

Alessandra Vurchio

IL META MODELLO E LA MAGIA DELLA NEURO-LINGUISTICA

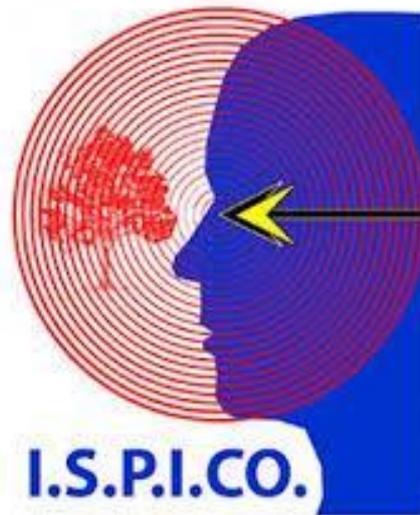
Counselling Professionale ad Indirizzo Ipnotico



I.S.P.I.CO - ISTITUTO
SUPERIORE PNL IPNOSI
E COUNSELLING

Sommario

1.	LA “STRUTTURA” DELLA MAGIA	4
2.	MAPPE MENTALI E “VINCOLI”	7
3.	QUANDO LE NOSTRE MAPPE PRESENTANO “PROBLEMI”	10
a)	Mappe imprecise	11
b)	Mappe inadeguate	11
c)	Mappe distorte	11
4.	L’ESSENZA DEL METAMODELLO	16
5.	VEDERE IL MONDO NELLA NOSTRA MENTE	18
6.	LA MAGIA DEL DOMANDARE e DEL LINGUAGGIO	20
7.	APPLICAZIONE DEL METAMODELLO	25



I.S.P.I.CO.

ISTITUTO SUPERIORE PNL IPNOSI E COUNSELLING

IL META MODELLO E LA MAGIA DELLA NEURO-LINGUISTICA

Allieva

Alessandra Vurchio

Docente

Dott. Attilio Maria Scarponi

INTRODUZIONE

Per la prima volta, più di un quarto di secolo fa, dei ricercatori si misero nella posizione di “osservatori e ascoltatori”, rispetto al lavoro di maghi della terapia quali Fritz Perls, Virginia Satir e Milton Erickson professionisti capaci di operare nei loro clienti trasformazioni profonde attraverso un uso sapiente delle parole. Dal loro accurato lavoro di osservazione e ascolto, Bandler e Grinder derivarono la “struttura” della magia del linguaggio messa in atto da questi terapeuti, i quali, parlando in modo particolare e utilizzando precisi schemi linguistici, agivano potentemente sulla neurologia, sui pensieri e sul comportamento dei loro interlocutori.

Quei maghi che Bandler e Grinder modellarono, mettevano in atto la loro “magia” nell’ambito della psicoterapia e/o dell’ipnoterapia. Semplicemente parlando, e parlando in modo particolare, facilitavano le trasformazioni nella vita di uomini e donne. I due modellatori ne furono assolutamente affascinati e iniziarono a porsi delle domande:

- Come riescono questi geni della comunicazione ad ottenere degli effetti così potenti attraverso l’uso delle parole?
- La magia della trasformazione sta nelle parole specifiche di cui si servono, nel modo speciale in cui le pronunciano oppure nella comunicazione non verbale che fa loro da sostegno?
- Cosa può spiegare questa magia? È possibile impararla e provare a riprodurla?

Bandler e Grinder avevano alle spalle delle esperienze formative diverse: la linguistica, la grammatica trasformazionale, la semantica generale, la matematica e la programmazione di computer. Ma ormai davanti a loro si presentava un campo completamente nuovo: quello della psicologia. Così vi si addentrarono da un punto di vista completamente diverso e senza aver avuto una formazione secondo gli schemi tipici su cui, allora, la psicologia si fondava. Questo significava

diverse cose: prima di tutto che non avevano un interesse diretto per le varie teorie psicologiche di quel periodo (psicoanalisi, comportamentismo, psicologia centrata sul cliente, umanesimo, etc.). In realtà per loro quelle teorie non avevano nessuna importanza e non era su una di esse che focalizzarono l'attenzione. Osservando la terapia della Gestalt, i sistemi di terapia familiare e l'ipnoterapia clinica, si concentrarono su "ciò che funzionava". Questo voleva dire che se funzionavano tutte, doveva esserci un'unica struttura che ne consentiva il funzionamento. Questo fece nascere in loro l'idea che, se fossero riusciti a trovare la struttura che stava al di sotto o al di sopra dei processi, delle parole, dei rituali, etc., avrebbero potuto apprendere i segreti e la struttura della magia, e in seguito avrebbero potuto trasmetterla ad altri. E così accadde.

1. LA "STRUTTURA" DELLA MAGIA

Richard Bandler e John Grinder si distinsero da tutti coloro che avevano studiato i tre geni della comunicazione e della terapia (Perls, Satir ed Erickson), poiché si concentrarono esclusivamente sulla *struttura* della magia. Cercarono di guardare più in profondità, senza limitarsi alle manifestazioni esteriori quali l'improvvisa liberazione dal dolore, il mutamento di concentrazione, la trasformazione emotiva e il cambiamento di comportamento. Oltre ad indagare la ricchezza e la complessità dei processi, cercarono di comprendere la sintassi ordinatrice delle componenti che facevano funzionare la magia.

Si proposero inoltre di esplorare la maniera in cui le parole possono agire, in modo apparentemente magico, sulla neurologia umana, formando "personalità", abilità ed esperienze umane mentali ed emotive. Sostenevano che: *"il sistema nervoso che produce la comunicazione digitale (cioè il linguaggio) è lo stesso sistema nervoso che genera altre forme di comportamento umano [...] sistemi di comunicazione analogica, sogni, etc. (Ivi, p. 54).*

Dunque si accostarono a questi maghi della terapia con la “folle” idea di poter apprendere la struttura della loro magia e riprodurla. Chiamarono questo approccio “modeling”.

Bandler e Grinder si servirono inoltre della *distinzione mappa-territorio* fatta da Korzybskj (1933, 1994) nella sua opera. In sintesi “La mappa non è il territorio” evidenzia il fatto che noi non agiamo direttamente sul mondo, ma indirettamente, attraverso la nostra mappa (o il nostro modello) del mondo.

Qui sta la magia. La magia risiede proprio nella struttura e nella sintassi delle nostre parole, immagini, suoni, sensazioni, odori, etc. Qui trovarono la magia. Proprio perché le nostre mappe o i nostri modelli del mondo influenzano fortemente e governano tutte le nostre esperienze, se cambiamo la mappa, cambia la nostra esperienza. Quelle che chiamiamo trasformazioni di personalità, coscienza, emozione insieme all’emergere di nuove capacità e abilità, sono frutto delle nostre cornici mentali: le nostre mappe guidano la magia dell’influenza, della persuasione e della trasformazione.

In questo modo i maghi della terapia (Perls, Satir ed Erickson) applicavano la magia ai loro clienti. Non ne cambiavano le esperienze quotidiane, ma si concentravano sulla trasformazione delle loro mappe interne. Non tentavano di modificare il mondo dei loro clienti, ma solo il loro *modello* del mondo. Usando un processo di comunicazione prosaico e non magico, si limitavano a parlare ai loro clienti. Li coinvolgevano in una descrizione della loro condizione e, contemporaneamente ponevano loro delle domande e li invitavano a provare dei nuovi modi di pensare. In seguito a quegli incontri accadeva qualcosa di straordinario: qualcosa di fondamentale cambiava. Spesso le persone si ritrovavano a vivere in un mondo diverso e a provare emozioni diverse.

Bandler e Grinder scoprirono una cosa ancora più incredibile: era possibile fornire una descrizione precisa del cambiamento in termini di rappresentazioni interne del cliente. Questo permetteva loro di cogliere la struttura della magia.

Quindi dove avviene in realtà la “magia” o (l’impressione della magia)?

Avviene nella nostra mente. Avviene all’interno del nostro sistema mente-corpo sotto forma di processi di mappatura e di mappe. La “magia”, in realtà, si realizza nel modo in cui rappresentiamo o incorniciamo (o strutturiamo) le cose. Questo fa di essa una magia rappresentazionale o una magia di contestualizzazione, cioè una funzione di come comunichiamo o contestualizziamo le cose. La magia si verifica nel processo di comunicazione stesso, nell’interazione tra colui che invia il messaggio e colui che lo riceve, e nella mente di chi codifica e contestualizza il mondo. Riguardo a questo argomento, Vaihinger (1924) aveva scritto:

“Ci accorgiamo a stento di agire su due livelli: nel nostro mondo interiore...e allo stesso tempo in un mondo esterno completamente diverso” (p. 160).

Vaihinger notava che abbiamo esperienza del mondo interiore e che in seguito lo “oggettivizziamo” come “mondo sensorialmente percepito”. Tuttavia esso esiste solo (e sempre) come mappa: un modo di rappresentare il mondo. Ciò condusse Bandler e Grinder a sostenere ulteriormente che “ognuno di noi crea una rappresentazione del mondo in cui vive: creiamo una mappa o modello da cui deriva il nostro comportamento. La nostra rappresentazione del mondo determina in gran parte quale sarà la nostra esperienza di esso, il modo in cui lo percepiremo e quali saranno le scelte che riusciremo a vedere a nostra disposizione durante la vita”

Questo vuol dire che costruiamo la nostra immagine della realtà e poi la usiamo come mappa. Significa che il modo in cui conosciamo ciò che conosciamo (epistemologia) coinvolge le mappe e le cornici mentali.

2. MAPPE MENTALI E “VINCOLI”

Sono stati molti i pensatori che nella storia della cultura hanno sostenuto che *vi è una irriducibile differenza tra il mondo e l'esperienza che ne abbiamo*. Noi esseri umani non agiamo direttamente sul mondo. Ciascuno di noi, come detto precedentemente, crea una rappresentazione del mondo in cui vive: creiamo una mappa o modello che utilizziamo per originare il nostro comportamento. La nostra rappresentazione del mondo determina in larga misura l'esperienza del mondo che avremo, il modo in cui lo percepiremo, le scelte che ci sembreranno disponibili vivendoci dentro.

Non esistono due esseri umani che abbiano le stesse esperienze ma ciascuno si può creare un diverso modello del mondo che condividiamo e giungere così a vivere in una realtà alquanto diversa.

Bandler e Grinder analizzarono i vincoli che giocano un ruolo significativo nella costruzione delle nostre mappe: vincoli neurologici, sociali ed individuali.

Vincoli neurologici

Se si considerano i sistemi recettori umani e quindi vista, udito, olfatto, tatto e gusto, si può affermare che esistono fenomeni fisici che sono al di fuori dei limiti di questi cinque canali sensoriali comunemente accettati. Per esempio le onde sonore inferiori ai 20 periodi al secondo o superiori ai 20.000 non possono essere rilevate dall'orecchio umano. Eppure questi fenomeni fisici sono strutturalmente identici alle onde fisiche che rientrano nei limiti di tali cifre: le onde fisiche che chiamiamo *suono*. Nel sistema visivo dell'uomo si possono percepire solo forme d'onda comprese

tra i 380 e i 680 millimicron. Quelle di lunghezza superiore o inferiore non sono rilevabili dall'occhio umano. Anche in questo caso percepiamo solo una porzione di un fenomeno fisico continuo determinata dai vincoli neurologici che ci sono imposti geneticamente. Solo due dei numerosi esempi che è possibile fare per dimostrare che il nostro sistema nervoso, determinato geneticamente sin dall'inizio, costituisce il primo insieme di filtri che distinguono il mondo – **il territorio**- dalla nostra rappresentazione del mondo – **la mappa**.

Vincoli sociali

Un secondo modo in cui la nostra esperienza del mondo differisce dal mondo in sé è dovuto dall'insieme dei vincoli o filtri sociali chiamati anche "fattori genetici sociali". B. e G. intendono per genetica sociale, il complesso delle categorie o filtri cui siamo soggetti come membri di un sistema sociale: la nostra lingua, i modi di percepire comunemente accolti e tutte le finzioni operanti per consenso della società. Forse il filtro genetico sociale più comunemente riconosciuto è il nostro sistema di linguaggio. Nell'ambito di ogni singolo sistema di linguaggio, per esempio, la ricchezza della nostra esperienza è connessa in parte al numero delle distinzioni operate in taluni campi della nostra sensazione.

In *maidu*, una lingua amerinda della California settentrionale, vi sono solamente tre parole per descrivere lo spettro dei colori. Esso è suddiviso in : *lak* (rosso), *tit* (verde-blu) e *taluk* (giallo-arancio-marrone). Gli esseri umani riescono a distinguere tra 7.500.000 colori diversi all'interno dello spettro visibile ma gli individui che parlano il *maidu* raggruppano di solito le loro esperienze nelle tre categorie fornitegli dalla loro lingua. Il punto essenziale è che: l'individuo che parla *maidu* è consapevole di sole tre categorie di esperienza dei colori, mentre chi parla inglese possiede più categorie e quindi più distinzioni percettive abituali. Ciò significa che mentre le persone di lingua

inglese, descriveranno come diversa la loro esperienza di due oggetti (es. un libro giallo e un libro arancione), quelle di lingua maidu descriveranno come una sola la loro esperienza dell'identica situazione del mondo reale (due libri taluk).

A differenza dei limiti genetici neurologici, quelli introdotti dai filtri genetici sociali sono facilmente superabili. Lo dimostra il fatto che siamo in grado di parlare più di una sola lingua; vale a dire che riusciamo ad usare più di una serie di categorie o filtri linguistici sociali per organizzare la nostra esperienza, per servircene come nostre rappresentazioni del mondo.

Vincoli individuali

Un terzo modo in cui la nostra esperienza del mondo può differire dal mondo in sé è dovuto ai filtri individuali. Con questo termine, gli autori intendono tutte le rappresentazioni che creiamo come esseri umani in base alla nostra storia personale unica. Ogni essere umano ha una serie di esperienze che ne costituiscono la storia personale e che sono unicamente sue, allo stesso modo delle sue impronte digitali. Non vi saranno mai due storie di vita identiche. I modelli e le mappe che creiamo nel corso della vita si basano sulle nostre esperienze individuali e, poiché alcuni aspetti delle nostre esperienze saranno unici per noi in quanto persona, talune parti del nostro modello del mondo saranno esclusivamente peculiari di ciascuno di noi. Questi singoli modi con i quali ciascuno di noi rappresenta il mondo costituiranno una serie di interessi, abitudini, simpatie, antipatie e regole di comportamento che sono decisamente nostri. Le diversità delle nostre esperienze proveranno che ciascuno di noi ha un modello del mondo che in qualche modo sarà diverso dal modello del mondo di ogni altra persona.

Questa terza serie di filtri, i vincoli individuali, rappresenta il fondamento delle profonde differenze che ci separano come esseri umani e dal modo in cui ci creiamo dei modelli del mondo. Queste

differenze dei nostri modelli possono essere sia tali da modificare le prescrizioni che riceviamo (dalla società) in modo da arricchire la nostra esperienza e offrirci più scelte, sia tali da impoverire la nostra esperienza in modo da limitare la nostra capacità di agire con efficacia.

3. QUANDO LE NOSTRE MAPPE PRESENTANO “PROBLEMI”

In che modo le mappe differiscono dal territorio?

Nessuno di noi ha a che fare con la realtà in sé: solo con la realtà filtrata e codificata attraverso le rappresentazioni, le idee e le convinzioni.

Le nostre mappe differiscono dal territorio poiché molte informazioni vengono *cancellate*. Questo accade per evitare di esserne sopraffatti. Inoltre per poterci occupare delle cose, abbiamo creato un meccanismo di *generalizzazione* che ci consente di riassumere e sintetizzare degli schemi. Di conseguenza, cancellando e generalizzando i dati, abbiamo *distorto* le cose a seconda dei nostri vincoli neurologici, sociali e individuali.

I nostri problemi, in realtà, sorgono in primo luogo dalla discordanza tra la nostra mappa mentale ed il territorio a cui cerchiamo di riferirci e che cerchiamo di mappare. I problemi nascono quando la nostra mappa non ci guida nel luogo in cui vogliamo andare. Essi riguardano la nostra incapacità di navigare verso le esperienze, gli stati e le sensazioni che vogliamo. Diciamo che c'è un problema quando non riusciamo a capire come dirigerci verso le mete e gli obiettivi che desideriamo raggiungere. I problemi sono per la maggior parte problemi che hanno a che fare con le nostre mappe mentali che si trovano nella nostra testa.

a) Mappe imprecise

In questo caso, il problema nasce nel momento in cui si presenta una discordanza tra l'aspettativa e l'esperienza che abbiamo della realtà. Tale discordanza produce uno shock nel nostro sistema. Tuttavia, tutte le mappe sono, in un modo o nell'altro, imprecise. Non possiamo creare una mappa che non tralasci qualcosa, che non generalizzi qualcos'altro o che non distorca altre cose ancora. Tutte le mappe risentono di vari gradi di imprecisione ma questa imprecisione non rende, in sé e per sé, inutile o inaffidabile una mappa. Nel processo di creazione delle mappe i problemi si verificano quando si è in possesso, in un'area di importanza critica, di una mappa non corrispondente alla realtà che a sua volta ci disorienta e non riesce a fornirci una buona guida.

b) Mappe inadeguate

Come accade per l'imprecisione, tutte le mappe risentono di vari gradi di inadeguatezza. Per esempio: esistono diversi tipi di mappe geografiche ognuna delle quali è più o meno adeguata a scopi o funzioni di diverso genere. Mentre una mappa topografica sarebbe adeguata per scalare una montagna, allo stesso modo non ci sarebbe utile per guidare una macchina in città.

c) Mappe distorte

A volte le nostre mappe non fanno altro che fraintendere ogni cosa: tralasciano del tutto le strade e i percorsi di cui necessitiamo. Le principali distorsioni si verificano nelle mappe che confondono la mappa con il territorio e dividono le cose in categorie o.../o..., escludendo le vie di mezzo.

A questo punto è utile chiedersi: "Cos'è che governa principalmente le nostre esperienze? Cos'è che determina il modo in cui percepiamo, pensiamo, agiamo e ci relazioniamo gli uni con gli altri?"

Le nostre mappe e più specificamente la qualità e la ricchezza della nostra rappresentazione del mondo. La magia linguistica è strettamente correlata alla ricchezza delle nostre mappe. I problemi

sorgono quando abbiamo delle mappe scarse. A tal proposito Bandler e Grinder hanno espresso tale principio in questo modo:

“...non è che il mondo sia troppo limitato o che non vi siano possibilità di scelta; sono queste persone (coloro che vanno in terapia) che si precludono la facoltà di vedere le opzioni e le alternative cui potrebbero attingere, ma che non sono presenti nel loro modello del mondo” (p. 13).

Più la nostra mappa è ricca, più preciso, adeguato e utile è il nostro “menù” e più possibilità di scelta ci si presentano davanti. Più il nostro modello è povero e meno scelte abbiamo; più ricche e complete sono le nostre mappe linguistiche e più ricca è la nostra mente.

Questo modello del processo mentale attraverso cui creiamo le mappe ci suggerisce un altro elemento di fondamentale importanza per diventare davvero efficaci nella comunicazione. Offre un nuovo e diverso atteggiamento che ci permette di affrontare le sfide della vita in modo più efficace e sviluppando una maggiore capacità di far fronte alle situazioni e dominarle. I problemi che viviamo e sentiamo, sorgono dalle nostre mappe. Se la nostra vita, le nostre emozioni, percezioni, comprensioni, etc., dipendono dalle nostre mappe, allora le persone non sono cattive, pazze, demoniache o malate. Esse hanno semplicemente delle mappe inadeguate, stupide, tossiche. Se pensiamo ad una persona o la percepiamo come squilibrata, strana, malata, fuori dalla realtà, stiamo considerando e puntando l'attenzione sul *risultato* e non sulla causa. Ogni stato di una determinata persona, dipende dalle sue mappe. Questo spiega perché spesso esercitiamo la magia semplicemente parlando, pensando, scrivendo. La “terapia della parola” funziona. Il fondamento di questo principio risiede nel fatto che la qualità e la ricchezza delle nostre mappe determina il modo

in cui affrontiamo concretamente le esperienze della vita. Per questo si dice che le persone fanno sempre la miglior scelta possibile per loro. Fanno la cosa migliore data la loro mappa del mondo e dati i limiti e le costrizioni presenti all'interno di quella mappa. Con essa non potrebbero fare di meglio. Quando qualcuno si comporta male, in maniera dannosa, patologica o criminale, per trovare la causa non bisogna far altro che esplorare la mappa che lo guida.

Le mappe inducono gli stati e gli stati determinano la percezione e il comportamento. Che tipo di esperienza può derivare da qualcuno che ha creato mappe di vedetta, odio, superiorità razziale, etc.? Che cosa ci si può aspettare da colui che mappa il suicidio come unica soluzione di fronte ad un lutto?

Come tutti noi, anche queste persone hanno a disposizione solo le possibilità che le loro mappe contengono al loro interno; le mappe danno il senso alle cose ma non le rendono migliori. Solo perché qualcuno grida quando è arrabbiato, reagisce in modo difensivo quando viene criticato o si sente in colpa per le sue paure, non lo si può considerare "pazzo". Tali atteggiamenti riflettono solamente e con precisione il suo modello del mondo, povero e privo di risorse che lo rendano più forte e lo mettano in condizioni di scegliere maggiori alternative.

Che cosa è che controlla la qualità e la ricchezza delle nostre mappe?

La nostra abilità di creare delle mappe di alta qualità, di controllare che esse siano di qualità e che il processo attraverso cui vengono create si svolga in modo che la nostra manipolazione dei simboli concettuali produca mappe davvero potenzianti. Le sovra-generalizzazioni, nella creazione delle nostre mappe, creano limitazioni poiché eliminano delle scelte alternative riguardo al modo in cui possiamo reagire in determinate situazioni. La sovra-generalizzazione vede le cose in termini di tutto o niente e ciò porta a creare delle cornici limitanti:

“Nessuno mi dà pace.”

“Non ci si può fidare della gente.”

Creiamo mappe limitanti dal punto di vista della qualità e della ricchezza quando cancelliamo delle informazioni e non lasciamo filtrare rappresentazioni, concetti, idee che potrebbero arricchire o rendere diverso il nostro modo di percepire ed agire. In tal modo “viviamo il mondo” privi delle strategie potenzianti che ci consentirebbero di risolvere i conflitti, di esplorare nuove possibilità, inventare nuove idee, guardare al di là del passato, Non diamo importanza alle cose poiché assumiamo vari criteri che non ce le fanno neanche notare. Quando manipoliamo i simboli, inevitabilmente distorciamo le cose e questo può arricchire la nostra vita sotto il profilo della fantasia e dell’immaginazione creativa, ma la può anche limitare quando distorciamo il mondo attraverso convinzioni relative alla causa e al significato:

“Quando non mi guarda mentre parlo, so che pensa che io sia stupido.”

“Non riuscirò mai a superare questo dolore!”

I “problemi” di ordine superiore sorgono quando creiamo delle mappe che sono “prevenute” verso qualsiasi informazione contraria. Questo ci impedisce di aggiornare le nostre mappe e rimanere al passo con i tempi. Quando ciò accade rimaniamo bloccati al nostro stadio di sviluppo attuale e potrebbe essere un vantaggio se vogliamo “pace e stabilità”. Non assumendo alcuna nuova informazione, non correggendo le mappe scorrette e dando per scontato di sapere tutto o di saperne abbastanza, possiamo sentirci sicuri, solidi e stabili. Tuttavia paghiamo questa “sicurezza e stabilità” con una mappa chiusa e rigida che diventa ogni giorno più obsoleta e insignificante. Una mappa così rigida ci renderà semplicemente chiusi alle nuove informazioni, limiterà le nostre scelte e genererà prospettive che indeboliscono.

Se generiamo la maggior parte dei nostri problemi dalle mappe, si può dire la stessa cosa per le *soluzioni*. *Ri-mappare* ci consente di sviluppare guide migliori per pensare, agire e provare sentimenti. Se i nostri schemi cognitivo-emotivi ci orientano in modo sbagliato nel mondo delle persone, delle cose e dei compiti da svolgere, allora è possibile raggiungere nuovi livelli di efficacia **ristrutturando** le nostre conoscenze (convinzioni, valori, i nostri paradigmi, etc.). Adottare un nuovo schema ci fornisce nuovi modi di orientarci nel mondo.

Bandler e Grinder scoprirono che i maghi della terapia facevano proprio questo:

“Introducono nel modello dei loro clienti dei cambiamenti tali da mettere a loro disposizione un numero maggiore di opzioni circa il modo in cui comportarsi. Ciò di cui ci rendiamo conto è che ognuno di questi maghi ha una mappa o un modello per cambiare il modello del mondo dei propri clienti (cioè un **Meta Modello**) che permette ad ognuno di espandere e arricchire con successo il modello dei clienti in modo da rendere la loro vita più ricca e più degna di essere vissuta” (*Ivi*, p. 18).

Negli anni di lavoro con persone sofferenti che non disponevano di mappe ricche e potenzianti, i maghi della terapia (Perls, Satir ed Erickson) svilupparono un modello relativo agli schemi linguistici che sentivano usare da queste persone. Questo modello dei loro modelli (cioè il loro Meta Modello) consentiva ai terapeuti di sapere su cosa concentrarsi: quali distinzioni i clienti non stavano operando, quali dati avevano cancellato, quali limitazioni avevano mappato nel loro modello del mondo, etc.

4. L'ESSENZA DEL METAMODELLO

Facendo riferimento allo studio del Meta Modello di M. Hall, possiamo considerare questo “magico strumento” come un modello che non riguarda il linguaggio di per sé ma il modo in cui il linguaggio agisce sui nostri stati mentali, sulle nostre emozioni, percezioni, relazioni, abilità e li influenza.

Riguarda i processi e gli effetti neurolinguistici in una persona nel corso della sua esperienza di vita.

Il termine META si riferisce allo spostamento verso un livello superiore di consapevolezza, all'acquisizione della consapevolezza delle nostre consapevolezza. Si tratta di meta-cognizione, cioè di un pensiero su un altro pensiero. Una meta-sensazione è una sensazione riguardo ad un'altra sensazione. Un Meta-Modello è un modello riguardante un altro modello. Poiché utilizziamo il linguaggio e i simboli come nostro modello del mondo, come modo di mappare o rappresentare il territorio, quando “facciamo un passo indietro per descriverlo, spiegarlo, capirlo,” ci spostiamo verso l'alto, andiamo oltre (meta) e sviluppiamo il nostro *metamodello* personale circa il meccanismo, la struttura e i segreti della magia (ossia della comprensione circa il modo in cui funzionano le nostre mappe e il modo in cui poterle alterare e trasformare).

Tuttavia, Hall sostiene che senza conoscere il processo di creazione delle mappe non sarebbe possibile elevare la nostra considerazione dell'importanza e del valore di un Meta Modello. Poiché tale strumento agisce sull'essenza delle mappe e le mappe sono costituite prima di tutto da parole, è importante analizzare la struttura prima da cui nascono le nostre mappe: la neuro-semantica.

Semantica si riferisce al significato o al senso. Il significato, come verrà spiegato in seguito, opera come processo interiore, che non è reale esternamente, e che non esiste all'interno delle parole o dei simboli. Il significato nasce dalle idee mentali-emozionali che associamo alle cose, ed è da esse costituito. Nelle esperienze soggettive (che sono l'unico tipo di esperienze che esistono), quando

collegiamo o connettiamo una cosa ad un'altra, lo facciamo dall'interno del nostro sistema nervoso. Ciò crea un significato associativo. In seguito quando mappiamo quel significato associativo, creiamo un significato interno relativo ad un contesto o ad una cornice. Ciò diventa a sua volta la nostra cornice di riferimento e di pensiero, il nostro significato neuro-linguistico e neuro-semantic.

Cosa significa per noi una determinata cosa?

Tutto dipende dalle immagini, dai suoni, dalle sensazioni, etc., che abbiamo associato a quel termine. Cosa significa "gioia?" E ancora...cosa abbiamo connesso neurologicamente a questa parola? Che cosa definisce per noi un piacere?

Il significato non si manifesta come separato o indipendente, dall'elaborazione, dalla rappresentazione, dalla connessione, dalla contestualizzazione e dalla puntualizzazione umana. Non possiamo vedere, sentire, provare, annusare o gustare "il significato" del mondo esterno. Non esiste là. Esiste solamente nel mondo interiore, nel funzionamento del sistema nervoso umano. Certo possiamo esprimere e registrare esternamente i collegamenti, le associazioni e i significati. Possiamo metterli per iscritto, dividerli e trasmetterli alla generazione successiva. Ma è solo una registrazione esterna all'attività interna.

La nostra neuro-semantic è costituita di tipo di mappa che abbiamo codificato e programmato nel nostro corpo e nel nostro sistema nervoso. Sentiamo questa neuro-semantic quando reagiamo (cinestesicamente, emotivamente e mentalmente) a vari inneschi o stimoli. Le reazioni semantiche sono quelle reazioni che sono diventate per noi automatiche, inconsce e abituali. Al contrario le risposte semantiche sono quelle risposte che noi diamo in modo conscio, mediato e per scelta.

Poiché tra il territorio e le nostre mappe, come già visto, esiste un divario, è evidente che ci relazioniamo al mondo sempre e solo mediante qualche modello cognitivo. Dove andiamo, come ci andiamo e la qualità del viaggio che compiamo nel mondo dipende interamente dalla qualità delle nostre mappe. Ecco dove risiede la magia. Tuttavia ogni mappa, inevitabilmente, tralascia qualche cosa (cancellazione), riassume diversi dettagli in configurazioni più generali (generalizzazione) e trasforma radicalmente alcune cose (distorsione). Questi processi che influiscono con il mappare, influiscono sulla qualità delle mappe che ne risultano e che noi usiamo per completare il nostro viaggio.

5. VEDERE IL MONDO NELLA NOSTRA MENTE

Come facciamo a pensare?

Quali sono i meccanismi e i processi che ci permettono di pensare?

Pensiamo usando le modalità di base dei nostri sensi, utilizzando e rappresentando a noi stessi i sensi della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto, le nostre sensazioni corporee, etc. Questo vuol dire che al primo livello del tracciare le nostre mappe mentali, presentiamo nuovamente a noi stessi (ri-rappresentiamo) ciò che abbiamo visto, sentito, provato, annusato, gustato, etc. In PNL questo meccanismo viene definito modello sensoriale o rappresentazionale (i tre sensi predominanti: visivo, auditivo e cinestesico [in inglese *Kinesthetic*], vengono riassunti nel modello VAK. Mediante queste modalità di base noi "pensiamo". All'interno del nostro "senso mentale", viviamo un filmato audio-video di esperienze precedenti o immaginate. *Tuttavia, neanche questo è vero in senso letterale perché, in realtà, non facciamo che provare la sensazione delle immagini, dei suoni, delle voci, etc.*

Eppure non ci fermiamo a queste rappresentazioni. Successivamente facciamo un passo indietro rispetto alle immagini e ai suoni, e usiamo dei simboli arbitrari per rappresentare i filmati sensoriali. Le parole funzionano come una rappresentazione ad un livello superiore, un sistema di meta-rappresentazione. Il linguaggio ci permette di dare forma ai contenuti della nostra mente, ci consente di classificare le cose, categorizzare e creare concetti astratti. Il nostro linguaggio organizza la matrice mentale che a sua volta incornicia le rappresentazioni sensoriali dando loro una struttura.

Usare le parole ci permette di commentare le cose che vediamo, sentiamo e proviamo. Usiamo parole basate sui sensi o parole descrittive per parlare con chiarezza, precisione e specificità dei referenti visivi, auditivi e cinestesici. In quanto simboli, le parole ci permettono di “indicare” realtà empiriche (almeno a livello macro). Dato che il processo di astrazione non finisce lì, successivamente ci spostiamo ad un livello ancora superiore per modellare quelle parole descrittive ed empiriche con altre più astratte. Questo crea e introduce nel linguaggio le *parole valutative*.

Dopo aver compreso che “pensiamo” e “modelliamo” (creiamo mappe mentali) mediante le nostre modalità sensoriali (VAK), il linguaggio basato sui sensi e mediante il linguaggio basato sulle valutazioni, possiamo utilizzare queste componenti soggettive allo scopo di creare una tecnologia efficace per diventare capaci di ascoltare gli schemi linguistici. Questo ci consentirà di riconoscere la struttura stessa delle nostre mappe.

In che modo?

Facendo attenzione alle rappresentazioni interne mentre ascoltiamo (o usiamo) il linguaggio. Allora possiamo risalire direttamente alle immagini, ai suoni, ai movimenti, etc., che si trovano sullo schermo della nostra mente. Questo diventa una specie di test o rilevamento rappresentazionale. Per farlo usiamo le nostre rappresentazioni basate sui sensi per rilevare e testare le cose.

Bandler e Grinder hanno fornito come esempio questa esperienza:

“Leggi la frase che segue, poi chiudi gli occhi e formati un’immagine visiva di ciò che la frase rappresenta. “Ho paura!” Ora esamina la tua immagine. Comprenderà qualche rappresentazione visiva del cliente e qualche rappresentazione del cliente che ha paura. Qualsiasi dettaglio ulteriore è stato fornito da te” (p. 58).

6. LA MAGIA DEL DOMANDARE e DEL LINGUAGGIO

L’uso del linguaggio non ha un valore neutro. Nella semantica generale, Korzybskj suggerisce l’idea che, come per la guida dell’automobile, non dovremmo essere liberi di parlare in società senza una licenza d’uso per il linguaggio e per la parola. Il semplice fatto che ognuno di noi impara il linguaggio automaticamente fin dall’infanzia, non significa che esso non sia un potente meccanismo neuro-linguistico. Per usare il linguaggio in maniera efficace, professionale e persuasivo, dobbiamo sapere esattamente cosa stiamo facendo mentre lo utilizziamo, come funziona e come sfruttare tutte le sue potenzialità quando vogliamo ottenere veramente qualcosa.

Secondo Korzybskj è necessario adottare una *meta-visione* del linguaggio e dell’uso che ne facciamo per riuscire a soffermarci e pensare alle rappresentazioni dei nostri clienti. Senza di “essa”, daremo ingenuamente per scontato che il significato risieda nelle parole e saremo padroni solo di una pseudo-comprensione delle persone e delle cose, soffrendo delle continue incomprensioni e comunicazioni mancate, proiettando i nostri riferimenti personali e i nostri filtri percettivi sugli altri, etc. Al contrario, le nostre “facoltà magiche” cominciano quando ascoltiamo attentamente le esatte parole che vengono pronunciate e, usando solamente queste parole, *costruiamo una rappresentazione*. Questo porta ad un ascolto attento, un’abilità non facile da sviluppare ma che tutti possono ottenere con la pratica.

Dopo aver ascoltato attentamente, possiamo cominciare il processo di meta-modellamento. Quando siamo diventati capaci di fondare le nostre rappresentazioni interne *solo* sulle parole pronunciate, possiamo usare ciò che manca alla nostra rappresentazione per guidare le nostre domande di raccolta informazioni. Il modo migliore per creare un Meta- Modello è partire da un modello di “non conoscenza”. Non dare niente per scontato ci permette di esplorare con curiosità, in modo da ottenere informazioni di alta qualità.

Una tecnica assolutamente inefficace per cercare di comprendere il modello del mondo di qualcun altro è dare consigli. Quando parliamo con qualcuno che ha evidentemente cancellato delle informazioni chiave dal suo modello del mondo (le distinzioni chiave sul modo di fare qualcosa) l'ultima cosa che riuscirà ad influenzarlo è proprio un consiglio. Qualsiasi cosa si dica al nostro interlocutore, indicandogli ciò che deve fare, cadrà generalmente negli spazi vuoti creati per cancellazione all'interno del suo modello. Di solito, per lui quel consiglio non avrà neppure un senso. Perché? Perché le sue mappe mentali non sono strutturate per riceverlo. Il nostro desiderio e la nostra tendenza a dare consigli costituiscono uno dei motivi centrali che ci impediscono di *ascoltare in modo attento. Quando decidiamo di sapere già ciò che un'altra persona intende, quello di cui ha bisogno o quello che dovrebbe fare, smettiamo di ascoltare e, in realtà, non riusciamo più ad ascoltare attentamente.*

Il meta-modellamento ci permette di entrare nel modello del mondo di qualcun altro ed arricchirlo di cornici, *ponendo semplicemente delle domande.*

Come funziona? Lo stesso porre domande facilita il coinvolgimento attivo dell'altro nell'esaminare le sue mappe e i processi che compie per crearle. Ciò mette in discussione senza scossoni i processi neuro-linguistici e lo invita ad espandere la sua comprensione. La conversazione stessa lo porta ad

un livello superiore, dove può fare un controllo della qualità del suo processo di creazione delle mappe. Questo gli permette di cambiare, rifiutare e de-strutturare vecchie cornici, dare nuovi significati alle cose (reincorniciare o ristrutturare), etc. Ecco perché si usano delle domande nel modello della comunicazione magica. La tecnica del porre domande viene chiamata meta-modellamento. **Vengono poste domande che invitano l'interlocutore ad entrare dentro di sé per esaminare la struttura stessa del mappare e delle esperienze di riferimento. Questo offre alla persona/cliente una opportunità di ri-mappare in modo più attento, appropriato e potenziante, e di sperimentare la nuova magia che ne deriva.**

Nel libro "La PNL e la magia del linguaggio", Hall parla di due diversi tipi di "magie" che si possono realizzare, attraverso il linguaggio nella nostra comunicazione:

Il *linguaggio basato sui sensi* che descrive principalmente Cose o oggetti visivi-auditivi-cinestesici che si trovano nel mondo esterno. Questo tipo di linguaggio ci offre la possibilità di usare la potente magia della precisione e della chiarezza.

Il *linguaggio basato sulla valutazione*, invece, descrive le nostre attribuzioni di valore e di significato a varie cose, a vari processi e idee. Ovviamente questo tipo di linguaggio ci porta nel regno delle non-cose (concetti, astrazioni, relazioni e processi). Questi referenti riguardano costruzioni mentali, hanno a che fare con cose che stanno all'interno del sistema nervoso (cioè idee, convinzioni, giudizi, etc.) Questo tipo di linguaggio ci offre la possibilità di usare la potente magia grazie alla quale possiamo ispirare, mandare in trance, persuadere, ipnotizzare, motivare, creare cornici di livello superiore, etc.

Rilevando in modo rappresentazionale e testando il linguaggio possiamo operare la distinzione tra i due livelli.

Al fine di rendere chiaro questo concetto, Hall si serve di un esempio, ossia l'affermazione "sembri arrabbiato".

Da questa affermazione è possibile rilevare a livello rappresentazionale le parole nel nostro schermo mentale? No, non è possibile. Qualsiasi cosa si inserisca riguardo alla parola "rabbia", è frutto della nostra invenzione e proviene dal nostro modello del mondo, non dal linguaggio i sé. Questo rivela la natura *non-sensoriale* del termine. La frase non descrive niente dell'aspetto di qualcuno, delle sue espressioni facciali, della sua respirazione, dei movimenti, dei suoni, della voce, del tono, etc. Non possiamo videoregistrare nulla di tutto questo come avviene invece per il linguaggio basato sui sensi.

L'espressione "sembri arrabbiato" esprime le valutazioni di chi parla. Ci fa intravedere uno scorcio del modo in cui chi la pronuncia interpreta alcuni elementi visivi non specificati. Come appare, che suoni ha e che sensazioni dà la rabbia in termini di comportamento, di azioni, a livello facciale o muscolare? *E' proprio su questo che bisogna indagare per poter meta-modellare il nostro interlocutore.*

Come facciamo a sapere che quella è rabbia?

Quale espressione dell'interlocutore lo suggerisce?

Al contrario la frase:

"Mi sono accorto che non mi hai guardato negli occhi e che hai parlato ad un volume più basso del solito."

Questo linguaggio, basato sui sensi, fornisce un riferimento immediato. Possiamo rintracciare queste parole sul nostro schermo mentale. Tramite una descrizione, invece che con una valutazione, il parlante ha trasmesso (al suo interlocutore) un linguaggio specifico che lo porta a capire.

Chiarire gli elementi relativi alla linguistica e al significato che udiamo ci dà il potere di utilizzare il linguaggio con più chiarezza, precisione e attenzione. Il linguaggio basato sui sensi descrive e il modo più semplice per esprimersi senza imbattersi nei giudizi è utilizzare il linguaggio descrittivo poiché tocca meno “tasti” (non giudica, non valuta) e per la maggior parte delle persone potrebbe essere meno offensivo.

“Riuscirei a sentirti meglio se non mi sventolassi il dito indice davanti alla faccia” (**linguaggio basato sui sensi**);

“Non riesco a sentirti, perché mi parli dall’alto verso il basso e mi insulti con il tuo atteggiamento di superiorità” (**linguaggio basato sulla valutazione**).

Quando utilizziamo un linguaggio che contiene affermazioni valutative, gli altri hanno solitamente la sensazione che stiamo imponendo loro i nostri significati oppure, se agiamo con molta delicatezza, che li stiamo invitando a mettere alla prova nuovi significati che potrebbero potenziare la loro vita.

La magia ipnotica si verifica soprattutto attraverso il linguaggio valutativo. Il linguaggio basato sui sensi, essendo privo di referenti immediati, spinge intrinsecamente le persone ad andare al loro interno e creare dei referenti personali. In altre parole, dal momento che questo tipo di linguaggio non fornisce referenti basati sui sensi, le persone sviluppano un focus interno per costruire mentalmente i referenti attraverso cui dare un senso alle parole che sentono. Questo induce ad allucinare la comunicazione degli altri e ad entrare in stati di trance.

7. APPLICAZIONE DEL METAMODELLO

Questo modello riguarda il potere che le parole hanno di influenzare la nostra neurologia.

Nelle prime fasi di redazione del libro *The Structure of Magic* (1975), Bandler e Grinder non organizzarono le distinzioni linguistiche in questo modello di comunicazione. Il contenuto c'era ma era disseminato a caso nelle pagine del libro. Robert Dilts creò la prima (o una delle prime) organizzazioni del Meta Modello. Prese tre processi di modellamento e li utilizzò come griglie per le strutture linguistiche.

Schematizzare il *Modello della Magia della Comunicazione* utilizzando queste categorie ha un senso, poiché tutti noi utilizziamo tali processi per creare prima di tutto i nostri modelli mentali. Tralasciamo delle cose; generalizziamo; distorciamo.

Nella quotidianità ci esprimiamo attraverso una **struttura superficiale** del linguaggio che cancella, generalizza e deforma, riduce e impoverisce quindi, quella che chiamiamo **struttura profonda** del nostro linguaggio, ossia la rappresentazione completa della nostra esperienza. Dal momento che possiamo riconoscere queste cose nelle nostre espressioni linguistiche quotidiane, essere in possesso di tali categorie renderà più semplice utilizzare ad un meta-livello la nostra abilità di riconoscere le distinzioni che rendono problematiche le nostre mappe.

“I processi attraverso cui la gente impoverisce la propria rappresentazione del mondo sono gli stessi con i quali impoverisce l'espressione della propria rappresentazione del mondo. Il modo in cui le persone si sono procurate la propria sofferenza ha a che fare con questi processi. Attraverso di essi hanno creato un modello impoverito. Il Meta Modello offre un modo specifico per opporsi a questi processi e arricchire il loro modello”

Scopo del **Meta Modello** è quello di arricchire, di accrescere la flessibilità e la variabilità di risposta delle persone; più sono le informazioni disponibili, maggiore diventa la possibilità di scelta. Alcune domande molto semplici hanno la funzione di recuperare le informazioni mancanti, di indurre alla specificazione, di disconnettere alcuni collegamenti arbitrari e non funzionali per allargare la nostra mappa.

Cancellazioni, generalizzazioni e deformazioni sono definite “**violazioni**” del Meta Modello. Le domande che portano alla “specificazione” sono definite “**confrontazioni**”. Ci sono violazioni fondamentali, cioè quelle connesse ai sistemi di credenze della persona e violazioni sintomatiche, quelle che forniscono indizi sulla possibilità di risalire ad una violazione fondamentale.

Cancellazioni: quando cancelliamo le informazioni, tralasciamo delle cose e quindi prestiamo selettivamente l’attenzione ad altre dimensioni delle nostre esperienze. Questo ci porta ad escludere e filtrare degli elementi. Questo processo agisce in nostro favore nei limiti in cui ci preserva dal rischio di essere sopraffatti e sovraccarichi di stimoli ma opera a nostro svantaggio quando cancelliamo informazioni significative e importanti per la nostra capacità di gestire efficacemente varie situazioni.

In senso positivo creiamo le nostre mappe attraverso la cancellazione per ridurre il mondo a proporzioni più maneggevoli. Con la cancellazione creiamo una versione della realtà ridotta e più gestibile. Quindi non tutte le cancellazioni sono fonte di problemi e quelle dette “ben formate” si hanno quando nel contesto immediato vi sono degli elementi in eccesso. Le cancellazioni all’interno del linguaggio riguardano verbi, nomi, riferimenti e paragoni non specificati. In essi dobbiamo ricercare espressioni che indicano la mancanza di informazioni senza le quali il nostro modello mentale si impoverisce e, di conseguenza limita le nostre scelte comportamentali.

Cancellazioni semplici

Consideriamo l'espressione "La gente mi spaventa".

La parola "gente" non si riferisce a nessuno in particolare e ci lascia senza informazioni fondamentali che riguardano il *chi specificamente*. L'espressione superficiale ha tralasciato *l'indice del referente*.

Il termine di classe sovra-generalizzato "gente" delinea una mappa troppo ampia per l'ascoltatore e abbiamo bisogno di identificarlo in modo più specifico chiedendo:

"Chi, specificamente ti spaventa?"

Ponendo questa domanda, cerchiamo di portare chiarezza nella nostra mappa, così come nel modello del mondo del nostro interlocutore. Ri-connettendo questa generalizzazione alle esperienze originarie, la persona potrebbe realizzare un'espressione più completa come: "Mio padre mi spaventa".

Comunque l'affermazione continua ad essere ambigua poiché ancora non sappiamo cosa rilevare sul nostro film mentale riguardo al significato di "spaventa". Da qui:

Come ti spaventa?

Quando?

In che modo?

Da quanto tempo?

Indici referenziali non specificati

Quando scopriamo che è il padre a spaventare il nostro interlocutore, riceviamo alcuni indizi fondamentali (ossia la persona che parla e il padre), mentre il verbo non specificato "spaventare"

non fornisce alcuna chiara immagine dell'esperienza di come abbia luogo, quando, dove, etc. Molte informazioni sono ancora cancellate:

“In che modo tuo padre ti spaventa?”

Questa domanda va ad esplorare il verbo non specificato. Per la distinzione linguistica chiamata “*verbi non specificati*”, basta chiedere ulteriori informazioni ed elementi specifici dell'azione:

“Come avviene questo di preciso?”

Quando chi parla cancella dalla sua affermazione un oggetto, una persona, un evento dobbiamo solamente indagare in merito a ciò che è stato cancellato, per mettere in discussione l'affermazione che non è stata messa sufficientemente a fuoco ed ottenere informazioni più precise. Questo stimola chi parla a ri-mappare l'esperienza di riferimento con più parole o parole differenti, così da fornire un'espressione linguistica più completa. I verbi, nell'ambito del linguaggio, descrivono i processi e costituiscono la parte più dinamica di una descrizione. Quando aggiungiamo i verbi, essi trasformano le nostre diapositive in filmati. Quando noi stessi ci esprimiamo con verbi vaghi, siamo costretti a tirare ad indovinare sul modo in cui avviene il processo e ad allucinare le azioni. In seguito a queste allucinazioni finiamo con l'inventare i significati anziché acquisire quelli di chi sta parlando.

“Cancellazioni comparative o superlative (o relazioni non specificate)”

“E' molto più spaventoso”

“Più spaventoso di chi?”

“Paragonato a cosa?”

Questa affermazione suggerisce un paragone ma non specifica il soggetto a cui l'interlocutore fa riferimento.

Processi non specificati – Aggettivi che modificano nomi

Bandler e Grinder aggiunsero al Meta Modello un'altra forma di cancellazione, gli aggettivi che modificano i nomi:

“Non mi piacciono le persone ambigue”

“Ambigue” è un aggettivo. Chi parla ha dichiarato di avere una avversione per le persone ambigue ma ha cancellato gran parte del contesto.

“A che cosa si riferisce ambigue”

“Ambigue nei confronti di chi, in merito a cosa, quando?”

Chi parla ha cancellato il processo (e quindi la struttura) dell'aggettivo. “Ambigue” (o prive di chiarezza) si riferisce ad uno stato mentale ed emozionale.

Processi non specificati – Avverbi che modificano verbi

Tra i processi non specificati ce ne sono alcuni che vengono nascosti dall'utilizzo di un avverbio che in genere finisce in *-mente*. Questo vuol dire che l'avverbio con il suffisso *-mente* cancella il processo e contemporaneamente, cristallizza il risultato applicando una parola di “stato” (che indica uno stato di consapevolezza mente-corpo) ad un verbo:

“Sfortunatamente hai dimenticato di telefonarmi il giorno del mio compleanno”

“Rapidamente ho lasciato la discussione”

Per recuperare il materiale cancellato, la procedura del Meta Modello prevede che venga aggiunto “E” davanti a quello che prima era un avverbio. Ciò trasforma o “converte” l’avverbio con il suffisso “-mente”:

“E’ una sfortuna che tu abbia dimenticato di telefonarmi il giorno del mio compleanno”

“E’ con rapidità che ho lasciato la discussione”

Queste traduzioni dell’avverbio con il suffisso –mente ci permettono di vedere con più chiarezza ciò che è stato cancellato. La frase “E’ una sfortuna...” indica il giudizio, la valutazione e il meta-stato di chi parla in relazione alla persona che “ha dimenticato di telefonare” il giorno del compleanno. Ciò fornisce un’altra struttura del *meta-stating* nascosta o segreta.

Generalizzazioni: quando facciamo delle generalizzazioni, prendiamo parti di un’esperienza e le utilizziamo per rappresentare un’intera categoria (classifichiamo, astraiamo e suddividiamo il territorio in categorie). Come con le cancellazioni, generalizziamo per ridurre il mondo a dimensioni più maneggevoli.

Modellare il mondo per mezzo delle generalizzazioni, ci lascia spesso con mappe impoverite. Per questo motivo abbiamo bisogno di riconoscere le nostre generalizzazioni ed effettuare dei controlli di qualità su di esse. Quando generalizziamo, creiamo elementi nuovi per la mente; creiamo regole e programmi per vivere, relazionarci, comunicare, etc. Creiamo convinzioni, principi, concetti, valori, paradigmi e tutti i tipi di fenomeni di meta-livello. Tuttavia le generalizzazioni possono sopravvivere oltre la loro utilità e spesso lo fanno. Anche se le regole che seguono, forse saranno state molto utili

per chi è stato allevato in un contesto disfunzionale, sono allo stesso tempo inutili e dannose per condurre un'esperienza piena e vitale.

“Non esprimere sentimenti”

“Non essere in disaccordo con papà”

Tali affermazioni generalizzate non presentano alcun riferimento a cui possiamo dare un indice. Trattandosi di forme di conoscenza astratta, non possediamo indice temporale (quando), indice contestuale (in che circostanza). Senza la possibilità di estensionalizzare, queste affermazioni ci invitano a trattarle come assolute ed universali. Quando esploriamo le generalizzazioni, indaghiamo sulla loro forma, utilità, validità:

“Chi, specificamente”

“Specificamente quando, dove, in quali circostanze?”

Le distinzioni linguistiche delle generalizzazioni comprendono:

Quantificatori universali

Con essi codifichiamo le nostre affermazioni in parole che descrivono le cose in termini di *tutto o niente* (tutti, ognuno, nessuno, chiunque, sempre, totalmente, assolutamente, etc.)

“Non puoi fidarti della gente”

“Di nessuno?”

“Ti sei mai fidato di qualcuno?”

Porre tali domande in modo empatico, invita chi parla a ri-esaminare la propria mappa della situazione e a riconnetterla ad una gamma più ampia di esperienze, cercando degli esempi in contrasto con l'affermazione. Tali contro-esempi mettono in discussione questo modo di pensare e pertanto invitano a ri-mappare la generalizzazione.

Operatori modali

L'espressione "operatori modali" deriva dalla linguistica della GT (grammatica trasformazionale): MODUS OPERANDI o MO quindi le modalità con cui una persona opera nel mondo.

Tra le possibili modalità operative ci sono: necessità, desiderio, possibilità, impossibilità e scelta.

Come indicatori della modalità o dello stato di una persona, questi termini identificano la cornice o stato concettuale superiore da cui operiamo in momenti diversi ed in relazione a varie attività, compiti, etc.

"Devi" andare a lavorare (mod. necessità).

"Desideri" andare a lavorare (mod. desiderio).

Hai la "possibilità" di andare a lavorare? (mod. scelta).

Chi vive nella *modalità necessità, impossibilità e inabilità* tende a sperimentare molta pressione, stress, costrizioni e negatività. Al contrario chi vive in *modalità possibilità, desiderio e abilità*, in genere, vive in modo più positivo, cerca nuove possibilità, agisce.

Sono tutte modalità di risposta basate sulla nostra mappa del mondo. "Devo", "sono obbligato", "è necessario" sono parole che descrivono o mappano la modalità operativa della *necessità*. "Posso",

“voglio” , “desidero” , sono modalità operative che includono possibilità. “Non posso” , “impossibile” sono incluse nella modalità operativa dell’impossibilità.

Quando chi parla usa gli operatori modali di necessità, vuol dire che ha cancellato le conseguenze; pertanto:

“Io devo (sono obbligato a) considerare le sensazioni degli altri”.

“Altrimenti? Cosa accadrà se non lo farai?”

Quando chi parla usa operatori modali di impossibilità vuol dire che ha cancellato le forze inibenti:

“Non posso sopportare di commettere un errore”

“Che cosa ti impedisce di sopportare gli errori?”

“Che cosa ti impedisce di fare un errore e, apprendendo da esso, di perfezionare le tue abilità?”

Performative perdute

Fanno riferimento a quelle affermazioni relative al mondo, alle persone, alla vita che sono *prive di referente*, Vale a dire che la persona che ha realizzato la valutazione e il processo di mappatura ha “cancellato” se stessa dall’affermazione.

Dal momento che non c’è alcuna indicazione di chi ha effettuato l’operazione di mappatura, ci si dimentica che qualcuno ha mappato la generalizzazione e la si considera incontestabile o fatto noto.

Le performative perdute operano tipicamente come regole, principi e paradigmi per la vita, creati da mappatori fantasma!. Tuttavia nel momento in cui l’esecutore si è escluso dall’affermazione e, pertanto dalla nostra consapevolezza, il costruttore della mappa non si assume alcuna responsabilità della mappa stessa. L’affermazione sembra piovuta dal cielo; si presenta come ovvia,

come universalmente applicabile, come verità assoluta e non realizzata da un autore di mappe umano.

“I ragazzi non dovrebbero piangere”.

“E’ troppo pericoloso correre dei rischi facendo degli investimenti”.

Cosa si può fare in merito? Stabilire la cornice “ogni affermazione è enunciata da qualcuno” e quindi indagare in merito a quel qualcuno, indagare sul contesto, il tempo ed il luogo di chi ha espresso una generalizzazione:

Chi lo dice?

Quando lo dice?

In quale momento o circostanza?

A chi?

A proposito di cosa?

Distorsioni: distorcere immagini, rappresentazioni, strutture, sequenze fa parte del nostro potere di pensare e mappare la realtà. Il nostro sistema nervoso non può gestire la forma delle manifestazioni di energia che esistono nel campo elettromagnetico. Pertanto *distorce* le onde luminose trasformandole in codice che possiamo utilizzare.

Mappare vuol dire distorcere. Non abbiamo scelta che distorcere. Dopotutto non esiste alcuna riproduzione impeccabile e completamente fedele all’originale. Anche un fotografo distorce le cose: nella foto della nostra famiglia, “quella contenuta nella cornice sul comodino”, le dimensioni dei

nostri familiari sono distorte; le persone che amiamo non sono così piccole, piatte o bidimensionali giusto?

Ogni volta che fantastichiamo sul nuovo progetto di disposizione dell'arredamento nel nostro soggiorno, utilizziamo la funzione di modellamento della distorsione per creare nuove possibilità. La distorsione riveste un ruolo centrale in ogni forma di creatività, di invenzione ed arricchisce il nostro mondo. Allo stesso modo la distorsione può, limitare la ricchezza delle nostre esperienze. Possiamo crearci allucinazioni di terrore, orrore, trauma, etc., e sperimentare un intenso dolore emozionale.

Lo schema (distinzioni linguistiche) delle distorsioni comprende:

Nominalizzazioni

La parola "nominalizzazione" si riferisce al nominare o dare nomi ad azioni o eventi in corso di svolgimento. Quando nominiamo le azioni trasformiamo processi (verbi) e qualità valutative (predicati) in entità statiche (nomi). Nominalizzare processi in corso di svolgimento trasforma le azioni e i movimenti in "cose", entità e prodotti statici. Il fatto di cancellare i processi, i movimenti, elimina la consapevolezza della dinamica. Quando questo accade linguisticamente, si crea un modello del mondo fisso, statico, immobile e finito. Tutto viene fissato. I nostri filmati vengono congelati e trasformati in diapositive. Quando pensiamo in questo modo siamo portati a credere che ci sia poco o niente che possiamo fare, che le cose non cambieranno e che non abbiamo alcun potere per migliorarle. Diventiamo vittime impotenti.

Suzette Elgin (1980) descrisse questi pseudo-nomi dicendo che le nominalizzazioni sono "cose verbose" trasformate in "cose nomose". Questa distorsione può impoverire ulteriormente una mappa cognitiva. Come? Quando rispondiamo a questi che sembrano nomi, come se il referente

fosse fissato e congelato nella realtà e non fosse in alcun modo influenzato da noi. Ci dimentichiamo del verbo nascosto dal velo dello pseudo-nome.

“Ha preso la *decisione* di non alzare la voce con lui, dal momento che è il capo”.

Una “decisione” sembra definitiva, fissata e immutabile. Tuttavia una “decisione” implica un “decidere” in corso: un processo che, di momento in momento, porta a decidere di non alzare la voce. Al contrario, quando *de-nominalizziamo*, ri-mappiamo le cose che sembrano statiche in modo da poter vedere e percepire i processi che si stanno svolgendo. In questo modo arricchiamo la nostra mappa. “Invertire le nominalizzazioni aiuta il cliente a vedere ciò che egli aveva considerato un evento compiuto e fuori dal suo controllo, è un processo in corso di svolgimento che può essere cambiato.

Per verificare e differenziare un nome (persone, luoghi, cose) da una nominalizzazione o pseudo-nomi (verbi e azioni) basta vedere se si adatta all’espressione linguistica:

“...in corso di svolgimento”.

I nomi veri indicanti persone, luoghi o cose non si adattano a questo schema mentre gli pseudo-nomi si e in tal modi assumono un senso:

“Il mio divorzio è doloroso” significa in realtà:

“L’esperienza del mio divorzio mi sta facendo soffrire molto”.

“Il nostro terrore ci blocca” significa in realtà:

“Pensare e sentire in termini di immagini, rappresentazioni, termini, etc., spaventosi ci blocca”.

“La tua percezione è fortemente sbagliata” significa in realtà:

“Il modo in cui percepisci la situazione comporta alcuni errori importanti”.

De-nominalizzare consiste nell’identificare il processo nascosto all’interno del cosiddetto nome, in modo da poter rendere esplicito il funzionamento di quel processo. Questa è la magia che rende vive le parole statiche.

“Frustrazione”

“Chi o che cosa frustra chi”

“Felicità”

“Chi si sente felice in merito a che cosa”

“C’è molta tensione qui”

“Chi sta tendendo i muscoli in risposta a che cosa?”

Letture del pensiero

L’espressione “lettura del pensiero” si riferisce all’affermazione che dichiara, sostiene e presume la conoscenza dello stato interno di un’altra persona (i suoi pensieri, valori, emozioni). Parliamo come se potessimo leggere la mente dell’altro. Affermazioni di lettura del pensiero sono mal-formate quando non spieghiamo come facciamo a sapere o a sospettare ciò che qualcun altro pensa, sente, vuole, etc. Quando parliamo del mondo interiore di qualcun altro, senza aver ricevuto da quella persona una comunicazione diretta, utilizziamo questo schema di linguaggio “mal-formato”.

Nella lettura del pensiero, abbiamo una combinazione di cancellazioni, presupposizioni (idee in merito alla vita che accettiamo per dare un senso alle cose) e cambiamenti di indici referenziali. Tutto questo segnala spesso la presenza di schemi di sinestesia sensazione-vista, sensazione-udito o schemi sensoriali incrociati. Ovvero ci sentiamo soli, colpevoli, spaventati, paranoici, depressi, etc., sentiamo qualche emozione intensa e così proiettiamo le nostre sensazioni sugli altri. Quindi enunciamo le nostre sensazioni come se appartenessero all’altro. L’elemento centrale delle

distorsioni nella lettura del pensiero è che chi parla cancella i processi (il come) tramite i quali conosce i pensieri, i sentimenti, le intuizioni di qualcun altro.

Non considerare *ipotetiche* le proprie congetture, impedisce a chi parla di controllarle, dal momento che non c'è alcun invito che consenta all'altro di fornire un chiarimento.

Come possiamo indagare e porre domande sulla lettura del pensiero così da riuscire a metterla in discussione?

Focalizzando la nostra attenzione sul tentativo di identificare *come* chi parla sappia ciò che afferma di sapere su qualcun altro:

Come fai a sapere che tutti pensano questo di te?

In che modo avviene specificamente questo processo e come fai a saperlo?

Causa –effetto

Le affermazioni causa-effetto dichiarano una causalità. Asseriscono che una cosa crea, causa o porta necessariamente ad un'altra. Indicano che alla base vi sono convinzioni e presupposti riguardo al modo in cui le cose, le emozioni, i pensieri, gli eventi sono in relazione tra loro.

Prendendo come esempio l'affermazione "John mi fa arrabbiare", Bandler e Grinder scrivono:

"Una certa persona ha causato ad un'altra persona una certa cosa. Quando la prima persona, l'agente causante, è diversa da chi sperimenta la rabbia, si dice che la frase è semanticamente malformata e inaccettabile. La malformazione semantica deriva dal fatto che letteralmente, è impossibile, per un essere umano, creare un'emozione in un altro essere umano. Effettivamente

l'emozione è una risposta generata da un modello in cui qualcuno non si assume la responsabilità di controllare esperienze che potrebbe controllare” (pp. 51-52).

Come possiamo mettere in discussione questo modello di relazione causa-effetto in maniera tale che chi parla riconsideri i fatti, prendendosi la responsabilità delle proprie risposte e riconosca la presenza di fattori multipli coinvolti? Il Meta Modello fornisce più domande:

John ti fa sempre arrabbiare quando fa quella cosa?

C'è mai stata una volta in cui hai reagito senza arrabbiarti?

Cosa ti costringe a provare rabbia per questa cosa?

Ci sono altri fattori che contribuiscono a generare questa sensazione?

Come si può spiegare la differenza tra le volte in cui hai provato rabbia e le volte in cui non l'hai provata?

Presupposizioni

Le presupposizioni si riferiscono alle idee e alle convinzioni che riteniamo *vere* e *reali* sin dal principio. Un presupposto è una di quelle conoscenze concettuali che devono *esistere come vere* affinché un'affermazione abbia senso. Diamo per scontati cornici, paradigmi e comprensioni superiori e ne supponiamo la realtà, la verità e l'importanza. Li sosteniamo senza metterli in discussione, li presupponiamo. Secondo la definizione etimologica, una presupposizione si riferisce a “ciò che viene prima” (pre) e “che sostiene” (sup-posizione) “le nostre affermazioni, comprensioni e/o convinzioni.

Cosa presupponiamo? Presupponiamo relazioni di causa-effetto, equivalenze complesse, performative perdute che abbiamo udito per tutta la nostra vita. Presupponiamo che le parole siano reali e oggettive. Nel linguaggio, le presupposizioni contengono le assunzioni “sommerse ed operanti” che governano il nostro modello del mondo.

I presupposti sono ciò che è necessariamente vero affinché gli enunciati del cliente abbiano senso compiuto (non affinché siano veri, ma affinché abbiano un significato).

Questa distinzione del Meta Modello ci permette di identificare ed individuare le nostre idee di base, sia quelle che arricchiscono il nostro mondo sia quelle che lo impoveriscono. Quando riusciamo a mettere in luce i limiti creati da questa magia del mappare, ci liberiamo delle cornici estranee alla consapevolezza che costituiscono il nostro mondo mentale. Possiamo farlo chiedendo:

- Cosa deve essere vero per me, o per quest'altra persona, anche solo per pronunciare questa affermazione?
- Che cosa deve essere vero perché abbia senso?

Supponendo che la percezione di chi parla abbia senso e una sua logica interna:

- Secondo me cosa manca a supporto di questa affermazione?

Frequentemente queste idee di base si nascondono in descrizioni o incisi all'interno delle affermazioni.

“Temo che mio figlio stia diventando pigro come mio marito”.

Questa descrizione della pigrizia del figlio rivela la cornice di riferimento della madre, che non viene espressa apertamente, ma solo presupposta come idea di base. Ciò rende il concetto più sottile e difficile da cogliere. Non lo afferma in modo esplicito, semplicemente lo presuppone. Una volta

individuate, fra le cornici che udiamo, quelle a cui si riferiscono i presupposti, possiamo semplicemente porle in discussione o contestarle:

“Come fai a sapere, in modo specifico, che tuo figlio o tuo marito agisce con pigrizia?”

Finora abbiamo potuto notare che, per lo più, il Meta Modello non pone domande “perché?”. C’è un motivo. Le domande “perché?” pongono un problema particolare. Tendono ad evocare spiegazioni, ragioni, storia personale, razionalizzazioni, scuse e posizioni difensive. Piuttosto che con specifici dettagli, alle domande “perché” si risponde con dei “perché”:

“Perché l’hai fatto?”

“Perché sei fatto così?”

“Perché ti piace quello?”

Tuttavia ci sono diversi tipi di domande “perché?”. Ci sono alcune domande “perché” che ci permettono di ottenere informazioni di alta qualità, ad esempio possiamo chiedere il perché di un’intenzione o di uno scopo:

“Perché vuoi farlo?”

Oppure chiedere *perché qualcosa sia importante* ed ottenere importanti informazioni sul mondo dell’interlocutore. Queste domande ci consentono di esplorare i livelli superiori della mente. Al contrario, sono le domande del perché dell’origine di qualcosa (formulate all’interno o al di sotto di vecchie cornici), che tipicamente rinforzano le generalizzazioni e le giustificano.

CONCLUSIONI

Meta-modellare qualcuno significa identificare le sue “violazioni al linguaggio ben-formato” (ad esempio cancellazioni, vaghezze, imprecisioni, confusioni e distorsioni) e mettere in discussione la sua mappa mentale in modo da generarne un’altra più ricca e determinare una consapevolezza più ampia.

Porre domande è il cuore del Meta Modello. Questo processo implica l’utilizzo di una serie di domande che consentano all’altro di fornire maggiori dettagli, ridisegnare la mappa e creare generalizzazioni migliori. Le domande mettono in discussione con naturalezza il modo in cui la mappa corrente è stata creata e soprattutto gli aspetti mal-formati di struttura, sintassi e significato. Porre domande attiva il potere di creare mappe neuro-linguistiche e rimette chi parla nel ruolo di creatore attivo del suo modo di strutturare la vita.

Le domande del Meta Modello forniscono una tecnologia per porre le domande più adatte e sollecitare chi parla ad impegnarsi attivamente nella realizzazione della descrizione. Ecco perché sono eccezionali per la raccolta di informazioni. Le domande operano una sorta di processo di “riordino”, poiché richiedono maggiore chiarezza e precisione. Jacobson (1986) ha descritto il Meta Modello come qualcosa che fornisce una “grandiosa serie di regole per guidare il vostro pensiero”.

Utilizzando il Meta Modello per dirigere il pensiero, è possibile creare la giusta sequenza, l’ordine corretto e la struttura migliore per rappresentare le cose nel modo più efficace.

Anche se viviamo in un mondo reale, non operiamo direttamente o immediatamente su di esso. Operiamo sul mondo indirettamente attraverso le nostre mappe, che determinano i nostri comportamenti e le nostre risposte. Queste mappe differiscono necessariamente dal territorio per i tre processi di cancellazione, generalizzazione e distorsione.

La mappa non è il territorio che rappresenta. Gran parte delle sofferenze e dei limiti degli uomini sono causate da mappe impoverite. Il Meta Modello ci offre un metodo per identificare la struttura ed il significato del mappare altrui, un modo per trasformare le mappe linguistiche impoverite e una “bacchetta magica” con cui toccare la mente e il cuore degli uomini.

BIBLIOGRAFIA

Bandler R. e Grinder J. (1981), *“La Struttura della Magia”*, Astrolabio.

Bandler R. e Grinder J. (1980). *“La metamorfosi terapeutica”*, Astrolabio.

Bandler R. e Grinder J. (1983), *“La Ristrutturazione. La programmazione neurolinguistica e la trasformazione del significato”*, Astrolabio.

Bandler R. e Grinder J. (1986), *“Usare il cervello per cambiare. L’uso delle submodalità nella Programmazione Neurolinguistica”*, Astrolabio.

Bateson G. (1977), *“Verso un’ecologia della mente”*, Adelphi.

Chomsky N. (1957), *“Le strutture della sintassi”*, Laterza.

Dilts R. (1983), *“La PNL e le sue applicazioni”*, Alessio Roberti Editore (Nlp Italy).

Dilts R., Grinder J., Bandler R., DeLozier J., (1982), *“Programmazione Neuro-Linguistica. Lo studio della struttura dell’esperienza soggettiva”*, Astrolabio.

Hall M. (2001), *“La PNL e la Magia del Linguaggio. Il Meta Modello della Programmazione Neuro-Linguistica svelato”*, Alessio Roberti Editore (Nlp Italy).

Watzlawick P., Helmick Beavin J., Jackson D.D. (1971), *“Pragmatica della comunicazione Umana. Studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi”*, Astrolabio.

SCHEMA DISCUSSIONE TESINA

Il lavoro si è articolato in questo modo:

Ho preso spunto dalla **Struttura della Magia** e dal libro di Michael Hall **La PNL e la Magia del linguaggio**, per dare una visione più ampia del Meta Modello e del suo utilizzo a 360°.

Sono partita dal modo in cui Bandler e Grinder hanno dato vita e corpo allo strumento partendo dall'osservazione e dall'ascolto dei tre maghi della psicoterapia/psicoanalisi (Perls, Satir ed Erickson). Essi notarono che i tre "maghi" servendosi solo delle parole (linguaggio) in modo particolare e utilizzando precisi schemi linguistici, agivano potentemente sui pensieri, sui comportamenti ma soprattutto sulla neurologia dei loro clienti.

Osservando i diversi tipi di terapia messa in atto (Gestalt, Familiare e psicoanalisi), si concentrarono su ciò che funzionava e poiché tutte funzionavano, dedussero che doveva esistere una struttura unica, al di sotto o al di sopra dei processi, delle parole, dei rituali, etc., che ne consentiva il funzionamento.

Si proposero di esplorare la maniera in cui LE PAROLE POSSONO AGIRE MAGICAMENTE SULLA NEUROLOGIA UMANA, FORMANDO PERSONALITA', ABILITA' ED ESPERIENZE UMANE MENTALI ED EMOTIVE.

Si servirono della dist. **Mappa-territorio** di K. che evidenzia il fatto che **noi non agiamo direttamente sul mondo, ma indirettamente attraverso le nostre mappe da cui deriva il nostro comportamento.**

Nella maniera attraverso cui percepiamo il mondo, che diventa un mondo interiorizzato, contestualizzato, sensorialmente percepito, deriva il nostro comportamento. Da qui la netta diff. tra

il mondo e l'esperienza che ne abbiamo: ciascuno di noi, basandosi sul suo sistema VAK crea una mappa del mondo o modello e lo utilizza per originare UN COMPORTAMENTO.

BANDLER E GRINDER ANALIZZARONO I VINCOLI CHE GIOCANO UN RUOLO SIGNIFICATIVO NELLA COSTRUZIONE DELLE NOSTRE MAPPE: NEUROLOGICI, SOCIALI (FATTORI GENETICI SOCIALI) ED INDIVIDUALI.

IL META MODELLO, NON E' UNO STRUMENTO LINGUISTICO OVVERO CHE RIGUARDA IL LINGUAGGIO IN SE' E PER SE' MA UNO STRUMENTO CHE SI CONCENTRA E LAVORA SUL MODO IN CUI IL LINGUAGGIO AGISCE SUI NOSTRI STATI MENTALI, EMOZIONI, PERCEZIONI E LI INFLUENZA.....UN MODELLO NEURO-LINGUISTICO.

DA QUI HO DECISO DI PARLARE DI MAGIA NEURO-LINGUISTICA, POICHE' LA MAGIA STA PROPRIO IN CIO' CHE ACCADE IN TERMINI DI NEUROLOGIA QUANDO ANDIAMO A FORMARE LE NOSTRE MAPPE. HALL SOSTIENE CHE NON SI PUO' ASSUMERE L'IMPORTANZA E LA GRANDEZZA DEL META MODELLO SE NON SI CONOSCE IL PROCESSO DI CREAZIONE DELLE MAPPE. PERCHE'? PERCHE' LO STRUMENTO AGISCE SULL'ESSENZA DELLE MAPPE E POICHE' LE MAPPE SONO COSTITUITE ESSENZIALMENTE DSA PAROLE (A CUI NOI ATTRIBUIAMO SIGNIFICATO) E' FONDAMENTALE ANALIZZARE LA STRUTTURA PRIMA DA CUI NASCONO LE MAPPE: LA NEURO-SEMANTICA.

LA SEMANTICA E' IL SIGNIFICATO, IL SENSO. IL SIGNIFICATO OPERA COME PROCESSO INTERIORE, NON E' REALE ESTERNAMENTE, NON ESISTE ALL'INTERNO DELLE PAROLE , NASCE DALLE IDEE MENTALI CHE ASSOCIAMO ALLE COSE. ECCO perché SI PARLA DI SIGNIFICATO ASSOCIATIVO CHE QUANDO VIENE MAPPATO, DIVENTA SIGNIFICATO INTERNO RELATIVO AD UN CONTESTO O AD UNA CORNICE.

DA QUI L'IMPORTANZA DEL SIGNIFICATO SOGGETTIVO CHE DIFFERENZIA UNA MAPPA

DALL'ALTRA. TUTTO DIPENDE DALLE IMMAGINI, SUONI SENSAZIONI CHE ABBIAMO ASSOCIATO A QUEL TERMINE E STABILISCE ACHE IL DIVERSO MODO DI MAPPARE IL MONDO E REAGIRE AD ESSO.

VORREI A TAL PROPOSITO FARE UN ESEMPIO SPECIFICO PER CHIARIRE MEGLIO E INTRODURRE BREVEMENTE IL CONCETTO DI PSEUDO. PARLA DI KORZYBSKJ. SONO PAROLE CHE ESISTONO SOLO NEL MONDO DELLA MENTE MA NEL MONDO DELLE CODE FISICHE NON SIGNIFICANO NULLA..

AFFICHE'UN SUONO O UN'IMMAGINE OPERINO COME PAROLE REALI, DEVONO OPERARE COME SIMBOLI CIOE' DEVONO RSAPPRESENTARE QUALCOSA, E'NECESSARIO CHE ABBIANO UNA CONNESSINE ESTERNA CON IL MONDO E SOLO COSI' INDUCONO RAPPRESENTAZIONI INTERNE CHE ANCORANO MENTALMENTE IL REFERENTE. IN CASO CONTRARIO, RAPPRESENTANO SEMPLICEMENTE UN RUMORE, NON FANNO RIFERIMENTO A NULLA.

L'IMPORTANZA DI QUESTO CONCETTO RISIEDA NEL FATTO CHE MOLTO SPESSO QUESTE PAROLE , ANCHE SE NON SI RIFERISCONO A NULLA DI CONCRETO, OPERANO COME AMOLIFICATORI EMOZIONALI ESASPERAND DELLE SITUAZIONI CHE LA PERSONA NON DESIDERA: ORRIBILE, TREMENDO. TERRIBILE. (PAROLE VALUTATIVE CHE RIPORTANO AD UN LINGUAGGIO BASATO SULLA VALTAZIONE, QUELLO CHE CI PORTA NEL REGNO DELLE NON COSE, DELLE ASTRAZION, DELLE CONVINZIONI LIMITANTI DELLE COSTRUZIONI MENTALI CHE HANNO A CHE FARE CON IL SISTEMA NERVOSO. A DFF. DEL LINGUAGGIO BASATO SUI SENSI CHE DESCRIVE COSE O OGGETTI CHE ESISTONO ALL'ESTERNO E CHE POSSIAMO REGISTRARE, VEDERE, UDIRE, PERCEPIRE).

L'UTILIZZO DELLE PSEUDO-PAROLE CI PORTA A QUELLO CHE VIENE CHIAMATO PROCESSO DI IDENTIFICAZIONE: SEI UNO STUPIDO. DIFRONTA A TALE AFFERMAZIONE C'E' CHI RIMANE OFFESO O FERITO. PERCHE'. PERCHE' NEL NOSTRO CORPO LA PAROLA E' REALTA'. NELLA NOSTRA

NEUROLOGIA SPERIMENTIAMO ciò CHE ABBIAMO MAPPATO COME REALE MA CHE , SE CI FERMIAMO UN ATTIMO A RIFLETTERE, NON SI TRATTA DI QUALCOSA DI REALE. ESISTE REALMENTE QUESTA PAROLA NON HA SIGNIFICATO NEL MONDO REALE, NON HA ODORE, NON E' UN SIMBOLO CHE SI PUO' GUSTARE , SENTIRE, VEDERE.

LA NOSTRA NEURO-SEMANTICA E' COSTITUITA DAL TIPO DI MAPPA CHE ABBIAMO CODIFICATO E PROGRAMMATO NEL NOSTRO CORPO E NEL NOSTRO SISTEMA NERVOSO.

NOI IMPATTIAMO CON IL MONDO ATTRAVERSO IL NOSTRO SISTEMA VAK E CON IL LINGAGGIO DIAMO FORMA E CONTENUTO ALLA NOSTRA MENTE.

MA ARRIVIAMO AL META MODELLO NEL VIVO: NELLA QUOTIDIANITA' CI ESPRIMIAMO ATTRAVERSO UNA STRUTTURA SUPERFICIALE CHE CANCELLA, GENERALIZZA ED IMPOVERISCE QUELLA CHE VIENE DEFINITA STRUTTURA PROFONDA, CIOE' LA RAPPRESENTAZIONE COMPLETA DELLA NOSTRA ESPERIENZA.

CANCELLAZIONE. GENERALIZZAZIONE E DISTORSIONE SONO I TRE PROCESSI ATTRAVERSO CUI POSSIAMO AFFERMARE CHE LA MAPPA DIFFERISCE DAL TERRITORIO: MOLTE INFO VENGONO CANCELLATE PER EVITARE DI ESSERNE SOPRAFFATTI; MOLTI SCHEMI RIASSUNTI E SINTETIZZATI PER RENDERE LA REALTA' PIU' MANEGGEVOLE E COSI' FACENDO DISTORCIAMO LE COSE RENDENDOLE PIU' "COMPATIBILI" CON I NOSTRI VINCOLI NEUROLOGICI, SOCIALI ED INDIVIDUALI.

TUTTAVIA, NEL MOMENTO IN CUI QUESTI STESSI PROCESSI CI VINCOLANO NELLE SCELTE , CI PRECLUDONO LA POSSIBILITA' DI VEDERE OLTRE (META) VENGONO DEFINITE **VIOLAZIONI DEL META MODELLO CHE , QUINDI, HA LO SCOPO DI ARRICCHIRE, ACCRESCERE LA FLESSIBILITA' E LA**

VARIABILITA' DI RISPOSTA DELLE PERSONE; PIU' SONO LE INFO DISPONIBILI, MAGGIORE E' LA
POSSIBILITA' DI SCELTA.

IL META MODELLO HA LO SCOPO DI IDENTIFICARE LE VIOLAZIONI AL LINGIAGGIO BEN-FORMATO
E METTERE COSI' IN DISCUSSIONE LA MAPPA MENTALE DELLA PERSONA PER GENERARNE UNA
PIU' RICCA E DETERMINARE UNA CONSAPEVOLEZZA PIU' AMPIA.

COME? ATTRAVERSO LE DOMANDE CHE FORNISCONO MAGGIORI DETTAGLI CHE EVIDENZIANO LA
STRUTTURA MAL-FORMATA DELLE MAPPE. LE DOMANDE OPERANO UNA SORTA DI RIORDINO
POICHE' RICHIEDONO PIU' CHIAREZZA E PRECISIONE, RICHIEDONO RAGIONAMENTO.

ESEMPI:

CANCELLAZIONE: POSITIVA QUANDO CI PRESERVA DALL'ESSERE SOPRAFFATI, NEGATIVA QUANDO
CI PRIVA DI INFO SIGNIFICATIVE CIRCA LE NOSTRE ESPERIENZE.

LA GENTE MI SPAVENTA (MANCA L'INDICE REFERENZIALE CHI)

MIO PADRE (IN CHE MODO, QUANDO, DA QUANTO TEMPO)

GENERALIZZAZIONI: QUANDO GENERALIZZIAMO PRENDIAMO PARTI DI UNA ESPERIENZA E LA
USIAMO PER RAPPRESENTARE UN'INTERA CATEGORIA.

TRA LE GENERALIZZAZIONI TROVIAMO SPESSO L'UTILIZZO DEGLI OPERATORI MODALI QUANDO
CODIFICHIAMO LE NOSTRE ESPRESSIONI IN TERMINI DI TUTTO O NIENTE:

NON PUOI FIDARTI DELLE PERSONE DI NESSUNO? TI SEI MAI FIDATO DI QUALCUNO?

PER OVVIARE ALLA GENERALIZZAZIONE BISOGNA ANDARE A RICERCARE ANCHE GLI **OPERATORI**

MODALI : LA MODALITA' CON CUI UNA PERSONA OPERA NEL MONDO E CHE FORNISCONO INFO

MOLTO PREZIOSE PER CAPIRE LO STATO CONCETTUALE O MAPPA DELLA PERSONA.

SI DIFFERENZIANO IN : MODALITA' NECESSITA', IMPOSSIBILITA' E INABILITA' (PARTE INTEGRANTE DI

COLORO CHE TENDONO A SPERIMENTARE MOLTA PRESSIONE, STRESS E NEGATIVITA'. QUESTI

UTILIZZANO TERMINI COME "DEVO, SONO OBBLIGATO). POSSO, VOGLIO E DESIDERO SONO

MODALITA' OPERATIVE DI CHI VEDE OLTRE. NON POSSO, E' IMPOSSIBILE USA UNA MOD.

OPERATIVA DELL'IMPOSSIBILITA'

CHI USA OPERATORI MODALI DI IMPOSSIBILITA' VUOL DIRE CHE HA CANCELLATO LE FORZE INIBENTI

DALLA SUA CORNICE E QUINDI CIO' CHE RENDE IMPOSSIBILE AGIRE. IN QUESTO CASO:

NON POSSO SOPPORTARE DI COMMITTERE ERRORI

COSA TE LO IMPEDISCE?

DISTORSIONI: FANNO NECESSARIAMENTE PARTE DEL NOSTRO MAPPARE IL MONDO PROPRIO PER

COME E' STRUTTURATO IL NOSTRO SISTEMA NERVOSO. MAPPARE VUOL DIRE DISTORCERE. NON

ESISTE ALCUNA RIPRODUZIONE IMPECCABILE E COMPLETAMENTE FEDELE ALL'ORIGINALE DI NUNCA.

NEMMENO UNA FOTO.

TRA LE FORME PIU' PERICOLOSE OSEREI DIRE DI DISTORSIONE, E PER NON DILUNGARMI TROPPO,

VORREI ENUNCIARE LE **NOMINALIZZAZIONI**.

LA PAROLA NOMINALIZZARE SI RIFERISCE ALLA TENDENZA NEL DARE NOMI AD AZIONI O EVENTI IN

CORSO DI SVOLGIMENTO. PERCHE' PIU' PERICOLOSE?

PERCHE' QUANDO, LINGUISTICAMENTE, ATTRIBUIAMO DEI NOMI A PROCESSI IN CORSO DI SVOLGIMENTO, TRASFORMIAMO LE AZIONI E I MOVIMENTI IN COSE, ENTITA', PRODOTTI STATICI. ANCORA PIU' IMPORTANTE E' CHE QUANDO CIO' ACCADE ELIMINIAMO LA CONSAPEVOLEZZA DELLA DINAMICA, CREANDO UN MODELLO DEL MONDO FISSO, IMMOBILE FINITO.

I NOSTRI FILMATI VENGONO TRASFORMATI IN DIAPOSITIVE. QUANDO PENSIAMO IN QUESTO MODO SIAMO PORTATI A CREDERE CHE CI SIA POCO O NIENTE CHE POSSIAMO FARE, CHE LE COSE NON CAMBIERANNO E NOI NON ABBIAMO ALCUN POTERE PER FARLO.

QUANDO COMUNICHIAMO IN QUESTO MODO, CI DIMENTICHIAMO DEL VERBO NASCOSTO:

“HO PRESO LA DECISIONE DI NON ALZARE LA VOCE CON LUI, DAL MOMENTO CHE SI TRATTA DEL CAPO”

UNA DECISIONE SEMBRA DEFINITIVA IMMUTABILE. MA SI TRATA DI UN DECIDERE E QUINDI QUALCOSA CHE E' IN MOVIMENTO E CHE DI MOMENT IN MOMENTO PORTA ALLA DECISIONE DI ... E CHE PUO' CAMBIARE A SECONDA DELLE CIRCOSTANZE. QUINDI QUANDO DENOMINIAMO, AIUTIAMO IL CLIENTE A VEDERE CIO' CHE EGLI AVEVA CONSIDERTO UN EVENTO COMPIUTO E FUORI DAL SUO CONTROLLO, E' UN PROCESSO IN CORSO DI SVOLGIMENTO CHE PUO' ESSERE MODIFICATO.

VERIFICARE SE SI STRATTA DI NOMI (PERSONE. LUOGHI, COSE) O NOMINALIZZAZIONI/PSEUDO NOMI (VERBI/AZIONI) E' POSSIBILE ATTRAVERSO L'ADATTAMENTO DEGLI STESSI ALL'ESPRESSIONE LINGUISTICA “IN CORSO DI SVOLGIMENTO”.

I NOMI VERI (PERSONE, LUOGHI, COSE), NON SI ADATTANO A QUESTO SCHEMA MENTRE GLI PSEUDO-NOMI SI E IN TAL MODO ASSUMONO UN SENSO:

IL MIO DIVORZIO (COME SE DAL DOLORE NON SI POTESSE USCIRE) E' DOLOROSO, NASCONDE:

"L'ESPERIENZA DEL MIO DIVORZIO MI STA FACEND SOFFRIRE MOLTO".

**DE-NOMINALIZZARE CONSISTE NELL'IDENTIFICARE IL PROCESSO NASCOSTO DIETRO IL
COSIDDETTO NOME, IN MODO DA POTER RENDERE ESPlicitO IL FUNZIONAMENTO DI QUEL
PROCESSO...MAGIA CHE RENDE VIVE LE PAROLE STATICHE....**