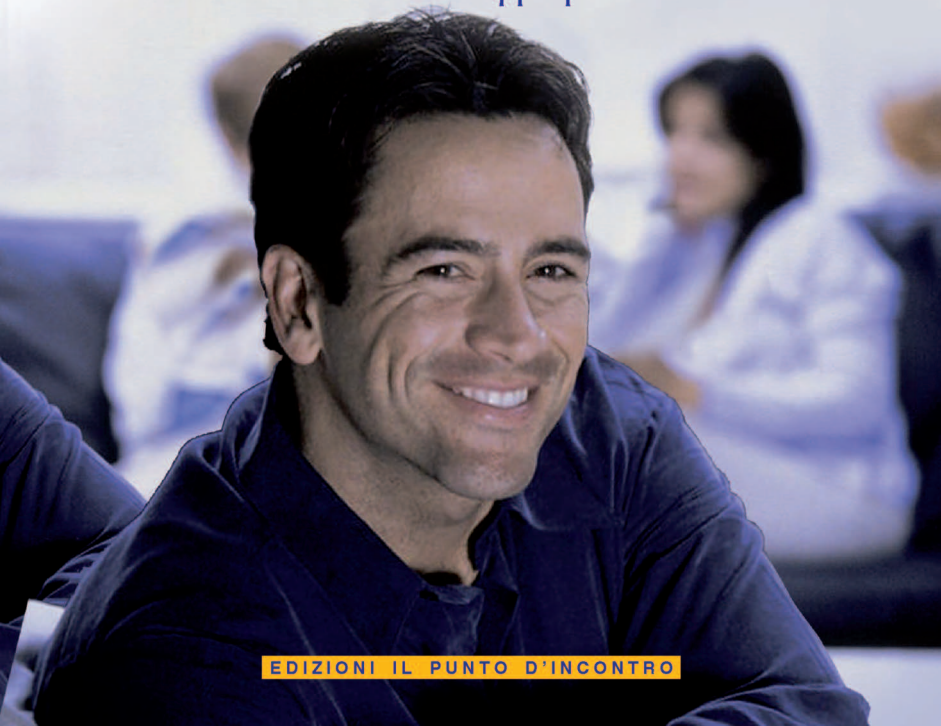




Harry Alder e Beryl Heather

PNL IN 21 GIORNI

Un approccio rivoluzionario alla comunicazione
umana e allo sviluppo personale



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Harry Alder e Beryl Heather

PNL

IN 21 GIORNI

Un approccio rivoluzionario
alla comunicazione umana
e allo sviluppo personale

INDICE

Prefazione	9	GIORNO 4	63
Introduzione	13	Come farsi degli amici e influenzare le persone	
GIORNO 1	19	• Il rispecchiamento	
Come funzionano le persone		• Costruire un rapport attraverso il rispecchiamento	
• L'esperienza soggettiva		Presupposto di oggi:	
• Pensare e fare		<i>Il significato di una comunicazione sta nella risposta che ottiene</i>	
• L'eccellenza personale		GIORNO 5	76
• Modellare il successo		Tecniche di comunicazione avanzata	
• Il modello della PNL		• Calibrare il rapport	
Presupposto di oggi:		• Ricalco e guida	
<i>La mappa non è il territorio</i>		• Il mismatching	
GIORNO 2	30	• Stabilire relazioni	
Ottenere ciò che si desidera		• Rispecchiare con congruenza	
• La tecnologia del raggiungimento degli obiettivi		Presupposto di oggi:	
• Il modello di successo in quattro fasi		<i>L'esperienza ha una struttura</i>	
• Gli elementi di un obiettivo ben formulato		GIORNO 6	88
Presupposto di oggi:		Dare senso al proprio mondo	
<i>Le persone creano la propria esperienza</i>		• Vedere col proprio cervello	
GIORNO 3	49	• Fidarsi del proprio "pilota automatico"	
Sapere ciò che si vuole davvero		• I sistemi rappresentazionali	
• L'ecologia dell'obiettivo		• Identificare la preferenza sensoriale	
• Il ruolo della mente inconscia		• I movimenti oculari	
• Rappresentare i propri obiettivi		• La sinestesia	
• I quesiti cartesiani		Presupposto di oggi:	
• Valori e obiettivi		<i>Ogni comportamento ha un'intenzione positiva</i>	
Presupposto di oggi:			
<i>Una persona non è il suo modo di comportarsi</i>			

GIORNO 7	103	GIORNO 11	153
Cambiare il proprio mondo		C'era una volta	
<ul style="list-style-type: none"> • Le submodalità e il significato dell'esperienza • Cambiare l'esperienza e il comportamento 		<ul style="list-style-type: none"> • Metafore semplici e complesse • Metafore come strumento di comunicazione • Ammonimenti metaforici • Generare una metafora complessa 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>La mente e il corpo sono parte dello stesso sistema e si influenzano a vicenda</i>		<i>La resistenza è una risposta sul comunicatore e può essere un segnale di ricalco insufficiente.</i>	
GIORNO 8	112	GIORNO 12	169
Il potere del linguaggio		Ottenere un'altra prospettiva	
<ul style="list-style-type: none"> • Usare il linguaggio per ottenere ciò che si vuole • L'E-Prime • La gerarchia delle idee • Trasformare le parole in risultati 		<ul style="list-style-type: none"> • Posizioni percettive diverse • Quale posizione prendere 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>Le persone compiono le migliori scelte possibili per loro</i>		<i>Apprendere è vivere – non possiamo non apprendere.</i>	
GIORNO 9	128	GIORNO 13	175
Il valore del linguaggio vago		Addomesticare il tempo	
<ul style="list-style-type: none"> • I modelli linguistici di Milton • Rapport e utilizzazione • Usare i modelli 		<ul style="list-style-type: none"> • Codificare il tempo • Tempo e culture diverse • Tempo che scorre e tempo interno • Come identificare una timeline 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>Le persone funzionano perfettamente</i>		<i>C'è una soluzione per ogni problema</i>	
GIORNO 10	141	GIORNO 14	184
Scendere nello specifico		Scegliere dove cambiare	
<ul style="list-style-type: none"> • Il metamodello – struttura profonda e struttura superficiale • Domande sul metamodello • Usare le domande • Applicazioni per il cambiamento 		<ul style="list-style-type: none"> • Mettere in relazione il comportamento con i livelli neurologici • Livelli neurologici e organizzazioni • Allineamento 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>Non c'è alcun insuccesso, solo risposte</i>		<i>Io sono responsabile della mia mente e perciò dei miei risultati</i>	

GIORNO 15	192	GIORNO 19	231
Pensare "fuori dal recinto"		Padroneggiare le proprie sensazioni	
<ul style="list-style-type: none"> • Strutture e ristrutturazioni • Ristrutturare per ottenere risultati • Conoscere le strutture 		<ul style="list-style-type: none"> • Capire le ancore • Entrare nello stato d'animo giusto • Creare un'ancora potenziante 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>Qualunque cosa pensiate di essere, siete sempre di più</i>		<i>La persona con più flessibilità controllerà il sistema</i>	
GIORNO 16	202	GIORNO 20	241
La chiave per l'eccellenza personale		Eccellenza istantanea	
<ul style="list-style-type: none"> • Strategie per il successo • Sistemi di feedback • Identificazione e uso delle strategie • Il modello TOTE • Pezzi di strategia 		<ul style="list-style-type: none"> • Installare le ancore • Usare le ancore 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>Se uno può fare una cosa, tutti possono farla</i>		<i>Le persone hanno tutte le risorse di cui hanno bisogno per cambiare e ottenere il successo</i>	
GIORNO 17	212	GIORNO 21	249
Strategie di successo		Tutto cambia	
<ul style="list-style-type: none"> • La strategia del persuasore • La strategia dello spelling • 21 consigli per individuare le strategie 		<ul style="list-style-type: none"> • Le tecniche di cambiamento • Cambiare la storia personale • La cura delle fobie • Questionario dettagliato sulla storia personale 	
Presupposto di oggi:		Presupposto di oggi:	
<i>Scegliere è meglio che non scegliere</i>		<i>Una persona non può non reagire</i>	
GIORNO 18	221	Appendice	257
"Se tutti possono, io posso"		Glossario dei termini PNL	259
<ul style="list-style-type: none"> • Il modellamento • Capacità e abilità • Il processo di modellamento • Le strategie che funzionano 		Bibliografia	264
Presupposto di oggi:		Indice analitico	265
<i>Il cambiamento può essere rapido e semplice</i>		Nota sugli autori	269

INTRODUZIONE

La sigla PNL sta per Programmazione neurolinguistica, un approccio rivoluzionario alla comunicazione umana e allo sviluppo personale. Alcuni la definiscono "l'arte e la scienza dell'eccellenza personale" o "lo studio dell'esperienza soggettiva". Offre competenze all'avanguardia nella comunicazione interpersonale e un percorso pratico per cambiare il modo di pensare e di comportarsi. Milioni di persone hanno applicato i suoi semplici principi e le relative tecniche per costruire relazioni migliori, raggiungere nuovi livelli di fiducia e ottenere il successo in ogni aspetto della propria vita.

Ognuno è in condizione di apprendere la Programmazione neurolinguistica e trarre beneficio dai suoi durevoli risultati. Ciò che si impara può essere applicato nel lavoro, a casa e in ogni aspetto della propria vita. Non c'è bisogno di alcuna conoscenza preliminare della materia. Questo libro è una gui-

da introduttiva alla PNL di facile utilizzazione e, contemporaneamente, è un manuale completo per chiunque voglia diventare un *practitioner* riconosciuto. Immediatamente, potrete cominciare ad applicare le tecniche esposte e a sperimentare dei cambiamenti nella vostra vita.

Abbiamo basato il libro sui fortunati programmi di *practitioner training* di *Realization at Stenhouse**. Gli argomenti vengono introdotti con gradualità, accompagnati da esaurienti spiegazioni ed esempi presi dalla vita di tutti i giorni. Semplici esercizi giornalieri aiutano a ricordare ciò che si è imparato e a godere di benefici immediati. Per la maggior parte, gli esercizi possono essere fatti durante il normale lavoro o nelle occupazioni di tutti i giorni; per questo non c'è bisogno di ritagliare molto tempo per lo studio. Aspettatevi i primi cambiamenti nel giro di pochi giorni.

* Si tratta di un programma di studio che prevede una serie di corsi, riconosciuti a livello internazionale, dai livelli base (tra cui quello di PNL *practitioner*) fino al *Certified Trainer Training*. Stenhouse è un autorevole centro di PNL con sede a Cardiff; n.d.t.

CHE COSA PUÒ FARE PER VOI LA PNL?

La Programmazione neurolinguistica vi mette in grado di raggiungere traguardi personali in modo più veloce ed efficace di quanto non sia mai stato possibile. In altre parole, avrete maggiori possibilità di fare quello che volete, di ottenere di più, di sapere di più e soprattutto di *essere* ciò che volete. Applicando le sue potenti tecniche di comunicazione, per esempio, potrete costruire un *rapport* con gli altri. Per realizzare ciò, farete appello a risorse mentali (parte "neuro") che ignoravate di possedere; imparerete a usare il linguaggio (parte "linguistica") in modi molto specifici, per agevolare il raggiungimento dei vostri obiettivi. Imparerete, inoltre, a controllare il vostro stato mentale e allineare le vostre credenze e i vostri valori, in modo tale da determinare i risultati desiderati (parte "programmazione").

Questo livello di controllo personale vi darà sicurezza e nutrirà la vostra autostima. Creerà inoltre dei vantaggi secondari in termini di realizzazione personale, di capacità di relazione e di evoluzione personale a lungo termine. Ma, ciò che più conta, i principi e le tecniche della PNL vi metteranno in grado di affrontare situazioni problematiche in un modo creativo e ricco di risorse.

La PNL mette maggiormente l'accento sul *fare* che non sul *sapere*. La maggior parte di chi la studia comincia a vedere un senso nella PNL solo quando la ap-

plica praticamente. Molti sperimentano fondamentali cambiamenti personali, cui poi seguono cambiamenti anche negli altri e nelle circostanze. In sintesi, comprendere e praticare la PNL vi aiuterà a:

- Costruire relazioni personali
- Aumentare la vostra capacità persuasiva
- Avere un'attitudine mentale positiva
- Accrescere la vostra autostima
- Superare gli effetti di passate esperienze negative
- Concentrarvi sugli obiettivi e incanalare la vostra energia per raggiungerli
- Offrire sempre il meglio di sé
- Controllare il vostro modo di sentire
- Allineare i vostri valori e le vostre credenze con i vostri obiettivi
- Cambiare le abitudini indesiderate
- Sentirvi a vostro agio con qualsiasi cosa vi disponiate a fare
- Raggiungere risultati che prima consideravate impossibili
- Stabilire un *rapport* con interlocutori professionali, clienti e colleghi di lavoro
- Trovare modi creativi per risolvere i problemi
- Trovare piacevoli attività che prima generavano timore
- Impiegare più efficacemente il vostro tempo

- Aumentare la vostra propositività nella vita
- Acquisire le abilità che apprezzate negli altri
- Prendere maggior piacere dalla vita.

In questo programma di 21 giorni, gli esercizi pratici vi permettono di verificare quello che imparate ogni giorno. Abbiate una mente aperta e date un'occasione alle cose. Imparando e praticando un passo alla volta, aspettatevi grandi passi avanti, anche illimitati.

Potreste dover riporre un po' della

vostra fiducia non in un guru, né in qualche sapienza antica, ma nel vostro stupefacente sistema neurofisiologico. Una volta affidati al sistema, come si fa con un computer o un registratore di cassa, comincerete a ricavarne il meglio. Sarete *voi* ad avere il controllo. La PNL vi mette in grado di fare ciò che il vostro meraviglioso sistema corpo-mente vi fornisce in potenza, attraverso una struttura che indirizza la vostra mente inconscia verso abitudini mentali di raggiungimento degli obiettivi.

IL VOSTRO MANUALE FAI-DA-TE

Questo libro ha due obiettivi principali. Innanzitutto, è una introduzione alla PNL, che non necessita di alcuna conoscenza preliminare. Mentre si rivolge a lettori che sanno poco o nulla della materia, tratta molti degli argomenti a un livello dettagliato difficile da trovare in altri testi. In secondo luogo, fornisce un manuale completo di *training* per la *Practitioner Certification* di PNL, svolgendo un programma pienamente compatibile con gli standard generali accettati a livello internazionale (*Practitioner Level*). Abbiamo inserito il programma come appendice al volume.

Il *practitioner training* di PNL prevede un numero minimo di ore e si può scegliere tra diverse opzioni di programma.

Una prevede, per esempio, seminari di due giorni distribuiti in un arco di tempo di parecchi mesi. Un'altra può richiedere un corso intensivo a tempo pieno, della durata di due o tre settimane, per lo stesso numero di ore e con gli stessi contenuti. Il programma internazionale stabilisce gli argomenti, lasciando liberi i singoli *trainers* riguardo alla forma e allo stile del *training*. Ogni scuola di *training* ha le sue caratteristiche e un suo stile che la distingue. PNL in 21 giorni segue il programma intensivo di *Realisation at Stenhouse*, ma allo stesso tempo si propone come un manuale esauriente per accompagnare ogni tipo di programma.

Abbiamo tentato di trasferire la vivezza dei seminari in un libro di facile

comprensione, dando vita a un vero e proprio manuale fai-da-te. Se volete diventare *practitioner* di PNL, potete usare il libro come manuale di *training* e guida di riferimento. Se volete informar-

vi sulla Programmazione neurolinguistica per migliorare la vostra attività e la vostra vita personale, non dovete far altro che impegnarvi con questo libro ed eseguire gli esercizi.

E-PRIME

Abbiamo scritto il volume con uno stile linguistico conosciuto come *E-Prime*. Questa espressione si riferisce a un uso della lingua inglese che prescinde dal verbo "essere". Sebbene sia il più usato, il verbo essere (to be) è spesso causa di imprecisioni e ambiguità linguistiche. In inglese, la forma impersonale, per esempio ("it was understood" = "si è compreso", "it is believed" = "si crede") e quella del predicato nominale, tanto amata dai burocrati, ma molto meno dagli scrittori moderni, si forma con questo verbo. Analizzeremo le insidie relative all'uso del verbo essere (to be) e illustreremo i numerosi vantaggi

dell'uso dell'*E-Prime* nel linguaggio scritto e parlato nel capitolo *Il potere del linguaggio* (8° giorno). Grazie al suo formidabile impatto sulla comunicazione e sullo stesso nostro modo di pensare, l'*E-Prime* ha guadagnato popolarità nei circoli della PNL. Applicarlo a un intero testo di PNL, lo porta ad uno stadio ulteriore: potrete giudicare voi stessi il risultato ottenuto. Se non altro, questo ci ha incoraggiati a esprimere i concetti in modo diverso e forse più chiaramente, mentre ci confrontavamo con la grande ricchezza della lingua inglese. Dopo l'8° giorno, potrete divertirvi a tentare anche voi.

PRESUPPOSTI

Negli anni, la PNL ha adottato alcune idee e alcuni concetti come principi generali, riferendosi talvolta ad essi come a *presupposti*. Non hanno la stessa validità delle leggi scientifiche o matematiche e non vanno presi come regole rigide e fisse. Tuttavia, forniscono una base filosofica a quello che imparerete

e potrete considerarli verità "utili", più che assolute. Riguardano il modo in cui le persone pensano e comunicano e, una volta che ne avrete compreso il significato, vi appariranno probabilmente come semplici principi di buon senso. Tuttavia, fungono da fondamento per molte delle tecniche di PNL che ap-

prenderete.

Non esiste un canone codificato di questi presupposti. Il loro numero può oscillare da mezza dozzina a oltre due dozzine; hanno versioni differenti e derivano da diverse scuole di pensiero della PNL. Noi ne abbiamo selezionati 21 in grado di rispondere sia alle necessità di un *training* introduttivo sia a quelle di uno professionale, opportunamente disseminati lungo i 21 giorni di corso. Per distribuire l'apprendimento e partire con una base adeguata, affronterete un presupposto al giorno (ossia un presupposto ogni capitolo), senza doverlo necessariamente riferire all'argomento del giorno. Nella maggior parte dei casi essi hanno un significato

più generale, che potrete applicare in molti contesti.

Troverete che alcuni di questi presupposti sono chiari di per sé, mentre altri appaiono un po' criptici. Alcuni risalgono ai primi scritti di PNL e costituiscono il fondamento del pensiero stesso di questa disciplina, mentre altri hanno uno *status* inferiore e sembrano ricalcare altri presupposti. Di conseguenza, abbiamo spiegato diffusamente alcuni presupposti, mentre abbiamo presentato altri in modo sintetico. Può esservi di aiuto, memorizzarli, sebbene i reali benefici verranno dal comprendere i concetti alla base dei presupposti e dal metterli in pratica.

COME OTTENERE IL MEGLIO DA QUESTO VOLUME

Potete impiegare tutto il tempo che volete per arrivare in fondo al volume, lavorando con gli argomenti di ciascun giorno, secondo il tempo che avete a disposizione e secondo i vostri ritmi. In alternativa, se volete, potete impiegare esattamente 21 giorni, attenendovi più rigidamente al programma giornaliero di apprendimento e agli esercizi pratici. Abbiamo scritto il volume come una introduzione facilmente assimilabile. Ma, allo stesso tempo, il testo tratta tutti gli argomenti e le abilità che il *practitioner training* richiede, secondo il grado di profondità voluto.

Il 1° giorno introduce la PNL nel suo complesso, poi in ciascuno dei giorni successivi apprenderete nuovi argomenti. Sebbene alcuni argomenti siano un po' a sé, vi suggeriamo di leggere il volume in modo consequenziale. Ciascun principio o tecnica che imparerete si sommerà a ciò che già sapete, aggiungendo validità all'insieme. Voi costruirete sempre su ciò che è stato già fatto, anche se, ciò che incontrerete dopo, potrà illuminare le cose in una luce differente.

Ogni termine tecnico, appena introdotto, viene spiegato. Andando avanti,

se vorrete, potrete consultare il glossario di PNL che si trova alla fine del volume. Abbiamo anche suggerito una breve bibliografia a cui far riferimento. Vi compaiono alcuni lavori in cui i fondatori della PNL gettavano le basi della disciplina, oltre alla lista di testi suggeriti nel programma per *practitioner* di *Realisation at Stenhouse*. Tuttavia, dal momento che questo libro copre completamente il programma formativo riconosciuto, non è necessario acquistare altri testi (a meno che non lo desideriate).

Su un argomento del tutto pratico come la PNL, apprenderete molto di più dall'esperienza diretta. I semplici esercizi del "Che fare" di ogni giorno consentono di esercitarvi nelle abilità essenziali che è necessario sviluppare. Secondo la natura dell'esercizio, potrete gradire che qualcuno lavori con voi. Oppure, potreste usare questo libro come manuale di riferimento mentre frequentate un corso di PNL. La concezione fai-da-te del testo vi permette, comunque, di andare avanti quanto volete per conto vostro.

L'ideale sarebbe leggere un capitolo e cominciare subito ad applicare quello che avete appreso, prima di passare al successivo. Per esempio, se leggete il testo di sera, potete mettere in pratica gli esercizi del "Che fare" dalla mat-

tina seguente. Non c'è bisogno di cambiare sostanzialmente le vostre abitudini, dal momento che abbiamo concepito gli esercizi in modo tale che si adattino alla vita di tutti i giorni, in casa con i vostri familiari, al lavoro o nei rapporti sociali. In alternativa, potete cominciare leggendo il volume tutto di un fiato, per assaporare l'argomento. Dopo di che, potete tornare indietro e seguire il programma, lavorando in profondità. In questo caso, sarete in grado di valutare il tempo richiesto in modo più accurato e di programmare il tutto più sistematicamente. Ricordatevi, comunque, che i benefici della PNL vengono dal *fare* e non solo dal sapere, perciò dovete impegnarvi a passare con serietà attraverso gli esercizi pratici.

Per una brillante introduzione alla PNL, leggete semplicemente il volume e applicate nella vita quotidiana i suoi principi e le sue tecniche. In questo modo, acquisirete importanti capacità e conoscenze fin dall'inizio. Per quelli che vogliono ottenere una qualifica riconosciuta, alla fine del volume abbiamo inserito informazioni sui programmi di *Realisation at Stenhouse*. Se, durante il vostro lavoro sul volume, avete delle domande potete contattarci via fax o via e-mail e faremo del nostro meglio per aiutarvi. Godetevi il vostro viaggio di ricerca e realizzazione personale.

GIORNO 1

Come funzionano le persone

In questo capitolo:

- **L'esperienza soggettiva**
- **Pensare e fare**
- **L'eccellenza personale**
- **Modellare il successo**
- **Il modello della PNL**

Scegliete un qualsiasi oggetto e posatelo su un tavolo. Ora rilassatevi e concentratevi sull'oggetto, permettendo alla vostra mente di associarlo con il significato che ha per voi. Il suo colore, per esempio, può rimandarvi indietro a qualche ricordo d'infanzia. Oppure, la sua forma può mettere in movimento la vostra immaginazione, proprio come quando si riconoscono delle forme nelle nuvole o si guarda fisso il fuoco. Non appena smetterete di vedere l'oggetto in un modo oggettivo e consapevole, e lascerete che la vostra mente inconscia interpreti quello che vedete, un qualche significato emergerà. Qualcosa "entrerà nella mente" sotto lo stimolo dalla vostra osservazione dell'oggetto.

Chiudete gli occhi, se volete, e visualizzate l'oggetto con la vostra immaginazione. A volte riconoscerete il legame tra l'oggetto e ciò che esso vi ha stimolato. In questi casi potrete spiegare "logicamente" l'associazione, per quanto il legame possa sembrare oscuro o indiretto. In altri casi, nella vostra mente può entrare un pensiero che sfugge alla logica anche quando è chiaramente stimolato dall'oggetto, ma in un modo poco identificabile.

Questo tipo di processo si innesta spesso quando sogniamo a occhi aperti o lasciamo vagare i nostri pensieri. Per esempio, quando guidiamo l'automobile, spesso creiamo questo tipo di legami mentali con gli oggetti che oltrepassiamo. Cosa succede quando 100 persone guardano lo stesso oggetto? Sulla base della nostra consolidata esperienza nei seminari, esse tireranno fuori 100 differenti "significati", da quelli più affascinanti a quelli più bizzarri. Ciò fa vedere quanto soggettivamente percepiamo quello che vediamo, ascoltiamo o sperimentiamo nel cosiddetto mondo oggettivo e materiale intorno a noi.

È la nostra reazione a ciò che "avvertiamo", cioè la nostra percezione, a dettare il nostro comportamento, cioè ciò che facciamo. Ogni interpretazione unica, intima, misteriosa e totalmente soggettiva del mondo esterno da parte di un individuo dà forma al suo comportamento individuale. Perciò, mentre vediamo e sentiamo le stesse cose, agiamo in modo differente. Per esempio, nell'esercizio indicato, uno stesso oggetto può rattristare una persona e rallegrarne un'altra, grazie alle particolari associazioni che ognuno è portato a fare come individuo. Il complesso dei nostri comportamenti e, di conseguenza, i nostri successi dipendono dall'esperienza soggettiva. Oggi, 1° giorno, riflettiamo su alcuni di questi importanti concetti.

Prima di tutto, ecco un quadro sintetico della PNL e alcune definizioni:

La Programmazione neurolinguistica si basa sulle idee dell'antropologo Gregory Bateson, sviluppate negli anni Settanta da John Grinder e Richard Bandler. Grinder si specializzò nella linguistica e Bandler nella matematica e nella tecnica dell'informazione, con un interesse per la psicologia. La materia si occupa principalmente di comunicazione interpersonale, "esperienza" e ricerca dell'eccellenza. Offre un approccio *strutturato* al pensiero e al comportamento umano. Alcuni la definiscono la struttura dell'esperienza umana. Ciò rende molto meno mistica la materia e riduce

gli aspetti fortuiti e casuali nella comprensione delle persone. Nell'introduzione al volume abbiamo definito la PNL come "l'arte e la scienza dell'eccellenza personale" o "lo studio dell'esperienza soggettiva". Colloquialmente possiamo definirla "l'apprendimento di come le persone funzionano".

La PNL vanta notevoli ascendenze accademiche. Tuttavia, la sua crescente popolarità si deve soprattutto alla capacità di produrre rapidi cambiamenti nel comportamento e nella riuscita, cioè sta nel fatto che *funziona*. Le sue applicazioni appaiono dappertutto: per esempio nello sport, nella terapia psicologica, nell'addestramento, nell'istruzione, nello sviluppo personale e in una serie di campi professionali come la vendita, la trattativa, la gestione delle risorse umane e le relazioni con i clienti. In ciascuno di questi campi il suo approccio nettamente pratico e focalizzato sui risultati distingue la PNL dalle altre metodologie. In questo libro vi mostreremo come la PNL può esservi di aiuto in modo pratico, nel vostro lavoro o nella vostra carriera, in casa, in società o nel vostro sviluppo personale.

Sin dall'inizio, abbiamo descritto la PNL come "l'arte e la scienza dell'eccellenza personale". Perché la definiamo un'arte? Perché il pensiero e l'esperienza soggettivi non si adattano ordinatamente al metodo scientifico oggettivo tipico delle scienze fisiche. Inoltre,

molte delle abilità sottili di comunicazione interpersonale usate nella Programmazione neurolinguistica sono in debito più con l'arte che con la scienza. Ma, allora, perché chiamiamo scienza la PNL? Perché, per quanto possibi-

le, cerca di strutturare l'esperienza, avendo sviluppato principi e modelli solidi e un "linguaggio". Dunque, pur nei limiti di un campo di studio alquanto soggettivo, essa applica ogni possibile rigore scientifico.

ESPERIENZA SOGGETTIVA

L'"esperienza soggettiva" comprende ciò che succede nella vostra mente e *anche* nel mondo esterno. Nessuno sa veramente *come* qualcun altro pensa, e nemmeno *che cosa* pensa. Ognuno di noi pensa di conoscere la "realtà". Ma, la cosiddetta "esperienza" differisce enormemente da persona a persona. Ognuno di noi percepisce il mondo in cui vive in un modo unico e soggettivo. Vediamo le cose diversamente. Abbiamo attitudini, opinioni e valori che insieme costituiscono il nostro "scenario mentale". Questo può non avere senso per gli altri e il modo in cui alcuni pensano e si comportano spesso non ha senso per noi. Nessuno di noi, tuttavia, ha il monopolio su ciò che gli scienziati possono chiamare "realtà oggettiva".

Purtroppo, al contrario di quanto avviene per i fenomeni esterni, non pos-

siamo esaminare la nostra esperienza unica e soggettiva in un laboratorio. La PNL accetta ciò e si dispone semplicemente a comprendere l'esperienza soggettiva per aiutare le persone a fare le cose che riescono meglio.

Spiega l'esperienza usando modelli semplici riguardo a come pensiamo e a come ciò che pensiamo determina ciò che facciamo. Mostra, specificamente, come il nostro percepire attraverso i cinque sensi si traduca in comprendere. In particolare, la PNL individua i nostri modi di trasformare il mondo attorno a noi, attraverso i cinque sensi, in significati, comprensione ed *esperienza*. Questo ci permette di comunicare più oggettivamente su cose del tutto soggettive. In questo modo possiamo capire meglio gli altri, comunicare con loro più efficacemente e avere maggior controllo sulla nostra vita.

PENSARE E FARE

**Pensando in modo diverso,
agirete diversamente e
otterrete risultati diversi.**

Tendiamo a fare le cose che sono più presenti nel nostro pensare. La PNL ci offre semplici tecniche che ci aiutano a cambiare *il modo in cui* pensiamo – la parte “neuro” della programmazione neurolinguistica. Di conseguenza, il nostro comportamento cambia. Come dice Cartesio: “Penso, dunque sono” e come afferma la Bibbia: “Come l’uomo pensa nel suo cuore, così lui è”. Ciò a cui diamo più attenzione si traduce nelle azioni, che determinano un cambiamento. I pensieri hanno un esito, un’ef-

ficacia e diventano risultati, successi o fallimenti.

Per secoli i filosofi hanno esaminato i misteri della mente umana. Ma, ciò che chiamiamo esperienza soggettiva ha spesso scoraggiato gli scienziati empirici, i quali non si sentono a proprio agio nel laboratorio della mente umana. La PNL, invece, accetta la sua intrinseca soggettività. Invece di ignorare l’invisibile o il misticismo, la PNL si dispone a trovare il processo o la struttura che dà senso a tutta questa soggettività. Accetta ciò che molti di noi accettano intuitivamente: che abbiamo una mente, una coscienza, una “scatola nera” pensante, che sta da qualche parte tra le cause esterne e i loro effetti.

VERSO L’ECCELLENZA PERSONALE

Tutti possiamo raggiungere l’eccellenza. Possiamo a volte lamentarci di non possedere talenti o abilità naturali, puntando l’attenzione su qualcuno migliore di noi. Ma, rispetto alle nostre potenzialità di apprendimento e sviluppo più o meno illimitate, tutti noi partiamo da un terreno equivalente. Ognuno di noi *possiede* risorse sue proprie, quasi divine, volte a ottenere risultati, meravigliosamente concentrate in poco meno di un chilo e mezzo di materia grigia; e, a dire degli stessi

esperti, noi usiamo appena una frazione del nostro cervello. Ognuno può, attraverso la PNL, attingere a questa *tecnica* di eccellenza, a questa potenzialità illimitata. Per ottenere il massimo dalla Programmazione neurolinguistica non c’è bisogno di requisiti o qualifiche particolari, ma solo di una mente aperta e pronta. Sarete allora in grado di far ricorso alle fantastiche risorse neuro-fisiologiche che già possedete per iniziare il vostro viaggio verso l’eccellenza personale.