



NEWSLETTER

## Oltre gli obiettivi

Marzo 2007

EnerMind è Official Partner  
della Tiscali Volley Cagliari



### Interpretare la realtà

**Come gestire la percezione della realtà decidendo da soli il nostro stato.**

di **Andrea Carboni** - Trainer Pnl - [carboni@enermind.it](mailto:carboni@enermind.it)

Roma, 30 Marzo 2007

Qualche giorno fa, durante una delle piacevoli chiacchierate con un mio caro amico ci chiedevamo che tipo di impostazione continuare a dare alla nostra Newsletter mensile, e ci è sembrata una buona idea continuare a scrivere due tipi di articoli: uno un po' più emozionale e pratico, legato all'esperienza vissuta, un articolo spesso scritto di getto, senza pensarci tanto, dedicato al lettore che cerca la semplicità e che ha uno spiccato senso pratico; l'altro un po' più tecnico, ricco di informazioni sul perché una determinata dinamica, un determinato schema, funziona in un modo piuttosto che in un altro. In questo numero sarò io a occuparmi dell'articolo emozionale, mentre Albino vi fornirà qualche sano e utile tecnicismo in più.

Il mese di Marzo per noi è stato un mese ricco di emozioni positive e meno positive, di tanti "indovinelli" risolti e altri da risolvere, e tutto ciò mi ha fatto riflettere sui validissimi strumenti che la Pnl può fornire per aiutarci in questa direzione. Alcuni di questi strumenti ho il piacere di condividerli con voi.

Spesso ai corsi di Pnl sentiamo parlare di "mappe del mondo", un concetto a noi formatori molto caro in quanto racchiude una dinamica umana la cui individuazione e il cui utilizzo può veramente fare la differenza nella qualità della nostra vita.

Alfred Korzybski, padre della semantica generale (lo studio di come la percezione e il linguaggio influenzino l'interpretazione della realtà) scriveva "la mappa non è il territorio" intendendo sottolineare il fatto che la mappa, ossia la nostra personale interpretazione della realtà, non coincide con il territorio, ossia con la realtà stessa.

Se ci pensiamo bene, infatti, persone diverse che assistono a uno stesso episodio ne conservano ricordi diversi a cui reagiscono in maniera ancora diversa. La bella notizia è che il nostro stato d'animo non è influenzato dalla realtà, bensì dall'interpretazione che ognuno di noi dà a questa realtà, e sapete perché la definisco una bella notizia?

Perché se è vero che non si può cambiare la realtà a meno che non si disponga di una macchina del tempo, si può certamente cambiare il ricordo di quella determinata realtà, determinandone un'influenza di tipo diverso.

Come?

Ognuno di noi percepisce l'esperienza attraverso i 5 sensi, ossia la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto (Corso "Comunicazione Efficace"). In Pnl li chiamiamo canali sensoriali o sistemi rappresentazionali (ossia sistemi attraverso i quali l'essere umano si rappresenta la realtà) e, in particolare definiamo la vista sistema VISIVO, l'udito UDITIVO e, per semplicità tatto, gusto e olfatto CENESTESICO (dal greco Kinestesis). Questi canali filtrano la realtà e c'è ne danno una rappresentazione (mappa) che, come detto, è soggettiva.

Quando ricordiamo un evento specifico, infatti vediamo delle immagini (V – Visivo), spesso sentiamo anche dei suoni (U – Uditivo) e proviamo delle sensazioni (K – Cenestesico). A loro volta le immagini (modalità sensoriali) potranno essere a colori o in bianco e nero, chiare o scure, grandi o piccole, ecc., e a seconda di tali "sub-modalità" ci influenzeranno in un modo piuttosto che in un altro.

Cambiare le sub-modalità, infatti, significa cambiare il modo, o meglio ancora il codice attraverso il quale il cervello percepisce la realtà; pilotandolo operiamo la scelta di come sentirci in relazione ad un determinato evento.

Un'immagine negativa a colori e grande può essere cambiata in un'immagine piccola e in bianco e nero che potremo far scomparire in un grande sole; una voce fastidiosa può diventare la voce di un tenero topolino; in una parola tutto ciò che ci dà fastidio può essere de-potenziato cambiando le sub-modalità che compongono quel determinato ricordo.

Certo, direte voi, c'è un limite a tutto, e mi trovate assolutamente d'accordo! Non è facile riuscire a star bene dopo un evento negativo che magari riguarda lo stato di salute di un nostro caro. Nessuno di noi possiede una bacchetta magica e certamente con la pratica possiamo solo aiutare noi stessi (e non è poco) a sentirci meglio in talune situazioni scegliendo di non esserne in balia. Ricordate che spesso i nostri pensieri possono arrivare a determinare anche il nostro stato di salute ed imparare a gestirli può veramente fare la differenza non solo a livello di performance professionale bensì anche nei rapporti sociali e con noi stessi. Ciò che penso a livello emozionale e a prescindere da qualsiasi corso di formazione è che è un vero peccato dare la possibilità a taluni eventi, o peggio a talune persone (che spesso meritano ben poco) di decidere il nostro stato d'animo. Penso che ognuno di noi abbia il sacrosanto diritto nonché il dovere, verso se stesso, di decidere da solo come stare!!