

La Programmazione Neurolinguistica

di Stefano Boschi

Siamo agli albori degli anni '70. È ormai giunta la sera quando John Grinder, professore di linguistica all'università di Santa Cruz sente bussare insistentemente alla porta. Chi sta bussando è Richard Bandler, suo studente ed amico, il quale lo invita a seguirlo per assistere a un interessantissimo esperimento che sta compiendo con alcuni reduci del Vietnam: applicando alcune tecniche della Gestalt Therapy li sta, infatti, aiutando a superare i pesanti traumi subiti in guerra. John si dimostra subito contrariato poiché, essendo impegnato politicamente, pensa che senza più traumi i reduci si ritroveranno privi della spinta necessaria ad alimentare la voce del dissenso. Richard deve perciò insistere e ripetere il suo invito prima che John si decida finalmente a seguirlo. Dopo aver assistito al lavoro sui reduci, entusiasta dei risultati, decide di proseguire le ricerche assieme all'amico: nasce così la Programmazione Neurolinguistica, altrimenti conosciuta come PNL. Non si tratta di una teoria psicologica, né, come molti pensano, di un semplice insieme di tecniche di comunicazione efficace, bensì di un "approccio epistemico", ossia di un metodo per estrarre conoscenza di natura pragmatica, sotto forma cioè di modelli operativi.

Quando eravamo molto piccoli, soprattutto prima che iniziassimo a parlare, il nostro modo di apprendere era molto diverso da quello attuale. Per noi adulti è molto difficile riprodurre quella particolare modalità, caratterizzata da una iniziale e quasi totale focalizzazione percettiva, da una successiva fase imitativa e, per finire, da un'elaborazione cognitiva della sequenza comportamentale ottenuta. Di fronte a qualcuno che sa far bene qualcosa, ossia ad un *modello efficace*, il nostro modo di apprendere come adulti vede invertite e in qualche misura distorte le precedenti tre fasi: la focalizzazione percettiva appare incerta poiché il nostro "ragionare" entra continuamente in gioco, inquinando la possibilità di cogliere il comportamento oggetto di apprendimento in modo sensoriale. In questo modo si finisce, per dirla con Korzybsky, per confondere la *mappa* con il *territorio*. In ultima analisi, questo fatto c'impedisce di ottenere gli stessi risultati che il modello efficace è in grado di ottenere.

Nella nascita e nello sviluppo della PNL una domanda ha ricoperto particolare importanza, come del resto è spesso accaduto nella scienza. Se Newton non si fosse chiesto "perché è caduta la mela sulla mia testa?" oggi probabilmente non conosceremmo la forza di gravità. Nella psicologia clinica la domanda che è stata per decenni rivolta al comportamento così detto "patologico" è stata soprattutto "perché avviene?". Le risposte che ne sono scaturite hanno condotto all'elaborazione di teorie che si sono proposte di *spiegare* le varie forme di psicopatologia e dalle quali sono sorti altrettanti approcci psicoterapeutici. Facciamo l'esempio di un soggetto goloso. Ogniqualvolta sulla sua strada incontra una pasticceria non resiste, entra e divora una mezza dozzina di bigné alla crema. Una volta uscito sente lo stomaco pesante, pensa che metterà su qualche altro chilo e si ripromette perciò di non farlo mai più, proposito che regge fino al momento in cui passa davanti all'ennesima pasticceria. Possiamo immaginare che dopo molti fallimenti seguiti regolarmente dall'impegno solenne a "non farlo mai più" egli venga colto da profondo sconforto. Quale sarà la domanda che, con tutta probabilità, balenerà nella sua mente se non "Perché non riesco a smettere"? Cambiamo ora scenario. Immaginiamo che un nostro amico abbia scoperto il modo per vincere al Totocalcio. Incontrandolo per strada cosa gli chiederemo, forse "Perché hai scoperto come vincere"? È certamente l'ultima cosa che vorremmo sapere! Gli chiederemo piuttosto "Come fai a vincere?". In molte circostanze della nostra vita la domanda "Perché avviene?" viene rivolta di regola a *ciò che non ci piace*, mentre "Come si fa?" si rivolge invece a *ciò che ci piace*. La Programmazione Neurolinguistica nasce da questa seconda domanda, rivolta al comportamento desiderabile ed ai risultati che vorremmo ottenere.

Ciò che contraddistingue la PNL è dunque il proposito di individuare modelli di funzionamento ottimali piuttosto che elaborare ipotesi esplicative di comportamenti problematici. Non a caso i creatori di questa "arte di creare modelli" non sono psicologi, bensì un informatico e un linguista.

La PNL trae il suo carattere innovativo dal “modellamento dell’eccellenza”, che ne costituisce il metodo paradigmatico. Bandler e Grinder hanno reso espliciti, ossia trascritto fase per fase, i procedimenti di “maghi” della psicoterapia quali Fritz Perls, Virginia Satir, Milton Erickson, così come di tanti altri professionisti che operavano nei più svariati ambiti di attività e che si riteneva avessero “una marcia in più”. Il problema consiste nel fatto che i comportamenti veramente efficaci sono, di regola, posti in atto al di sotto della soglia di consapevolezza, il che costituisce una sorta di effetto collaterale della stessa efficacia. Chi è molto bravo nel fare qualcosa spesso non è altrettanto bravo nell’insegnarlo, nella misura in cui non è consapevole di ognuna delle fasi del suo operare. Milton Erickson affermava: “So quel che faccio, ma mi è difficile spiegare come lo faccio”. Quando iniziamo ad andare in bicicletta siamo perfettamente, o quasi, coscienti di ciò che facciamo: pedalare, tenere il manubrio, bilanciare il peso. Una volta che abbiamo imparato questi movimenti divengono automatici e così tendono ad uscire dalla nostra consapevolezza. Reciprocamente, se dicessimo a qualcuno di mettere in atto queste semplici azioni ciò non basterebbe a permettergli di *andare in bicicletta*: c’è, infatti, qualcosa di più delle semplici parole, che sfugge alla nostra consapevolezza. I grandi professionisti spesso “sanno fare bene qualcosa” più che “sapere bene cosa fanno”. L’obiettivo della PNL nei confronti dei comportamenti problematici è, piuttosto che tentare di fornirne una *spiegazione*, individuare la loro struttura a livello *formale*, al fine di operarne una modifica in tempo reale, in accordo con i principi del “cambiamento istantaneo”.

Il *cambiamento istantaneo* è, come dice l’espressione stessa, il cambiamento che avviene nel momento in cui si pongono in atto le azioni volte ad ottenerlo. Ciò viene permesso dal lavoro a livello di “linguaggio macchina”. Si tratta dell’intervento rivolto alle rappresentazioni sensoriali, le quali soggiacciono alla codifica verbale dell’informazione. Mentre noi siamo perfettamente coscienti delle parole che utilizziamo non altrettanto può dirsi delle rappresentazioni sensoriali, che vengono invece elaborate per lo più sotto la soglia di consapevolezza. Si tratta del fiume di immagini, suoni, sensazioni – secondariamente di odori e di sapori – che costituiscono il *significato delle parole* e per questo motivo il *programma che guida il comportamento* nei suoi vari ambiti. Questo programma è scritto secondo un codice analogico, appunto di *linguaggio macchina*. Che si tratti del programma che guida il nostro comportamento può essere provato in modo intuitivo. Immaginiamo di chiedere a qualcuno di portarci un bicchier d’acqua: se questi ne ha voglia lo farà altrimenti non lo farà, ma se glielo diciamo in giapponese – lingua che questi non parla – non lo farà di certo. Occorre prima di tutto che il linguaggio sia compreso affinché possa mostrare potere comunicazionale (a prescindere dai vari aspetti non verbali) e il significato delle parole non risiede nelle parole stesse. Pensare altrimenti ci porrebbe nello stesso paradosso del Barone di Münchhausen, il quale raccontava di essersi salvato dalle paludi sollevandosi per il codino. È chiaro che occorre un punto di appoggio esterno su cui far leva. Lavorare a livello di linguaggio macchina significa non già semplicemente “parlare” di una certa esperienza, bensì recuperarne la “struttura di riferimento”, ossia le immagini, i suoni, le sensazioni che ci fanno sapere che tale esperienza per noi esiste, che l’abbiamo realmente avuta. Il lavoro a questo livello produce un cambiamento istantaneo nel *chunk* o “pezzo” di mappa sul quale si sta lavorando, poiché va a modificare i circuiti neurali che ne costituiscono il substrato funzionale. La PNL ha prodotto una quantità di psicotecnologie efficaci nell’agire direttamente su questo livello della nostra realtà psichica, al fine di ottenere il cambiamento istantaneo dei comportamenti indesiderati: si tratta di fornire alternative che si rivelino delle *scelte migliori*.