

*Premessa al primo volume della programmazione neurolinguistica
... un inizio...*

Benvenuti! Abbiamo il piacere di presentare ai lettori il campo della programmazione neurolinguistica (PNL). Intendiamo situarla in un contesto storico e dare qualche suggerimento sull'uso di quanto si troverà in questo volume.

La programmazione neurolinguistica è la disciplina che opera nell'ambito dell'esperienza soggettiva. Non si vincola ad alcuna teoria: ha invece lo status di un modello, di un insieme di procedimenti la cui misura di valore è l'utilità, non la verità. La PNL presenta strumenti specifici che possono essere vantaggiosamente applicati in ogni interazione umana, e offre tecniche specifiche con le quali il programmatore può vantaggiosamente organizzare o riorganizzare la propria esperienza soggettiva o le esperienze di un cliente per definire, e successivamente conseguire, qualsiasi risultato comportamentale.

Profilo storico: in epoca recente

La PNL nasce negli anni settanta, quando costatammo di essere in possesso di un insieme di modelli di comunicazione di straordinaria forza ed efficacia. In origine li avevamo elaborati per usarli nel contesto terapeutico, ma ci accorgemmo presto che era possibile estenderli ad altri campi della comunicazione umana, specificamente ai settori dell'industria e del commercio (vendite, trattative), alle attività legali, all'istruzione. Con questi strumenti riuscimmo a ottenere risultati tali - cinque minuti per la `guarigione' garantita delle fobie in psicoterapia; composizione rapida, educata e soddisfacente di trattative giunte a un punto morto e sistemazione di affari; successo ottenuto nel giro di pochi minuti nell'impartire insegnamenti giudicati impossibili a bambini `handicappati' - che per i professionisti di queste discipline avevano del prodigioso.

Riconoscemmo e dimostrammo così la potenza di questi strumenti in ordine alla creazione di un modello di sicura efficacia che non si limitasse alla soluzione dei conflitti o dei problemi intra- e interpersonali, ma fosse evolutivo; un modello che non fosse vincolato ai contesti terapeutici, ma offrisse un esplicito procedimento graduale suscettibile di fare evolvere le persone verso un qualsiasi comportamento valido, a loro scelta.

Profilo storico: in passato

Sin dalla sua nascita la scienza del comportamento si è posta l'obiettivo di conseguire lo stesso grado di eleganza, affidabilità e precisione che caratterizza le scienze fisiche. Nell'ottica della PNL l'incapacità della scienza del comportamento di ottenere completamente questo risultato si spiega benissimo. Storicamente le scienze fisiche ebbero un lungo sviluppo prima della comparsa di quelle del comportamento. Come hanno posto in rilievo molti storici e filosofi della scienza, l'alta considerazione e il prestigio acquisiti dalle scienze fisiche indussero i fondatori delle scienze del comportamento ad adottarne la metodologia e la forma dei modelli. Prendiamo come punto di riferimento iniziale la fisica newtoniana. Il modello newtoniano dei sistemi fisici

era una rappresentazione di interazioni regolari che avvengono indipendentemente dall'osservatore umano. Nel sistema newtoniano la descrizione, o schema o legge, cui è attribuito il valore più elevato è quella in cui viene cancellata la maggior quantità di contesto. In altre parole, i rapporti di temperatura, volume e densità di un gas in uno spazio limitato devono rimanere inalterati indipendentemente dal fatto che sia giorno o notte, che si sia sott'acqua o nelle profondità dello spazio, che lo si dipinga di rosso o di verde, che io lo voglia o no...¹

Osserviamo, per inciso, che se è possibile rappresentare efficacemente parti dei modelli dei sistemi fisici senza fare appello alla metodologia della PNL, le rappresentazioni in sé sono soggette al modellamento della PNL. Può essere utile un esempio semplicissimo. Tutti abbiamo dimestichezza con uno speciale minilinguaggio chiamato aritmetica. L'aritmetica è un linguaggio che esprime fatti relativi alla quantità. Tutti sappiamo quali espressioni, tra quelle che seguono, sono ben formate, legittime nel linguaggio aritmetico, e quali non lo sono:

$$\begin{aligned} (72 + 3)^3 &= \\ 7 - &= 14 \\ &= 4(7 - 3) \end{aligned}$$

Siamo anche capaci di giudicare se siano vere le seguenti espressioni legittime ben formate:

$$\begin{aligned} 20 + 4 &= 33 - 3 && \text{(vero)} \\ 71 - 8 &= 7 + 10 + 1/2 && \text{(falso)} \\ 4 \vee 16 &= 2(23) && \text{(vero)} \end{aligned}$$

Consideriamo adesso queste espressioni:

$$\begin{aligned} 17+3 \sqrt{81}+2(5^2)+6=3(6^2)-8 \\ 33+66+1=100 \end{aligned}$$

Come il lettore potrà facilmente stabilire (magari con un calcolatore) entrambe sono ben formate, legittime nel linguaggio aritmetico. Inoltre è anche facile stabilire che sono entrambe vere; non solo, ma ciascuna di esse esprime lo stesso fatto: $100 = 100$. Esaminiamole con attenzione e quindi consideriamo quest'altra espressione:

$$8 + 27 + 1 + 64 = 100$$

Continuiamo ad asserire che $100 = 100$ se ne cambiamo la sequenza in

$$1+8+27+64=100$$

e poi la ricodifichiamo in un'altra forma (disposizione dei pezzi) lasciandone inalterato il significato:

$$1^3+2^3+3^3 + 4^3 = 10^2$$

¹ Per il fisico chiedersi se l'albero che cade nella foresta faccia un rumore se non vi sia nessuno a sentirlo ha lo stesso senso che chiedersi quanti angeli possano danzare su una capocchia di spillo.

Anche quest'espressione è ben formata, è vera e asserisce lo stesso fatto enunciato dalle tre precedenti. Osserviamo che

$$1 + 2 + 3 + 4 = 10$$

ossia la somma dei primi quattro numeri interi (a sinistra) dà luogo a un intero (a destra). Una reazione immediata è quella di chiedersi se, aggiungendo il numero intero che segue nell'ordine i primi quattro, l'espressione conservi la sua validità, cioè:

$$1^3 + 2^3 + 3^3 + 4^3 + 5^3 = 15^2$$

Di fatto la relazione resta valida. Ciò perché in termini di fatti sulle quantità non vi è differenza tra le ultime quattro espressioni: sono tutte enunciati ben formati dello stesso fatto, $100 = 100$. Pertanto qualsiasi differenza di reazione che io o qualsiasi altra persona possa avere di fronte a esse va attribuita alla sequenza e alla forma o rappresentazione delle espressioni stesse, non ai fatti o contenuto. Ma la nostra reazione è profondamente diversa. La forma

$$1^3 + 2^3 + 3^3 + 4^3 = 10^2$$

mi invita immediatamente a una generalizzazione, mi suggerisce uno schema costante. La rappresentazione interagisce in qualche maniera ancora non spiegata con la mia organizzazione neurologica interna in modo da estrarre da me nuove possibilità o risultati. In codice algebrico:

$$1^3 + 2^3 + 3^3 + \dots + n^3 = (\sum n)^2$$

Ovvero: la somma dei cubi dei primi n membri dell'insieme dei numeri interi è uguale al quadrato della somma di tali numeri. Sembra pertanto assai probabile che non siano né la sola osservazione dei fatti né la sola misurazione di essi a spingere la curiosità umana a estrapolare e a esplorare. Ma la sequenza e la forma stessa di certi dati interagiscono con la nostra neurologia influenzandola affinché faccia, soggettivamente, della forma degli stessi fatti la base di significati nuovi, mentre altri ci riportano sulla vecchia strada.

Per esempio, una caratteristica di una legge fisica del modello newtoniano alla quale è attribuita molta importanza è l'esclusione di qualsiasi riferimento all'uomo.² Ma qui sta il difetto che ha handicappato lo scienziato del comportamento, mentre per il fisico è stato una semplice remora.

Nella sua introduzione al primo libro che Bandler ed io abbiamo pubblicato insieme, *La struttura della magia*, Gregory Bateson dice:

Soprattutto essi [gli scienziati del comportamento in genere e gli psichiatri in particolare] hanno preso in prestito i concetti della fisica e della meccanica -

² È un'esigenza sentita persino nella veste con cui la stampa ritiene di dover riferire gli argomenti di carattere scientifico. L'accorgimento sintattico della costruzione passiva o impersonale è considerato il più appropriato: per esempio in espressioni come: "Gli animali sono stati sacrificati...", "Si sono ottenuti risultati...", in cui chi scrive ha cancellato il soggetto/attore/agente.

energia, tensione e simili - per creare un linguaggio scientifico.

Nei sistemi fisici newtoniani, meccanicistici, è assai utile determinare delle costanti che siano indipendenti dall'influenza umana. La tecnologia è l'applicazione da parte degli uomini di questi principi per conseguire specifici risultati sul piano fisico. Ma quando si determinano le costanti dei sistemi di comunicazione umani è del tutto improprio il tentativo di escludere ogni riferimento all'influenza dell'uomo che è parte essenziale dello stesso campo di studio.

In effetti, tra gli scienziati del comportamento l'esigenza di escludere dalla descrizione l'influenza dell'agente umano ha provocato un disagio crescente (per esempio, l'effetto dello sperimentatore di R. Rosenthal).

Si osservi che anche nelle scienze fisiche, negli ultimi anni, la teoria newtoniana dei sistemi fisici è stata sostituita da una nuova concezione la cui origine va attribuita principalmente ad Albert Einstein: un modello relativistico. Una delle differenze più significative tra il modello newtoniano e quello che ne ha preso il posto è che quest'ultimo richiede l'inclusione del punto percettivo dell'osservatore. Come dice lo stesso nome, il modello relativistico esige la rappresentazione esplicita della posizione percettiva dell'osservatore per la descrizione di certe interazioni spazio-temporali.

L'inclusione del percettore nelle descrizioni delle interazioni fisiche ha aumentato enormemente la forza descrittiva del modello. Prendiamo, per esempio, il principio di indeterminazione di Heisenberg. In parole povere, esso afferma che è possibile determinare con precisione o la posizione o lo stato (energia cinetica) della particella, non però entrambe le cose. Misurando l'esatta ubicazione di una particella il percettore ne disturberà lo stato e viceversa: pertanto il valore di entrambe le variabili, ubicazione e stato, non può mai essere misurato con precisione.

Nella PNL un modello valido deve avere tre caratteristiche che lo distinguono nettamente dalla scienza del comportamento qual è praticata oggi. In primo luogo, per essere accettabile e ben formato, un modello o generalizzazione relativo alla comunicazione umana deve comprendere la descrizione degli agenti umani che stanno dando vita e reagendo allo schema che viene descritto, delle loro azioni, delle loro possibili risposte. In secondo luogo, la descrizione dello schema dev'essere rappresentata in termini sensoriali di cui l'utente possa disporre. Questo vincolo dell'orientamento sull'utente imposto alla PNL ne assicura l'utilità. Siamo sempre stati colpiti dall'enorme divario fra teoria e pratica esistente nelle scienze del comportamento: questo requisito lo colma. Osserviamo che, essendo gli schemi rappresentati in termini sensoriali che l'utente può acquisire con la pratica, uno schema avrà tipicamente più rappresentazioni, ciascuna adeguata alle differenti capacità sensoriali dei singoli utenti. Sottolineiamo, di passaggio, che questo requisito esclude subito che per la PNL gli enunciati statistici siano ben formati, in quanto essi non sono orientati sull'utente. Al massimo indicano quale dovrebbe essere l'esperienza dell'utente su un certo numero di contesti, ma non offrono informazioni su alcuna situazione specifica. Le compagnie di assicurazione possono prevedere i costi, ma il venditore non saprà in anticipo se quel determinato individuo gli crederà o proverà simpatia per lui o il contrario, o se la contrattazione a quattr'occhi avrà successo.

In terzo luogo, nel suo vocabolario descrittivo la PNL include termini che non sono osservabili direttamente. Nei primi anni del secolo, sempre sotto la profonda influenza

dei successi iniziali ottenuti in fisica dal modello newtoniano, in psicologia un movimento chiamato behaviorismo³ pose una condizione per la buona formazione delle descrizioni del comportamento umano: esse dovevano comprendere i soli eventi osservabili. Gli individui erano rappresentati come una scatola nera, sprovvisti di una struttura interna conoscibile. Anche se si può dimostrare che il behaviorismo ha avuto un effetto salutare nel suo contesto storico, a lungo andare ha dato risultati vani. Lo scienziato del comportamento che ne aveva accettato i dettami circa le entità osservabili venne a trovarsi nella stessa posizione di chi cerchi di elaborare una teoria sulla velocità, la frequenza e la traiettoria delle palle da tennis che passano sopra la rete negandosi la possibilità di accedere ai giocatori. Proprio come i recenti progressi della fisica sono intimamente legati all'analisi sempre più approfondita di quella che prima era considerata un'unità non analizzabile - come attesta l'eccezionale successo delle previsioni su funzioni, forma e struttura nella proliferazione delle particelle subatomiche -, così la PNL propone un vocabolario per l'interno della scatola nera che si è dimostrato straordinariamente efficace nel campo degli affari, dell'istruzione, legale e terapeutico: il vocabolario dei sistemi rappresentazionali e delle strategie. Esso offre al programmatore neurolinguistico il più valido insieme oggi disponibile di principi organizzativi del comportamento e, quel che più importa, sono principi che funzionano.

Il lettore si trova di fronte a una rappresentazione scritta del modello chiamato PNL. Abbiamo scelto deliberatamente il termine modello che contrapponiamo a teoria. Il modello è semplicemente la descrizione di come qualcosa opera, senza doversi impegnare a precisare perché. Una teoria è gravata dall'onere di trovare una giustificazione che spieghi perché i vari modelli sembrano collimare con la realtà. Noi siamo dei modellisti e chiediamo al lettore di giudicare quest'opera come un modello, ignorando se esso sia vero o falso, giusto o sbagliato, esteticamente piacevole o spiacevole, per scoprire invece se sia funzionale, se sia utile o inutile.

Vogliamo anche rassicurare il lettore circa la complessità o difficoltà che gli potrà presentare il modello della PNL quando ne assimilerà la rappresentazione scritta: essa è dovuta all'artificiosità del mezzo in cui lo si rappresenta. Nei vari seminari da noi tenuti a dirigenti, avvocati, amministratori, personale addetto alle vendite, educatori, terapeuti e professionisti di altre categorie la presentazione dal vivo della PNL, a tu per tu con i partecipanti e con una retroazione immediata, è sempre stata un'esperienza di apprendimento estremamente efficace e gradevole, come potrà costatare il lettore che decida di prendere contatto con noi.

Nella sua introduzione al nostro primo libro Gregory Bateson ci ha fatto un complimento molto lusinghiero:

...John Grinder e Richard Bandler hanno fatto qualcosa di simile a ciò che i miei colleghi e io abbiamo cercato di fare quindici anni fa... dare origine a una base teorica appropriata per la descrizione dell'interazione umana.

È stato l'inizio dei nostri sforzi per dar vita a una descrizione che non si limiti a ciò che occorre descrivere negli esseri umani, ma comprenda anche la posizione di chi descrive e - quel che più importa per la PNL - i procedimenti per la scelta di ciò che merita d'essere descritto e quelli che regolano la composizione di queste stesse descrizioni, cioè la

³ In psicologia il behaviorismo è stato il riflesso del positivismo logico che ha dato origine a molti sistemi inverosimili in varie discipline.

soggettività. La scienza evita le limitazioni descritte dal principio di indeterminazione di Heisenberg. La PNL mette in luce questi limiti scientifici come lo strumento evolutivo grazie al quale la nostra specie potrà attingere facoltà sconosciute enormemente significative e creative.

Questo volume è solo l'inizio della PNL. In sé non è né un inizio né una fine. Scopriamo l'estasi di un'esperienza più ricca, e così il valore di ciò che non ha fine. Sempre più: il vecchio, il nuovo, il presente. L'universo è immenso come la nostra capacità di percepirlo. Auguriamo al lettore che il suo viaggio sia piacevole.

JOHN GRINDER
E
RICHARD BANDLER