

PNL

PER LE MAMME E I PAPÀ

**CORSO
GRATUITO
DI PNL**



Genitori sereni e figli felici
grazie alla Programmazione Neuro-Linguistica

Perché la PNL è ottima per la tua famiglia (pag. 43)
Costruisci un rapporto solido con i tuoi figli (pag. 91)
Impara a gestire il tuo tempo (pag. 119) Rendi tuo
figlio sicuro di sé (pag. 172) L'equilibrio giusto tra
casa e lavoro (pag. 202) Affrontare insieme i cambia-
menti importanti (pag. 212) Continua (...)

PNL

PER LE MAMME E I PAPÀ

Genitori sereni e figli felici
grazie alla Programmazione Neuro-Linguistica

Judy Bartkowiak

Copyright © 2011 Judy Bartkowiak

This translation of *Be a happier parent with NLP*
is published by arrangement with Hodder and Stoughton, part of Hachette UK
www.teachyourself.co.uk

Titolo dell'opera in lingua originale
Be a happier parent with NLP

Titolo della versione italiana dell'opera
PNL per le mamme e i papà

Sottotitolo
Genitori sereni e figli felici grazie alla Programmazione Neuro-Linguistica

Pubblicata da:
Alessio Roberti Editore
Via Lombardia, 298 – Urgnano (BG) Italy

Copyright © 2012 Alessio Roberti Editore Srl

Prima edizione: aprile 2013

Ristampa

7 6 5 4 3 2 1 2019 2018 2017 2016 2015 2014 2013

ISBN
978-88-6552-062-8

Traduzione dall'inglese
Giovanni Fort

Impaginazione e progetto grafico
Zeronove di Andrea Mattei

Immagine di copertina
© Martin Harvey/Digital Vision/Getty Images

Stampa
Lineagrafica, Città di Castello (PG)

Proprietà letteraria riservata.

È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo.

*Dedicato a Sue Knight,
che ha dato inizio al mio viaggio
nel mondo della PNL*

Judy Bartkowiak



Ringraziamenti

Ringrazio i miei genitori, Audrey e Dennis, che sono stati e tuttora sono modelli di eccellenza per tutte le qualità che ritengo preziose e desidero modellare per i miei figli: amore, gioia sfrenata, compassione, rispetto, ricchezza di risorse, curiosità, amicizia e capacità di fare gli scemi quando è il caso. Vorrei però specificamente escludere le lunghe e sconclusionante storie sul golf di mio padre, con le freddure di quarta categoria! Non ho intenzione di modellarle, *quelle*, anche se potrei modellare la tenacia con cui insiste a raccontarle senza cedere a chi si lamenta e gli dice di smettere.

Grazie a mio marito e ai miei figli, che in questo libro hanno avuto un ruolo di primo piano, anche se saranno sorpresi che lo abbia prodotto: per quanto li riguarda io vivo in cucina, e non lavoro.

Un grande grazie al mio cane, che sa invece alla perfezione quello che affronto e faccio ogni giorno! Che si tratti di farmi passeggiare per trovare l'ispirazione, o di scaldarmi i piedi sotto la scrivania, Roxy mi dà amore e supporto incondizionati.



Indice

Introduzione all'edizione italiana	13
Incontriamo l'autrice	15
Hai solo un minuto?	17
Prima di cominciare	19
PRIMA PARTE:	
Principi di base della PNL	21
CAPITOLO 1 - Introduzione alla PNL	23
Cos'è la PNL	26
Le regole di base	33
Modellamento	39
Perché la PNL è ottima per i vostri figli	43
CAPITOLO 2 - Identità	51
Chi sono?	52
Cosa voglio?	63
Questionario	70
Cosa significa tutto questo?	77

CAPITOLO 3 - Comunicare	91
Ottenere la risposta desiderata	93
Sviluppare rapport	95
Abilità di negoziazione	102
Dare e ricevere sostegno	107
Abbracciare il cambiamento	112
CAPITOLO 4 - La gestione del tempo	119
Dare valore al proprio tempo	122
Stabilire le priorità	125
Fare i conti con il senso di colpa	127
Tempo per se stessi	131
Delegare	134
SECONDA PARTE:	
Applicare la PNL a casa	141
CAPITOLO 5 - Mancanza di fiducia in se stessi	143
Gestire e affrontare le sensazioni di fallimento	145
Non essere una “buona madre”	153
Imbarazzo	157
Invidia	161
Conoscere i propri punti di forza	164
Affrontare le critiche	168
Dare ai vostri figli fiducia in se stessi	172
Aiutare sul piano scolastico	175
Amici	184
CAPITOLO 6 - Sensi di colpa	187
Non passare abbastanza tempo con i figli	189
Figli che non mangiano bene	191
Affrontare paure e ansie	196

CAPITOLO 7 - Gestire il cambiamento	201
Ricominciare a lavorare	202
Non ricominciare a lavorare	205
Diventare un papà casalingo	208
E poi divennero due	212
Cambiare casa	217
Cambiare scuola	222
Divorzio/separazione/malattia/morte	227
Morte di un animale domestico	230
CAPITOLO 8 - Gestire i conflitti	235
Rivalità tra fratelli	236
Bullismo	240
Disobbedienza	246
Gelosia e rabbia	250
Conflitti interiori	253
Capricci insistenti	258
CAPITOLO 9 - Adolescenti	263
Comunicare con i figli adolescenti	264
Insegnare ai figli a cavarsela	274
Questioni relative al sesso	278
<i>Glossario</i>	283
<i>Per approfondire</i>	285
<i>Indice analitico</i>	287
<i>Linea diretta con l'Editore</i>	291
<i>Partecipa al corso gratuito</i>	295



Introduzione all'edizione italiana

Da più di quarant'anni la Programmazione Neuro-Linguistica favorisce la comunicazione efficace e consapevole tra le persone. Questo è il motivo per cui si è rivelata fin da subito un ottimo strumento di supporto in una delle relazioni più importanti e intense della nostra vita, quella che abbiamo con i bambini.

In questo libro – immediato, pratico, dettagliato – troverete quello che vi serve per iniziare a comprendere come la PNL, con il suo insieme di risorse, possa sostenervi ogni giorno nel vostro essere genitori, nonni, insegnanti ed educatori.

L'ha scritto una mamma (Judy ha quattro figli), che è anche Coach ed esperta in PNL con una semplice missione: quella di aiutarci a essere più efficaci e sereni a fianco di bambini e adolescenti felici.

Alessio Roberti

Autore, formatore, editore

Master Trainer di PNL

Direttore Mondiale Business Coaching (Society of NLP)

www.alessioroberti.it

Alessio Roberti

È l'italiano con maggiore esperienza nella ricerca e formazione in PNL a livello mondiale: ha formato oltre 40.000 professionisti in Programmazione Neuro-Linguistica in Italia, USA, Inghilterra e Giappone.

La "Society of NLP" gli ha conferito il titolo di "Licensed Master Trainer of NLP", il massimo livello di specializzazione in PNL e il prestigioso titolo di Direttore Mondiale del Business Coaching.

Si è inoltre specializzato presso le scuole di Business delle università di Harvard e Oxford.

Fra le numerose aziende che si avvalgono della consulenza e della formazione della società da lui guidata ci sono alcune tra le più importanti organizzazioni, nazionali e internazionali. È Coach di importanti imprenditori italiani.

È l'unico italiano co-trainer del genio creativo della PNL, Richard Bandler, e co-autore con Bandler e Owen Fitzpatrick del bestseller *Corso di PNL: Scelgo la libertà* e con Antonella Rizzuto del libro *Il Meglio di Te con il Coaching*. È autore con Irene Pivetti del libro *Dal Celodurismo a Yes We Can. Le parole della politica e l'intelligenza linguistica*. È inoltre editore di oltre 70 testi sull'utilizzo degli strumenti della PNL, del Coaching e dell'Intelligenza Linguistica. Fondatore e condirettore della NLP ITALY Coaching School, supervisiona tutte le attività formative erogate.



Incontriamo l'autrice

Ho lavorato con i bambini per molti, molti anni, in qualità di madre, di maestra d'asilo e come responsabile di ricerche di mercato condotte su focus group e intervistando genitori e figli.

I figli sono meravigliosi, sono come spugne che assorbono conoscenze e nuove esperienze, desiderano guadagnarsi la nostra approvazione e il nostro amore. Siamo le persone che prendono a modello: perciò, quando osserviamo il loro comportamento, vediamo noi stessi... comprese le nostre pecche! Solo dopo aver scoperto la PNL mi sono resa conto che qualsiasi cambiamento desiderassi nei miei figli doveva avere inizio da noi genitori: è a partire da questo presupposto che ho scritto il libro che avete davanti.

I cambiamenti che ho realizzato utilizzando la PNL negli ultimi cinque anni hanno davvero fatto la differenza, non solo per come mi rapporto con i miei quattro figli, che hanno dai nove ai ventuno anni, ma soprattutto per quanto sono felice. Mi ha veramente aperto gli occhi il modo in cui semplicemente riformulando una domanda o un commento sono in grado di ottenere un risultato positivo. I miei amici sottolineano spesso la mia natura ottimista, per la quale devo ringraziare la PNL.

Spero sinceramente che vi godiate questo libro e che condividiate ciò che apprendete con i vostri partner e i vostri figli. *Voi* siete la chiave per creare un modo del tutto nuovo di pensare ed essere con la vostra famiglia. Usate questa chiave, e trovate il genitore felice che c'è in voi.

Judy Bartkowiak



Hai solo un minuto?

La Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) è un approccio terapeutico di coaching da tempo applicato nel mondo degli affari, che attualmente va estendendo il suo impatto anche negli ambiti della formazione e dello sport. La PNL ci insegna nuovi modi di vedere e di gestire la maniera in cui:

- comunichiamo
- affrontiamo i conflitti
- negoziamo per arrivare a situazioni “win-win” (vantaggiose per entrambe le parti)
- ci orientiamo alle soluzioni invece che ai problemi
- ricontestualizziamo le situazioni
- accediamo alle nostre abilità e risorse
- sopportiamo la perdita e il lutto
- affrontiamo il cambiamento

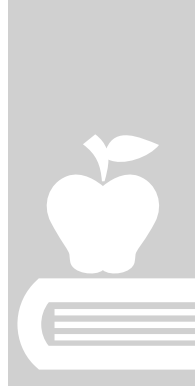
La PNL è stata sviluppata a partire dalla terapia familiare di Virginia Satir, e continua a svilupparsi al fianco di altri metodi terapeutici che potreste conoscere, quali la terapia cognitivo-comportamentale e l’analisi transazionale, entrambe utilizzate ampiamente con bambini e famiglie in ambito di counseling.

“Programmazione” sta per il modo in cui elaboriamo le nostre comunicazioni e le esperienze; “Neuro” sta per ciò che pensiamo; “Linguistica” sta per ciò che comunichiamo a livello verbale e non verbale. Ci sono una serie di regole di base che ci assicurano fornendo un fondamento a tutte le nostre interazioni, nella famiglia e al di fuori di essa.

1. Non esiste fallimento, solo feedback.
2. Tutti disponiamo delle risorse di cui abbiamo bisogno.
3. Guardare sempre all'intenzione positiva.
4. Se qualcun altro può farlo, possiamo farlo anche noi.
5. La mappa non è il territorio.
6. Ciò su cui ci concentriamo è ciò che poi otteniamo.

I nostri figli, fin dalla nascita, ci modellano per loro stessa natura: come possiamo dunque sfruttare questo processo istintivo per realizzare i cambiamenti che vogliamo nella nostra vita familiare? Impariamo a modellare singole abilità per potenziare quelle che già ci caratterizzano e aggiungerne di nuove al nostro arsenale.

La PNL è ideale per lavorare con i bambini sullo sviluppo della loro fiducia in se stessi, sulla loro capacità di fare riferimento a se stessi internamente e sulle loro abilità di comunicazione. Potete mostrare ai vostri figli come utilizzare questi strumenti nella loro vita quotidiana per essere più felici e affrontare con più agio il viaggio della loro esistenza.



Prima di cominciare

Non importa se non avete mai sentito parlare della PNL, perché questo libro spiegherà tutto ciò di cui avete bisogno, e vi darà molti esempi di come sapere qualche cosa in più può fare una grande differenza. Anche solo conoscere i pilastri della PNL vi introdurrà a un nuovo modo di essere genitori. In questo volume troverete intuizioni, studi su casi specifici e consigli che vi mostreranno come la PNL possa essere applicata all'attività quotidiana di genitori, qualsiasi sia l'età dei vostri figli.

La Prima Parte del libro non solo tratta i principi generali alla base della PNL, ma comprende anche un questionario da utilizzare per determinare il modo in cui voi e i vostri figli comunicate e pensate; questi dati vi serviranno per poter poi applicare le tecniche illustrate nei capitoli successivi. La Seconda Parte esplora più nel dettaglio le applicazioni pratiche della PNL per i genitori.

La maggior parte dei capitoli contiene esercizi pratici chiaramente separati dal corpo principale del testo. Non sono facoltativi: è proprio lavorando in prima persona e lasciandovi coinvolgere direttamente che cambierete il

vostro modo di essere genitori e otterrete risultati diversi e più armoniosi. Anche quando gli esercizi sembrano ripetersi, eseguiteli nuovamente: sono comunque diversi a seconda delle diverse situazioni.

Noterete che l'enfasi in questo volume è posta sulle madri: questo perché, in base alla mia esperienza, sono le donne a provare più spesso quelle emozioni negative legate al rapporto con i figli e verso le quali la PNL ha dimostrato la sua efficacia. Condividete questo libro col vostro partner, e sfruttatelo come un'opportunità per concordare un nuovo approccio all'essere genitori lavorando di concerto e sfruttando i reciproci punti di forza.

In questo volume si è evitato il più possibile l'utilizzo di tecnicismi; i termini e le espressioni specifiche che si ripetono e che riguardano specificamente la PNL si potranno trovare con le relative spiegazioni nel breve glossario aggiunto alla fine del libro.

Questo libro vi renderà genitori più forti e più efficaci, poiché nel leggerlo prenderete atto e apprezzerete ciò che già fate bene. Imparerete a riconoscere schemi ricorrenti nel comportamento e nella comunicazione, a osservare e ricevere feedback, nonché ad attuare i cambiamenti che porteranno a un nuovo senso di sicurezza nel vostro ruolo.

Nel corso del processo modellerete le abilità di rapport, la fiducia in voi stessi, la ricchezza di risorse e la resistenza flessibile: lo farete per i vostri figli, e a loro le trasmetterete affinché diventino i giovani felici che desiderate essi siano.

{ PRIMA PARTE }

*Principi di base
della PNL*



Introduzione alla PNL

In questo capitolo imparerete:

- **le regole di base che sono a fondamento della PNL**
- **le origini della PNL in altre forme di terapia**
- **come la PNL attinge da altre forme di terapia**
- **perché la PNL è perfetta per i genitori**

La Programmazione Neuro-Linguistica, o PNL, come è chiamata più di frequente, è uno strumento di coaching ormai da tempo applicato con successo nel mondo del business. Le aziende si rivolgono regolarmente a coach di PNL per sviluppare e potenziare la leadership, e la capacità di creare rapport, gestire il cambiamento, costruire l'autostima e stabilire vision motivanti per i dipendenti. Nell'ambito delle organizzazioni, la PNL gioca anche un ruolo prezioso in materia di negoziazione e di gestione dei conflitti, specialmente in momenti delicati. Non sono proprio queste le abilità di cui abbiamo bisogno come genitori? E soprattutto, non sono proprio queste le capacità che vogliamo trasmettere ai nostri figli?

Dovremmo essere per i nostri figli dei modelli di eccellenza; a partire dalla nascita cominciano a imparare da noi, che per tutta l'infanzia siamo modelli di riferimento. Gli strumenti di PNL che acquisiremo ci permetteranno di diventare modelli di eccellenza per le abilità che vogliamo trasmettere ai nostri figli, perché siano meglio equipaggiati a vivere con successo nel mondo quando non saremo più al loro fianco per sostenerli e proteggerli.

La capacità di impartire disciplina e ispirare, di incoraggiare, creare fiducia in se stessi e appoggiare l'apprendimento è senz'altro uno strumento prezioso per un genitore. Le abilità di creazione di rapport ci permettono di comunicare efficacemente con chi ci circonda, oltre che con i nostri figli. Nelle nostre vite ci accadrà senz'altro di dover gestire dei cambiamenti, per noi e per la nostra famiglia. Essere genitore a volte può essere una sfida, pertanto la capacità di negoziare con i figli e gestire i conflitti è essenziale. L'aspetto più importante dell'essere genitori, tuttavia, è probabilmente la capacità di presentare ai figli visioni motivanti del futuro e trasmettere con l'esempio la fiducia in sé.

Potreste chiedervi come possa una singola disciplina di coaching avere così tante applicazioni su uno spettro così ampio. La ragione è che gli strumenti sono estremamente semplici: questo significa che possono essere facilmente appresi, ricordati e applicati a qualsiasi situazione, nonché facilmente spiegati persino a bambini molto piccoli.

La PNL si compone di un insieme di regole di base o "pilastri", una serie di strumenti, e un'idea di **modellare** l'eccellenza che la informa a tutto campo. Tutti questi elementi possono essere applicati tanto a un'azienda quanto all'impresa-famiglia.

Sappiamo tutti che lavoro duro può essere fare la mamma o il papà, oppure prendersi cura di un bambino che amiamo. La PNL ci fornisce alcuni ottimi concetti per gestire le nostre relazioni familiari, e specificamente il rapporto coi nostri figli. Ci mostra come far sì che la parte migliore funga loro da modello, e come scoprire e sfruttare i loro punti di forza in rapporto alle situazioni che li metteranno alla prova nella vita.

Non possiamo cambiare il comportamento dei nostri figli se non cambiamo prima il nostro. Avete mai sentito questa espressione?

Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai a ottenere quello che hai sempre ottenuto.

Gli schemi ricorrenti di comportamento diventano abitudini e, finché non siamo messi alla prova dal ruolo di genitori, potremmo non renderci conto di come questi schemi non siano di aiuto. Le interazioni con gli altri adulti in campo personale o lavorativo potrebbero non essere state soddisfacenti, ma non abbastanza da mettere in discussione il nostro modo di comunicare consolidato. È quando intuiamo il fallimento nella relazione più importante ed emotivamente intensa, quella coi nostri figli, che ci soffermiamo a pensare se sia necessario cambiare il nostro comportamento per poter raggiungere un risultato differente.

Usate questo libro per fare qualcosa di diverso, e ottenere un risultato diverso: quello che desiderate. La PNL vi fornisce gli strumenti per attuare quei cambiamenti nel vostro comportamento e nel vostro modo di comunicare che faranno la differenza per ciò che potete essere e ciò che potete realizzare come genitori.

Nasciamo con la capacità biologica di generare figli, muniti delle risorse per farli crescere felici e realizzati. Ci sono tuttavia dei momenti in cui ci chiediamo dove siano finite quelle risorse!

Che si sia genitori, nonni, tutori, insegnanti, infermieri o altri professionisti della salute, i bambini sono una parte importante delle nostre vite. Ciascuno di noi ha doni da trasmettere loro, e i bambini a loro volta hanno doni da condividere con noi. Non sono un nemico da soggiogare e controllare, né semplice materia da plasmare e formare: i bambini sono i pionieri dell'avvenire.

Uno dei principi guida della PNL è che *tutto* è possibile, e che possiamo realizzare qualsiasi cosa su cui ci concentriamo, attingendo alle nostre abilità – perché disponiamo già di tutte le risorse di cui abbiamo bisogno.

Possiamo anche attingere alle risorse di chi ci circonda. La PNL parte dal presupposto che possiamo cambiare ciò che facciamo e come pensiamo, ottenendo così risultati diversi.

Fondamentale per la PNL è il “modellamento”, un aspetto che tratteremo diffusamente in questo capitolo. Il senso del modellamento è il seguente:

Se un'altra persona può fare una cosa, allora possiamo farla anche noi.

Potete essere qualsiasi cosa vogliate, se copiate o “modellate” le qualità o abilità di cui avete bisogno quando le vedete dimostrate da qualcun altro. Questo significa anche che a vostra volta siete un modello per gli altri che desiderano qualcosa che voi avete e che trovano attraente. I vostri bambini nascono col desiderio della vostra approvazione, col desiderio di modellarvi, e questo libro vi mostrerà come sfruttare al meglio questa loro tendenza.

COS'È LA PNL?

Ripercorriamo brevemente la parabola della PNL, dalle origini fino alle ultime innovazioni, e il modo in cui è usata oggi nelle scuole e con i bambini in tutto il mondo.

ORIGINI

Richard Bandler e John Grinder svilupparono la PNL negli Stati Uniti durante gli anni Settanta ispirandosi a Virginia Satir, una figura chiave nello sviluppo della terapia familiare negli anni Cinquanta e Sessanta.

La Satir è stata la prima terapeuta a identificare l'idea che il problema non sta nel “problema” stesso, ma nel modo in cui lo affrontiamo: questo elemento rimane un punto fondamentale della PNL.

Un altro terapeuta la cui influenza è stata importante per la PNL è Fritz Perls. Fondatore della terapia Gestalt, Perls parlava del mirare all'eccellenza per raggiungere i nostri obiettivi. Questa idea formò la base per il processo di modellamento per cui la PNL è famosa.

Perls, noto per la sua affermazione “Ciò che è, è”, raccomandava di prendere coscienza di ciò che si sta facendo, di come lo si sta facendo, e di come possiamo cambiare noi stessi e al tempo stesso imparare ad accettare e apprezzare noi stessi nel momento presente.



SUGGERIMENTO

La Satir sconsigliava di usare espressioni come “dovere” e “bisogna”, che a suo avviso limitano le nostre possibilità. Raccomandava di concentrarsi sui propri obiettivi personali, invece di impantanarsi in ciò che reputiamo essere le aspettative su di noi dei nostri genitori, dei nostri pari e persino dei nostri figli. Adottando un atteggiamento di cosiddetto “**riferimento interno**”, ci diamo il permesso di vivere le nostre vite secondo i nostri parametri invece che secondo le attese altrui.

La terapia Gestalt ha portato alla PNL anche il concetto di “cornice di referenza”: siamo ciò che portiamo al nostro essere genitori a partire dalle nostre esperienze passate, dalle nostre convinzioni e dalle cose che ci hanno detto e che limitano la nostra autostima o la nostra abilità di raggiungere i nostri obiettivi. Possiamo scegliere di lasciare che queste cose ci limitino o meno. Nella PNL la scelta è una cosa fondamentale, e tutti abbiamo la possibilità di scegliere. La scelta ci dà il potere di cui abbiamo bisogno per liberarci di vecchie convinzioni che ci accompagnano da tempo.

La terza principale figura che ha influenzato la PNL è Milton Erickson. Il suo più grande contributo alla PNL è il lavoro sugli schemi linguistici nel campo della comunicazione e del rapport. A lui si deve anche l’idea che *abbiamo già* le risorse di cui necessitiamo e che tutti i comportamenti hanno alla base un’intenzione positiva. Erickson sottolineava il bisogno di comprendere la “mappa del mondo” dell’altra persona, e di riconoscere che qualsiasi conflitto è il risultato di rapport carente.

Oggi la PNL è applicata nell’insegnamento, in ambito medico, nelle aziende e, ovviamente, nelle famiglie. È un insieme di idee complementari che promettono cambiamento positivo per noi e per i nostri figli.

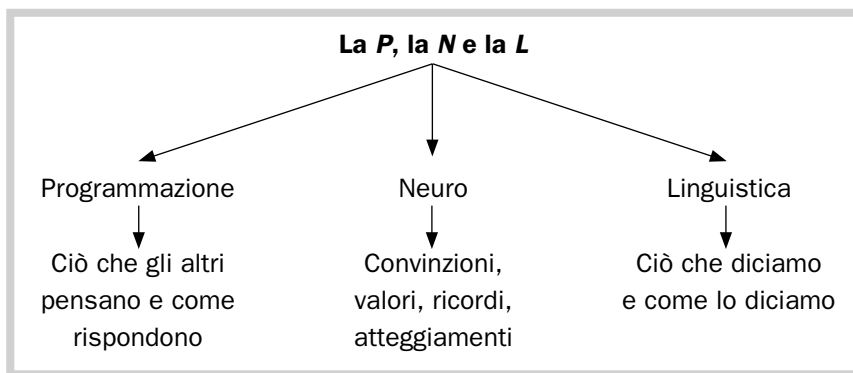


Figura 1.1 PNL

La prima colonna è l'*effetto* di ciò che diciamo e di come lo diciamo, il che risulta in schemi comportamentali – la nostra “Programmazione” – che possono o meno rivelarsi efficaci nell’ottenere i risultati che desideriamo. La seconda colonna (convinzioni, valori, ricordi, atteggiamenti) è *cosa* pensiamo – “Neuro” – e questo è determinato dalla nostra identità, i nostri ricordi, la nostra educazione, le convinzioni che abbiamo su noi stessi, i nostri valori e i nostri atteggiamenti.

La terza colonna è ciò che diciamo – “Linguistica”: il tipo di parole che scegliamo e gli schemi che impieghiamo. È il *come* ci esprimiamo verbalmente, se usiamo o meno parole che suggeriscono immagini, suoni o sensazioni, e come limitiamo noi stessi con espressioni come “non posso”, “devo” e così via.

LA PNL E GLI ALTRI APPROCCI TERAPEUTICI

ANALISI TRANSAZIONALE (AT)

La PNL è simile all’AT nel senso che entrambe pongono enfasi su come comunichiamo: le nostre reciproche “transazioni”. Entrambe partono dal presupposto che abbiamo la possibilità di scegliere e di optare per uno stile o modalità di maggiore efficacia per ottenere una risposta diversa e più positiva. Quante volte ci capita di dire qualcosa per poi renderci conto che non abbiamo realmente comunicato ciò che volevamo? Che abbiamo

aggiunto un elemento di sarcasmo, oppure ci siamo espressi in modo un po' infantile o magari troppo autoritario.

Illustriamo brevemente l'Analisi Transazionale. Se desiderate approfondire ulteriormente l'argomento troverete alcuni utili riferimenti bibliografici nella sezione *Per approfondire* (p.285). La AT è stata sviluppata da Eric Berne: la sua idea è che ciascuno di noi è composto di tre parti, o stati dell'essere: il Genitore, l'Adulto e il Bambino (GAB)¹.

Il Genitore ha a sua volta due parti, una che critica e una che si prende cura. Ad esempio, nostro figlio ha un piccolo incidente e piange. Accorriamo a confortarlo dicendogli "Su, su, fammi dare un'occhiata. Ci mettiamo un cerottino? Adesso capisci perché ti dico di non lasciare sparpagliati a terra i tuoi giocattoli? Se li avessi messi a posto non saresti caduto e non ti saresti fatto male".

In questo esempio vediamo sia il genitore che si prende cura sia quello che critica.

Non sono solo i genitori ad avere un Genitore dentro di sé: tutti lo hanno. È la parte che ci controlla e ci ricorda di comportarci come si deve. Questo "genitore interiore" abita persino i bambini piccoli, che spesso vediamo assumere pose da adulti, con le mani sui fianchi o un dito accusatore puntato verso qualcuno che magari si comporta male al parco giochi. Non c'è niente di male nell'essere in modalità Genitore, ma esserne consci può aiutarci a scegliere se sia o meno la modalità più efficace per la situazione in cui ci troviamo.

Vi è poi la parte Bambino, contraddistinta da uno scarso senso di autodisciplina, che vuole essere amata, divertirsi, ridere e piangere. Il bambino in noi vuole essere accudito e amato incondizionatamente. Ovviamente nei bambini questa parte convive con gli stati di Genitore e Adulto, tanto quanto in noi, anche se a volte abbiamo bisogno (in termini di PNL) di

¹ Quando parliamo di questi stati usiamo la lettera maiuscola per distinguerli da genitore, adulto e bambino nel senso concreto dei termini.

entrare nel territorio dei nostri figli e giocare con loro per recuperare memoria del nostro stato infantile.

Quando trovate difficile dire di no, in voi agisce il Bambino che vuole essere amato e approvato. Il vostro Adulto direbbe “Sarei felice di aiutarti, ma purtroppo ora non posso.” Quando fate una domanda o cercate di ottenere delle informazioni, è il vostro Adulto che vuole ascoltare e imparare.



SUGGERIMENTO

Quando non ottenete la risposta che desiderate dai vostri figli, pensate a quale modalità avete usato e riformulate la richiesta nello stile Adulto, aggiungendo un senso di curiosità. Ad esempio, “Mi chiedo perché hai fatto quella cosa, quando sai bene che abbiamo fretta” invece di dire “Non...” come faremmo nella modalità Genitore.

Dunque è così che i principi di comunicazione della PNL si collegano all'Analisi Transazionale. Il modo in cui *elaboriamo* la comunicazione ha invece più elementi in comune con la filosofia junghiana.

JUNG

Carl Gustav Jung spiega che nella vita quotidiana usiamo pensiero, sensazioni e abilità percettive secondo diversi stili: vale a dire che alcune persone sono più intuitive, altre più cervellotiche, altre ancora più sensibili e così via. Potreste aver sentito parlare dei test delle tipologie Myers-Briggs, che alcuni dipartimenti per le risorse umane impiegano per le assunzioni, la formazione dei manager e la valutazione dei dipendenti; alcune delle tipologie sono basate sulle teorie junghiane.

Il Pensatore è bravo ad analizzare e interpretare i dati o a comunicare, ma è meno abile nel mettersi nei panni di un'altra persona e meno portato a essere conscio delle sensazioni e dei risvolti emotivi della situazione. Ciò è simile all'idea di “interrompere le reazioni automatiche” che propone la PNL quando impariamo a non reagire a uno stimolo troppo rapidamente ed emotivamente, e procediamo invece a dissociarci e pensare più razionalmente a una reazione ragionevole. Rifacendoci alla sezione precedente

sull'Analisi Transazionale, si tratta di lasciare che l'Adulto prenda il controllo sul Bambino.

L'Emotivo è bravo a calarsi in modo associato con l'esperienza, percependo quello che l'altra persona sta dicendo e provando le medesime emozioni. Gli emotivi hanno un grande talento empatico, e di conseguenza sono ottimi amici e colleghi.

L'Intuitivo ha la capacità di fare propri i dettagli e al tempo stesso vedere l'immagine di insieme. Gli intuitivi sono bravi a riassumere quello che gli altri dicono, a cogliere l'essenza della conversazione, "ciò che in ultima analisi si vuole dire".

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE (TCC)

Il modello terapeutico forse più vicino alla PNL è quello della TCC. Entrambe riconoscono che il modo in cui ci comportiamo è influenzato da come pensiamo e dalle nostre convinzioni su noi stessi e sugli altri attorno a noi; che dobbiamo prima cambiare il nostro modo di pensare per poter poi cambiare il nostro comportamento.

Tanto la TCC quanto la PNL si basano sulla convinzione che i turbamenti emotivi risultino da come pensiamo e da cosa facciamo, e che quindi cambiando pensieri e comportamenti possiamo risolvere anche i problemi relativi a come ci sentiamo.

Come la PNL, la TCC ci incoraggia ad affrontare e mettere in discussione le nostre convinzioni limitanti (le cose che pensiamo di non essere in grado di fare), le nostre percezioni e i nostri schemi comportamentali negativi, invitandoci a notare come questi fattori influenzino la nostra capacità di raggiungere i risultati che desideriamo.

Propria invece della TCC è l'idea di tenere un diario per registrare come abbiamo testato nuovi modi di pensare o di reagire. Questo non fa parte della PNL, ma molti lo consigliano comunque come modo per facilitare il cambiamento. Se si prende costantemente nota si diventa di conseguenza più consci di come i propri comportamenti e le proprie comunicazioni influenzino le relazioni con gli altri e con se stessi.

Come la PNL, la TCC si basa sull'idea che le persone agiscono e provano emozioni a partire dalla loro mappa del mondo (la mappa non è il terri-

torio) e mira a identificare e modificare modi di pensare distorti o poco costruttivi, ricontestualizzando i pensieri in maniera più utile e positiva.

ULTIMI SVILUPPI

Dai tempi di Bandler e Grinder, ci sono stati nuovi sviluppi nell'area del cosiddetto Clean Language, che è stato utilizzato con i bambini dando ottimi risultati. Si tratta essenzialmente dell'arte di porre domande che rispettano totalmente la mappa del mondo della persona, semplicemente riutilizzando le sue parole senza esprimere giudizi. Il Clean Language utilizza sogni e metafore per esplorare le emozioni e permette ai bambini di sviluppare le proprie personali interpretazioni su cosa provano. Pioniere di questo modo di operare è stato David Grove, poi modellato da Penny Tompkins e James Lawley.

Nella sua più recente riedizione di *PNL al lavoro* (Alessio Roberti Editore, nuova edizione, 2013), Sue Knight ha incluso un capitolo sullo humour, in cui fa riferimento al lavoro di Frank Farrelly e alla Terapia Provocativa. Ci ricorda che la capacità di ridere insieme è fondamentale per una relazione armoniosa e rappresenta un esempio del profondo tipo di rapport che è possibile tra due persone. Provate semplicemente a ridere e sentirete come i vostri muscoli si rilassino e la vostra tensione diminuisca.

In India, la BrainoBrain ha utilizzato la PNL con migliaia di bambini integrandola all'insegnamento di una sorta di "abaco moderno" per eseguire calcoli complessi e raggiungere eccezionali livelli di concentrazione; i risultati sono stati talmente straordinari che il loro metodo al momento si sta espandendo al resto del globo. Il principio è che, muovendo fisicamente le parti dell'abaco mentre si fanno calcoli mentalmente, si riescono a stimolare entrambi gli emisferi del cervello: per fare un'analogia, un po' come sollevare una sedia con due mani anziché una.

Le scuole usano la PNL per comprendere come i bambini comunicano e apprendono; potreste aver già sentito parlare degli stili di apprendimento visivo, auditivo e cinestesico (VAK), che verranno discussi nel capitolo 2. La PNL si sviluppa e si espande costantemente, ma è proprio nell'area del lavoro con i bambini che sicuramente vedremo i più grandi passi avanti nel prossimo decennio.

LE REGOLE DI BASE

Se vi impadronite di queste regole di base e le applicate al vostro lavoro di genitori, noterete immediatamente la differenza. Si tratta di elementi positivi e capaci di cambiare il modo in cui viviamo, perché ci offrono un modo diverso di pensare alle situazioni.

Cominciamo con un principio che potrebbe essere rilevante per voi in questo momento.

NON ESISTE FALLIMENTO, SOLO FEEDBACK

Sì, proprio così: non potete fallire come genitori! Per quanto male vi paia di cavarvela, osservate il feedback che ricevete dai vostri bambini vedendolo in termini di informazioni per capire cosa sta succedendo in loro e quali opzioni avete a disposizione per il prossimo passo da compiere.

Allo stesso modo, anche per quanto riguarda i vostri figli, nel caso in cui percepissero un fallimento non dovranno considerarlo come tale: dovranno invece elaborare il feedback ricevuto da voi o dagli insegnanti e usarlo per apprendere. Solitamente nel dare feedback impieghiamo l'approccio del "sandwich": prima notiamo e commentiamo un aspetto positivo, poi menzioniamo la cosa su cui bisogna invece lavorare, per concludere infine con un altro commento positivo.

SE LA VEDI, CE L'HAI ANCHE TU

Ciò che osserviamo negli altri è solitamente un riflesso di qualcosa dentro di noi: è per questo che la riconosciamo. Quando notate qualcosa nei vostri figli, chiedetevi: in che modo *io* sono così? I vostri figli vi stanno prendendo a modello? Se è un comportamento che desiderate, bene. In caso contrario chiedetevi cosa potreste fare *voi* in modo diverso.

UNA PAROLA FA MIRACOLI

In generale i bambini elaborano le frasi brevi meglio di quelle lunghe. Quindi capiranno meglio cosa vogliamo se ci esprimeremo in modo conciso, ad esempio: "Denti", "Compiti", "Porta". Questo è vero in particolare anche per gli adolescenti, che tendono a tornare assorti nei propri pensieri mentre parliamo loro.

Va notato che i bambini non capiscono il sarcasmo o i commenti faceti fino quasi alle scuole medie. Siate chiari e diretti: dite loro le cose come le vedete, come le sentite o come le percepite direttamente voi stessi.

HANNO BUONE INTENZIONI



SUGGERIMENTO

Dietro a ogni comunicazione o comportamento vi è un'intenzione positiva: cercatela. Potreste aver bisogno di usare la vostra immaginazione, ma la troverete. Qualsiasi cosa dicano o facciano, vi vogliono bene e vogliono che li amiate. Come minimo vogliono la vostra attenzione. Notate le intenzioni positive alla base di qualsiasi cosa facciano. Non esistono cattivi comportamenti, ma solo comportamenti la cui funzione è quella di attirare l'attenzione.

INTERROMPERE LE REAZIONI AUTOMATICHE

I figli hanno una incredibile capacità di premere i tasti giusti per ottenere una reazione da parte nostra: è quello di cui hanno bisogno per sopravvivere. Hanno bisogno di una risposta. Idealmente vorrebbero una reazione positiva ma, se la cosa sembra improbabile, optano per una negativa in quanto anche quella permetterà loro di ricevere l'attenzione che desiderano.

Alcuni genitori usano la regola del "contare fino a 10" per controllarsi, altri lasciano la stanza e si calmano prima di affrontare una situazione problematica. Entrambe queste soluzioni funzionano, ma quando i vostri figli fanno o dicono qualcosa che non vi va bene, c'è un'alternativa.

Guardate verso l'alto e immaginate di essere una mosca sul muro. Quale visione avrebbe la mosca della situazione? Questo processo, detto di "dissociazione", vi permette di separare le vostre emozioni dalla situazione, in maniera tale da poter trovare le risorse di cui avete bisogno. Chiedetevi quale risultato volete ottenere, e poi esprimetelo senza farvi fuorviare dalle emozioni.

A partire dal presupposto che c'è sempre un'intenzione positiva, la PNL raccomanda di cercarla e di rivalutare l'evento o la situazione alla luce di essa.

AVETE LE RISORSE PER FARE QUALSIASI COSA

Ricordate quando i vostri genitori vi dicevano “volere è potere”? Ebbene, c'è della verità in quell'affermazione. Voi e i vostri figli avete un grande patrimonio di abilità, che tuttavia è prima necessario identificare. Localizzate l'abilità corretta e applicatela alla situazione.

Potrebbe essere un'abilità che usate al lavoro, o potrebbe risalire a una fase precedente a quella in cui siete diventati genitori, ma è comunque presente, là da qualche parte. Potrebbe essere di aiuto trovare qualcuno che repute un buon esempio di quella capacità, e fare domande sul suo modo di operare. Avete la capacità di copiare un'altra persona, qualcosa di molto utile per fare i genitori in quanto vi permette di assimilare le abilità di altri nel vostro stesso ruolo.

SE QUALCUN ALTRO È IN GRADO DI FARLO, POTETE FARLO ANCHE VOI

Tutto quello che dovete fare è identificare di quale abilità avete bisogno e la persona che ritenete ne abbia in abbondanza. Osservate e apprendete da quella persona, e ponete le domande giuste. Avete bisogno di conoscere il suo dialogo interno, le sue convinzioni e i suoi valori, analizzando tutti gli elementi di ciò che fa, per poterla copiare. Poi mostrate anche ai vostri figli come fare!

SE “PROVATE”, NON AVRETE SUCCESSO

Fatelo e basta! Non appena pensate di “provare” a fare qualcosa, avete già presupposto che non ce la farete. Lo stesso vale quando chiedete a vostro figlio di “provare a mangiare qualcosa” o “provare a fare il bravo”. “Mangia qualcosa” e “Fai il bravo” presuppongono invece un esito positivo.



L'INTUIZIONE

A mio figlio, che era solito dimenticarsi di portare a casa il suo quaderno dei compiti, dicevo sempre: “Cerca di ricordare il quaderno dei compiti oggi, per favore”. Poi mi sono resa conto di quanto controproducente fosse il verbo “cercare”. Perciò mi sono impegnata a notare le volte in cui riusciva a ricordare il quaderno dei compiti, e lo lodavo dicendogli: “Bravo! Hai fatto bene a ricordarti il quaderno dei compiti, sei ben organizzato”. Lui sorrideva orgoglioso. Oggi non dimentica più il quaderno, perché ha fatto propria la convinzione di essere ben organizzato anziché quella di essere distratto.

LA MAPPA NON È IL TERRITORIO

I bambini vedono il proprio mondo in modo diverso da noi; le loro priorità sono diverse, così come la loro percezione dei tempi, le loro convinzioni e il modo in cui meglio comunicano.

La PNL parla di mettersi nei panni dell'altra persona. Mettetevi al livello dei vostri figli, giocate con loro sul pavimento e capite perché proprio solo *quel* pezzo di Lego va bene per quello che stanno costruendo, o perché quella Barbie ha assolutamente bisogno della scarpa che stanno cercando, o perché non possono assolutamente venire nel momento in cui li chiamate, perché sono impegnati a giocare.

CERCATE L'INTENZIONE POSITIVA

I bambini fanno ciò che fanno perché facendolo ottengono ciò che vogliono: in genere si tratta della vostra attenzione. Come potete dare loro il medesimo risultato senza i comportamenti indesiderati? Desiderano e hanno bisogno di attenzione e amore, ma il loro modo di ottenerli non sempre è per noi accettabile. Vogliono il nostro tempo, ma non è sempre facile dedicarglielo. Tutti abbiamo vite piene di impegni e di incombenze, come possiamo dunque dare ai figli il tempo che desiderano?

Un modo di farlo è ritagliarsi un momento per spiegare loro che se fanno velocemente quello che chiediamo, avremo più tempo per giocare con

loro, leggere loro una storia o fare qualsiasi altra cosa che desiderano da noi. I figli di qualunque età adorano essere di aiuto, perciò far fare loro qualcosa insieme a noi – preparare la tavola, trovare e mettere nel carrello le cose da comprare al supermercato, riordinare i giocattoli – è una soluzione win-win, vale a dire la giusta chiave, come sappiamo dalle situazioni di affari e di lavoro, per negoziare in modo armonioso. Limitarsi a “corrompere” i bambini con dolciumi o paghette non è una soluzione win-win.

USARE UN LINGUAGGIO RICCO DI RISORSE E NON LIMITANTE

Evitate parole quali:

- mai
- sempre
- non potere
- dovere

Queste parole sono limitanti, poiché i bambini non fanno o dicono qualcosa “sempre” o “mai”. Non ci sono molte cose che “non possono” o “non dovrebbero” fare, ma ce ne sono molte che porterebbero a risultati migliori. Concentrandovi sul risultato desiderato, potete riformulare un’istruzione in modo tale che sia per loro chiara e facile da comprendere e da eseguire.

Allora “Dovresti lavarti le mani prima di mangiare” diventa “Lavati le mani prima di mangiare, perché sono sporche”; “Non puoi mangiare le caramelle adesso” diventa “Se mangi adesso quelle caramelle ti rovini il gusto del tè”; “Quando sei scortese non chiedi mai scusa” diventa “Mi piace quando chiedi scusa, perché mi fa capire che non volevi essere scortese”.

Le presupposizioni riguardo a ciò che i vostri figli sentono o pensano sono, in termini di PNL, “non ecologiche”. In PNL una cosa è ecologica se considera e rispetta gli altri, e se si basa sul chiedere e raccogliere informazioni invece che sul partire da preconcetti riguardo a ciò che l’altra persona sente e pensa. Un tipico esempio di presupposizione è una frase che comincia con “So che stai pensando...” o “Mi aspetto che dirai...”

La parola “non” si può considerare un “comando nascosto”, poiché quello che il bambino sente ed elabora è il verbo che segue. Avete mai sentito l’espressione “Non pensare a un elefante rosa”? Per poter elaborare il significato dell’istruzione siete costretti in primo luogo a formulare il pensiero di un elefante rosa. I bambini fanno invariabilmente la cosa che si dice loro di non fare, perché inconsciamente li portiamo a pensare proprio a quella. Cambiate il vostro modo di esprimervi dicendo loro *quello che volete* invece di sottolineare quello che *non* volete che facciano.

CONCENTRARI SULLA SOLUZIONE

Quando vi sentite sopraffatti dagli eventi, cosa che potrebbe capitare a tutti nelle nostre vite piene di impegni, è utile avere una strategia orientata alla soluzione.

Ecco un buono strumento di PNL per fare proprio questo. È un ottimo esercizio da fare subito, prima di continuare a leggere.



ADESSO TOCCA A VOI

Immagina di essere in procinto di andare a dormire, con tutti i problemi che senti di avere. Incredibilmente, però, durante la notte succede qualcosa di magico e il mattino seguente al risveglio scopri che tutti i tuoi problemi sono scomparsi.

Qual è la prima cosa che noti? Cosa sta succedendo? Cosa è cambiato?

Anche se è solo una cosa immaginata come un sogno, hai immaginato che i problemi siano risolti, e mentre cerchi i segni che testimoniano i cambiamenti vieni incoraggiato a concentrarti sulla soluzione, perciò anche la situazione reale appare ora molto diversa. Puoi identificare ciò che serve fare. Magari sai quale capitolo del libro consultare a riguardo.

MODELLAMENTO

Abbiamo appreso che esistono molte somiglianze tra la PNL e altri approcci terapeutici quali la AT, l'approccio junghiano e la TCC; la PNL ha anche tre principi per essa specifici e unici.

Due di questi principi riguardano specificamente il modo in cui comunichiamo e pensiamo; ne tratteremo nei prossimi due capitoli su identità e comunicazione. Il terzo principio è quello del **modellamento**.

Nel contesto della PNL, il modellamento consiste non solo nel copiare il modo in cui qualcuno fa qualcosa, ma anche nel capire e assorbire le sue convinzioni di base a riguardo. Modellando potete identificare un'abilità in un'altra persona, osservarla, fare domande in merito, e farne pratica finché diviene parte del vostro repertorio personale di capacità.

Immaginate che una persona stia modellando qualcosa con un blocco di creta, avendo in mente ciò che vuole ottenere da quella massa ancora informe. Dopo un periodo di osservazione potremmo a nostra volta intuire e vedere la cosa che la persona sta plasmando, ma non per questo saremmo in grado di copiarla senza sapere cosa la persona ha in mente. È lo stesso con il modellamento in PNL: non solo abbiamo bisogno di osservare attentamente il modo in cui la persona fa la cosa che vogliamo copiare, dobbiamo anche farle le domande giuste per decifrare cosa ha in mente mentre la fa. Dobbiamo prima comprendere le sue convinzioni e i suoi valori.

Facciamo pratica con un'abilità apparentemente poco rilevante, come quella di fare una ruota. I bambini le fanno sempre, ma c'è stata una prima volta, giusto? Si osservano a lungo, e per un bel po' i loro tentativi li fanno assomigliare più a delle rane che saltano sulle zampette anteriori. Alla fine però imparano che per riuscire a fare la ruota devono fidarsi nel fatto che si troveranno a testa in giù e sorretti da una mano sola, sia pure per pochi istanti. Possono copiare l'azione, ma devono anche fare proprie la convinzione e la fiducia per riuscire con successo.



ADESSO TOCCA A VOI

Se non volete fare una ruota, cosa ne dite di un'altra abilità, come ad esempio mettersi il rossetto senza usare uno specchio? Siete convinte di poterlo fare? Prima di cominciare è necessario avere questa convinzione. Quali altre cose riuscite a fare senza uno specchio, e quali convinzioni avete a riguardo? Ora trasferite quelle convinzioni all'ambito necessario per l'esercizio con il rossetto, e fatelo ora. Cos'altro potete fare adesso, con questa nuova convinzione?

Quali comportamenti vi piacerebbe modellare? Mettetevi seriamente a osservare e notate le cose che ammirate nei vostri amici, fatele vostre e poi mostrate anche ai vostri figli come farle. Avrete bisogno di essere attenti osservatori e fare un po' i detective per scoprire come queste persone fanno quello che fanno. A volte loro stesse non sapranno rispondervi, e dovrete davvero sondare a fondo le loro convinzioni riguardo a ciò che fanno.



L'INTUIZIONE

Ogni settimana osservavo con ammirato stupore Rachel, un'attaccante della nostra squadra di hockey, che stava sotto alle avversarie senza posa. Volevo quella capacità. La osservai in una serie di partite, poi copiai il modo in cui si muoveva: più veloce di me, più vicina al suolo, con la testa bassa e gli occhi fissi sul disco. Copiai questi elementi, ma ancora la cosa non funzionava, nonostante notassi già dei miglioramenti. Così le chiesi a cosa pensasse subito prima di decidere di andare sotto a un'avversaria. Rispose: "Mi dico 'Adesso prendo il disco'". Questo mi fu di aiuto, ma non bastava. Allora le chiesi del disco: "Perché vuoi quel disco?". Le feci la domanda dopo il primo tempo. "Perché è mio, e lo rivoglio".

Mi resi conto che questa era la differenza che avrebbe fatto la differenza. La mia convinzione era che si trattava del "loro disco" e che volevo prenderglielo: la sua idea era invece molto più potente e vincente. Durante il secondo tempo andai all'attacco ripetendomi "È il mio disco e adesso me lo riprendo". Funzionò.

La cosa grandiosa del modellamento è che chiunque lo può fare; quando avrete presentato questa abilità ai vostri figli, essi saranno a loro volta in grado di acquisire le abilità che desiderano.



L'INTUIZIONE

Mio figlio aveva difficoltà a fare amicizia, e reagiva infastidendo gli altri bambini per richiamare la loro attenzione. Gli chiesi chi pensava fosse bravo a farsi degli amici. “Jack”, rispose senza esitazione.

“Come fa a farlo?”, gli chiesi.

“Permette a chiunque di giocare con lui, ed è sempre amichevole e sorridente”, rispose.

Gli suggerii di copiare Jack, dicendogli che quando non era sicuro su cosa fare o dire poteva pensare “Cosa farebbe Jack in questa situazione?”.

L'accorgimento funzionò molto bene, tanto che mio figlio si è trovato rapidamente molto più a suo agio nell'ambiente del parco giochi.

Modellare significa studiare il modo in cui le persone che fanno una cosa “eccellendo” pensano, percepiscono e si comportano, in maniera tale da poter poi fare a nostra volta lo stesso. Immaginate semplicemente di poter prendere gli aspetti migliori di tutte le persone che conoscete e di incorporarli in voi stessi. Non si tratta di modellare solo le persone che conoscete bene: potete farlo anche con quelle che vedete alla televisione, o persone con cui avete un contatto meno diretto: colleghi, clienti, insegnanti dei vostri figli.



L'INTUIZIONE

Ho sempre ammirato Jenni Murray. Volevo modellare il suo stile nel fare interviste, che trovo eccellente. La ascoltavo attentamente, ma ovviamente non potevo farle domande. Dato che è una presentatrice radiofonica (conduce Woman's Hour su BBC Radio 4), anche guardarla era fuori questione. Lessi degli articoli e ricostruii le sue peculiarità su come funzionava come persona: conclusi che era dotata di una sconfinata curiosità, quindi assunsi a mia volta quell'atteggiamento mentale.

Il linguaggio del mio corpo mutò di conseguenza, segnalando la curiosità che ora percepivo. Ricalcai i suoi cambi di ritmo, le esitazioni quando considerava cosa chiedere e le inflessioni del tono di voce quando andava a fondo di una questione. Il mio modo di condurre le interviste migliorò considerevolmente perché (nella mia mente) ero Jenni Murray.

Utilizzando queste abilità di modellamento della PNL possiamo imparare a fare qualsiasi cosa: diamo quindi un'occhiata più da vicino a questo processo.

I nostri figli ci amano, e fin dalla nascita osservano ogni nostra azione ed ascoltano la nostra voce. Hanno una meravigliosa capacità di riconoscere la nostra voce anche in una stanza affollata in cui non riescono a vederci, e molti bambini riescono addirittura a distinguere il suono della macchina dei genitori quando stanno tornando a casa da loro.

Sono completamente sintonizzati su di noi, e ci amano incondizionatamente. Questa intensa concentrazione permette loro di imitarci, di apprendere da ciò che facciamo: da noi imparano a mangiare, a camminare, a parlare e a interagire socialmente. Spesso non sfruttiamo al massimo questo loro istinto naturale. Con il modellamento impariamo come osservare, copiare e comprendere le convinzioni di base che permettono a un altro di fare ciò che fa. L'associazione tra convinzioni e comportamento è una specificità della PNL che emerge molto chiaramente nel modellamento.

La PNL parte dal presupposto che *noi* abbiamo in prima persona le risorse che ci servono. Possiamo fare qualsiasi cosa: è sufficiente recuperare le risorse dall'area della nostra vita in cui le abbiamo utilizzate l'ultima volta, per applicarle poi dove ne abbiamo bisogno al momento. Se vogliamo ottimizzare quella risorsa e possiamo osservare qualcuno che fa ciò che vogliamo, ma in modo "eccellente", lo modelliamo e facciamo nostre le sue abilità.

PERCHÉ LA PNL È OTTIMA PER I VOSTRI FIGLI

La PNL è ottima per genitori e figli perché si concentra sugli aspetti positivi. Gli strumenti sono facili da spiegare anche a bambini molto piccoli, e divertenti da provare. I risultati sono immediati e applicabili a qualsiasi aspetto della vita: a casa, in classe, al parco giochi o sul posto di lavoro. Se un certo strumento non risolve il problema, ne esistono altri che si riveleranno più adatti o funzioneranno meglio per voi in una determinata situazione.

La PNL è divertente. Spesso, nelle nostre vite piene di impegni, ci dimentichiamo che le mappe del mondo dei nostri bambini sono diverse dalle nostre. La mappa non è il territorio. La nostra mappa è vastissima e comprende mondi di cui loro sono del tutto ignari: il posto di lavoro, la situazione finanziaria, le relazioni con parenti e amici, l'ambiente politico ed economico in cui si vive, il mondo che si è visto viaggiando. Per i bambini, il territorio è più piccolo e più intenso; essi sono più vulnerabili perché dipendono da noi per tutto ciò di cui hanno bisogno – amore, appoggio, incoraggiamento, rispetto, sicurezza, cibo, formazione e, non ultimi, giocattoli e intrattenimento!

Pensare in termini di PNL vuol dire sentirsi incoraggiati a entrare nel loro territorio e a godercelo mettendoci nei loro panni, ascoltando e utilizzando il loro linguaggio e le loro peculiarità per comprendere il loro mondo. Così facendo possiamo comunicare in armonia con il loro modo, a partire da un utile distacco dalle nostre reazioni emotive e da una buona base di rapport. Seguendo questa via potrete catturare anche molto del loro entusiasmo e della loro energia.



SUGGERIMENTO

È divertente guardare alcuni dei programmi TV preferiti dei nostri bambini quando non sono presenti. Scegliete uno dei personaggi e copiatene il linguaggio del corpo e le espressioni, notando anche di cosa parla. Farlo potrà davvero aprirvi gli occhi! Questi personaggi fanno parte del mondo dei vostri figli e li influenzano in quanto modelli. Saperlo e immedesimarsi in essi è un ottimo modo per comprendere il territorio dei vostri bambini.

Gli strumenti della PNL sono semplici da usare e da spiegare. Sono divertenti da provare perché i bambini possono vedere come cambia il significato della comunicazione quando si utilizzano strutture diverse. Il legame che già esiste con i vostri figli creerà un'atmosfera di fiducia in cui sperimentare nuovi approcci: essi sanno che avete a cuore il loro bene, e introducendoli a un nuovo modo di comunicare, verbale o non verbale, darete loro nuove opzioni a cui ricorrere quando si presentano situazioni da affrontare.

I bambini sono bravissimi a giocare a far finta: adottare nuovi modi di esprimersi e di fare le cose viene loro naturale. Riescono a visualizzare molto bene e capiscono le metafore, il fatto che una cosa possa rappresentarne un'altra. Provate a chiedere a vostro figlio in che modo è come Superman, o qualsiasi altro personaggio gli piaccia al momento. Chiedete a vostra figlia in che modo è simile ad Hannah Montana. Potete combinare questo processo con le cose che stanno facendo a scuola, e chiedere ad esempio come potrebbe sentirsi un bambino dell'epoca vittoriana o un personaggio di un libro che stanno leggendo.



SUGGERIMENTO

Ci vogliono secoli per mandare a letto Kerys, che trova sempre ogni genere di cose da fare "assolutamente" prima di dormire. Quando sua madre vuole accelerare i tempi, le chiede come va a letto Scooby Doo. In un attimo Kerys è nella sua cameretta che chiede uno spuntino della buonanotte come Scooby.

La PNL è ecologica, nel senso che rispetta il fatto che abbiamo tutti la possibilità di scegliere. I bambini hanno la possibilità di scegliere se essere o meno arrabbiati, gelosi o tristi riguardo a qualcosa, perché li possiamo aiutare a usare strumenti di PNL per ricontestualizzare una situazione in modo che abbia senso nella loro "mappa". Questo dà al bambino una misura di controllo sulla propria vita, poiché può imparare a comunicare secondo modalità che portano al raggiungimento degli obiettivi che desi-

dera. Ciò genera nei nostri figli quell'importantissima fiducia in se stessi di cui hanno bisogno in tutte le aree della loro vita. Insegna loro strategie per gestire le interazioni con persone che possono trovare difficili (che si tratti di coetanei o di insegnanti), per potenziare le amicizie e aumentare la motivazione lavorativa e sportiva. I bambini imparano velocemente, e i loro schemi comportamentali sono più facili da cambiare di quelli degli adulti in cui le abitudini si sono ben consolidate.

L'infanzia dovrebbe essere un tempo felice e spensierato, ma tutti sappiamo, e forse anche ricordiamo, che non sempre è così. I bambini si sentono tristi e arrabbiati, fanno e subiscono prepotenze al parco giochi, faticano con le prove scolastiche, fanno esperienza della pressione di gruppo, si trovano costretti a gestire lutti e cambiamenti al di fuori del loro controllo. La migliore abilità che possiamo trasmettere loro è certamente l'autostima, il credere in loro stessi e nelle proprie abilità e la capacità di raggiungere ciò che desiderano nella vita.

Se apprendete l'uso degli strumenti di PNL e comprendete i concetti di questa disciplina, potrete facilmente spiegarli ai vostri figli. Soprattutto essi vi daranno la sicurezza e la fiducia in voi stessi che vi servono per essere genitori evitando i conflitti e lo stress.

Di seguito indichiamo alcuni strumenti di base di PNL su cui potrete lavorare con i vostri figli. Immaginate le regole di base discusse in precedenza come uno sfondo teatrale e questa serie di esercizi come il prologo che introduce i personaggi o gli attori principali. Tenete a mente le regole di base mentre giocate con la PNL assieme ai vostri figli per mostrare loro come ciò che pensano influenza ciò che succede. Potete usare questi strumenti anche con bambini molto piccoli.