
LA CORRENTE E LA POZZANGHERA II

Testi originali di Scardovelli, Nardone, Erickson

*Rielaborazione e sintesi a cura di Andrea Farioli
(CREAtiv coop. soc. e Associazione Aleph PNL
Umanistica)*

LE PAROLE CHIAVE DEL NOSTRO VIAGGIO

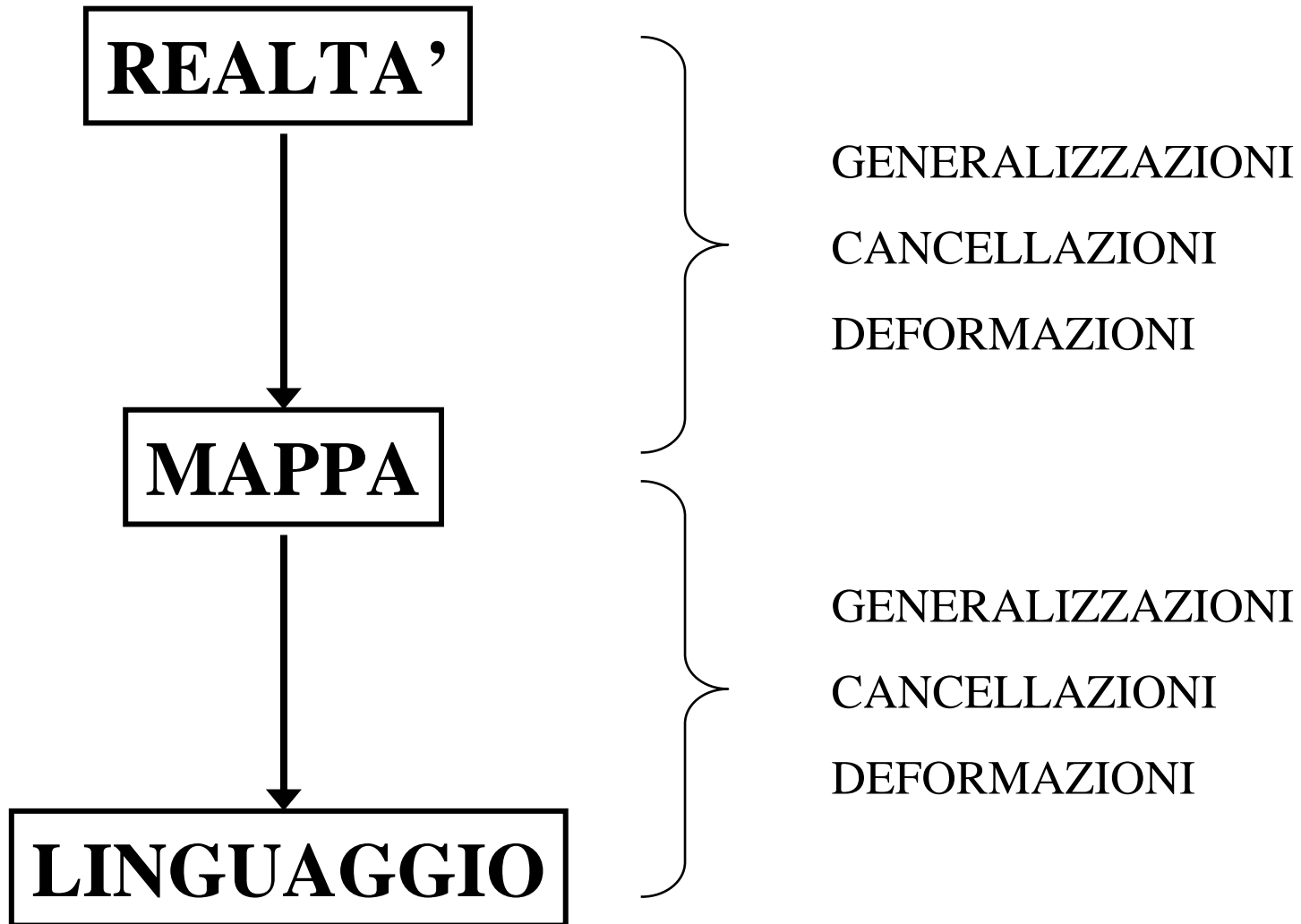
(“Principi di buona navigazione”)

- ASCOLTO ATTIVO-ESPLORAZIONE
 - ALLENABILITA’
 - FEEDBACK COSTRUTTIVO-CIRCOLARITA’
 - COLLABORAZIONE
-

LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO

3 serie di filtri-vincoli che rendono ogni mappa differente dall'altra:

- NEUROLOGICI (vista, udito, tatto, gusto-olfatto)
 - SOCIALI (lingua, usi e costumi, consenso sociale,)
 - INDIVIDUALI (storia personale: educazione ricevuta, persone di riferimento, ecc.)
-



K +



Il tempio della comunicazione accogliente
(LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO)

Ascolto attivo

empatia

osservazione

Relazione (Rapport)

IO

Fiducia in sè e nell'altro

Rispetto di sè e dell'altro

Apprezzamento

Non solo parole



PRESUPPOSTO BASE:

“Il significato della comunicazione è dato dalla reazione che si ottiene”

(Pertanto quando la reazione ottenuta non è quella voluta e aspettata, è il momento di modificare il nostro comportamento fino a ottenerla.

*Ecco perché è fondamentale allenare la nostra **sensibilità sensoriale** necessaria a notare la reazione che stiamo ottenendo!)*

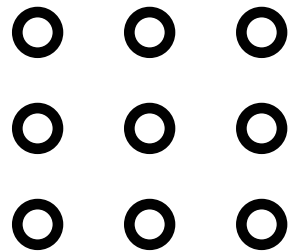
L'APPROCCIO
E LA TEORIA
DELL'INTERVENTO
STRATEGICO

GIOCO DEI NOVE PUNTI

(Cfr Libro "sblocca il cervello" di J. Adams)

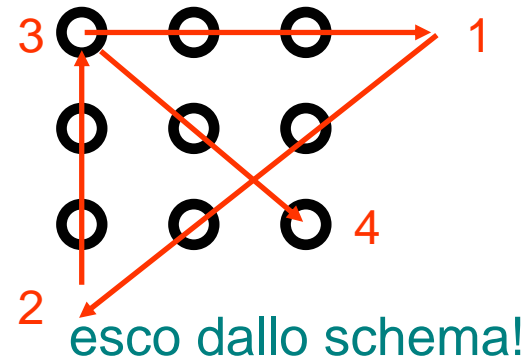
Esercizio:

Provate a unire tutti i 9 punti, senza interruzioni, con solo 4 tratti continui



Svolgimento:

Spesso i vincoli che limitano il nostro pensiero non sono imposti ma li creiamo noi.



SAPER ANDARE OLTRE GLI SCHEMI

"Quando un problema sembra essere senza soluzione, spesso la soluzione è il problema" (Cfr Nardone e l'approccio strategico)

Intelligenza emotiva
e
sequestro emozionale

LIBERI O SCHIAVI DELL'AMIGDALA?

(Intelligenza emotiva o sequestro emozionale?)

Intelligenza Emotiva come meta-abilità, ossia capacità che consente di servirsi di altre capacità superiori attraverso la gestione dell'esperienza emotiva.

Tale abilità complessa funziona ottimizzando la "circolazione emotiva" ed è centrale nel quotidiano processo di adattamento che è alla base di una sana vita psichica.

Il Rapport

(ovvero la base della fiducia)

- **Calibrazione** (osservazione fine e convibrazione)

- **Matching** (rispecchiamento)

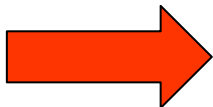
Il rispecchiamento può avvenire su diversi livelli:

- **verbale**: ricalco parole, i predicati sensoriali, le espressioni e i modi di dire.

- **paraverbale**: ricalco il tono di voce, il volume, le pause, etc.

- **non verbale**: ricalco la posizione, i movimenti, i gesti, **il respiro**, etc

- **Pacing** (andare al passo)



Leading (guidare)

Io governo – Parti interne

L'io-governo ha il compito di ascoltare e rispettare le parti interne (comprese quelle infantili, immature e facilmente spaventate).

Ma non di assecondarle, obbedire ad esse o farsi ricattare.

Se fa così abdica alla sua funzione di guida e il paese va in rovina.

Domanda chiave:

Come fa l'io-governo a distinguere se le voci interne, se le sensazioni ed emozioni (ed il conseguente S.E.) derivano da parti infantili (che vanno semplicemente rassicurate ma non assecondate) e non da un'analisi dei dati attuali di realtà, ai quali bisogna prontamente rispondere?

Risposta: Il test è emozionale ed è semplice...

Le pari infantili provocano:

- Allarme – senso di urgenza
 - Angoscia
 - Lamento
 - Drammatizzazione – visione tragica
- ... e quindi bisogno impellente di uscire dalla situazione

(questa reazione sarebbe sensata solo di fronte ad un grave ed imminente pericolo di tipo grave)

Ogni buon governo sa che

- In caso di S.E. l'unica sana politica è quella di non decidere nulla ed aspettare che il fenomeno passi (in modo da calmare il paese e riprendere il timone della nave)
 - Se comincia a ragionare su ciò che sta succedendo nel paese si infogna in un'analisi senza fine (eccellente occasione per praticare il pensiero ossessivo, che è un NON PENSIERO)
 - E' inutile analizzare i pensieri di un ubriaco o di un drogato come è inutile analizzare i pensieri collegati a paure infantili)
-

Ogni buon governo sa che

- Solo se dispone della capacità di decontaminarsi (e togliere il giornale dal parabrezza) diventa **AFFIDABILE**
 - Non importa quanti S.E. avvengano e la loro durata, se il governo impara a non dare peso a questi fenomeni, a non portarvi attenzione preoccupata ed energia fa ciò che c'è da fare: **RIMANE TRANQUILLO E ASPETTA CHE LA BUFERA PASSI.**
-

Ogni buon governo sa che

- Che non può fare tutto da solo: un Governo sano è al centro di relazioni sane e affidabili (Un SANGA cui può chiedere aiuto e sostegno in periodi di difficoltà)
 - Non solo il bambino ma anche l'adulto ha bisogno di una base sicura
 - La richiesta di aiuto è ben diversa dalla pretesa, dal ricatto, dalla lamentela (che sono inquinanti collegati all'EGO!)
-

AUTOESPLORAZIONE

- Domanda chiave: **quali sono i miei punti di fragilità, quali sono gli eventi o i messaggi che mi espongono al sequestro emozionale, “mi fanno sentire NON OK” ed ai quali sono reattivo?**

(che cosa odio? cosa mi ferisce? cosa temo? ...)

- Riconoscere le proprie fragilità, esplorarle a fondo, evitando di giustificarsi, ed impegnandosi a non assecondarle più, è un passo decisivo per aumentare la propria intelligenza emotiva!
-

Esempi di risposte tipiche:

- *l'eccessiva stanchezza,*
 - *l'eccesso di lavoro,*
 - *le troppe richieste,*
 - *il pressing,*
 - *i rifiuti,*
 - *la mancanza di attenzione,*
 - *le squalifiche e le svalutazioni,*
 - *la messa in dubbio di ciò che dico,*
 - *gli attacchi verbali, le critiche, i giudizi,*
 - *il mancato rispetto delle promesse).*
-

Alcuni comportamenti che il governo adulto sano può adottare durante un S.E.

- Ripetersi che ogni attacco ha una durata limitata e così come è sorto dopo un po' passa
 - Aspettare senza agire
 - Praticare la terza posizione percettiva
 - Aspettare senza allarmarsi del fatto di essere in allarme
 - Portare attenzione al proprio respiro e iniziare a praticare una respirazione profonda e diaframmatica
-

Alcuni comportamenti che il governo adulto sano può adottare dopo un S.E.

- Svolgere una attività fisica aerobica (riduzione dei pensieri di tipo ossessivo)
 - Praticare la preghiera e/o la meditazione
 - Chiedere aiuto (non dal bambino ma dall'io adulto)
-

Alleniamoci

***LA TABELLA
DELLE 4 COLONNE
(COME MI VEDO?)***

LE POSIZIONI ESISTENZIALI

La posizione esistenziale corrisponde alle **convinzioni o credenze fondamentali** che una persona ha su di sé e sugli altri, utilizzate per giustificare le proprie decisioni di copione e i propri comportamenti.

1. **POSIZIONE PARANOIDE (IO SONO OK – TU NON SEI OK) – SVALUTAZIONE DELL'ALTRO.**

Il soggetto si relaziona attraverso il dominio e l'esibizione di sé con un comportamento aggressivo, rifiutante e accusatorio.

ATTEGGIAMENTO DI ASCOLTO IPERCRTICO

LE POSIZIONI ESISTENZIALI

2. **POSIZIONE DI INUTILITA' (IO NON SONO OK – TU NON SEI OK) – SVALUTAZIONE DI SE' E DELL'ALTRO.**

Il soggetto si relaziona con atteggiamenti disorientanti e di contrapposizione, di compiacenza o rabbiosa reazione.

ATTEGGIAMENTO DI NON ASCOLTO

LE POSIZIONI ESISTENZIALI

3. **POSIZIONE DEPRESSIVA (IO NON SONO OK – TU SEI OK) –**

Il soggetto si sente minacciato e attiva atteggiamenti difensivi passivi.

ATTEGGIAMENTO DI ASCOLTO
COMPIACENTE

LE POSIZIONI ESISTENZIALI

4. POSIZIONE SANA O ASSERTIVA (IO SONO OK- TU SEI OK)

Uguali nella differenza; io sono ok come te, pur essendo diverso da te che sei ok.

il soggetto è in grado di accettare il dubbio, il disorientamento, l'idea di sbagliare, il non sapere o il non capire, l'invalidazione delle proprie idee senza sminuirsi. Accetta di ricevere aiuto e consigli.

ATTEGGIAMENTO DI ASCOLTO AUTENTICO

Alleniamoci

***TABELLA DI
AUTOMONITORAGGIO
(COME REAGISCI AGLI
ALTRI?)***

.... Cosa metto nello zaino?

(ho scoperto che

Che cosa hanno in testa gli adolescenti?

Le emozioni tipiche della adolescenza
“drogano” il cervello e influiscono sul
comportamento e sul rendimento scolastico.
Vediamo come

Perché dopo la pubertà l'atteggiamento verso scuola e studio cambia così drasticamente?

Fino a poco tempo fa si pensava che anche questo avesse principalmente a che fare con la caratteristica “rivolta” che gli adolescenti ingaggiano con “l'autorità” nello sforzo di definire se stessi ...

Perché questo comportamento intensamente emotivo, ribelle e imprevedibile dei teenager?

Fino a poco tempo la ragione veniva ricercata esclusivamente negli ormoni, estrogeni e testosterone, in forte aumento durante la pubertà ...

In effetti tra i 12 ed i 17 anni ogni ragazzo/a affronta un vero e proprio attacco biochimico.

..... Ma c'è di più

Cervello immaturo

Le ricerche più recenti hanno messo in luce un nuovo aspetto fondamentale:

Il comportamento degli adolescenti è spiegato anche dall'im maturità del loro cervello.

(Dal punto di vista macroscopico del volume celebrale non vi sono molte differenze con il cervello di un adulto ma dal punto di vista microscopico le differenze esistono e sono state individuate da varie ricerche e utilizzando la risonanza magnetica funzionale)

Scelte “senza criterio”? La ragione c'è!

Per l'uomo è istintivo imitare i propri simili.

Solo quando il cervello ha sviluppato i meccanismi di inibizione (che hanno sede nel lobo prefrontale) si diventa capaci di non imitare soltanto ma di prendere decisioni proprie.

Nell'adolescenza, però, la corteccia prefrontale (sede delle funzioni esecutive come pianificare e stabilire priorità) è quasi inattiva.

La “rabbia dei giovani”

Studi fatti mettendo a confronto il comportamento di adolescenti e adulti dimostrano che nei ragazzi è molto attiva l'amigdala, una struttura del cervello associata alle reazioni emotive e viscerali.

***(E' qualcosa che odio? Qualcosa che mi ferisce?
Qualcosa che temo? ...)***

Se in qualche modo la situazione profila un “sì”, l'amigdala scatta immediatamente come una sorta di grilletto neurale e reagisce telegrafando un messaggio di crisi a tutte le parti del cervello.

Perché rispondono a monosillabi?

Secondo una ricerca dell'Università di Los Angeles, la colpa è del processo di mielinizzazione ***nell'area di Wernicke****, che si verifica lentamente durante l'adolescenza. Ecco perché a dodici anni la conversazione spesso è telegrafica.

*(si tratta dell'area incaricata della comprensione degli aspetti emozionali del linguaggio, come il tono, ma anche della sintassi.)

Le ragazze maturano prima (hanno rispetto ai coetanei maschi comportamenti più adulti)

La ragione è la più alta dose di mielina nella zona del cervello che collega l'area del cingolo (l'area insieme all'amigdala che è responsabile delle reazioni impulsive) con l'ippocampo (la zona dove risiede la memoria, che fa da freno), che rende più efficiente la valutazione delle conseguenze delle proprie azioni.

Nei panni degli altri non ci sto ...

Per un adolescente è difficile mettersi nei panni di un adulto: la colpa è del lobo temporale superiore.

In questa zona del cervello si sviluppa l'empatia, ma durante l'adolescenza è ancora immatura.

Movimenti sgraziati

Tutta colpa del cervelletto, l'area celebrale che più tarda a maturare e che è anche il centro che governa postura e movimento, aiuta a mantenere l'equilibrio e fa sì che i movimenti siano morbidi e ben indirizzati.

“Tiratardi” per necessità

Gli adolescenti cominciano a secernere melatonina una o due ore dopo rispetto a quando erano bambini.

(la melatonina è una delle sostanze chimiche legate al sonno)

Inoltre gli alti livelli di ormoni sessuali abbassano quelli di melatonina.

GERARCHIA DEI VALORI E MISSION IN AZIONE

- *riconosci 3 situazioni - episodi in cui ti sei sentito pienamente realizzato (almeno due contesti diversi)*
 - *domandarsi: di che cosa eri contenta? Che cosa c'era di importante per te?*
 - *trovare valori comuni alle tre situazioni (parole chiave e filo rosso che li collega)*
 - *individuare le qualità che hai messo i campo e che ti ha consentito di vivere in quel modo le situazioni scelte*
 - *scrivere frase finale che racchiuda la vostra Mission*
 - *verificare che tale frase vi soddisfi pienamente*
-

OBIETTIVO BEN FORMATO

Per “dare gambe” alla nostra gerarchia dei criteri ed alla riflessione sulla mission è importante porsi degli obiettivi ben formati. Un obiettivo per essere ben formato deve avere alcune **caratteristiche precise**:

- **ESPRESSO IN TERMINI POSITIVI** (“vado verso” E NON “via da” ...)
 - **SENSORIALMENTE BASATO** (*espresso in termini concreti*)
 - **VERIFICABILE** (*deve esserci l'evidenza in base alla quale saprò che ho raggiunto l'obiettivo; entro un limite di tempo*)
 - **SOTTO IL CONTROLLO DEL SOGGETTO** (*Non deve dipendere da circostanze esterne o persone*)
 - **ECOLOGICO** (*Soddisfa tutte le parti implicate interne ed esterne. Se questo criterio non è soddisfatto e c'è conflitto la persona può fallire nel raggiungere l'obiettivo o raggiungerlo ad un prezzo troppo alto*)
 - **SALVAGUARDA DEI VANTAGGI SECONDARI** (*chiedersi: “Quali benefici perderei con questo obiettivo? In che altro modo potrei salvarli? Potrei rinunciarvi?”*)
 - **COLLEGATO CON IL METAOBIETTIVO** (*Verifico il “Perché lo voglio fare?”. C'è collegamento con la mia mission?*)
-

IL PENSIERO STRATEGICO:

**UN TIPO DI PROBLEMA NON PUO'
ESSERE RISOLTO CON LO
STESSO TIPO DI PENSIERO CHE
LO HA GENERATO**

(Albert Einstein)

DIFFICOLTA'’



**TENTATE
SOLUZIONI**



PROBLEMA

MIGLIORI INTENZIONI
BUON SENSO

Ripetizione della
“soluzione”
Di più della stessa
soluzione inefficace

*“se una cosa non funziona Fanne un'altra!
(Cfr bandler e Grinder e l'approccio pnl)*