

I.S.P.I.CO.

Istituto Superiore PNL Ipnosi Counselling



Counselling Professionale ad Indirizzo Ipnologico

- Master Practitioner in P.N.L. -

**L'uso della Programmazione Neuro Linguistica
come supporto negli esami medici diagnostici**

Allievo

Enrico Pellistri

Docenti

Dott. Attilio Maria Scarponi

Dott. Adriano Bilardi

Biennio 2014-2016

" Non è perché le cose sono difficili che non osiamo, è perché non osiamo che sono difficili"

Lucio Anneo Seneca

Mentirei se dicessi che non ho una persona in particolare a cui dedicare questo mio elaborato. Pertanto, dedico con tutto il cuore questa tesi al mio maestro e mentore, nonché inestimabile compagno di viaggio Roberto, che fin dal primo incontro ha creduto in me, mi ha aiutato a crescere e supportato nei momenti più bui.

Un ringraziamento particolare alla mia splendida famiglia, che da sempre mi sostiene e mai si è posta tra me e i miei sogni.

Grazie a tutti gli amici e clienti che hanno riposto la loro fiducia in me, permettendomi e permettendosi di crescere ed affrontare il cammino della vita.

Grazie a chi c'è sempre stato, a chi c'è e a chi ci sarà.

Grazie a tutti gli essere invisibili, ai nostri nonni e alle pietre.

Grazie a me stesso e grazie a chi mi ha reso quello che sono oggi...

Enrico

INDICE

| | |
|--|---------|
| Presentazione | I |
| Introduzione | III |
| Capitolo I : La P.N.L. (Programmazione Neuro Linguistica) | pag. 1 |
| - La storia delle Programmazione Neuro Linguistica | pag. 2 |
| - I principi delle Programmazione Neuro Linguistica | pag. 5 |
| - Il modello della comunicazione in P.N.L. | pag. 9 |
| | |
| Capitolo II: Approfondimenti teorici sulla P.N.L. | pag. 11 |
| - Premessa | pag. 11 |
| - I sistemi rappresentazionali | pag. 11 |
| - I segnali di accesso | pag. 13 |
| - Il segnali di accesso oculari | pag. 13 |
| - Altri segnali di accesso | pag. 15 |
| - La sinestesia | pag. 17 |
| - La "forma pura" della sinestesia | pag. 17 |
| - Basi genetiche della sinestesia | pag. 19 |
| - Sinestesia in P.N.L. | pag. 19 |
| - Sinestesia e problematiche limitanti: schema di intervento | pag. 19 |
| - Le submodalità | pag. 22 |
| - Submodalità tipiche | pag. 22 |
| - Submodalità analogiche e digitali | pag. 24 |
| - Creare un cambiamento con le submodalità | pag. 25 |
| - Analisi contrastiva | pag. 25 |

| | |
|---|---------|
| - La scozzata | pag. 26 |
| - Lo schema della scozzata | pag. 26 |
| - Schema per il cambiamento delle opinioni | pag. 27 |
| - La Time Line | pag. 29 |
| - Estrarre la Time Line: <i>In Time e Through Time</i> | pag. 30 |
| - La gestalt dei ricordi | pag. 32 |
| - Come lavorare con la <i>Time Line</i> | pag. 33 |
| - Il cerchio dell'eccellenza | pag. 35 |
| | |
| Capitolo III: Esperienze dirette ed applicazioni pratiche | pag. 37 |
| - Premessa | pag. 37 |
| - Caso 1: supporto e preparazione ad esami gastroscopici | pag. 38 |
| - Caso 2: trattamento della claustrofobia e preparazione a Risonanza Magnetica Nucleare | pag. 41 |
| - Caso 3: trattamento della paure del prelievo ematico | pag. 43 |
| | |
| Conclusioni | pag. 45 |
| | |
| Bibliografia | |
| | |
| Sitografia | |

Presentazione

Negli ultimi cinquant'anni la medicina ha fatto passi da gigante sotto molti aspetti. Grazie all'utilizzo di nuove apparecchiature per la diagnostica e farmaci di supporto specifici, oggi è possibile rendere alcuni esami, soprattutto quelli più invasivi, sicuramente più sopportabili e con meno rischi per i pazienti. La persona che si trova a dover intraprendere un iter diagnostico o a continuarne uno attraverso visite di controllo, vive spesso un senso di ansia e d'angoscia, causato non solo dall'attesa del responso dell'esame, ma dall'esecuzione dello stesso (basti pensare a pratiche come l'esofagogastroduodenoscopia, la risonanza magnetica nucleare, le biopsie nei vari distretti, ecc).

Fortunatamente oggi, nella quasi totalità dei numerosi ospedali sparsi sul territorio italiano, gli esami più invasivi, ma anche soltanto quelli che causano più ansia, vengono spesso "accompagnati" dalla somministrazione endovenosa di sostanze ipnotiche e/o ansiolitiche. Tuttavia l'utilizzo di tali medicinali non è scevro da controindicazioni e spesso in queste circostanze, dove l'ansia e la paura fanno sempre da padrone, queste sostanze sono sovente un ulteriore motivo di preoccupazione.

La Programmazione Neuro Linguistica, e le sue numerose tecniche, possono risultare un validissimo aiuto in tutti quei pazienti che sono costretti ad affrontare un percorso di diagnosi. Troppo spesso i diretti interessati sperimentano fenomeni ansiosi già nei giorni precedenti agli esami, alcuni addirittura settimane prima, arrivando così all'esame stesso con un "carico" di tensione psicofisica inimmaginabile.

Finalmente oggi, grazie agli interventi proposti da numerosi praticanti di P.N.L., è possibile, in modo veloce e senza l'utilizzo di preparati farmacologici, affrontare tutto l'iter diagnostico in totale serenità, facendo ricorso a stati mentali positivi tali da indurre una serena accettazione; situazioni che fino a poco tempo prima erano impensabili.

Chi scrive ha fatto esperienza diretta del potere ancora poco noto delle tecniche di Programmazione Neuro Linguistica, tecniche grazie alle quali ha potuto effettuare esperienze diagnostiche impegnative e soprattutto aventi un certo grado d'invasività.

Credo fermamente che sia meraviglioso quando, per la prima volta, si riesce ad affrontare un'esperienza nella quale finalmente l'ansia e la tensione emotiva non abbiano più il potere di destabilizzare, di soffocare; laddove la si possa vivere finalmente sereni e consapevoli, affrontando così un altro piccolo scoglio che la vita sembra aver messo davanti.

Ho la profonda speranza che la P.N.L. venga presto valutata ed utilizzata sulla base delle sue infinite possibilità e dei suoi evidenti risultati, soprattutto nell'accompagnare i malati nei percorsi di diagnosi e/o di eventuali controlli; così che sia possibile superare con serenità anche i più difficili passaggi della vita.

Roberto Brizzi

Introduzione

Fin dalle origini del metodo, passando per i vari sviluppi e sino ad arrivare ai giorni d'oggi, innumerevoli sono state le applicazioni di questo strumento che è conosciuto ai più con il nome di Programmazione Neuro Linguistica.

La P.N.L. è, come viene definita da uno dei maggiori esperti in materia, Robert Dilts, uno studio della struttura dell'esperienza soggettiva, che ha come scopo quello di migliorare l'esperienza stessa, fornendo al soggetto una più vasta visione del mondo esterno, con un conseguente incremento delle alternative di scelta.

I vari studi sul tema e l'apporto pratico dovuto alle moltissime applicazioni "sul campo", hanno fatto sì che questa materia possa, ad oggi, essere utilizzata come contributo migliorativo in moltissimi settori, dallo sportivo all'aziendale, e con le più svariate finalità.

Questo elaborato, oltre ad una parte teorica, raccoglie alcune esperienze dirette di applicazione delle tecniche sia su soggetti già esperti di P.N.L., che su soggetti al loro primo approccio con questo metodo, con l'intento di supportarli nell'affrontare esami medici diagnostici.

La scelta didattica-esperienziale che sta monte è quella di utilizzare, nell'affrontare le varie casistiche, i soli strumenti forniti dalla Programmazione Neuro Linguistica, cercando perciò di rimanere sui binari tracciati da Richard Bandler e John Grinder, lavorando sulle sfumature applicative delle varie tecniche per adattare ai soggetti, ma senza "sconfinare", per quanto possibile, in altre tecniche affini alla P.N.L., una su tutte l'ipnosi.

Pertanto, questo elaborato vuole essere una testimonianza diretta e pratica, prima che teorica, della valenza del metodo e dei risultati ottenibili con lo stesso.

Enrico Pellistri

Capitolo I

La P.N.L. (Programmazione Neuro Linguistica)

“Un linguaggio diverso è una diversa visione della vita”

Federico Fellini

La P.N.L. o *Programmazione Neuro Linguistica* è un metodo psicologico alternativo definito come un approccio alla comunicazione, allo sviluppo personale e alla psicoterapia. Ideato in California intorno al 1970 da Richard Bandler e John Grinder, il metodo si ispira anche a tecniche ormai ampiamente riconosciute, come ad esempio all'ipnosi praticata da Milton Erickson.

Con P.N.L., inoltre, si intende un insieme di tecniche che permettono ad una persona di organizzare le informazioni e le percezioni, in modo da raggiungere risultati ritenuti impossibili in passato.

La *Programmazione Neuro Linguistica* si occupa quindi dello studio della struttura dell'esperienza soggettiva e di quello che può derivarne.

Il termine P.N.L. 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.

Nello specifico, gli ideatori partirono dal presupposto secondo il quale, il modo in cui le nostre esperienze sono immagazzinate, trasformate e codificate, è decisamente simile a quello utilizzato dai software installati sui computer. Grazie al nostro "software mentale", possiamo, cancellando, aggiornando o installando, cambiare il modo in cui pensiamo, e di conseguenza quello in cui agiamo; questo ha portato alla scelta del primo termine: *Programmazione*.

La parola *Neuro*, invece, si riferisce alla struttura neurologica, ossia i modi in cui elaboriamo, tramite il cervello ed il sistema nervoso, le informazioni raccolte attraverso i nostri cinque sensi. Infine, con la parola *Linguistica* ci si riferisce all'uso dei sistemi di linguaggio: non solo parole, ma tutti i sistemi comprensivi di simboli, gestualità e posizioni del corporee. Grazie a tali sistemi ci è possibile codificare, organizzare ed attribuire significato alle nostre rappresentazioni interne del mondo, oltre che 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 viene creata una rappresentazione interiore (la nostra esperienza) e del mondo esterno “reale”, tramite il linguaggio e la nostra struttura neurologica.

La storia della Programmazione Neuro Linguistica

La Programmazione Neuro Linguistica nacque negli Stati Uniti nei primi anni '70.

Richard Bandler, allora studente in matematica con indirizzo in fisica ed informatica presso l'Università della California a Santa Cruz, si trovava impegnato, insieme al compagno di studi Frank Pucelik, nell'impresa di creare un nuovo modello di lavoro per il cambiamento personale. Inizialmente fu un susseguirsi di alti e bassi: il modello era basato sull'approccio gestaltico ereditato dal lavoro di Fritz Perls, che lo stesso Bandler aveva conosciuto grazie alla partecipazione ad alcuni seminari dello stesso psicoterapeuta.

Nel contempo, Bandler ebbe modo di far la conoscenza con Virginia Satir, terapeuta familiare dalle capacità quasi “magiche” e, diventatone amico, l'assistette in molte sedute con famiglie e visite in ospedale; da queste situazioni Bandler ebbe modo di apprendere tantissimo, osservando le capacità ipnotiche “inconsapevoli” della stessa Satir.

La particolare predisposizione empatica della Satir e il suo peculiare stile terapeutico portarono, successivamente, a dedurre molti modelli linguistici dal suo linguaggio.

Durante l'ultimo anno di studi, a Bandler venne data la possibilità di tenere corsi su specifici argomenti, sotto la supervisione di un professore.

In quell'occasione si concretizzò l'incontro con John Grinder, linguista e professore in quella stessa Università. Grinder era stato capitano dei corpi speciali militari americani in Europa durante gli anni '60. Rientrato negli Stati Uniti, era tornato all'università, specializzandosi nel 1972 in Linguistica e dedicando una particolare attenzione alle teorie di Noam Chomsky, alla grammatica trasformazionale e specializzandosi nella sintassi.

La storia narra che Grinder, impressionato dall'abilità di Bandler di ottenere il cambiamento nelle persone partecipanti ai seminari, si sia presentato pronunciando la frase: "Se mi insegni a fare ciò che fai, io ti spiego come fai a farlo!".

Questa fu la scintilla che portò alla creazione dei primi corsi interni all'Università e a quella serie di modelli che tra il 1974 e il 1975 fu denominata Programmazione Neuro Linguistica.

Bandler e Grinder insieme cominciarono a studiare e modellare¹ le caratteristiche della comunicazione utilizzata da alcuni psicoterapeuti eccellenti, capaci di produrre cambiamenti e guarigioni in modo efficace e con continuità.

Contestualmente i due organizzarono diversi seminari, durante i quali poterono mettere a punto e sviluppare i loro studi; tra i partecipanti ai corsi vi furono alcuni

¹ Il modellamento prevede una meticolosa raccolta di informazioni relative alla strategia messa in atto da un individuo, per ottenere lo stesso risultato dell'individuo modellato. Tramite l'ascolto di racconti ed esperienze, si estrapolano i meccanismi chiave dell'abilità desiderata e si cerca di replicarli.

Studiando ed analizzando attentamente (modellando) persone considerate eccellenti nel proprio campo, è quindi possibile per chiunque copiare gli elementi fondamentali del loro *modus operandi* e ottenere i medesimi risultati.

" Il modellamento è la strada per l'eccellenza" Anthony Robbins

personaggi che diverranno poi famosi terapeuti, contribuendo a loro volta ad arricchire la storia della P.N.L: Robert Dilts, Judith DeLozier, Leslie Cameron Bandler e Tod Epstein per citarne qualcuno.

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 modellamento condotto su Perls e la Satir.

Con la pubblicazione del primo libro, prevalentemente basato sulla tesi di laurea di Richard Bandler e rivolto ai terapeuti, si consolidò il rapporto con l’antropologo Gregory Bateson.

Bateson consigliò a Bandler e Grinder, di cui era divenuto grande amico, di analizzare il lavoro di Milton H. Erickson, un medico noto come uno dei maggiori esperti in ipnosi clinica, il cui operato era stato considerato per lungo tempo controverso.

Fu così che i due decisero di modellare il grande ipnotista, estraendo anche in questo caso, modelli di comunicazione di straordinaria efficacia in psicoterapia, fino alla pubblicazione del libro “*I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*”.

L’incredibile quantità di tecniche e lavori che Bandler, Grinder e il gruppo di seguaci che ormai li affiancavano nei loro studi e ricerche da qualche anno, portò altri studenti ad interessarsi della disciplina che si stava ormai sviluppando senza sosta.

Furono appunto i sostenitori di Bandler e Grinder a fornire un grande apporto alla P.N.L, i quali in un continuo impeto di ricerca, scoprirono e svilupparono molti schemi, tecniche e modelli, ampliando sempre di più il potenziale della disciplina.

Oggi la Programmazione Neuro Linguistica è utilizzata in molti campi, che variano dal benessere psicofisico alla motivazione nello sport, dal successo nel business alla seduzione.

I Principi della Programmazione Neuro Linguistica

Nello strutturare la P.N.L., i due fondatori attinsero da una vasta gamma di discipline, dalle quali furono assorbiti molti concetti di fondo che andarono a creare, una volta sintetizzati e rielaborati da Bandler e Grinder, i principi base su cui si fondò la materia.

La P.N.L. si basa sulla premessa che l'esperienza ha una struttura: le distinzioni che operiamo tramite i cinque sensi, i modi in cui filtriamo e organizziamo la realtà, le emozioni e i ricordi, non sono aspetti casuali bensì coerenti e sistematicamente pianificati.

Questo deriva dal fatto che l'esperienza che abbiamo del mondo, non è il mondo vero e proprio. La metafora "la mappa non è il territorio", indica appunto che la "mappa" è nella nostra mente ed è formata da esperienze passate, ricordi, convinzioni e valori; mentre il "territorio" è la realtà esterna, il mondo fisico, che esiste indipendentemente dalla nostra esperienza di esso. Pertanto ogni individuo vive all'interno del proprio personale modello del mondo e il modo in cui affronta gli avvenimenti della vita dipende dalle percezioni soggettive. Ad esempio, tre persone possono leggere lo stesso libro e trarne significati molto diversi l'uno dall'altro. Ne deriva che l'unica cosa di cui possiamo fare esperienza è la nostra visione soggettiva.

La nostra mente quindi, codifica tramite i cinque sensi gli avvenimenti esterni che avvengono nel "territorio", e crea una "mappa" mentale che ci caratterizza e influenza la nostra vita e il nostro corpo. "*Vita, mente e corpo sono un unico sistema*", rappresenta un altro principio chiave della P.N.L.; è importante comprendere che non è possibile isolare un singolo elemento del sistema, e che un cambiamento di un singolo aspetto produrrà effetti anche negli altri.

La reazione agli avvenimenti esterni è perciò dettata da un'interazione tra esperienze passate, memorie (spesso distorte o generalizzate), convinzioni, valori ecc. che porterà l'individuo ad attuare la scelta ritenuta migliore in quella determinata circostanza. Non è raro assistere a comportamenti che riteniamo strani, sbagliati o bizzarri: questo è semplicemente dovuto al fatto che le persone fanno quanto di meglio sia loro possibile in un determinato momento. Ogni comportamento inoltre ha alla base un intento positivo; secondo i principi della P.N.L., vi è sempre uno scopo dietro ai comportamenti, un'intenzione positiva appunto, che nasce contemporaneamente al sorgere del comportamento stesso. Ad esempio, molte persone che hanno iniziato a fumare in giovane età con l'intento di sentirsi adulti, trovano difficoltà a smettere in quanto la mente inconscia non riconosce l'errore nell'intento di base. L'obiettivo di svariate tecniche della P.N.L. è scoprire l'intento positivo alla base di un comportamento, per poi trovare modi alternativi di soddisfare l'intento stesso e raggiungere l'obiettivo desiderato.

"*L'obiettivo*" è un aspetto fondamentale nella pratica della Programmazione Neuro Linguistica: "*Cosa desideri?*" è una domanda che può apparire banale agli occhi dei più, ma che molte persone in realtà non si pongono quasi mai in modo concreto. Eppure sapere ciò che si desidera è una parte fondamentale, la prima, del processo finalizzato ad ottenerla. L'enorme valore del conoscere il risultato desiderato in ogni situazione è il motivo per cui gli "obiettivi" sono uno dei pilastri fondamentali su cui si basa la P.N.L.: concentrarsi su ciò che si desidera, aiuta ad orientare tutte le proprie risorse verso il raggiungimento dell'obiettivo.

Come è facile immaginare, nel percorso volto al raggiungimento dei propri obiettivi, è facile commettere errori o trovarsi in momenti di difficoltà. Troppo spesso le persone non sono disposte a sbagliare, forse perché la cosa potrebbe apparire loro come un fallimento. La P.N.L. rivaluta questo aspetto tramite il principio "*Non esiste fallimento, ma solo feedback*". Quando i bambini imparano a fare cose nuove, ad esempio camminare, si limitano a provare a stare in piedi e, se ciò non funziona, non vivono la cosa come un fallimento: semplicemente riprovano apprendendo "cosa non fare" o "come farlo meglio", cioè ricavando un feedback dall'esperienza appena vissuta. Questo punto di vista risulta essere il più liberatorio nell'applicazione delle varie tecniche: più abbiamo fallito, più abbiamo appreso.

In questo contesto si inserisce alla perfezione un'altra componente essenziale del pensiero "pienellistico": "*Se quello che stai facendo non funziona, prova qualcosa di diverso*". La flessibilità mentale è una componente fondamentale nell'ottenere il risultato desiderato e, affrontando le problematiche restando aperti alla possibilità di provare qualcosa di diverso, si potrà variare il proprio comportamento fino ad ottenere ciò che si desidera.

Richard Bandler spesso afferma che: "*Il nocciolo delle P.N.L. sta nell'aver più possibilità di scelta*". Molte delle tecniche di P.N.L. hanno proprio lo scopo di aumentare il numero di opzioni a disposizione nelle diverse situazioni, ampliando quindi la nostra personale "*mappa del mondo*". Avere un'unica alternativa significa non avere scelta; questo è esattamente quello che succede nelle fobie: ogni volta che ci troviamo in una situazione che ci crea terrore, sentiamo di non avere scelta.

Pertanto, più possibilità di scelta ci prospettiamo, più potremmo sentirci liberi di assumere il controllo della nostra vita.

Un ottimo modo per ampliare la propria "*mappa del mondo*" è quello di apportarvi risorse, molte delle quali sono già in nostro possesso. Molte persone sono limitate da ciò che pensano sia possibile, o impossibile, che accada nella propria vita o ciò che pensano di essere in grado di fare o non fare; in realtà ognuno di noi può operare cambiamenti per raggiungere i propri obiettivi, attingendo alla vasta riserva di risorse interiori che già possediamo e che si è creata con la nostra esperienza di vita. Molte tecniche di P.N.L. utilizzano questo principio per accedere a momenti o esperienze passate in cui l'individuo ha sperimentato la risorsa di cui necessita, per poi riproporla nel contesto attuale.

Altre volte invece, è possibile attingere risorse dagli altri: il presupposto "*se una persona è in grado di fare una cosa, allora chiunque può imparare a farla*", sta alla base del processo di modellamento dell'eccellenza, attuato da Bandler e Grinder per ricalcare i maggiori esponenti della psicoterapia americana e fondare, appunto, la Programmazione Neuro Linguistica. Restando pur vero che non è possibile pensare in termini assoluti che se una persona riesce a fare una cosa, allora chiunque potrà farla, lo spirito di questo principio rimane molto potente: alle volte serve solo

rimuovere le convinzioni limitanti e aggiungere risorse per raggiungere il proprio obiettivo.

Infine, ma forse presupposto più importante di tutti, è d'obbligo fare un accenno alla comunicazione. Ormai è ampiamente risaputo che "*non si può non comunicare*": se è ovvio che quando parliamo stiamo comunicando, è importante precisare che anche in tutte le altre cose che facciamo stiamo instaurando una comunicazione. Alcune ricerche hanno dimostrato che più del 70% della comunicazione è non verbale, cioè dovuta alla gestualità, alla posizione e alle espressioni che facciamo durante l'interazione con gli altri. Inoltre, mentre parliamo, possiamo percepire diverse inflessioni, ritmi e tonalità della voce. Essendo la nostra mente e il nostro corpo, come già detto, parte di un unico sistema, i nostri pensieri influenzano il nostro stato fisiologico e trapelano a livello verbale.

Pertanto, è essenziale comunicare nel modo più chiaro e completo possibile, anziché farlo in maniera superficiale.

“Le parole giuste al momento giusto possono creare effetti importanti e positivi. Sfortunatamente le parole possono anche confonderci e limitarci con la stessa facilità con cui possono renderci più capaci”

Robert Dilts

Il modello della comunicazione in P.N.L.

Dai principi e presupposti sopra descritti, si ricava quello che è comunemente detto il “*Modello della Programmazione Neuro Linguistica*”: il processo di elaborazione comincia con un evento esterno, di cui facciamo esperienza attraverso i sensi. La nostra percezione dell’evento stesso avviene non appena veniamo in contatto con l’informazione, che si introduce in noi attraverso i canali sensoriali di entrata: *visivo*, che include ciò che vediamo; *auditivo*, che include i suoni, i pensieri e le parole; *cinestesico*, o delle sensazioni esterne, che include l’avvertire le sensazioni corporee; *olfattivo e gustativo*. Dopo che l’evento si è introdotto in noi tramite i canali sensoriali di entrata, e prima che ne facciamo una rappresentazione interna, lo filtriamo, facendolo passare attraverso i filtri interni di elaborazione, che sono gli strumenti, inconsci, attraverso i quali cancelliamo, distorciamo e generalizziamo l’informazione che ci arriva attraverso i cinque sensi.

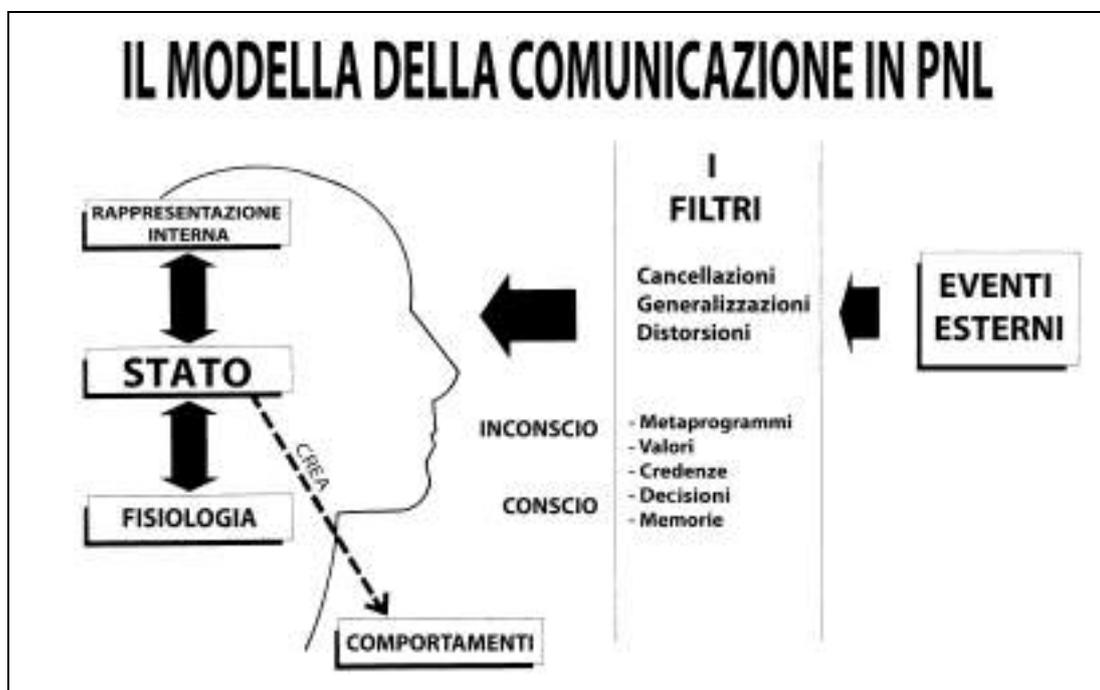
Le *cancellazioni* avvengono quando noi prestiamo selettivamente attenzione a certi aspetti della nostra esperienza e non ad altri. Cancellare significa tralasciare o omettere determinate informazioni sensoriali. Senza le cancellazioni la nostra mente conscia dovrebbe far fronte a una quantità di informazioni che non sarebbe in grado di gestire.

La *distorsione* ha luogo quando, travisando la realtà, operiamo spostamenti nella nostra esperienza dei dati sensoriali. Per esempio, se camminando per strada vedessimo qualcosa che ci ricorda un serpente, non esiteremmo a ritrarci; tuttavia, in seguito ad un’indagine più accurata, potremmo tranquillizzarci scoprendo che si trattava solamente di un pezzo di corda.

La *generalizzazione* è il processo per mezzo del quale traiamo conclusioni globali basandoci esclusivamente su una o due esperienze. Nel migliore dei casi la generalizzazione ci è utile nell’apprendimento, ricavando informazioni a largo raggio da esperienze vissute; nel peggiore dei casi, invece, ci porta ad attribuire a un singolo episodio il valore dell’esperienza di tutta una vita.

Dopo i primi tre filtri, la mente continua ad elaborare i dati, già rimaneggiati, sulla base di esperienze passate, valori, credenze e metaprogrammi².

Il risultato del processo è qualcosa d'incompleto e impreciso, poiché manca una parte dei dati in ingresso originari, che andrà a formare la nostra *mappa del mondo* interiore, cioè una rappresentazione interna che ci porta a essere in un certo *stato* e genera una determinata *fisiologia*. Con la parola *stato* ci riferiamo allo stato emotivo interno (allegro, triste, motivato, ecc.), che è quindi il risultato dell'interazione della rappresentazione interna risultante dall'evento originale con la nostra *fisiologia*. Il risultato *stato*, infine, influenza e genera i nostri *comportamenti*.



² I metaprogrammi sono filtri inconsci di livello profondo, programmi privi di contenuto che filtrano la nostra percezione. Hanno lo scopo di cancellare e distorcere, preservando o distruggendo le nostre generalizzazioni.

Capitolo II

Approfondimenti teorici sulla P.N.L.

Premessa

In questo capitolo ho riportato alcuni approfondimenti teorici sui concetti di base e sulle tecniche comunemente utilizzate in P.N.L, così da favorire una più completa comprensione dei casi esperienziali riportati nel capitolo terzo.

Trattandosi di una materia estremamente vasta e mutevole, già ampiamente descritta ed in continua evoluzione, ho deciso di esporre esclusivamente le nozioni basilari, senza addentrarmi nelle molteplici sfaccettature dovute all' "adattamento" delle tecniche in relazione ai soggetti su cui esse vengono applicate.

Una cosa che ho potuto verificare in prima persona in questo percorso è che non esiste una tecnica standard che può essere applicata a tutti gli individui, bensì una linea guida, un filo conduttore che permette al programmatore neurolinguistico di iniziare il percorso in modo stabilito, per poi abilmente variare in relazione alla risposta del cliente e condurre lo stesso all'obiettivo desiderato.

Riprendendo uno dei principi della P.N.L: "*Se quello che stai facendo non funziona, prova qualcosa di diverso*".

I sistemi rappresentazionali

L'unico modo che abbiamo per sapere cosa sta accadendo intorno a noi è quello di fare delle esperienze sensoriali grazie ai nostri cinque sensi. Un input sensoriale esterno è processato internamente, rappresentato e tradotto in risposta mediante una rappresentazione sensoriale. Questo vuol dire che noi siamo in contatto col resto del mondo per mezzo dei nostri sensi i quali sono connessi con la nostra sensorialità interiore.

Vediamo, ascoltiamo, fiutiamo, gustiamo, tocchiamo il mondo e dentro di noi avviene un assemblaggio di dati che provocano delle sensazioni. Le modalità

sensoriali con le quali le persone codificano, organizzano e danno significato alle esperienze si chiamano *sistemi rappresentazionali*.

In P.N.L. i sistemi rappresentazionali sono spesso indicati complessivamente con l'acronimo V.A.K.O.G. che sta per Visivo, Auditivo, Cinestesico (sensazioni tattili ed emozioni), Olfattivo e Gustativo, ponendo soprattutto enfasi sui primi tre, cioè quelli più essenziali nella nostra vita quotidiana.

Sebbene le persone utilizzino tutti i sistemi rappresentazionali di cui sono dotate, esse tendono a favorirne uno in particolare, in virtù di una "naturale" propensione a pensare per immagini, suoni o sensazioni. Naturalmente, al di là delle nostre personali attitudini, utilizziamo tutti quanti i sensi in una qualche misura ogni giorno. Il sistema rappresentazionale che si utilizza in prevalenza è detto *sistema primario*; pertanto vengono distinte tre tipologie di persone in base al canale preferenziale usato per elaborare le informazioni interne:

- 1) persone prevalentemente *visive* (particolarmente attente alle immagini);
- 2) persone prevalentemente *auditive* (particolarmente attente ai suoni, rumori, parole e pensieri);
- 3) persone prevalentemente *cenestesiche* (particolarmente attente a sensazioni ed emozioni).

Questo, come già detto, non significa che se una persona è *visiva* non può elaborare anche attraverso gli altri due canali, ma frequentemente, elaborerà le informazioni tramite le immagini.

Le percezioni di ogni sistema rappresentazionale sono composte da piccole unità riunite in classi, chiamate *submodalità*. Le esperienze sono rappresentate, codificate e immagazzinate a livello di *submodalità*: esse danno significato percettivo all'esperienza umana (vedi il paragrafo " *Le submodalità*").

Le persone hanno un'infinita ricchezza di informazioni sensoriali disponibili in ogni sistema e in ogni momento.

Gli input sensoriali sono filtrati in vari modi dal Sistema Nervoso Centrale. Consciamente, c'è una limitata informazione disponibile al momento presente, per effetto dei filtri che si attivano sugli input percettivi e che sono, come già spiegato in precedenza, le operazioni sistematiche di cancellazione, distorsione e generalizzazione. Senza questi filtri neurologici le persone sarebbero sovraccaricate di continue e irrilevanti informazioni.

Questo processo rende possibile alle persone mantenere coerente la loro esperienza.

I sistemi rappresentazionali sono rilevabili ascoltando parlare od osservando attentamente la persona con la quale ci relazioniamo. Tutto ciò deriva dal linguaggio analogico, che non si riferisce al contenuto del messaggio, ma bensì all'utilizzo di certe parole più che altre, e del comportamento non verbale.

I linguaggi analogico e non verbale, alle volte, possono essere molto più importanti ed efficaci di quello parlato (o logico) per instaurare dei rapporti o relazioni tra persone, in quanto l'appartenenza ad una tipologia o all'altra di individui dipende dalle abitudini prese e dall'ambiente frequentato durante la crescita.

I segnali di accesso

I segnali d'accesso sono segnali che corrispondono all'accesso nei determinati sistemi rappresentazionali.

Rappresentano una particolare forma di comunicazione non verbale; l'utilità del comprendere i segnali d'accesso sta nel fatto che possono aiutarci a sintonizzarci con il nostro interlocutore.

I segnali di accesso oculari

Il modo più semplice e rapido per scoprire il sistema rappresentazionale primario di una persona, è osservare attentamente il movimento degli occhi mentre questa risponde a una domanda.

Il movimento rapidissimo delle pupille rivela la direzione dello sguardo e dimostra, di conseguenza, con quale sensorialità il soggetto accede all'esperienza che poi descrive con le parole: solitamente il primo movimento oculare, indica quindi il sistema primario della persona.

Questi segnali di accesso sono pressoché universali, anche se esistono lievi differenze individuali.

Quello che segue è lo schema più comune che può descrivere i significati dei movimenti oculari e dei segnali di accesso:



Le persone guardano verso l'alto quando elaborano informazioni visive: generalmente quando guardano in alto alla propria sinistra, stanno ricordando un'immagine già vista in precedenza (ricordi di eventi passati); quando guardano in alto alla propria destra, stanno costruendo immagini mai viste prima (immagini inventate, scene costruite o menzogne). Alcune persone "vedono" le immagini di fronte a loro: è comune rilevare uno sguardo "perso" nel vuoto, verso l'orizzonte, mentre queste persone ricordano degli eventi.

Quando gli occhi delle persone si muovono esclusivamente di lato, restando su un piano orizzontale, si è di fronte a un processo auditivo. Se lo sguardo si muove alla

sinistra del soggetto, allora stiamo ricordando suoni sentiti in precedenza; quando lo sguardo va a destra, si stanno sentendo suoni costruiti mentalmente (per esempio una melodia inventata al momento).

Infine, quando una persona guarda in basso e alla propria sinistra, sta ascoltando il proprio dialogo interno: la maggior parte delle persone ha una voce interiore, una sorta di commento costante a quello che succede nella vita. Quando una persona muove gli occhi in basso alla propria destra, sta allora accedendo a sensazioni ed emozioni.

Altri segnali di accesso

Oltre a quelli oculari vi sono altri segnali associati al sistema rappresentazionale che la persona sta utilizzando; essi tengono conto principalmente di fattori linguistici (parole utilizzate, tono di voce, ecc.) e comportamentali (postura, gestualità, ecc).

Di seguito un breve elenco:

Visivo

Quando le persone visive camminano, mantengono una posizione dritta, se sedute, hanno la schiena e il corpo eretti e quando parlano hanno gli occhi rivolti verso l'alto. Hanno una respirazione alta, visibile all'altezza delle spalle. Spesso siedono sulla punta della sedia. Tendono ad essere organizzati, ordinati, metodici, eleganti e si guardano molto allo specchio. Memorizzano vedendo immagini e sono poco distratti dal rumore. Hanno spesso problemi a ricordare le istruzioni verbali perché la loro mente tende a disperdersi.

Le persone visive sono interessate a come le cose appaiono: per loro le apparenze sono importanti (spesso sono magre e attente alla linea).

Le persone visive arricchiscono le loro conversazioni con predicati visivi, tra cui: vedere, apparire, osservare, mostrare, evidenziare, rilevare, immaginare, illuminare, brillare, mettere a fuoco, nitido, vivido. Esempi di alcune professioni scelte dalle persone visive sono lo stilista, il fotografo e l'architetto.

Auditivo

Quando le persone auditive parlano, muovono gli occhi lateralmente, respirano in posizione toracica. È tipico che parlino interiormente o si distraggano facilmente con il rumore (alcune muovono le labbra quando parlano da sole).

Sanno ripetere facilmente le cose, imparano ascoltando, di solito amano la musica e parlano al telefono. Memorizzano per gradi i procedimenti e le sequenze dei dati. La persona auditiva ama sentirsi spiegare le cose e risponde volentieri. Se partecipa ad una conferenza, si interessa a ciò che deve dire piuttosto che all'organizzazione.

Il processo auditivo è sequenziale e più lento di quello visivo, che è simultaneo.

L'esperienza espressa in parole è sempre secondaria perché fornisce meno informazioni di quella primaria che è descritta anche senza parole. L'aspetto tonale del sistema auditivo aggiunge enfasi al significato e aiuta a capire i dati grezzi.

Alcuni predicati utilizzati dagli auditivi possono essere:

udire, ascoltare, suono, armonizzarsi, stare tutto orecchie, risuonare, accordare, dire, affermare ed esternare. Esempi di alcune professioni scelte dalle persone uditive sono l'avvocato, il musicista e l'insegnante.

Cinestetico

Le persone cinestetiche hanno una respirazione bassa, addominale. Spesso si muovono e parlano lentamente, gradiscono il contatto fisico e apprezzano molto il cibo.

Stanno più vicine alle persone di quanto lo facciano i visivi e hanno una gestualità lenta; siedono comodamente. I cinestesici memorizzano facendo esperienza di qualcosa. Difficilmente badano all'aspetto, ma sono più interessati alla comodità delle cose che indossano. Se sono coinvolte in una conferenza, sono interessate ai contenuti e ai particolari di questo. Il sistema cinestetico è più lento degli altri. La valutazione di un'esperienza di un cinestetico avviene solo con il proprio sistema in modo dissociato.

Le persone cinestesiche sono solite utilizzare predicati come:

provare, toccare, afferrare, impossessarsi, entrare in contatto, insensibile, concreto e impressione. Esempi di professioni scelte dei cinestesici sono lo scultore, il pilota d'auto, lo Chef e il direttore di macchina.

La Sinestesia

La sinestesia è un fenomeno sensoriale/percettivo, che indica una “contaminazione” dei sensi nella percezione. Essa è un processo di sovrapposizione di vari sistemi rappresentazionali, caratterizzato dalla possibilità che un individuo tragga sensazioni da più sistemi (come ad esempio la vista e/o l’udito).

Con tale termine, si fa riferimento a quelle situazioni in cui una stimolazione uditiva, olfattiva, visiva o tattile, è percepita come due eventi sensoriali distinti ma conviventi. Nella sua forma più blanda essa è presente in molti individui, spesso dovuta al fatto che i nostri sensi, pur essendo autonomi, non agiscono in maniera separata dagli altri. Le persone con sinestesia hanno generalmente una buona memoria: esse memorizzano tramite più di un senso, potendo così rievocare facilmente ed in modo migliore i propri ricordi.

Più indicativo di un’effettiva presenza di sinestesia è il caso in cui il percepire uno stimolo, prendiamo un suono, provoca la reazione simultanea di un altro senso, come ad esempio la vista.

Esempi di sinestesia:

- Un certo suono può provocare una sensazione o la visualizzazione di un colore.
- In alcuni casi, una memoria può produrre una sensazione cinestesica negativa, nonostante essa sia collegata ad una memoria visiva (immagine) positiva. In tal caso, è molto probabile che la persona non capisca cosa gli sta accadendo.

La “forma pura” della sinestesia

Per “forma pura” si intende la sinestesia che si manifesta automaticamente come fenomeno percettivo e non cognitivo. Il fenomeno è involontario ma, focalizzando l’attenzione, il sinesteta puro può evocarlo con consapevolezza, al punto che “vedendo” i suoni e “sentendo” i colori, può riuscire a trarre vantaggio da queste contaminazioni sensoriali.

Spesso la contaminazione sensoriale avviene in direzione unica: ad esempio, se vedo una nota musicale come un colore, non è detto che vedendo quel colore la mia mente

evochi quella nota. Questa è una caratteristica della sinestesia percettiva, l'unidirezionalità.

Esperienze di tipo sinestetico possono essere indotte in maniera artificiale, mediante l'uso di sostanze allucinogene, sostanze stupefacenti come l'LSD, esperienze di deprivazione sensoriale, meditazione ed alcuni tipi di malattie che colpiscono la corteccia cerebrale. Questo tipo di sinestesia è detta *pseudosinestesia*, in quanto appunto indotta e non presente dalla nascita. La sinestesia acquisita sembra riguardare solo le forme di sinestesia percettiva, e non sono stati documentati casi di sinestesia concettuale acquisita.

Le persone che hanno esperienze sinestesiche nella "forma pura" risultano essere un numero veramente ridotto (studi recenti hanno mostrato una manifestazione della sinestesia pura in 1 individuo su 2000).

Queste esperienze sono quotidiane e iniziano sin dall'infanzia. Molti sinestesici si sorprendono scoprendo che questa esperienza non è provata da tutte le persone.

L'esperienza sinestesica è composta da due elementi:

- 1) L'evento induttore (*inducer*).
- 2) L'evento concorrente (*concurrent*).

Per esempio, può accadere che un sinestesico descriva il suono (*inducer*) del proprio bambino che piange, come un colore giallo sgradevole (*concurrent*). La relazione tra un *inducer* e un *concurrent* è sistematica, nel senso che a ogni *inducer* corrisponde un preciso *concurrent*.

*Grossenbacher & Lovelace*¹, distinguono due tipi di sinestesia, a seconda che l'*inducer* sia percettivo o concettuale.

- Sinestesia percettiva: l'*inducer* è uno stimolo percettivo (per esempio la vista di lettere produce anche la vista di colori "collegati").
- Sinestesia concettuale: i *concurrent* sono prodotti dal pensare a un particolare concetto (esempio numero, mese dell'anno, posizione nello spazio).

¹ Autori di "*Mechanisms of synesthesia: cognitive and physiological constraints*"

Basi genetiche della sinestesia

La sinestesia si presenta in prevalenza all'interno della stessa famiglia, ed è più comune nelle donne che negli uomini (rapporto 6:1). Un terzo dei sinestesici ha un membro della famiglia che è sinestesico. Il tratto responsabile della sinestesia si trova sul *cromosoma X*.

Sinestesia in P.N.L.

Anche in P.N.L. è presente il concetto di sinestesia. Partendo da un sistema rappresentazionale è possibile guidare l'attenzione della persona fino ad accedere ad un altro sistema. Alle volte, due sistemi rappresentazionali diventano talmente collegati tra loro che uno non può operare senza l'altro; questo spesso si verifica tra il canale visivo e cinestesico o auditivo e cinestesico. Questa associazione, solitamente non voluta, può causare disagi più o meno intensi, richiamando alla memoria del soggetto sensazioni spiacevoli e negative, durante l'esposizione a suoni o immagini. Di seguito uno schema di lavoro per separare le sinestesie limitanti sviluppato da Robert Dilts.

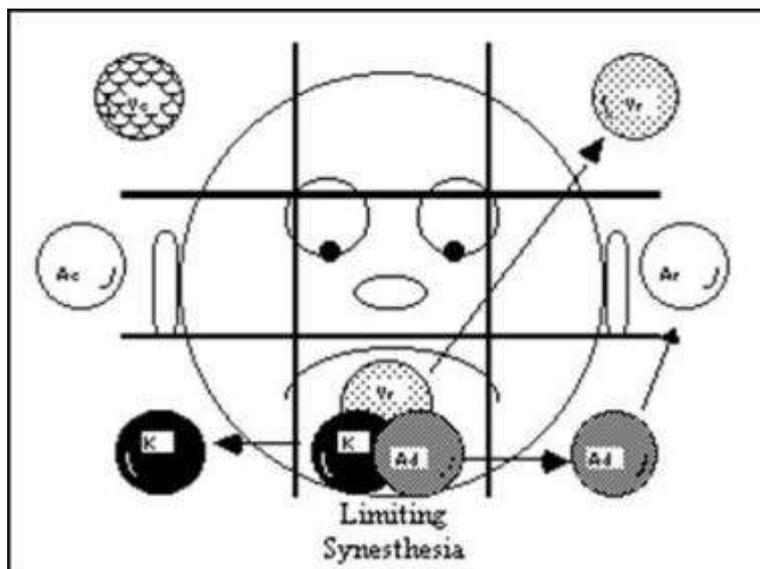
Sinestesie e problematiche limitanti: schema di intervento

1. Identificare lo *stato problema* (memoria, atteggiamento o convinzione limitante²);
2. osservare la posizione fisiologica degli occhi associata con il problema;
3. scoprire che cosa sta accadendo all'interno di ciascuno dei sistemi rappresentazionali (V.A.K.) durante l'esposizione della problematica;

² Le convinzioni sono argomenti e presupposizioni riguardanti noi stessi, le altre persone e il mondo in generale. Le convinzioni non sono caratteristiche innate delle persone, ma sono acquisite in seguito per cercare di dare un significato al mondo. Le convinzioni possono avere delle conseguenze limitanti per le persone, qualora rispondano ad una di queste tre condizioni:

- Non c'è speranza: la persona è convinta che una cosa non sia in assoluto possibile;
- Non sono in grado: la persona sa che è possibile fare una cosa ma non si sente in grado di farla;
- Non me lo merito: la persona è convinta di non meritare di realizzare o ottenere una determinata cosa.

Le convinzioni che rientrano in una di queste categorie sono chiamate *convinzioni limitanti*.

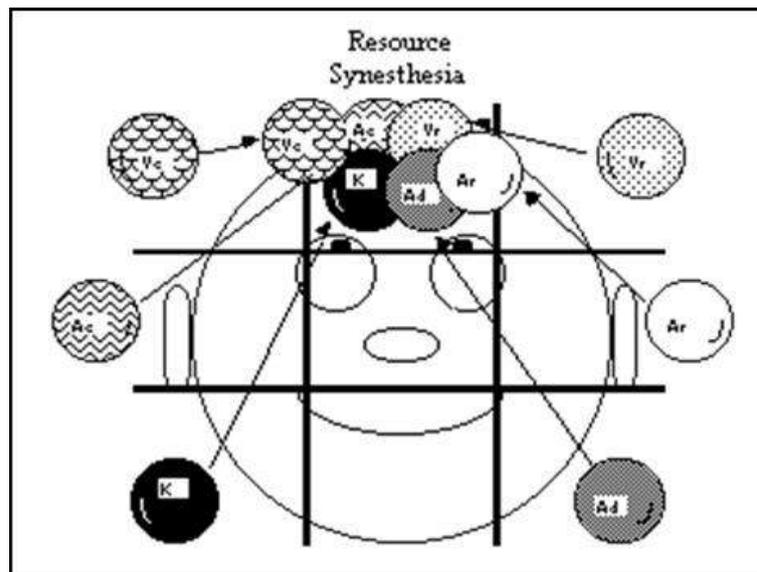


La sovrapposizione sinestesica viene separata, ponendo le varie particelle sensoriali nella posizione oculare adeguata.

4. separare il V.A.K. sinestesico, mettendo ogni rappresentazione sensoriale nella posizione oculare appropriata;
5. guardare in alto a destra (visivo costruito) e definire l'immagine dell'obiettivo da raggiungere (*stato desiderato*). Controllare l'intento positivo dell'obiettivo e verificare le parole utilizzate per descriverlo; il tutto in relazione alla meta desiderata e rispetto alle memorie passate;
6. guardare le immagini dei ricordi associati con la convinzione, così da costruire una prospettiva più realistica della situazione, mettendo i ricordi positivi e negativi su una linea del tempo, creando una sequenza concatenata;
7. vedere come i ricordi ritenuti precedentemente negativi, possano in realtà fornire un feedback positivo che può portare direttamente alla meta desiderata. Si potrebbe anche voler modificare o aggiungere alla meta desiderata alcuni particolari, in base a quello che si è appreso analizzando i ricordi;
8. accertarsi di portare alla coscienza i collegamenti tra i ricordi e che gli stessi siano direttamente collegati con l'obiettivo positivo stabilito;
9. identificare, ora, un'*esperienza di riferimento positiva* e piena di risorse; vale a dire, un insieme di percezioni legate a qualcosa che si ritiene di poter raggiungere in futuro. Osservare in particolare la posizione della

sovrapposizione positiva delle particelle sensoriali, che formano quindi una *sinestesia positiva*. Stabilire un ancoraggio³ per tale l'esperienza;

10. rendere la struttura della molecola dello *stato desiderato* come quella dell'*esperienza riferimento* (porre quindi le particelle sensoriali dello *stato desiderato*, nella stessa posizione di quelle della *sinestesia positiva* di cui al punto 9). A questo punto attivare l'ancora legata all'*esperienza di riferimento positivo* mentre si sta visualizzando lo *stato desiderato*, così da favorirne il processo di ottenimento.



Le particelle sensoriali dello stato desiderato, vengono sovrapposte in modo da uniformarsi a quelle dell'esperienza di riferimento.

³ Gli ancoraggi sono delle neuro-associazioni che ci permettono di rievocare a comando particolari stati emozionali. A grandi linee il processo degli ancoraggi basa tutta la sua struttura sul binomio stimolo-risposta: ogni stimolo esterno (sentire una canzone) attiva una risposta emozionale interiore (provare piacere per un ricordo legato alla canzone stessa).

Le Submodalità

Riceviamo le informazioni dal mondo esterno attraverso i nostri cinque sensi, utilizzando i sistemi rappresentazionali per elaborarle internamente. Ogni modalità di rappresentazione (V.A.K.) interna esprime inoltre delle qualità che vengono definite *submodalità*.

Esse determinano il tipo di effetto dell'esperienza stessa sul soggetto. Ad esempio, quando ripensiamo ad una esperienza piacevole possiamo intensificare le nostre sensazioni se guardiamo ad essa aumentandone la luminosità o la grandezza. Così come possiamo diminuire la sensazione di sgradevolezza diminuendone luminosità e dimensione. La luminosità e la dimensione sono due delle *submodalità* della modalità visiva.

La descrizione precisa delle *submodalità* fornisce elementi utili per individuare ciò che può aver influenzato il significato dell'esperienza in quanto ciò che conta dell'esperienza è come noi l'abbiamo vissuta e come la ricordiamo.

Ogni persona ha una *submodalità critica*, che determina più di altre la trasformazione dell'esperienza e del suo significato.

Le *submodalità* sono, quindi, 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.

Submodalità tipiche

Quello che segue è un elenco delle principali submodalità dei sistemi Visivo, Auditivo e Cinestesico.

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.

Creare un cambiamento con le submodalità

L'impatto e il significato di un ricordo dipendono più dalle submodalità con cui è codificato che dal suo effettivo contenuto. Una volta che una cosa è successa è impossibile cambiare ciò che effettivamente ha avuto luogo, ma si può alterare il modo in cui l'esperienza è codificata. Così facendo si modificherà il significato della nostra rappresentazione interiore dell'evento originario e ciò che proviamo al riguardo. Il risultato desiderato di molti schemi della P.N.L. è quello di ridurre o amplificare l'intensità di un'esperienza ricordata.

Molte persone hanno ricordi spiacevoli o fastidiosi, che causano loro problemi e disagi nel presente. Dato che l'evento è di per sé nel passato, ciò che causa il problema è il modo in cui è stato codificato nella memoria e dalle rappresentazioni submodali associate. Modificando quindi i dettagli cruciali a livello di codifica, è possibile privare un ricordo dell'intensità emotiva, in modo che la persona non ne risenta più (per fare questo a volte è necessario agire su più di una submodalità, per esempio la luminosità e la grandezza di un'immagine o la tonalità e il volume di una voce).

È possibile, inoltre, agire sulle submodalità per favorire il raggiungimento di obiettivi desiderati: agendo sulle giuste submodalità infatti, gli obiettivi potrebbero apparire ancora più motivanti e di facile raggiungimento.

Analisi contrastiva

Con questo termine si indica una delle tecniche più utili nel lavorare con le submodalità.

Ogni esperienza, come già detto, è codificata con determinate submodalità; è molto facile che le esperienze positive abbiamo in comune molte di queste, così come le esperienze negative o neutrali.

Grazie all'*analisi contrastiva* si possono trovare le differenze submodali veramente significative tra due stati o rappresentazioni interiori, con la finalità di uniformare le stesse submodalità agendo su quelle differenti.

Ad esempio, se un'esperienza passata positiva è ricordata come un'immagine in movimento e molto colorata, mentre una negativa come un'immagine statica e in bianco e nero, uniformando le submodalità dell'esperienza negativa con quelle

dell'esperienza positiva (quindi trasformandola in un filmato a colori), la sensazione negativa che ne derivava otterrà un cambiamento in positivo.

Utilizzando quindi l'*analisi contrastiva*, è possibile determinare su quali submodalità è necessario lavorare per ottenere un giusto e duraturo cambiamento di significato.

La scozzata

La tecnica della *scozzata*, conosciuta anche con il nome inglese "Swish", è uno tra i principali schemi che utilizza cambiamenti submodali per programmare il cervello ad operare in modo differente. La tecnica, ideata da Richard Bandler, ha un funzionamento generativo, cioè ha la capacità di generalizzare i risultati andando a comprendere anche settori analoghi della vita delle persone. La *scozzata* è spesso usata per liberare le persone di abitudini indesiderate, per fissare obiettivi futuri e creare una serie di "*ancore inconsce*" che aiutino l'individuo a raggiungere il risultato desiderato.

Lo schema della scozzata

1. Identificare uno *stato problema* che si desidera cambiare;
2. chiudere gli occhi ed osservare ciò che si vedrebbe se ci si trovasse nel contesto dello *stato problema* (essere cioè in posizione associata); osservare il manifestarsi di sensazioni;
3. creare l'immagine dello *stato problema* così che risulti grande, luminosa e quadrata. Accertarsi di delimitare l'immagine dentro una cornice, come si trattasse di una fotografia. Intensificare le sensazioni legate allo *stato problema*, agendo sulle submodalità visive (rischiare o scurire, colorare o porre in bianco e nero, ecc.). Fatto questo, aprire gli occhi e distrarre la mente;
4. creare un'immagine dello *stato desiderato*, nella quale ci si vede, in posizione dissociata, comportarsi in modo ritenuto adeguato cose se fosse già avvenuto il cambiamento desiderato. Verificare che le sensazioni trasmesse da questa immagine siano abbastanza piacevoli; nel caso non lo fossero, intervenire sulle submodalità così da rendere le sensazioni ottimali;

5. prepararsi per la transizione: rimpicciolire la seconda immagine, quella dello *stato desiderato*, fino a farla diventare piccola e scura. Prendere ora la prima immagine, quella dello *stato problema*, e porla in primo piano; mettere l'immagine piccola e scura in un angolo.
6. eseguire la *scozzata*: far sì che l'immagine grande si scurisca lentamente, mentre quella piccola diventa sempre più grande e luminosa, fino a coprire completamente l'altra immagine: la prima immagine, quindi, diventa così scura da sparire e lasciare il posto alla seconda. Una volta terminato il processo aprire gli occhi;
7. eseguire la sequenza più volte, ogni volta sempre più velocemente, fino a quando sarà molto difficile richiamare alla mente l'immagine dello *stato problema*;
8. eseguire un ricalco nel futuro: immaginare di trovarsi in una situazione futura nella quale si sarebbe manifestata la problematica iniziale e vedere ciò potrebbe accadere e i cambiamenti apportati. Nel caso il risultato non sia soddisfacente, riprendere il lavoro dal punto 4 e ripete fino ad ottenere il risultato desiderato.

Schema per il cambiamento delle opinioni

Esistono molte tecniche che utilizzano le submodalità per ottenere dei cambiamenti significativi. Quello che segue è uno schema molto utile e adattabile a diverse situazioni, che può aiutare a cambiare le opinioni.

Molti nostri atteggiamenti traggono origine dalle nostre opinioni su noi stessi e sul mondo in cui viviamo. Non ci pensiamo molto ne ci riferiamo ad esse come regola, benché agiscano da principi guida. Ciò in cui crediamo dà stabilità e senso di continuità alle nostre vite; per gli essere umani le opinioni sono così importanti da scatenare guerre per sostenerle e difenderle: molti dei nostri comportamenti sono infatti finalizzati al mantenimento e al rafforzamento delle nostre opinioni.

Questa tecnica, ideata da Richard Bandler ma ripresa e adattata a seconda delle esigenze da molti esperti di P.N.L., può aiutarci a rendere meno rigide le opinioni che abbiamo su noi stessi e sugli altri; può essere inoltre adeguata anche per il cambiamento di convinzioni limitanti.

1. Identificare una *opinione indesiderata*, che ci impedisce di avere una giusta flessibilità comportamentale e di avere più scelte; questa opinione, facendo parte della nostra vita è spesso caratterizzata da submodalità che indicano la certezza;
2. estrarre le submodalità che caratterizzano l'*opinione indesiderata*: è un'immagine? È grande o piccola? Colori o bianco e nero? E così via;
3. identificare ora una situazione nella quale sia accettabile avere un'alternativa, per esempio: “ *Per pranzo potrei mangiare pasta oppure carne. La scelta che farò non è importante*”. Questa è quella che si definisce “*opinione confusa*”;
4. estrarre le caratteristiche submodali dell'*opinione confusa*; questa opinione avrà le caratteristiche submodali di un dubbio;
5. a questo punto, convertire una ad una le caratteristiche submodali dell'*opinione indesiderata* così da renderle uguali a quelle dell'*opinione confusa*. Determinare quali solo i cambiamenti che creano il maggior effetto (questo cambiamento farà sì che l'opinione con caratteristiche di certezza si trasformi in un'opinione con caratteristiche di dubbio). Una volta conclusa l'operazione, riportare le submodalità alla loro forma originale e aprire gli occhi;
6. identificare ora una *opinione positiva* che ci piacerebbe avere al posto della vecchia: questa opinione deve essere posta in termini positivi. Effettuare un controllo ecologico: “*In che modo avere questa opinione può influenzare la mia vita e quella degli altri? Questa opinione è compatibile con i miei valori e con i valori di coloro che mi stanno vicino?*”. Se necessario modificare l'opinione così che soddisfi tutte i requisiti del controllo ecologico;
7. una volta definita l'*opinione positiva*, modificarne le submodalità così da renderle uguali a quelle dell'*opinione confusa* (caratteristiche submodali di dubbio);
8. come eseguito nel punto 5, riportate l'*opinione indesiderata* con le caratteristiche submodali dell'*opinione confusa*;
9. sostituite il contenuto dell'*opinione indesiderata* con quello dell'*opinione positiva* (se si tratta di un'immagine, sostituire la scena visualizzata, eseguendo per esempio uno *Swish*), lasciando le submodalità dell'*opinione confusa*;

10. rendere ora la nuova opinione, ancora confusa, una certezza, eseguendo quindi i cambiamenti submodali ritenuti necessari per ottenere il risultato (per esempio se nelle caratteristiche submodali del dubbio abbiamo un'immagine statica e in quelle della certezza una filmato in movimento, riportare l'immagine ad essere un filmato; eseguire questi cambiamenti per tutte le caratteristiche submodali);
11. eseguire un ricalco nel futuro per verificare come la nuova opinione interverrà sul nostro comportamento e sul nostro modo di pensare.

La Time Line

La *Time Line* è una delle tecniche fondamentali di P.N.L. per il lavoro e per la comprensione sulla personalità.

Nella comunità scientifica e psicologica è un dato ormai assodato che le nostre esperienze passate determinino effettivamente chi siamo e come agiamo; i ricordi vengono registrati e immagazzinati a mano a mano che cresciamo e con il tempo acquistano un'influenza sempre maggiore. In P.N.L. la *Time Line* è il modo in cui codifichiamo mentalmente immagini, suoni, sensazioni, odori e gusti degli eventi nel passato, presente e futuro: è quindi il modo in cui le persone immagazzinano i ricordi. Grazie alla *Time Line*, quindi, abbiamo la possibilità di modificare il significato dei ricordi di una persona e, pertanto, modificarne la personalità e il comportamento. Il comportamento, infatti, è guidato dalle decisioni prese nel passato, che siano conscie o inconscie, che agiscono influenzandolo nel presente: le nostre decisioni e le nostre esperienze sono immagazzinate nella nostra *Time Line*, e proprio attraverso la *Time Line* otteniamo l'accesso ad esse. Inoltre, grazie alla *Time Line* possiamo lavorare per programmare eventi futuri, così da predisporre la nostra mente a "farli avvenire proprio come vorremmo che avvenissero".

Molto spesso, lavorando con la *Time Line*, può capitare di imbattersi in "false memorie", ossia ricordi che non corrispondono esattamente a ciò che è avvenuto nel passato: il tempo, in parte, e i meccanismi inconsci di cancellazione, distorsione e generalizzazione, possono alterare considerevolmente ciò che i sensi hanno registrato. Tutto questo per l'operatore di P.N.L. non costituisce un problema, in

quanto egli non è un investigatore che indaga su fatti realmente avvenuti, ma è unicamente interessato alla rappresentazione mentale che gli individui ne hanno, a prescindere dai motivi che l'hanno originata.

Tutto ciò, oltre che liberare da inutili scrupoli legati all'attendibilità dei ricordi, permette anche di lavorare con eventi futuri, sui quali si possono produrre solamente immagini mentali costruite.

Estrarre la Time Line: In Time e Through Time

Ogni persona possiede una *Time Line* specifica e individuale, e codifica il tempo in maniera differente. Se si pensasse a un evento passato e ad uno futuro, si scoprirebbe che i ricordi sono "disposti" in maniera diversa, così da essere distinti uno dall'altro. Questo dipende dal modo in cui si codificano i ricordi e in cui si immagazzinano le informazioni nel cervello, permettendoci così di distinguere i ricordi passati e i pensieri futuri. Se si chiedesse ad una persona: "Se potessi indicare la direzione del passato, dove sarebbe? E quella del futuro?". La risultante delle risposte ha portato gli esperti in P.N.L. a distinguere due principali modi di disposizione della *Time Line*:

- *In Time*, cioè la modalità in cui la rappresentazione della linea tempo attraversa la persona;
- *Through time*, cioè la modalità in cui la rappresentazione della linea del tempo è di fronte alla persona.



Volendo essere più specifici:

- Le persone *In Time* generalmente preferiscono codificare i ricordi secondo una linea del tempo che va da davanti a dietro, (oppure da sopra a sotto), con la linea che li attraversa generalmente nel punto corrispondente al presente, ed una parte della stessa nascosta ai loro occhi (dietro o sotto). Nell'accedere ai ricordi le persone *In Time* tornano indietro ad un ricordo o ad un punto specifico nel tempo e sono realmente in quel ricordo, associate ad esso. Contrariamente alle persone *Through Time*, che vedono il tempo "scorrere davanti ai loro occhi", le persone *In Time* non sono molto consapevoli del tempo che scorre e hanno una capacità maggiore di "essere nel qui e ora": infatti le persone *In Time* riescono con molta facilità a focalizzare e mantenere la concentrazione su una specifica situazione nel presente, anche in condizioni caotiche. A volte possono apparire inattendibili e scostanti: le persone *In Time* preferiscono non prendere decisioni a lungo termine e rinviare le scelte al momento che reputano più opportuno. I soggetti *In Time*, infatti, difficilmente fanno progetti e pongono scadenze; preferiscono vivere la vita "come viene" adattandosi agli eventi.
- Le persone *Through Time*, invece, codificano il tempo immaginando i ricordi da destra a sinistra, o viceversa, o in qualche altro modo che permetta loro di vedere tutto il tempo frontalmente. Esse sono molto concentrate sullo scorrere del tempo e quando accedono ai ricordi, spesso lo fanno in modo dissociato. Le persone *Through Time*, contrariamente a quelle *In Time*, danno molto valore al loro tempo e sono sempre puntuali; questo genere di persone dà molto peso anche agli eventi passati, che vedono sempre davanti a loro, e che prendono come riferimento per gli eventi futuri. Ai *Through Time* piace programmare la loro vita, stabilendo delle scadenze e degli obiettivi temporali.

La gestalt dei ricordi

I nostri ricordi, così come li immagazziniamo, sono disposti in una gestalt: ciò significa che i ricordi che riguardano un determinato argomento sono spesso legati tra loro come un filo di perle. I ricordi si dispongono spesso intorno a uno specifico ricordo. L'impatto della gestalt è dato dal fatto che nel momento in cui si accede ad essa, verrà a galla un ricordo composito, cioè sintesi di tutti i ricordi ad esso associati e riguardanti l'argomento trattato.



Come già sopra descritto, la personalità è influenzata e plasmata dalle decisioni prese nel passato e dai ricordi delle esperienze vissute; ne risulta che per operare un cambiamento definitivo nella personalità, si dovrà produrre un cambiamento nel ricordo originario che sta all'inizio delle gestalt dei ricordi: solo così saremo in grado di operare un cambiamento significativo e permanente nella personalità del soggetto.

Come lavorare con la Time Line

Esistono certamente molteplici modi per lavorare con i ricordi e con la *Time Line*. Quelli che vorrei proporre di seguito sono solo alcune esemplificazioni di procedure comuni e riscontrabili in molti casi di applicazione.

- Innanzitutto risulta fondamentale, come in qualsiasi forma di lavoro bidirezionale, instaurare un giusto rapporto empatico positivo con il soggetto; con il termine *Rapport*, come viene comunemente chiamato, si indica l'instaurarsi di un rapporto di fiducia e affinità reciproca con l'interlocutore durante la comunicazione; questa affinità farà sì che il soggetto, sentendosi compreso, segua più facilmente le indicazioni e le alternative suggeritegli.
- Scegliere un ricordo passato, o un evento futuro su cui si vuol intervenire. Chiedere alla persona di tornare a quel ricordo: può essere utile suggerire al soggetto di visualizzare la propria Time Line che va dal passato al futuro; dopodiché dire alla persona di alzarsi in volo e sorvolare la Time Line, fino a raggiungere il ricordo o l'evento futuro scelto.

Lavoro su ricordi passati

- Cambio di scena: questa procedura consiste nell'apportare modifiche a un ricordo. Non potendo eliminare l'evento, può rivelarsi molto utile agire sul contenuto; così facendo si può cambiare il significato che l'evento ha per la persona. Il nostro inconscio, non riconoscendo la realtà dall'immaginato, prenderà per buona questa nuova scena, dando all'esperienza un risvolto diverso.
- Apportare risorse: attraverso l'acquisizione di risorse, il cliente può ampliare la propria *mappa del mondo*, affrontando così, con maggior serenità, tutte quelle situazioni in cui sentiva di non avere gli strumenti o le caratteristiche necessarie.
- Dal fallimento al feedback: consiste nell'estrarre, da una situazione considerata un fallimento, un feedback positivo. Passare dal fallimento al Feedback permette di vedere la situazione, che fino a poco fa sembrava negativa, come una possibilità di apprendimento (positiva).

- Cambiare le submodalità: attraverso il cambio delle submodalità, il cliente può diminuire/intensificare alcune esperienze vissute. Intervendo su parametri visivi, auditivi e cinestesici, si possono apportare modifiche ai significati attribuiti agli eventi, così da modificare il valore del ricordo.

Nota: è molto comune che queste modalità di lavoro vengano mixate dall'operatore di P.N.L, così da raggiungere l'obiettivo prefissato nel miglior modo possibile.

Lavoro sul futuro

- Fissare obiettivi: troppo spesso le persone tendono a fuggire dai propri problemi, dimenticando così l'obiettivo e la direzione da seguire; in tal senso, fissare gli obiettivi è inteso sia come ricerca di un'eventuale soluzione al problema (punto di partenza), sia come stimolo durante tutto il lavoro: se ti mostro un bicchiere pieno d'acqua, e tu hai sete, farai di tutto per averlo. Fissando gli obiettivi, possiamo creare un piccolo balzo nel futuro, così da "pianificare le tappe del nostro viaggio" e predisporre la nostra mente a raggiungerle. Parlando di obiettivi, è necessario specificare che quelli ben formati devono rispondere a determinati requisiti, racchiusi nell'acronimo P.E.P.S.I.⁴
- Ricalco nel futuro: questa semplice ma efficace tecnica ci permette "testare" se l'esperienza avvenuta e creata durante il lavoro con la *Time Line*, sia favorevole a realizzarsi: esso è una sorta di test che ci permette di vedere nel tempo futuro, così da capire come si comporterà il soggetto in un determinato contesto, quali atteggiamenti applicherà e come affronterà l'eventuale problematica. Immaginando di trovarsi nell'evento futuro è possibile, inoltre,

⁴ **P= Presente.** L'obiettivo deve essere espresso al tempo presente; usare il presente proietta verso l'obiettivo o verso la fase del percorso che stiamo facendo.

E= Emozionale. L'obiettivo deve emozionare; nel parlarne dell'obiettivo o del percorso, l'emozione ci fa sentire bene, ci entusiasma e ci carica di energia.

P= Positivo. L'obiettivo deve essere definito in termini positivi; bisogna evitare i "non", i "ma" e i "se"; i termini positivi aiutano a focalizzare l'obiettivo.

S= Sensoriale. L'obiettivo deve dare "sensazioni"; quando avrai raggiunto il tuo traguardo, cosa vedrai? Che cosa sentirai? Che cosa proverai?

I= Immaginario. L'obiettivo deve poter essere immaginato. Significa, di fatto, creare "ora" la realtà futura. Creare l'obiettivo quindi, usando uno o più dei canali rappresentazionali.

rivolgere l'attenzione al "noi che vive nel presente", per scoprire quali risorse possano ancora essergli necessarie al raggiungimento del risultato desiderato.

Il ricalco nel futuro è la tecnica di chiusura di moltissime tecniche di P.N.L.

Il cerchio dell'eccellenza

Il cerchio dell'eccellenza è una tecnica molto semplice e diffusa della P.N.L.; la tecnica prevede la creazione di uno spazio virtuale, il quale sarà poi arricchito di risorse e stati emozionali potenzianti. La tecnica utilizza il concetto di ancoraggio spaziale, cioè il richiamare energie, risorse e potenzialità ogniqualvolta ci troviamo all'interno dello stesso. Esistono vari schemi e personalizzazioni della tecnica; quella che segue è la più comune:

1. scegliere uno stato risorsa del quale si necessita (ad esempio, uno stato di sicurezza, uno stato di creatività ecc.);
2. identificare un'occasione in cui si è sperimentato pienamente quello stato (molte volte le persone in periodi di difficoltà, non riescono ad identificare un episodio positivo e ricco di risorse. In questo caso far scegliere alla persona un modello, cioè una persona che possa "regalargli" la risorsa necessaria);
3. immaginare che a terra e poco distante ci sia un cerchio (se può essere d'aiuto, si può associare al cerchio un colore, un simbolo o un altro segnale visivo o sonoro);
4. immaginare di mettere dentro il cerchio l'episodio ricco di risorse e vedere la scena dentro il cerchio, come un filmato;
5. fare un passo in avanti, entrando nel cerchio. Rivivere l'esperienza ricca di risorse, associandosi pienamente allo stato: vedere quello che si vedeva, sentire quello che si sentiva e percepire le stesse sensazioni;

6. focalizzare internamente l'attenzione per rilevare tutte le rappresentazioni interiori, le caratteristiche sensoriali, il ritmo della respirazione, la tensione muscolare ecc; vivere a pieno l'esperienza piena di risorse;
7. aumentare l'esperienza di tale stato agendo sulle submodalità ad esso associate così da amplificarlo; fare questo per ogni modalità rappresentazionale (V.A.K.O.G.);
8. fare un passo indietro e uscire dal cerchio;
9. entrare nuovamente nel cerchio dell'eccellenza, verificandone il funzionamento e facendo attenzione a quanto sia rapido ed effettivo il nuovo accesso allo stato; ripetere i passaggi dal 3 al 7, fino a raggiungere un accesso facile e rapido; quando lo scopo è stato raggiunto, uscire dal cerchio, ma questa volta facendo un passo in avanti;
10. eseguire il ricalco nel futuro, immaginando di trovarsi in una circostanza futura, mentre si è carichi delle risorse acquisite. Come evolve la situazione? Se l'andamento non è soddisfacente, ripetere dal punto 3, arricchendo il cerchio con le risorse mancanti.

Il cerchio dell'eccellenza, nelle sue numerose varianti, è una tecnica molto semplice e rapida, che può essere utilizzata in moltissime circostanze e con molta facilità: una volta "costruito" il proprio cerchio, si può immaginare di metterlo in tasca, così da servirsene ogni volta che ne necessitiamo.

Capitolo III

Esperienze dirette ed applicazioni pratiche

Premessa

In questo capitolo ho voluto raccogliere alcuni resoconti di esperienze dirette, durante le quali ho potuto applicare diverse tecniche e procedure tipiche della P.N.L., con la finalità di assistere e supportare soggetti in procinto di effettuare esami medici diagnostici.

Per facilitare la lettura, ho deciso di non inserire descrizioni teoriche relative alle varie tecniche, per le quali si rimanda al capitolo precedente, lasciando spazio ai soli resoconti delle sedute.

Nell'affrontare le varie tematiche presentatemi ho volutamente applicato solo tecniche e modalità proprie della Programmazione Neuro Linguistica, così da testarne "sul campo" le potenzialità, valutarne le variabili di applicazione in relazione al soggetto assistito e apprezzare a pieno, e con soddisfazione, i risultati ottenuti.

Il mio intento di non infrangere i sottili confini con la tecnica più affine alla P.N.L., l'ipnosi, è stato nella maggior parte dei casi rispettato, ad eccezione di un'unica occasione nella quale il soggetto assistito, indipendentemente dal mio volere, è "caduto" in uno stato di trance molto profondo, manifestando addirittura una spontanea regressione ad ipotetica vita precedente.

La decisione di incentrare il mio lavoro con la P.N.L. su questa tematica, deriva dal fatto che, troppo spesso, chi è costretto ad affrontare esami medici, lo fa con angoscia e ansia; la P.N.L. grazie alle molte tecniche e alle innumerevoli sfumature d'applicazione, può risultare un ottimo strumento per "allargare la visuale" ed offrire una chiave di lettura diversa della situazione, rispetto a quella che siamo soliti avere di fronte a degli esami clinici. Arricchendo la *mappa del mondo* del soggetto con risorse, significati e alternative, si può favorire una vita mirante alla felicità e alla tranquillità... anche di fronte ad un esame medico.

Caso 1: supporto e preparazione ad esami gastroscopici

Il seguente caso riguarda un cliente di sesso maschile, R., affetto da gravi disturbi gastroesofagei, che richiedono controlli continui tramite gastroscopie e annesse biopsie. L'esame viene solitamente svolto con il paziente leggermente sedato ma comunque conscio.

R. dati gli innumerevoli esami sostenuti, soffre di una grave forma d'ansia anticipatoria, per la quale trova difficoltà ad addormentarsi già parecchi giorni prima della procedura medica.

Per far fronte all'ennesimo controllo, decidemmo di svolgere un lavoro di preparazione e supporto; la decisione scaturì dal fatto che, nonostante R. assumesse durante i giorni precedenti gli esami farmaci contro l'ansia, questi non davano i risultati sperati.

Come prima cosa verificammo la gravità percepita del disagio, quantificandola su una scala da 1 a 10, dove 1 era l'assenza di disagio e 10 il massimo disagio percepito: a R. la situazione vissuta provocava un disagio di grado 9, tanto da provare malessere al solo ricordo di un esame.

Fissando come obiettivo desiderato il poter affrontare l'esame medico con tranquillità e serenità, con l'ausilio della *Time Line* chiesi a R. di creare un'immagine mentale che lo ritraesse in sala d'aspetto pochi istanti prima della visita; chiesi di arricchire l'immagine con tutte le risorse che R. riteneva necessarie al raggiungimento dell'obiettivo e, una volta definita l'immagine, verificai gli stati d'animo raggiunti e le submodalità della scena.

A questo punto continuammo ad arricchire l'esperienza con risorse positive: chiesi quale risorsa presente nell'immagine futura risultasse di basilare importanza nel presente per ottenere il raggiungimento dell'obiettivo; la risposta fu: tranquillità.

Utilizzando ancora la *Time Line*, chiesi a R. di ricercare un ricordo pieno di tranquillità, che trovò in una memoria d'infanzia, la quale fu esaminata dettagliatamente nei contenuti e nelle submodalità. Sugerii inoltre di attribuire un colore allo stato d'animo desiderato: venne scelto il verde. A questo punto chiesi a R. di portare il verde in tutta la sua esistenza, fino a raggiungere il presente e spingendosi nel futuro, fino all'immagine nella sala d'aspetto; chiesi inoltre di variare le submodalità dell'immagine, così da renderle uniformi a quelle della

memoria passata. Questo primo lavoro portò il disagio a diminuire fino a un grado di percezione pari a 5.

Nelle sedute successive lavorammo ripartendo dall'immagine della sala d'aspetto, procedendo poi verso lo svolgimento dell'esame e gli attimi successivi. Man a mano che venivano aggiunte risorse, con l'utilizzo di tecniche come *Il cerchio dell'eccellenza*, R. risultava sempre meno agitato e ansioso. Terminammo le sedute raggiungendo un grado di disagio percepito pari a 1; dopo tale risultato decisi di instaurare un'ancora cinestetica-auditiva, che permettesse a R. di richiamare le sensazioni piacevoli reperite nel lavoro, accompagnate da una naturale dissociazione dall'evento.

Interessante fu un avvenimento che capitò durante l'ultima seduta: R., in profondo stato di trance, sperimentò una regressione spontanea a un'ipotetica vita precedente; in tale esperienza, raccontò di trovarsi in un villaggio egiziano chiamato El Medina, molti anni prima di Cristo, dove viveva incarnando i panni di un uomo affetto da un ritardo mentale; questa condizione permetteva all'uomo di vivere la vita in modo gaio, ridendo dei problemi e delle avversità che doveva affrontare.

Molto suggestiva fu la successiva scoperta dell'effettiva esistenza di Deir el-Medina, un'antica città egiziana fiorente nel XVI secolo a.C., i cui scavi si trovano nelle vicinanze dell'odierna Luxor. Al termine della seduta fu descritta dettagliatamente e disegnata da R. una costruzione piramidale con un portale visualizzata durante la regressione (fig. 1).



Fig. 1 - Il disegno di R.

Lascio al lettore immaginare lo stupore che provai nel momento in cui vidi la foto sottostante (fig.2).



Fig. 2 - Tomba degli Artigiani - Deir el-Medina

Il giorno dell'esame fu un'immensa soddisfazione vedere R. attendere il suo turno per più di un'ora e mezza in sala di attesa, mentre chiacchierava e teneva alto il morale degli altri pazienti, senza che fosse percepibile in lui alcun sintomo legato alla paura e all'ansia.

Nota. Queste esperienze di regressione ipnotica con riferimenti a luoghi o fatti poi riscontrabili nella realtà, non hanno né una base certa né scientifica. Alcuni ipnotisti sostengono si tratti realmente di rimembranze di vite passate, mentre per altri si tratta solamente di false memorie, oppure di un "collage" di nozioni e ricordi appresi nel tempo. Quel che è certo è l'enorme stupore di chi assiste ad eventi simili.

Caso 2: trattamento della claustrofobia e preparazione a Risonanza Magnetica Nucleare

Questo caso mi venne proposto da un'amica che è a conoscenza dei miei studi. Una sua cara amica, M. una donna sulla quarantina, avrebbe dovuto affrontare a breve una risonanza magnetica; il problema stava nel fatto che M. soffriva di episodi claustrofobici e questo le causava una forte ansia anticipatoria al pensiero di affrontare l'esame diagnostico.

Decidemmo quindi di fare un tentativo con la P.N.L., disciplina all'epoca sconosciuta a M. Per iniziare cercai di comprendere i punti chiave della sintomatologia, compresi eventuali "grilletti" installati nella mente di M. Indagando sulla problematica, M. ebbe un vago ricordo: da piccola il fratello più grande le faceva sempre dei dispetti. Chiesi a M. di tornare indietro nel tempo, percorrendo la sua *Time Line* fino a un episodio importante legato al suo disturbo e agli scherzi del fratello. Fu così che M. ebbe chiara l'origine della sua claustrofobia: un giorno, circa all'età di 4 anni, mentre giocava con il fratello, questo la chiuse a chiave nello sgabuzzino, spegnendo la luce. Durante questo ricordo si manifestarono cenni di panico e pianto, che mi videro costretto a dissociare M. dall'immagine. A questo punto, chiesi a M. di agire sulle submodalità della scena e sulla scena stessa, così da cambiare il corso degli eventi a suo piacimento e aumentare la luminosità, come se potesse accendere una lampadina. Chiesi inoltre di provare a spiegare alla bambina, con la consapevolezza di un adulto, quali fossero le reali intenzioni del fratello, il quale neppure lontanamente pensava che quel suo scherzo, per quanto "cattivo", avrebbe causato tali disagi alla sorella (nella realtà, il fratello lasciò M. nello sgabuzzino solo pochi secondi, che però nella memoria della donna vennero percepiti come diversi minuti; solo in seguito M. scoprì di essere stata dentro lo sgabuzzino per pochissimo tempo e che il fratello riaprì la porta e si scusò con lei non appena la sentì urlare e piangere).

Una volta risolta la prima problematica, continuammo con un'altra seduta, finalizzata alla preparazione vera e propria all'esame. M. in questa seduta si sentì molto più a suo agio, quasi divertita nel vedere quanto facilmente la nostra mente possa essere arricchita di risorse. Con la tecnica della *Scozzata* provvedemmo a cambiare l'immagine interna che M. aveva della sua prossima risonanza magnetica e, al

termine, testammo il lavoro svolto con un *Ricalco nel Futuro*. Istruii M. su come utilizzare il *Cerchio dell'Eccellenza*, così da permetterle di lavorare autonomamente. Qualche giorno dopo, M. affrontò la risonanza magnetica con molta serenità, proprio come aveva programmato nella sua mente. Quando la rividi era molto felice: era riuscita a superare un grosso scoglio della sua vita, oltre che aver appreso che la nostra mente può essere riprogrammata e arricchita con molta facilità.

“Ricordo benissimo quando Enrico mi chiese cosa potevo fare, mentre ero lì nel buio, per allontanare il malessere...non avrei mai pensato che immaginare una cosa banale, come accendere una lampadina, potesse di colpo cambiare il tutto. In quel momento ho compreso che la nostra mente ci condiziona solo perché vogliamo farci condizionare... se le persone imparassero ad accendere più lampadine, probabilmente non avrebbero più molti problemi”.

M.

Caso 3: trattamento della paura del prelievo ematico

Quest'ultimo caso, anche in termini temporali, è risultato tra i più complessi fino ad ora da me affrontati. Trattasi di una paura del prelievo ematico, con manifestazioni di forte ansia e svenimento; il soggetto è un giovane uomo, amico di lunga data, che soffre di questa problematica fin dall'infanzia. Ogniqualvolta C. ha dovuto affrontare un prelievo ematico, a suo dire, si è trovato di fronte a una forte ansia e paura, con conseguente crisi vagale, che puntualmente lo portava allo svenimento. Tale problema fu trattato più volte con tecniche psicoterapeutiche da parte di un professionista del settore, con risultati scadenti poiché gli svenimenti continuarono a presentarsi.

Volendo fare un ultimo tentativo, C, scettico di natura, decise di sperimentare la strada della P.N.L, anche se già convinto che nulla avrebbe potuto risolvere la sua problematica.

Durante il primo incontro, cercai di entrare in empatia con questo soggetto così "resistente", proponendo tecniche non troppo complesse (cambi submodali).

Solo successivamente C. decise di collaborare e durante il nostro incontro potei indagare più profondamente sulla problematica, alla ricerca del processo attuato; venne così alla luce che ogniqualvolta C. pensava ad un ago o a un prelievo, la sua vista si oscurava e una forte sensazione prendeva il sopravvento fino a portarlo, da lì a breve, a un vero e proprio svenimento.

Decisi quindi di sperimentare l'utilizzo della *Tecnica per la Separazione delle Sinestesi*, così da poter separare la sinestesia negativa, che causava l'immancabile svenimento, riposizionando le varie particelle sensoriali nei giusti "cassetti". Seguendo la tecnica di R. Dilts, procedetti poi alla creazione di una nuova sinestesia, questa volta positiva, con lo scopo di accompagnare C. verso lo stato desiderato da lui scelto (poter effettuare un prelievo senza svenire).

Con grande stupore, più dello scrivente che di C., a distanza di una settimana la tecnica diede i suoi frutti: lo svenimento non avveniva più al pensiero dell'esame clinico, anche se permaneva una discreta ma accettabile sudorazione.

Nonostante questo risultato, C. rimaneva dubbioso sull'esito del suo prelievo, sostenendo: "*Sono sempre svenuto e anche questa volta, probabilmente, accadrà!*"

Il passo successivo fu, quindi, quello di far comprendere a C. che, così come era stato possibile quel cambiamento inaspettato, con un lavoro costante avrebbe potuto definitivamente risolvere la sua problematica.

Decidemmo di procedere intervenendo sulla credenza limitante, frutto di anni di esperienze negative.

Grazie alla *Tecnica per il Cambio di Opinioni con l'uso delle Submodalità*, riuscii a trasformare quella che fino a poco tempo prima era una certezza, in un dubbio. Dato il carattere di C., particolarmente restio ai cambiamenti, decisi di far lavorare inconsciamente per qualche giorno il dubbio instaurato, e solo in seguito intervenni nuovamente per sostituire, sempre secondo i passi della tecnica, il dubbio con una nuova certezza positiva: “Il prelievo sarebbe andato alla grande!”.

Continuammo a lavorare fino al giorno precedente l'esame, apportando risorse sulle immagini costruite con il *Ricalco nel Futuro*.

L'esito del lavoro svolto fu più che soddisfacente, poiché C. riuscì ad effettuare il prelievo senza svenire, nonostante l'ansia, di intensità minore rispetto al solito, si presentasse puntuale al suo arrivo al centro prelievi. C. fu soddisfatto del risultato, anche se la sua natura scettica non gli permise fino in fondo di godere del successo: “È andata bene: non svenuto! Ma forse è stato solo un caso... staremo a vedere la prossima volta”.

La risposta a C. venne data qualche giorno dopo, poiché alcuni valori risultarono alterati e, quindi, il prelievo doveva essere ripetuto.

Ancora una volta C. affrontò il prelievo senza svenire, con la solita lieve ansia e sudorazione.

Il secondo successo ha permesso finalmente a C. di credere nella potenzialità della P.N.L. e, cosa ancor più importante, credere nella potenzialità della propria mente.

Conclusioni

Grazie a questo percorso con la P.N.L. ho potuto constatare come le persone, trovandosi di fronte a una malattia, restringano il loro modo di vedere il mondo esterno, incasellandosi, lentamente e inesorabilmente, in quegli stereotipi che la medicina definisce come “sintomatologia classica” per ciascun disturbo.

Poco tempo fa mi trovavo a conversare con un amico che da qualche tempo sta passando un periodo poco felice, tra ansia e disturbi fisici; vistosamente stanco e provato dalla situazione, mi disse: “Aniché vivere così, preferisco essere morto!”. Questa sua affermazione mi accese una lampadina! Non si stava rendendo conto che in qualche modo si stava programmando verso un perenne malessere: il suo inconscio stava scegliendo, tra le due alternative proposte, vivere male o morire, quella che reputava meno peggiore. La prima cosa che mi venne da dire fu: “Beh, potresti anche vivere e star bene.”. Non so in quale modo questa frase risvegliò qualcosa in lui, ma di certo lo fece; il suo: “Non ci avevo mai pensato”, fece trapelare una speranza; un'altra possibilità di scelta era stata aggiunta alle opzioni, e questo non poteva che essere positivo.

Questo condizionamento limitante spesso avviene, anche se in forma più lieve, quando ci vediamo costretti ad affrontare esami medici o visite importanti: per una qualche ragione, la nostra *mappa interiore* si restringe, diventando più povera di risorse e di scelte.

Ed è qui che la P.N.L. si può inserire in maniera vigorosa e decisa: apportare risorse, cambiare significati, aumentare il numero delle opzioni possibili... tutte potenzialità che questa favolosa tecnica possiede e che, con un piccolo sforzo, possono arricchire la vita di ogni persona.

Enrico Pellistri

Bibliografia

- “Essential NLP” di Steve Bavister e Amanda Vickers (edizione Hodder and Stoughton), 2013
- “Ipnosi e trasformazione” di Richard Bandler e John Grinder (edizione Astrolabio Editore), 1981
- “Guida per l'esperto alle submodalità” di Richard Bandler e Will MacDonald (edizione Astrolabio Editore), 1991
- “Time Line” di James Tad e Woodsmall Wyatt (edizione Astrolabio Editore), 2001

Sitografia

- www.treccani.it (Enciclopedia online)
- www.sapere.it (Enciclopedia DeAgostini online)
- www.nlp.net
- www.idnlpociety.wordpress.com