

ROBERT DILTS

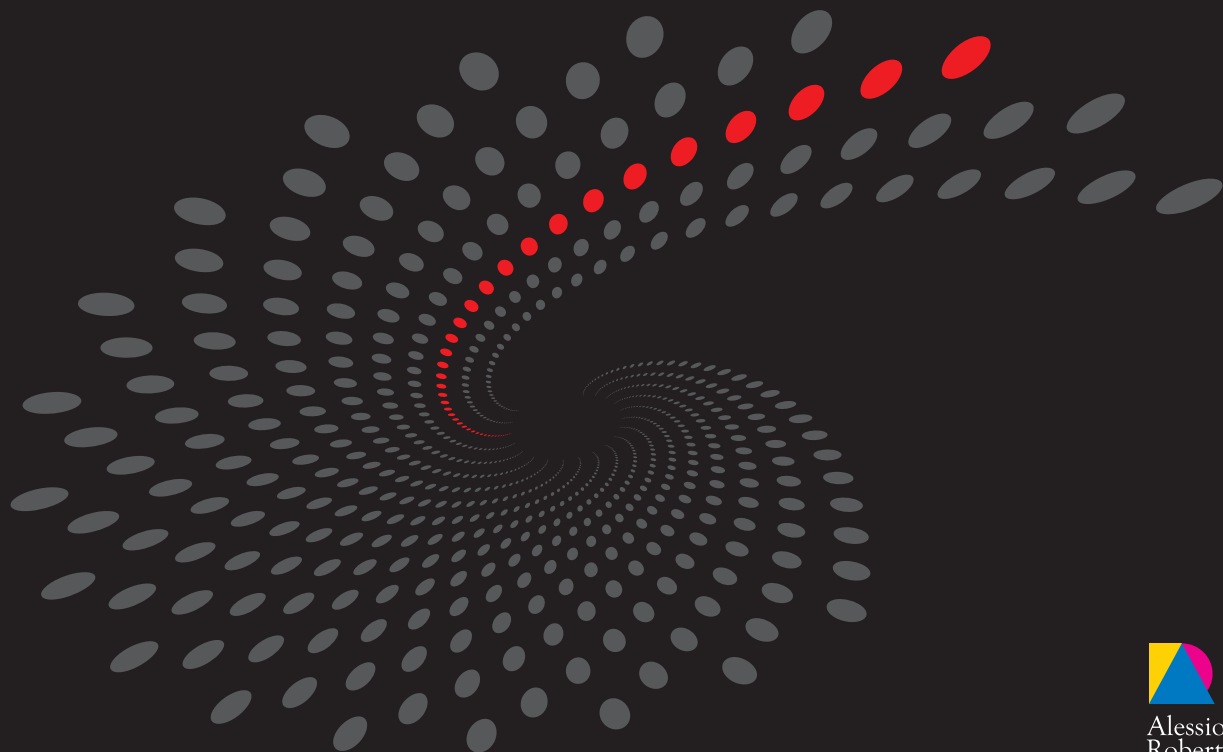
JUDITH DELOZIER

DEBORAH BACON DILTS

# L'EVOLUZIONE DELLA PNL

**CORSO  
GRATIS  
DI PNL**  
Vedi retro  
di copertina

DALLE ORIGINI ALLA NEXT GENERATION



# L'EVOLUZIONE DELLA PNL

**DALLE ORIGINI ALLA NEXT GENERATION**

Robert Dilts

Judith DeLozier

Deborah Bacon Dilts



Alessio Roberti

Copyright © 2010 by Meta Publications

Titolo dell'opera in lingua originale  
*NLP II: The Next Generation*

Titolo della versione italiana dell'opera  
*L'evoluzione della PNL*

Sottotitolo  
*Dalle origini alla Next Generation*

Publicata da:  
Alessio Roberti Editore Srl  
Via Lombardia, 298 - Urganò (BG) Italy

Copyright © 2011 Alessio Roberti Editore Srl

Prima edizione: novembre 2011

ISBN  
978-88-6552-026-0

Traduzione dall'inglese  
Giovanni Fort

Editing  
Mattia Bernardini  
Anna Albano

Impaginazione e progetto grafico della copertina  
Zeronove di Andrea Mattei

Proprietà letteraria riservata.

*È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo.*

# INDICE

Introduzione all'edizione italiana	15
Ringraziamenti	17
Prefazione	19

## **UNA NUOVA GENERAZIONE DI PNL**

Breve storia della PNL	23
L'evoluzione della PNL	25
Cosa rende qualcosa PNL?	28
Perché una “nuova” generazione di PNL? Cosa significa?	32
Cosa sono la PNL di prima e di seconda generazione?	35
Cosa rende diversa la PNL di Ultima Generazione?	36
Cosa implica concretamente la PNL di Ultima Generazione?	39
La struttura del libro	43

## **CAPITOLO 1 - LA MENTE COGNITIVA**

Il cervello	51
<i>Emisferi del cervello</i>	52
<i>Sistemi rappresentazionali sensoriali</i>	52
<i>Segnali di accesso</i>	54
Linguaggio	57

Cinque sviluppi chiave della Programmazione Neuro-Linguistica successivi alla Prima Generazione	61
La percezione del tempo	63
<i>L'origine del concetto di time-line</i>	64
<i>Ampliare il concetto di tempo "lineare"</i>	66
<i>Il "filo di perle" di William James</i>	68
<i>La time-line come strumento per il cambiamento</i>	69
<i>"Nel tempo" e "Attraverso il tempo"</i>	70
<i>Le cornici temporali</i>	73
<i>&gt; Esercizio: integrare le cornici temporali</i>	75
Le posizioni percettive	77
<i>&gt; Esercizio base delle posizioni percettive</i>	80
<i>Fare pratica della "tripla descrizione"</i>	81
<i>Creare una meta-mappa con le posizioni percettive</i>	83
<i>&gt; Esercizio: meta-mappe</i>	84
Livelli di cambiamento e interazione	85
<i>La gerarchia dei tipi logici e dei livelli di apprendimento di Bateson</i>	87
<i>I tipi logici di Russell</i>	88
<i>Gli ordini di astrazione di Korzybski</i>	91
<i>I livelli di apprendimento</i>	94
<i>Il modello dei livelli neurologici della PNL</i>	101
<i>La teoria degli insiemi</i>	106
<i>I livelli neurologici come gerarchia operativa</i>	111
<i>Aggiornare gli schemi di comportamento tramite i livelli     di apprendimento di Bateson</i>	113
<i>Le gerarchie di Koestler</i>	116
<i>I livelli neurologici e il sistema nervoso</i>	120
<i>I livelli neurologici e il linguaggio</i>	125
<i>Esempi di affermazioni a diversi livelli logici</i>	126
<i>Schemi linguistici associati ai diversi livelli neurologici</i>	127
<i>Livelli delle domande</i>	130
<i>Livelli e meta-messaggi non verbali</i>	132
<i>Re-incorniciare le esperienze sfruttando il linguaggio     per cambiare livello logico</i>	133

Il modello SCORE	135
<i>Conoscere lo SCORE</i>	136
<i>Domande SCORE di base</i>	140
<i>Applicare il modello SCORE</i>	140
I Meta-programmi	142
<i>Panoramica dei Meta-programmi</i>	143
<i>I Meta-programmi chiave</i>	146
<i>Le combinazioni di Meta-programmi e i processi di gruppo</i>	148
<i>Identificare i Meta-programmi</i>	149
<i>Modellare le combinazioni di Meta-programmi</i>	150
La teoria di campo unificato per la PNL: una panoramica di trent'anni di sviluppo	153
<i>Il modello SOAR</i>	154
<i>Combinare la PNL e il modello SOAR</i>	156
<i>Operatori neuro-linguistici per cambiare gli stati</i>	159
<i>Operatori neuro-linguistici per cambiare la percezione del tempo</i>	161
<i>Operatori neuro-linguistici per cambiare le posizioni percettive</i>	162
<i>Operatori neuro-linguistici per spostarsi di livello (logico)</i>	163
<i>Modellamento e mappatura con la cornice di referenza della teoria di campo unificato della PNL</i>	165
<i>Tracciare un percorso di cambiamento</i>	165
<i>Il SOAR per il cambiamento</i>	167
<i>Il modello SCORE – Definire un percorso all'interno di uno spazio problematico</i>	168
<i>I Meta-programmi e la teoria di campo unificato della PNL</i>	172
<i>Il modello della PNL generativa</i>	173
<i>Fasi del modello della PNL generativa</i>	174
<i>Foglio di lavoro per la PNL generativa</i>	177
Conclusione	178

<b>CAPITOLO 2 - LA MENTE SOMATICA</b>	181
Il senso percepito: l'esperienza soggettiva della mente somatica	185
La neurogastroenterologia e il cervello nella pancia	186
La neurocardiologia e il cervello nel cuore	191
<i>HeartMath</i>	194
Il respiro	198
<i>Integrazione Somato-Respiratoria</i>	202
La spina dorsale	204
<i>La postura del corpo</i>	207
<i>Network Spinal Analysis™ (NSA)</i>	208
I piedi	210
<i>Pratica di rilascio della tensione nei cuscinetti adiposi plantari</i>	212
L'omuncolo della corteccia – Il corpo nel cervello	213
<i>Esplorare il proprio omuncolo soggettivo</i>	216
<i>Fasi del processo somatico di primo piano - secondo piano</i>	219
Biofeedback	220
<i>NeuroLink e MindDrive</i>	225
<i>SomaticVision</i>	226
Sintassi somatica	230
<i>Il sentiero del pensiero di Darwin</i>	231
<i>Movimento e mente</i>	232
<i>Grammatica trasformazionale</i>	234
<i>Il corpo come sistema rappresentazionale</i>	237
Applicare la sintassi somatica	238
<i>Esercizi di sintassi somatica</i>	239
> <i>Esercizio 1: Far penetrare una risorsa “nel muscolo”</i>	239
> <i>Esercizio 2: Generalizzare uno stato-risorsa</i>	240
> <i>Esercizio 3: Applicare uno stato-risorsa</i>	240
> <i>Esercizio 4: Modellare le risorse con la sintassi somatica</i>	241
> <i>Esercizio 5: Ampliare lo spettro dell'espressione di sé – sintassi somatica del sé</i>	242
> <i>Esercizio 6: Trasformare gli stati di blocco tramite la sintassi somatica</i>	244

Usare la sintassi somatica per potenziare la comunicazione non verbale	245
Esplorare le metafore somatiche per potenziare la comunicazione non verbale	246
Modello del “frattale somatico”	247
<i>Creare un frattale somatico per uno stato risorsa</i>	249
Il modello SCORE danzante	249
<i>Fasi del modello SCORE danzante</i>	251
I 5Ritmi® di Gabrielle Roth	253
<i>Cavalcare l’onda del cambiamento</i>	257
<i>I 5Ritmi® e il modello SCORE danzante</i>	259
<i>Seguite i vostri piedi!</i>	260
<b>CAPITOLO 3 - LA MENTE DI CAMPO</b>	263
Campo, Spirito e Scopo	274
<i>Studiare l’esperienza soggettiva di campo e spirito</i>	276
Meccanismi neurofisiologici della mente di campo	277
<i>Neuroni specchio</i>	277
<i>Il campo energetico umano</i>	280
Esplorare la mente di campo	283
<i>Percepire il proprio campo</i>	284
<i>Connettersi a partire dal proprio centro</i>	286
<i>Rispecchiamento energetico</i>	289
<i>Generare una seconda pelle</i>	291
Creare un campo generativo	294
<i>Sviluppare una risorsa condivisa</i>	297
Collaborazione generativa	299
<i>Creare uno “spazio” generativo</i>	304
<i>Arricchire il campo di gruppo</i>	305
<i>Intervisione</i>	307

Accedere alla “Mente allargata”	309
<i>Sognare attivamente</i>	309
> <i>Esercizio di sogno attivo</i>	310
Vedere il “Campo”	311

<b>CAPITOLO 4 - APPLICARE LA PNL DI ULTIMA GENERAZIONE</b>	315
<i>Essere adatti al futuro</i>	318
<i>Strategie di sopravvivenza</i>	319
<i>Promuovere il cambiamento generativo</i>	321
Il ciclo adattivo	321
Scelta	325
Presa di coscienza: il fondamento per poter scegliere	327
<i>Programmazione inconscia e virus del pensiero</i>	328
Coaching con la PNL di ultima generazione	331
<i>Coaching con la “C” maiuscola e coaching con la “c” minuscola</i>	333
Il coaching e le “dinamiche interiori”	335
<i>L'esempio del “Miracolo sull'Hudson”</i>	336
<i>L'importanza della pratica</i>	338
Allenarsi a essere nella zona	340
<i>Trovare la propria zona di eccellenza</i>	341
<i>Imparare dal succo di mela</i>	344
<i>Il potere della presenza</i>	345
Creare uno spazio per la zona di eccellenza	346
Passare da uno stato di blocco a una zona di eccellenza	349
Portare le energie archetipiche nella zona di eccellenza	351
<i>Esplorare l'influenza delle energie archetipiche</i>	353

Accogliere sensazioni ed emozioni difficili	356
Barriere di convinzioni e ponti di convinzioni	361
Lavorare con gli archetipi di transizione	365
Conclusione: Ego ed Anima	369
Postfazione	373
Bibliografia	375
Indice analitico	381
Informazioni sugli autori	387
Altri titoli in catalogo	389
Linea diretta con l'Editore	395

# INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

La Programmazione Neuro-Linguistica è una disciplina giovane, potente e fortemente dinamica. Dalla sua nascita negli anni Settanta fino a oggi, si è diffusa in tutto il mondo, toccando la vita di milioni di persone. Contemporaneamente ha conosciuto un'evoluzione senza sosta, ha allargato i propri orizzonti, moltiplicato i suoi strumenti e coinvolto nuovi settori.

Per Robert Dilts e Judith DeLozier, fin dagli albori tra i protagonisti di quest'avventura, era arrivato il momento di fare il punto della situazione fotografando l'intera vita della PNL, dalle prime intuizioni di Bandler e Grinder fino ai più recenti sviluppi.

Il risultato è *L'evoluzione della PNL*, il cui titolo originale è *NLP II*, seguito ideale del libro *NLP I*, pubblicato più di 30 anni fa.

*L'evoluzione della PNL* è un'opera di straordinaria completezza e singolare leggibilità, che offre al lettore qualcosa che ancora mancava nella letteratura di settore: una visione organica della PNL, una contestualizzazione dei suoi principali strumenti e una chiara periodizzazione. Nasce così uno strumento prezioso, in grado di offrire una risposta esaustiva - certamente soggettiva, ma senza dubbio molto convincente - a una domanda fondamentale: quali tecniche e strumenti sono essenziali per chi si accosta oggi allo studio della PNL? Cosa è importante trasmettere alle nuove generazioni?

In queste pagine risponde chi può dire *io c'ero*, operando una selezione consapevole e sapiente tra l'infinita ricchezza della PNL e scegliendo di mettere in evidenza le tecniche e i modelli più rappresentativi e utili per chi studia e pratica PNL oggi.

Al passato, si aggiunge poi il presente e, anche grazie al contributo della terza co-autrice, Deborah Bacon Dilts, vengono presentati i modelli e le tecniche più recenti e attuali, con un'attenzione particolare a ciò che sarà di vitale importanza nel prossimo futuro, come ad esempio l'approccio del coaching.

*L'evoluzione della PNL* è tutto questo: passato, presente e futuro. Un libro che guida e orienta, alimentando l'idea che la PNL sia una disciplina in continuo e orgoglioso divenire. Di generazione in generazione, fino alla NEXT GENERATION.

**Alessio Roberti**

*Master Trainer di PNL,*

*editore e fondatore della NLP ITALY Coaching School,*

*co-autore del bestseller Scelgo la libertà*

**ALESSIO ROBERTI**

È l'italiano con maggiore esperienza nella ricerca e formazione in PNL a livello mondiale: ha formato oltre 40.000 professionisti in Programmazione Neuro-Linguistica in Italia, USA e Inghilterra. La "Society of NLP" gli ha conferito il titolo di "Licensed Master Trainer of NLP", il massimo livello di specializzazione in PNL riservato a una decina di persone nel mondo che hanno dimostrato una competenza straordinaria nell'insegnare e usare la PNL. Si è inoltre specializzato presso le scuole di Business delle prestigiose università di Harvard e Oxford. Fra le numerose aziende che si avvalgono della consulenza e della formazione della società da lui guidata ci sono alcune tra le più importanti organizzazioni, nazionali e internazionali. È inoltre Coach di importanti imprenditori italiani. È l'unico italiano co-trainer del genio creativo della PNL, Richard Bandler. È co-autore con Bandler e Owen Fitzpatrick del bestseller *Scelgo la libertà* e con Antonella Rizzuto del libro *Il Meglio di Te con il Coaching*. È inoltre editore di oltre 60 testi sull'utilizzo degli strumenti della PNL e del Coaching. Fondatore e condirettore della NLP ITALY Coaching School, supervisiona tutte le attività formative erogate.

# PREFAZIONE

Era il 1980, quando nella conclusione del libro *Programmazione Neurolinguistica* promettevamo un secondo volume che avrebbe dovuto contenere applicazioni più concrete dei concetti, dei principi e delle distinzioni esposte in quella nostra prima introduzione alla PNL. Affermavamo che il secondo volume avrebbe “esplorato più specificamente come applicare la Programmazione Neuro-Linguistica al proprio lavoro e alla propria vita quotidiana”.

Per una serie di ragioni, quel secondo volume non è mai diventato realtà. Questo in parte perché noi autori abbiamo avuto tutti vite intense e occupate, ed eravamo profondamente coinvolti nello sviluppo e nell’esperienza diretta di quelle applicazioni su cui ci eravamo ripromessi di scrivere. Col passare del tempo, poi, la vita ci ha portato in direzioni diverse. Non ci siamo mai più ritrovati con lo stesso spirito che ci aveva raccolto e legato agli albori, e il progetto di creare un seguito a quel primo volume si è perso per strada.

Un altro motivo per la mancata pubblicazione è stato il rapido sviluppo della disciplina; talmente rapido che avrebbe reso ardua la selezione di uno specifico gruppo di processi che a nostro giudizio caratterizzasse la storia e il potenziale della PNL. Nuove sfide e nuove opportunità ci hanno spinto a trovare risorse e soluzioni fortemente innovative che andavano a toccare i fondamenti stessi della disciplina.

Negli anni, tutti e quattro gli autori di *Programmazione Neurolinguistica* hanno continuato a girare il mondo insegnando la PNL e contribuendo alla sua evoluzione e al suo sviluppo, ma soltanto Judith (DeLozier) e io (Robert Dilts) abbiamo mantenuto uno stretto rapporto personale e di lavoro che è culminato ogni anno nei nostri programmi estivi alla NLP University of California, a Santa Cruz.

Abbiamo spesso riflettuto sulla visione di un secondo volume e sulla promessa che avevamo formulato tanto tempo addietro. Le persone coinvolte nella disciplina hanno continuato a chiedere: “Che fine ha fatto quel secondo volume?”. A volte abbiamo cercato di mantenere quella promessa in altri modi. Abbiamo passato quattro anni a scrivere la *Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding* per trattare la vasta gamma di modelli e applicazioni di PNL, e per rendere onore alla storia e all’evoluzione di questa affascinante disciplina. Nel nostro operato abbiamo cercato di preservare lo spirito del gruppo originario che, con Bandler e Grinder, aveva sviluppato la PNL sulle montagne attorno a Santa Cruz.

Quattro anni fa abbiamo deciso che era arrivato il momento di portare finalmente a compimento il nostro proposito di creare un secondo volume. Dal nostro punto di vista era chiaro che c’erano delle cose nuove da dire: il libro che avete tra le mani, *L’evoluzione della PNL*, è il frutto di quella decisione.

Il testo ha subito diverse evoluzioni negli ultimi anni e non sarebbe esistito senza il supporto e l’energia di Deborah – insegnante di danza dei 5Ritmi®, psicoterapeuta e trainer di Psicodinamica, oltre che interprete –, che ha contribuito in maniera rilevante a una serie di nuovi sviluppi presentati nei capitoli della parte finale del libro.

Deborah ha conosciuto la PNL nel 1994, quando ha fatto da interprete in francese per John Grinder a Parigi, città dove si era trasferita dall’America sin dai primi anni Ottanta. Da allora ha fatto da interprete a molti altri trainer di PNL, quali David Gordon, Charles Faulkner, Lynne Conwell, Robert McDonald, e, ovviamente, Robert Dilts e Judith DeLozier.

Dal 2005 Deborah e Robert hanno sviluppato programmi che coniugano il background di Deborah nelle pratiche trasformazionali corporee quali i 5Ritmi® con i principi della PNL (Robert e Deborah si sono sposati nel 2008). Hanno applicato questi nuovi sviluppi in

## **PREFAZIONE**

workshop e seminari in giro per il mondo, nonché con Judith presso la NLP University in California.

La collaborazione tra noi tre (Robert, Judith e Deborah) è stata caratterizzata da entusiasmo, creatività e desiderio di completezza. Ci auguriamo che queste qualità emergano nel libro e permettano a voi lettori un rinnovato apprezzamento della profondità, della ricchezza e del potenziale della PNL.

**Robert Dilts**  
**Judith DeLozier**  
**Deborah Bacon Dilts**

# LA MENTE COGNITIVA

La *mente cognitiva* è essenzialmente la mente che associamo al nostro cervello. È la fonte delle nostre abilità intellettuali e della nostra capacità di ragionamento, ed è uno dei tratti che ci contraddistinguono in quanto esseri umani. La mente cognitiva è stata la prima area su cui si è concentrata la PNL, e ha fornito le basi per tutte le generazioni successive di sviluppi.

La *cognizione* è per definizione l'“atto di conoscere”. Il termine deriva dal latino *co-gno-scere*, che significa “venire a sapere”. Le scienze cognitive e la psicologia cognitiva sono lo studio delle attività collegate alla conoscenza e al “sapere”: l'attenzione, la creatività, la memoria, la percezione, il problem solving, il pensiero e l'uso del linguaggio.

Le origini dello studio della mente cognitiva si possono far risalire al filosofo greco Aristotele (384-322 a.C.), che nel suo trattato sull'*Anima* definisce la percezione sensoriale e la rappresentazione mentale quali caratteristiche distintive della “psiche”. Le riflessioni di Aristotele sulla psiche riguardano una vasta gamma di questioni cognitive, dalla definizione dei cinque sensi alla percezione del tempo, passando per la memoria, l'elaborazione del linguaggio, l'immaginazione e il problem solving. Aristotele sosteneva che gli animali formano mappe interiori del mondo introducendo informazioni dai sensi nel loro “senso comune”, quella che noi potremmo chiamare “mente”. Per dirla con le sue parole:

(1) Nessuno può imparare o comprendere qualcosa in assenza di una percezione sensoriale, e (2) quando la mente è attivamente cosciente di una qualsiasi cosa, è necessariamente cosciente della cosa e di un'immagine [...] Per l'anima pensante le immagini funzionano come se fossero contenuti percettivi [...] proprio come se le stesse effettivamente vedendo, essa calcola e decide riguardo al futuro sulla base di ciò che è presente; e quando delibera su qualcosa, come nel caso di una sensazione essa dichiara l'oggetto piacevole o doloroso, e a seconda lo evita o lo persegue.

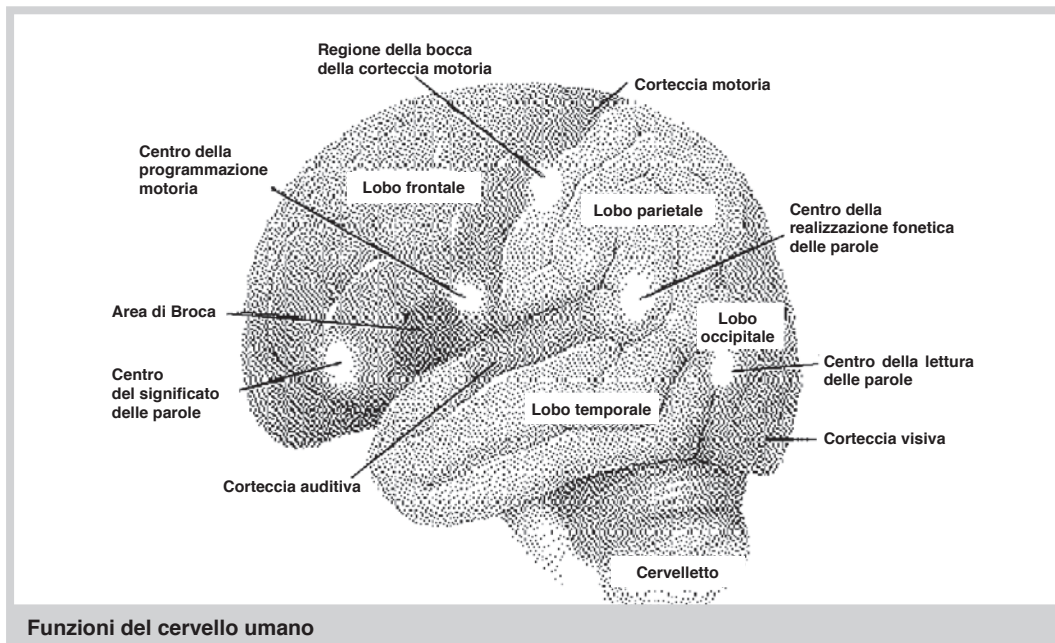
L'enfasi posta da Aristotele sulla percezione sensoriale come base della psiche e delle sue leggi di associazione è stata ripresa da svariati filosofi del XVIII e del XIX secolo come fondamento per lo studio della mente cognitiva. Tutto questo è stato infine codificato nell'opera di William James, in quello che è stato l'inizio della psicologia cognitiva moderna. *Principi di psicologia* tratta una gamma incredibilmente vasta di argomenti tuttora rilevanti per gli odierni psicologi cognitivi, tra cui le differenti funzioni degli emisferi del cervello, il primato dei sistemi rappresentazionali, le linee temporali mentali e persino i segnali di accesso comportamentali.

I metodi di James e degli altri fondatori della psicologia cognitiva erano tuttavia primariamente introspettivi e offrivano scarse applicazioni pratiche. La psicologia analitica di Freud e il comportamentismo si imposero in seguito come centro dell'attenzione di massima parte della psicologia applicata e della psicoterapia sino alla fine degli anni Sessanta. In questo decennio la comparsa delle droghe psichedeliche e l'avvento dell'intelligenza artificiale e del personal computer stimolarono grandemente l'interesse per gli effetti e il ruolo delle funzioni cognitive più elevate. La conseguente comparsa di forme di terapia a orientamento cognitivo, le analisi dell'elaborazione delle informazioni nei test di intelligenza e le teorie cognitive della personalità testimoniano la crescente influenza della psicologia cognitiva. L'analogia tra mente e computer ha influenzato in massimo grado lo studio della mente cognitiva (e in particolare la PNL). Secondo la maggior parte delle teorie cognitive, le informazioni raccolte dai sensi sono analizzate, immagazzinate, conservate e in seguito riutilizzate secondo diverse modalità. Per funzionare con efficacia queste attività, dette di *elaborazione dei dati*, non richiedono necessariamente di essere svolte consciamente. Concetti come quelli di "codifica", "immagazzinamento e recupero delle informazioni", "pro-

grammazione” e così via appaiono frequentemente come componenti dei modelli cognitivi. La PNL, ad esempio, considera la mente essenzialmente come il prodotto di un sistema di programmi neuro-linguistici che operano all’interno del cervello e del sistema nervoso.

## IL CERVELLO

All’interno del sistema nervoso, *il cervello* viene generalmente considerato come il “bio-computer” centrale, ed è l’organo a cui viene massimamente associata la mente cognitiva. Si stima che il cervello umano contenga 50-100 miliardi di neuroni. Le funzioni cognitive più elevate, quali il linguaggio, il problem solving e l’immaginazione, hanno luogo nella corteccia cerebrale, che per questo è considerata la sede della “mente” e della “coscienza”. Essa è composta da circa 10 miliardi di neuroni altamente interconnessi. Le sinapsi attraverso cui queste cellule comunicano tra loro formano una rete che vanterebbe, secondo stime recenti, 1000 trilioni di connessioni.



Il cervello regola e vigila sulle azioni e reazioni del corpo. Riceve continuamente informazioni sensoriali, che analizza rapidamente per poi rispondere controllando azioni e funzioni corporee. Il tronco encefalico regola il respiro, il ritmo cardiaco e altri processi del sistema nervoso autonomo che sono indipendenti dalle funzioni cosce del cervello. La neocorteccia è il centro del pensiero di ordine di astrazione più elevato, dell'apprendimento e della memoria. Il cervelletto è responsabile dell'equilibrio, della postura e della coordinazione dei movimenti.

## ■ ■ EMISFERI DEL CERVELLO

La corteccia è divisa in due emisferi. Per i destrimani, e per alcuni mancini, l'emisfero sinistro controlla l'attività conscia nella parte destra del corpo ed è considerato in primo luogo responsabile per forme lineari di elaborazione quali la logica e il linguaggio. L'emisfero destro controlla l'influenza conscia sul lato sinistro del corpo ed è ritenuto responsabile per modalità più simultanee e spaziali di elaborazione quali il riconoscimento e la sintesi. Compiti diversi richiedono diverse combinazioni e diversi livelli di attività negli emisferi destro e sinistro. Risolvere un problema di matematica tende a richiedere maggiore attività nell'emisfero sinistro; visualizzare un oggetto tridimensionale che ruota nello spazio richiederà probabilmente maggiore attività nell'emisfero destro. La creatività richiede il contributo di entrambe le parti.

## ■ ■ SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI SENSORIALI

Il cervello interagisce con il mondo esterno e il resto del corpo tramite i sensi, che funzionano tramite ricettori specializzati e organi di senso distribuiti nel corpo e nella testa. I sensi forniscono le informazioni su cui ci basiamo per costruire i modelli cognitivi di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Nel trattato sull'*Anima*, Aristotele ha categorizzato i sensi nelle cinque classi fondamentali di vista, udito, tatto, olfatto e gusto. I cinque sensi aristotelici corrispondono direttamente ai

## IL CERVELLO

cinque “sistemi rappresentazionali” impiegati in tutte le generazioni di PNL – visivo, auditivo, cinestesico, olfattivo e gustativo.

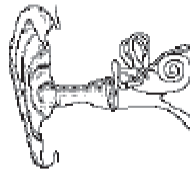
Secondo Aristotele, i cinque sensi forniscono alla mente informazioni riguardo a specifiche caratteristiche del mondo esterno, come ad esempio “chiaro e scuro, per la vista; acuto e grave, per l’udito; amaro e dolce, per il gusto [...] freddo e caldo, secco e umido, duro e molle, ecc. per il tatto”.

Queste caratteristiche corrispondono a quelle che la PNL chiama “submodalità”, dato che sono subcomponenti di ciascuno dei sistemi rappresentazionali. Le submodalità sono le particolari qualità percettive che possono essere registrate da ciascuna delle cinque modalità sensoriali primarie. La nostra modalità visiva, ad esempio, può percepire qualità quali il colore, la luminosità, le forme, la profondità; la nostra modalità auditiva è capace di registrare volume, tonalità, ritmo; il nostro sistema cinestesico percepisce qualità quali pressione, temperatura, grana e così via. Tanto Aristotele quanto la PNL considerano queste distinzioni come le componenti fondamentali della mente cognitiva: in un certo senso esse possono essere considerate come il “linguaggio macchina” su cui si fonda la nostra programmazione mentale.



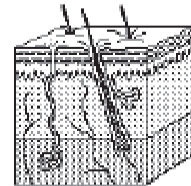
### VISIVO

Luminosità  
(chiaro-scuro)  
Dimensione  
(grande-piccolo)  
Colore  
(a colori-in bianco e nero)  
Movimento  
(veloce-lento-statico)  
Distanza  
(vicino-lontano)  
Messa a fuoco  
(nitida-sfocata)  
Posizione nello spazio



### AUDITIVO

Volume  
(alto-basso)  
Tono  
(alto-basso)  
Frequenza  
(alta-bassa)  
Cadenza  
(lenta-veloce)  
Distanza  
(vicino-lontano)  
Ritmo  
Posizione nello spazio



### CINESTESICO

Intensità  
(forte-debole)  
Area  
(grande-piccola)  
Grana  
(liscia-ruvida)  
Durata  
(costante-intermittente)  
Temperatura  
(caldo-freddo)  
Peso  
(pesante-leggero)  
Posizione nello spazio

Le tre modalità sensoriali umane primarie e le rispettive submodalità

Per quanto riguarda le funzioni cognitive della mente cognitiva umana, la PNL considera primario il gruppo dei sensi visivo, auditivo e cinestesico nella formazione delle rappresentazioni a partire dalle quali costruiamo i nostri modelli mentali del mondo. Anche se il senso dell'olfatto e quello del gusto giocano un ruolo molto più significativo in altri animali, essi sono un aspetto tutto sommato secondario dell'attività cognitiva umana, in particolare per quanto riguarda compiti cognitivi di elevata complessità.

Come implica il termine stesso, un "sistema rappresentazionale" è più di un semplice canale per le informazioni. Comprende l'intero sistema di processi relativi a una determinata modalità sensoriale, inclusi quelli di ingresso, elaborazione, immagazzinamento, recupero e uscita. Sottolinea Charles Scott Sherrington, il grande fisiologo inglese, premio Nobel per i suoi studi in ambito neurologico: "È sempre il cervello la parte del sistema nervoso costruita e sviluppata a partire dagli organi di 'percezione della distanza'".

L'organo di senso dell'udito è l'orecchio, ma le vibrazioni percepite dall'orecchio devono essere trasmesse al lobo temporale della corteccia cerebrale (un'area sul lato del cervello, subito sopra alle orecchie) per poter essere elaborate, immagazzinate e "comprese" (ossia rappresentate). Perché le parole siano comprese e perché sia loro attribuito un significato, devono anche essere connesse ad altre rappresentazioni sensoriali. Il canale di uscita del sistema rappresentazionale auditivo comprende la laringe e la bocca.

Similmente, l'organo di senso della vista è l'occhio, ma i segnali visivi ricevuti dall'occhio sono elaborati e immagazzinati (o "rappresentati") nel lobo occipitale sul retro della corteccia cerebrale. Allo stesso modo, la pelle e i recettori propriocettivi nei muscoli sono gli organi di senso del tatto e delle sensazioni viscerali. Perché i messaggi raccolti dal corpo prendano il significato, ad esempio, di "emozioni" e stati interiori, devono essere trasmessi all'area somestetica primaria, localizzata nel lobo parietale, vicino alla parte superiore del cervello. Il canale di uscita del sistema rappresentazionale cinestesico sono i gesti e i movimenti del corpo e le risposte degli organi interni come il cuore, lo stomaco e così via.

## ■ ■ SEGNALI DI ACCESSO

Proprio come dobbiamo servirci di una tastiera, di un mouse o di un modem per usare i nostri computer, ci sono meccanismi fisici da usare per sfruttare il nostro bio-computer

umano. Per registrare le informazioni provenienti dai sensi, analizzarle, immagazzinarle e ricodificarle allo scopo di usarle in diversi modi, dobbiamo impostare i nostri meccanismi fisiologici e neurologici in modo che dirigano le informazioni in maniera appropriata. Lo facciamo tramite sottili comportamenti che in PNL vengono chiamati “segnali di accesso”. I segnali di accesso sono associati all’attivazione di un certo sistema rappresentazionale: individuare questi segnali ci consente di sapere, istante per istante, quale sistema rappresentazionale una persona sta usando per pensare. Esempi tipici di segnali di accesso sono i *movimenti oculari*, il *tono* e la *cadenza della voce*, la *postura*, i *gesti* e l’*andamento del respiro*.

Quando le persone pensano, inviano tutta una serie di segnali specifici per ciascun sistema rappresentazionale. Tra questi vi sono il ritmo respiratorio, talune emissioni sonore non verbali, certe espressioni facciali, schiocchi delle dita, il portare le mani a certe parti del corpo e via dicendo. Alcuni di questi segnali cambiano da persona a persona e devono essere “calibrati” di volta in volta; molti, però, sono generalmente associati a un determinato processo sensoriale.

Fu proprio il già citato William James a proporre per la prima volta l’idea che esistessero dei “segnali di accesso” microcomportamentali. Dopo aver osservato che certe forme di micromovimento accompagnavano sempre l’attività di pensiero, James scrisse:

Nel soffermarsi su un’idea o sensazione che appartiene a una determinata sfera sensoriale, il movimento corrisponde all’attivazione dell’organo di senso, percepita mentre essa ha luogo. Non posso, ad esempio, pensare in termini visivi senza percepire un gioco fluttuante di pressioni, convergenze, divergenze e accomodamenti dei miei globi oculari [...] Quando cerco di ricordare o riflettere, è come se i movimenti in questione [...] fossero una sorta di ritirarsi della mia attenzione dal mondo esterno. Per quanto riesco a discernere, queste sensazioni sono dovute a un effettivo muoversi in alto e verso l’esterno dei globi oculari.

Il fenomeno descritto da James è ben noto in PNL come segnale di accesso visivo (occhi che si muovono in alto a sinistra o a destra per visualizzare). James postulò che tutti i processi mentali fossero accompagnati e diretti da minuscoli cambiamenti fisici di questo tipo.

Osservò anche che, proprio come i processi che riflettono, questi microsegnali fisiologici formavano schemi coerenti e ripetitivi, indipendentemente dal contenuto delle riflessioni della persona.

La peculiarità di tali aggiustamenti sembrerebbe il fatto che sono riflessi minimi, di numero ridotto, ripetuti incessantemente, costanti nel bel mezzo di grandi variazioni nel resto del contenuto della mente, e del tutto ininfluenti e privi di interesse, se non per il loro uso nel favorire o inibire la presenza di vari elementi e azioni al cospetto dell'attenzione conscia.

Questa è probabilmente una delle definizioni più eleganti mai scritte su ciò che la PNL intende con “segnali di accesso”. Imparando a leggere questi “riflessi” si possono riconoscere e influenzare gli schemi di pensiero propri e altrui. La PNL ha sviluppato diverse tecniche per l'applicazione pratica dei segnali di accesso, per la comunicazione e per il cambiamento. Alcuni tra i più comuni segnali di accesso impiegati in PNL sono:

- a. Visivo:** *testa e occhi rivolti verso l'alto, gesti all'altezza degli occhi, respirazione toracica e superficiale, strizzare gli occhi, voce con cadenza più veloce e tonalità più alta.*
- b. Auditivo:** *testa e occhi rivolti di lato, gesti nella periferia delle orecchie, respirazione diaframmatica, fronte corrugata, tono e cadenza della voce molto variabili.*
- c. Cinestesico:** *testa e occhi rivolti verso il basso, gestualità rivolta verso il corpo, respirazione addominale profonda, voce profonda e morbida con cadenza più lenta.*

**CONTINUA...**

# LA MENTE SOMATICA

*Soma* è la parola greca per “corpo”. La *mente somatica* è la mente che ha sede nel nostro corpo. La nostra intelligenza somatica sta alla base del nostro essere. Non tutti gli esseri possiedono una mente cognitiva, ma tutti gli organismi viventi dipendono dalla mente somatica per sopravvivere e per interagire con successo con il proprio ambiente. La mente somatica è la nostra intelligenza di mammiferi ed è una forma di intelligenza primaria che si manifesta nei bambini piccoli.

Nel corpo è racchiuso tutto un sistema di intelligenza e di saggezza, con cui una persona può essere o meno a contatto e in sintonia. Quando siamo in contatto con la nostra mente somatica “abitiamo i nostri corpi”; questo significa che parte della nostra presenza mentale è nel corpo fisico. Dato che il corpo vive e respira solo nel momento presente, quando siamo connessi alla nostra sapienza somatica anche parte della nostra coscienza è ancorata nel momento presente. Per quanto la nostra attenzione possa essere diretta su un compito da svolgere, un’interazione, un’attività mentale o qualsiasi altro oggetto, se la nostra presenza mentale è simultaneamente radicata nel corpo e nel suo cangiante universo di sensazioni e percezioni fisiche, possiamo accedere a un vasto tesoro di risorse e informazioni che possono arricchire la nostra esperienza in ogni situazione.

Quando diciamo che qualcuno è “perso nella propria testa” o “scollegato dal proprio corpo”, indichiamo una mancanza di accesso al ricco mondo dell’esperienza e dell’intelligenza somatica. Quando viviamo “nella testa”, solitamente significa che la nostra attenzione non è più rivolta alla percezione del corpo e del momento presente. Questo fenomeno è spesso accompagnato da certi tipi di manifestazioni fisiche ed emotive: respirazione superficiale o rapida, parlantina veloce, tensione nelle spalle, nel collo e nella muscolatura del volto e tendenza a manifestare ansia o stress.

Di contro, quando siamo ben radicati nel corpo e nel momento presente, tendiamo a essere fisicamente rilassati, a respirare più lentamente e profondamente, a provare un senso di pace che ci fa sentire attenti e rilassati, presenti, vitali e in contatto con le nostre risorse. Come ha sottolineato Richard Moss, quando il corpo è felice le emozioni tendono a essere positive e la mente tende a essere quieta.

L’esperienza soggettiva di un’intelligenza somatica è emersa in tutte le culture attraverso la storia, e si riflette nel linguaggio tramite una serie di parole, che la PNL chiama anche “linguaggio degli organi”. Il linguaggio degli organi comprende affermazioni apparentemente metaforiche o frasi idiomatiche che le persone usano riferendosi a parti del corpo o a funzioni corporee.

Modi di dire come “l’ho percepito a pelle”, “ho seguito il mio cuore” o “in cuor mio lo sapevo” indicano parti del corpo diverse dal cervello attribuendo loro un qualche tipo di capacità intellettiva. Possiamo anche parlare di cose che “ci fanno torcere le budella”, che “sono difficili da digerire”, che “ci spezzano il cuore” o “ci fanno rizzare i peli della schiena”. Oltre a questo significato metaforico, la PNL considera il linguaggio degli organi come qualcosa che va al di là del semplice uso idiomatico. Proprio come i predicati basati su uno specifico input sensoriale (“vedo cosa vuoi dire”, “non è chiaro”, “mi suona bene”, “casca giusto”, “mi sono avvicinato a”, “me lo sento”), il linguaggio degli organi spesso rispecchia schemi neuro-linguistici più antichi e processi che ci permettono di scorgere alcune delle strutture più profonde di queste esperienze soggettive – strutture che esploreremo in questo capitolo.

## ■ IL SENSO PERCEPITO: L'ESPERIENZA SOGGETTIVA DELLA MENTE SOMATICA

Soggettivamente conosciamo la nostra mente somatica tramite quello che il filosofo e psicoterapeuta Eugene Gendlin chiama un “senso percepito”, e che è alla base del suo metodo di trattamento detto di *focusing*. Gendlin afferma che le interazioni vitali di un organismo con il proprio ambiente vengono necessariamente prima della conoscenza astratta cognitiva dello stesso. Secondo Gendlin, la vita è un'interazione intricata e ordinata con l'ambiente, e quindi il vivere stesso è un conoscere. La conoscenza astratta cognitiva è uno sviluppo emerso dalla più fondamentale conoscenza che è la struttura profonda dei nostri processi di pensiero conscio.

In altre parole, la mente somatica è la prima mente e sta alla base delle nostre altre funzioni mentali. La qualità e l'efficacia della nostra coscienza cognitiva dipende in larga misura dalla qualità della mente somatica.

Gendlin dice che il nostro conoscere per via somatica si afferma sotto forma di un *senso percepito* soggettivo, che sostiene essere alquanto diverso dal “sentire” dell'emozionalità. Il senso percepito è la percezione corporea del processo della vita in atto. Dato che un senso percepito deriva dalla nostra interazione vitale nel mondo, non è dissociato e astratto quanto i concetti cognitivi, e contiene quindi molte meno cancellazioni, distorsioni e generalizzazioni. Un senso percepito è in realtà molto più ordinato del pensiero cognitivo, e ha le sue specifiche proprietà, diverse da quelle della logica. È un tipo di pensiero somatico che può essere molto preciso, e più intricato della conoscenza cognitiva. È una prospettiva molto simile alla nozione formulata da Milton Erickson di una “mente inconscia” estremamente saggia e intelligente.

Gendlin arrivò alle sue conclusioni tramite un metodo simile a quello del modellamento della PNL. Con una serie di colleghi studiò migliaia di ore di registrazioni di sessioni di psicoterapia, per esplorare quale fosse la “differenza che faceva la differenza” quando la seduta aveva successo.

Osservò che i pazienti con i migliori risultati non erano particolarmente verbali o analitici. Erano invece quelli che si permettevano di fare esperienza e di tollerare sensazioni vaghe,

confuse e poco chiare – anche quando queste erano spiacevoli o dolorose – lasciando che tali sensazioni si sviluppassero secondo i propri tempi e modi. Erano persone che prestavano attenzione alle sensazioni interiori provenienti dal corpo (le “strutture profonde”) e associate ai problemi o alle questioni da risolvere. Invece di girare a vuoto nella mente, rimanevano in contatto col sempre mutevole flusso della propria esperienza, senza lasciarsi travolgere dalle emozioni. Prendevano le cose con calma e si davano il tempo per percepire le proprie sensazioni e ascoltare i messaggi che queste cercavano di veicolare.

Gendlin chiamò questo processo *focusing* e sviluppò delle procedure in più fasi formalizzate e trasmissibili, in maniera che anche altri potessero imparare come prestare attenzione alle proprie sensazioni interne in modo altrettanto produttivo. Portando l'attenzione sul corpo, Gendlin intendeva chiaramente portare le persone ad accedere alla mente somatica, tramite il processo che lui chiamava “riporre fiducia nella saggezza del corpo”. Anziché cercare soluzioni con la sola mente cognitiva, si invitano altre parti del sistema nervoso a rivelare ciò che sanno e a trovare soluzioni tramite l'attenzione alle sensazioni e alle questioni del corpo. Risolvere con efficacia questioni difficili e complesse richiede quindi di contattare quel senso percepito della vita racchiuso nel nostro sistema nervoso esteso, e di cooperare e dialogare con esso.

I lavori di Gendlin sostengono quella visione della PNL di Ultima Generazione che vede nel corpo non una semplice macchina controllata da un cervello contenuto nella scatola cranica. Vi è anche un cervello nel corpo; anzi, ve ne sono svariati. Questo è un importante ampliamento della componente “neuro” della Programmazione Neuro-Linguistica.

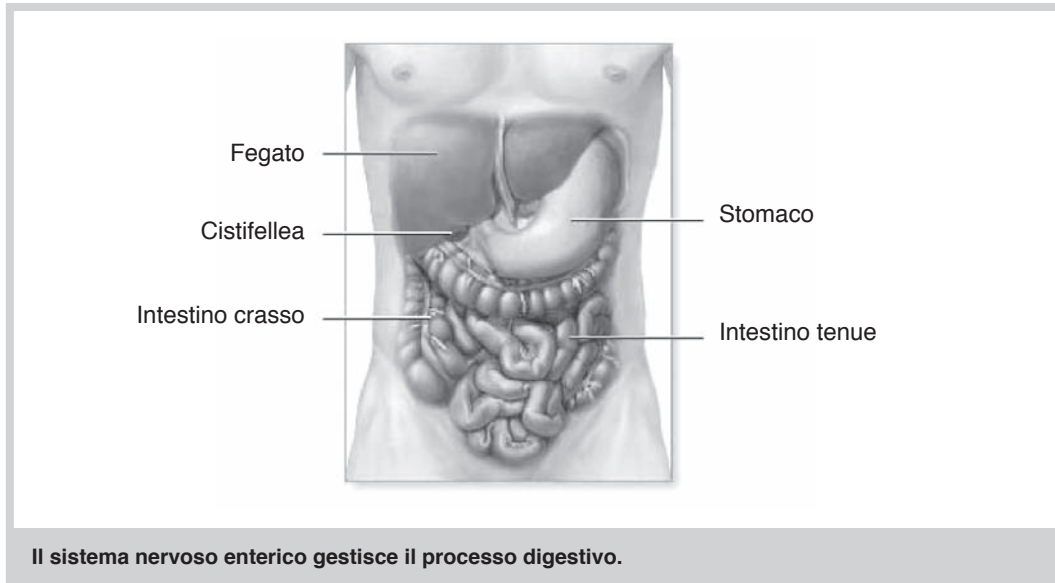
## ■ LA NEUROGASTROENTEROLOGIA E IL CERVELLO NELLA PANCIA

Uno dei cervelli nel corpo è detto *cervello enterico*, o *sistema nervoso enterico* (*enterico* significa letteralmente “dentro l'intestino”, dal greco *enteron*, appunto “intestino”). Questo sistema conta 100 milioni di neuroni: più di quelli che formano la spina dorsale. La neuroscienza moderna calcola che il sistema di nervi attorno all'intestino crasso e agli altri organi della digestione nel ventre abbia un livello di sofisticazione e complessità circa equivalente

a quello del cervello di un gatto: anche per questo viene spesso chiamato “il secondo cervello” del corpo umano.

Molti dei dettagli chiave sul modo in cui il sistema nervoso enterico rispecchia quello centrale sono emersi negli ultimi anni. Michael Gershon, professore di anatomia e biologia cellulare presso il Columbia-Presbyterian Medical Center di New York, è uno dei fondatori di una nuova branca della medicina detta “neurogastroenterologia”. Nel suo libro *Il secondo cervello*, Gershon sostiene che il cervello enterico ha un ruolo determinante nella salute e nella felicità degli esseri umani, così come nei loro disturbi e problemi. Molti disturbi gastrointestinali, come ad esempio la colite e la sindrome da colon irritabile, hanno origine da problemi a livello del sistema nervoso enterico.

Il ruolo del sistema nervoso enterico è quello di gestire ogni aspetto della digestione dall’esofago allo stomaco, fino all’intestino tenue e al colon. I neurogastroenterologi sono inoltre convinti che via sia un complesso gioco di interrelazioni tra il sistema nervoso enterico e il sistema immunitario.



Vista la sua importanza, i biologi ritengono che, durante l'evoluzione dei mammiferi, il sistema nervoso enterico fosse troppo fondamentale per risiedere nella testa, dove avrebbe dovuto comunicare con il ventre attraverso lunghe connessioni. I bambini hanno bisogno di mangiare e digerire il cibo dalla nascita. Per questo il processo evolutivo sembra aver preservato il sistema nervoso enterico come circuito indipendente\*. Esso è solo in parte collegato al sistema nervoso centrale, ed è in grado in larga misura di funzionare autonomamente, senza il controllo del cervello.

Proprio come quello che abbiamo nella testa, il cervello nella pancia invia e riceve impulsi, registra e immagazzina esperienze, e risponde alle emozioni impiegando gli stessi neurotrasmettitori utilizzati dalle cellule cerebrali. Il sistema nervoso enterico è collocato nelle guaine di tessuto sulle pareti di esofago, stomaco, intestino tenue e colon. Considerato come un singola entità, è una rete di neuroni, neurotrasmettitori e proteine che passano messaggi tra neuroni, sostengono cellule simili a quelle trovate nel cervello e formano complessi circuiti capaci di funzionamento autonomo, apprendimenti, memoria, e produzione di "sensazioni viscerali".

Avete dunque nella pancia l'equivalente del cervello di un gatto. Quando tutto va come deve, fa le fusa. Ma se si sente minacciato "soffia". Quando il sistema nervoso centrale incontra una situazione minacciosa, rilascia ormoni dello stress che preparano il corpo a combattere o fuggire. Il sistema enterico contiene molti nervi sensori stimolati da queste emissioni chimiche – da cui ad esempio la sensazione delle cosiddette "farfalle nello stomaco".

Studi recenti suggeriscono anche che lo stress, specialmente nei primi anni della vita, può causare disturbi gastrointestinali cronici. Un dottore, ad esempio, ha riportato che fino al 70% dei pazienti che tratta per disordini gastrointestinali cronici ha avuto durante l'infanzia traumi quali la perdita di un genitore, malattie croniche, la morte di una persona molto vicina e così via.

---

\* È interessante notare che già durante le prime fasi dello sviluppo di un feto si forma una massa di tessuto detta "cresta neurale". Una parte di questa massa diviene poi il sistema nervoso centrale, mentre un altro pezzo migra per diventare poi il sistema nervoso enterico. Secondo gli studi del dottor Gershon i due sistemi vengono connessi solo in un secondo momento, tramite il nervo vago.

È interessante notare che in tutti i continenti le culture tradizionali hanno nutrito la credenza che il ventre fosse una sacra “dimora dell’anima”. Le arti marziali giapponesi, le discipline di guarigione cinesi e le danze di Africa, India e Polinesia, dei nativi americani, del Medio Oriente e dell’Europa antica, incorporano tutte pratiche per trasmettere energia al ventre con il fine di risvegliare il “potere dell’anima” racchiuso al centro del corpo.

Il centro dell’addome, che i giapponesi chiamano *hara*, è considerato in molte arti marziali e pratiche di guarigione quale radice e centro di natura tanto fisica quanto energetica. Viene visto come il punto di concentrazione del potere e della gravità, oltre che come sede di svariati organi. Le gambe, dipartendosi dallo *hara*, gli permettono di connettersi con la terra, garantendo radicamento e al tempo stesso mobilità. Lo *hara* è inoltre concepito come fonte di vita, come una sorta di “ombelico spirituale”. Si ritiene che coltivarlo conferisca maestria, forza, saggezza e tranquillità.

Nella lingua giapponese il termine *hara* indica sia la pancia fisica sia le qualità caratteristiche che ne emergono quando la persona attiva la “forza vitale” concentrata nel ventre\*.

Una “persona di *hara*” è una che vive con creatività, coraggio, sicurezza di sé, senso profondo, integrità e resistenza. *Hara no aru hito* significa letteralmente “individuo con ‘centro’ o ‘con pancia’”. Una persona di questo tipo è sempre equilibrata, tranquilla, magnanima ed empatica. Dotata di giudizio calmo e imparziale, ha chiara nozione di cosa sia importante, accetta le cose come sono e mantiene un equilibrato senso della misura. È un individuo pronto per qualsiasi cosa gli si presenti sul cammino della vita. Quando, tramite costante pratica e disciplina, una persona di questo tipo raggiunge la propria maturità, viene detta *hara no dekita hito*, ossia persona che ha “completato la propria pancia”.

---

\* Svariate espressioni giapponesi incorporano il termine *hara* e segnalano l’importanza del ventre per vivere bene e pienamente. “Arte del ventre”, ad esempio, si riferisce a un’attività che la persona porta a termine al tempo stesso senza sforzo e alla perfezione. “Una grandiosa pancia” si riferisce a una persona di aperte vedute, comprensiva, compassionevole e generosa. “Una pancia pulita” indica una persona che ha la coscienza a posto. “Determinare la propria pancia” esprime il processo di definire chiaramente le proprie intenzioni. “Battere il tamburo della pancia” significa vivere una vita appagante.

In cinese, il centro del ventre è chiamato *tan tien*, un termine che denota letteralmente un campo che deve essere coltivato per ricavarne il nutrimento essenziale a sostenere la vita. L'implicazione è che quando una persona attiva il proprio centro del ventre tramite movimento e respirazione, mette così in azione il centro del suo essere, fonte del potere interiore e dell'anima.

Queste espressioni linguistiche rispecchiano chiaramente l'intuizione e l'esperienza soggettiva del fatto che il "cervello nella pancia" è un elemento chiave della nostra intelligenza somatica, nonché una potente risorsa. Presentiamo di seguito un semplice esercizio e una pratica che potete impiegare per coltivare l'accesso al vostro cervello enterico:

1. Sedetevi comodamente e "allungati" sul vostro asse verticale, con la spina dorsale eretta ma rilassata, e i piedi equidistanti e a contatto col suolo. Mettete il palmo di una mano sulla pancia, con il pollice al livello dell'ombelico e le altre dita subito sotto. Mettete l'altro palmo nella posizione corrispondente nella vostra zona lombare.
2. Rilassatevi e respirate profondamente nel ventre. Immaginate un filo teso, che collega i palmi delle due mani. Vedetelo, percepetelo, descrivetelo a voi stessi.
3. Trovate il punto di mezzo dello spago. Concentrate la vostra attenzione su di esso per una serie di respirazioni. Notate e percepite qualsiasi immagine e sensazione si presenti. Permettete che emerga un senso percepito di connessione col vostro cervello addominale (il centro del ventre, lo *hara*, il *tan tien*). Questo dovrebbe recarvi la sensazione di essere centrati, calmi, rilassati e bilanciati.

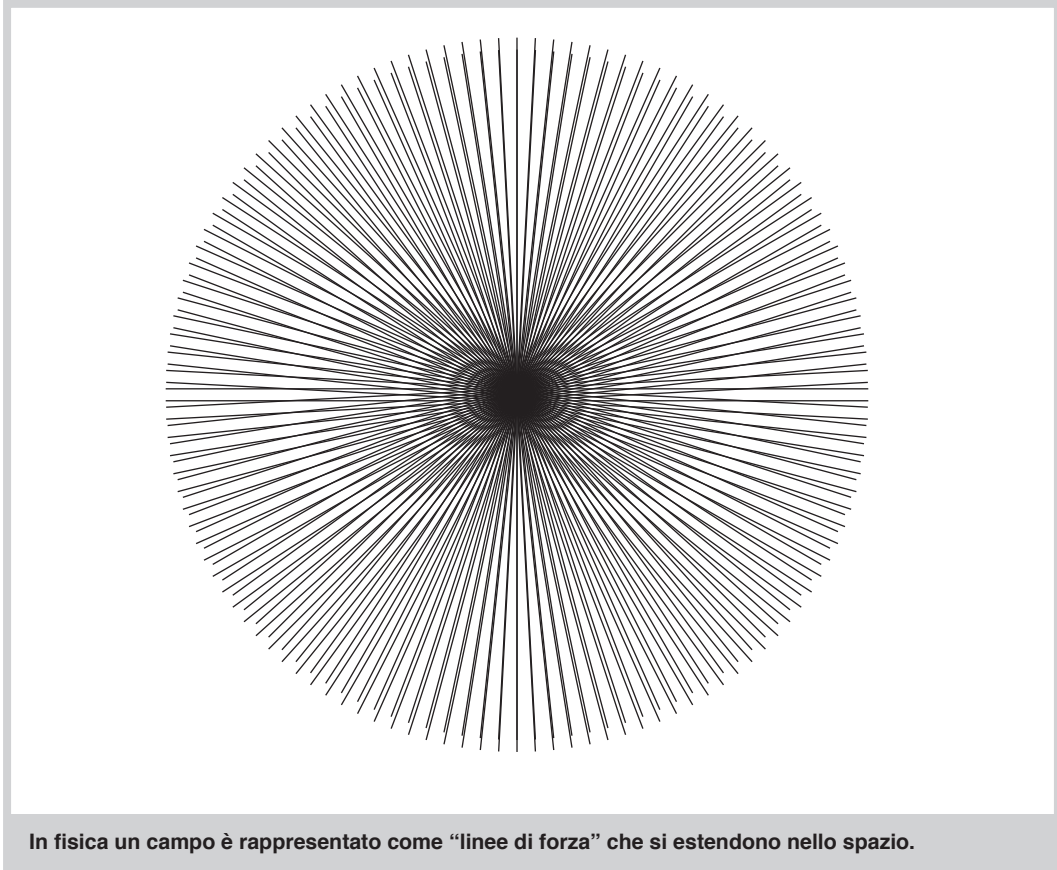
Trovare in questo modo il vostro centro sarà un canale fondamentale e un'ancora verso la vostra mente somatica e la saggezza del corpo.

**CONTINUA...**

# LA MENTE DI CAMPO

L'enfasi sulla nozione di *campo* o *mente di campo* è una delle caratteristiche che definiscono e denotano la PNL di Ultima Generazione. Un "campo", nell'ottica della PNL di Ultima Generazione, è essenzialmente un tipo di spazio o di energia prodotto da relazioni e interazioni all'interno di un sistema di individui. Centrale per questa nozione del campo è l'idea che la relazione stessa sia una "terza entità" generata a partire da quelle coinvolte, un po' come accade quando idrogeno e ossigeno si combinano producendo una terza entità, l'acqua. La relazione diventa un recipiente che contiene, elabora e porta ad evolvere i pensieri, le emozioni e le esperienze di chi ne è coinvolto.

In fisica, si definisce campo "una porzione di spazio caratterizzata da una proprietà fisica, come ad esempio la forza magnetica o di gravità, che ha un valore determinabile in ciascun punto entro la porzione di spazio". Un campo, in fisica, ha quindi a che vedere col movimento dell'energia attraverso un'area di spazio ampiamente dispersa.



Un campo elettromagnetico è tipicamente rappresentato in termini di "linee di forza" che si estendono all'infinito in tutte le direzioni e producono un effetto su corpi all'interno del campo creato da queste linee di forza; è la loro distribuzione a determinare la densità e l'intensità, e quindi anche l'influsso del campo.

Questo è ben diverso dall'idea di "particella", un oggetto che esiste solo in una regione dello spazio molto limitata e definita. Un campo è meno tangibile di una particella, ed è fatto di movimento e relazioni, piuttosto che di "cose". Un campo è generato dalle relazioni tra oggetti e, al tempo stesso, esercita un'influenza sul comportamento o sulle azioni degli

oggetti stessi. Un campo gravitazionale, ad esempio, è una funzione di una fondamentale attrazione tra corpi nello spazio: in assenza di questi, l'attrazione gravitazionale non esiste. Il campo gravitazionale generato dai due corpi (ad esempio due pianeti) influenzerà anche il comportamento di qualsiasi altro oggetto (ad esempio una navicella spaziale) che entri nella sua area di influenza.

L'idea di un campo fisico ha importanti implicazioni (sia dirette sia metaforiche) per la psicologia, il management, la terapia e la PNL. Stephen Gilligan, pioniere della PNL, parla di un "campo relazionale" percepito che esiste tra gli esseri umani, aspetto fondamentale e necessario del cambiamento e della guarigione. Il terapeuta familiare Bert Hellinger basa il proprio operato sull'idea di un "campo familiare" che si estende nell'intera storia di un sistema familiare e include anche l'influenza dei membri che non sono più in vita.

Il senso di essere parte di un sistema o campo più ampio è una comune esperienza soggettiva di quasi tutti gli esseri umani. Parliamo spesso dello "spirito di gruppo", ad esempio, come di un sentirsi parte di qualcosa che ci include, ma che è più ampio di noi. Questa esperienza di appartenere a un'entità collettiva più ampia è espressa in PNL tramite il concetto di *quarta posizione percettiva*, o posizione del "noi". La prima, la seconda e la terza posizione percettiva (sé, altro e osservatore) sono collegate ai punti di vista più significativi in un sistema di interazione umana, le prospettive che definiscono lo spazio dell'interazione. Un tipo di campo relazionale è creato dagli schemi di relazione e interazione che hanno luogo in quello spazio. La quarta posizione include e trascende al tempo stesso le altre tre posizioni. Le qualità di questo campo prendono spesso forma e si manifestano nella posizione fisica, o psicogeografia, che le persone coinvolte nell'interazione occupano le une rispetto alle altre.

Esperienze soggettive quali quella dello spirito di gruppo risultano dunque da un senso percepito del campo relazionale che emerge dalle interazioni tra i nostri sistemi nervosi e quelli degli altri. Di fatto, essi formano una sorta di più ampio sistema nervoso collettivo, capace di produrre risultati talora indicati con le espressioni "mente di gruppo" o "intelligenza collettiva". Questa *mente* di gruppo può avere caratteristiche e qualità di intelligenza che differiscono grandemente dalle menti individuali dei singoli membri, proprio come l'acqua ha proprietà diverse da quelle degli atomi di ossigeno e idrogeno che la formano.

Afferma lo psicologo francese Gustave Le Bon:

La peculiarità più sorprendente presentata da un gruppo psicologico è la seguente. Chiunque siano gli individui che lo compongono, per

quanto simili o dissimili siano i loro modi di vivere, le loro occupazioni, il loro carattere o la loro intelligenza, il fatto che siano stati trasformati in un gruppo mette a loro disposizione una sorta di mente collettiva che li induce a sentire, pensare e agire in un modo ben diverso da quello in cui ciascun singolo membro farebbe per conto proprio. Ci sono certe idee e sensazioni che non vengono a essere, o non si trasformano in atti se non nel caso di individui che formano un gruppo.

Le Bon aggiunge inoltre:

Il gruppo psicologico è un essere provvisorio formato di elementi eterogenei momentaneamente combinati, proprio come le cellule che costituiscono un organismo vivente formano con la loro unione un nuovo essere che dimostra caratteristiche ben diverse da quelle esibite singolarmente da ciascuna delle cellule.

Questi fenomeni sono un'espressione di ciò che lo scrittore, filosofo e teoretico della transpersonalità Ken Wilber chiama un'*olarchia*. Le olarchie sono disposizioni di *oloni* correlati (un concetto centrale nelle opere di Arthur Koestler e di Gregory Bateson). L'idea dell'olone è fondamentalmente quella che ogni entità o concetto abbia una duplice natura: *come totalità in sé completa, e come parte di una qualche altra totalità*. Ad esempio, una cellula in un organismo è una totalità completa e al tempo stesso parte di un'altra interezza, quella dell'organismo nel suo complesso. Un altro esempio è quello di una lettera, che è entità a sé stante e al tempo stesso parte integrante di una parola, che a sua volta fa parte di una frase, che a sua volta fa parte di un paragrafo, che fa parte di una pagina e via dicendo. Tutto può essere visto in questi termini, dai quark alla materia, dall'energia alle idee. Qualsiasi entità *include e trascende* gli oloni di cui è composta. In questo modo, campi collettivi possono anche essere costituiti da altre creature ed esseri, e persino dal nostro ambiente. Secondo Gregory Bateson, quando determinate olarchie raggiungono un adeguato livello di interconnessione e integrazione, esse esibiscono le qualità fondamentali di una "mente". Sostiene lo studioso che sistemi con il dovuto grado di complessità, flessibilità e feedback sono in grado di mostrare caratteristiche di "autorganizzazione" e spesso paiono avere una mente propria:

Qualsiasi insieme di eventi e oggetti che abbia l'adeguata complessità di circuiti causali e le necessarie relazioni energetiche esibirà certamente caratteristiche di mente. Sarà in grado di fare paragoni, "elaborerà informazioni", e inevitabilmente si comporterà in modo autocorrettivo e autoregolante per raggiungere stati di omeostasi ottimale o per massimizzare certe variabili.

Dato un sufficiente livello di interconnessione e di feedback, un sistema è in grado di raggiungere un più alto livello di integrazione e dimostra caratteristiche di autorganizzazione. La cosiddetta ipotesi di Gaia, proposta nel 1979 dal ricercatore della NASA James Lovelock, ne è un ottimo esempio. Lovelock ha usato il termine "Gaia" (in onore della primordiale dea greca della terra) per descrivere "un'entità complessa che comprende la biosfera terrestre, l'atmosfera, gli oceani, e il suolo; la totalità costituente un sistema di feedback o cibernetico che persegue un ambiente fisico e chimico ottimale per la vita su questo pianeta".

Lovelock ha postulato che la vita sulla terra costituisca un sistema di feedback cibernetico e omeostatico che opera per mantenere stabile la temperatura della superficie, la composizione dell'atmosfera e la salinità degli oceani. La temperatura superficiale globale della terra, ad esempio, è rimasta costante nonostante un aumento dell'energia irradiata dal sole dal 25% al 30% sin dalla comparsa della vita sulla terra. La composizione dell'atmosfera della terra (79% azoto, 20,7% ossigeno e 0,03% biossido di carbonio) rimane a sua volta costante, anche se dovrebbe essere instabile. La salinità degli oceani è rimasta stabile, attorno al 3,4%, per un periodo estremamente lungo. La stabilità della salinità è importante, dato che la maggior parte delle cellule richiedono una salinità costante e non tollerano generalmente valori superiori al 5%.

Lovelock ipotizza che questi fattori siano prove del fatto che l'ecosistema planetario della biomassa terrestre regoli variabili di questo tipo per rendere le condizioni del globo più abitabili.

Il fisico Peter Russell ha applicato ed esteso questo principio, fino a ricavarne l'idea di "cervello globale". Russell percepisce il processo evolutivo come il progressivo raccogliersi di unità (oloni) in sistemi più ampi – da particelle elementari ad atomi, a molecole, a cellule, a tessuti, e via dicendo, fino ad arrivare a organismi autocoscienti. Ciascun salto a un'unità sopraordinata stabilisce un nuovo schema capace di autorganizzazione.

Secondo Russell, la crescente densità della popolazione planetaria e i sempre più rapidi sviluppi nelle tecnologie della comunicazione hanno prodotto una situazione in cui gli esseri umani hanno il potenziale per raggiungere un più elevato livello di integrazione e agire come una sorta di sistema nervoso o “cervello” per il resto del pianeta (le persone sono come neuroni, e telefoni cellulari, televisioni, radio, internet sono le connessioni sinaptiche che le collegano)\*.

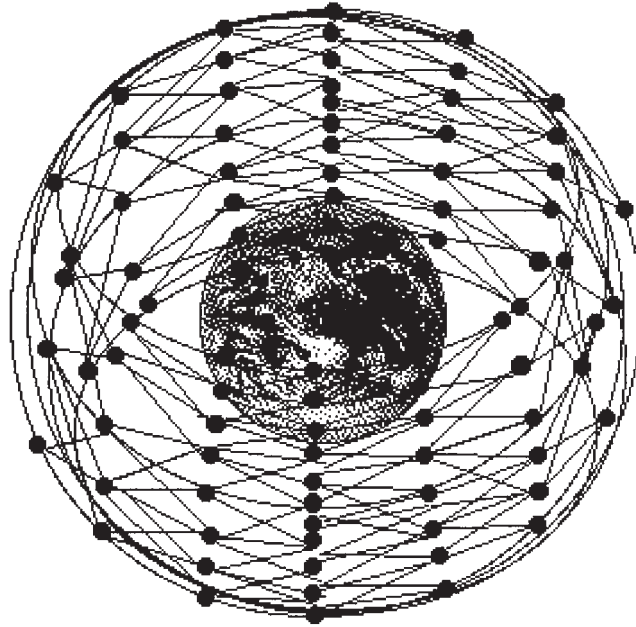
La visione del cervello globale di Russell trova sostegno negli scritti di Gregory Bateson, quando afferma che:

La mente individuale è immanente, ma non solo nel corpo. È immanente in percorsi e messaggi esterni al corpo, ed esiste una più vasta Mente di cui quella individuale è solo un sistema subordinato. Questa più vasta Mente è comparabile a Dio ed è forse proprio ciò che taluni intendono con la parola “Dio”, ma è nondimeno immanente nella totalità del sistema interconnesso della società e dell'ecologia del pianeta.

Una delle implicazioni dell'affermazione di Bateson è la possibilità di attingere a reti di intelligenza più estese di quella delle nostre menti individuali. Questa è un'idea che si è indubbiamente manifestata nella storia della nostra specie nell'esperienza soggettiva di sciamani, guaritori, parapsicologi, medium, artisti, persone appartenenti a culture tradizionali, e di alcuni dei più grandi geni creativi che abbiano abitato questo mondo.

---

\* Russell postula che la razza umana sia vicina a raggiungere un livello del tutto nuovo di coscienza e autorganizzazione – forse comparabile al salto compiuto tra l'uomo di Neanderthal e quello di Cro-Magnon. Considerando l'ipotesi di Russell, tenete a mente che la soglia necessaria per un nuovo livello di integrazione non deve per forza essere elevata: il DNA degli umani e degli scimpanzé, ad esempio, è il medesimo per il 98% .



Gregory Bateson ha postulato che le nostre menti individuali siano parte di una più vasta Mente che emerge dalla “totalità del sistema interconnesso della società e dell’ecologia del pianeta”.

Nei suoi lavori sulle *Strategie dei Geni*, ad esempio, Robert Dilts sottolinea che quasi tutti i più famosi geni creativi della storia, da Leonardo da Vinci a Einstein, da Mozart a Michael Jackson, hanno affermato in un modo o in un altro che le loro idee e opere più creative venissero “attraverso” e non “da” loro in quanto individui. Riguardo alle sue idee musicali, ad esempio, Mozart scrisse: “Di dove e di come esse mi arrivino, non so nulla; né posso forzarne il sorgere”. Mozart aggiungeva però che queste idee venivano con maggior facilità quando era in un certo tipo di stati interiori, nei quali il processo creativo si svolgeva “in un piacevole e vivido sogno”.

Nei suoi quaderni, Leonardo da Vinci ha descritto di come fosse solito fissare “muri punteggiati da varie macchie o composti da una combinazione di pietre di tipo diverso” per “stimolare ed eccitare” la sua mente “a varie invenzioni”. Leonardo sosteneva di poter vedere nei muri “svariati paesaggi diversi adorni di montagne, fiumi, rocce, alberi, pianure, ampie valli

e gruppi di colline”, così come “figure in rapido movimento e strane espressione di volti, e costumi bizzarri, ed un novero infinito di cose”.

Similmente, Albert Einstein sosteneva che le sue idee e teorie sorgessero spontaneamente da certi tipi di “esperimenti di pensiero” e non a partire da “alcuna manipolazione di assiomi” né da forme cognitive di pensiero razionale.

Queste descrizioni implicano metodi per connettersi a un’intelligenza creativa al di là dei confini della mente cognitiva individuale. Oltre che alla nozione di “Dio”, la “più vasta Mente” di cui parla Bateson fa riferimento forse anche a ciò che intendiamo con “intuizione”, l’inconscio “creativo” nelle opere di Milton H. Erickson, o l’“inconscio collettivo” degli scritti di Carl Gustav Jung.

Freud partiva dal presupposto che l’inconscio fosse qualcosa di personale, contenuto nell’individuo. Jung, invece, vedeva la mente inconscia della singola persona come la crosta di uno strato molto più profondo e universale di coscienza, l’inconscio *collettivo* – la parte della psiche umana che ereditiamo e che non sviluppiamo a partire da esperienze personali. Secondo Jung, l’inconscio collettivo è espresso tramite *archetipi*, immagini mentali o forme-pensiero universali che influenzano le sensazioni, le emozioni e le azioni di una persona. Notando che l’esperienza degli archetipi spesso non si conforma alle tradizioni locali o alle regole culturali, Jung suggerì che essi fossero proiezioni innate. Secondo Jung, un bambino appena nato non è una tabula rasa, ma viene invece al mondo con una struttura precostituita, pronto a percepire certi schemi e simboli archetipici. Jung era convinto che il motivo per cui i bambini fantasticano così tanto è che non hanno ancora assorbito una quantità di realtà sufficiente da cancellare la connessione delle loro menti con il sapere e l’immaginario archetipico.

Gli archetipi sono stati espressi nella storia in varie forme di miti, fiabe, testi sacri, arte, letteratura e persino pubblicità. Emergono a livello individuale in sogni e visioni. Platone li descriveva in termini filosofici come “forme elementari” di pensiero ed esperienza.

Un altro fenomeno di quella che Bateson chiamava Mente è il cosiddetto “campo morfico” di Rupert Sheldrake. Sheldrake ha proposto l’idea dei campi morfici per spiegare fenomeni che riguardano azioni e influenze a distanza, dallo sviluppo degli embrioni alla guarigione per mezzo della preghiera, fino al fenomeno della “centesima scimmia”\* – situazioni in cui un cambiamento in una porzione della popolazione stimola cambiamento in un altro membro della popolazione o nel gruppo nella sua interezza, senza che abbia luogo alcun contatto diretto.

Essenziale per il modello di Sheldrake è il processo di *risonanza morfica*, un meccanismo di feedback tra il campo e gli elementi corrispondenti (ossia gli oloni) da cui esso emerge. Più è elevato il grado di somiglianza tra i singoli elementi od oloni, più è ampia la risonanza, che rende più probabile l'esistenza, la forza o la persistenza di una determinata forma di pensiero o di comportamento presente nel campo più ampio.

Considerate ad esempio il fenomeno dei soldati americani che hanno torturato brutalmente i detenuti nella prigione di Abu Ghraib (con maltrattamenti fisici, psicologici e sessuali, violenze carnali, sodomizzazioni e uccisioni di prigionieri) durante le fasi iniziali dell'occupazione americana dell'Iraq, nel 2003 e 2004. Quando i responsabili furono processati, in tribunale gli avvocati difensori portarono al banco decine e decine di testimoni che confermarono che gli imputati erano persone fondamentalmente normali e che non avevano mai dimostrato comportamenti violenti o sadici in precedenza. Come era dunque possibile che una persona normale si fosse trasformata in un mostro disumano, apparentemente privo di empatia o compassione? Una spiegazione possibile potrebbe essere quella di un campo morfico del tipo di quelli proposti da Sheldrake, nel quale violenza genera e perpetua violenza tramite la risonanza morfica tra i soldati americani, portandoli a comportarsi in maniere che si discostano dalla loro natura individuale e personalità.

Sheldrake postula che il processo di risonanza morfica porti alla formazione di campi morfici stabili, con i quali è molto più facile *sintonizzarsi*. Potrebbe ad esempio essere questo il tramite perché forme organiche più semplici si autorganizzino sinergicamente in altre più complesse, e questo modello permette una diversa spiegazione per il processo evolutivo stesso, in aggiunta ai principi di selezione e variazione di Darwin.

---

\* Il fenomeno della centesima scimmia si riferisce a un improvviso, spontaneo e misterioso salto nel livello di coscienza che ha luogo in una popolazione i cui membri non sono in contatto quando un punto di "massa critica" viene raggiunto per via di un numero sufficiente di individui che ne fanno parte e che condividono un particolare comportamento o un'idea. L'idea del fenomeno della centesima scimmia è presa dal libro di Lyall Watson *La marea della vita*, in cui sono riportati diversi studi condotti negli anni Sessanta da primatologi giapponesi in seguito all'osservazione di popolazioni di macachi che abitavano le isole al largo del Giappone.

Watson riporta che quando una scimmia insegnava a un'altra a lavare le patate dolci, la seconda scimmia a sua volta tramandava la conoscenza a un'altra, che a sua volta faceva lo stesso, finché ben presto tutte le scimmie sull'isola arrivavano a lavare le patate. Quando la "centesima" scimmia su quell'isola aveva imparato a lavare le patate, improvvisamente, spontaneamente e misteriosamente, anche le scimmie sulle altre isole, che non avevano alcun contatto con quelle dell'isola su cui aveva avuto origine il comportamento, cominciarono a lavare le patate. Sebbene l'accuratezza scientifica di quegli studi sia stata in seguito messa in discussione, esistono molti altri esempi di fenomeni che sembrano risultare da questo tipo di effetto morfico; tra questi, anche la formulazione simultanea di certe idee e teorie da parte di persone non collegate tra loro e in luoghi diversi del pianeta (ad esempio la scoperta dell'analisi matematica da parte di Newton e Leibniz).

È molto importante ricordare però che, come sottolinea Bateson, “le caratteristiche mentali sono inerenti o immanenti nell’insieme nella sua interezza”. Quando ci separiamo o ci disconnettiamo dal sistema più ampio, perdiamo la possibilità di accedere all’intelligenza che esso racchiude.

Un’altra ipotesi per comprendere gli eventi della prigione di Abu Ghraib, ad esempio, è che i soldati siano rimasti intrappolati in un campo disturbato, disconnesso e non integrato che permeava il loro ambiente, perdendo così la connessione con loro stessi.

Questo bisogno di essere connessi a noi stessi e ai campi più ampi che ci circondano è la ragione per cui è così importante sviluppare strumenti neuro-linguistici che ci aiutino a connetterci o riconnetterci a noi stessi e alla più vasta Mente di cui parla Bateson. Strumenti e processi che ci aprono e ci connettono a vari livelli di campo e di mente di campo comprendono lo sviluppo di stati speciali o alterati, la meditazione, la trance, la preghiera, il canto, i sogni, la poesia, la danza, il movimento, la sintassi somatica, lo yoga; persino fare l’amore. Michael Dilts, ad esempio, si è dato all’esplorazione della connessione tra PNL e sciamanesimo per creare processi di coaching sciamanico ([www.shamancia.com](http://www.shamancia.com)). Utilizzando i tamburi come mezzo per creare una connessione tra il sistema nervoso umano e l’intelligenza di campo, Michael aiuta le persone ad accedere alla sapienza archetipica per trovare risorse di livello profondo e soluzioni.

**CONTINUA...**

# APPLICARE LA PNL DI ULTIMA GENERAZIONE

Le applicazioni della PNL di Ultima Generazione combinano e utilizzano tutte e tre le nostre menti: *cognitiva, somatica e di campo*. Quando integriamo queste tre fonti di intelligenza ricaviamo una più grande capacità di realizzare una vasta gamma di attività e imprese (risultati) con facilità ed eleganza. Al tempo stesso, siamo anche spesso in grado di affrontare problematiche più profonde e complesse e di raggiungere obiettivi che sarebbero al di là della nostra portata se sfruttassimo solo una delle tre intelligenze. In questo senso i processi della PNL di Ultima Generazione sono tanto semplici quanto profondamente trasformativi.

Le pratiche e le tecniche della PNL di Ultima Generazione si fondano sulla comprensione del fatto che *nel nostro fondamento siamo intrinsecamente generativi, che i germi della soluzione sono racchiusi dentro a ciascun problema, e che possiamo imparare come creare lo spazio per le soluzioni e svilupparle in modo organico mantenendo la fonte di un problema all'interno di un più ampio campo di risorse*.

Dal punto di vista della PNL di Ultima Generazione, i momenti di crisi, di crescita e di trasformazione nelle nostre vite sono solitamente accompagnati dal bisogno di evolversi e di “risvegliarsi”. Sono tutti effetti del *cambiamento generativo*. “Generare” significa *creare qualcosa di nuovo*: i processi generativi sono dunque quelli che promuovono espansione e crescita.

Creare qualcosa di realmente nuovo richiede modifiche nelle “strutture profonde” oltre che nelle “strutture superficiali”. Le *strutture profonde* – come le leggi della fisica, il DNA degli esseri viventi, il codice macchina o il sistema operativo dei computer, i valori chiave e la mission di un’organizzazione e così via – sono forme fondamentali espresse tramite una vasta gamma di strutture superficiali concrete. Da un punto di vista biologico, ad esempio, il cambiamento evolutivo di una specie ha luogo quando essa, interagendo con il proprio ambiente, si adatta ai cambiamenti che hanno avuto luogo. Quando questi adattamenti e cambiamenti alterano la struttura profonda (il DNA) della specie, ne risultano nuovi sviluppi ed espressioni nella forma della specie – delle metamorfosi. La funzione di questi cambiamenti generativi è quella di aiutare la specie a farsi più adatta al futuro.

### ■ ■ **ESSERE ADATTI AL FUTURO**

Un criterio fondamentale sia per la sopravvivenza, sia per il successo di qualsiasi sistema è il grado in cui esso è *adatto al futuro* – ossia il grado in cui il sistema è capace di adattarsi ai cambiamenti e muovere con efficacia verso uno stato futuro sano e sostenibile. L’essere adatti al futuro riguarda le capacità di un individuo, di un gruppo o di un’organizzazione di percepire segnali deboli e adattare il comportamento per affrontare limitazioni, evitare o superare pericoli con successo e sfruttare le opportunità che si presentano, in molti casi in modo inaspettato o spontaneo. Come ha sottolineato molto significativamente Arthur C. Clarke, “il futuro non è più quello di una volta”.

Si dice che prevenire sia meglio che curare. Quando le risorse sono sviluppate e pronte per l’uso, una persona, un gruppo o un’organizzazione è all’altezza di raccogliere le sfide che si presentano, invece di doversi affannare per gestire problemi evitabili. Essere adatti al futuro significa essere pronti per le sfide e le opportunità del futuro che non sono ancora state nemmeno previste o immaginate.

La capacità di cambiamento generativo è dunque un aspetto chiave del nostro essere adatti al futuro. Anche se i processi di cambiamento generativo possono essere impiegati per affrontare specifici problemi o raggiungere determinati obiettivi nel presente, non è necessario che essi siano applicati o sviluppati in relazione a uno specifico problema od

obiettivo presente. I processi generativi si basano sul presupposto che le risorse necessarie per produrre le soluzioni esistano già in una qualche forma nel campo di qualsiasi sistema. Queste risorse possono essere mobilitate tramite strategie e strumenti che aiutano a svelare, liberare e rafforzare capacità latenti; in questo senso i processi “generativi” riguardano lo sfruttare al meglio cose che esistono già.

Le tecniche generative per il cambiamento sostengono le persone nella risoluzione di problemi e nel conseguimento degli obiettivi in maniera più sistemica e organica. Quantunque una persona scopra, liberi o sviluppi nuove risorse, i problemi che sono pronti per essere affrontati con quelle risorse emergono spontaneamente e sono risolti senza sforzo.

Il cambiamento generativo, dunque, riguarda essenzialmente scoperta, creazione, arricchimento, potenziamento ed elaborazione di risorse. Si tratta di trovare la struttura profonda di una risorsa e di facilitarne l’espressione in molti altri contesti in cui non è ancora stata applicata. Il cambiamento generativo comporta l’identificazione di risorse dormienti, che vengono poi attivate e rese più disponibili e “olografiche”. Si concentra sullo sviluppo di processi di livello più alto in grado di funzionare in modo evolutivo per la creazione di nuove possibilità.

## ■ ■ STRATEGIE DI SOPRAVVIVENZA

L’opposto dell’evoluzione e del cambiamento generativo è la regressione a strategie di sopravvivenza. Come il nome stesso implica, le strategie di sopravvivenza sono attivate da una minaccia percepita alla nostra sopravvivenza fisica o psicologica. Sono una parte della nostra programmazione più profonda che condividiamo con tutti gli altri animali. Tutte le creature viventi devono sviluppare una qualche forma di strategia di sopravvivenza.

Le strategie di sopravvivenza primarie sono *attacco*, *fuga*, *paralisi* o *resa* (sottomissione). Le strategie di sopravvivenza sono schemi interiori profondi e spesso inconsci, di solito stabiliti molto presto nella vita; sono elementi costitutivi della nostra programmazione di base e operano allo stesso livello dei Meta-programmi, dando forma al nostro approccio alla vita e alle relazioni.

Queste strategie fondamentali possono prendere molte forme nella nostra vita quotidiana: il ribellarsi, il ritirarsi, l'accondiscendere, il sentire il bisogno di farsi piccoli e di cercare di rendersi invisibili, il subire passivamente, il rimanere interdetti o dissociati dalle sensazioni, il sedurre gli altri, il credere nella necessità di difendere le proprie posizioni a tutti i costi. In molti casi non si tratta di mera sopravvivenza fisica, ma di preservare o proteggere il nostro senso di identità e integrità personale, i nostri valori e le nostre convinzioni chiave, i nostri ruoli principali, le relazioni alle quali ci siamo dedicati e via dicendo.

Come con tutti i comportamenti, la cosa più efficace è disporre di una vasta gamma di possibilità per quanto concerne le strategie di sopravvivenza, applicandole in maniera flessibile a seconda del contesto. La sfida, nel caso della maggior parte delle strategie di sopravvivenza, sta nel fatto che sono alimentate dalla paura, che se eccessiva può portare a chiusura, distacco e irrigidimento. Questo ci porta ad agire in modo inappropriato, e spesso produce il risultato paradossale di finire per peggiorare la situazione esponendoci in qualche modo a ulteriori rischi.

La maggior parte delle strategie di sopravvivenza sono costruite per preservare ciò che esiste ed evitare di correre rischi. Esse non sono quindi generative: non promuovono trasformazione, crescita o cambiamento. Quando applichiamo esasperatamente una strategia di sopravvivenza a causa della paura, essa ci confina sino a intrappolarci in uno stato di inerzia. Vi è una differenza sostanziale tra sopravvivere e prosperare.

Le strategie di sopravvivenza emergono naturalmente quando ci troviamo di fronte al cambiamento o a un territorio sconosciuto, specialmente se c'è la possibilità di infrangere o di perdere la struttura corrente delle cose. In questo modo le strategie di sopravvivenza possono essere tanto un complemento quanto un'interferenza all'evoluzione e al cambiamento generativo. La crescita e l'evoluzione comprendono chiaramente anche la sopravvivenza (ossia il continuare a esistere), da praticare tuttavia senza perdersi in strategie che finirebbero per bloccarci. Questo è possibile solo in presenza di un'espansione della coscienza e della presenza mentale. È dunque importante rivedere, arricchire e aggiornare le nostre strategie di sopravvivenza a intervalli regolari, espandendo le nostre opzioni per includere nuove possibilità.

Riconoscere, affrontare e aggiornare le strategie di sopravvivenza è un'abilità chiave del cambiamento generativo. Dato che esse sono così profonde e vitali per la nostra esistenza, cambiarle è una questione che va ben al di là dei semplici adattamenti superficiali. Aggiornare le strategie di sopravvivenza richiede di rivedere situazioni di vita chiave e di portare nuove risorse in queste esperienze a svariati livelli.

## ■ ■ PROMUOVERE IL CAMBIAMENTO GENERATIVO

Per trascendere le vecchie strategie di sopravvivenza e raggiungere l'evoluzione e il risveglio personale, le mappe mentali relative a chi siamo e a cosa sia possibile nel mondo devono diventare più ampie, e dobbiamo percepire le vecchie limitazioni in modo del tutto nuovo. Questo significa svincolarci dalla nostra vecchia mentalità e pensare fuori dagli schemi, imparando al livello di quello che l'antropologo e teorico dei sistemi Gregory Bateson chiamava *Apprendimento IV* – la creazione di qualcosa di completamente nuovo, mai esistito prima in un individuo o in una specie. Una coscienza generativa di questo tipo deve al tempo stesso *includere ed espandere* coscienza e conoscenze attuali.

L'autentica generatività richiede dunque spesso una rottura della struttura vigente al momento e divenuta troppo rigida. Questa rottura causa una regressione a uno stato più primordiale e non integrato che ci porta in contatto più diretto sia con le nostre "ombre" (comportamenti e caratteristiche che non ci piacciono e che cerchiamo di evitare) sia con nuove risorse, che in precedenza non abbiamo riconosciuto o utilizzato. Se riusciamo a rimanere centrati in noi stessi e connessi a un più vasto campo di coscienza che contiene tutte queste espressioni possiamo raggiungere uno stato generativo di espansione, riorganizzazione e maggiore integrazione; questo ci consente di arrivare a un livello di prestazioni di gran lunga migliore.

**CONTINUA...**

## DALLE ORIGINI ALLA NEXT GENERATION

**CORSO  
GRATIS**

Acquistando questo libro  
frequenti gratuitamente  
un corso di PNL  
[www.pnl.info](http://www.pnl.info)

Fotografare la storia della Programmazione Neuro-Linguistica, dalle prime intuizioni fino ai più recenti sviluppi: questo l'obiettivo, perfettamente riuscito, del libro **L'Evoluzione della PNL**, un'opera di notevole completezza e singolare leggibilità, in grado di offrire al lettore qualcosa che ancora mancava nella letteratura di settore: una visione organica della disciplina, una contestualizzazione dei suoi principali strumenti e una chiara periodizzazione.

Da leggere, consultare e applicare, **L'Evoluzione della PNL** rappresenta uno strumento insostituibile sia per i neofiti, che vi troveranno una panoramica dettagliata di principi, tecniche e modelli, sia per i professionisti, che in queste pagine scopriranno quello che secondo gli autori sarà il prossimo futuro della PNL.

Un'opera fondamentale per ogni studioso e appassionato. Un invito a conoscere la PNL, una disciplina rivoluzionaria in continuo e orgoglioso divenire.

Alessio Roberti, *Master Trainer di PNL, co-autore dei bestseller Scelgo la libertà e il Meglio di Te con il Coaching*

**Robert Dilts**, ricercatore e Trainer di PNL, è autore di alcuni dei più importanti testi di riferimento della PNL e del Coaching. **Judith DeLozier**, tra i pionieri della PNL, ha studiato con Milton Erickson e collaborato con Richard Bandler e John Grinder. **Deborah Bacon Dilts** è Trainer e ricercatrice della relazione corpo-mente.

Per ricevere informazioni sulla  
Programmazione Neuro-Linguistica  
e sul Coaching in Italia:  
**NLP ITALY COACHING SCHOOL**  
Numero Verde: 800.234.616  
[www.pnl.info](http://www.pnl.info)

€ 24,90

ISBN 978-88-6552-026-0



9 788865 520260 >