

Il linguaggio e il modello linguistico di precisione

METAMODELLO PNL

«La maggior parte di quanto sappiamo e crediamo ci è stata insegnata da altri, per mezzo di una lingua che altri hanno creato. Senza la lingua la nostra capacità di pensare sarebbe assai meschina e paragonabile a quella di altri animali superiori» (Albert Einstein)

A COSA CI SERVE IL LINGUAGGIO

Il linguaggio è uno dei modi con cui:

- comunichiamo con gli altri (e chiamiamo questo processo parlare, discutere, scrivere, insegnare, cantare...)
- rappresentiamo la nostra esperienza: esiste un uso puramente interiore delle parole, che permette di ragionare tra sé e sé, riflettere, lasciare libero corso a pensieri e memorie.

Ricordo che nel 1976 il linguista Tullio De Mauro, di recente scomparso, aveva fatto una ricerca per vedere quante parole conosceva un ginnasiale: il risultato fu circa 1600.

Ripetuto il sondaggio venti anni dopo, il risultato fu che i ginnasiali del 1996 conoscevano dalle 600 alle 700 parole.

Oggi io penso che se la cavino con 300 parole, se non di meno.

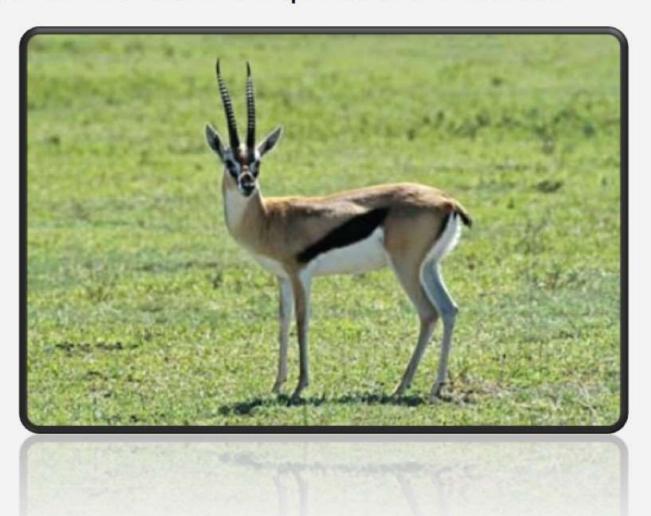
E' un problema? Si, è un grosso problema perché, come ha evidenziato Heidegger, riusciamo a pensare limitatamente alle parole di cui disponiamo, perché non riusciamo ad avere pensieri a cui non corrisponde una parola. Le parole non sono strumenti per esprimere il pensiero, al contrario sono condizioni per poter pensare.

(Umberto Galimberti)

 Anzitutto con la sua presenza la parola rafforza memorie cui sia connessa. Per esempio, più aggettivi e nomi di colori conosciamo, e cioè più e meglio articoliamo il campo semantico del colore, meglio distinguiamo i diversi colori e però, d'altra parte, meglio e più lavoriamo e viviamo distinguendo i colori, come fanno i pittori, i restauratori o i tessili o le molte donne più dei maschi attente all'abbigliamento e all'arredamento, e meglio impariamo a capire nomi e aggettivi di colori. (Tullio de Mauro)

La gazzella

Improvvisamente dietro la collina appare una sagoma nera, forse un predatore! La gazzella si allerta per fuggire...ma la figura se ne va e la gazzella torna tranquillamente ai suoi comportamenti abituali...



L'uomo

Come si comporta invece un essere umano?





- Come umani, non possiamo pensare alla sicurezza senza metterla in relazione con il suo opposto.
- La sicurezza è ciò che è per noi, proprio a causa del suo non essere il suo opposto.
- Essendo ogni cosa correlata con il suo opposto, contattiamo continuamente eventi che non sono presenti.



ESERCIZIO



PROSPETTIVA IO/TU, QUI/LÀ, ORA/ALLORA

Che differenza c'è tra:

C'è l'arcobaleno

Vedo l'arcobaleno

- La prospettiva io-qui-ora è l'unica di cui abbiamo esperienza diretta, eppure spesso agiamo e reagiamo come se vi fosse un'altra prospettiva.
- Possiamo immaginare l'esperienza di un'altra persona. Ma comunque nessuno può davvero arrivare a tu, là, allora.
- Essere verbalmente competenti significa essere nella posizione io-qui-ora.
- Questa prospettiva esiste sempre per noi, è la prospettiva dalla quale tutto ciò che ci accade è vissuto, e da cui impariamo a parlare come «io».
- È un'esperienza continua, che dà origine alla nostra esperienza di continuità: l'esperienza di essere sempre in un certo senso la stessa persona, «me stesso».

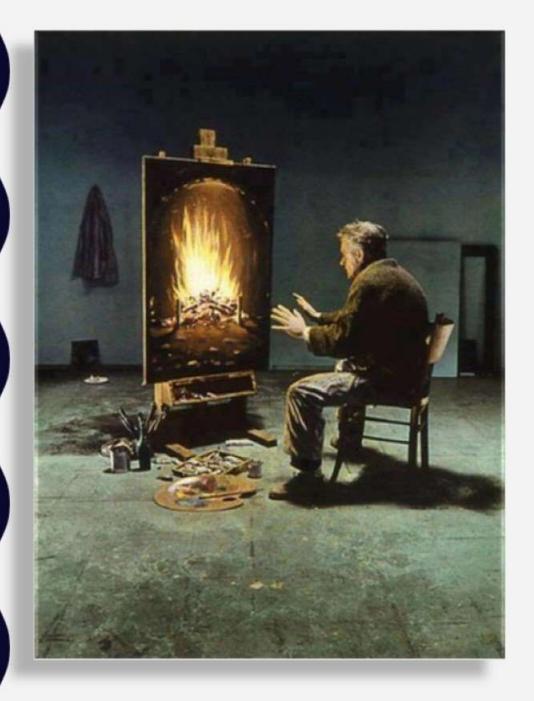
LA MAPPA NON È IL TERRITORIO

- Partiamo da questo presupposto della PNL.
- Ricaviamo dalla realtà una nostra 'mappa', un po' più semplice e più gestibile.

La mappa non è il territorio che essa rappresenta, ma, se è esatta, ha una struttura simile a quella del territorio, che ne spiega l'utilità (H.Vaihinger)



Non ci sono due persone che abbiano le stesse esperienze. Quindi ciascuno di noi si può creare un diverso modello del mondo che condividiamo e giungere così a vivere in una realtà alquanto diversa (La struttura della magia)



GLI OGGETTI E LA LORO RAPPRESENTAZIONE NON SONO LA STESSA COSA

Il mio modello di mondo e il mondo non sono la stessa cosa



a.

Noi conosciamo la realtà tramite i nostri sensi, che sono limitati Ь.

Noi costruiamo "mappe" della realtà attraverso informazioni che originano da:

- •Input sensoriali dall'ambiente
- •Ricordo di esperienze passate
- •Costruzioni pensate della realtà

C.

Noi non reagiamo alla realtà bensì alle nostre mappe interne e alla visione del mondo che su queste ci siamo costruiti

d.

Le mappe di ciascuno sono diverse a seconda della propria architettura genetica, della cultura della società d'appartenenza e della storia personale Э.,

Le nostre mappe determinano:

- •come interpretiamo e reagiamo al mondo
- •il significato che diamo alle nostre esperienze

f.

A limitarci è in larga misura la nostra mappa del mondo, non il mondo in sé

IMPLICAZIONI

Se arricchiamo la nostra mappa, abbiamo più scelte per gestire la medesima realtà Conoscere le mappe altrui è utile per comunicare e interagire con gli altri efficacemente

RAPPRESENTAZIONE LINGUISTICA

- Abbiamo poi, di questa 'mappa', una versione descritta linguisticamente:
 - Ad esempio, posso avere la mia mappa interna della giornata di ieri, fatta di molte immagini di sole splendente, di diverse sensazioni piacevoli di calore, di pensieri del tipo «E' arrivata la primavera»
 - Quando le persone parlano con noi, molto spesso ci descrivono con pochi particolari quello che nella loro mente è ricco di immagini e di riferimenti a persone, luoghi, cose e comportamenti specifici.

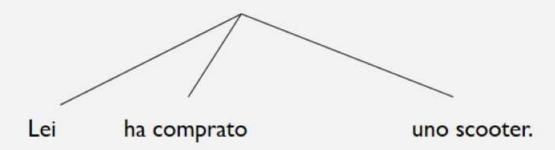


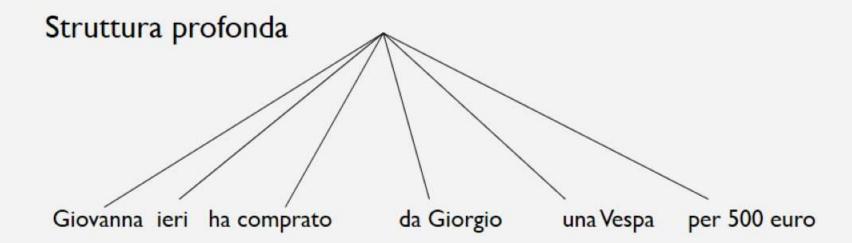
STRUTTURA SUPERFICIALE E PROFONDA

- La rappresentazione linguistica completa della somma totale delle esperienze di una persona costituisce la 'struttura profonda' del suo modello del mondo.
- Nella vita di tutti i giorni semplifichiamo questa struttura profonda, e creiamo la 'struttura superficiale', in cui alcune parti del modello originale sono mancanti, e che può essere definita una rappresentazione della rappresentazione linguistica completa.



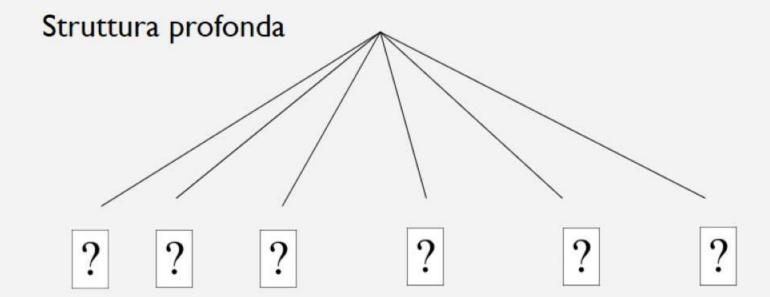
Struttura superficiale





Struttura superficiale





UNA STRUTTURA SEMPLIFICATA

- · La "semplificazione" viene operata tramite i procedimenti
- della cancellazione,
- della generalizzazione
- della deformazione
- e quanto più la struttura superficiale perde informazioni, tanto più la persona perde in opportunità di scelta.
- Quando le persone parlano, ciò che arriva a noi è la struttura superficiale; sotto c'è la struttura profonda, la riserva "segreta" di ciò che non diciamo.

IL METAMODELLO

- I tre meccanismi di generalizzazione, cancellazione e deformazione sono sani e
 fondamentali (il cervello non riesce a gestire tutti i dati delle nostre esperienze) e servono a
 farci risparmiare tempo ed energie.
- Un'esperienza subisce una serie enorme di trasformazioni in generalizzazioni, deformazioni e cancellazioni: l'informazione finale che esce dalla bocca delle persone è quindi di per sé molto riduttiva e carente.
- · Per un problem solver, la necessità di informazioni esatte è vitale, e quindi deve fare tante domande.
- Il metamodello serve per risalire dalla struttura superficiale alla struttura profonda.
- Ciò che diciamo deriva quindi dalla struttura profonda delle nostre rappresentazioni, per cui nulla
 di ciò che diciamo è casuale: costituisce un indizio di quanto si trova nella struttura profonda.

"...LA GENTE SOFFRE NON PERCHÉ IL MONDO NON SIA ABBASTANZA RICCO DA PERMETTERLE DI SODDISFARE I SUOI BISOGNI, MA PERCHÉ HA UNA RAPPRESENTAZIONE DEL MONDO IMPOVERITA."

"Mentre giungevamo a capire perché mai alcune persone si procurino pene e tormenti, è stato molto importante renderci conto che esse non sono né cattive né pazze né malate. In effetti costoro operano le migliori scelte di cui possano disporre nel loro particolare modello. In altre parole, il comportamento degli esseri umani, per quanto bizzarro possa sembrare a prima vista, ha un senso se lo si vede nel contesto delle scelte generate dal loro modello. La difficoltà non sta nel fatto che essi effettuano la scelta sbagliata, ma che non hanno abbastanza scelte: non hanno un'immagine del mondo messa a fuoco con ricchezza"

Richard Bandler, John Grinder «La struttura della magia»

CANCELLAZIONI

Violazione	Esempio	Domanda di confrontazione
Cancellazione semplice	Ho paura!	Di che cosa? Cosa ti spaventa?
Verbo non specificato	Lui ormai mi rifiuta.	In che modo, specificamente, ti rifiuta?
Mancanza di comparativo	E' meglio rimanere qui.	Rispetto a che cosa? Da quale punto di vista?
Falsi avverbi	Evidentemente sto ancora sbagliando	Per chi è evidente?
Nominalizzazioni	Il mio dolore non mi dà tregua.	Come ti senti ora? Meglio o peggio di ieri?
Mancanza indice referenziale	La gente mormora.	Chi è che mormora?
Spostamento di indice referenziale	Sai, in quelle situazioni lì ti girano le scatole!	A chi girano le scatole?

GENERALIZZAZIONI

Violazione	Esempio	Domanda di confrontazione
Quantificatori universali (tutti, nessuno, mai, sempre)	Tutti dicono che questa è una buona scelta.	Lo dicono proprio tutti?
Operatori modali di necessità (devo, non devo)	Devo aspettare prima di decidere.	Cosa succederebbe se tu decidessi subito?
Operatori modali di possibilità (non posso)	Non posso parlarle chiaramente.	Che cosa te lo impedisce?

DEFORMAZIONI

Violazione	Esempio	Domanda di confrontazione
Presupposti	Spero che tu non continuerai ad infischiartene di me.	Come fai a sapere che io me ne infischio di te?
Performativo mancante	E' bene andare a letto presto.	Secondo chi? Chi l'ha detto?
Causa – effetto	Il modo di parlare del Direttore mi fa stare male.	In che modo il suo modo di parlare ti fa stare male?
Lettura della mente	Dovresti sapere cosa penso al proposito!	Come dovrei fare a saperlo?
Equivalenza complessa	Non mi sopporta, ogni volta che mi vede cambia strada.	Ogni volta che tu cambi strada è perché hai incontrato qualcuno che non sopporti?

ESEMPI DI PRESUPPOSTI

Frase completa, che contiene un presupposto	Presupposto dato per scontato
Non capisco come hai fatto a rimanerle fedele tutta la vita	Tu le sei stato fedele tutta la vita
Penso che continuerai ad impegnarti nel lavoro.	Tu ti impegni nel lavoro
Ma come fai ad essere così scemo?	Tu sei scemo
Prova a fare i compiti	Può essere che ci riesci oppure no
Ti ricordi di quando Franco si drogava?	Franco si drogava
L'Italia continuerà ad essere così mal governata?	L'Italia è mal governata
Rimarrai sempre un cliente affezionato?	Tu sei un cliente affezionato
Pensi che il suo Alzheimer peggiorerà?	Lui o lei ha l'alzheimer
Piacerebbe anche a te avere una BMW?	A me (o a qualcun'altro), piacerebbe avere una BMW

MODELLO LINGUISTICO DI PRECISIONE SEMPLIFICATO (PER RACCOGLIERE INFORMAZIONI IN TEMPI RAPIDI)

 Il modello linguistico di precisione è uno strumento che consente di realizzare due obiettivi fondamentali della buona comunicazione:

- Inviare messaggi comprensibili.
- Raccogliere informazioni precise.
- Quando le persone parlano con noi, molto spesso ci descrivono con pochi particolari quello
 che nella loro mente è ricco di immagini e di riferimenti a persone, luoghi, cose e
 comportamenti specifici.
- Utilizzando questo modello saprete trasformare le opinioni ed i commenti degli altri, entrerete così in sintonia con il loro modo di vedere le cose.

 MANCANZA DI SOGGETTO CONCRETO, NOTO (tutti, nessuno, si dice, la gente, gli altri, ecc ...)

Tutti dicono che questa è	Chi, specificamente,
una buona scelta.	dice che questa è una
	buona scelta?
Nessuno sa quale sia la	Chi, specificamente, non
scelta migliore.	sa quale sia la scelta
	migliore?

2) MANCANZA DI RIFERIMENTO AL TEMPO (sempre, mai, ecc ...)

Ci sono sempre degli inconvenienti.	Sempre, sempre?
Non ho mai visto risultati soddisfacenti.	Proprio mai? C'è mai stata almeno una volta in cui li hai visti?

3) ESPRESSIONE DI NECESSITA' E DI IMPOSSIBILITA' (devo, dovrebbe, non posso, ecc ...)

Devo aspettare prima di decidere 	Cosa/chi ti obbliga/costringe ad aspettare? Cosa succederebbe se tu decidessi subito? C'è mai stata una volta che hai deciso subito?
Non devo fare di testa mia.	Cosa succederebbe se facessi di testa tua?
Non posso fare diversamente da come ho fatto in passato.	Cosa /chi te lo impedisce? Cosa succederebbe se tu lo facessi?

4) VERBI CHE NECESSITANO DI PRECISAZIONI ricordiamo che tutti i verbi sono aspecifici, ma solo per alcuni è necessaria la domanda del modello di precisione.

Questa operazione mi	Come ti proteggerà
proteggerà da	specificamente?
inconvenienti.	
Voglio controllare la	Come precisamente vuoi
situazione.	controllaria?

5) MANCANZA DEL TERMINE DI PARAGONE (troppo, meglio, molto, poco, ecc ...)

Troppo impegnativo.	Troppo impegnativo rispetto a che cosa?
Questa strategia è poco efficace.	Poco efficace rispetto a che cosa?

IN SINTESI OCCORRE ESPLICITARE (O GUIDARE IL NOSTRO INTERLOCUTORE AD ESPLICITARE):

- 1. i soggetti delle frasi (evitando tutti, qualcuno, nessuno, la gente, ecc.);
- 2. riferimenti temporali precisi (evitando sempre, mai, ecc.);
- chi deve, non deve, non può fare... E cosa succederebbe se lo facesse o non lo facesse;
- 4. rappresentazioni complete di quello che si vuole dire usando i verbi;
- 5. il termine di paragone.