

Le aree di pertinenza della PNL

La PNL ha introdotto l'idea che le nostre esperienze sono organizzate nella nostra mente secondo alcune modalità strutturate. Una volta compresa la struttura soggettiva, puoi concentrarti per controllare meglio la tua mente. Una volta che controlli la tua mente, controlli il tuo corpo e il tuo comportamento. A volte ci mettiamo a fare una cosa, e le nostre menti cominciano a pensare a qualcosa di diverso. Stiamo per parlare in pubblico, o colpire una palla da golf o buttarci giù per una pista da sci... e le nostre menti ci dicono che *non ce la faremo*. Una vicina dice "Non ce la fai". Cerchi di dormire la notte e un pensiero ti assilla: "Oggi hai fatto una gran confusione. Domani te la caverai altrettanto male". Hai mai pensato di dire alla vicina di "chiudere il becco"? Per dirla come Bandler e Grinder, creatori della PNL, "la tua mente gira in continuazione, se non la dirigi dove desideri se ne va a caso da tutte le parti".

Le principali aree della PNL si possono così generalizzare:

Modellamento

Modellare significa scoprire cosa fanno di diverso dalle altre persone i geni e gli esperti in qualche cosa di specifico. La PNL promuove la convinzione che possiamo fare qualsiasi cosa un'altra persona faccia, che si tratti di un'abilità fisica, mentale o emotiva.

Qual è il vantaggio? Una volta isolati gli elementi chiave, potrai sperimentarli per imparare il come ottenere i medesimi risultati degli esperti.

Visualizzazione e Creatività

La PNL ha sviluppato tecniche di visualizzazione sofisticate che le persone possono usare al fine di ottenere *cambiamenti rapidi*. La parola "visualizzazione" si riferisce solo al "vedere" immagini con l'"occhio della mente" (ossia richiamare alla memoria dei ricordi, oppure creare fantasie), ma è più utile usare il termine includendo anche cose che possiamo immaginare di sentire o di percepire. Una volta che avrai creato le tue "Immagini interiori", procederai poi a modificarle nelle loro qualità. Queste caratteristiche delle immagini, dei suoni e delle sensazioni interiori si definiscono submodalità. Anziché permettere che il modo in cui ci sentiamo (Stato mentale) crei le nostre submodalità, creiamo di proposito quelle che ci faranno sentire meglio. La maggior parte delle persone probabilmente non si sono mai soffermate a pensare alle submodalità delle loro Immagini interiori. Potrebbe essere una delle scoperte più interessanti che potete fare.

Le visualizzazioni possono migliorare la vita in tutta una serie di modi, dalla cura delle fobie all'aumento della fiducia in se stessi.

Abilità interpersonali

La PNL ha anche creato una serie di tecniche utili per migliorare la propria comunicazione nell'interagire con gli altri. "Calibrare" e tenere il "Rapport", in PNL, significa usare con attenzione i propri sensi per osservare il comportamento non verbale della persona e usarlo per misurare il

suo stato emotivo. Ad esempio, potresti notare il tono di voce, le parole, la postura, la gestualità, i micromovimenti, e via dicendo. Questi strumenti si possono impiegare per aumentare la qualità dei tuoi rapporti, nonché per dare maggior peso a quello che desideri dire.

*“La PNL è un insieme di tecniche mentali capaci di darti rapidamente il controllo della tua mente”
(Bandler - 2011)*

© Dott. Silvano MONTI – Psicologo e Tecnico PNL