevoli.

3) Esercizi cenestesici interni

Entriamo qui nel campo delle sensazioni emotive. Tutti facciamo esperienza degli effetti positivi e negativi degli stati emotivi e della loro influenza sul nostro sistema somatico. Ad esempio affrontare un esame, un colloquio di lavoro, parlare in pubblico, la prima volta nella relazione sentimentale ecc. Sono molte le situazioni in cui possiamo avere difficoltà.

Riportiamo alla nostra memoria una situazione simile a quelle descritte, cercate un'emozione positiva non troppo forte ... e.. mentre la ri-vivete ... Fate attenzioni a quello che accade alle vostre parti interne del corpo. Alle tensioni, es.. al respiro, le sue varie sensazioni, al ritmo del vostro cuore.

Questo breve esercizio ci aiuta a capire quali sono le nostre parti più sensibili alle emozioni.

Ora consideriamo, anche se sono accorpate al sistema cinestesico, i due sistemi rappresentazionali che a mio avviso sono molto utili per richiamare esperienze del passato e stimoli del presente.

Il primo è l'olfatto

ingiustamente ci ricordiamo dell'odorato solo quando facciamo dissertazioni sui ferormoni che secernono un particolare odore, del quale noi non abbiamo coscienza, che spingono gli essere umani e tutte le altre specie al coito, un sistema certamente molto sofisticato, utilissimo per la conservazione della specie.

Ma al di là di questo è forse, anche per tante altre cose di cui ancora non conosciamo l'esatta funzione.

Non possiamo far finta di niente quando passiamo davanti a una panetteria al mattino con il pane appena sfornato, il profumo ci inebria, ci stimola sensazioni e ricordi oltre ai nostri succhi gastrici. Così avviene di fronte un fumante caffè e in tante altre situazioni nella vita quotidiana.

Certamente vi sono anche situazioni in cui il profumo non è più un profumo ma, puzza, (muffa, deterioramento alimentare ecc.), pericolo, (gas, ammoniaca eccetera).

Ma facciamo anche qui un piccolo esercizio:

possiamo ad esempio ricordare un profumo della nostra infanzia ad esempio: la casa della nonna oppure, qualche particolare profumo che ci risveglia ricordi e sensazioni piacevoli.

Ma, possiamo anche divertirsi a immaginare di avere in mano un fiore profumato ad esempio una rosa, oppure l'odore dell'aglio fresco e della cipolla. Credo che se date corpo alla vostra fantasia, non avete il tempo di annoiarvi.

Il secondo sistema è il gusto

Facciamo subito qualche esempio concreto, per quanto riguarda il passato, possiamo ricordare il sapore di qualche cibo particolare di cui eravamo ghiotti che ci preparava la mamma, oppure la nonna quando andavamo a trovarla, il gusto dell'assaggio di quel particolare cibo.

Ma sicuramente sono molte le esperienze che ognuno di noi può richiamare alla memoria che, appartengono alla propria infanzia e alla propria adolescenza.

Proviamo ora a fare qualche esercizio insieme per richiamare i sistemi dell'olfatto e del gusto possiamo restare nel presente oppure risvegliare ricordi del passato.

Per due o tre giorni vi consiglio di fare esercizi su questi due importanti sistemi rappresentazionali dell'olfatto e del gusto.

Esercizio

Pensiamo o immaginiamo uno per volta, le seguenti situazioni:

- Immaginiamo di assaggiare una fetta di limone, al suo sapore acro, dall'odore pungente, facciamo attenzione a tutte le variazioni del nostro palato, possiamo notare l'aumento della salivazione.
- Fate attenzione al gusto gradevole mentre immaginate di mangiare il vostro piatto preferito, potete notare anche il profumo.
- Ora richiamate nella vostra memoria il profumo preferito, che utilizzate più spesso oppure, quello che utilizza una persona a voi cara ecc..
- Pensate agli odori dei vostri abituali ambienti che frequentate: il bar, la pizzeria preferita, la drogheria ecc...

Sbizzarritevi tranquillamente su questi due sistemi, sicuramente scoprirete che sono associati tra loro e a molte delle vostre esperienze del passato ma, anche della vita quotidiana. Basta qui ricordare il cibo che mangiamo ogni giorno con i suoi sapori e i suoi

odori, a quello che per qualsiasi ragione al mondo non riusciamo a mangiare e non desideriamo nemmeno sentirne l'odore.

Auditivo digitale interno

Occhi rivolti in basso a sinistra modalità auditiva interna digitale.

Dialogo interno A = i, d. La persona parla a se stessa.

Il sistema auditivo digitale non identifica una modalità di prevalenza nelle persone, in quanto è legato all'aspetto o funzione, dell'udire ed interpretare tutto quello che, si riceve da una conversazione vis a vis, una telefonata, una lezione, una musica, un rumore.

Quindi questa modalità appartiene a tutti perché è un processo del pensiero:

ascolto > interpreto > rielaboro/penso > rispondo

La prontezza della risposta di elaborazione è dovuta, secondo il mio parere, alla introversione o estroversione della personalità del soggetto. Le persone introversive si prendono più tempo per elaborare e rispondere, sono individui molto riflessivi. Mentre le persone estroverse rielaborano più velocemente le informazioni.

Nella modalità auditivo digitale hanno rilevanza suoni e rumori, non solo provenienti dall'ambiente o da relazioni, quando siamo in questa situazione rielaboriamo mentalmente passando del tempo a parlare tra noi, un dialogo interno in cui rimuginiamo i pensieri e le conversazioni, dialoghi interni utili per organizzare le nostre percezioni.

Se, volgiamo l'attenzione dentro di noi, prendiamo subito coscienza del nostro dialogo interno.

Capitolo terzo

Il linguaggio e la comunicazione non verbale

E' attraverso la comunicazione con l'altro che l'essere umano costruisce la sua esperienza nel mondo. E' proprio tramite l'utilizzazione di questa importante capacità umana che, ognuno di noi interagisce quotidianamente nelle diverse situazioni della vita.

Sono i rapporti relazionali sociali, familiari e amicali che motivano l'individuo a programmare e raggiungere obiettivi e risultati a medio e a lungo termine.

Con il linguaggio apprendiamo abilità e competenze varie. Impariamo attraverso il rispecchiamento dell'altro, (grazie anche ai neuroni specchio di cui la natura ci ha dotati scoperti, da qualche anno dalla scienza neurologica), a calibrare la nostra personalità e a relazionarci per costruire rapporti stabili, affettivi e professionali.

La comunicazione è un potente strumento psicologico che, nel bene e nel male, viene utilizzato in tutti gli ambiti della vita, mezzo essenziale per:

- a. Influenzare e motivare la persona ad assumere comportamenti e convinzioni nuovi nei momenti di crisi o blocco psicologico.
- b. Per dirigere, educare, controllare, manipolare, comandare.

Ne sono un esempio la pubblicità la quale enfatizza modelli di consumo e comportamenti sociali;

La retorica politica, al di là degli aspetti ideologici politici.

Tutti i mass media nella società, (ancor più nella nostra era moderna), sono importanti strumenti di comunicazione, manipolazione e informazione.

L'uomo e tutti gli esseri viventi che abitano su questo pianeta, compreso il mondo vegetale, hanno un loro specifico modo di comunicare, l'essere umano è quello che ha gli strumenti più sofisticati e raffinati, questo grazie allo sviluppo del suo cervello e degli organi preposti alla fonazione.

Ma, come ho già accennato, in altra parte di questo testo, la comunicazione non avviene solo col linguaggio parlato, essa assume caratteristiche specialmente nel linguaggio non verbale, del quale non siamo coscienti e che, si esprime e realizza attraverso la gestualità del corpo.

Delle espressioni emotive: di gioia, interesse, tristezza, disagio, dolore, ecc. traspaiono tramite la mimica facciale che accompagnano l'eloquio.

Altro fattore della comunicazione è la posizione spaziale, la prossemica, in cui ci collochiamo in relazione all'altro, in un'ambiente pubblico e nel privato.

Aspetto oggi, importantissimo è il modo di vestire, non solo nella medesimo paese ma, anche tra culture e religioni diverse.

La cura della persona, vi sono altrettante maniere significative per rapportarsi all'altro, al gruppo, alla società intera.

Vi è un legame tra le modalità di raccolta, progettazione dei sensi ed il modo in cui "pensiamo e codifichiamo" il mondo.

Quello che percepiamo con i nostri sensi, sistemi rappresentazionali, lo traduciamo in rappresentazioni interne che, utilizziamo per costruire una nostra personale mappa.

Una mappa di riferimento in cui vi sono esperienze, pensieri e convinzioni che influenzano il nostro comportamento in rapporto all'altro e all'ambiente in cui viviamo.

Quando esprimiamo il nostro pensiero e parliamo, scegliamo inconsciamente o automaticamente le parole:

- I verbi,
- Gli avverbi,
- I sostantivi
- Gli aggettivi,
- I pronomi,
- Gli articoli.

Questa è la struttura del linguaggio con le sue suddivisioni che, indicano le parti del mondo e dell'esperienza disponibile nella nostra mappa di riferimento in cui abbiamo accesso in quello specifico momento.

I predicati: l'insieme di sostantivi, verbi, aggettivi e avverbi che utilizziamo più spesso quando ci esprimiamo, indicano e rispecchiano all'esterno il nostro sistema rappresentazionale preferenziale che non è da considerare esclusivo ma, è più usato da quella persona, come abbiamo accennato nei capitoli precedenti, può essere visivo, auditivo o cenestesico (VAC).

Se raffiniamo le nostre capacità e facciamo attenzione alla verbalizzazione del nostro interlocutore possiamo individuarne con esattezza il suo sistema rappresentazionale preferenziale. Questa attenzione ci permette di sintonizzarci velocemente con il nostro interlocutore, rendendo più efficace e fluida la comunicazione e la comprensione del linguaggio e del pensiero utilizzati.

Ma, gli esseri umani si esprimono con tutto il corpo ed evidenziano il loro pensiero con il linguaggio, talvolta contraddicendosi negando, quanto affermato attraverso:

- la postura del corpo,
- la mimica del viso
- il tono della voce,
- la gestualità.

Comprendere le incongruenze della comunicazione, assume grande importanza, più che nei rapporti amicali e confidenziali, nelle diverse situazioni sociali e professionali come ad esempio:

a) nella vendita;

Saper comunicare e ascoltare il cliente ci permette di entrare in sintonia per capirne e comprenderne le necessità reali, le capacità di utilizzo di uno strumento o di un prodotto, per potergli vendere quello di cui ha veramente bisogno, con la soddisfazione di entrambi.

b) nelle relazioni di aiuto;

Divenire un supporto utile, capaci di presa in carico di persone in difficoltà sbloccandole dallo stato di crisi, aiutandole a ricostruire l'autostima e la fiducia nelle proprie possibilità e capacità di ricostruire il rapporto con sé stessi, la famiglia, la società e di poter andare avanti nella vita.

c) nel rapporto medico paziente;

Essere un supporto essenziale nell'aiuto alla persona raffinando l'ascolto e gestione del malato cronico, essere di supporto alla famiglia. Nell'insegnare l'utilizzo appropriato della terapia farmacologica, una comunicazione per la corretta gestione emotiva e di rassicurazione del paziente.

d) nell'insegnamento;

Nella qualità dell'apprendimento scolastico, del buono o scarso rendimento dell'alunno, vi sono sicuramente molte variabili da considerare che chiamano in causa molte istituzioni come la famiglia e il suo grado d'integrazione sociale, culturale ed economico.

Sono variabili certamente molto influenti sullo studente e la sua volontà di proiettarsi in un futuro positivo. Ma, sono fattori, a mio avviso, non determinanti né possono essere utilizzati come "capro espiatorio".

Per lo scarso rendimento dell'alunno si devono considerare alcune importanti variabili.

La personalità dell'insegnante e la sua motivazione all'insegnamento, questi, a mio avviso, sono fattori essenziali che, determinano la competenza e la padronanza didattica.

La scarsa capacità dell'insegnante di configurarsi come educatore, fattore il quale volente o nolente, incide ed influenza il comportamento e il rendimento del gruppo classe e dello studente meno motivato.

L'esito positivo/negativo dell'alunno è talvolta strettamente connesso alle prime impressioni, (giudizi e pregiudizi), dell'insegnate e del gruppo classe.

Come abbiamo brevemente accennato, in tutti i campi e attività nelle quali sono coinvolti degli esseri viventi sia, nei micro che nei macro sistemi, la competenza comunicativa assume una grande importanza tale, da orientare l'individuo nelle scelte del presente e nel futuro.

I sistemi rappresentazionali nella comunicazione non verbale (CNV).

La CNV e il sistema visivo;

a) Le persone che utilizzano in modo preferenziale il sistema visivo, oltre all'utilizzo di una verbalizzazione che ne rispecchia il sistema rappresentazionale, nella comunicazione non verbale presenta la seguente postura o portamento del corpo.

Seduto o in piedi:

Nella postura presenta tronco eretto e spalle alzate, con una respirazione toracica alta. Nell'esprimersi verbalmente accompagna l'eloquio con ampie gesticolazioni in alto, come se stesse a disegnare nell'aria quanto sta dicendo.

Talvolta si tocca gli occhi esprimendosi con frasi:

“Ho notato la tua delusione!”

Oppure si strofina gli occhi e il dorso del naso, pronunciando frasi come:

“Fammi un po' vedere”.

Ha una voce con tono alto e nasale con timbro acuto e ritmo veloce del discorso.

La verbalizzazione prevalente del soggetto visivo è:

Vedere, immaginare, sembrare, illuminare, colorare, arrossire, sbiancare, intravedere, scorgere, adocchiare, nascondere, visualizzare, focalizzare, ammirare, scrutare, guardare, chiarire ecc.

I sostantivi:

Vista, visione, visuale, panorama, occhio, occhiata, sguardo, luce, luminosità, oscurità, buio, colore, focalizzazione, tinta, tono, apparizione, immagine, figura, aspetto, immaginazione, impressione, apparenza, splendore, prospettiva.

Gli aggettivi:

Luminoso, scuro, chiaro, brillante, lucente, opaco, colorato, ombreggiato, ombroso, intravisto, visto, scomparso, ammirato, ammirabile, osservato, pallido, candido, rigato, abbellito, configurato, trasparente, limpido, dorato, fosco, splendente, roseo, inimmaginabile ...

Avverbi e locuzioni avverbiali:

Chiaramente, apparentemente, oscuramente, brillantemente, limpidamente, evidentemente, visibilmente, candidamente, ad occhio, a prima vista ...

Espressioni più comuni:

Vedere tutto rosa, avere un punto di vista, senza ombra di dubbio, un approccio miope, un progetto nebuloso, vedere allo stesso modo, mettere a fuoco, essere di umor nero, dare un'occhiata, mettere nero su bianco, condurre una vita grigia, combinarne di tutti i colori.

Per la persona che predilige il sistema auditivo;

Il soggetto che utilizza in modo preferenziale il sistema auditivo presenta nella postura, la tendenza a inclinare il corpo di lato con le spalle indietro. Presenta una leggera tensione muscolare uniforme, con movimenti ritmici del capo in orizzontale. Posizione "al telefono" (testa inclinata sul lato destro).

A volte può esserci un movimento circolare del dito intorno all'orecchio, mordicchiarsi le dita e schioccare la lingua.

Il suo modo di parlare è uniforme, ritmico, con tono medio con parole ben enunciate. Ha un timbro chiaro e squillante. Musicalità e armonia.

Il soggetto ha una respirazione uniforme a livello addominale o con tutto il torace.

Verbi di maggiore utilizzo:

Sentire, ascoltare, udire, bisbigliare, parlare, urlare, chiacchierare, ronzare, sussurrare, scricchiolare, spettegolare, chiedere, domandare, rispondere, replicare, interrogare, raccontare, narrare, suonare, amplificare, origliare, divulgare, confidare, riferire ...

Sostantivi:

Udito, dialogo, ascolto, orecchio, suono, rumore, parola, discorso, musica, melodia, canto, domanda, risposta, chiacchiericcio, brusio, urlo, relatore, rombo, rimprovero, grido, botto, sussurro, sviolinata, silenzio, canzone, ritmo, tonalità, nota, eco ...

Aggettivi:

Ripetuto, detto, affermato, chiesto, ritmato, scandito, parlante, melodioso, armonico, disarmonico, stonato, silenzioso, rumoroso, armonioso, dissonante, amplificato.

Avverbi e locuzioni avverbiali:

Musicalmente, verbalmente, a parole, a orecchio, silenziosamente, rumorosamente.

Espressioni:

Mettere la pulce nell'orecchio, fare orecchi da mercante, avere voce in capitolo, correre voce che, fare appello a, parola chiave, prestare orecchio, essere sulla stessa linea d'onda.

Per la persona che usa di preferenza il sistema cinestesico

Il cinestesico presenta una postura incurvata con una respirazione addominale, un tono di voce basso con lunghe pause. Nella ricerca interna delle informazioni guardano a terra e gesticolano in basso.

Verbi:

Toccare, tastare, grattare, afferrare, accarezzare, manipolare, fare, forgiare, plasmare, usare, impastare, pungere, premere, lisciare, modellare, solleticare, premere, urtare, muovere, stringere, scaldare.

Sostantivi:

Concretezza, presa, tocco, manipolazione, spigolosità, ruvidità, morbidezza, mollezza, pesantezza, brivido, calore, freddo, gelo, pelle, mano, spessore, materia, peso.

Aggettivi:

Concreto, morbido, spesso, ruvido, caldo, freddo, pesante, leggero, liscio, vellutato, duro, avvolgente, rimescolato, impastato, baciato, appiccicoso, fresco, levigato, increspato, indurito, raffreddato, scaldato, palpabile.

Avverbi e locuzioni avverbiali:

Concretamente, caldamente, gelidamente, freddamente, impercettibilmente, duramente, sofficemente, ruvidamente, teneramente, pesantemente, leggermente.

Espressioni:

Toccare con mano, mettersi in contatto, la pelle d’oca, avere un peso sullo stomaco, avere i piedi per terra, avere tatto, avere modi ruvidi, fare il duro, afferrare il concetto.

Il canale gustativo;

Verbi:

Amareggiare, addolcire, gustare, assaporare, condire, degustare, mangiare, inasprire, digiunare, dissetare, saziare, pregustare, inacidire, salivare, stuzzicare...

Sostantivi:

Asprezza, dolcezza, gusto, bontà, delicatezza, acidità, zuccherino, sapore, amarezza, lingua, palato, saliva, acquolina, appetito, sazietà ...

Aggettivi:

Dolce, amaro, aspro, salato, amarognolo, acido, stucchevole, stomachevole, dolciastro, appetibile, disgustoso, nauseante, cremoso, piccante, gustoso, appetitoso, prelibato, frizzante, insipido, rancido, succoso, appetibile, zuccherato ...

Avverbi:

Dolcemente, amaramente, saporitamente, aspramente, gustosamente.

Espressioni:

Scherzi di cattivo gusto, rimanere a bocca asciutta, avere il dente avvelenato, essere di bocca buona, non avere peli sulla lingua, un conto salato.

Il canale olfattivo;

Verbi:

Odorare, annusare, profumare, puzzare, fiutare, subodorare, aromatizzare

Sostantivi:

Naso, fiuto, odore, profumo, fragranza, sentore, esalazioni ...

Aggettivi:

Profumato, acre, inebriante, fragrante, odoroso, speziato, puzzolente, aromatico, soave, vanigliato, balsamico ...

Avverbi e locuzioni avverbiali:

Profumatamente, a naso, soavemente, a fiuto ...

Espressioni:

Avere la puzza sotto il naso, avere buon naso, giudicare a naso, avere fiuto, fiutare l'inganno.

Esercizio:

Per ogni sistema rappresentazionale fate il seguente esercizio questo è utile per comprendere la posizione del nostro corpo nelle diverse modalità di pensiero.

Fate attenzione al vostro modo di esprimervi, non verbale.

Pensando e parlando con un amico, parente in modalità visiva es. si può parlare di una passeggiata fatta di recente di ciò che si è visto, dei colori. ..

Dopo passiamo alla Modalità auditiva. ...

Cinestesica. ...

Gustativa. ...

Olfattiva. ...

Prendete nota della modalità utilizzata dagli amici e parenti.

NB: Per conto vostro cercate dai testi, dalla rete internet aforismi e frasi, analizzatele prendendo in considerazione i verbi, gli aggettivi, ecc.

Quale è sistema rappresentazionale di riferimento dell'autore del testo?

Questo è un ottimo metodo per raffinare e allargare la propria competenza.

Il linguaggio non verbale (CNV)

Un altro fattore importante nella relazionalità degli esseri viventi è il linguaggio non verbale (CNV), come ho già ampiamente scritto all'inizio di questo capitolo.

Insisto sul "concetto di esseri viventi", in quanto ritengo che tutti gli organismi biologici, dai più piccoli ai più grandi e intelligenti, di cui l'uomo "sembra" essere l'espressione massima, comunicano all'interno della loro specifica specie in modo vario e molto sofisticato.

Il mondo biologico si regge sulla comunicazione. E' una rete costantemente interconnessa, un sistema multiforme di elaborazione della comunicazione.

Le piante ad esempio: comunicano tra loro attraverso le radici con un sofisticato meccanismo biochimico, simile ai neuroni del cervello biologico, (umano e animale), se guardiamo e analizziamo la natura nella sua molteplicità, gli esempi che potremmo descrivere sono infiniti.

La natura utilizza: i colori, gli odori, i comportamenti, i rumori, la chimica, la reciprocità nella diversità delle specie.

Come abbiamo già potuto constatare nei capitoli precedenti il sistema non verbale integra quello verbale completando o negando il contenuto del pensiero durante l'eloquio.

Talvolta con le parole nascondiamo i nostri intenti o le emozioni che, però sono percepite intuitivamente dagli altri osservando il nostro linguaggio non verbale.

La comunicazione non verbale è l'insieme: degli atteggiamenti, dei gesti e della postura del corpo che assumiamo durante un colloquio. Delle espressioni facciali, del tono e ritmo della voce che, accompagna l'eloquio.

Anche nella CNV abbiamo una classificazione in cinque sistemi;

Vocale: L'intonazione, l'intensità, ritmo e tono della voce;

Cinestesico: Che appartiene ai movimenti del corpo, della postura, della gestualità delle mani e delle espressioni facciali;

Aptico: (apto = tocco) Del toccare l'altro mentre si comunica. Questa modalità è caratteristica nei rapporti amicali e di confidenzialità che, si esprime con il contatto fisico come la pacca sulla spalla, l'abbraccio;

Prossemica:

Stabilisce la distanza e vicinanza possibili nello spazio personale di ciascuno relativamente alle diverse situazioni relazionali. La distanza o la modalità di occupare lo spazio tra l'emittente e destinatario della comunicazione.

Vi è una zona di spazio personale tra i soggetti che comunicano in modalità faccia a faccia, la quale è penetrabile per ciascuno solo dalle persone affettivamente vicine altrimenti scatta l'allarme.

Quindi esiste una distanza rappresentativa dell'alternativa "bisogno di indipendenza" verso "vicinanza delle persone care".

Il Cronemico

Quest'ultimo modo stabilisce il tempo della comunicazione ma, anche questo dipende dalla relazione tra le persone e da molte variabili esempio;

Un conto è una relazione tra due adolescenti amici, altro fattore è quella tra un dipendente e il suo capo o tra lo studente e il professore. Molte sono le situazioni che si svolgono nella società, nel mondo del lavoro eccetera.

Cronemico è il modo di concepire ed organizzare il tempo soggettivo della discussione, nel discorso le pause, il ritmo e l'alternanza dei turni tra chi parla e chi ascolta, rispecchiano il tempo soggettivo della conversazione.

Certamente una comunicazione efficace deve rispettare i tempi altrui.

Studi dimostrano che nella comunicazione interpersonale il messaggio trasmesso dalle parole ha minore rilevanza, rispetto quello che viene trasmesso attraverso la postura, il tono e ritmo della voce.

Nel nostro mondo occidentale assumono grande importanza anche l'abbigliamento, il trucco e i profumi.

Attraverso il linguaggio non verbale comunichiamo all'ambiente circostante, a chi ci sta intorno i nostri stati d'animo, le emozioni di gioia, dolore, paura, eccitazione, stupore, fastidio, ansia ecc.

Esempio di qualche segnale non verbale

Nell'attenzione che una persona mostra nella situazione d'ascolto, possiamo capire il suo interesse dalla postura del corpo esempio:

il portare il busto in avanti può essere interpretato come indice di attenzione per l'argomento di cui stiamo discutendo ma, questo e tutti i possibili comportamenti variano certamente dall'origine e dal grado culturale di ciascuno.

Il gradimento o un possibile atteggiamento seduttivo può essere ed esempio, legato alle labbra e ai cosiddetti baci analogici o mordicchiarsi le labbra, lo sguardo languido.

Giocherellare con l'anello, un braccialetto o altro oggetto personale, può indicare interesse per l'interlocutore ma, certamente ciò è indicativo di quella specifica persona, ogni cultura ha sviluppato nel tempo i suoi modi di esprimersi anche nella comunicazione non verbale. Conoscere la comunicazione non verbale può essere un sistema per decodificare la comunicazione del nostro interlocutore entrare in rapporto empatico.

L'empatia assume una grande importanza nelle relazioni umane a qualsiasi livello della scala sociale: nei rapporti politici, internazionali, commerciali, essa crea stati di vicinanza, simpatia, fiducia reciproca, appartenenza affettiva.

Ma, per capire meglio il linguaggio non verbale è necessario affinare la nostra attenzione esterna attraverso i sistemi rappresentazionali quindi: (V. A. K. O. G. esterni). In questo caso l'attenzione deve essere rivolta verso il nostro interlocutore ed evitare il dialogo interno, se si hanno dei dubbi è necessario chiedere chiarimenti, onde evitare facili generalizzazioni e l'attivazione di pensieri pregiudiziali, funzioni che, si attivano facilmente quando si è di fronte a persone che non si conoscono o che sono diversi per razza, per condizione sociale e altro.

E' necessario fare attenzione ad un eccesso di generalizzazione talvolta il cambiamento di postura ha tutt'altra origine come: alla sedia non molto comoda, all'indolenzimento del corpo ecc.

Capitolo Quarto:

Le sub-modalità e la linea del tempo

Mentre le modalità sono i sistemi rappresentazionali, (i cinque sensi), appartengono all'aspetto semplice e immediato della informazione che, processiamo in quel preciso istante. Nell'ambito della struttura dell'esperienza soggettiva che, trattiamo in questo capitolo, assume grande rilievo la funzione importante delle submodalità.

Le submodalità sono l'essenza, la caratteristica di come si presentano le immagini, i suoni e le sensazioni, nella nostra psiche, le submodalità danno senso, forma e contenuto alla composizione oggettiva dei sistemi rappresentazionali.

Le submodalità sono la qualità delle informazioni e il loro significato emozionale.

Come abbiamo già accennato nelle pagine precedenti, le informazioni ci giungono dall'esterno attraverso i cinque sensi. Quando la programmazione neurolinguistica iniziò a studiare l'esperienza soggettiva, scoprì che la struttura dei significati si manifesta nella sequenza specifica dei sistemi rappresentazionali.

A sequenze, di sistemi rappresentazionali, chiamate strategie, l'intensità del significato ha un legame diretto con le sue modalità o elementi di un dato sistema rappresentazionale.

Per esempio:

- La persona nel ricordare un'esperienza piacevole, il grado di piacere che prova legato a quel ricordo è una conseguenza diretta delle submodalità che lo caratterizzano.

Cioè:

- La qualità delle immagini nella comunicazione visiva, dei suoni negli auditivi, e la qualità nel cinestesico, delle sensazioni percettive e degli aspetti emotivi associati.

Facciamo ora un esercizio:

scopriamo in questo breve esempio, quali sono le submodalità

“Nella visualizzazione della mia città il ricordo nell'occhio della mente, l'immagine che si presenta ha le seguenti caratteristiche sub-modali:

- a) il colore e la forma dei palazzi;
- b) l'arredo delle piazze in un periodo di festa, in un dato orario della giornata come: la sera all'imbrunire oppure, di una giornata autunnale nuvolosa, una bella giornata estiva di sole.
- c) l'immagine che si presenta nella mente può essere statica come se si guardasse un quadro, una fotografia.
- d) L'immagine può essere in movimento, come un filmato.
- e) Sono uno spettatore che guarda dall'esterno (dissociato), oppure, sono partecipe e mi vedo dentro la scena, (associato) che, agisco, penso e commento, esprimo emozioni di piacere, stupore, rabbia, diniego ecc. ecc.

- La sua dimensione;

Vedo la città come se guardassi una cartolina illustrata con una cornice oppure, un'immensa immagine senza confini.

- la luminosità;

L'immagine può essere luminosa, scura, opaca, lucida, trasparente ecc.

Tutto ciò che caratterizza l'immagine che ricostruisco nella mia mente sono le submodalità cioè, le strutture che danno forma e contenuto emotivo al ricordo dell'evento.

Le persone usano predicati, (Verbi, avverbi, sostantivi e aggettivi), specifici del sistema rappresentazionale nelle quali agiscono, quindi usano espressioni quali:

"Lei mi ignora completamente", "non vedo nessuna alternativa", "sto cercando di affrontare il problema".

Se prestiamo attenzione, appare evidente che il linguaggio usato comunemente dalle persone non è poi tanto specifico, in esso mancano spesso i complementi di specificazione.

Le submodalità sono la struttura essenziale delle rappresentazioni dei nostri cinque sensi e sono strettamente legate ai sistemi rappresentazionali.

L'espressione profonda e reale del vissuto che, possiamo conoscere solo facendo una serie di domande di specificazione al nostro interlocutore.

Quando chiediamo a una persona di parlarci di una esperienza del suo passato, bella o brutta che sia, attraverso il suo modo di esprimersi comprendiamo qual' è il canale rappresentazionale che utilizza prevalentemente ma, poi è necessario approfondire con

domande di specificazione per cercarne le caratteristiche submodali, sintonizzandoci con il suo sistema rappresentazionale prevalente: visivo, auditivo o cinestesico.

Esempio: un amico ci racconta di essere stato una giornata al mare

Domenica sono andato al mare, era una bella giornata di sole.

In questo caso la frase è ben formata e la ricerca delle submodalità importanti può essere abbastanza intuitiva cioè: la luminosità della giornata di sole e la temperatura. Il colore del mare e il suo stato di quiete o se leggermente mosso e spumeggiante.

Abbiamo una descrizione con i verbi, gli avverbi sostantivi e aggettivi che appartengono alla modalità visiva e cinestesica;

Ma certamente, se il nostro interlocutore ha come preferenza rappresentazionale la modalità auditiva, ci parlerà in modo particolare dei rumori del mare, dello svolazzare dei gabbiani, del vociare delle persone che gli stavano vicino.

Nel soggetto che preferisce la modalità cinestesica, il linguaggio del racconto di quell'esperienza fatta al mare, sarà caratterizzato da espressioni come: calore del sole, acqua fredda o tiepida del mare ecc.

Sicuramente questo è un esempio estremo in quanto, la maggior parte delle persone utilizza un sistema rappresentazionale preferenziale ma, li adoperano tutti per esprimere l'esperienza anche se omette i complementi di specificazione, i quali è doveroso ricercare, nel caso di consulenza, colloquio di lavoro e tante altre situazioni simili.

Conoscere, usare le sub-modalità

Se consideriamo una rappresentazione visiva: essa contiene informazioni riguardanti le caratteristiche dell'immagine, quali: la forma, il colore, la distanza, la grandezza, la luminosità, la nitidezza, ecc. Ogni rappresentazione s'esprime nel suo sistema predominante.

Le submodalità determinano, il significato emozionale e l'impatto psicologico attraverso: la quantità e la qualità.

Lo stato d'animo che motiva il comportamento è legato alla caratteristica dell'immagine primaria quindi, l'aumento, la diminuzione o deformazione permettono una variazione quantitativa e qualitativa nell'aspetto e effetto psicologico esempio: aumentando la luminosità di un'immagine piacevole, essa può diventare più affascinante oppure, perdere il suo fascino se è eccessivamente luminosa, questo è valido per tutti i sistemi rappresentazionali.

Esaminiamo le submodalità nei sistemi rappresentazionali

Submodalità visive

Dimensioni: oggetti e soggetti assumono importanza maggiore o minore in relazione agli stati emotivi che lo caratterizzano, facciamo un esempio: se una persona ha avuto un'esperienza poco bella, il ricordo di quell'esperienza che si presenta nella sua immagine può riattivare gli stati emotivi negativi oppure al contrario se ricordiamo un'esperienza piacevole.

Con le manipolazioni volontarie delle submodalità possiamo ottenere cambiamenti veloci e duraturi. Es. nel caso dell'aumento della dimensione di un'immagine, suono e sensazione che, in quella della diminuzione della stessa, si ottiene un effetto paradossale di annullamento che certamente coinvolge e cambia gli stati emotivi collegati.

Le variabili sono molteplici ad esempio nel sistema visivo: colore, opacità, trasparenza, lucidità, luminosità, chiarezza, lucentezza e molte altre che potete divertirvi a cercare.

Per comprendere meglio il valore delle submodalità è necessario fare qualche esercizio questo ci mette nella condizione di verificare i cambiamenti che si possono ottenere.

Esercizio sulle submodalità visive:

Chiunque può avere qualche immagine di cui vorrebbe cambiarne l'aspetto e modificarne il rapporto emotivo collegato, anche se è un'immagine che appartiene ad un lontano passato.

Può essere un'immagine che portiamo dentro di noi, da diverso tempo e che tratta di qualcosa: un comportamento, una prestazione dimostrativa e altro, che in qualche modo, anche se sono passati diversi anni, si ripresenta alla nostra mente mettendoci a disagio.

Ebbene! Come ho sempre ricordato, lungo questo manuale, la prima cosa da verificare è poter stare soli con se stessi, senza essere disturbati per tutto il tempo dell'esercizio.

“Ora... che siamo certi di non essere disturbati facciamo il nostro esercizio:

rilassiamoci e facciamo un profondo respiro ..., volgiamo l'attenzione dentro di noi ... ricerchiamo quell' immagine di cui vorremmo tanto cambiarne gli aspetti che non ci piacciono. Quando abbiamo trovato l'immagine, facciamo attenzione: alle submodalità che la caratterizzano, il suo colore, la forma, la grandezza e a tutte le altre qualità che riusciamo a scorgere o che riteniamo importanti. Iniziamo con attenzione a cambiare, volontariamente

alcuni aspetti delle submodalità facendo agli effetti emotivi che otteniamo. Se il risultato che raggiungiamo è di nostro gradimento ci soddisfa lo adottiamo facendolo nostro, in caso contrario dobbiamo continuare a lavorare sull'immagine cambiando altri aspetti come: il colore, la trasparenza, la grandezza la lucidità la vicinanza.”

Annotate quali sono le submodalità che per voi hanno più incidenza sul cambiamento.”

Per semplificare ho considerato l'esercizio prendendo come modello solo il sistema visivo. Al di là di chi presenta problematiche che coinvolgono gli apparati sensoriali che sopperiscono alla difficoltà ad esempio: della vista con una maggiore sensibilizzazione del tatto e dell'udito.

È difficile trovare una persona che utilizza un solo sistema rappresentazionale, infatti tutti utilizziamo, anche se in misura minore o maggiore, la vista, l'udito, il tatto e il gusto e l'olfatto. Quindi quando si fa un esercizio sulle submodalità dobbiamo considerare che a quella immagine vi sono necessariamente associati dei suoni e delle sensazioni con gusti e odori.

Alcune persone, in situazioni problematiche, dicono a sé stessi: è stato veramente un disastro! andrà meglio la prossima volta.

Questi mettono l'esperienza o la prestazione negativa, nel dimenticatoio della mente, ritrovando la giusta autostima e fiducia nelle loro possibilità;

Mentre, altre persone si bloccano, non riescono ad ammettere di non essere stati al massimo e incominciano a rimuginare ossessivamente, replicando quell'immagini più volte, con tutte le emozioni negative associate.

Questo meccanismo psichico fa sì che il ricordo si aggiorni e si arricchisca di contenuti, persistendo nel tempo. E' come un virus che si auto replica invadendo ogni strato della mente da, trasformarsi in un disturbo ossessivo più complesso.

Facciamo un esempio insieme: prendendo come modello solo il sistema visivo, per semplificare:

" Abbiamo un'immagine che in qualche modo ci disturba, può essere un'immagine di un passato lontano, come abbiamo accennato o una situazione più recente, nella quale ci vediamo in una azione o situazione che in quel giorno o momento, non è stata come avremmo voluto finisse.

Immaginiamo di replicare l'accaduto, come in un filmato: vediamo noi stessi compiere l'azione con tutte le conseguenze. C'è ne vogliamo liberare?

Ebbene! Proiettiamo volontariamente il filmato nella nostra mente, mentre facciamo questo, analizziamone i colori, la velocità del filmato, le azioni ecc. Notiamo con attenzione il momento in cui vediamo il fatto preciso che ha innescato le nostre emozioni negative.

Dopo aver fatto quanto detto sopra possiamo utilizzare diverse strategie di cambiamento es:

1°) Arrivati al punto preciso, utilizziamo il “fermo immagine mentale”, analizziamo le submodalità che lo caratterizzano e iniziamo a manipolarle, (più/meno: grande/piccola, chiara/scura, distanza/vicinanza, e qualsiasi altra submodalità vi venga in mente), quando avete trovato quella che per voi è giusta cioè, quella che vi fa sorridere e non vi comporta nessun fastidio, adottatela sostituendola con quella originaria.

2°) Oppure: riproiettiamo il filmato modificando, (come un regista), a nostro piacere i punti che ci fanno sentire a disagio. Possiamo manipolare volontariamente tutti gli aspetti delle submodalità, la nuova situazione, filmato ecc. Sicuramente questa nuova condizione più gradevole, annulla la prima sgradevole.

Submodalità visive (immagini)

Dimensione. Colore o bianco e nero. Posizione nel campo visivo (sopra o sotto, in alto a destra, a sinistra, in basso etc...). Distanza dall'immagine. Contrasto. Luminosità. Associazione o dissociazione. Film, immagine fissa o sequenza di diapositive. Messa a fuoco. Velocità. Durata. Tridimensionalità o immagini in due dimensioni. Presenza di sfondi definiti o di figure in primo piano. Immagini panoramiche o zoom di

particolari. Provenienza e direzione della luce. Prospettiva. Saturazione dei colori. Inclinazione. Quantità di immagini. Rapporti tra le dimensioni Lampeggiamenti.

Possiamo richiamare qualsiasi esperienza che si desidera cambiare utilizzando gli elenchi che seguono sulle sub-modalità nei diversi sistemi V. A. K. O. G. Un inizio che potete ampliare come volete con l'aiuto di un buon vocabolario.

Submodalità uditive

Ora facciamo delle prove utilizzando, l'udito anche qui dobbiamo ricordare che è difficile trovare una persona che abbia solo esclusivamente la funzione uditiva ma, come con tutti gli altri sistemi rappresentazionali per alcuni l'udito può essere il sistema prevalente.

Se abbiamo un dialogo interno, una voce a una musica aumentiamo il volume oppure abbassiamolo, cerchiamo di capire qual è l'effetto che otteniamo, escludiamo ogni suono, rallentiamo o velocizziamo il ritmo degli effetti sonori, rendendoli incomprensibili. Facciamo tutte le regolazioni possibili nell'ordine che desideriamo e chiediamoci in che modo influenzino la nostra emotività psicologica.

Volume Ritmo (regolare, irregolare) Timbro. Provenienza del suono (da destra, da sinistra, dall'alto). Suono lontano o vicino, smorzato, ovattato, chiaro, forte. E durata. Cadenza. Frequenza. Suono continuo o interrotto. Suono associato o dissociato. Suono digitale (parole). Fonte esterna o interna. Risonanza, eco, mono o stereo.

Submodalità cinestesiche (sensazioni tattili e viscerali)

La stessa situazione lo possiamo fare con le sensazioni cinestesiche e qui facciamo attenzione le varie sensazioni le quali possono essere, sia esterne che riguarda il tatto quindi tutta la superficie del corpo ma, anche viscerali quest'ultime coinvolgono in modo maggiore di aspetti emotivi come: il ritmo del respiro, il battito cardiaco e tutte le sensazioni del sistema gastroenterico.

Aumentiamo riduciamo tutte le sensazioni, tattili e non. Cerchiamo di capire come esse si relazionino al nostro corpo. Individuiamo il punto (o i punti) in cui le avvertiamo fisicamente. Anche qui possiamo cambiarne movimento, l'intensità, la direzione ecc. possiamo fare tutte le modifiche che desideriamo e analizzare in che modo cambiano le nostre emozioni.

Intensità Pressione Localizzazione sul corpo della sensazione Frequenza Temperatura (caldo, freddo) Tensione muscolare

Direzione della sensazione

Le submodalità sono l'aspetto visivo, uditivo, cenestesico, olfattivo è gustativo dell'esperienze richiamate alla memoria e rispondono alle seguenti domande: Chi? Con chi?

Con che cosa? Quando? Quanto? Dove?

Esempio:

“ Ieri sono andato con un mio amico a mangiare una pizza al piatto, alla nuova pizzeria in via x”.

Qui abbiamo una frase ben formata:

Ieri - Quando.

Sono andato – Chi/dove.

Con un mio vecchio amico – Con chi.

A mangiare una pizza al piatto alla nuova pizzeria in via x - Cosa/come/dove.

Per le persone che utilizzano in modo preferenziale il sistema visivo anche le loro submodalità sono visive. Quindi lo sono anche le caratteristiche, delle loro immagini, quando raccontano un avvenimento della loro esperienza.

Mentre coloro che prediligono la modalità rappresentazionale auditiva; riascoltano frasi, suoni e parole udite con le sue caratteristiche, (tono, timbro, profondità, cadenza ecc.).

Così è per le persone che prediligono il sistema rappresentazionale cinestesico che appartiene alle percezioni tattili esterne e interne propriocettive e viscerali. Si possono richiamare ai contatti e alle varie sensazioni corporee sia tattili che emotive viscerali.

Ma, anche per l'odorato e il gusto che, giustamente, sono stati accorpati al sistema cinestesico mentre, dovrebbero essere studiati in modo autonomo, come abbiamo già accennato nel corso del nostro testo, assumono una seria importanza, alla quale non è stata data la giusta attenzione e importanza, questo fattore è molto più importante se abbiamo a che fare con bambini.

Qui possiamo fare un accenno ad esempio: di quando con la famiglia si andava a trovare i nonni, tornano in mente la cucina caratteristica della nonna, l'odore della sua casa, il costo delle torte eccetera. Ma sono molti altri i fattori in cui l'odorato il gusto sono predominanti ad esempio certi profumi che troviamo in alcuni ambienti, della persona amata, l'odore e il sapore dei cibi ma, anche altri gusti.

Quando ci apprestiamo ad aiutare un cliente ma, anche per aiutare sé stessi, dobbiamo indagare le proprietà delle submodalità coinvolte: delle immagini, dei suoni, delle sensazioni, dell'odorato e del gusto, delle esperienze memorizzate che influenzano il nostro comportamento, trasmettendoci convinzioni in merito a qualcosa.

Considerando lo stato di disagio di una persona, in relazione a un'esperienza negativa del suo passato, le sub-modalità sono di grande importanza per aiutarlo a cambiare e modificare il ricordo di quell'esperienza del passato, che ancora lo tormenta, per superare il blocco psicologico e la conseguente sofferenza.

Tali informazioni che sono memorizzate, così come sono state acquisite, sotto forma di immagini, suoni o sensazioni.

Quindi ogni immagine, suono o sensazione presenta caratteristiche sub-modalità riproponendo qui ed ora l'esperienza effettiva fatta.

Ad esempio se vogliamo cambiare un'immagine che richiama un'esperienza ansiosa o negativa, che nella nostra memoria si presenta: grande, ben visibile e al centro del proprio spazio personale oppure piccola ecc., possiamo provare a spostarla ad esempio: alla destra del nostro schermo personale, sfuocarla o renderla ancora più grande e nitida da entrarci dentro; un suono potrebbe avere un volume alto o basso, una sensazione potrebbe essere più o meno intensa. Cambiando deliberatamente alcuni aspetti della sub-modalità otteniamo una prospettiva diversa dell'esperienza che ci ha disturbato per diverso tempo.

Anche in questo caso dobbiamo considerare che ciascuno ha un suo particolare modo di processare le esperienze. Per alcuni le cose che piacciono sono rappresentate come immagini grandi, con colori vividi e luminosi mentre, le esperienze di disagio come immagini piccole in colori scuri.

Personalmente non amo i sistemi rigidi perché nell'essere umano, ciò che può essere piacevole per uno, può essere spiacevole dell'altro in relazione allo stato psicologico del momento.

Ora qualche esercizio da usare per sé stessi e per familiarizzare con le sub-modalità:

Come abbiamo già appreso, lungo l'arco del nostro testo, è bene trovare un posto tranquillo in modo da potersi rilassare e concentrarsi sull'esercizio che desideriamo fare; Entriamo nella nostra mente e cerchiamo tra le esperienze quella particolare situazione che, ancora ci disturba, spesso ce la ritroviamo davanti agli occhi della mente.

Richiamiamo quest'esperienza, scrutiamola attentamente poi incominciamo a cambiarne alcuni aspetti ad esempio:

Esempio: E' un'esperienza che c'è capitata una sera all'imbrunire, procurandoci paura e ansia. Dato che, la sera è un fatto che si ripresenta tutti i giorni. Quella oscurità, ogni giorno, risveglia in noi le stesse sensazioni di disagio impedendoci uscire ecc. Desideriamo assolutamente liberarcene.

Allora cosa possiamo fare?

Prima che il giorno inizi a scurirsi: richiamiamo e blocchiamo l'immagine davanti ai nostri occhi ed iniziamo a giocare con la sub-modalità della luce che, aggiungiamo a quella oscurità, controlliamo che, effetto ci fa, quali sensazioni ci lascia, che impressione ci fa, possiamo anche aggiungere una musica da circo.

Possiamo richiamare qualsiasi esperienza che desideriamo cambiare utilizzando il piccolo elenco che segue sulle sub-modalità che è un inizio che potete ampliare come volete con l'aiuto di un buon vocabolario.

Submodalità visive (immagini)	
Dimensione.	Colore o in bianco e nero
Posizione nel campo visivo (<i>sopra o sotto, in alto a destra, a sinistra, in basso etc...</i>)	Distanza dall'immagine
Contrasto	Luminosità
Associazione o dissociazione	Film, immagine fissa o sequenza di diapositive
Messa a fuoco	Velocità
Durata	Tridimensionalità o immagini in due dimensioni
Presenza di sfondi definiti o di figure in primo piano	Immagini panoramiche o zoom di particolari
Provenienza e direzione della luce	Prospettiva
Saturazione dei colori	Inclinazione
Quantità di immagini	Rapporti tra le dimensioni
Lampeggiamenti	

Submodalità uditive (suoni)	
Volume	Ritmo (<i>regolare, irregolare</i>)
Timbro	Provenienza del suono (<i>da destra, da sinistra, dall'alto</i>)
Suono lontano o vicino, smorzato, ovattato, chiaro, forte etc.	Cadenza
Durata	Frequenza
Suono continuo o interrotto	Suono associato o dissociato
Suono digitale (<i>parole</i>)	Fonte esterna o interna
Risonanza, eco, mono o stereo	
Submodalità cinestesiche (sensazioni)	
Intensità	Pressione
Localizzazione sul corpo della sensazione	Frequenza
Temperatura (<i>caldo, freddo</i>)	Tensione muscolare Direzione della sensazione

La linea del tempo o Time-line

La time line è il modo in cui consideriamo o viviamo il tempo sia che si tratti del nostro passato, del presente o futuro. Questa ci consente di conoscere un soggetto e di intervenire in modo efficace sulla sua rappresentazione mentale della dimensione tempo.

la linea del tempo ci permette di lavorare sui ricordi passati e su come si pensa possano svolgersi gli eventi futuri. Molto spesso i ricordi non corrispondono a ciò che è realmente avvenuto nel nostro passato: in parte il tempo trascorso, in parte altri meccanismi, hanno alterato considerevolmente ciò che i sensi hanno registrato

Precisamente vi sono delle persone dette "in time", (nel tempo), che vivono il momento presente, per loro il tempo è amplificato, fermo. Sono soggetti spontanei, hanno difficoltà ad essere puntuali o a rispettare le scadenze.

Mentre le persone "through time" (attraverso il tempo), hanno davanti a sé passato, presente e futuro, sono soggetti pianificatori, puntuali capaci di gestire il tempo.

Quando parliamo del tempo utilizziamo varie espressioni, nelle quali nascondiamo la nostra esperienza soggettiva. Utilizziamo frasi come: "andare indietro nel tempo", "in un passato remoto", "in un lontano futuro".

Sembriamo pensare al tempo come una linea. Se pensiamo ad un episodio del passato come si fa a sapere quando è accaduto? come si fa a sapere se quel qualcosa è avvenuto due settimane fa oppure, è accaduto da due anni o è passato ancora più tempo?

Cerchiamo nel nostro spazio personale, facendoci le seguenti domande:

Dove collochiamo (nel nostro spazio personale) il nostro passato? Pensate a un evento accaduto es: l'ultimo compleanno, un viaggio di piacere, una vacanza ecc.. facciamo attenzione a dove lo vediamo, sentiamo o percepiamo nel nostro spazio personale. Attenzione! ognuno ha un suo caratteristico modo di collocare il tempo, es: il suo passato è.. a destra, sinistra, dietro, davanti; le posizioni sono molte.

Allo stesso modo ora, guardiamo, ascoltiamo e percepiamo dove collochiamo il nostro futuro? Pensiamo a qualcosa che speriamo di realizzare: una promozione, un progetto, un viaggio. Certamente qui dobbiamo prendere nota che il futuro desiderato non può presentarsi in modo limpido in quanto esso è in costruzione.

Dopo aver identificato il nostro passato ed il futuro. Se uniamo con una linea immaginaria i due punti, abbiamo scoperto la nostra linea del tempo.

La linea del tempo è una tecnica estremamente potente ed utile per la ricerca e la ristrutturazione di eventi traumatici avvenuti nel passato. Ricordi e disagi ancora molto attivi nella vita attuale da limitarne il normale flusso. la linea del tempo può essere di aiuto al superamento di traumi passati o ansie future, e inoltre può facilitare la realizzazione degli obiettivi fornendo le risorse necessarie. Il modo di immaginare l'avvenire va ad influire su di esso, proprio come le considerazioni che facciamo sul nostro passato inevitabilmente condizionano il presente.

Ma, il passato di una persona non è costellato solo da esperienze negative e traumatiche, se entriamo dentro di noi alla ricerca di periodi, momenti e situazioni, in cui ci siamo visti e percepiti pieni di coraggio, di creatività e capacità di adattamento. Ebbene, quelle sensazioni e immagini sono ancora nei nostri circuiti neurologici.

Sono tutte risorse che ancora ci appartengono, che possiamo andare a prelevare dal passato nella nostra linea del tempo per portarle nel presente, riviverle e proiettarle nel futuro. Questo è il modo migliore per utilizzare questa importante funzione o capacità della psiche umana.

La linea del tempo può anche essere utilizzata nella psicoterapia ipnotica, per aiutare il paziente ad entrare in una trance ipnotica e in regressione d'età a scopo terapeutico.

Dopo che abbiamo identificato le due estremità della nostra linea del tempo cioè: il passato ed il futuro, posizioniamole davanti ai nostri occhi in un'unica linea. Ora possiamo scorrere con la mente lungo la nostra linea del tempo; dal centro, (= il presente), andiamo verso il nostro passato, (normalmente è a sinistra, l'inverso per i mancini), per cambiare quella situazione disturbante e ritrovare quelle risorse di sicurezza, coraggio e autostima; che non riusciamo più a avere e che immaginiamo, senza convinzioni, di poter ri-possedere.

La linea del tempo è utilissima per proiettarci nel futuro per costruire possibili obiettivi da raggiungere, tappa dopo tappa, innescando un processo creativo e motivazionale auto rinforzante.

Ora facciamo un' esercizio di time line (linea del tempo) veloce per ristrutturare una incresciosa situazione di disagio che ancora ci pesa.

Esercizio

Chiudi gli occhi e respira tranquillamente!

Ricorda quel blocco psicologico che hai avuto quella volta... che ancora ti crea disagio, guardalo, ascolta e percepiscilo con attenzione. Quando sei sicuro di averlo identificato Chiudilo nel pugno della tua mano sx.

E.. mentre mantieni il pugno stretto ... pensa a che cosa avresti avuto bisogno in quel momento per superarlo guarda, ascolta e percepisci con attenzione.

Ora chiudilo nel pugno della tua mano dx.

Ora apri e stringi più volte contemporaneamente entrambi i pugni. E puoi percepire una sensazione di forza che ti pervade tutto il corpo.

Esercizio

Ora possiamo fare un esercizio più complesso, mettiamo sul pavimento tre nastri di diverso colore, esempio: uno grigio, uno rosso e uno blu, disposti uno di fronte all'altro a formare una linea unica. Questa striscia di tre colori, rappresenta la vostra linea del tempo.

Ora rilassatevi, visualizzate, percepite e ascoltate il problema vi tormenta, di cui volete liberare per sempre. Quando siete sicuri di aver individuato la situazione di disagio. Procedete nel seguente modo:

camminate lungo la linea del tempo, nel vostro passato,... quando pensate di avere individuato il momento in cui si è verificato il problema, ... fermatevi e controllate attentamente in cosa consiste. Questo è importante per riportare la memoria indietro nel tempo e rivivere, senza il coinvolgimento affettivo, la situazione.

Provare più volte ci aiuta a familiarizzare con l'esercizio.

Bibliografia essenziale

Indice:

Premessa		Pagina	01
Capitolo Primo	I 5 sensi nella PNL	Pagina	11
Capitolo Secondo	Utilizzare i nostri sensi?	Pagina	23
Capitolo Terzo		Pagina	
Capitolo Quarto		Pagina	