

## Gli elementi base della Programmazione Neuro Linguistica

Uno dei primi concetti sui quali si basa la PNL è l'utilizzo di "modelli efficaci" per migliorare le condizioni dei pazienti e delle persone.

Richard Bandler e John Grinder, fondatori della metodologia negli anni '70, hanno cominciato la loro ricerca osservando il lavoro di terapeuti di successo, quali: Fritz Perls - psicoterapeuta tedesco naturalizzato statunitense di origine ebraica, ideatore della Gestalt-Therapy; Virginia Satir - psicoterapeuta americana, fautrice della terapia familiare e Milton Erickson - psicoterapeuta e ipnoterapeuta tedesco naturalizzato statunitense.

La loro idea innovativa è stata quella di osservare come agivano questi terapeuti per ricavarne eventuali "modelli" di particolare efficacia.

Così, dopo aver filmato, analizzato e valutato un gran numero di incontri tra i terapeuti e i loro clienti, sono riusciti a isolare i modelli funzionanti.

Una volta individuati, questi modelli possono essere replicati nella loro struttura, con successo analogo, anche da persone di diversa competenza professionale pur senza raggiungere necessariamente i livelli di capacità dai terapeuti stessi.

Un secondo concetto introdotto nel sistema da Bandler e Grinder riguarda l'importanza dei sensi nella lettura della realtà, difatti uno dei fulcri della PNL è determinare quale sia, persona per persona, il senso maggiormente utilizzato.

Tutti percepiamo globalmente la realtà fenomenica attraverso i cinque sensi e ne abbiamo uno preferito che utilizziamo maggiormente. Attraverso questo stesso senso preferito organizziamo anche il nostro pensiero. I "visivi" ragionano preferibilmente per immagini, gli "auditivi" per suoni ed i "cinestesici" per sensazioni.

Quindi, una volta individuato il senso dominante, possiamo formulare la nostra comunicazione direttamente utilizzando il senso preferito del nostro interlocutore, aumentando di molto le probabilità per una comunicazione efficace.

**Il terzo concetto base accettato dalla PNL recita: "la mappa non è il territorio".**

**Gli autori identificano con "territorio" la realtà sensibile che la persona sta sperimentando e con "mappa" la rappresentazione derivante.**

**La mappa viene creata perché è impossibile essere consapevoli e gestire contemporaneamente tutti gli elementi che i nostri sensi rilevano. Infatti, si parla di milioni di impulsi che arrivano al cervello dall'ambiente esterno e di poche decine di impulsi che vengono osservati consapevolmente.**

**Siamo quindi costretti a selezionare gli impulsi costruendo così una mappa coerente con l'uso che vogliamo fare di quelle informazioni.**

**Anche in questo caso, esaminando con cura la mappa che la persona ci propone, possiamo comprendere quali sono i suoi modelli di rappresentazione e trovare le domande opportune per farci integrare la sua mappa e rendere più efficace la comunicazione in corso.**

**In ultimo, un argomento innovativo esplorato per la prima volta da Bandler e Grinder, sono i LEM - Lateral Eyes Movements.**

**Esaminando le riprese delle sedute con i clienti fatte dai terapeuti, hanno rilevato che le persone mostrano un rapidissimo movimento degli occhi quando accedono alle informazioni che possiedono per rispondere ad una domanda.**

**I movimenti, inconsapevoli e non controllabili, sono uguali, con pochissime eccezioni, per tutti gli individui e permettono di riconoscere se la persona acceda al ricordo in modalità "visiva", "auditiva" o "cinestesica".**

**Il movimento, segnala se l'accesso avviene ad un ricordo già "archiviato" od ad un ricordo "rielaborato" in quel momento per rispondere alla domanda.**

**Rilevare questa modalità e riproporla all'individuo migliora le possibilità di successo della comunicazione.**

**Queste ora illustrate sono solo le descrizioni "minime" delle basi della PNL; di seguito, per chi fosse interessato, una breve sinossi dei testi utili ad affrontare la PNL:**

## 1) PNL è libertà - Richard Bandler - NLP Italy

Le basi della PNL raccontate da Bandler sotto forma di romanzo; facile da leggere, racconta la vita di chi ha scelto di fare qualcosa per la propria evoluzione. Racconta come è possibile cambiare in meglio se stessi e migliorare la vita delle persone vicine. È un testo introduttivo e appassionante.

## 2) Manuale di PNL - Joseph O'Connor, Ian McDermott - Il punto d'incontro

Un manuale sintetico, pratico e semplice per iniziare a studiare la PNL. Completo, anche se di ridotte dimensioni, fornisce le nozioni fondamentali. Di facile lettura pur essendo un "manuale", descrive una serie di tecniche facili ed efficaci.

## 3) La struttura della magia - Richard Bandler, John Grinder - Astrolabio

IL MANUALE. Il primo testo di Bandler e Grinder sulla PNL. Approfondito ed a volte di difficile lettura, rimane il testo fondamentale sulla PNL. Alcune tecniche, nel tempo (la prima edizione è del 1975), sono cambiate e sono state "snellite" mentre la struttura è rimasta immutata. Un testo dal taglio "universitario".

## 4) Usare il cervello per cambiare - Richard Bandler - Astrolabio

Come usare al meglio il nostro cervello, partendo da una migliore conoscenza del suo funzionamento. Un testo "tecnico" e pertanto complesso, da affrontare quando si sia già conseguita una conoscenza di base della PNL e se ne sia fatta una discreta esperienza pratica.

## 5) I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson Richard Bandler, John Grinder - Astrolabio

Ancora un manuale tecnico. Illustra i modelli di Erickson, li analizza e li rende fruibili nel quotidiano. Un testo che richiede un livello di esperienza medio-alto della PNL.

## 6) Time line - Tad James, Wyatt Woodsmall - Astrolabio

Un libro magnifico per la riorganizzazione dei nostri ricordi, delle nostre decisioni ed esperienze. Permette di cambiare profondamente il nostro "stato". Anche questo libro è adatto a chi ha già fatto i primi passi, e forse anche i "secondi", nel mondo della PNL.

Buona lettura e buon divertimento!

Gherardo Greco

E-mail: [gherardo.greco@gmail.com](mailto:gherardo.greco@gmail.com)

Tel.: 328 7 33 66 12