

I.S.P.I.CO.

Istituto Superiore PNL Ipnosi Counselling



Counselling Professionale ad Indirizzo Ipnologico

- Master Practitioner in PNL -

**Dal condizionamento animale alle ancore in
Programmazione Neuro Linguistica**

Allievo

Roberto Brizzi

Docenti

Dott. Attilio Maria Scarponi

Dott. Adriano Bilardi

Biennio 2012-2014

*“Con quanta ostentata indulgenza
si giudica l’ingenuità di un bambino
che manda un bacio alle stelle
prima di cedere al sonno.
Peccato non alzare lo sguardo
per vedere nel cielo
la dolce risposta a quel bacio”*

Dedicato...

a mia madre ed a mio fratello Massimo, lavoratori instancabili, che dimenticano
sempre se stessi per pensare a me e agli altri.

Ad Enry, che amorevolmente e con infinita pazienza, rallegra le mie giornate con la
sua presenza (e che mi ha aiutato nell’impaginazione di questo lavoro).

Alla mia malattia, che ha saputo insegnarmi quale meravigliosa
fortuna sia l’essere vivi.

A Paola, amica insostituibile e parte ormai della mia famiglia.

A Barbara, donna dal cuore grande, sorella meravigliosa e professoressa sublime.

A Chiara, che ha imparato quanto sia splendido, adesso,
volare in alto sulla sua mongolfiera.

Al Dott. Attilio Maria Scarponi e ad al Dott. Adriano Bilardi, che, con pazienza e
preparazione, sono riusciti a farmi amare ancora di più l’ipnosi e la P.N.L.

Alla mia Sciamana, che con il suono del Dungur mi ha insegnato molto
più di quanto possa credere.

Ed infine, ma non per questo meno importanti, a tutti i miei amici
e compagni di corso, senza i quali non avrei imparato così tanto.

INDICE

Prefazione	I
Introduzione	III
Capitolo I	
Ivan Petrovic Pavlov e la scoperta del riflesso condizionato	pag. 1
- I primi anni e gli studi	pag. 1
- La scoperta del riflesso condizionato	pag. 3
- L'influenza di Pavlov sulla psicologia moderna	pag. 5
Capitolo II	
L'imprinting ed il condizionamento operante negli animali	pag. 7
- L'imprinting	pag. 7
- Origine del termine	pag. 7
- Caratteristiche dell'imprinting	pag. 7
- Il condizionamento operante negli animali	pag. 9
- Il Clicker: uno strumento per costruire ancore negli animali	pag. 13
Capitolo III	
La Programmazione Neuro Linguistica	pag. 15
- La storia della Programmazione Neuro Linguistica	pag. 16
- Il modello della Programmazione Neuro Linguistica	pag. 18
- Che cosa offre la Programmazione Neuro Linguistica	pag. 19
- Dieci punti chiave da ricordare sulla P.N.L.	pag. 20

Capitolo IV

Gli ancoraggi nella Programmazione Neuro Linguistica	pag. 21
- Ancore nella vita quotidiana	pag. 22
- Utilizzo delle ancore e come installarle	pag. 23
- Ancorare le risorse	pag. 26
- Catene di ancore	pag. 27
- Ancore analogiche o “a scivolata”	pag. 28
- Estinguere le ancore	pag. 29
- Neutralizzazione di ancore o “collasso d’ancora”	pag. 29
- Ricalco del futuro	pag. 31
- Cambio di storia personale	pag. 32
- L’ancoraggio come tecnica di seduzione	pag. 34
- L’ancoraggio continuo	pag. 35
- Dieci punti chiave da ricordare sull’ancoraggio	pag. 40

Capitolo V

Esperienze personali con le ancore	pag. 41
- Premessa	pag. 41
- Caso I: Federico e la paura dei cani	pag. 41
- Caso II: Claudia e la paura dei grilli	pag. 43
- Caso III: Marco e un’ancora per accedere allo stato ipnotico	pag. 44
- Caso IV: Mara e l’ancoraggio per affrontare gli esami universitari	pag. 45
- Caso V: Luca e l’ancoraggio a scivolata	pag. 46

Conclusioni	pag. 48
Appendice	
Le submodalità	pag. 50
- Submodalità tipiche	pag. 52
- Submodalità analogiche e digitali	pag. 54
Bibliografia	
Sitografia	

Prefazione

La paura è insita nell'uomo sin dalla notte dei tempi. L'angoscia, la frustrazione derivanti dall'incapacità di affrontare situazioni impossibili da sostenere rientra in quello che potremmo definire "timore socialmente accettabile", in quanto universalmente riconosciuto come tale, secondo le convenzioni alle quali i più aderiscono. Ma esiste un altro versante della paura, che, per quanto, similmente al precedente, venga vissuto a livello individuale, ha però caratteristiche peculiari, "sui generis", e con diversificati livelli di dolore interiore da parte di chi abbia a confrontarsi con essi. Numerosi e diversificati sono stati gli approcci terapeutici o semplicemente consolatori che il secolo scorso ha fornito agli operatori della salute e del benessere della psiche o dell'anima, a seconda della prospettiva che adottiamo per leggere ed affrontare questo tipo di situazioni. La P.N.L. ha utilizzato ed utilizza le proprie risorse, attraverso gli operatori che hanno scelto questo tipo di approccio, per poter fornire, a chi ne faccia richiesta, risposte adeguate a situazioni sovrastimate che normalmente scatenerebbero feedback di lieve o nessuna entità.

È attraverso questa sorta di riprogrammazione che l'impatto con situazioni fobiche limitanti o addirittura invalidanti è stato esponenzialmente attutito grazie alla Programmazione Neuro Linguistica, che chi scrive ha avuto la possibilità di sperimentare personalmente. La tecnica dell'*ancoraggio* consente di affrontare situazioni che venivano ritenute di difficile gestione e dunque eluse mediante evitamento.

Ma quanto è necessario decurtare dal proprio percorso di vita, a quanto bisogna rinunciare per sopravvivere alla paura della paura? Riappropriarsi delle proprie potenzialità significa poter essere in grado di compiere scelte. In caso contrario, non resta che percorrere sentieri obbligati.

Validi e incoraggianti risultati derivano dalle sperimentazioni in letteratura e da quelle effettuate dall'Autore, relativamente alla tecnica applicata in

situazione di scarsa autostima. Sottoposte alla riprogrammazione, le individualità rispondono con maggiore considerazione delle proprie risorse e messaggi emozionali con polarizzazione positiva in situazioni di disamina da parte del giudizio altrui, dapprima durante le sedute e, successivamente, o contemporaneamente, nella vita reale.

Il rinforzo dell'aspetto della sicurezza in sé è foriero di nuove prospettive, nel mondo del lavoro come in quello relazionale e degli affetti familiari. Ricondere chi si sottopone a P.N.L. alla stima di sé significa esporre l'individuo alla simulazione di interazioni gestite senza pensieri autolimitanti, o sottovalutanti. Né sovraesposizione né sottoesposizione, semplicemente un'esposizione in cui stimolo e risposta finiscono in pareggio di bilancio.

Siamo quindi in presenza di una tecnica che offre a chiunque si trovi ad affrontare fastidi, tensioni o vere e proprie situazioni di ansia, angoscia o panico, che si reiterano per continua esposizione all'agente scatenante, una migliore qualità di vita. Qualsiasi evento esterno o interno connotato come disturbante, capace di inficiare la stabilità emotiva dell'individuo, viene ricondotto ad una situazione di quasi neutralità.

In ultimo possiamo considerare il fatto che qualsiasi percorso di consapevolezza del sé, anche in situazioni assolutamente non riferibili a patologie in senso etimologico, non può che portare benefici e nel caso specifico di questo tipo di lavoro, anche in tempi considerevolmente brevi, rispetto anche ad approcci terapeutici di tipo tradizionale.

Confidiamo dunque nell'estensione su larga scala di ricerche e sperimentazioni che vadano in questa direzione, perché niente è più auspicabile di un'evoluzione della mente e della pacificazione del cuore.

Dott.ssa Barbara Tognarelli

Introduzione

Alla fine dell'Ottocento un medico fisiologo nonché etologo russo effettuò una serie di ricerche sulla fisiologia della digestione degli animali. Il risultato essenziale di tale lavoro fu la dimostrazione del fatto che il sistema nervoso fosse determinante nella regolazione dei processi digestivi. All'interno di questi studi ebbe un ruolo rilevante l'osservazione del fenomeno della "secrezione psichica": lo scienziato applicò infatti delle fistole artificiali allo stomaco del cane ed ebbe modo di osservare che queste iniziavano a funzionare alla vista del cibo, per poi interrompere i loro processi una volta che il cibo stesso veniva tolto dal campo visivo. Fu grazie a questo che Pavlov poté giungere alla definizione di "riflesso condizionato". Da qui il famosissimo esperimento del "cane di Pavlov", per cui il suono di un campanello veniva gradualmente collegato all'arrivo del cibo fino ad arrivare ad una connessione diretta suono-salivazione. I suoi studi prevedevano però metodi e tecniche che potremmo definire crudeli dal punto di vista fisico e psichico. Non si può peraltro non riconoscere il ruolo determinante delle sue deduzioni per quanto riguarda le dinamiche legate a quello che successivamente verrà definito nella *Programmazione Neuro Linguistica* "ancoraggio".

Modalità di osservazione assolutamente meno invasive adoperò Skinner, psicologo americano, al quale appartiene l'invenzione della "Skinner Box", una camera di condizionamento operante, attraverso la sperimentazione applicata alla ricerca psicologica. In questo caso veniva indotta una connessione tra l'azione di premere una leva e quella di ricevere cibo, dal che risultava che in maniera progressiva il ratto utilizzato per l'esperimento premeva in maniera sempre più forte ed operava sulla leva una forza sempre maggiore, e con maggiore frequenza.

I vari studi che si sono susseguiti sulla scia di tali risultati hanno poi condotto a quello che verrà definito “Clicker training”. Attraverso questo piccolo strumento è possibile rafforzare nell’animale i comportamenti desiderati e favorire l’eliminazione di quelli indesiderati. Queste osservazioni gettano luce anche sui comportamenti degli uomini in quanto, anch’essi, appartenenti alla specie animale.

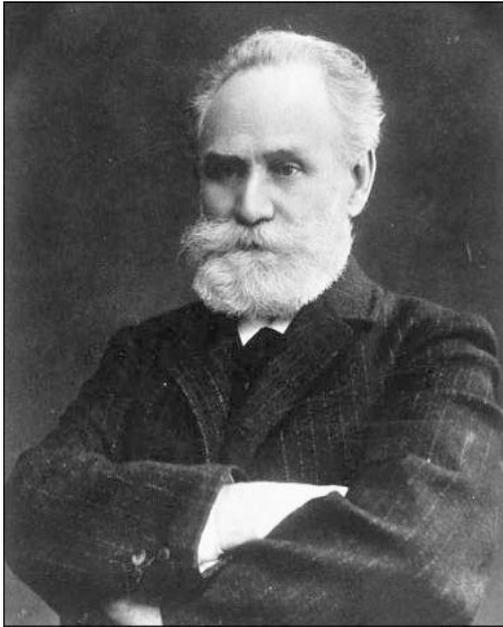
Anche nell’uomo dunque, grazie a tecniche come quelle della P.N.L, è possibile *ancorare* comportamenti o sensazioni che possono in qualche modo rendere la nostra vita migliore. Ovviamente utilizzeremo le *ancore* anche per eliminare tutti quei comportamenti e quelle paure limitanti che inficiano la nostra qualità di vita.

Su queste basi sono state condotte le sperimentazioni da me effettuate per la riprogrammazione su tematiche invalidanti in misura più o meno determinante.

Ci auguriamo che tutto questo possa portare risultati sempre più soddisfacenti e direi anche risolutivi sulle tematiche che affliggono un numero sempre maggiore di individui.

Capitolo I

Ivan Petrovic Pavlov e la scoperta del riflesso condizionato



Ivan Petrovic Pavlov è stato un fisiologo, medico ed etologo russo, il cui nome è legato alla scoperta del *riflesso condizionato*, da lui annunciato nel 1903. Grazie ai suoi studi, ha cambiato radicalmente il volto della fisiologia e della psicologia, aprendo nuove strade per l'analisi e la comprensione del comportamento; il tutto a partire da un cane, una campanella e uno straordinario intuito scientifico.

I primi anni e gli studi

Figlio di Peter Dmietrievich Pavlov, un prete ortodosso, e di Varvara Ivanovna, lei stessa figlia di un chierico, la sua educazione fu improntata verso la carriera ecclesiastica. Frequentò, infatti, una scuola gestita da religiosi ed entrò in seminario. Sembrò seguire in tal modo le orme di suo padre e del suo padrino, un abate di una cittadina nei pressi di Ryazan che si occupò della sua educazione culturale e spirituale.

Finiti gli studi in seminario, Pavlov decise però di non diventare prete, e s'iscrisse invece alla Facoltà di Medicina dell'Università di San Pietroburgo. Durante gli studi universitari ebbe grande influenza su di lui il suo insegnante di fisiologia, il Prof. Ilya Cyon. Quest'ultimo consigliò a Pavlov di collaborare con M.I. Afanasiev, con il quale fece infatti i suoi primi esperimenti sulla fisiologia dei nervi della ghiandola pancreatica, sui quali pubblicò un lavoro che gli valse numerosi riconoscimenti. In seguito lavorò spesso con Ivan Romanovich Tarkhanov, un sostituto di Cyon, con cui ebbe però un rapporto conflittuale.

Nel periodo dal 1876 al 1878, mentre studiava alla Facoltà di Medicina, iniziò a collaborare con il dottor Ustimovich della Facoltà di Veterinaria. Entrando in contatto con questo mondo, Pavlov ebbe l'occasione di partecipare ad esperimenti importanti e di fare egli stesso delle indagini. Svolse ricerche approfondite nei campi della fisiologia dell'apparato circolatorio e della fisiologia della digestione. Queste ultime destarono molto interesse anche all'estero, e il Professor Rudolf Heidenhain, molto interessato al processo della digestione, lo invitò a lavorare nel suo laboratorio di fisiologia a Breslavia. Pavlov ebbe in tal modo occasione di studiare gli effetti della legatura dei dotti pancreatici nei conigli; questo fu il suo primo lavoro, che pubblicò nel 1878.

Pavlov si laureò in Medicina nel 1879, e fu premiato con una medaglia d'oro per i risultati ottenuti. Vinse anche una borsa di studio per la ricerca e un viaggio di studio all'estero. In seguito, la Facoltà di Medicina lo chiamò a dirigere il laboratorio sperimentale fondato dal famoso clinico russo Sergey Botkin.

Nel 1883 Pavlov presentò come tesi di dottorato uno studio intitolato "I nervi centrifughi del cuore". Dopo aver effettuato numerosi studi su mammiferi, soprattutto cani, espose il risultato che le varie branche dei nervi del cuore, stimulate da una corrente elettrica, sono in grado non solo di ritardare o accelerare la frequenza dei battiti del cuore, ma anche di aumentare o diminuire la loro forza.

Contemporaneamente, ma indipendentemente da Pavlov, il fisiologo inglese William Gaskell giunse alle medesime conclusioni in seguito ad esperimenti sul cuore di rane e di tartarughe. Queste scoperte furono di primaria importanza per lo sviluppo della medicina e della fisiologia.

La scoperta del riflesso condizionato

Negli anni novanta Pavlov divenne docente di Farmacologia all'Accademia Medico-Militare e cinque anni dopo ottenne la cattedra in fisiologia, che mantenne sino al 1925.

Fu proprio presso l'Istituto di Medicina Sperimentale che Pavlov fece la maggior parte delle sue ricerche sulla fisiologia della digestione. È qui che sviluppò il metodo chirurgico “dell’esperimento cronico”, con ampio uso di fistole artificiali; ciò permise l'osservazione continua delle funzioni dei vari organi in condizioni relativamente normali. Questa scoperta aprì una nuova era nello sviluppo della fisiologia: infatti fino a quel momento il metodo principalmente utilizzato fu quello “dell’acuta vivisezione”, che consisteva nel processo di analisi su corpo morto; ciò significava che per fare ricerche sul funzionamento di un organo, era necessario interrompere la sua funzionalità e le sue interrelazioni tra esso e l'ambiente.

Con il suo metodo di ricerca, Pavlov aprì la strada a nuovi progressi nel campo della medicina teorica e pratica. Con estrema chiarezza dimostrò che il sistema nervoso svolge un ruolo dominante nel regolare il processo digestivo, e questa scoperta è, di fatto, la base della moderna fisiologia della digestione.

Pavlov rese noto il risultato delle sue ricerche in tale campo, attraverso una pubblicazione dal titolo “*Lektsii o rabote glavnykh zhelez pishchevaritelnytek*” (Lezioni sulla funzione delle principali ghiandole digestive, 1897).

Nei suoi studi sulla regolazione delle ghiandole digestive, Pavlov diede particolare attenzione al fenomeno della “secrezione psichica”: mediante l'uso di fistole notò, infatti, che facendo vedere ad un animale del cibo, tali ghiandole iniziavano il loro funzionamento; se lo stimolo visivo veniva tolto, esse cessavano la loro secrezione. Le ricerche di Pavlov sulla fisiologia della digestione lo portarono a definire una vera e propria scienza del *riflesso condizionato*, detto anche *condizionamento classico*, o *pavloviano*.

Il *condizionamento classico* si verifica quando uno stimolo neutro diventa un segnale per un evento che sta per verificarsi. Se viene a crearsi un'associazione tra i due eventi, possiamo parlare di stimolo condizionato per il primo evento e stimolo incondizionato per il secondo.

L'esperimento più significativo in questo senso fu quello che passò alla storia come “Il cane di Pavlov”. In questo esperimento Pavlov fece precedere all'azione di dare del cibo a un cane, il suono di un campanello; nella prima fase dell'esperimento Pavlov faceva suonare un campanello, senza rilevare nessuna secrezione salivare nel cane. In seguito, gli fornì della carne (lo stimolo veniva attivato); nella fase successiva, il campanello venne fatto suonare mentre al cane veniva dato il cibo. Infine nella terza fase, venne rilevato uno stimolo salivare già al solo suono del campanello: il cane associava al suono del campanello l'arrivo del cibo, e ciò provocava in lui una secrezione salivare, “l'acquolina in bocca”, appunto.

Attraverso tale esperimento Pavlov dimostrò come il campanello diventasse lo stimolo incondizionato. Dopo molti esperimenti sui processi digestivi, Pavlov intuì come alcuni stimoli che non sono direttamente collegati al cibo, possano generare secrezioni salivari note comunemente come “acquolina in bocca”; poté quindi dimostrare che il cervello controlla i comportamenti non solo sociali, ma anche fisiologici. Un anno dopo l'annuncio di tali scoperte, i contributi in questo campo divennero così importanti da assegnare a Pavlov il Premio Nobel (1904) per la Medicina e la Fisiologia.

Meno noto l'esperimento sull'induzione di stati d'indecisione nei cani, con cui fu in grado di indurre schizofrenia e stati confusionali nei cani¹. In questo esperimento Pavlov mise il cane di fronte a un cerchio o a un'ellisse, addestrandolo a premere il bottone A se si trattava di un cerchio o B se si trattava di un'ellisse. In seguito, presentava al cane ellissi sempre più simili a un cerchio. Il cane, ad un certo punto, non riusciva più a riconoscere la

¹ Nevrosi sperimentali (1931) In “Scritti Psichiatrici” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione a cura di M. Di Fiorino) Forte dei Marmi, 2004

differenza tra le due figure, e quando sbagliava gli veniva inflitta una scossa elettrica. Con questo esperimento Pavlov poté studiare l'induzione di stati d'indecisione, e le varie tipologie della schizofrenia, strettamente connesse con il temperamento dell'animale².



Pavlov e la sua équipe durante uno dei suoi esperimenti

L'influenza di Pavlov sulla Psicologia moderna

La scoperta del *riflesso condizionato* consentì di applicare i metodi obiettivi della fisiologia allo studio dei processi nervosi superiori. I riflessi condizionati naturali e artificiali, le loro modalità di formazione e di azione, hanno assunto grande importanza in fisiologia, psicologia e psichiatria, anche se con risultati alterni.

² Teoria fisiologica sui tipi del sistema nervoso, cioè sui temperamenti (1928) in “Scritti Psichiatrici” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione a cura di M. Di Fiorino) Forte dei Marmi, 2004

Nella prima metà del ventesimo secolo la teoria del riflesso condizionato venne usata per dare credito al behaviorismo, fondato da John Watson, che affermava che la psiche potesse essere studiata solo tramite l'analisi del comportamento. Attraverso il condizionamento, Pavlov dimostrò la possibilità di indurre negli animali schemi di comportamento simili a quelli umani nevrotici (nevrosi sperimentali). Si svilupparono così ricerche che ne proponevano la modifica con il condizionamento dei comportamenti stessi. Questi studi pionieristici diedero inizio al *comportamentismo*, per costruire strategie di trattamento dei comportamenti patologici³.

Anche il filosofo Bertrand Russell sostenne l'importanza delle scoperte di Pavlov. Agli studi del fisiologo russo s'interessarono inoltre Bulgakov, che ne trasse ispirazione per scrivere il romanzo *“Cuore di cane”*, Aldous Huxley, in *“Brave New World”* e Thomas Pynchon, in *“Gravity's Rainbow”*.



Il cane di Pavlov

³ Isaac Marks “Prefazione all’edizione italiana Scritti Psichiatrici” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione a cura di M. Di Fiorino) Forte dei Marmi, 2004

Capitolo II

L'imprinting ed il condizionamento operante negli animali

L'imprinting

L'*imprinting* è un particolare tipo di apprendimento per esposizione, presente in forme e gradi diversi in tutti i vertebrati. Serve a fissare una memoria stabile delle caratteristiche visive degli individui da cui si verrà allevati (*imprinting filiale*) o degli individui con i quali è possibile riprodursi (*imprinting sessuale*). Per questioni di convenienza nella ricerca, l'*imprinting* è stato studiato soprattutto negli uccelli e, in misura minore, nei primati.

Origine del termine

La parola “*imprinting*” deriva dall'inglese “*imprint*” (impronta) ed è stata coniata da Konrad Lorenz, per definire una particolare modalità di apprendimento che può avvenire solo nelle prime ore (entro le 36 ore circa) dopo la nascita.

Caratteristiche dell'imprinting

L'*imprinting* non è un comportamento innato ma neppure una forma di apprendimento possibile durante tutto l'arco della vita: esso ha caratteristiche intermedie, poiché rimane legato sia alle informazioni che il nuovo nato riceve dal mondo esterno, sia alla predisposizione genetica, con una sorta di “finestra temporale” durante la quale il suo sistema nervoso è sensibile a “stampare” l'immagine del genitore o di chi viene riconosciuto come tale.

Appena nati gli animali possiedono in diverso grado una rappresentazione a livello di sistema nervoso che consente loro di riconoscere gli individui della propria specie. L'*imprinting* serve a completare questa rappresentazione: più la rappresentazione è dettagliata, meno ci sarà bisogno di *imprinting*. Prendiamo ad esempio il cuculo: esso depone un uovo nel nido di un uccello di specie diversa, e lascia che sia quest'altro uccello ad occuparsi del piccolo.

Quando il cuculo lascia il nido, raggiunge però gli altri cuculi e si accoppia con questi invece che con individui della specie che lo aveva “adottato”. Il cuculo adulto riconosce quindi gli individui della propria specie pur non avendone mai visto uno prima, perciò si ritiene abbia una rappresentazione innata dei suoi conspecifici¹, molto dettagliata e nessun bisogno di *imprinting*. In altre specie di uccelli (come il pollo, il cigno, l’anatra, l’oca), il piccolo appena nato si avvicina senza paura a diversi oggetti, tra cui la madre; ma entro un certo periodo di tempo, la sua rappresentazione innata interna lo guida ad apprendere le caratteristiche fisiche specifiche della sola madre. Terminato l'*imprinting*, il pulcino adotterà il comportamento di inseguimento soltanto verso la madre, e mostrerà segni di paura quando si avvicina un oggetto estraneo. Questo processo, che in natura si rivela molto efficace, può essere manipolato sperimentalmente al punto che un pulcino, che dalla nascita riceve l'opportunità di osservare solo un uomo (o un altro animale o addirittura un oggetto che abbia certe caratteristiche) riconoscerà l'uomo come propria madre e si rifiuterà di avvicinare altri individui della sua specie. Questo fenomeno non è certamente stato studiato e documentato per la prima volta dallo studioso di etologia e Premio Nobel per la medicina Konrad Lorenz, ma la conoscenza del meccanismo ha una storia ben più lunga; occorre sicuramente nominare Immelmann, Heinroth, Spalding, ma forse altri precedenti. Lorenz, dopo le prime osservazioni sugli uccelli di allevamento o selvatici, si propose come madre adottiva per molti pulcini di anatra e si accorse che questi si attaccavano affettivamente a lui come se fosse stato la loro madre. L'oca più famosa, descritta dallo stesso Lorenz, è stata Martina. L'*imprinting* non si manifesta solo negli uccelli ma anche nei mammiferi, ed è molto importante per l’adattamento dell'animale da adulto: il primo essere con cui il piccolo avrà contatto (generalmente la madre, o comunque un altro esemplare della stessa specie), gli garantirà maggiori possibilità di sopravvivenza. L'*imprinting* è importante per ogni fase della vita successiva: i

¹ Conspecifico è un termine utilizzato per mettere in relazione un animale con altri della stessa specie, razza o tipo (N.d.A)

cuccioli in età infantile, infatti, imparano a quale specie appartengono e quindi iniziano a rapportarsi sin da piccoli con i loro simili. Questo fenomeno influenza molto il comportamento dell'animale che ne sarà interessato per tutto il resto della sua vita. Le modalità di ricerca del partner e dell'accoppiamento, della vita di relazione, e della ricerca del cibo fanno affidamento anche sulla buona riuscita dell'*imprinting*.

L'*imprinting* può essere riconosciuto anche negli umani, in una forma diversa ma pur sempre simile. È possibile quindi influenzare le tendenze e il carattere di un individuo gestendo entro certi limiti l'*imprinting*, a conferma che le informazioni e le “impressioni” ottenute in tenerissima età, in questo caso nei mammiferi, possono poi essere recuperate in età adulta e permettere un apprendimento molto più rapido e duraturo.

Il condizionamento operante negli animali

Il ricercatore che ha evidenziato per primo i processi del *condizionamento operante* è stato lo studioso americano Burrhus Frederic Skinner, basandosi perlopiù sugli studi del condizionamento classico di Ivan Pavlov. Egli fu un sostenitore della corrente del *comportamentismo radicale*, fondata nel 1913 da John Watson. Contrariamente a tutte le precedenti modalità d'indagine della psicologia, le quali presupponevano fondamentale l'ammissione dell'esistenza della coscienza, Watson preferì partire da un elemento che potesse essere oggetto di uno studio più “razionale”: il comportamento. Il suo era un tentativo di rendere misurabile e scientifica una materia che fino ad allora non possedeva questi presupposti. Concetto cruciale del comportamentismo è dunque determinare emozioni, abitudini e modalità di apprendimento partendo dal comportamento osservabile e registrabile del soggetto in questione.

Fu così che negli anni trenta e quaranta del secolo scorso s'intensificarono gli studi sul comportamento animale; purtroppo nella maggior parte dei casi gli studi non erano finalizzati ad una migliore conoscenza della mente dei soggetti in questione, ma solamente ad una sperimentazione più “libera” rispetto a

quella sugli uomini. Lavorando con gli animali, infatti, vi era la possibilità di un controllo maggiore su alcuni fattori chiave (come tipo e quantità di alimentazione, ritmi veglia e sonno, intensità degli esperimenti, etc.).

La modalità di tali studi non fa certo onore agli studiosi dell'epoca, che ritenevano gli animali come nulla più di cavie da laboratorio. D'altra parte fu proprio questa intensa e poco ortodossa sperimentazione che portò Watson e i suoi successori ad effettuare alcune scoperte che si rivelarono in seguito estremamente utili per capire la mente degli animali e modellarne il comportamento.

In questo contesto si inserisce il lavoro di Skinner, che avendo abbracciato le idee di Watson si concentrò principalmente sul concetto di rinforzo e sulle conseguenze che quest'ultimo aveva nella determinazione del comportamento; in particolare Skinner utilizzò ratti e piccioni da laboratorio immettendoli in particolari gabbie² e studiandone le reazioni quando, a un'azione da lui selezionata (ad esempio la pressione di una leva con il becco o con le zampe), veniva fatto seguire un rinforzo in cibo. Skinner notò subito come l'azione rinforzata avvenisse con frequenza sempre maggiore fino ad essere completamente acquisita (appresa) dall'animale.

Lo studioso chiamò questo tipo di condizionamento *operante* e lo oppose nettamente a quello studiato dal fisiologo russo Ivan Pavlov (*condizionamento classico*), in quanto, nel secondo, lo stimolo-segnale veniva dato al principio della sessione di lavoro, e ad esso seguiva la risposta, mentre nel *condizionamento operante skinneriano* è la risposta ad essere posizionata al primo posto. In altre parole, Skinner non faceva altro che attendere che l'animale premesse spontaneamente la leva, per poi rinforzare il comportamento tramite la concessione di cibo.

Gli studi di Skinner si evolsero in seguito con l'intento di differenziare il comportamento degli animali: modificando la leva sulla quale dovevano agire gli animali rendendola più difficoltosa da premere, ottenne un ratto che imprimeva maggior forza alla sua azione. L'imminente scienziato non aveva

² Skinner Box (N.d.A.)

ancora avuto l'intuizione che lo stesso risultato si poteva ottenere attraverso il modellaggio del comportamento, quindi senza alterare la leva o il contenuto della gabbia.

“L'illuminazione” avvenne inaspettatamente nel 1943, mentre Skinner e due suoi studenti, Keller Breland e Norman Guttman, stavano lavorando ad un progetto militare in una vecchia fabbrica di farina a Minneapolis. Le giornate trascorrevano noiose aspettando ordini da Washington e i tre decisero di insegnare a uno dei loro piccioni a giocare a bowling. Preparano quindi una gabbia nella quale misero una pallina di legno e si prepararono a rinforzare il comportamento desiderato.

Inizialmente i tre attesero che il soggetto esprimesse l'azione completa (come nel caso del ratto che premeva la leva); in quel caso, però, il piccione non ne voleva sapere di piegare lateralmente la testa e colpire la pallina: si trattava di un gesto troppo innaturale rispetto ai normali comportamenti dell'animale.

Fu così che ben presto, stanchi di aspettare una risposta dal piccione, Skinner fu folgorato da un'idea eccezionale. *“Perché aspettare all'infinito, quando si può rinforzare qualsiasi piccolissimo movimento verso l'obiettivo?”*.

Skinner incominciò, dunque, a fornire cibo all'animale non appena questi volgeva il capo verso la pallina; in pochi minuti il soggetto moltiplicò il comportamento. Successivamente lo studioso prese a rinforzare il solo gesto di abbassare la testa, poi lo stesso gesto, ma solo se espresso nei pressi della pallina. In una fase ancora più avanzata, il piccione fu in grado di colpire la pallina con il becco, effettuando un movimento laterale della testa.

Skinner, Breland e Guttman non compresero fin da subito di aver ottenuto un'ulteriore grande scoperta: mentre nei precedenti esperimenti il cibo era posto manualmente in un piattino all'interno della scatola, questa volta il trio si era servito di un congegno meccanico che veniva attivato dall'esterno. L'apparecchio lasciava cadere un chicco di grano alla volta, emettendo al contempo un leggero suono metallico, una sorta di “click”. Non fu necessario molto tempo perché Skinner si rendesse conto che rispetto alle sperimentazioni passate, la velocità di apprendimento del soggetto era

notevolmente superiore: il “*click*” del dispenser di chicchi di grano funzionava da ponte tra l’azione svolta dal piccione e il rinforzo, operando una connessione indelebile nella mente dell’animale che lo spingeva a ripetere con maggior convinzione il comportamento che conduceva al cibo. Questo processo fu denominato dallo studioso con il termine “*shaping*”.

In base agli studi di Skinner, il metodo migliore affinché si sviluppino processi d’apprendimento rapidi e duraturi, è quello di utilizzare “un ponte” che istituisca, nella mente dell’animale, un’associazione tra l’azione da compiere ed il rinforzo che viene così ottenuto. Il *condizionamento operante skinneriano* permette quindi all’animale di individuare, con precisione e rapidità, il comportamento da eseguire grazie alla presenza di questo suono. Per far sì che il “*click*” venga identificato dall’animale con la figura mentale “ho fatto bene, ora arriverà un rinforzo”, però, è necessario che il suono, inizialmente uno stimolo neutro, divenga stimolo condizionato. Questo si ottiene tramite un gran numero di associazioni tra il “*click*” e l’arrivo di un premio, utilizzando in questo processo il seguente concetto pavloviano:

S.N. + S.I. = S.C.

dove S.N. sta per *Stimolo Neutro*, S.I. sta per *Stimolo Incondizionato* e S.C. sta per *Stimolo Condizionato*.

Tradotta la formula in concetto, si ha la seguente teoria: un gran numero di associazioni tra *Stimolo Neutro* e *Stimolo Incondizionato*, trasformano il primo in uno *Stimolo Condizionato*.

Uno *Stimolo Incondizionato* è uno stimolo in grado di suscitare nell’animale una *Risposta Incondizionata* (R.I.) (dove R.I. è una risposta comportamentale che non necessita di apprendimento: nell’esempio pavloviano, S.N. è il suono della campana, S.I. è la presentazione di una ciotola di cibo e R.I. la scialorrea-salivazione- che l’animale produce alla vista della ciotola). Uno *Stimolo Condizionato*, per contro, è uno stimolo in grado di suscitare nell’animale la *Risposta Incondizionata*, pur senza la presenza dello *Stimolo Incondizionato*.

Da questa breve spiegazione è facile dedurre come, senza i presupposti delle teorie e delle sperimentazioni pavloviane, i concetti del *Condizionamento Operante* non avrebbero potuto essere sviluppati.

Il Clicker: uno strumento per costruire ancora negli animali

Il *Clicker* è uno strumento, generalmente di piccole dimensioni, che emette un suono univoco, sempre uguale e di solito difficilmente reperibile nel panorama dei suoni quotidiani.

Come anticipato nelle note teoriche di cui sopra, il *Clicker* è utilizzato per costruire “un ponte”: il suono da esso prodotto diviene infatti il collegamento ideale tra il comportamento corretto ed il premio. In altre parole, grazie al *Clicker* l’istruttore è in grado di separare, a livello temporale, l’azione che desidera ottenere, rispetto alla consegna della gratificazione ad esso collegata: è dunque possibile differire la concessione del premio. Questa è una particolarità molto importante, in quanto sono assai numerose le azioni ed i comportamenti complessi che non consentono fisicamente di dispensare con tempismo la gratificazione. Il tempo di dilazione si rivela perciò determinante, in quanto consente all’animale di rilevare con chiarezza l’azione che gli ha permesso di ottenere il premio, anche se questo arriva alcuni minuti dopo il termine dell’azione stessa.

Il *Clicker* possiede alcune caratteristiche che lo rendono ideale: è di piccole dimensioni e può essere facilmente tenuto in mano; il suono che emette è unico nell’ambiente uditivo e per questo diventa per l’animale inconfondibile. Lo strumento, inoltre, presenta il grande pregio di non trasmettere lo stato emotivo dell’istruttore, mantenendo una valenza positiva per l’animale quando viene percepito (questo non avviene nel caso di una parola di lode che può essere caratterizzata da diverse inflessioni emotive).

Attualmente tale strumento viene utilizzato nell'addestramento di cavalli, cani, pappagalli ed altri animali.

I risultati ottenuti sono davvero sorprendenti e di veloce installazione. Oggi, grazie alla rete e a numerosi libri in materia, è possibile imparare molto velocemente ad utilizzare tale strumento.



Una fase d'addestramento con l'utilizzo del Clicker

Capitolo III

La Programmazione Neuro Linguistica

“La P.N.L. è un atteggiamento e una metodologia il cui effetto è produrre una serie di tecniche”

John Grinder

La *Programmazione Neuro Linguistica* (P.N.L.), in inglese *Neuro Linguistic Programming* (N.L.P.), è un metodo psicologico alternativo e un sistema di “Life Coaching¹”, definito come un approccio alla comunicazione, allo sviluppo personale e alla psicoterapia, ideato in California intorno al 1970 da Richard Bandler e John Grinder. La *Programmazione Neuro Linguistica* si ispira anche a tecniche riconosciute, come l'ipnosi ericksoniana.

Il nome deriva dall'idea che ci sia una connessione fra i processi neurologici (“neuro”), il linguaggio (“linguistico”) e gli schemi comportamentali appresi con l'esperienza (“programmazione”), affermando che questi schemi possono essere organizzati per raggiungere specifici obiettivi nella vita.

Vediamo adesso di chiarire alcuni punti chiave riguardanti la scelta, da parte dei fondatori, del nome assegnato a tale tecnica.

Programmazione: questo termine deriva dal mondo dell'informatica e dall'elaborazione dati. È stato scelto in base al presupposto secondo il quale, il modo in cui le nostre esperienze sono immagazzinate, codificate e trasformate, è simile a quello utilizzato dai software di un computer. Cancellando, aggiornando o installando il nostro “software mentale”, possiamo cambiare il modo in cui pensiamo, e di conseguenza quello in cui agiamo.

¹ Il Coaching è una strategia di formazione che, partendo dall'unicità dell'individuo, si propone di operare un cambiamento, una trasformazione che possa migliorare e amplificare le proprie potenzialità per raggiungere obiettivi personali, di team, manageriali e sportivi. È una relazione processuale che vuole offrire al cliente strumenti che gli permettano di elaborare ed identificare i propri obiettivi e rafforzare la propria efficacia e la propria prestazione.

Neuro: tale termine si riferisce alla struttura neurologica, ovvero i modi in cui elaboriamo le informazioni raccolte dai nostri cinque sensi, tramite il cervello ed il sistema nervoso.

Linguistica: questo termine si riferisce all'uso dei sistemi di linguaggio (non solo le parole, ma tutti i sistemi di simboli, compresi la gestualità e le posizioni del corpo) per codificare, organizzare ed attribuire significato alle nostre rappresentazioni interiori del mondo, oltre che per comunicare internamente ed esternamente.

Collegando le tre parole, si ottiene appunto, *Programmazione Neuro Linguistica*: una disciplina che essenzialmente si occupa dei processi tramite i quali creiamo una rappresentazione interiore (la nostra esperienza) del mondo esterno "reale", tramite il linguaggio e la nostra struttura neurologica.

La storia della Programmazione Neuro Linguistica

Alle origini della P.N.L. vi è il "modellamento" dell'esperienza umana: da qui ha inizio la storia della *Programmazione Neuro Linguistica*, nei primi anni Settanta, grazie alla collaborazione tra Richard Bandler e John Grinder, presso la University of California.

Bandler, uno studente di matematica con particolare interesse per l'informatica, si era trovato a trascrivere alcuni seminari audio e video di Fritz Perls, il padre della terapia Gestalt, e di Virginia Satir, fondatrice della terapia familiare. Bandler notò che "copiando" certi aspetti del comportamento e del linguaggio dei due terapeuti, riusciva a sua volta ad ottenere risultati simili; così creò un gruppo di terapia Gestalt presso il campus.

John Grinder, professore associato di linguistica presso la stessa università, rimase affascinato dalle abilità di Bandler, tanto da dire:

"Se mi insegni come fare quello che fai, io ti dirò cosa stai facendo."

Non ci volle molto tempo prima che anche Grinder riuscisse ad ottenere i medesimi risultati terapeutici di Bandler e Perls, semplicemente copiando ciò che lo stesso Bandler faceva e diceva. In seguito, tramite un processo di sottrazione (eliminando sistematicamente una serie di elementi), Grinder fu in grado di determinare cosa fosse essenziale e cosa fosse invece irrilevante. Rendendosi conto di essere in procinto di scoprire qualcosa di molto interessante, i due unirono le forze e insieme scrissero il loro primo libro di P.N.L., “*La struttura della magia*”. Il volume introduceva il primo modello della *Programmazione Neuro Linguistica*, il Meta Modello: dodici schemi linguistici distillati dal modellamento² condotto su Perls e la Satir.

A questo punto, l’essenza della P.N.L. era stata definita.

La scoperta cruciale fu però il fatto che la nostra esperienza soggettiva del mondo ha una struttura, e che il modo in cui pensiamo alle cose influenza l’esperienza che ne abbiamo.

Attingendo dal lavoro di vari studiosi come Alfred Korzybsky e Noam Chomsky, Bandler e Grinder crearono una chiara distinzione fra il “territorio” (il mondo vero e proprio) e la “mappa” interiore che ne creiamo; detta distinzione è spesso sintetizzata con l’affermazione: “la mappa non è il territorio”. Grazie a tale affermazione è possibile dedurre che la nostra mappa interiore sarà sempre una versione incompleta e imprecisa del mondo esterno, a causa di processi di distorsione, cancellazione e generalizzazione che hanno luogo mentre le informazioni entrano attraverso i nostri canali neurologici e linguistici. Arricchendo la mappa interiore, grazie alle tecniche della *Programmazione Neuro Linguistica*, le persone sviluppano più opzioni e possibilità di scelta, e trovano più facile ottenere ciò che desiderano.

Dopo aver modellato Perls e la Satir, Bandler e Grinder procedettero a modellare Milton H. Erickson, considerato uno dei massimi ipnotisti clinici del mondo. Ne risultò una diversa serie di schemi linguistici, il “Milton

² Studiando ed analizzando attentamente (modellando) persone considerate eccellenti nel proprio campo, è possibile, per chiunque, copiare gli elementi fondamentali del loro *modus operandi* e ottenere i medesimi risultati; se volete essere giocatori provetti di golf, dovrete modellare un giocatore eccellente, osservando ciò che dice e fa.

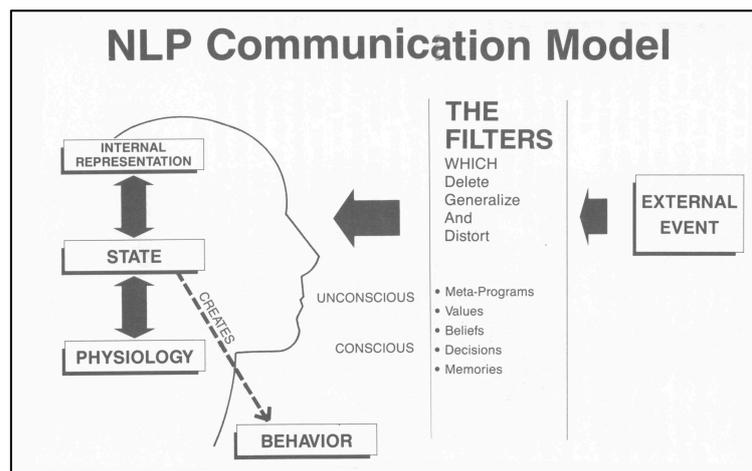
Model”, che portò alla pubblicazione del loro secondo libro di P.N.L.: “I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson”.

Seguì poi un fervido periodo di ricerca, durante il quale si scoprirono e svilupparono molti schemi, tecniche e modelli (tra cui i *sistemi rappresentazionali*, le *submodalità* e l'*ancoraggio*).

Un grande apporto alla P.N.L. arrivò grazie ad un altro studente della University of California, Robert Dilts, uno tra i primi ad impegnarsi al fianco di Bandler e Grinder, ed uno tra i più vigorosi innovatori di tale tecnica. Dilts generò una vasta quantità di schemi e modelli per il cambiamento, e ampliò considerevolmente la quantità di materiale pubblicato sulla disciplina.

Il modello della Programmazione Neuro Linguistica

Ogni persona fa esperienza del mondo esterno attraverso i propri sensi: vista, udito, tatto, olfatto e gusto. Data la quantità enorme d'informazioni in entrata, consciamente e inconsciamente, ognuno di noi cancella ciò a cui non desidera prestare attenzione. Filtriamo poi i dati rimanenti sulla base delle nostre esperienze passate, dei nostri valori e delle nostre convinzioni. Alla fine del processo, ci ritroviamo con qualcosa d'incompleto e impreciso, poiché manca una parte dei dati in ingresso originali, mentre il rimanente è stato generalizzato o distorto. Le informazioni filtrate formano la nostra mappa interiore, che influenza il nostro stato fisiologico e il nostro “stato di essere”; questi a loro volta influenzeranno il nostro comportamento.



Che cosa offre la Programmazione Neuro Linguistica

Sebbene non vi sia una lista definitiva riguardante i risultati ottenibili con la P.N.L, la maggior parte dei formatori e degli sviluppatori, spesso facendo delle proprie aggiunte, è concorde nel sostenere che lo scopo della P.N.L. è aumentare le scelte degli individui e migliorarne la qualità della vita.

Alcuni benefici che è possibile ottenere grazie a questa pratica sono i seguenti:

- Saper riconoscere ciò che vogliamo e come ottenerlo.
- Creare relazioni più solide e più profonde.
- Migliorare la fiducia nella propria persona ed aumentare l'autostima.
- Potenziare le capacità di entrare in connessione con gli altri.
- Permettere il controllo della propria vita.
- Ottenere una comunicazione più diretta ed efficace.
- Fornire delle prestazioni eccellenti per la maggior parte del tempo.
- Modificare le convinzioni limitanti sulla propria persona e sul mondo.
- Aumentare la creatività.
- Controllare il modo migliore in cui pensare.
- Controllare il modo in cui agire.
- Controllare le emozioni che si provano.
- Raggiungere gli obiettivi personali e professionali.

DIECI PUNTI CHIAVE DA RICORDARE SULLA P.N.L.

1. La P.N.L. è una forma di psicologia applicata che può esser definita in molti modi diversi.
2. “Neuro” si riferisce ai modi in cui elaboriamo le informazioni ricevute attraverso i cinque sensi.
3. “Linguistica” si riferisce all’uso di sistemi linguistici e simbolici per codificare, organizzare e attribuire significato alle nostre rappresentazioni interiori del mondo.
4. Facciamo esperienza del mondo attraverso i nostri cinque sensi (vista, udito, tatto, olfatto e gusto).
5. Per gestire le moltitudini d’informazioni in entrata, cancelliamo, distorciamo e generalizziamo i dati.
6. Filtriamo i dati rimanenti sulla base delle nostre esperienze passate, dei nostri valori e delle nostre convinzioni.
7. La P.N.L. ha avuto origine dal “modellamento” dell’eccellenza, un principio che a tutt’oggi rimane al centro della disciplina.
8. Richard Bandler e John Grinder co-crearono la *Programmazione Neuro Linguistica* negli anni Settanta.
9. L’atteggiamento della P.N.L. può essere riassunto in una sola parola: curiosità.
10. Imparare la P.N.L. vi permetterà di cambiare la vostra vita.

Capitolo IV

Gli ancoraggi nella Programmazione Neuro Linguistica

Gli *ancoraggi* sono delle neuro-associazioni, utilizzati ampiamente all'interno della *Programmazione Neuro Linguistica*. Tale tecnica ci permette di rievocare a comando particolari stati emozionali.

Gli *ancoraggi* sono un fenomeno del tutto naturale: proviamo a ricordare ad esempio un profumo particolare, un gesto, una parola, un'immagine... legati a una determinata esperienza vissuta nel passato, e rivivremo immediatamente la sensazione che avevamo sperimentato in quella circostanza. A grandi linee, il processo degli *ancoraggi* basa tutta la sua struttura sul binomio *stimolo-risposta*.

Per comprendere meglio tale funzionamento, possiamo fare qualche esempio: proviamo a pensare per qualche secondo al sapore del succo di limone (*stimolo*), e non sarà difficile sentire l'arrivo di una sensazione che causerà l'aumento della salivazione (*risposta*). L'esperienza appena vissuta mostra in modo semplice e chiaro come funzioni un *ancoraggio* (in questo caso gustativo): ogni esperienza esteriore viene associata ad un'esperienza interiore. Un altro esempio che possiamo citare è il seguente:

vediamo dallo specchietto retrovisore della nostra auto la vettura della polizia (*stimolo*). Immediatamente tendiamo a rallentare e a controllare il tachimetro, anche se non stiamo andando troppo veloci (*risposta*). L'immagine della macchina nello specchietto è, secondo la terminologia della P.N.L., un'*ancora*, che innesca in noi un comportamento automatico.

L'*ancoraggio* è simile al *condizionamento classico*, reso famoso dal fisiologo russo Ivan Pavlov.

La differenza tra il concetto di *stimolo-risposta* e l'approccio della P.N.L. è che quest'ultimo tiene conto del fatto che la gamma di processi mentali negli esseri umani è molto più complessa di quella animale.

Ancore nella vita quotidiana

Come già detto, le *ancore* sono un fenomeno che si verifica naturalmente: le cose che vediamo, sentiamo, tocchiamo, annusiamo e gustiamo, evocano spontaneamente ricordi, e spesso anche sensazioni.

Alcune *ancore* si possono definire *neutrali* (vediamo una motocicletta di colore rosso, e ci ricorda quella che avevamo da ragazzi), ma molte innescano una reazione emotiva di qualche sorta.

Un determinato tono di voce potrebbe ricordarci un genitore che era solito criticarci spesso; un lago potrebbe richiamare alla memoria quella volta in cui siamo quasi affogati; un insetto insignificante, uno spazio ristretto o qualcosa di altrettanto innocuo, può essere associato a una sensazione di pericolo e produrre immediatamente una sensazione d'intensa paura. Le fobie sono esempi di *ancore negative* estreme.

Altre *ancore*, invece, innescano sensazioni *positive*: guardare la fotografia di una vacanza passata; tenere tra le mani un dono di qualcuno a noi caro; ascoltare una canzone che abbiamo sentito durante un evento piacevole.

Anche le parole sono *ancore*: quando leggiamo o sentiamo ad esempio la parola “sedia”, questa porta alla nostra mente diverse “sedie” che abbiamo visto e utilizzato in precedenza. Anche la comunicazione pubblicitaria si basa sulle *ancore*, e il suo scopo è quello di creare un'associazione che incoraggi le persone ad acquistare un dato prodotto: sarà più facile vendere un profumo, se instauriamo nell'acquirente l'idea che con il suo utilizzo si troverà a dover tenere a bada orde di spasimanti.

Molto spesso le *ancore* si creano come conseguenza di una singola esperienza traumatica, mentre altre volte s'instaurano tramite ripetizioni e si rinforzano con il tempo: se ogni volta che vi accingevate a fare una determinata cosa qualcuno vi avesse gridato contro, avreste imparato rapidamente a non farla, e quell'*ancora* sarebbe rimasta.

Le *ancore* sono “programmi” appresi e sono *stato-dipendenti*: perché lo stimolo avesse il suo effetto, i cani di Pavlov dovevano essere affamati.

Le *ancore* si possono anche disimparare: la *Programmazione Neuro Linguistica* ha escogitato diversi metodi per cancellarle, alcuni dei quali saranno esposti in seguito.

Utilizzo delle ancore e come instaurarle

Molte delle risposte *ancorate* che abbiamo sono utili e ci permettono di funzionare in modo efficace nel mondo, senza dover pensare troppo consciamente a ciò che stiamo facendo. Un esempio classico è quando, seduti al volante della nostra auto, non dobbiamo ricordarci di premere il piede sul freno quando l'auto che ci precede rallenta: è una reazione *ancorata* e automatica che si manifesta nel momento in cui vediamo accendersi la luce degli stop. Un altro esempio che probabilmente vi sarà capitato, è quello di frenare anche nella postazione da passeggeri, quando vi sembrava che il guidatore non lo facesse in modo abbastanza pronto.

Un aspetto interessante delle *ancore* è quello che possono essere create in modo intenzionale, a supporto dei risultati che desideriamo: ricordi, emozioni e altre esperienze, possono essere *ancorate* in modo cinestesico al corpo e utilizzate per ovviare a comportamenti problematici.

Molte delle tecniche di P.N.L. più potenti comportano l'utilizzo delle *ancore*. Per creare efficacemente un'*ancora* è essenziale rispettare una serie di cinque condizioni di buona formazione: unicità dello stimolo, intensità, purezza, tempismo e contesto.

Unicità dello stimolo

Risulta essenziale scegliere *ancore* che diano segnali chiari e specifici al nostro cervello; le *ancore* più efficaci sono quelle che combinano tutti i *sistemi rappresentazionali* (visivo, auditivo, cinestesico, olfattivo, gustativo). È inoltre fondamentale scegliere una zona in cui si possa “collegare l'*ancora*”

in modo facile e preciso: “una stretta di mano o un tocco sulla spalla, sono stimoli meno unici e specifici di un tocco sul dito medio o sul mignolo¹”.

Intensità

Per creare un’associazione efficace e durevole, l’*ancora* dev’essere instaurata subito prima che lo stato della persona raggiunga la sua massima intensità (l’intensità si riferisce al grado di forza dello stato percepito interiormente). Se ad esempio state lavorando con qualcuno e volete instaurare uno stato ricco di risorse, come ad esempio la sicurezza in se stessi, chiedete alla persona di ricordare un momento in cui ha provato fiducia in se stessa; per rivivere l’intensità dello stato ricordato, la persona dovrà farlo in modo associato: dovrà cioè vedere, udire, percepire, gustare e odorare l’esperienza come ha fatto allora. Mentre la persona richiama alla mente lo stato, è necessario sfruttare la propria acutezza sensoriale, per determinare il punto di massima intensità.

Purezza

La purezza dello stato riguarda la necessità di fare in modo che, quando lo si *ancora*, niente contami l’esperienza. Quando viene attivata un’*ancora*, la persona sperimenta precisamente ciò che stava provando nel momento in cui essa è stata creata: questo significa che, se quando l’*ancora* è stata creata la persona aveva dei dubbi sull’esperienza rivissuta, essa si troverà poi ad accedere a incertezza o scetticismo quando l’*ancora* sarà attivata in seguito. Per tale motivo, risulterà fondamentale essere precisi con le formulazioni linguistiche, in modo da sollecitare un solo stato: quello che dev’essere *ancorato*.

¹ Robert Dilts e Judith DeLozier in “Encyclopedia of N.L.P.”.

Tempismo

Perché un'*ancora* sia efficace, dovrà essere creata con un tempismo perfetto: si dovrà cominciare ad applicare lo stimolo un secondo prima che l'intensità sia al massimo, e smettere quando raggiunge il picco (è necessario smettere prima che la sensazione cominci a diminuire, altrimenti si ancorerà uno stato diverso da quello realmente voluto, cioè in diminuzione anziché in crescita).

Contesto

Molte *ancore* sono dipendenti dal contesto: funzionano solamente nell'ambiente in cui sono state create, poiché l'ambiente circostante contiene segnali che possono avere effetti sul processo di *ancoraggio*, o addirittura diventare parte dell'*ancora* stessa. Se fosse possibile, ad esempio, prepararsi ad un esame studiando nella stessa aula dove questo avrà luogo, l'*ancora* ambientale dell'aula aiuterebbe a ricordare quanto studiato. Anche la capacità dell'ambiente di ispirare o meno sicurezza, gioca un ruolo fondamentale.

Di seguito una sequenza di “passi” da compiere, che aiuterà ad applicare con efficacia il processo di *ancoraggio*:

1. Chiarisci il risultato per cui vuoi utilizzare un'*ancora* e decidi lo stato che vuoi *ancorare*;
2. Sollecita e *ancora* lo stato desiderato, utilizzando i criteri di buona formazione;
3. Verifica l'efficacia dell'*ancora* attivandola di nuovo e monitorando la reazione.

Quando si lavora con un'altra persona, è fondamentale cominciare la seduta creando *rapport*² e spiegando la procedura.

² Con *rapport* si indica l'instaurarsi di fiducia, armonia e cooperazione in una relazione comunicativa.

Ancorare le risorse

Grazie all'*ancoraggio di risorse*, si potrà accedere ad un determinato stato, ogni qualvolta lo si ritenga necessario. Se, ad esempio, state per partecipare ad una riunione lavorativa particolarmente importante, sarebbe utile, per voi, sentirvi particolarmente sicuri e disinvolti nell'esprimervi.

I passi da compiere per creare questo tipo di *ancora* sono i seguenti:

1. Identificare una situazione in cui si necessita di una particolare risorsa.
2. Scegliere la risorsa adatta a quel tipo di situazione (nel caso sopracitato ad esempio, la sicurezza in se stessi).
3. Portare alla memoria un'occasione passata, in cui si è fatta esperienza di quel particolare stato: rivivere tale esperienza nella sua completezza sensoriale (immagini, suoni, sensazioni, odori, gusti), rendendola il più particolareggiata possibile. Al termine di questo passaggio interrompere lo stato e distrarsi, pensando ad altro.
4. Scegliere tre *ancore*, una cinestesica (toccare un punto del corpo che verosimilmente non è toccato spesso, ad esempio il lobo di un orecchio), una visiva (può essere semplicemente ricordare cosa si sia visto in quella particolare occasione), e una auditiva (potrebbe essere qualsiasi cosa, ad esempio la parola "sicurezza in se stessi", che può essere semplicemente ripetuta mentalmente).
5. Cominciare a rivivere con pienezza lo stato ricco di risorse; quando si sta per raggiungere il picco (un secondo prima), attivare contemporaneamente le tre ancore scelte.
6. Interrompere il processo distraendosi.
7. Ripetere tutta la fase cinque alcune volte (le *ancore* per funzionare correttamente necessitano di essere ripetute molte volte), migliorando ogni volta l'esperienza tramite aggiustamenti delle submodalità (vedi appendice) associate, fino a raggiungerne un livello ottimale.

8. Verificare l'associazione attivando le *ancore*: se lo stato ricco di risorse viene recuperato correttamente, il processo è concluso; in caso contrario, ripetere le fasi cinque, sei e sette, fino a quando le *ancore* sortiranno il loro effetto.
9. Identificare diverse situazioni in cui sarebbe utile avere accesso allo stato ricco di risorse; di seguito immaginare di trovarsi in ciascuna delle proprie situazioni, attivare l'*ancora*, così da creare un'associazione automatica.

Per richiamare lo stato di risorse basterà semplicemente attivare le *ancore* contemporaneamente.

Catena di ancore

La *catena di ancore* è un insieme di più *ancore* collegate tra loro, ognuna delle quali associata ad un particolare stato emotivo. La caratteristica di questo tipo di *ancoraggio* è che basta innescare l'*ancora* iniziale per attivare l'intera catena, con lo scopo di passare da uno stato presente ad uno desiderato attraversando diversi stati, in modo facile ed automatico. È una forma di *ricalco* e *guida* perché il cambiamento avviene tramite una serie di passi concatenati. La *catena di ancore* può essere usata quando una persona incappa in un particolare stato indesiderato, così, per passare allo stato ricercato evitando un cambiamento troppo brusco, sceglie di attuare una serie di passaggi che la portino in tale stato in modo graduale. Può essere usato ad esempio se una persona è in uno stato di rabbia ed intende arrivare ad uno stato d'amore, o se prova paura e vuole arrivare a gestire la situazione.

La sequenza di passaggi da rabbia ad amore potrebbe essere:

rabbia - rassegnazione - accettazione - amore

mentre da paura a prontezza:

paura - ansia - anticipazione - prontezza

Per compiere ciò, l'*ancora* cinestesica viene creata usando un punto del corpo per indicare ogni passaggio in una sequenza di stati. Ad esempio lo stato di rabbia viene *ancorato* al polso. Il secondo stato, di rassegnazione, viene *ancorato* all'avambraccio, l'accettazione al braccio e la prontezza alla spalla. Ogni *ancora* viene creata e testata in sequenza. La prima *ancora* è quindi usata per innescare una sequenza di stati che portano gradualmente verso lo stato positivo. Ogni *ancora* viene attivata in un certo ordine portando a quella successiva fino a raggiungere il picco. Ciò significa che lo stato di partenza serve come innesco per portare all'*ancora* successiva della catena. Questo processo deve essere ripetuto più volte per fare in modo che operi automaticamente.

Ancore analogiche o "a scivolata"

Le *ancore analogiche* si possono utilizzare per intensificare o indebolire uno stato, facendo "scivolare" la pressione di un'*ancora* cinestesica, oltre il livello del picco d'intensità dello stato originario.

La gran parte delle *ancore* cinestesiche sono digitali, ossia come un interruttore on/off; facendo scivolare la pressione, ad esempio, lungo il braccio, dal polso alla spalla, creiamo invece un'*ancora* analogica. Il vantaggio di utilizzare *ancore analogiche* è che offrono maggior controllo sull'intensità dell'esperienza. Per provare un'*ancora analogica*, provate a pensare in primo luogo ad un'esperienza piacevole; utilizzando i criteri di buona formazione sopracitati, *ancorate* l'esperienza al polso con un dito della mano opposta. Ora muovete lentamente il dito su per il braccio, ponendo attenzione all'aumentare del piacere che provate. Avanzate ancora verso l'alto e notate come al vostro procedere corrisponda un aumento di piacere. Arrivati alla spalla, la vostra esperienza sarà quasi di assoluta beatitudine.

Estinguere le ancore

Esistono diversi modi per estinguere o cancellare un'*ancora*. Un metodo molto comune è quello della *desensibilizzazione*; se una persona ha, ad esempio, la fobia dei ragni, potreste aumentare l'esposizione allo stimolo, partendo magari dal mostrare delle immagini di ragni, fino ad arrivare ad un vero ragno al lato opposto della stanza. Ciò diminuisce il potere dell'*ancora* di evocare la reazione. Un altro metodo estremamente efficace per ottenere questo tipo di risultato, è la *neutralizzazione di ancore*, detto anche “*collasso d'ancora*”.

Neutralizzazione di ancore o “collasso d'ancora”

Il *collasso d'ancora* è un processo di neutralizzazione di uno stato d'animo negativo prodotto da due risposte incompatibili tra loro allo stesso momento. Se due stati opposti sono *ancorati* ed attivati simultaneamente, lo stato negativo si fonderà a quello positivo. Il sistema nervoso umano non è in grado di gestire contemporaneamente due stati incompatibili tra loro. Per neutralizzare un'*ancora* indesiderata, accedete e *ancorate* prima di tutto lo stato indesiderato; poi proseguite con quello desiderato (ovviamente si sceglieranno due punti diversi per *ancorare* le rispettive *ancore*). A questo punto, dopo aver testato le varie *ancore* ed il loro effetto, attivate entrambe le *ancore* contemporaneamente. Perché la procedura abbia successo, è fondamentale che l'*ancora* positiva sia più forte di quella negativa. Se abbiamo difficoltà a trovare un'*ancora* positiva, è possibile combinare diverse risorse positive, al fine di ottenerne una più potente. Questo processo sfocia a volte in un breve stato confusionario, seguito poi dallo stato desiderato. Non è insolito inoltre, durante il processo di attivazione contemporanea delle due *ancore*, che alcuni clienti riferiscano di essersi sentiti come divisi a metà: questa sensazione è del tutto normale e sparisce in brevissimo tempo.

Il “collasso d’ancora” in pratica:

1. Identifica lo stato problematico.
2. Identifica uno stato positivo (che ci servirà per superare quello negativo).
3. Per controllare di avere il giusto equilibrio, dai allo stato negativo un punteggio (da 1 a 10).
4. Fai la stessa cosa del punto tre, con lo stato positivo (N.B: quando si *ancorano* gli stati positivi, mira ad avere valori di almeno un paio di punti superiori a quello dello stato negativo).
5. Accedi adesso allo stato problematico, ricordandone immagini, suoni, sensazioni, gusti e odori ad esso associati. *Ancora* lo stato secondo i buoni criteri di formazione. Se necessario, accumula ulteriori stati positivi.
6. Interrompi lo stato dicendo o facendo qualcosa che non abbia niente a che vedere con il processo di *ancoraggio*.
7. Verifica l’*ancora* negativa per accertarti che sia installata correttamente;
8. Accedi allo stato positivo ed *ancoralo* (ovviamente non nello stesso punto dove hai *ancorato* quello precedente).
9. Interrompi lo stato dicendo o facendo qualcosa che non abbia niente a che vedere con il processo di *ancoraggio*.
10. Verifica l’*ancora* positiva per accertarti che sia installata correttamente.
11. Continua a verificare e rinforzare a turno, ciascuna delle *ancore*, fino ad essere certo che siano entrambe correttamente installate, e che l’*ancora* positiva sia più potente. Ogni volta interrompi lo stato dicendo o facendo qualcosa che non abbia niente a che vedere con il processo di *ancoraggio*.
12. Attiva entrambe le *ancore* contemporaneamente, mantenendole attivate per il tempo necessario (potrebbe anche trattarsi di alcuni minuti). Per

precauzione ricorda sempre di lasciare (fisicamente) per prima, l'attivazione dall'*ancora* negativa.

13. Nota il cambiamento fisiologico dopo un periodo di confusione (puoi sperimentare tutto questo su un'altra persona, chiedendole di accedere allo stato problematico, oppure utilizzando l'*ancora* corrispondente).
14. Chiedi alla persona di pensare ad una situazione futura in cui si sarebbe potuta aspettare di fare esperienza dello stato problematico. Se la cosa non funziona appieno, considera la possibilità di accumulare ulteriori risorse sull'*ancora* positiva.

Ricalco del futuro

La tecnica del “*ricalco nel futuro*” può essere vista come una prova generale di un'esperienza futura, così da garantire che il comportamento desiderato sia *ancorato* ai contesti voluti e che s'innesci in modo autonomo. Questo risultato si ottiene associando il comportamento desiderato a segnali specifici in una situazione futura, cosicché quando la situazione si presenterà, quel collegamento inconscio innescherà il passaggio al nuovo comportamento.

Esempio:

Se il nuovo comportamento fosse l'essere pazienti con il proprio capo, si potrebbe fare un'associazione con l'immagine della porta del suo ufficio.

Il ricalco del futuro, è la fase finale della maggior parte degli esercizi di *Programmazione Neuro Linguistica*; prevede spesso di chiedere alla persona di avere un'immagine del momento futuro in cui avrà necessità della risorsa. Nonostante questa fase possa apparire relativamente minore e di poca importanza, in realtà è un elemento fondamentale, in quanto, senza il ricalco del futuro, il cambiamento potrebbe non permanere o, addirittura, l'*ancora* non attivarsi al momento giusto.

Cambio di storia personale

Il “*cambio di storia personale*” è una tecnica sviluppata da Richard Bandler e John Grinder per aiutare le persone a cambiare il proprio punto di vista e ciò che provano riguardo ad esperienze passate, che hanno ancora un effetto nel presente. Dato che non è possibile cambiare ciò che è già accaduto, questa tecnica si propone di cambiare il significato che gli eventi passati hanno nel presente, raccogliendo risorse, utilizzando le *ancore*, per portarle poi nel passato laddove servono. Fondamentalmente si tratta di andare alla ricerca nel passato tra i ricordi, consciamente o inconsciamente, per trovare esperienze di riferimento che riguardano un comportamento o un’emozione del presente. Questa ricerca si può effettuare utilizzando anche un’altra tecnica molto usata nella P.N.L: la Time Line³.

Il “cambio di storia personale” in pratica:

1. Identificare lo stato indesiderato, povero di risorse o problematico, della persona con cui si sta lavorando. Chiedere alla persona di esternare il problema e di notare dove e come prova le sensazioni nel proprio corpo.
2. Creare un’*ancora* cinestesica toccando una spalla, un polso o un ginocchio, mentre la persona fa esperienza dello stato problematico (applicando i consueti criteri di buona formazione), accertandosi di essere in una posizione che consenta di continuare a mantenere attivata l’*ancora* in modo comodo.
3. Mantenendo attivata l’*ancora*, chiedere alla persona di lasciare che la sua mente inconscia ritorni a un momento passato in cui ha provato le stesse emozioni. Fare in modo che la persona continui a farlo,

³ Con Time Line si indica il modo in cui le persone codificano mentalmente le immagini, i suoni, le sensazioni, i gusti e gli odori degli eventi nel passato, nel presente o nel futuro.

soffermandosi sui vari ricordi e associandosi in ciascuno, fino a quando non sarà giunto alla prima esperienza.

4. Quando la persona avrà completato la ricerca, lasciare andare l'*ancora* e interrompere il processo; riportare la persona pienamente al presente, facendola distrarre.
5. Chiedere alla persona di quali risorse avrebbe avuto bisogno, sapendo ciò che conosce ora, perché la situazione si resolvesse come avrebbe voluto (a questo punto la persona è dissociata e riflette su quelle esperienze passate). È probabile che identifichi le risorse con parole come: forza, calma, fiducia o sicurezza. Chiedere alla persona che riporti la sua mente ad un'occasione in cui ha avuto la risorsa identificata e *ancorare* tale risorsa in un punto del corpo diverso da quello usato precedentemente.
6. Il passo successivo consiste nel fondere le *ancore* (*collasso d'ancora*). Chiedere alla persona di ricordare lo stato negativo, e di trasferirvi le risorse necessarie; contemporaneamente attivare sia l'*ancora* negativa che quella positiva, mantenendole entrambe attivate. Mentre si fa questa operazione, chiedere alla persona di ritornare attraverso il passato al presente, soffermandosi su ogni esperienza passata e notando come ora cambi, diventando più soddisfacente (se la persona ha gli occhi chiusi, mantenere operative le *ancore* finché non li avrà aperti). A questo punto, liberare dapprima l'*ancora* negativa, ed in seguito quella positiva.
7. Interrompere lo stato e riportare la persona al presente facendola distrarre.
8. Verificare il cambiamento chiedendo alla persona di ricordare l'esperienza e notare come il ricordo sia cambiato. Se ci sono ancora segni dello stato negativo, ricercare nuovamente le risorse necessarie, di cui al punto cinque, e ripetere l'operazione di fusione delle *ancore* (punto sei).

9. Quando i segni dello stato negativo sono completamente scomparsi, fare un ricalco nel futuro. Chiedere alla persona cosa vorrebbe, sentirebbe e proverebbe, in un contesto del futuro, come conferma del fatto di sapere che si comporterà diversamente.

L'ancoraggio come tecnica di seduzione

Non è raro che nel corteggiamento tra due persone, s'instaurino, in modo perlopiù inconscio, delle *ancore* finalizzate alla seduzione della controparte. Molti comportamenti che possono sembrare ovvi e non rilevanti, in realtà hanno un forte impatto nella persona con cui ci rapportiamo. La P.N.L. fornisce numerose tecniche mirate al raggiungimento di questo scopo. Tali tecniche sono state elaborate da comportamenti inconsci, istintivamente utilizzati nel relazionarsi con gli altri.

L'utilizzo di tali tecniche è attualmente molto discusso, poiché per molte persone esse sono assolutamente contrarie a regole etiche e morali, in quanto sembrano volte a “manipolare e plagiare” la persona desiderata.

Si analizza di seguito, a titolo puramente informativo, una delle più comuni tecniche utilizzate al fine seduttivo.

L'ancoraggio continuo

Con il termine “*ancoraggio continuo*”, ci si riferisce ad alcune tecniche che fanno uso, appunto continuo, di *ancore*. Queste ultime vengono “installate” nella persona che si vuole sedurre o nel cliente a cui volete vendere un prodotto.

Prima di tutto risulterà essenziale comprendere se la persona a cui ci troviamo di fronte, è la persona giusta per noi, e se noi siamo la persona giusta per lei (dobbiamo vendere il prodotto adatto a quella persona!).

Questa tecnica si basa sul rendere speciale ogni incontro e ogni contatto con la persona desiderata.

Il nomignolo unico

Fin dal primo incontro, o comunque dal primo momento che nutriamo interesse per una persona, risulta essenziale trovare un nomignolo particolare con il quale solo noi potremmo chiamarla. Ad esempio, nel caso di una donna: Principessa, Ranocchetto, Mostriattolo, oppure trasformando il nome in un diminutivo (Sara = Sarina, ecc.).

Questo nomignolo deve essere allo stesso tempo unico, divertente, vero (prendete in giro il suo modo di comportarsi), raro e sicuramente non deve per nessun motivo avere richiami sessuali. Il nomignolo non deve essere usato sempre, ma solo quando la persona è gentile nei vostri confronti e quando, in qualche modo, merita le vostre attenzioni.

Calibrate⁴ la reazione della persona al nomignolo, così da intuire se lo stesso è di gradimento oppure no (risulta fondamentale in ogni caso non abusare di esso).

⁴ La calibrazione è il processo di utilizzazione dell'acutezza sensoriale, per sintonizzarsi sui cambiamenti dello stato in un'altra persona, leggendo segnali quali il tono di voce, il colorito della pelle, i micromovimenti e i gesti.

Il saluto speciale

Quando s'incontrerà la persona in gruppo, è da evitare l'esternazione del desiderio di incontrarla, evitando quindi baci o abbracci; è opportuno invece, sviare il contatto diretto, avvicinandola magari da dietro e tirandole un poco i capelli (ovviamente senza strapparli). Quando la persona, al momento del contatto, si sentirà tirare dolcemente i capelli, è molto probabile che pronunci una frase tipo: "Ah, ci sei anche tu?!" (in realtà vi aveva già notato, però si aspettava quel gesto che rende unico il vostro rapporto). Quello dei capelli è solo un esempio, potreste trovare dei saluti originali e migliori; l'importante è che siano unici e indiretti, non frontali. Un altro punto fondamentale è quello di non assumere mai atteggiamenti ed espressioni facciali di tipo vittimistico, evitando frasi del tipo: "Non mi avevi notato...".

Il contatto d'ancoraggio

Quando capita l'occasione di trovarvi vicino alla persona interessata, in un attimo di divertimento particolarmente intenso, toccatele magari un ginocchio, e ridete con complicità. Questo farà sì che s'instauri un'*ancora* cinestesica legata alla sensazione di gioia e divertimento. Fatelo con noncuranza, come fareste con un amico, dosando bene la frequenza di questo tipo di *ancora* (non più di due contatti al giorno), altrimenti potreste apparire possessivi o troppo "appiccicosi".

Risulterà di fondamentale importanza calibrare continuamente la persona.

Il gesto del distratto

Quando vedrete la persona distratta o assorta in qualche pensiero e/o discorso, fatele il solletico con un dito nella zona delle costole, poi giratevi e sparite.

Vi dovrà venire a cercare se vuole sapere il motivo di quel gesto. Fate in modo che sia lei a venirvi a cercare.

Se vi chiedesse il motivo del vostro gesto, potreste dirle: "Stavi per dire una stupidaggine e volevo avvisarti!".

Ricalco ancora precedenti

Questa fase è la più complessa, in quanto consiste nell'individuare le *ancore* precedentemente installate (credenze, valori, modo di valutare le persone, esperienze passate, ecc.) e ricalcarle. In questa fase è fondamentale la fantasia. Se per esempio la persona cerca rispetto e fiducia, quando siete in gruppo, non parlando direttamente con lei, raccontate una storiella su come rispettate le ragazze/ragazzi e su come vi fidate di loro (in questa fase è molto utile un amico di fiducia e complice che può, con piccole indicazioni, rendervi molto più interessante). La fantasia è fondamentale. In questa fase, potremmo prendere spunto dal famoso film “La vita è bella” di Roberto Benigni. Durante la prima parte del film, il protagonista cerca di sedurre la sua Nicoletta, dandole un nomignolo, rendendo speciale ogni incontro e usando le sue credenze (il famoso “Maria, butta la chiave!”).

Usate la vostra fantasia, personalizzate e calibrate la vostra strategia del ricalco.

Ancoraggio del pensiero

Se la persona vi confida (fate molta attenzione alle confidenze) che quando qualcuno gli piace inizia ad immaginarselo durante il giorno e a pensare a lui, non dovrete fare altro che informarvi delle cose che fa durante il giorno (esempio: lavare i piatti, guardare la televisione, guidare la macchina, leggere un libro, ecc.) e *ancorare* quei momenti della giornata a voi. Ad esempio, se le piace “Striscia la Notizia”, ricalcate le *ancore* di Ezio Greggio e soci, anche modificandole, facendo in modo che quando vedrà la trasmissione si ricordi di voi.

Potete usare anche delle storielle divertenti per incuriosirla ed *ancorarla*; ad esempio: “Hai mai provato a vedere se il “tapiro d'oro” è maschio o femmina? La prossima volta che guardi “Striscia la notizia”, facci caso.”.

Le storielle devono essere fantasiose e strane per avere l'effetto desiderato. È fondamentale che si ricordi di voi positivamente, quindi fate attenzione a non sembrare troppo ridicoli.

Ancoraggio della complicità

Questa è una fase molto interessante. Utilizzatela quando vi trovate con un gruppo di amici: aumenterà a dismisura le vostre possibilità. Anche in questo caso è importante avere un complice; fate raccontare da un vostro amico un aneddoto su un fatto successo tempo prima, del quale conoscete ogni minimo dettaglio; dovrete infatti estrapolare dal discorso delle parole chiave che il vostro amico ripeterà sicuramente. Mentre il complice racconterà l'aneddoto, dovrete sussurrare nell'orecchio della persona le parole chiave della storiella, ad esempio: “Stai attenta, ora dirà: -parola chiave-”. Ovviamente il vostro amico “poco fantasioso”, ripeterà la parola chiave come tutte le altre volte che ha raccontato l'aneddoto, e ridacchiando, potrete dire: “La racconta sempre uguale, gli voglio bene, però, nella vita ci vuole fantasia...”. In questo modo, le darete una dimostrazione di valore ed entrerete in forte sintonia. Questo è solo un piccolo esempio di complicità; nel momento di culmine della sensazione, potrete *ancorarla* con un gesto come detto in precedenza. Nella costruzione di un rapporto speciale, l'uso della complicità è fondamentale, soprattutto se unita al gioco e al divertimento; quindi qualunque cosa fatta di nascosto, in modo divertente, lanciando sguardi complici alla persona che vogliamo “sedurre”, trasformerà il rapporto notevolmente.

Ancora della sicurezza

Consiste nel trasmettere sicurezza alla persona. Funziona con qualunque attività leggermente rischiosa, come ad esempio un giro in moto: invitate la persona per un giro in moto (queste tecniche possono servire anche a migliorare un rapporto già esistente) e fermanovi in un parcheggio, provate una frenata brusca e un'accelerazione veloce, con la scusa di farle capire cosa può succedere frenando o accelerando e per verificare se il modo in cui si regge alla moto è efficiente. In questo modo le farete capire che con voi può stare tranquilla e sentirsi sicura, suggerendole quindi che potrà rilassarsi durante tutto il tragitto in quanto, con voi, non corre alcun rischio.

Se provate anche solo a pensare alle persone che vi sono piaciute o vi piacciono di più, e a quelle che vi hanno fatto perdere la testa, noterete subito quali *ancore* abbiano “installato” in voi (l'*ancora della complicità*, il *saluto speciale*, il *nomignolo unico*, il *gesto del distratto*).

DIECI PUNTI CHIAVE DA RICORDARE SULL'ANCORAGGIO

1. Un'*ancora* è un collegamento stimolo-risposta tra due cose.
2. Le *ancore* si verificano naturalmente nella vita quotidiana: sentiamo la nostra canzone preferita e ci sentiamo felici.
3. Si possono creare *ancore* che inneschino un determinato stato o una determinata emozione in uno specifico contesto futuro.
4. Per creare un'*ancora* efficace è necessario rispettare i cinque criteri di buona formazione: unicità, intensità, purezza, tempismo e contesto.
5. Un'*ancora* di risorsa permette di accedere ad uno stato specifico quando se ne ha bisogno.
6. Per accedere ad uno stato ricco di risorse e potenziato, si possono accumulare più *ancore*.
7. Per facilitare il passaggio da uno stato presente, attraverso diversi stati, fino ad uno stato desiderato, si possono concatenare più *ancore*.
8. Esistono vari modi di estinguere le *ancore*, tra i quali ricordiamo la desensibilizzazione e la neutralizzazione.
9. Quando due stati opposti sono *ancorati* e attivati simultaneamente, lo stato negativo sarà neutralizzato in quello positivo, a patto che il secondo sia più intenso del primo.
10. Il ricalco nel futuro è un modo per allenarsi mentalmente per un'esperienza futura. Questa tecnica *ancora* il comportamento in modo che si verifichi nel contesto specificato.

Capitolo V

Esperienze personali con le ancore

Premessa

Quanto segue è una piccola raccolta di esperienze personali che ho potuto condurre grazie all'ausilio della *Programmazione Neuro Linguistica*, e nello specifico l'utilizzo delle tecniche d'*ancoraggio*. Ho deciso fin da subito di utilizzare le *ancore* come unica risorsa disponibile poiché solo così avrei potuto realmente osservare quali potenzialità, capacità e limitazioni esse possiedano.

Quelli che seguono sono solo brevi resoconti atti ad illustrare i risultati di una “sperimentazione” personale, che sono sicuro durerà anni.

Nota: i nomi utilizzati nei resoconti, sono stati volutamente sostituiti con nomi di fantasia, per garantire la tutela della Privacy delle persone citate.

Caso I: Federico e la paura dei cani

Federico è un bambino di 8 anni, affidatomi dal Servizio Sociale e dalla Neuropsichiatria Infantile, per difficoltà relazionali causate da un lieve ritardo cognitivo e da grossi problemi familiari. Risultava un bambino estremamente introverso con una madre particolarmente apprensiva. Fin dal primo incontro, che mi vedeva nelle vesti di Operatore Socio Educativo, notai l'esagerata paura che il bambino viveva nei confronti di alcuni animali domestici, in particolare dei cani. Appariva interessante il fatto che Federico non fosse mai stato aggredito o morso da nessun cane o animale.

Come primo approccio per “investigare” su tale paura, decisi di partecipare ad un'uscita del bambino con la madre: ci saremmo limitati a fare una passeggiata nella pineta adiacente all'abitazione. Mentre percorrevamo la strada d'accesso alla pineta, il bambino veniva tenuto per mano dalla madre;

di lì a poco, notai che un cane, ancora molto lontano dal luogo in cui ci trovavamo, si stava avvicinando a noi. Fu chiarificante notare che, appena la madre vide il cane che si avvicinava, immediatamente e in modo del tutto inconsapevole, stringeva con decisione la mano sinistra del ragazzino. La reazione dello stesso non tardò: Federico iniziò subito ad arrossire per poi impallidire velocemente, ansimando e cominciando a piangere in modo copioso.

Da questa esperienza fu facile per me comprendere che la paura di Federico per gli animali era un'*ancora* inconsapevolmente installata e rafforzata dalla madre durante le consuete uscite. L'*ancora* ovviamente era attivata mediante la pressione che la madre esercitava sulla mano del bambino.

Dopo tale esperienza, decisi di intervenire su questa problematica attraverso una desensibilizzazione dell'*ancora*, modificando così l'esperienza di Federico. Dapprima iniziai a passeggiare per mano al bambino, per poi ammorbidire la presa della sua mano, ogni qual volta vedessimo in lontananza un cane. Avviai inoltre una graduale esposizione ai cani: lavorammo con immagini sui libri e utilizzai, in seguito, un approccio diretto con i miei cani. Grazie a questo lavoro, che durò parecchi giorni, fu possibile far superare al bambino le sue paure ed una conquista vedere, solo dopo alcune settimane, che Federico poteva toccare i cani e relazionarsi senza esserne minimamente turbato. Ad oggi il problema risulta completamente risolto e Federico, dopo qualche mese, ha chiesto alla madre di ricevere in dono, per Natale, un cucciolo di cane.

Caso II: Claudia e la paura dei grilli

Claudia è una donna di 35 anni, con una vita apparentemente normale, caratterizzata però dal terrore per grilli e cavallette. Il suo disagio si manifestò in modo significativo quando un'estate, durante un viaggio in auto, le entrò dal finestrino una cavalletta.

“Nel momento in cui mi sono accorta che avevo una cavalletta in auto, non ho potuto che inchiodare nel bel mezzo della strada e uscire immediatamente dalla macchina. Mi sentivo completamente senza controllo, in preda al panico ed allo schifo; mentre il cuore sembrava uscirmi dal petto...”

Chiesi a Claudia da quanto vivesse questo disagio con gli insetti, e lei mi disse che lo aveva sempre avuto, ma che non sapeva esattamente quando avesse avuto inizio.

Decisi così di utilizzare la tecnica del *collasso d'ancora*. Per prima cosa le *ancorai*, nella zona del ginocchio sinistro, quella spiacevolissima sensazione, un misto di paura, ribrezzo ed intensa ansia. Dopo tale *ancora* eseguii, come di consueto, i test di verifica, che non tardarono a provocare in Claudia, la stessa sensazione di disgusto e paura che viveva ogni qual volta entrasse in contatto con un grillo o una cavalletta.

Vista la reazione così violenta, non fu facile per me decidere quale altra *ancora* installare: avrei dovuto trovare un'esperienza estremamente positiva ed intensa.

Decidemmo, alla fine, che avremmo utilizzato una delle sue gioie più grandi: la nascita del figlio. Procedetti quindi ad *ancorare*, secondo i criteri di buona formazione, la meravigliosa sensazione che Claudia riusciva a riprodurre al ricordo di quell'evento speciale. Il tutto venne collegato alla pressione nella zona del ginocchio destro. Dopo le verifiche del caso, potemmo constatare la corretta installazione dell'*ancora*. In entrambi i casi, fu necessario ripetere più

volte la procedura di costruzione dell'*ancoraggio* per garantirne così un'intensità idonea.

A questo punto, dopo le spiegazioni del caso, procedetti ad attivare contemporaneamente entrambe le *ancore*. Dopo alcuni minuti di grandissima confusione, Claudia mi descrisse quanto segue:

“Per un attimo mi sono sentita divisa a metà...era come se una parte di me fosse terrorizzata mentre l'altra poteva provare una sensazione di gioia infinita...Poi la gioia ha cominciato a pervadere anche la parte sinistra e tutto si è calmato e mi son sentita bene”.

Dopo la condivisione chiesi a Claudia di quantificare, in una scala da 1 a 10, quanto fosse intensa la sua paura delle cavallette e fu sorprendente sentirla affermare che, mentre prima l'esperienza poteva essere quantificata come un 10, adesso l'indice era sceso ad un livello di circa 3 punti.

Indubbiamente avrei potuto utilizzare anche altre tecniche, magari molto più indicate in questo genere di casi, ma, come già specificato, ho preferito adoperare solo *ancore* per poterne testare la validità e l'eventuale durata del risultato.

Caso III: Marco e un'ancora per accedere allo stato ipnotico

Marco venne da me per imparare ad entrare facilmente in autoipnosi. Aveva letto molto al riguardo ed era rimasto affascinato dalla materia. Un amico comune gli aveva parlato delle sedute che aveva svolto con me e Marco ne restò subito attratto. Il giorno del nostro primo incontro, spiegai a Marco come avveniva il processo di trance e lo istruii in dettaglio su come avrebbe potuto, successivamente, utilizzare l'*ancoraggio* che avremmo installato, per poter accedere rapidamente ad uno stato ipnotico.

Per prima cosa feci sperimentare a Marco un'adeguata trance, invitandolo a costruire un'immagine mentale di un luogo, reale o di fantasia, dove avrebbe

potuto rilassarsi, ricaricarsi o cercare risorse. Quando Marco raggiunse lo stato da noi desiderato, fu allora che installammo un'*ancora* cinestesica: avrebbe potuto sperimentare nuovamente quel meraviglioso stato di benessere, semplicemente portando le sue mani a pugno, con i pollici all'interno delle dita. Ripetemmo questo processo più volte, fino a quando potemmo verificare che l'*ancora* era correttamente installata.

“Subito dopo l’aver stretto i pollici all’interno dei pugni, ho sentito un piacevole stato di rilassamento, che cresceva momento dopo momento. Dopo pochi secondi ho sentito che i miei occhi stavano diventando molto pesanti e non ho potuto mantenerli aperti; si sono letteralmente chiusi da sé! Più il rilassamento cresceva, più sentivo che mi stavo avvicinando al mio “luogo tranquillo e sicuro”, e questo mi faceva sentire splendidamente”.

Attualmente Marco utilizza costantemente il suo *ancoraggio*, quando sente il bisogno di rilassarsi o rigenerarsi.

Caso IV: Mara e l’ancoraggio per affrontare gli esami universitari

Mara è figlia di una cara amica e studia veterinaria all’università. Nonostante abbia sempre conseguito ottime votazioni, il suo problema principale è quello di affrontare serenamente gli esami universitari. Nei giorni precedenti, fino al giorno stesso dell’esame, Mara è molto agitata, mangia poco, ha tachicardia e non riesce a dormire. Il solo pensare all’esame le causa un profondo disagio. Tale condizione si protrae fino al giorno stesso dell’esame, terminando con la conclusione dello stesso.

Propongo a Mara di crearle un'*ancora*, al fine di aiutarla ad affrontare più serenamente il giorno dell’esame e quelli precedenti.

Il giorno del primo incontro con la ragazza, mancano circa 10 giorni all'esame, e lei è già in ansia. Dal colloquio emerge che Mara, ogni qual volta pensa all'esame, si immagina incapace di superarlo.

Decidiamo allora di costruire un'*ancora* cinestesica, che le permetta di sentirsi adeguata alla situazione. Per far questo utilizziamo un ricordo molto vivido, di un momento in cui si è sentita particolarmente prestante e sicura di sé: la vittoria di una gara di ballo. Iniziamo a lavorare sul ricordo e seguendo tutti i passaggi necessari, porto Mara al culmine delle sensazioni positive. Al momento opportuno, decido di installare l'*ancoraggio*, che collegheremo ad una pressione sul lobo dell'orecchio destro. Dopo aver ripetuto l'operazione più volte, ne verificiamo la riuscita.

Mara inizia fin da subito ad utilizzare l'*ancora*, riferendo di sentirsi molto meglio e più sicura.

“È davvero incredibile: ogni volta che mi premo il lobo, riesco a riprodurre quelle sensazioni che ho vissuto nel mio ricordo.

Sto utilizzando questa tecnica anche prima di andare a dormire e devo dire che, con mia sorpresa, riesco a riposare molto meglio”.

Mara ha affrontato gli ultimi giorni di preparazione all'esame con tranquillità, riuscendo a controllare le sue ansietà e a superarlo con maggiore sicurezza, oltre che con la solita ottima votazione.

Caso V: Luca e l'ancoraggio a scivolata

Luca è un mio amico, offertosi per sperimentare questa esperienza con l'*ancoraggio a scivolata*, nonostante non vi sia nessuna tematica particolare su cui lavorare. Abbiamo deciso di creare un'*ancora a scivolata* che abbia come risultato un profondo senso di gioia, collegandola ad un avvenimento particolarmente felice della vita di Luca: il giorno in cui, per i suoi 18 anni, ha ricevuto in dono un'automobile.

Ho chiesto al ragazzo di rivivere quell'esperienza, arricchendola con tutte le caratteristiche sub-modali in suo possesso. Pochi istanti prima del raggiungimento del picco, abbiamo provveduto a fissare tale esperienza sul dorso della sua mano sinistra. A questo punto ho chiesto a Luca di distrarsi per qualche istante ed ho testato la funzionalità dell'*ancora*, toccando con un dito la zona precedentemente scelta. Vista la corretta installazione della stessa, ho chiesto a Luca se gli sarebbe piaciuto intensificare la sensazione di gioia, in modo crescente. Avendo ricevuto il suo consenso decido di attivare l'*ancora*; mentre l'esperienza inizia ad intensificarsi, faccio scorrere il mio dito lungo il braccio, in direzione della spalla. Tale movimento viene associato da Luca ad una sorta di leva, che permette l'aumento della sensazione, via via che il dito sale verso la spalla. È interessante notare che al raggiungimento di quest'ultima, Luca sperimenta una sensazione talmente intensa e positiva da cominciare a ridere.

“Mi sembra di avere sul braccio una leva per la felicità: non posso fare a meno di essere felice e mentre sali verso la spalla, mi è impossibile impedire a questa meravigliosa sensazione di crescere e farmi ridere!”

Naturalmente la costruzione di quest'*ancora* non è nata con un fine “terapeutico”, ma mi è stata di grande aiuto per comprendere meglio i meccanismi che si nascondono dietro alle *ancore*.

Conclusioni

Affrontare oggi una tesi riguardante le tecniche d'*ancoraggio* presenti nella P.N.L., non è sicuramente cosa facile, dato che il materiale disponibile in lingua italiana è davvero poco ed in gran parte di bassa qualità. Fortunatamente molti autori stranieri hanno approfondito la materia e fatto varie pubblicazioni; questo mi ha permesso di affrontare con maggior sicurezza un tema tanto discusso, come le *ancore*. Sicuramente l'aspetto interessante di questo mio "viaggio" sta nel fatto che ho sperimentato l'utilizzo degli *ancoraggi* ancor prima di conoscerne il vero meccanismo di funzionamento.

Durante il lavoro di stesura di questa tesi, ho cominciato ad osservare con maggior attenzione quanto mi circondava: comportamenti di persone che incontravo per strada, parenti ed amici, i miei cani... e ho compreso quanto noi esseri umani siamo condizionabili ed invischiati in certi comportamenti: comportamenti dei quali neppure siamo consci.

Da questo lavoro posso concludere che per fortuna siamo letteralmente riprogrammabili, con tutte le cautele del caso, e che la mente e l'inconscio spesso sono "letali" per la nostra felicità ed il raggiungimento dei nostri obiettivi. Restiamo invischiati in atteggiamenti che, nonostante siano indesiderati o contrari ai nostri bisogni, sono continuamente ricalcati e reiterati, tanto da farci vivere come in una sorta di prigionia, dalla quale sembra non esservi una via d'uscita.

La liberazione avviene paradossalmente attraverso o per mezzo della mente, che è completamente plasmabile, nel bene e nel male, e grazie a tale caratteristica possiamo far divenire questa plasticità una vera e propria risorsa: possiamo infatti modificare i comportamenti, per raggiungere così la nostra felicità interiore; felicità che spesso abbiamo dimenticato di poter possedere.

Grazie allo studio e all'osservazione dei processi di *ancoraggio*, ho potuto comprendere quanto veritiero sia il concetto molto diffuso in P.N.L., secondo il quale per risolvere una problematica non è necessario focalizzare la nostra attenzione sul contenuto del problema, ma bensì sul processo che vi sta alla base. Le *ancore* agiscono proprio in questo modo: intervengono sul processo senza occuparsi del contenuto.

Grazie agli studi di uomini come Pavlov, Skinner ed altri illustri personaggi, oggi sappiamo qualcosa in più di quello strumento affascinante che è il nostro cervello; ho la speranza che sia, per noi, possibile imparare che all'interno di noi stessi e della nostra mente, risiede il potere di distruggere ma anche quello di costruire.

Roberto Brizzi

Appendice

Le Submodalità

Le *submodalità* sono il modo in cui codifichiamo e creiamo la struttura della nostra esperienza interna. Come per molte altre cose, per la maggior parte del tempo si tratta di fenomeni inconsci. Ogni nostro pensiero, sia esso un ricordo o una visione del futuro, viene strutturato con caratteristiche di immagini, suoni, sensazioni, gusti e odori.

Il miglior modo per comprendere appieno il funzionamento delle *submodalità*, è quello di farne esperienza.

Un esempio: “ Richiama alla memoria un momento in cui ti sei sentito rilassato e felice, magari durante un viaggio. Focalizzati sull’elemento visivo della memoria e ricorda cosa hai visto in quell’occasione. L’immagine è a colori o in bianco e nero? Si muove o è statica? E’ a tutto campo o assomiglia ad una fotografia? A quale distanza è da te? Ha una posizione specifica? Etc.

Ora gioca un po’ con l’immagine: mentre la guardi, aumentane la luminosità ed osserva se ciò che provavi prima dei cambiamenti, ha subito delle variazioni.

Ora, invece, scuriscila gradualmente fino a renderla a malapena distinguibile...come ti senti? Ci sono delle variazioni tra lo stato precedente e l’attuale?”

Per molti individui esiste una luminosità ottimale che intensifica le sensazioni; per loro, quando l’immagine è troppo scura o luminosa, le sensazioni spariscono.

“Se l’immagine è in movimento, allora rendila statica come se fosse una cartolina; al contrario, se è statica, fanne un filmato. Come cambiano le cose? Se a colori, trasformala in bianco e nero, e se in bianco e nero, colorala. Qual è l’effetto?”

Allontana la tua immagine mentale e poi avvicinala, spostala su, giù e di lato.

Cosa provi a seconda della posizione?

Ora concentrati sull'elemento auditivo del ricordo e richiama alla mente cosa hai sentito allora; di quali suoni eri conscio: voci, musica, rumori? Quante fonti sonore sono presenti? I suoni sono distanti o vicini? Da quale direzione provengono? Sono chiari o confusi? Se ci sono delle voci, sono di tonalità bassa o alta? Parlano velocemente o lentamente?

Prova ad alzare il volume per farti un'idea della differenza, poi abbassalo sino a renderlo quasi impercettibile. Se ci sono diverse voci e diversi suoni, modificane la tonalità di ciascuno, come se stessi usando un equalizzatore. Sposta le fonti sonore in posizioni diverse e prova a cambiarne il ritmo; che effetto ha ciascuna di queste modifiche su ciò che provi?

Infine, porta le attenzioni sulle sensazioni che hai provato allora: dove si localizzano nel tuo corpo? Come le descriveresti? Erano deboli o intense? Concentrate o diffuse?

Cosa succede se le sposti o ne cambi l'intensità?"

Quella che abbiamo appena fatto è un'esperienza diretta del modo in cui sono fatte le *submodalità*. La maggior parte delle persone non ha mai avuto l'idea di modificare la luminosità di un'immagine interna, o il volume di un suono per sperimentare sensazioni diverse.

Con l'esercizio precedente, avete semplicemente modificato le vostre rappresentazioni interiori ed attraverso di esso, potete imparare a intensificare quelle sensazioni piacevoli eliminando quelle che invece non lo sono.

Submodalità tipiche

Rappresentazioni Visive

Associato - dissociato

Immagine in movimento - statica

A tutto campo - limitata

Contrasto tra sfondo e primo piano

Prospettiva orizzontale o verticale

Posizione dell'immagine

Scura - luminosa

Bianco e nero - colori

Bilanciamento dei colori

Movimento rapido - lento - assente

Distanza

A fuoco - fuori fuoco

Tridimensionale - piatta/bidimensionale

Forma

Dimensioni

Rappresentazioni Auditive

Stereo - mono

Posizione dei suoni

Volume

Tonalità

Velocità

Timbro

Distanza dei suoni

Ritmo

Melodia

Qualità del suono:

chiaro - ovattato

continuo - discontinuo

morbido - graffiante

Numero delle fonti sonore

Tipo di suono: musica, voci (di chi?), rumore

Rappresentazioni Cinestesiche

Costanti - intermittenti

Posizione delle sensazioni: interne o esterne

Sensazioni intense - deboli

Localizzate - diffuse

Consistenza: grezza - morbida

Asciutte - bagnate

Temperatura

Pressione e peso

Ritmo: regolare - irregolare

Intensità

Rappresentazioni Auditive digitali (dialogo interno)

Basate sui sensi o sulle valutazioni

Riguardo se stessi o gli altri

Sul presente - passato - futuro

Volume

Tonalità

Semplici - complesse

Submodalità analogiche e digitali

Si distinguono due principali tipi di *submodalità*: le digitali e le analogiche.

Le *submodalità digitali* funzionano come un interruttore on/off; ad esempio, un'immagine mentale è statica oppure è un filmato.

Le *submodalità analogiche*, invece, risultano infinitamente variabili su una gradazione tra due estremi: i suoni variano su uno spettro di diversi livelli di volume; la luminosità delle immagini può essere regolata tra chiaro e scuro.

Bibliografia

- “Scritti Psichiatrici” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione a cura di M. Di Fiorino) Forte dei Marmi, 2004
- Isaac Marks “Prefazione all’edizione italiana Scritti Psichiatrici” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione a cura di M. Di Fiorino) Forte dei Marmi, 2004
- “I riflessi condizionati” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione Scientifiche Einaudi) Torino, 1957
- “I mercoledì” di Ivan Petrovich Pavlov (edizione La Nuova Italia), 1970
- “Clicker Training: il cane pensa!” di Luca Rossi (edizione Centro Studi del Cane Italia) Parma, 2011
- “Il manuale del Cane” di Margherita Neri (edizione Giunti Demetra) Firenze, 2010
- “Un cane per amico” di Simone della Valle (edizione TEA) Milano, 2012
- “I comportamenti verbali” di Burrhus F. Skinner (edizione Armando Editore), 2008
- “Essential NLP” di Steve Bavister e Amanda Vickers (edizione Hodder and Stoughton), 2013
- “La struttura della magia” di Richard Bandler e John Grinder (edizione Astrolabio Editore), 1981

Sitografia

- www.treccani.it (Enciclopedia online)
- www.sapere.it (Enciclopedia DeAgostini online)