

## PNL e Convinzioni utili (1)

La PNL insegna il come pensare per aumentare, usando le nostre risorse, le possibili scelte che abbiamo a disposizione. Di seguito troverai alcune idee di pensiero, utili per avere più probabilità di ottenere quello che vuoi. Sono i fondamenti linguistici su cui è costruita la PNL.

### *LA MAPPA NON È IL TERRITORIO*

Molti di noi probabilmente sono convinti che le proprie “mappe interiori” del mondo rispecchino in modo accurato il modo in cui il mondo effettivamente è e deve essere. Le cose, tuttavia, non stanno così. Si tratta di semplici interpretazioni dei dati. Nessuno di noi vuole sentire di vivere in un mondo immaginario; preferiamo credere di vedere il mondo come effettivamente ci è sempre stato presentato. Tuttavia, se ci rendiamo conto che ciò che vediamo è, in un certo senso, frutto della nostra “fantasia costruita”, ci avviciniamo di più all’essenza vera delle cose.

Troppo forte come affermazione? Lasciati il tempo di leggere alcune domande e pensaci sopra:

- *Hai mai sentito qualcuno raccontare di essere andato in vacanza in un posto e di aver trovato la gente poco cordiale e ospitale, per poi visitarlo anche tu e fare esperienza del contrario?*
- *Hai mai sentito qualcuno dire che fa freddo, quando secondo te fa caldo, o viceversa?*
- *Hai mai visto o sentito qualcosa che nessuno aveva notato?*

Sono solo alcuni esempi per mostrare che, in una certa misura, tutti noi creiamo le nostre versioni individuali del mondo. Questo significa che puoi a tutti gli effetti “cambiare il mondo” cambiando il tuo modo di guardarlo. Questo è il punto chiave di ogni cambiamento. Lascia per un attimo che il significato della cosa penetri dentro di te.

### *OGNUNO VIVE NEL PROPRIO PARTICOLARE E UNICO MODELLO DEL MONDO*

Ora che sappiamo che queste mappe interiori sono solo interpretazioni, possiamo vedere chiaramente che ognuno ne ha di leggermente diverse. Prova a chiedere a sei differenti persone un parere su un politico, un argomento, un cibo o un libro, e otterrai sei risposte diverse. Quando sei in disaccordo con qualcuno, è utile cercare di capire il modello del mondo *dell'altra persona*.

A quel punto puoi intraprendere la ricerca di una soluzione che sia compatibile con *il suo* modello, un’operazione che porta anche a maggiore comprensione e capacità di accettare comportamenti diversi dai tuoi.

### *L'ESPERIENZA HA UNA STRUTTURA SOGGETTIVA*

L’idea contenuta in questa affermazione è che le informazioni derivate dai nostri sensi sono codificate in maniera sistematica nei nostri cervelli, che proprio come i computer hanno un determinato e specifico modo di elaborare e immagazzinare i dati in entrata.

Una volta che avrai capito come funziona la tua mente, se lo desideri potrai riprogrammarla. Parimenti, una volta che avrai appreso il modo in cui un'altra persona codifica le proprie esperienze, potrai porti in relazione con essa con maggiore efficacia.

### *HO GIÀ TUTTE LE RISORSE DI CUI HO BISOGNO*

Non significa che sappiamo già fare qualsiasi cosa, come ad esempio suonare il violino, ma che abbiamo già in noi tutti gli elementi necessari per imparare a fare ciò che desideriamo (le strutture mentali, le capacità di ragionamento, le emozioni, le esperienze di altri e via dicendo). Questo significa che puoi mettere in atto un approccio fiducioso a qualsiasi cosa tu decida di imparare a fare, armato degli strumenti che ti servono.

### *LA MENTE E IL CORPO SONO LE DUE PARTI DELLO STESSO SISTEMA*

Quando pensi a qualcosa di deprimente, probabilmente incurvi le spalle e la tua testa pende verso il basso, direzione nella quale volgi anche il tuo sguardo: la tua mente produce un effetto sul tuo corpo. Se però poi vai fuori, a fare una bella corsa rinvigorente al sole, è probabile che tu ti senta più ottimista: il tuo corpo produce un effetto sulla tua mente.

La PNL vede a tutti gli effetti la presenza della mente non solo nel cervello ma in tutto il corpo.

Questa convinzione apre nuove possibilità per cambiare il modo in cui pensi e quindi anche quello che vivi. Puoi influenzare il tuo stato fisico a seconda di come pensi, e influenzare il tuo modo di pensare compiendo determinate azioni con il tuo corpo.

### *SE QUALCUNO RIESCE A FARE UNA COSA, CHIUNQUE PUO' IMPARARE A FARLA*

Ovviamente non è vero in assoluto, alcune persone partono con dei vantaggi che altre non hanno. Come principio guida, però, questa idea dovrebbe essere un elemento fondamentale del tuo modo di vedere le cose. Una volta che smetti di porre limiti a ciò che pensi di poter raggiungere e realizzare, ti aprì possibilità illimitate e nuove scelte di azione.

Ad esempio, usando alcune delle convinzioni, quando sei frustrato per la tua incapacità di comprendere le azioni di qualcuno che ti è vicino, potrebbe esserti di aiuto ricordare che “ognuno vive nel proprio particolare e unico modello del mondo” e che “ho già tutte le risorse di cui ho bisogno” per affrontare questa sfida.

*“Si scoprono sempre nuove possibili azioni quando cambiamo le nostre convinzioni”. (Silvano)*