



© Cinzia Cavallaro e Valentina Marignani

In sintesi

- È NATA IN CALIFORNIA NEL 1972.
- **ATTRAVERSO ESERCIZI PRATICI** sviluppa la flessibilità e favorisce la creazione di rapporti con qualsiasi persona.
- **ASSICURA BUONI RISULTATI IN POCO TEMPO** (da 2 a 20 sedute).
- È ADATTA SOPRATTUTTO PER RISOLVERE problemi di comunicazione.

La Pnl, un aiuto per avere più successo

È una terapia che utilizza le risorse interiori e i cinque sensi. Modifica l'idea negativa che una persona ha di se stessa, sviluppa i comportamenti positivi e facilita il raggiungimento degli obiettivi

Pragmatica e concreta, la Pnl, programmazione neurolinguistica, è un metodo cognitivo-comportamentista nato in California negli anni 70 sulle basi teoriche della psicologia cognitiva, della cibernetica, della linguistica e della teoria dei sistemi. Studia il comportamento umano alla ricerca di modelli che permettano di raggiungere meglio gli obiettivi personali. Aiuta a riconoscere il pensiero che induce ad azioni inefficaci e ottimizza il potenziale creativo. Privilegia il come al perché, focalizzandosi non tanto su contenuti e cause delle difficoltà di comunicazione, quanto sui processi sensoriali inconsapevoli che creano disagio. È una sorta di "cassetta degli attrezzi", la cui chiave si trova nel linguaggio e nell'uso che ognuno fa del corpo e dei sensi. Obiettivo: programmare e riprodurre i propri modelli di successo.

© Cinzia Cavallaro e Valentina Marignani



COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

Terapia breve, la Pnl dura da un minimo di due a un massimo di venti sedute. Al primo appuntamento, il paziente è invitato a esporre i propri disagi e a fissare un obiettivo da raggiungere. Mentre parla, lo psicologo lo osserva per capire quale sistema sensoriale privilegi. Se visuale, auditivo o cinestetico, vale a dire se percepisce il mondo principalmente con la vista, l'udito o attraverso le emozioni. Ognuno di noi, infatti, ha un proprio schema attraverso il quale rappresenta la realtà. Lo psicologo si adatta quindi al modo di comunicare del paziente, per guidarlo nell'esplorazione dei suoi comportamenti, per permettergli di riprodurli consciamente o, se necessario, di cambiarli. In un percorso che mira ad attivare le risorse interne, i talenti e le abilità.

Un po' di storia

La Pnl è stata messa a punto nel 1972 da John Grinder, linguista, e da Richard Bandler, matematico e psicoterapeuta. I due studiosi annotarono, attraverso la microanalisi di sedute filmate, i risultati di alcuni maestri della psicoterapia e comunicazione, tra cui Fritz Perls, fondatore della Gestalt-terapia, e Milton Erickson, padre dell'ipnosi moderna. Individuarono quindi una serie di schemi fondamentali condivisi, verbali e non, che facilitavano il rapporto interpersonale e la comunicazione produttiva. E li riunirono in un solo metodo, per definire i termini di una disciplina che aiutasse ad avere successo. La Pnl si applica nei progetti di sviluppo organizzativo di aziende e istituzioni, nel potenziamento delle capacità di relazione, nelle psicoterapie e nel training sportivo.

DARSI DEGLI OBIETTIVI

Modificare i propri comportamenti passa non solo dalle convinzioni, ma anche dalla pratica. Ecco perché in ogni seduta di Pnl si fanno esercizi. Da applicare poi nella vita di tutti i giorni. Essere consapevoli dei momenti in cui ci si sente più efficaci e creativi permette di costruire una "cassetta degli attrezzi" dalla quale attingere quando si devono affron-

tare situazioni difficili (fase di "modellizzazione"). Un esempio: una paziente si trova troppo grassa. L'obiettivo di perdere peso deve essere formulato in modo affermativo e positivo: "Voglio ritrovare vitalità e forma". Il soggetto deve definire poi cosa ricerca realmente (indossare altri vestiti, migliorare la linea, sentirsi meglio...), quindi determinare gli strumenti che ha a disposizione >>

per raggiungere il suo scopo e descrivere con precisione gli elementi che le permetteranno di sapere se è riuscita nell'impresa (l'immagine riflessa nello specchio, le cifre della bilancia, la sensazione di portare un vestito che sognava da tempo). Darsi degli obiettivi ben strutturati, anche intermedi, è fondamentale: il cervello, infatti, si orienta meglio se ha delle tappe precise da seguire. La vera essenza della Pnl è l'attitudine alla ricerca di modelli sempre nuovi che permettano di ottenere i risultati desiderati in maniera più rapida ed efficace, qualunque sia l'ambito di applicazione. Per esempio, per migliorare il rapporto con gli altri, bisogna osservare le loro conversazioni e determinarne i punti di forza e debolezza. Così, quando si incontra una persona per la prima volta, serve studiarne il tono della voce, la postura, la scelta delle parole, il ritmo della respirazione... Per cercare di adattarsi. E migliorare l'interazione.

INDICAZIONI

La Pnl è particolarmente efficace per risolvere problemi precisi, come per esempio superare una rottura o un lutto,

"Ho imparato a capire le aspettative dei miei colleghi"

ROBERTO, 43 ANNI,
RAGIONIERE DI SPOLETO (PERUGIA)

Ero stato assunto da una società per un ruolo che corrispondeva perfettamente alle mie competenze. Nove mesi dopo, però, una ristrutturazione aziendale ha stravolto i miei compiti. Mi sono trovato a contatto con metodi di lavoro e di comunicazione che non conoscevo. Non mi comportavo come ci si sarebbe aspettati da me e, per cercare di vincere l'imbarazzo, facevo spesso battute fuori luogo. Non riuscivo a comunicare e avevo la sensazione di non farmi capire. Ho deciso quindi di consultare uno psicologo specializzato in Pnl. In ogni seduta, in totale quattro diluite in un mese, ho fatto esercizi che mi hanno aiutato. Mi sono allenato a concentrarmi sull'obiettivo della conversazione, evitando di distrarmi. In poco tempo, ho perso il senso di inadeguatezza e di frustrazione. E ho imparato a comprendere meglio le aspettative dei colleghi. Da allora, ho cambiato lavoro... ma non mai più provato quella terribile sensazione di non essere all'altezza".

preparare un test oppure un esame, sciogliere un blocco, uscire da una serie di insuccessi, parlare in pubblico... Aiuta inoltre a risolvere numerosi disturbi psicosomatici, crisi d'identità e a trovare una propria dimensione nella società. I suoi strumenti possono essere utilizzati da soli, ma di solito vengono integrati in un processo più globale scelto dallo psicologo.

CONTROINDICAZIONI

Non ce ne sono. In casi di turbe gravi della personalità è però richiesto un valido supporto psichiatrico.

DURATA

Una seduta dura circa un'ora. La frequenza è in genere settimanale, ma dipende dalla natura del lavoro da svolgere. Il numero è stabilito a inizio terapia. I seminari hanno durata variabile: uno-due giorni per quelli di orientamento, due-tre giorni per quelli tematici (comunicazione, negoziazione, vendita, gestione di un gruppo, coaching), fino a 25-30 week-end distribuiti in più anni per il percorso istituzionale, con rilascio di un attestato di conoscenza del modello (senza valore legale). ■

VANIA CRIPPA

All'origine del nome

- 1 Programmazione:** indica il modo in cui si costruiscono sequenze comportamentali per ottenere risultati specifici.
- 2 Neuro:** i nostri comportamenti sono la parte evidente e osservabile di processi neurologici.
- 3 Linguistica:** i processi neurologici e i comportamenti sono codificati attraverso i linguaggi.

