

ALMA MATER STUDIORUM – UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

SCUOLA DI SCIENZE POLITICHE

Corso di laurea magistrale in

Comunicazione Pubblica e d'Impresa

PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA:

Comunicare meglio con se stessi e con gli altri
sviluppando le potenzialità umane

Tesi di laurea in

Psicologia e Comunicazione Sociale

Relatrice: Prof.ssa Roberta Lorenzetti

Correlatrice: Prof.ssa Roberta Paltrinieri

Presentata da: Luca Braccu

Appello
Terzo

Anno accademico
2016/2017

1. PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA **7**

1.1 STORIA E ORIGINE DELLA PNL	7
1.2 COS'È LA PNL?	8
1.3 PRESUPPOSTI DELLA PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA	12
1.4 LA MAGIA DEL RAPPORT: COS'È E COME CREARLO	13
1.4.1 LA LEGGE DELLA VARIETÀ INDISPENSABILE	15
1.4.2 IL RICALCO	16
1.4.3 IL LINGUAGGIO DEL CORPO E I LIVELLI DELLA COMUNICAZIONE	18
1.4.4 IL RAPPORT CON TE STESSO	23
1.4.5 SWISH PATTERN	26
1.5 I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI	27
1.6 COME OTTENERE QUALCOSA	36
1.7 LA MAPPA NON È IL TERRITORIO	39
1.8 IL METACOMMENTO	41
1.9 LE SOTTOMODALITÀ	42
1.10 GLI ANCORAGGI	47
1.11 METAMODELLO E MILTON MODEL	49
1.12 I METAPROGRAMMI	51
1.13 RIEPILOGO	53

2. LA FELICITÀ È UNA SCELTA **54**

2.1 LA FELICITÀ TRA PSICOLOGIA E SOCIOLOGIA DEI CONSUMI	54
2.2 IL RAPPORTO TRA FELICITÀ, CONSUMO E RELAZIONI	57
2.3 SARÒ FELICE SOLO QUANDO...	64
2.4 LA FELICITÀ È UN'ABILITÀ: POSSIAMO ALLENARLA	65
2.4.1 LA NEUROPLASTICITÀ CEREBRALE	69
2.4.2 MIELINARE I CIRCUITI NEURONALI	69
2.4.3 TRE INGREDIENTI: GRATITUDINE, PERDONO, CONTRIBUTO	70
2.5 PREFERISCI AVERE RAGIONE O ESSERE FELICE?	74
2.6 NEGOZIAZIONE DISTRIBUTIVA O INTEGRATIVA?	79
2.7 LA FELICITÀ È UN INSIDE JOB	81

3. IL CAMBIAMENTO	83
3.1 IL CAMBIAMENTO È UNA COSTANTE	83
3.2 I VALORI	87
3.2.1 RAGGIUNGERE OBIETTIVI SMART	92
3.3 I BISOGNI	96
3.4 LA RESISTENZA AL CAMBIAMENTO	98
3.4.1 LA FISICA QUANTISTICA	100
3.4.2 NEUTRALIZZARE RABBIA E OSTILITÀ VERBALE	104
3.5 GUARIRE PIÙ VELOCEMENTE	106
3.6 CAMBIARE IL DIALOGO INTERIORE	108
3.7 AUTOPROGRAMMAZIONE NEURONALE: IL POTERE DEL LINGUAGGIO	109
3.8 RELAZIONI E AMORE LIQUIDO	111
3.9 IL SUPER IMPEGNATO	115
3.10 LA MEDITAZIONE CI RENDE PRODUTTIVI	117
3.11 AUTOSTIMA E AUTOEFFICACIA: IMPARARE AD AMARE SE STESSI	121
3.12 UN EPILOGO QUANTISTICO	124
RIFLESSIONI FINALI	127
BIBLIOGRAFIA	131
SITOGRAFIA	134
RINGRAZIAMENTI	137

INTRODUZIONE

«Se progetti deliberatamente di essere meno di quello che sei capace di essere, allora ti avviso che sarai infelice per il resto della tua vita»

ABRAHAM MASLOW

Ci succede di dire o fare cose solo per avere l'approvazione degli altri? Per esempio ci capita di dire sì quando vorremmo dire no? Quante volte ci chiediamo se abbiamo fatto la scelta giusta o sbagliata? Abbiamo mai avuto la sensazione che per quanto facciamo e corriamo non arriviamo a destinazione? Facciamo fatica ad addormentarci la notte, non perché non siamo stanchi, ma perché la mente continua ad andare avanti all'impazzata? Ci succede mai di provare ansia e preoccupazione per il futuro tanto da non riuscire a goderci il presente? Quanto spesso capita di sentirci tristi dopo un litigio con il partner, magari per aver comunicato negativamente le nostre migliori intenzioni? Perché siamo così insoddisfatti? Com'è la nostra autostima?

Queste e molte altre sono le domande alla base di questa ricerca iniziata più di un anno e mezzo fa. Infatti a un certo punto della mia vita ho avvertito il bisogno di trovare risposta a tutti questi interrogativi. Ho iniziato così un percorso di crescita personale verso un cambiamento evolutivo e l'ho fatto, in particolare, attraverso una potente tecnologia di comunicazione: la Programmazione Neuro Linguistica. La **PNL** è arte e tecnologia del cambiamento, lo studio dell'esperienza soggettiva. «Agisce in perfetta sintonia con il Coaching, che può essere definito come il processo attraverso il quale le persone sono stimolate a liberare il proprio potenziale e a massimizzare le loro prestazioni» (Richardson, 2014, p. 182). Uno degli scopi è arrivare alla consapevolezza dei nostri modelli comportamentali e dei nostri programmi inconsci, spesso auto-sabotanti, per poi essere in grado di modificarli disattivando il pilota automatico. Ma non è forse autoconvincimento? È [autoprogrammazione neuronale](#). Nel secondo caso abbiamo un uso consapevole delle parole e sviluppiamo nuovi percorsi neuronali, nuove abitudini più funzionali¹. Nel 1933 **Korzybski** ci aiutò a capire che “[la mappa non è il territorio](#)”, ossia le nostre rappresentazioni interne non sono la realtà. L'idea che si ha della realtà non sarà mai conforme a quella di un'altra persona. È soggetta alle nostre aspettative.

¹ Le ricerche ci dimostrano che per sviluppare una nuova abitudine occorrono dai 21 giorni fino a una media di ben 66 giorni. I contributi sono illustrati nel [paragrafo 2.2](#) del secondo capitolo.

L'osservatore influenza l'osservato. Questo effetto nelle scienze sociali viene chiamato "**effetto ricercatore**" (Todesco, 2014).

Grazie a questa tesi ho potuto ricomprendere tutti i miei studi sulla PNL, sulla psicologia positiva, sulla meditazione, sullo studio degli *insights*² e dei bisogni umani. Ma soprattutto ho riportato delle tecniche molto efficaci che ho applicato io stesso nella mia vita quotidiana, relazionale e lavorativa, con risultati tangibili per una migliore qualità di vita su vari fronti. Ho immaginato questo lavoro come una "**cassetta degli attrezzi**" in cui il lettore può sperimentare disparate tecniche di comunicazione, gratitudine, negoziazione, respirazione e così via.

Lo scopo di questa ricerca è imparare a comunicare meglio con se stessi e con gli altri, praticando dimestichezza nelle abilità intrapersonali e interpersonali. Essere consapevoli di sé e del proprio valore. Esprimere il proprio potenziale e sviluppare la resilienza, la flessibilità, la proattività e l'assertività necessarie per affrontare la vita con responsabilità. In psicologia positiva e nel *coaching* la **responsabilità** non è la colpa, ma la capacità di dare risposte agli eventi intrinseci della vita, agendo il cambiamento positivo. Delegare all'esterno i propri insuccessi e fallimenti è molto più facile ma molto meno saggio e funzionale. Tra gli obiettivi fondamentali della ricerca sono inclusi la consapevolezza e la gestione delle proprie emozioni (*insight*), dei propri bisogni e delle scelte che pratichiamo. Specialmente imparare a sentirsi responsabili dei propri stati emotivi, delle proprie azioni e dei propri risultati senza imputare la responsabilità all'esterno, che si tratti di persone vicine o lontane, della sorte o delle situazioni. Tutto nella vita ha un significato autentico e il caso non avviene solo per puro caso. Se impariamo a dare nuovi significati alle cose, saremo capaci di entrare nell'ottica del *feedback*. In PNL infatti non esistono fallimenti ma **feedback**, cioè informazioni di ritorno. In una comunicazione difficoltosa, l'importante non è individuare chi l'abbia originata: bisogna assumersene la responsabilità (capacità di rispondere agli eventi) e comunicare con consapevolezza, anziché reagire automaticamente e d'impulso agli stimoli.

Il lettore potrebbe sentirsi smarrito dall'ampiezza e dalla diversità dei temi trattati. Tuttavia quello di cui mi sono reso conto è che sarebbe stato riduttivo limitare questa tesi alla PNL e a una linea, in generale, più monotematica. Sono andato oltre. Grazie alla fisica quantistica ho compreso che l'universo è un tutt'uno e in effetti, in questa vita, siamo tutte maglie della stessa catena. Non è funzionale competere con gli altri per accaparrarsi la fetta più

² In psicoanalisi l'*insight* oltre a rappresentare l'intuizione è la consapevolezza dei propri sentimenti, delle proprie emozioni e dei moventi del proprio comportamento.

grossa della torta. C'è **abbondanza** per tutti. Nel mio specifico caso sono arrivato alla conclusione che per raggiungere obiettivi ecologici sia necessario integrare la PNL, la **Neurosemantica**³, la negoziazione integrativa *win to win*, la meditazione, la psicologia positiva e la fisica quantistica. La congruenza di tutte queste discipline è essenziale per ottenere una comunicazione interpersonale efficace, secondo la mia specifica "mappa".

Fondamentalmente questo è anche il risultato e l'influenza di un corso di laurea (COMPASS) con un'ottica multidisciplinare, a cui sono molto grato, poiché ho potuto imparare tante discipline diverse tra loro, sviluppando un percorso molto ricco. Un'ulteriore ragione di questa eterogeneità trova risposta nel principio di **cumulatività** della scienza. Come diceva Isaac Newton, infatti, «Se ho visto più lontano, è perché stavo sulle spalle di giganti»⁴. In PNL questa citazione viene spesso riportata quando si parla di modellamento. Quando vogliamo imparare a fare bene qualcosa, spesso è utile modellare chi queste cose le fa già bene, i "giganti" di quella materia in altre parole. Questo sistema è un incredibile acceleratore di esperienza e funziona eccome. Molti dei miei successi derivano proprio dal modellamento. C'è una ragione anche scientifica per cui impariamo attraverso l'emulazione: i [neuroni specchio](#) (Rizzolatti, 2007). Occorre saper emulare mantenendo la propria sincerità (senza cera), il proprio carisma (dono), altrimenti diventeremmo una brutta copia di altri.

I nostri sogni, le nostre aspirazioni, i nostri obiettivi ci danno la spinta a crescere, imparare cose nuove, migliorarci e sono essenziali per una vita sana e felice. Sono la benzina che ci permette di vivere la vita con slancio e entusiasmo. Viceversa se non abbiamo sogni è un po' come vivere alla deriva e spesso in questo caso ci lasciamo vivere sentendoci vittime delle situazioni e delle persone. È pur vero che esistono sogni e obiettivi tossici o autentici. Spesso i nostri sogni tossici dipendono dalle aspettative o dai desideri altrui, dalla società, dai genitori, magari da ciò che i nostri genitori vogliono per noi o che alcuni insegnanti ci hanno detto dovessimo essere. Ma questi non sono sogni utili, al contrario sono disfunzionali e lasciano la nostra vita più vuota di prima perché non sono sogni che la nostra anima vuole veramente.

³ La Neurosemantica è un modello fondato dal dott. Michael Hall che descrive come noi esseri umani incorporiamo i significati (Semantica) a tal punto nel nostro corpo (Neuro) da poter "sentire" i nostri significati come emozioni e stati. È un'evoluzione della PNL, più etica. Si tratta di un campo d'indagine interdisciplinare che esplora la struttura del significato, come questo venga incorporato dentro in noi e quindi tradotto in azioni e comportamenti (performance). I concetti della Neuro-Semantica attingono a disparati campi come: scienze cognitivo-comportamentali; psicologia evolutiva; neuro-scienze; semantica generale; PNL; linguistica cognitiva; cibernetica, dinamiche di sistema. Lo scopo è colmare la lacuna tra sapere e fare. <http://www.neurosemantica.me/che-cose/> [Ultima consultazione 10/10/2017].

⁴ <http://www.robotaliguori.it/comunicazione-efficace/se-ho-visto-piu-lontano-e-perche-stavo-sulle-spalle-di-giganti> [Ultima consultazione 03/11/2017].

Quello in cui spesso abbiamo difficoltà è capire lo scopo della nostra vita. Ogni essere umano ha bisogno di uno scopo per cui vivere. E in effetti se osserviamo il nostro corpo, ogni organo vitale ha una funzione ben precisa, così come lo ha un ingranaggio di una macchina, ogni aspetto della natura, ogni parte della vita. Tutto nel creato ha uno scopo. Perché non dovremmo averlo noi esseri umani? Il vero sogno, quello autentico, esprime lo scopo della vita. È come una missione, una chiamata simile a una vocazione che ci guida e ci motiva. È qualcosa che sta alla base della nostra creatività, della voglia di conoscere e anche un'ancora a cui aggrapparsi quando tutto intorno a noi vacilla. Siamo tutti nati con delle attitudini e delle capacità di cui spesso siamo inconsapevoli (Giovannini, 2010). Secondo autorevoli studiosi come Abraham Maslow (2006), il grado più alto di felicità si ottiene quando queste potenzialità vengono espresse. Ogni organismo tende all'autorealizzazione. «Quella che sul piano soggettivo è la felicità sul piano oggettivo coincide con la realizzazione della propria essenza» disse Socrate⁵.

Oltre al bisogno di autorealizzazione tutto questo ha un ruolo nitido nella volontà di dare il proprio contributo: tutti noi esseri umani abbiamo bisogno di contribuire alla vita, di lasciare una traccia, di migliorare la qualità di vita di altre persone magari attraverso il nostro lavoro, grazie ai nostri prodotti e servizi. Voglio fare un esempio molto semplice e genuino. Immaginiamo una donna anziana che ha bisogno di aiuto per tirare su la spesa. Quanto ci rende felici poterla aiutare? Eppure è un piccolissimo gesto.

Quando ascoltiamo la nostra anima abbiamo la sensazione di sapere qual è il nostro posto nella vita. Quando obbediamo a questa chiamata iniziamo a sentirci completi. Se questo scopo non c'è rischiamo di non sapere chi siamo, cosa crediamo, cosa ci guida, cosa ci rende felici e finiamo anche per scegliere persone, lavori poco adatti per noi. È quindi importante avere dei sogni e stabilire obiettivi SMART⁶ regolarmente perché sono ciò che dà una direzione e un senso profondo alla nostra vita. Quello che ho notato è che molto spesso siamo abituati ad avere una fonte di autorità e approvazione fuori di noi, a seguire gli altri, a dire sempre di sì agli altri e, come nelle sabbie mobili, finiamo per affondare lentamente. Se non siamo in grado di dire no e non abbiamo sufficiente luce per illuminare noi stessi, come possiamo pensare di illuminare gli altri? Non si tratta di egoismo ma di consapevolezza critica. Se non ci chiediamo qual è il nostro grande "perché", perché abbiamo scelto quel lavoro, o generato dei figli, semplicemente

⁵ <http://aforismi.meglio.it/aforisma.htm?id=a9a2> Ultima consultazione 02/11/2017.

⁶ La tecnica *SMART* prevede obiettivi specifici, misurabili, accessibili, realizzabili e temporizzabili.

seguiamo ciò che si fa magari per imitazione, ma non creiamo il nostro cammino personale (Giovannini, 2008).

Ritengo utile ora passare in rassegna i tre capitoli di questa tesi.

[Il primo capitolo](#) è interamente dedicato al mondo della Programmazione Neuro-Linguistica, alla nascita, agli sviluppi e all'applicazione pratica delle sue potenti tecniche comunicative e psicologiche. In particolare si tratta di una PNL di terza generazione. E quell'attributo "terza" è un aspetto determinante per questa ricerca. Se la PNL di prima generazione è incentrata sulla mente cognitiva (parole) e quella di seconda si concentra sulla mente somatica (verbale e para-verbale), la PNL di terza generazione si fonda sul campo **morfo genetico**. L'intenzione reale con cui comunichiamo, l'energia, le vibrazioni delle parole. Il risultato è la connessione delle nostre menti somatica e cognitiva con gli altri sistemi attorno a noi. Questo è congruente con i postulati della [fisica quantistica](#): ogni atto è una modificazione del campo energetico. Tutto è un campo energetico, compresi i corpi solidi, anche i nostri, perciò quello che accade in un corpo influenza anche ciò che c'è attorno.

Successivamente ho deciso di approfondire due nuclei tematici che ho incontrato in maniera ricorrente nei libri di crescita personale e sviluppo risorse, nella psicologia positiva, nel corso di seminari e *webinair*. Il primo è la felicità, il secondo il cambiamento.

[Il secondo capitolo](#) affronta così un tema catalizzatore di molti interessi da parte della scienza: la **felicità**. In che termini ne parlo? Secondo la psicologia positiva la felicità è una scelta, un'abilità e in quanto tale può essere allenata e appresa. Molti di noi credono che la felicità sia fuori di noi e che dipenda dall'esterno. Ha poco a che fare in realtà col denaro, con quante case abbiamo e con le altre persone. Possiamo scegliere di essere felici indipendentemente da tutto. In questi ultimi anni le ricerche sulla felicità sono tra gli elementi di maggiore novità e interesse nell'ambito della ricerca economica, sociologica e psicologica. Alcuni filoni ritengono che studiare scientificamente la felicità sia un'operazione metodologicamente poco seria e affidabile. Eppure oggi si parla di "scienza della felicità". In effetti vedremo il meccanismo della [neuroplasticità](#), grazie al contributo dell'epigenetica, che ci spiega il cambiamento dei geni e dei neurotrasmettitori a livello cerebrale in funzione dell'ambiente e delle abitudini che pratichiamo.

[Il terzo e ultimo capitolo](#) riguarda un tema trasversale comune a tutti gli esseri umani: il **cambiamento**. Se c'è una costante, una certezza nella vita che attraversa tutti noi indipendentemente dalla nostra cultura, dalla nostra religione, dal luogo geografico in cui

viviamo, dalla nostra età, dal fatto che siamo uomini o donne, dalla nostra situazione sociale o economica, questa costante è il cambiamento. Tutti ci troviamo prima o poi ad avere a che fare col cambiamento, anzi, molto spesso il cambiamento è il fulcro, la base di molti dei nostri problemi. Pensare di cambiare gli altri è una pretesa. L'unica persona su cui possiamo intervenire al 100% siamo noi stessi: è la nostra **zona di potere**. Una zona di responsabilità molto diversa dalla **zona di comfort** che ci rende tanto sicuri. A tal proposito diversi sono gli esercizi proposti e le tecniche di comunicazione, meditazione, ridefinizione di valori e obiettivi *SMART* per avviare piccoli cambiamenti nella propria vita, un passo alla volta.

Il mio invito sincero verso il lettore è di provare a sospendere il giudizio, non tanto verso questi contenuti, ma soprattutto verso se stesso. Qualcuno recitava il detto "Giudicare senza investigare è il massimo dell'ignoranza". Troppe persone si precludono la possibilità di vivere tante esperienze, di trovare la risposta ai numerosi perché, di compiere un bel percorso di crescita a causa dei pregiudizi per paura. Pre-giudizio significa giudicare prima del tempo. Quando la paura ci rende inermi, quando non ci permette di agire, di evolvere, il nostro potenziale rimane inespresso (Todesco, 2010).

RIFLESSIONI FINALI

«Non gettare sugli altri la tua responsabilità; è questo che ti mantiene infelice. Assumiti la piena responsabilità. Ricorda sempre: “Io sono responsabile della mia vita. Nessun altro è responsabile; pertanto, se sono infelice, devo scrutare nella mia consapevolezza: qualcosa in me non va, ecco perché creo infelicità tutt’intorno a me»».

OSHO

Per rispondere ad alcuni degli interrogativi posti a inizio ricerca, occorre anzitutto portare l’attenzione da fuori a dentro di noi, ovvero iniziare ad ascoltarci. La **consapevolezza** infatti è la base del cambiamento e la maggior parte del funzionamento della nostra psiche si svolge nell’inconscio, al di fuori della nostra consapevolezza. Occorre imparare ad ascoltare le istruzioni della nostra fiamma interiore alla quale basta un niente per spegnersi, piuttosto che monitorare continuamente l’esterno alla ricerca di riconoscimento e conferme. Siamo molto più preparati ad analizzare la realtà esterna piuttosto che quella interiore. A scuola ci insegnano materie interessanti come la storia, la matematica, la geografia e molte altre, ma chi ci insegna davvero a guardarci dentro, a capire ciò di cui abbiamo bisogno? Talvolta pensiamo di poter delegare questo compito a uno psicologo, a un medico, ma chi meglio di noi può conoscere noi stessi? Se non ci rendiamo nemmeno conto che abbiamo bisogno di cambiare e non siamo consapevoli di ciò che ci limita la trasformazione non avverrà mai (Giovannini, 2008).

Prima della consapevolezza tutto avviene in automatico. Mentre dopo ci rendiamo conto di tutta una serie di opportunità. Quando siamo consapevoli delle nostre emozioni e sappiamo dar loro un nome possiamo anche trasformarle. Così sfruttando [¼ di secondo](#) la rabbia può diventare decisione, la paura azione, dalla confusione prende vita la chiarezza e così via. La via del successo è lastricata di fallimenti. Se non sbagliamo come possiamo imparare? Come possiamo crescere, evolverci e creare nuove abitudini se non cadiamo? Luci e ombre, gioie e dolori, sono tutti dualismi presenti in natura. Come ho definito nel primo capitolo sulla **PNL** [“non esiste il fallimento dove c’è apprendimento”](#).

Quante volte ci capita di addurre a giustificazione una malattia per celare una mancanza di volontà? Forse in molti siamo convinti del fatto che nessun essere umano voglia star male ma in realtà non è affatto così. A volte infatti la gente desidera star male per potersi tirar fuori da qualche situazione che non riesce a gestire bene. Ad esempio, chi non sa dire mai di “no” può crearsi una qualche malattia che gli permetta di sottrarsi a tutte quelle cose che non

desidera fare. È una sorta di **comportamento sociale**, un modo gentile per sottrarsi agli impegni senza dover dire di no. Non vogliamo essere malati eppure abbiamo bisogno delle malattie. L'idea non è certo diventare dei santi. Molti di noi dicono bugie a fin di bene e probabilmente per qualcuno è ecologico. Ma se osserviamo con attenzione il motivo da cui scaturisce questa scelta, quante volte è dettata dalle convenzioni sociali e da una volontà esterna? Non mi ritengo un anticonformista. Né lo scopo è andare controcorrente al fine di differenziarmi dagli altri. L'aspetto autentico di questa ricerca è realmente uno sguardo interiore teso alla conoscenza di se stessi favorendo un dialogo interiore positivo. E soprattutto indossare più e nuove lenti per comprendere come funzionano certi meccanismi sociali culturalmente trasmessi che ci rendono cibernetici e ripetitivi. Le esperienze che formano la nostra esistenza scaturiscono direttamente dai nostri pensieri e dal nostro atteggiamento nei loro confronti. Per questo ciascuno di noi è responsabile al cento per cento della vita che conduce. Spesso non ci si rende nemmeno conto del potere dei nostri pensieri e delle nostre parole e non si riflette nemmeno sul fatto che essi, una volta concepiti, tornano dentro di noi sotto forma di esperienze (Hay, 2013).

Nei nostri comportamenti quello che ereditiamo dai nostri genitori e dagli adulti significativi di riferimento sono modalità trasmesse di generazione in generazione. Ad esempio, se nostra madre o nostro padre non sapevano amare se stessi è molto difficile che possano avercelo insegnato. Così se da piccoli abbiamo sentito urla e porte sbattute è probabile che inconsciamente sia questo ciò che abbiamo associato al concetto di coppia. In sostanza è come se fossimo tutti vittime di **vittime**. Ma non si tratta di stabilire se ciò sia stato giusto o sbagliato, positivo e negativo, è così, occorre accettare ciò che è. Non è saggio e funzionale imputare ai nostri genitori **responsabilità** che non sono loro perché ora possiamo comprendere chi siamo sposando nuovi valori se lo reputiamo funzionale. (Ibidem).

Per raggiungere dei cambiamenti dobbiamo sentirci responsabili delle nostre azioni, dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Saper dare un nome a queste emozioni è un primo passo. Occorre specialmente introdurre una nuova dieta linguistica basata su rispetto, amore e apprezzamento. E non solo applicata a quello che diciamo agli altri ad alta voce ma anche e soprattutto a ciò che diciamo a noi stessi durante il nostro dialogo interiore. A livello psicologico alleniamo il nostro sistema mentale e fisico a creare la trasformazione che desideriamo. A livello energetico incanaliamo la nostra energia e innalziamo le nostre vibrazioni. È quella che in psicologia viene definita **profezia autoavverante**. Pensiamo attraverso le parole e queste stesse

parole hanno il potere di imprigionarci o di renderci liberi, di farci vivere nell'ansia o nella paura costante, o di portarci serenità e vitalità. Per questo cambiando il nostro linguaggio cambia la nostra vita.

L'anima è formata dal *karma* che ci portiamo di vita in vita. Il **karma** ha a che fare con la legge della reciprocità. Ciò che diamo nel bene e nel male, in un modo o nell'altro, prima o poi ritorna, come attivazione del principio di causa-effetto. L'invito è quello di usare tutte le tecniche di PNL in maniera etica. Se per influenzare intendiamo ottenere i nostri obiettivi anche a scapito dell'altro, non possiamo che aspettarci un effetto **boomerang**.

Le indicazioni e le tecniche proposte in questa tesi presuppongono l'azione. Infatti se qualche aspetto della nostra vita non ci soddisfa non siamo condannati a vivere così per sempre: possiamo cambiare e ne vale seriamente la pena. È la nostra vita. Non intendo che sia facile, ma affinando gli utensili, e questa tesi è ricca di spunti utili, possiamo intraprendere nuove esperienze, fare nuove azioni, diventare più selettivi, saper dire di no senza imbarazzo e senso di colpa. "No" ai progetti che non sono in linea con chi siamo e chi vogliamo essere. Va bene essere generosi ma anche realistici sui tempi e sulle energie che ci restano. Al contempo un rifiuto va accettato senza sentirsi offesi. "Ogni rifiuto è un passo verso il consenso". **Decidere**, dal latino, significa "tagliar via". Che cosa? I ruba tempo. Occorre essere più pazienti, tolleranti e amorevoli verso il prossimo e verso noi stessi. Possiamo evitare di cadere in *loop* con i nostri pensieri negativi e sabotanti sostituendoli. Raggiungere obiettivi **SMART** inoltre è migliorativo. La legge di **Pareto** (80/20) recita che l'80% di ciò che si ottiene è dovuto soltanto al 20% di ciò che si fa, o meglio "la maggior parte degli effetti è dovuta ad un numero ristretto di cause"⁷. Ecco perché occorre essere centrati in ciò che facciamo con una selettività attenta. Spesso tagliamo dei traguardi ma a che prezzo? Gli obiettivi ecologici presuppongono un risultato superiore al costo sostenuto.

Forse qualcuno si chiederà in che modo la meditazione e la respirazione consapevole possano intervenire su una comunicazione interpersonale più efficace. Ebbene il dottor Filippo Ongaro (2016), primo medico certificato in Italia in medicina **anti-aging**, ci dice che quando inspiriamo attiviamo una parte del sistema nervoso *simpatico*. Quando invece espiriamo attiviamo il [nervo vago](#), il più grande nervo del sistema para-simpatico, quella parte del sistema nervoso che ci calma. Pertanto una normale abitudine di esercizi respiratori ogni giorno è in

⁷ Leonardo Leiva, <http://www.lifelabcoaching.com/quello-che-nessuno-dice-sulla-legge-di-pareto/> Ultima consultazione 06/11/2017.

grado di ridurre drasticamente i livelli di **stress**. Il dottor Ongaro sostiene al contempo che lo stress sia un problema medico, perché ci fa ingrassare, perdere la memoria e ci rende irritabili e complessi nella gestione dei rapporti sociali.

Come possiamo trovare i nostri sogni? «Non aspettiamoci di trovare il significato della nostra vita scritto sotto una roccia oppure raccontatoci da qualcun altro. Lo troveremo solo dando noi stessi significato alla nostra vita. Spesso il sussurro arriva attraverso la risposta a una domanda. Cosa vi fa sentire veramente più vivi? Cosa vi dà più eccitazione, cosa sognate di essere, fare, avere, dare? Quali erano i vostri sogni, le vostre passioni da bambini? Cosa cattura il vostro cuore? Quali sono i vostri argomenti preferiti? Quali sono i vostri interessi? Cosa fareste anche se non vi pagassero? Quali sono le vostre caratteristiche? Vi piace di più lavorare da soli o in gruppo?» (Giovannini, 2010, p. 241).

La **fisica quantistica** ci dice che siamo un tutt'uno con l'universo, siamo **energia** e vibrazioni. Missione, passione e talenti sono profondamente connessi. Perché mai la natura ci avrebbe dato delle capacità e dei talenti se non per usarli per la nostra missione? Per metterli al servizio del mondo? Come potremmo dedicare tempo, energia e la nostra vita a portare avanti la nostra missione senza passione per quella cosa? Il raggiungimento della felicità e la realizzazione della personalità sono una cosa sola. Che nuove azioni simboleggiano l'amore per noi stessi? La felicità è una scelta. Possiamo sentirci felici indipendentemente da tutto e tutti, essere grati alla vita per il solo fatto di essere vivi, perché la vita è un dono preziosissimo. Infatti la gratitudine è uno degli ingredienti che ci fa essere nel flusso. E se siamo nel flusso, ciò che facciamo non ci pesa perché ci risuona dentro, vibra positivamente.

Quello che ho capito è che per essere efficaci nelle relazioni, negli obiettivi e nella comunicazione intra e interpersonale, oltre alla consapevolezza e alla legge di [varietà indispensabile](#), occorre avere congruenza tra intenzione, parola e azione. Non può esserci una netta separazione a meno che non vogliamo creare distonia. Come diceva Jung «La tua visione diventa chiara solo quando guardi dentro il tuo cuore. Chi guarda fuori, sogna. Chi guarda dentro, si sveglia»⁸. Un vero comunicatore non giudica. È etico, assertivo e fenomenologico.

A tutti i lettori di questa tesi vorrei dire: “Sii gentile e paziente con te stesso, te stessa. Trattati come qualcuno che ameresti veramente o come faresti con un bambino che sta imparando a camminare”. “Amati”.

⁸ <http://www.frasicelebri.it/argomento/consapevolezza/> [Ultima consultazione 05/11/2017].

BIBLIOGRAFIA

- Ashby, W. R. (1971), *Introduzione alla cibernetica*, Einaudi.
- Bandler R. (2009), *Tecniche di PNL. Vivi la vita che vuoi con la Programmazione Neuro-Linguistica*, Alessio Roberti Editore SRL, Urgnano.
- Bandler R., Grinder J. (1979), *Frogs Into Princes*, Moab, UT: Real People Press.
- Bauman Z. (2007), *Homo consumens: Lo sciame inquieto dei consumatori e la miseria degli esclusi*, Erickson, Trento.
- Bauman Z. (2017), *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*, Editori Laterza, Edizione digitale, Bari.
- Bennet-Goleman T. (2002), *Alchimia emotiva*, BUR, Milano.
- Bradbury A. (2007), *Sviluppare le proprie capacità con la PNL*, Franco Angeli s.r.l., Milano.
- Cantalupi T., Santarcangelo D. (2014), *Psiche e realtà. La fisica quantistica e la psicologia spiegano la natura profonda della realtà umana e materiale*, Tecniche Nuove.
- Capra F. (1982), *Il Tao della fisica*, Adelphi Edizioni S.P.A, Milano.
- Gembillo G., Giordano G. (2001), *Wolfgang Pauli tra fisica e filosofia*, Armando siciliano editore.
- Giovannini L. (2008), *Tutta un'altra vita. Come realizzare i propri sogni vincendo la paura e le emozioni negative*, Sperling & Kupfer Editori S.p.A.
 - (2010), *Mi merito il meglio. Fai pace con te stesso e scegli di essere felice*, Sperling & Kupfer Editori S.p.A.
 - (2012), *Libera la tua vita, Come evitare le 15 trappole sulla strada della felicità*, Sperling e Kupfer.
 - (2015), *Parole che guariscono*, Il Giardino dei Libri Srl, Bellaria.
 - (2017), *Crea la vita che vuoi. Fai decollare la tua carriera, migliora le tue relazioni e realizza il tuo potenziale*, Sperling & Kupfer Editori S.p.A.
- Goleman D. (2011), *Intelligenza emotiva*, Rizzoli.
- Hall E. T. (1976), *Beyond Culture*, Doubleday, New York.
- Hall M. (2007), *Unleashed*, Neuro-Semantic Publications, Clifton.
- Hay L. (2013), *Puoi Guarire la Tua Vita. Pensa in positivo per ritrovare il benessere fisico e la serenità interiore*, My Life Edizioni.

- Hay L., Schulz M. L., (2013), *Guarisci te stesso. Guarisci il tuo corpo con la scienza, le affermazioni e l'intuito*, My Life Edizioni.
- Libet B. (2007), *Mind Time. Il fattore temporale nella coscienza*, Raffaello Cortina Editore.
- Maslow A. (2006), *Motivazione e personalità*, Armando Editore, Roma.
- Mehrabian A. (1971), *Silent Messages*, Belmont, Wadsworth.
- Oboth, M., Seils, G. (2012), *Mediazione nei gruppi e nelle organizzazioni*, Reggio Emilia: Ed. Esserci.
- Ongaro F. (2016), *Fino a cent'anni: prevenire, vivere e invecchiare al meglio*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Paltrinieri R. (2012), *Felicità responsabile. Il consumo oltre la società dei consumi*, Franco Angeli, Milano.
- Perrotin R. Victor C. (1996), *Comprare meglio con la PNL*, Il Sole 24 ORE S.p.A., Milano.
- Richardson, J. (2014), *Introduzione alla PNL. Come capire e farsi capire meglio usando la Programmazione Neuro-Linguistica*, Edizione digitale, Alessio Roberti Editore Srl, Urganò.
- Riva N. (2017), *Vincere Senza Conflitti. Il metodo per persuadere, negoziare e ottenere quello che vuoi*, Sperling e Kupfer.
- Rosenberg M., Seils, G. (2009), *Preferisci avere ragione o essere felice? La forza straordinaria della Comunicazione Nonviolenta svelata dal suo ideatore*, Esserci Edizioni.
- Schrauf R. W., Sanchez J. (2004), *The Preponderance of Negative Emotion Words in the Emotion Lexicon: A Cross-generational and Cross-linguistic Study* Buehler Center on Aging, Northwestern University, Vol. 25, No. 2&3, Chicago.
- Schucman H., Thetford W. (1976), *A course in Miracles*, Foundation for Inner Peace, New York.
- Seligman M. E. P. (2005), *Imparare l'ottimismo*, Giunti, Firenze.
 - (2003), *La costruzione della felicità*, Sperling e Kupfer, Milano.
- Sheldon K. M., Lyubomirsky S. (2007), *Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?)*, Social and Personality Psychology Compass, Volume 1, Issue 1. 2007.
- Sheldon W. H., Dupertuis W., Mc Dermott E. (1954), *Atlas of Men: A Guide for Somatotyping the Adult Male at All Ages*, New York.
- Siegel B. S. (2015), *Aiuta il tuo Corpo a Guarire. Scopri il tuo potenziale nascosto di autoguarigione*, Armenia.

- Tagliagambe S., Malinconico A. (2011), *Pauli e Jung. Un confronto tra materia e psiche*, Raffaello Cortina.
- Todesco N. (2010), *TrasFormAzione. Viaggio alla Scoperta della propria Identità, dei Valori, degli Obiettivi e dei Bisogni che ci caratterizzano*. My Life Edizioni, Rimini.
 - (2014), *PNL di 3a generazione. Il manuale*, Edizioni My Life, Coriano di Rimini.

SITOGRAFIA

- Bauman (2017), *La teoria dell'amore di Zygmunt Bauman*,
<https://www.youtube.com/watch?v=FlxtnkpOSbc> [Ultima consultazione 26/10/2017].
- Bruni, Treccani (2009), *Economia e felicità*,
http://www.treccani.it/enciclopedia/economia-e-felicita_%28XXI-Secolo%29/ [Ultima consultazione 10/10/2017].
- Chetta, *Approfondimenti – Il tessuto connettivo*,
<http://www.giovannichetta.it/sistemaconnettivo.html> [Ultima consultazione 23/10/2017].
- Eraclito (2012), *Non si può discendere due volte nello stesso fiume*,
<http://www.linkiesta.it/it/blog-post/2012/01/07/non-si-puo-discendere-due-volte-nello-stesso-fiume-eraclito-ma-anche-r/3587/> [Ultima consultazione 24/10/2017].
- Geirland (2006), *Buddha on the Brain*, <https://www.wired.com/2006/02/dalai/> [Ultima consultazione 24/10/2017].
- Genna (2012), *10 Modi Scientifici Per Aumentare La Creatività*,
<https://www.psicologianeurolinguistica.net/2013/07/pnl-i-livelli-logici-di-robert-dilts-un.html> [Ultima consultazione 20/10/2017].
- Gibran, *Il Profeta*, http://www.yourskypeschool.com/book_yss/Gibran-Il_Profeta-ITA.pdf
[Ultima consultazione 10/10/2017].
- Giovannini (2017), *Full Moon Luna 2, Video non elencato su YouTube*,
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=HAL5Ge88yCY [Ultima consultazione 30/01/2017].
- Giovannini (2017), *Gratitudine*,
<https://www.facebook.com/lucia.giovannini/videos/1315188328517575/> [Ultima consultazione 05/10/2017].
- Giovannini (2017), *Guarisci il tuo corpo*,
<https://www.youtube.com/watch?v=Zyn3jBsFaNs&feature=youtu.be> [Ultima consultazione 11/09/2017].
- Giovannini (2017), *Prosperità - Full Moon Date*,
https://www.youtube.com/watch?time_continue=676&v=-ChZU5D-FqE [Ultima consultazione 30/03/2017].

- Giovannini, Riva (2016), *Webinar Il Metodo di Respiro "LifeBreath"*,
<https://www.youtube.com/watch?v=rLyOM2O6RHY> [Ultima consultazione 06/03/2017].
- La capanna del silenzio (2017), *La voce estremamente attuale di Albert Schweitzer*,
<http://lacapannadelsilenzio.it/la-voce-estremamente-attuale-di-albert-schweitzer/>
[Ultima consultazione 05/10/2017].
- Lally (2009), *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*,
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract> [Ultima consultazione
05/10/2017].
- Lasbenger, Treccani (2008), *Epigenetica*,
http://www.treccani.it/enciclopedia/epigenetica_%28Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica%29/ [Ultima consultazione: 05/10/2017].
- Lubomirsky (2013), *Happiness Is 50% Genetics 10% Circumstances 40% Our intention*,
<http://notes.fundersandfounders.com/post/67068212339/happiness-50-genetics-10-circumstances-40-intention> [Ultima consultazione 05/10/2017].
- Lyubomirsky, Sheldon (2007), *Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?)*,
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-9004.2007.00002.x/full> [Ultima
consultazione 09/10/2017].
- Maslow, *La piramide dei bisogni - immagine*, <http://www.followyourheart.it/wp-content/uploads/Piramide-di-Dilts-1024x676.jpg> [Ultima consultazione 20/10/2017].
- Muller (2003), *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives*,
https://covenantbiblestudy.cokesbury.com/PDF/TeachableBooks/54_sabbath.pdf [Ultima
consultazione 26/10/2017].
- Ongaro, (2011) *Respirare contro lo stress*,
<https://www.youtube.com/watch?v=AyCjs0VLUXE> [Ultima consultazione 24/10/2017].
- Ongaro, *Respirare contro lo stress*, <https://www.youtube.com/watch?v=AyCjs0VLUXE>
[Ultima consultazione 24/10/2017].
- Paltrinieri (2013), *Spettacolo: mercati in crisi?*,
<https://www.youtube.com/watch?v=C7DwuNqxcP0> [Ultima consultazione 03/10/2017].
- Pascal, Aforisma di Blaise Pascal, <http://aforismi.meglio.it/aforisma.htm?id=1ff5> [Ultima
consultazione 26/10/2017].

- Rohn (2012), "*Sii veramente gentile con le persone*",
<http://perpiacereoperpiacersi.blogspot.it/2012/04/sii-veramente-gentile-con-le-persone.html> [Ultima consultazione 20/09/2017].
- Rosafio (2015), *La Neuroplasticità: come allenare il cervello*,
<http://psyi.it/rassegnastampa/la-neuroplasticita-come-allenare-il-cervello/> [Ultima consultazione 24/10/2017].
- Rumi (2012), *Spiriti famelici*,
<https://cronachedellabirinto.wordpress.com/2012/11/14/spiriti-famelici/> [Ultima consultazione 05/10/2017].
- Schrauf, Sanchez (2004), The Preponderance of Negative Emotion Words in the Emotion Lexicon: A Cross-generational and Cross-linguistic Study. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01434630408666532> [Ultima consultazione 18/10/2017].
- Schucman, Thetford (2007), *A Course in Miracles*, <http://stobblehouse.com/text/ACIM.pdf>
[Ultima consultazione 05/03/2017].
- Stremiz (2005), *citazione Paramhansa Yogananda*,
<https://www.pensieriparole.it/aforismi/felicita/frase-8275> [Ultima consultazione 09/01/2016].
- Zatorre, Fields (2012) Johansen-Berg, *Plasticity in Gray and White. Neuroimaging changes in brain structure during learning*,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3660656/> [Ultima consultazione 07/11/2017].