

Economici di Qualità

304

Chiara Cecutti, esperta nelle molteplici espressioni di Coaching di matrice internazionale, è Executive, Behavioural e Life Coach, Team Coach, Team Building Expert e Formatrice specializzata in Empowerment. Nell'ambito della PNL ha maturato diversi livelli di competenza conseguendo, oltre al titolo di Master Advanced, la qualifica di Counsellor professionale accreditata AICO. Mantenendo il focus sulla PNL, si è perfezionata in Coaching&Modeling presso la NLP University di Santa Cruz, California, con i maggiori esperti di questa disciplina. È inoltre Professional Rebirther accreditata SIR e ha integrato il proprio percorso con un Master in Gestione risorse umane e con l'abilitazione all'insegnamento di tecniche di Self-Help, certificata a Birmingham dalla L. Hay School di San Diego. Con dieci anni di esperienza in azienda e venti in formazione aziendale manageriale, svolge abitualmente attività anche in lingua inglese. Ha pubblicato *Quando il manager è donna* (Hoepli Editore, 2017).



chiaracecutti.com

Chiara Cecutti

Corso pratico di PNL

© 2017 red!
www.rededizioni.it

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it



Nota dell'autrice

*A mio padre Adone e ai miei fratelli Amanda e Ugo,
per avermi insegnato che dopo ogni scontro
con se stessi o con gli altri è sempre possibile fare pace.*

“Cara Chiara, ho capito che ci sono persone che studiano per amor di conoscenza, altre che studiano soprattutto ciò che ritengono gli possa essere utile. Lasciami dire che tu ed io apparteniamo con evidenza a questi due mondi separati e paralleli...”

Nonostante siano passati diversi anni dal giorno in cui un collega mi rivolse queste parole, posizionando se stesso nella prima categoria e collocandomi invece nella seconda, non ho mai saputo – forse anche perché ho preferito non chiederglielo –, se questa sua considerazione fosse da interpretare come un complimento, un velato insulto o una semplice constatazione. In ogni caso, che ci fosse un pizzico di ammirazione per la mia tendenza alla praticità o di disapprovazione per la mia propensione utilitaristica allo studio (difficilmente i pensieri sono completamente neutri quindi non mi soffermo sull'ipotesi della “semplice constatazione”), mi sono in effetti pienamente ritrovata nella sua valutazione. E, pur stimando e apprezzando molto le menti intellettuali con le quali di fatto mi piace relazionarmi se non sul piano della conoscenza su quello del pensiero, non posso negare che le sue parole abbiano provocato in me un pizzico di compiacimento anziché di rammarico, perché dedicarmi a ciò che ritengo possa avere un'utilità operativa mi piace profondamente.

Inoltre, saper supportare gli altri a potenziarsi e a valorizzarsi puntando a obiettivi concreti e misurabili è fondamentale sia nel mio ruolo di Executive, Life e Team Coach sia in quello di Counsellor

e Corporate Team Building Expert. Di conseguenza le mie attitudini personali, evidentemente volte alla funzionalità, hanno piena possibilità di esprimersi e di vedersi affermate in quelle lavorative, facendomi sentire pienamente realizzata in ciò che faccio.

Credo infatti che il sentimento di orgoglio suscitato in me dalle parole del collega derivi proprio dal sentirmi a mio agio in una disanima che, oltre a permettermi di sottolineare l'assunto fondamentale di questa pubblicazione – e cioè che essendo esseri umani diversi gli uni dagli altri sviluppiamo capacità e approcci differenti alle situazioni – non a caso trova conferma anche nella struttura complessiva di questo progetto. La finalità di questo libro non è infatti di acquisire la conoscenza teorica degli strumenti della Programmazione Neuro-Linguistica quanto di apprenderla, sperimentandola e applicandola nella propria quotidianità, per realizzare concretamente ciò che desideriamo, vivendo meglio con noi stessi e con gli altri.

Buon lavoro!

Introduzione

Questo libro propone un corso pratico basato su principi, metodi e strumenti della Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), e si rivolge alle persone che desiderano aumentare la conoscenza di sé con la finalità concreta di individuare e sviluppare le proprie potenzialità latenti per metterle al servizio dei loro obiettivi personali e professionali. E anche per accrescere il proprio benessere e migliorare le relazioni imparando a comprendere meglio gli altri.

Un testo ricco di esempi in cui è piuttosto immediato ritrovarsi e che offre la possibilità, per chi lo desidera, di mettersi in gioco subito – o in un momento successivo – attraverso esercizi semplici, utili ed efficaci per ampliare la gamma dei propri comportamenti attraverso un percorso di self coaching.

PNL: uno strumento pratico per vivere meglio con se stessi e con gli altri

La Programmazione Neuro-Linguistica è innanzitutto uno strumento pratico, cioè concreto e operativo, alla portata di tutti, in quanto, basando i propri programmi formativi sull'apprendimento esperienziale, fa sì che i concetti, i processi e le procedure che costituiscono questo modello possano essere percepiti e compresi con facilità da quanti lo sperimentano, proprio perché agiti in prima persona.

Una sorta di raffinata cassetta degli attrezzi che contiene principi e tecniche utili alla crescita personale, alla comunicazione, alla valorizzazione di potenzialità latenti, alla definizione e al raggiungimento di obiettivi personali e professionali, al rafforzamento di performance sportive e lavorative di eccellenza e, grazie a una maggiore conoscenza e comprensione del proprio e dell'altrui modo di pensare e di agire, a rapportarsi meglio sia a se stessi sia agli altri.

Che cos'è la PNL

La Programmazione Neuro-Linguistica viene abbinata a molteplici definizioni. Le tre più frequenti sono: modello o scienza comportamentale, disciplina psicologica e approccio cibernetico¹, tuttavia ve ne sono molte altre, più o meno accreditate. In ogni caso la PNL si occupa fundamentalmente del funzionamento di quelle interazioni che gli esseri umani mettono in atto con se stessi e con gli altri, indagando i diversi livelli di comportamento e di comunicazione e in particolare la struttura dell'esperienza soggettiva, che poi non è che il nostro personale punto di vista riguardo a situazioni, cose e persone.

Inoltre, si occupa di analizzare tali aspetti in base a elementi osservabili e riproducibili, e di fornire tecniche e strumenti che consentano di modificare la "programmazione" della propria esperienza e di riconoscere e agire quelle "strategie di eccellenza" utili per la produzione e il raggiungimento dei risultati desiderati.

Concentrandosi sul "come fa" una persona a ottenere i risultati che ottiene al fine di individuare i sistemi e i processi che stanno alla base dei comportamenti, delle attività di pensiero e

¹ La cibernetica è una disciplina prevalentemente promossa dagli studi del matematico americano N. Wiener (1947 ca.), basati sulla riconosciuta analogia funzionale dei meccanismi di comunicazione e di autoregolazione (mediante il feedback) sia nelle macchine sia negli esseri viventi.

delle emozioni individuali, la PNL offre un supporto importante in diverse aree. Per esempio, per governarne la complessità, per orientare e motivare le persone verso il raggiungimento di specifici risultati o per potenziare le proprie abilità comunicative adeguandole al contesto e ai relativi interlocutori con concreta efficacia.

In sintesi, un modo per comprendere meglio se stessi e il mondo e ottenere nuovi risultati.

Le origini della PNL

È dalla volontà di Richard Bandler e John Grinder di rendere espliciti i modelli dell'eccellenza umana che nella metà degli anni '70 ha avuto origine la PNL. Bandler, con un background in linguistica, e Grinder, matematico e terapeuta della Gestalt², hanno cercato di formulare un modello pratico di terapia e di Counseling³ osservando e riproducendo gli schemi agiti da terapeuti eccellenti quali, in una prima fase, Fritz Perls (celebre psicoterapeuta fondatore della Terapia della Gestalt) e Virginia Satir (psicoterapeuta di fama internazionale specializzata in Terapia familiare⁴). Successivamente, osservando e riproducendo anche gli schemi agiti di Milton Erickson, psichiatra, ipnoterapeuta e fondatore dell'American Society of Clinical Hypnosis, tra i professionisti più ampiamente riconosciuti e clinicamente di successo del XX secolo. Non per nulla la PNL trova la sua prima applicazione in ambito psicoterapeutico e solo in seguito in altri contesti quali per esempio quello della comunicazione, dell'evoluzione personale, del management, delle vendite, dello sport, dell'istruzione.

² La Terapia della Gestalt è un metodo psicoterapico post-analitico che integra in una sintesi unica i modelli corporei, esperienziali e del profondo.

³ Il Counseling (o Counselling, secondo l'inglese britannico) rientra tra le relazioni d'aiuto e può essere descritto come un processo di apprendimento focalizzato sull'aiutare il Cliente ad "aiutare se stesso".

⁴ La Terapia familiare è un approccio psicoterapeutico finalizzato a modificare le dinamiche relazionali tra i vari componenti della famiglia con il duplice obiettivo di migliorare il funzionamento della famiglia stessa e di apportare benessere al singolo soggetto.

Le strade di Bandler e Grinder si divisero, tuttavia, alla fine degli anni '70, facendo progredire la disciplina originariamente co-creata in due distinte direzioni con peculiarità diverse tra loro.

In ogni modo, tra i modelli e le tecniche della prima PNL, molti sono stati quelli che i due fondatori hanno sviluppato insieme a un gruppo di altri colleghi e studenti, tra i quali Judith DeLozier e Robert B. Dilts. Quest'ultimo in particolare ha contribuito in misura cospicua allo sviluppo e all'evoluzione della PNL, portandola verso quella che si definisce "PNL di ultima generazione".

Cofondatore con Todd Epstein della NLP University di Santa Cruz presso la University of California, autore di numerose tra le più importanti pubblicazioni sulla PNL, alcune delle quali scritte con Judith DeLozier che si unì a lui e a Epstein, Robert B. Dilts ne è considerato il maggior innovatore per la quantità di schemi e modelli generati e tra i massimi esperti mondiali di questa disciplina. Prima studente e poi collega di Bandler e Grinder, Dilts ha studiato personalmente con Milton Erickson e con l'antropologo, ciberneticista e psicologo Gregory Bateson, al quale l'origine della PNL deve contributi fondamentali.

Perché si chiama PNL

La PNL studia la struttura dell'esperienza soggettiva analizzando gli schemi creati dall'interazione tra il cervello, il linguaggio e il corpo. Il suo nome indica infatti l'integrazione tra i tre diversi settori fondanti di questa disciplina, che – in estrema sintesi e seguendo l'ordine del suo acronimo in lingua originale NLP (Neuro-Linguistic Programming) – riferiscono al sistema nervoso (*Neuro*), al linguaggio (*Linguistics*) e agli schemi originati dalla loro interazione (*Programming*), ai quali viene attribuita la responsabilità della produzione, conscia e inconscia, di tutti i comportamenti, siano essi efficaci o inefficaci.

Neuro

Il primo assunto di questa disciplina è che l'esperienza umana sia una combinazione, o sintesi, delle informazioni che riceviamo dal mondo esterno attraverso i sensi e che processiamo in modo soggettivo per mezzo del sistema nervoso. La componente "neuro" della PNL è di conseguenza collegata al capire e utilizzare principi e schemi che appartengono al sistema nervoso: è da quest'ultimo che dipende infatti sia il modo con cui elaboriamo e traduciamo in pensieri e azioni gli stimoli sensoriali rilevati attraverso la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto, sia la regolazione di tutte le attività del nostro corpo. Di fatto, il cervello processa e interpreta le informazioni e svolge un ruolo fondamentale nella maggior parte delle funzioni dell'organismo, inclusi movimenti, sensazioni, pensieri e memoria, controllando sia le azioni consapevoli del corpo che quelle inconsce.

Linguistics

Il secondo assunto è che il linguaggio, nella totalità delle sue manifestazioni, oltre a essere un prodotto del sistema nervoso, ne stimola e ne modella a sua volta l'attività. Con il linguaggio codifichiamo, organizziamo e attribuiamo significato a ciò che rileviamo attraverso i sensi e con esso definiamo quindi sia la nostra esperienza che la nostra rappresentazione interna del mondo. Il suo ruolo è inoltre fondamentale in termini di efficacia comunicativa in quanto è attraverso il linguaggio che attiviamo e stimoliamo il sistema nervoso delle altre persone. Affermando questi principi, la PNL non può che attingere in modo significativo dalla "linguistica".

Programming

Infine, il modello sostiene che apprendimento, creatività e memoria siano funzioni di "programmi" neuro-linguistici che possono essere più o meno efficaci rispetto agli specifici obiettivi e risultati che si vogliono raggiungere. Inoltre, interagendo con il nostro

mondo attraverso i nostri programmi interni (schemi/strategie), approcciamo nuove idee e rispondiamo agli eventuali problemi seguendo specifici programmi mentali che abbiamo costituito e che attiviamo automaticamente e inconsapevolmente.

Il focus di questa disciplina

In origine la PNL si è concentrata sul comprendere come la mente operi quando produce specifici ed efficaci modi di fare – cioè quali processi cognitivi metta in atto – attraverso l'osservazione di comportamenti di eccellenza, analizzandone gli schemi linguistici e della comunicazione non verbale, fino ad arrivare a identificare i programmi (strategie) utili per trasferire una capacità ad altre aree o ad altre persone.

Secondo questa disciplina è infatti possibile individuare e trasmettere da un'area all'altra e anche da una persona all'altra quegli schemi che permettono di agire comportamenti di eccellenza, così come è possibile identificare e modificare quelli patologici.

La PNL offre, in sintesi, strumenti per codificare, guidare e modificare i comportamenti focalizzandosi sui principi che li generano più che sul contenuto. Arricchendo negli anni la propria prospettiva, il modello si è sviluppato in modo significativo dedicandosi anche a strutture non osservabili – quali per esempio i sistemi valoriali e le convinzioni – e contempla oggi una vasta quantità di tecniche applicabili in molti contesti e utili per accrescere la conoscenza di sé, per sviluppare le proprie potenzialità e per raggiungere ciò che desideriamo, fornendo strumenti importanti per i percorsi sia di coaching che di self coaching.

Coaching e self coaching

Nella lingua di origine, il sostantivo *coach* (riferito a persona) indica primariamente l'allenatore sportivo e, a seguire, la figura dell'insegnante, istruttore, maestro o tutor. Per definirne il campo di applicazione, il termine viene abbinato al settore al quale

riferisce, come per esempio nel caso del *voice coach* o del *vocal coach*, che indicano applicazioni rispettivamente collegate all'uso della voce e al canto gestite da esperti del ramo. È solo passando al verbo coniugato all'infinito, ovvero a *to coach*, che il concetto si arricchisce del significato di “aiutare” qualcuno a fare qualcosa o “assistere” qualcuno in qualcosa, spostando così il focus dal contenuto al processo.

Il coaching è infatti soprattutto una dinamica gestita da un professionista accuratamente formato *ad hoc* che, anziché occuparsi di insegnare o sviluppare una tecnica specifica, sportiva o artistica a qualcuno che intende apprenderla o migliorarla, si dedica ad agevolare e supportare il beneficiario (*coachee*) in un percorso volto ad aumentare la consapevolezza all'interno di una relazione di partnership paritaria. La finalità è di identificare, sviluppare e valorizzare quelle strategie di pensiero e di comportamento utili per raggiungere più facilmente e più velocemente obiettivi di natura sia personale che professionale, identificando “la differenza che fa la differenza” (in termini di organizzazione dell'esperienza) tra l'ottenere o meno un buon esito.

I principi su cui si basa questa disciplina sono i medesimi a prescindere dal campo di applicazione, tuttavia possono variare le categorie dei destinatari e gli specifici obiettivi: quando viene praticata a beneficio di ambiti personali può essere definita Life Coaching, quando in contesti di impresa Executive o Business Coaching e se coinvolge gruppi di lavoro Team Coaching⁵.

Questa professionalità può essere certamente applicata anche in campo atletico affiancando la figura dell'allenatore sportivo, e in qualsiasi altro settore focalizzandosi non sulle competenze tecni-

⁵ Il Team Coaching supporta i gruppi di lavoro e i colleghi appartenenti a una stessa area aziendale elaborando il vissuto, le dinamiche aziendali, l'efficienza e l'efficacia del Team nel proprio contesto operativo effettivo. L'esperto di Team Building (ovvero della costruzione, o del rinforzo, dello spirito di squadra) supporta i Team attraverso attività metaforiche prevalentemente ludico-aggregative (giochi, sport, costruzioni ecc.) da rielaborare e ricondurre alla vita aziendale.

co-sportive o tecnico-artistiche bensì sulle strategie interne che il *coachee* adotta per riuscire o non riuscire in quello che fa. Facile quindi intuire, in considerazione degli approfondimenti proposti nelle pagine precedenti, che la maggioranza dei percorsi formativi nel settore del coaching trattino, almeno in parte, principi e tecniche derivati dalla PNL.

E se volessimo essere coach di noi stessi?

Per quanto il supporto di un professionista implichi naturalmente delle differenze, l'attivazione di un processo di potenziamento in autonomia, ovvero senza il sostegno di un coach, è certamente possibile. Questa modalità viene definita *self coaching* e si realizza attraverso: l'acquisizione di nuove conoscenze (o attraverso la presa di coscienza di elementi ai quali non avevamo dato importanza fino a quel momento); il confronto tra tali conoscenze e il nostro modo di pensare e di agire; la scelta delle modifiche da apportare; e infine la messa in pratica (azione).

Questo volume è strutturato per rispondere efficacemente a tali indicazioni.

Avvertenza

Eventuali interventi di tipo psicologico/curativo devono essere necessariamente realizzati da terapeuti ufficialmente riconosciuti (psicologi, psicoterapeuti, psichiatri) e pertanto, salvo una preparazione accreditata in linea con le normative vigenti nel paese in cui si realizza, i professionisti del coaching, così come gli esperti in PNL, non possono trattare problemi o disagi che riguardino la salute della persona. L'applicazione del coaching è orientata a sviluppare l'autonomia progettuale e realizzativa del Cliente offrendo a quest'ultimo metodi, tecniche e strumenti concreti.

Il presente volume, basato su principi derivati dalla Programmazione Neuro-Linguistica, intende attenersi esclusivamente a questo ambito.

Come utilizzare questo libro

Questo corso pratico può essere utilizzato come attivatore delle proprie capacità e potenzialità latenti semplicemente attraverso la sua lettura, oppure come una vera e propria attività di self coaching realizzabile durante la lettura stessa o in una o più fasi successive. Come vedremo, ampliare le proprie conoscenze porta infatti già di per sé, e in modo automatico, ad aumentare le proprie possibilità di scelta, sia in termini di pensiero che di comportamento. Inoltre, ci sono momenti in cui cerchiamo ispirazioni o desideriamo fare mente locale sulla nostra vita e sui nostri obiettivi in modo, per quanto caratterizzato da curiosità, poco impegnativo, e altri invece in cui siamo desiderosi e disponibili a metterci in gioco immediatamente.

Il suggerimento è di cogliere subito questa opportunità di mettersi in gioco agendo e quindi utilizzando gli esercizi. Tuttavia alcuni potrebbero preferire ottenere prima una panoramica completa per dedicarsi solo successivamente alle specifiche esercitazioni. Anche in questo caso, si consiglia di leggere comunque gli esercizi in quanto, essendo parti integranti del testo, chiariscono in modo pratico i concetti esposti. Talvolta anche solo una piccola lampadina che si accende nella nostra mente può aprire vie nuove e determinanti per la nostra vita. Vale quindi sempre e comunque la pena tenere il generatore acceso, pronto a farci luce.

Struttura del volume

Questo libro è costituito da tre parti complementari tra loro, che poggiano la propria efficacia sulla sequenza “conoscenza; consapevolezza e comprensione; azione”.

► **Parte I – Conoscenza.** Fornisce una cornice di riferimento; introduce i principi fondanti della PNL; approfondisce alcuni temi utili per approcciare un cambiamento migliorativo in modo ade-

guato; esplicita i criteri necessari per poter intraprendere efficacemente un percorso di potenziamento; fa sì che i presupposti su cui poggia il metodo rappresentino una base condivisa per le applicazioni previste nelle parti successive.

► **Parte II – Consapevolezza e comprensione.** Ogni capitolo di questa sezione è strutturato in parti integrate tra loro e costituite da: uno o più strumenti, modelli e riferimenti propri della PNL arricchiti con l'esperienza maturata dall'autrice come coach e counselor attingendo anche ad altre discipline e teorie; uno o più esercizi semplici e concreti finalizzati ad aumentare la consapevolezza di sé del lettore o della lettrice; una breve sintesi dedicata al focus del capitolo stesso; qualche suggerimento per la vita quotidiana.

► **Parte III – Azione.** Questa parte è prevalentemente dedicata all'azione attraverso la capitalizzazione degli apprendimenti derivati dai contenuti e dagli esercizi precedenti e propone in particolare esercitazioni volte a superare concretamente ostacoli interni a sé e a individuare risorse utili per raggiungere i propri obiettivi. Come per la seconda sezione, strumenti, modelli e riferimenti della PNL sono integrati con l'esperienza maturata dall'autrice anche attraverso altre discipline. Ogni capitolo include, inoltre, una breve sintesi dedicata al focus del capitolo stesso e qualche suggerimento per la vita quotidiana.

SE VOGLIO, POSSO:
VOLONTÀ,
CONOSCENZA
E AZIONE

La PNL per il cambiamento

Se non abbiamo già tutto ciò che desideriamo, o se riteniamo che la strada che il nostro navigatore interno ci sta facendo percorrere non ci stia conducendo efficacemente verso la realizzazione dei nostri obiettivi, molto probabilmente c'è qualcosa da cambiare.

Sì, da cambiare, per esempio nel nostro capo, che non ci dà la promozione che meritiamo; nel nostro compagno, che pur conoscendo bene le cose che ci piacciono non anticipa le nostre aspettative, o nella nostra compagna che non dimostra la sua fiducia nei nostri confronti; nei nostri amici o nelle nostre amiche, che non capiscono che noi abbiamo bisogno di sentirci dare ragione sempre e comunque; nei nostri figli, che anziché aiutarci in casa fanno solo caos lasciando tutto in giro o che non vogliono intraprendere la nostra stessa carriera; nel barista sotto casa, che ci serve il caffè senza nemmeno dirci buongiorno e ci mette di malumore; nel parrucchiere, che da anni continua a tagliarci eccessivamente i capelli quando gli chiediamo solo una "spuntatina" o nel nostro meccanico che non ci restituisce mai l'auto quando aveva assicurato che l'avrebbe fatto; nella collega, che ride troppo spesso e troppo forte e ci fa deconcentrare o nel collaboratore che è chiaro che ci vuole scavalcare... e così via.

Certo piacerebbe a tutti noi che gli altri cambiassero il loro modo di fare in funzione dei nostri desideri, ma è davvero possibile far

cambiare gli altri? E in particolare è possibile far cambiare qualcuno che non desidera cambiare?

Indirizzare il cambiamento rappresenta lo scopo finale di tutte le tecniche di PNL, tuttavia è importante iniziare il percorso proposto in questo volume sapendo che questa disciplina si concentra soprattutto sul modo di pensare e di agire dell'interessato. Questo significa che se vogliamo qualcosa di diverso dalla nostra vita, e anche dagli altri, se lo vogliamo veramente e a condizione che la bilancia costi/benefici sia coerente con il valore che diamo all'oggetto del nostro desiderio (argomento che affronteremo successivamente), con la PNL possiamo ottenerlo, ma agendo su noi stessi, modificando noi stessi, potenziando noi stessi, trasformando noi stessi. Responsabilmente.

Di conseguenza, i peggiori nemici che si possono frapporre tra noi e ciò che vogliamo sono i nostri stessi pensieri quando, per esempio, esprimono affermazioni o quesiti quali:

- Cambiare significa diventare diversi e io mi piaccio come sono, e poi comunque sono fatto così...
- Ma perché dovrei cambiare proprio io? Sono gli altri che sbagliano...
- Cambiare... e se poi la situazione peggiorasse? Nel dubbio meglio non cambiare affatto...
- Non voglio cambiare bar, parrucchiere, lavoro né atteggiamento... Sono gli altri che dovrebbero capirmi, fare bene il proprio lavoro, rispettarmi...
- Tanto, qualsiasi cosa io faccia o cambi non ottengo mai nulla...

Questa tipologia di pensieri è nemica, in quanto produce un atteggiamento passivo anziché proattivo. Induce all'attesa che il mondo cambi dandoci ciò che vogliamo, anziché ad agire in prima persona, prendendoci la responsabilità – intesa come capacità di fare e

di ottenere, quindi come potere personale e non certamente come attribuzione di colpa – di ciò che in effetti otteniamo o non otteniamo.

“Se qualcosa non ti piace cambiala. Se non puoi cambiarla cambia il tuo atteggiamento. Non lamentarti”, diceva l'artista americana Maya Angelou.

Cambiare significa trasformare, variare, modificare, innovare, migliorare o anche peggiorare. Infatti, se per esempio un avanzamento di carriera viene normalmente percepito come un cambiamento positivo, non avere più la stessa quantità di tempo da dedicare allo sport preferito può essere vissuto come un mutamento peggiorativo. In tutti i casi, il cambiamento e la capacità di gestirlo sono necessari sia per la sopravvivenza che per la crescita. Il cambiamento è di fatto alla base dell'evoluzione e rappresenta in questa logica una risorsa importante oltre che una capacità fondamentale per reagire alle situazioni cui la vita ci pone di fronte. Infatti gli eventi che ci accadono ci accadono, ma è come li gestiamo che li rende risorse oppure ostacoli. Pensiamo, per esempio, agli atleti paralimpici Beatrice (Bebe) Vio, Giusy Versace o Oney Tapia, la cui vita è stata segnata da qualcosa che molti avrebbero considerato insuperabile e che invece loro sono stati in grado di affrontare e trasformare. Al contempo, il cambiamento è indubbiamente anche alla base della distruzione, come nel caso di eventi naturali violenti o della morte, per questo genera preoccupazione, spaventa, intimorisce.

Inoltre, se è vero che l'assenza di cambiamento equivale a rigidità, cioè ad assenza di flessibilità (anche di pensiero e di comportamento), un eccesso di cambiamento equivale a caos e disordine, e rischia di portare a una perdita di riferimenti. La PNL, puntando al benessere, sostiene quindi la necessità di bilanciare cambiamento e stabilità: cambiare sì, ma nel rispetto di un ritmo personale adeguato a sé e protetto.

Indice

5 *Nota dell'autrice*

7 *Introduzione*

SE VOGLIO, POSSO: VOLONTÀ, CONOSCENZA E AZIONE

- 19 La PNL per il cambiamento
- 23 I principi base della PNL
- 29 La relazione con se stessi e con gli altri
- 36 Il comfort degli automatismi
- 43 Dalla consapevolezza all'azione
- 45 L'impegno e la costanza nell'allenamento

CONOSCERSI CON LA PNL CORSO PRATICO: I PARTE

- 49 Autodiagnosi
- 57 Mondo interno e mondo esterno
- 81 Potenzialità e convinzioni
- 92 Autostima, capacità e comportamenti
- 101 Noi e gli altri
- 121 Chi domanda "comanda"
- 136 Tra desideri e obiettivi

ATTIVARE LE PROPRIE RISORSE CON LA PNL CORSO PRATICO: II PARTE

- 149 Superare condizionamenti e automatismi
- 154 Rielaborare positivamente le esperienze negative
- 159 Metterci d'accordo con noi stessi
- 163 Sviluppare le proprie potenzialità
- 167 Riprodurre i propri comportamenti di eccellenza
- 170 Trasformare i desideri in risultati