



Michele Cardone

NOTE DI PNL

Un percorso musicale alla scoperta degli strumenti della nostra efficacia

Quando voglio migliorare il suono di una canzone che sto ascoltando, chiamo l'autore e gli chiedo di inciderla di nuovo? o modifico i parametri sul mio impianto?

Caro lettore, questa che hai scaricato è l'introduzione del mio libro, anzi, potrei dire dei miei libri. Note di PNL è un manuale, per quanto “non convenzionale” e poco tecnico, di introduzione alla PNL (Programmazione Neuro Linguistica) ed è anche una raccolta di strumenti di crescita e miglioramento personale, proposti attraverso la musica.

In questo manoscritto c'è un messaggio di fondo: la convinzione che dietro tutta una serie di situazioni che *percepiamo* come vincoli ci sono molto spesso grandi possibilità.

Buona lettura!

Note di PNL

Prima edizione: 2017

© Polo Didattico, 2017 - Il diritto di Polo Didattico di essere identificato come editore di questo lavoro scritto da Michele Cardone è stato stabilito in base alla Legge sul Copyright,

Titolo dell'opera

Note di PNL

Sottotitolo

Un percorso musicale alla scoperta degli strumenti della nostra efficacia

Pubblicato da

Polo Didattico srl - Via degli Anziati, 17

03100 Frosinone (FR) – Italy

www.pnlecoaching.it - info@pnlecoaching.it

PNL e Coaching è un marchio di Polo Didattico srl

Copyright © Polo Didattico srl 2017

ISBN 978-88-941935-7-2

Autore Michele Cardone

Revisione Luciano Tiberi, Federica Cortina, Albino Ruberti

È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo

Questo libro non può essere copiato, trasmesso o riprodotto in alcun formato o mezzo senza specifica autorizzazione da parte dell'editore.

Proprietà letteraria riservata.

Introduzione

Con un poco di zucchero la pillola va giù, diceva la celeberrima canzone del film “Mary Poppins”. L’intenzione che c’è dietro la scrittura di questo libro è proprio quella di offrire al lettore una pillola, una pillola di saggezza di cui, in modo più o meno positivo, si parla da oltre quarantacinque anni. Questa pillola è la Programmazione Neuro Linguistica (PNL). La PNL è un modello di comunicazione, nato nei primi anni Settanta dallo studio approfondito dei comportamenti di alcune persone eccellenti e in particolare dall’analisi di come queste utilizzavano le loro risorse, soprattutto mentali. Un modello che fornisce una descrizione, pratica e basata su comportamenti, di come funzioniamo e di come possiamo utilizzare meglio le nostre risorse nella nostra esperienza di vita. Uno dei presupposti della PNL è quello che tutti gli esseri umani sono in possesso delle risorse necessarie per raggiungere i propri obiettivi e che le persone eccellenti sono semplicemente quelle che hanno trovato il modo di utilizzare al meglio queste potenzialità in specifici campi di applicazione.

L’aspetto peculiare della PNL è che essa non fornisce spiegazioni, teorie o paradigmi interpretativi o sociali, ma parla di come si può essere più efficaci studiando l’esperienza e cambiando i propri comportamenti. I comportamenti sono la cosa che possiamo valutare meglio, con cui più facilmente possiamo interagire e coi quali possiamo costruire esperienze di apprendimento e di crescita; esperienze come quella che il

grande Pino Daniele ci ha raccontato nella sua “Yes I know my way”:

*Siente fa' accussì
Miette 'e creature 'o sole
Pecché hanna sape' addò fà friddo
E addò fà cchiù calore.*

Partendo dall'esperienza e dal comportamento che essa origina (e viceversa), la PNL ci mette a disposizione strumenti per migliorare le nostre capacità, per definire in modo chiaro i nostri valori, la *mission* della nostra vita e la stessa nostra identità. Non ci dice chi siamo o in cosa credere, ci dà strumenti per riflettere, autonomamente, su questi aspetti. Detto in parole povere: con quello che abbiamo dentro di noi, ognuno ci lavora da sé.

A scrivere un libro come questo, che mescola due campi apparentemente lontani come la PNL e la musica, si arriva per passione, perché quando si ha qualcosa (che si presume essere sensato) da dire si ha voglia di dirlo e perché si parte dal presupposto che non tutti si alzano al mattino con la voglia di leggere un libro che parla di una qualsivoglia tecnica. Tante persone invece si alzano al mattino svegiate dalla musica, vivono guidando o viaggiando sui mezzi pubblici mentre ascoltano canzoni, si accorgono che qualcuno le sta cercando grazie ad una melodia che esce da uno smartphone e si rilassano bevendo un drink o un caffè in un bar mentre ascoltano un sottofondo musicale.

La musica è un'esperienza quasi (perché forse non riguarda i non udenti) universale ed è una forma d'arte che fa parte di moltissimi momenti della nostra quotidianità. Qualche decennio di vita e qualche lustro di esperienza di formazione hanno insegnato a chi ha scritto queste pagine che le persone

sono un mondo splendidamente ricco di sensazioni, emozioni, ricordi e vissuti. Non si tratta quindi di esseri caratterizzati dalla sola razionalità, né tantomeno di contenitori vuoti da riempire di nozioni. Non si insegna alle persone, sono le persone che apprendono, che afferrano i concetti, ed è quindi interesse di chi comunica, quando vuole farlo in modo efficace, adattare nel miglior modo possibile il messaggio a chi lo riceve. E dunque, partendo da questo presupposto, questo libro è stato scritto pensando che la musica potesse essere, citando ancora una volta Mary Poppins, lo zucchero grazie al quale la pillola va giù.

Cosa vuole dire questo libro a chi lo legge, quali riflessioni vuole portare? La cosa migliore è fare qualche esempio.

«Vivevo in una stanza piena di specchi, tutto quello che riuscivo a vedere era me stesso.» Questa frase, tratta da “Room full of mirrors”, di Jimi Hendrix¹ è indicativa di ciò che facciamo molto spesso nella nostra vita: ci guardiamo allo specchio invece di osservare gli altri, anche quando è con gli altri che stiamo interagendo. E quando siamo in queste situazioni, in cui non siamo efficaci, ci chiediamo come mai le persone non ci capiscono e le giudichiamo strane o etichettiamo come sbagliati i loro comportamenti. Senza voler generalizzare, possiamo dire che questo accade proprio perché stiamo guardando gli altri con uno specchio invece che con un vetro trasparente (o una lente di ingrandimento), cioè pretendiamo di trovare in esseri umani diversi da noi le nostre stesse opinioni, gli stessi valori e magari la nostra stessa visione del mondo. Questo semplicemente non funziona perché, esprimendo ironicamente un’opinione op-

¹ Canzone inclusa nell’album postumo “First Rays of the New Rising Sun”.

posta a quella di Umberto Tozzi, gli altri non siamo noi². Siamo diversi, ognuno di noi fa una propria sintesi di ciò che tutti chiamiamo realtà (e le realtà sono miliardi). La descrizione del funzionamento di questo processo di sintesi è uno dei grandi insegnamenti della PNL. Ascoltare, vedere e relazionarsi con gli altri in modo efficace significa entrare nella loro visione del mondo. Significa rompere gli specchi della stanza, come avviene nella canzone di Jimi Hendrix citata, e vedere ciò che è là fuori.

Perché una canzone ci cambia? Come mai sentire *quella* canzone ci dà un senso di gioia e ci fa iniziare bene la giornata, o fa arrivare o manda via un momento non positivo? Ecco cos'altro ci dice la PNL, che la realtà cambia in funzione di come noi cambiamo, che la stessa giornata, nello stesso luogo, con le stesse persone può essere noiosa o meravigliosa grazie (ad esempio) ad una canzone che, è importante sottolinearlo, cambia noi e non cambia il mondo fuori. Possiamo modificare la nostra esperienza ed essere più efficaci? Con una canzone, un profumo, un gesto, un'immagine o un paesaggio si può, ci succede ogni giorno a causa di un'infinità di diverse esperienze sensoriali. Perché limitarsi a pensare che debba “succedere”, che sia solo frutto del caso, e non farlo diventare una scelta consapevole? Noi possiamo cambiare il nostro stato e questo influisce sulla nostra realtà e sui nostri risultati, e questi cambiano le nostre convinzioni e ciò che crederemo essere possibile nel futuro. Un altro grande messaggio della PNL è il seguente: siamo noi a poter cambiare la musica nella nostra vita.

Se questi citati sono alcuni “perché”, le pagine che seguono, strutturate come un percorso musicale, parlano dei “come”,

² Umberto Tozzi nel 1991 ha pubblicato un album dal titolo “Gli altri siamo noi”, che conteneva la canzone omonima.

cioè delle possibilità e degli strumenti che la PNL ci mette a disposizione per accedere a quel patrimonio di risorse che tutti possediamo.

Se queste prime note ti sono piaciute... sul sito dell'editore hai tutte le informazioni.

www.pnlecoaching.it - info@pnlecoaching.it

Numero verde  800 134 510

per seguirmi e contattarmi...

 notedipnl@pnlecoaching.it

 [notedipnl](https://www.instagram.com/notedipnl)

 [michele.cardone.1690](https://www.facebook.com/michele.cardone.1690)