

Comunicare efficacemente? La PNL lo insegna in modo eccellente

a cura di Rosa Melchiorre - Formatore e PNL Master Practitioner

Certificazione rilasciata da Richard Bandler e dalla Society of Neuro-Linguistic programming



La nostra abilità di comunicare in maniera efficace ha una grande influenza sulla qualità della nostra vita e dei nostri successi personali e professionali. Oggi più che mai saper comunicare in maniera efficace rappresenta "la differenza che fa la differenza" per tutti coloro che mirano all'eccellenza e al raggiungimento di risultati ragguardevoli.

La Programmazione Neuro-Linguistica (per semplicità PNL) offre strumenti innovativi per relazionarsi in modo nuovo con le persone, contribuendo a creare un atteggiamento mentale aperto e flessibile; un "attitude" nei confronti di se stessi e degli altri per diventare Leader di Se Stessi e raggiungere la Libertà personale.

La PNL rappresenta senza dubbio oggi una metodologia all'avanguardia che fornisce le strategie più evolute e che permette di raggiungere i livelli più performanti di comunicazione efficace, di autostima, leadership e motivazione. E' un sistema per pensare e comunicare in modo più efficace e viene per tale motivo definita da tanti la "psicologia del successo".

Ma che cos'è la PNL?

La Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) è una disciplina che nasce in America agli inizi degli

anni '70 dal genio creativo di Richard Bandler e John Grinder dell'Università di Santa Cruz in California; ma solamente da pochi anni si sta diffondendo anche in Italia.

La ricerca brillante dei due studiosi li portò ad osservare i migliori terapeuti dell'epoca (Virginia Satir, Milton Erickson ed altri ancora) che raggiungevano risultati eccellenti nei loro campi di applicazione, risultati che altri terapeuti non riuscivano a raggiungere, pur utilizzando metodologie simili, ed a individuare cosa rendesse tali professionisti così efficaci nel generare un cambiamento nei loro pazienti attraverso un particolare uso del linguaggio.

Capirono che tra questi c'era qualcosa di simile, una sorta di "magia" che però aveva una sua struttura.

L'illuminante intuizione di Bandler e Grinder fu quella di comprendere che ogni comportamento umano può essere "modellato", appreso, insegnato e anche cambiato da chiunque voglia migliorare la propria efficacia personale e professionale.

Da questi studi hanno elaborato un insieme efficace e potente di modelli linguistici e tecniche che oggi trova la sua applicazione nei campi più disparati: da quello medico-terapeutico all'insegnamento, dalla formazione aziendale allo sport, dalla pubblicità al counselling.

La PNL, o anche scienza dell'eccellenza personale, studia e modella COME alcune persone riescano a raggiungere risultati straordinari. Secondo Richard Bandler e John Grinder infatti la PNL è funzionale "all'individuazione delle modalità per aiutare le persone ad avere vite migliori, più complete e più ricche".

Nello specifico l'acronimo PNL sta ad indicare il collegamento fra i processi neurologici ("neuro") che stanno alla base di ogni comportamento umano, il modo in cui usiamo il linguaggio ("linguistico") verbale, paraverbale e non verbale e gli schemi comportamentali appresi nel corso della vita ("programmazione"); l'organizzazione consapevole e ordinata di tali schemi mentali permette una più efficace individuazione e definizione degli obiettivi e il raggiungimento degli stessi.

Il Focus della PNL è quindi volto a sviluppare le potenzialità umane, attuando abitudini di successo, potenziando i comportamenti più efficaci,

organizzando il pensiero in modo utile e ottimizzando gli schemi mentali di ciascuno; eliminando quegli schemi mentali limitanti e depotenzianti e ci si pone con sicurezza ai posti di comando affrontando ogni tipo di difficoltà, trasformandola in una grande opportunità di crescita.

La PNL come "un insieme di modelli, capacità e tecniche per pensare e agire efficacemente nel mondo" offre nella pratica una serie di procedimenti per arricchire la nostra possibilità di scelta o di quelle che percepiamo come disponibili, nel mondo che ci circonda.

Lo scopo di questa disciplina, per citare R. Bandler, "è essere utile, aumentare le scelte e migliorare la qualità della vita"; "Sforzarsi per scoprire la ragione di un problema è molto meno utile che concentrarsi sul modo per risolverlo. Nella vita trovi quel che cerchi: se ti concentri sui problemi, avrai in mente i problemi; se ti concentri sulla ricerca di soluzioni, troverai soluzioni".

E ancora: "Alcune cose potrebbero andare storte. Altre potrebbero funzionare. Le potete trovare entrambe là fuori. Se cercate le cose che potrebbero andare storte, le trovate. Avete semplicemente guardato nel mucchio sbagliato! Cercate ciò che funziona – troverete anche quello".

(Richard Bandler, da "Il tempo per cambiare").

Sono molti i campi di applicazione in cui la PNL oggi risulta oltremodo utile.

Nell'ambito della COMUNICAZIONE la PNL insegna come creare sin da subito un buon rapporto con gli altri, ad ascoltare, calibrare e comprenderne il loro punto di vista per comunicare e relazionarsi in maniera empatica, adattandoci con facilità al contesto in cui ci si trova.

Con la PNL si apprende a guidare in modo efficace una conversazione, con un uso del linguaggio mirato e consapevole; a formulare obiettivi "ben formati" e a trasformare i desideri in obiettivi e gli obiettivi in risultati.

Con l'ausilio degli strumenti che questa disciplina offre siamo in grado di prendere consapevolezza dei nostri stati d'animo ed essere in grado di gestirli a nostro favore; diventiamo capaci di scegliere i nostri comportamenti più efficaci adattandoli alle circostanze sviluppando una marcata flessibilità mentale, al fine di affrontare e gestire con maestria ogni tipo di situazione in modo vincente.

Si riscopre l'apprezzamento di ottenere il consenso dagli altri e affrontare le sfide senza timori ed ansie, avendo la piacevole consapevolezza di avere saldamente in mano la propria vita.

Nell'ambito della CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE la PNL fornisce gli strumenti

per meglio conoscere noi stessi e gli altri. Svela le modalità per prendere consapevolezza delle risorse insite dentro di noi, come portarle alla luce ed utilizzarle in modo efficace per generare il cambiamento e il miglioramento desiderato, individuando gli interventi necessari da tradurre in azioni concrete per trasformare i propri limiti personali e aziendali.

Anche per questo viene definita "l'arte di provocare cambiamenti".

La PNL è diventata un fenomeno mondiale e viene utilizzata da milioni di persone in tutto il mondo per conseguire con metodi efficaci e veloci risultati eccellenti nei campi desiderati.

Oggi esercita un'enorme influenza nell'ambito della crescita personale e professionale e rappresenta quindi un imprescindibile e potente veicolo di cambiamento e miglioramento per il singolo e per le aziende.

Una formidabile opportunità quindi per chi, a livello personale o aziendale, intenda scegliere l'Eccellenza. Una scelta che può essere presa in ogni momento. Anche adesso.