

## PNL: Cos'è? A cosa serve?

Spesso si cerca una definizione sintetica per capire cos'è la PNL, ne sono state date tante, e se ne trovano di ogni tipo, sia con un taglio positivo sia con una sottile sfumatura di critica o di disprezzo.

Potrei risolvere questa domanda mettendone qualcuna, sono tutte giuste e tutte sbagliate, ridurre ad una definizione sintetica una cosa che riguarda un insieme di strategie, di scopi per cui utilizzare una strategia, di modalità di applicazione su se stessi e sugli altri se chi lo fa è un coach, è sempre riduttivo e quindi sbagliato e semplicistico.

John Grinder, cofondatore della PNL assieme a Richard Bandler, alla domanda: "cos'è la PNL?" rispose: "è più difficile spiegare cos'è che metterla in pratica".

Fra tutte le definizioni che ho letto è quella che mi piace di più, ma questo vale per me che so di cosa si tratta, un neofita non capirebbe però di cosa si tratta.

A questo punto mi prendo io la responsabilità di dare una mia definizione, almeno se a qualcuno non piace sarà solo colpa mia.

## Cos'è la PNL?

La PNL è un insieme di strategie, in cui ha la propria parte l'atteggiamento mentale, il comportamento che si attua, l'obiettivo che si vuole raggiungere. Queste strategie nascono dalla comprensione del perché si ottiene un buon risultato attraverso la decodificazione delle modalità comportamentali di persone che sono considerate per i risultati raggiunti dei modelli da prendere ad esempio.

## Come nasce la PNL



Verso la metà degli anni '70, Richard Bandler (psicologo non praticante che si interessa anche di informatica e matematica) e John Grinder (filosofo e linguista), entrambi americani, iniziarono a studiare le motivazioni che portavano alcuni uomini ad ottenere successo.



Grinder e Bandler rimasero letteralmente affascinati dai modelli linguistici di alcuni terapeuti e iniziarono a studiare se fosse possibile, applicando modalità simili a quelle di questi "grandi", ottenere anche per persone meno competenti, risultati più ambiziosi. Da questa intuizione e da questi studi nacque la Programmazione Neuro Linguistica (PNL).

Quando parliamo di uomini di successo dobbiamo intenderlo in senso lato, cioè, un uomo di successo è tale quando altri lo riconoscono tale, quando viene preso ad esempio, quando diventa un modello.

Non solo quindi un capitano d'industria, ma qualsiasi persona che sia ritenuta da altri un modello da prendere ad esempio per i risultati che ha ottenuto.

Iniziarono a studiare il comportamento di alcuni fra i più famosi psicoterapeuti del momento, in particolare:

Virginia Satir – fondatrice della Terapia della Famiglia. Ancora oggi usata nei trattamenti per tossicodipendenze e alcolismo, oltre che per altri scopi;

Fritz Perls – padre della Gestalt. Terapia incentrata sugli studi della percezione e dell'esperienza, è una delle correnti della psicoterapia;

Milton Erickson – considerato il padre dell'Ipnosi Clinica o Ipnoterapia.

## Cosa vuol dire PNL?

Con questo nome Bandler e Grinder volevano sintetizzare la relazione che si sviluppa fra modalità comportamentali (Programmazione), i processi neurologici (Neuro) e le forme di comunicazione con cui le persone entrano in relazione fra di loro (Linguistica).



In sintesi si può affermare che la PNL è il procedimento fondamentale usato da tutti gli esseri umani per codificare, trasferire, guidare e modificare il comportamento.

Significa quindi che ogni ragionamento (programmazione) avviene a livello neurologico (neuro), attraverso l'elaborazione di esperienze, di conoscenze e competenze e trasmessa con diverse modalità e tipi di linguaggio (linguistica).

## A cosa serve la PNL?

Spesso, la PNL viene associata al business, io penso che la giusta associazione sia con la persona e con nient'altro.

La PNL, infatti, non entra nel lavoro ma entra nel miglioramento (stato della persona) delle competenze della persona, la persona a sua volta utilizzerà le competenza nelle situazioni (contesto) in cui riterrà opportuno utilizzarle.

## Perché la PNL è osteggiata?

La PNL non è spesso benvoluta, è una scienza empirica, si ispira anche a tecniche riconosciute (come l'ipnosi ericksoniana), ma il suo modello terapeutico non ha validità scientifica, è considerata una pseudoscienza.

L'idea centrale della PNL è che la totalità dell'individuo interagisce nelle sue componenti ("linguaggio", "convinzioni" e "fisiologia") nel creare percezioni con determinate caratteristiche qualitative e quantitative, da qui ne consegue che la qualità e l'efficacia delle nostre azioni sono condizionate dal nostro "stato" e questo influenza positivamente o negativamente il comportamento che si va a mettere in atto.

Molto, di quello che facciamo, dipende dall'atteggiamento che abbiamo nei confronti di:

- Quello che dobbiamo fare;
- Quelle che sono le nostre esperienze.

Le esperienze vanno a formare quella che in PNL chiamiamo "MAPPA", questa diventa per noi la "nostra realtà" ma in effetti ne è soltanto una rappresentazione.

Attraverso la nostra mappa, noi, filtriamo l'ambiente esterno, ci rapportiamo con gli altri, giudichiamo, ragioniamo, agiamo.

La nostra mappa diventa, però, anche il nostro limite, in quanto frequentemente ci impedisce di valutare modalità diverse per agire e ottenere risultati.

E la PNL cosa fa per essere così tanto osteggiata da molte istituzioni e da molte organizzazioni di professionisti?

La colpa più grande della PNL, a mio avviso, è di mettere a disposizione delle persone modalità, facilmente applicabili, (strategie) che la persona una volta

apprese utilizza se e quando vuole, ma per farlo non ha più bisogno di nessun intermediario.

Da ciò ne consegue uno degli obiettivi della PNL, **“fornire alle persone strumenti per migliorare le proprie competenze”** che la persona utilizzerà solo a sua discrezione.

Che male c'è ad imparare a guidare la macchina e poi farlo o no?

Conoscere la **PNL** è la stessa cosa, si impara a fare e poi si decide se si vuole fare.

La PNL porta quindi a sviluppare abitudini/reazioni di successo, amplificando i comportamenti "facilitanti" (cioè efficaci) e diminuendo quelli "limitanti" (cioè indesiderati).

Il cambiamento può avvenire anche riproducendo "modellando" i comportamenti delle persone di successo allo scopo di acquisire nuove esperienze, questo si attua attraverso la strategia di "modeling, o modellamento".

Rendere autonome le persone nell'andare verso il loro miglioramento, verso il raggiungimento di risultati più soddisfacenti e gratificanti, forse spaventa qualcuno, di certo la differenza fra la PNL e altre forme di "aiuto della persona" sta:

- nel rendere autonoma la singola persona che non ha più bisogno di tramite per raggiungere i risultati che desidera;
- nel non giudicare né le persone, né gli strumenti utilizzati;
- nel "non curare" ma mettere a disposizione delle persone strategie che da sole sceglieranno se utilizzare.

## In cosa consiste allora la PNL?

La PNL è fatta di strategie, che si originano dalla decodificazione del comportamento di persone che hanno ottenuto risultati di successo, a sua volta la PNL ha permesso di strutturare "tecniche" per:

- migliorare il proprio stato;
- apprendere modalità efficaci;
- mantenere la propria centratura;
- aumentare la concentrazione;
- orientarsi al risultato gestendo le distrazioni;
- aumentare la propria autostima;
- gestire i propri stati emozionali.

L'elemento dal quale nasce la possibilità per la persona di:

- imparare;
- mettere in pratica;
- cambiare;

è l'atteggiamento che la stessa ha verso il suo miglioramento.

L'atteggiamento è il nostro modo di comportarci in una determinata situazione, è una sorta di disposizione mentale, di stato d'animo, di sentimento.

Spesso si pensa che l'atteggiamento mentale sia solo verso l'esterno, ma l'utilità maggiore che possiamo trarre dall'atteggiamento mentale è verso di noi, se abbiamo il giusto atteggiamento anche verso il miglioramento saremo facilitati nel cambiare modalità e comportamenti poco performanti con aspetti del modo di fare e del gestire la relazione che daranno risultati migliori.

Il nostro atteggiamento è influenzato da molteplici fattori: l'umore, la nostra percezione dell'altro, i ruoli, la nostra esperienza, sia essa negativa o positiva.

Ogni situazione simile a quella in cui dobbiamo entrare, cioè, che somigli a una situazione o a una dinamica nella quale ci siamo già trovati altre volte, in

funzione del risultato (positivo o negativo) ottenuto in passato condiziona la nostra percezione della dinamica o della situazione in cui ci troviamo.

Se l'esperienza che paragoniamo a quella nuova che dobbiamo fare, o meglio il contesto nel quale ci troviamo, è una esperienza negativa, il nostro atteggiamento ne sarà influenzato pesantemente.

Da ciò è facilmente comprensibile quanto sia utile e importante avere il giusto atteggiamento verso il miglioramento.

La PNL ci mette a disposizione alcune strategie che ci permettono di migliorare velocemente il nostro stato d'animo, portandolo da uno stato Down ad uno stato Up, cioè da uno **"stato di disagio"**, nel quale ci si sente inadeguati, ad uno **"stato di alta performance"** in cui si ha il giusto atteggiamento verso ciò che si deve fare.

La PNL afferma che: "l'essere umano è quello che è a causa di ciò che crede, non di ciò che sa. Di ciò che crede inconsciamente, non consciamente. Perciò non basta dire di voler cambiare il modo di agire, perché se non si cambiano le convinzioni, il modo di agire rimarrà sempre lo stesso. Tutto si basa su ciò che si crede."

## Ma come si può imparare la PNL?

Imparare la PNL è semplice ma non facile!

- Semplice, perché le strategie della PNL sono semplici e si possono imparare, non servono conoscenze, competenze o studi particolari;
- Non facile, perché applicarle richiede volontà e un po' di impegno almeno per le prime volte che si mettono in pratica.

Le strategie si imparano frequentando corsi di formazione, fra questi ci sono corsi più teorici e più pratici, io consiglierei i secondi, la differenza nell'efficacia

si ha dalla capacità di mettere in pratica, e praticare durante un corso permette di avere chiarimenti su eventuali difficoltà applicative.

I corsi dove si pratica sono corsi dove non ci sono molti partecipanti, o dove la struttura di supporto è articolata con diversi assistenti o coach.

I corsi sono strutturati su due livelli:

- Practitioner, primo livello, nel quale si possono acquisire le basi delle strategie della PNL e iniziare l'applicazione;
- Master, secondo livello, dove l'approfondimento è maggiore e si acquisiscono alcuni concetti e nuove strategie molto efficaci.

Esistono poi i corsi di PNL new code, evoluzione della PNL studiata e codificata da John Grinder, nei suoi studi di approfondimento.

## Corsi PNL di Sante Perazzolo, Trainer PNL



Classe 1965, mi interessò alla PNL dal 1992, sono:

- Trainer di PNL codice classico;
- Coach in PNL new code.

Conoscere tutte e due le discipline, Codice Classico e Nuovo Codice, mi permette di avere una competenza più ampia, ho l'opportunità di avere più frecce al mio arco.

Per questo, nel mio corso che prevede la possibilità di certificarsi al superamento di un esame, oltre ai primi 4 moduli di PNL codice classico, ho inserito il 5° modulo "CHANGE", progettato da me; è la sintesi delle più efficaci strategie della PNL new code, evoluzione della PNL classica.

La PNL new code è frutto degli approfondimenti di John Grinder, cofondatore della PNL.

Le 2 correnti di pensiero forniscono entrambe elementi utili alcuni otterranno migliori risultati con qualcosa rispetto ad un'altra.



Questo deriva dal fatto che una strategia potrebbe risultare più vicina al proprio modo di essere.

I miei corsi sono caratterizzati tutti dall'aver oltre il 60% di tempo dedicato alla pratica, le esercitazioni sono seguite da me direttamente e da un gruppo di coach abituati a seguire la formazione, ogni coach non ha mai più di 6-8 persone da seguire.

Dal mio blog potete scaricare il programma dei corsi di PNL.

Buona pratica, buon miglioramento.



econsevolution srls unipersonale  
P.IVA: 01518540297

Uffici: via Nazionale, 154  
35048 Stanghella (PD)  
Sede legale: via De Ronconi, 4  
45011 Adria (RO)

Tel: 04251666341