

A scuola di neurolinguistica. Mercoledì 21 ottobre l'aula magna "Natal Palli" dell'**Istituto Superiore Statale "Leardi"** ha ospitato l'incontro di formazione tenuto dalla psicologa **Clara Campagnola** e riservato a tutto il personale di Palazzo Leardi. Tema affrontato: *"La programmazione neurolinguistica (PNL)"*. E' stato sviluppato un modello applicativo capace di facilitare il cambiamento, tramite un insieme di tecniche e strumenti (frutto anche dell'integrazione tra psicologia, linguistica, cibernetica e teoria dei sistemi) relativi alla comunicazione, alla percezione e all'esperienza soggettiva. L'idea centrale della PNL è che i pensieri, i gesti e le parole di ciascuno di noi interagiscono tra loro nel creare la percezione del mondo. Ogni persona può così potenziare le proprie percezioni, migliorando le proprie azioni e prestazioni. La PNL sostiene che le persone possiedono in sé tutte le risorse per avere successo. La PNL si propone negli studi sulla comunicazione umana come educazione, apprendimento e leadership. Durante il proprio intervento la dottoressa Campagnola ha illustrato il significato della Progettazione Neurolinguistica: *"La vita ci pone di continuo di fronte a delle scelte, a volte più semplici altre volte più difficili, ma il segreto consiste nell'utilizzare la giusta strategia di comportamento. La PNL è semplicemente questo: imparare e conoscere diverse strategie di comportamento, saperle utilizzare nel momento opportuno per evitare di perdere occasioni ed opportunità. Salire su un treno sbagliato o non scendere alla fermata giusta può costare, ma l'essere umano possiede così tante risorse che può in ogni situazione cambiare la visione delle cose e trovare la parte a suo favore. Questa metodologia fatta di tecniche pratiche – prosegue la psicologa - semplici e, soprattutto, alla portata di tutti, è un modo per migliorare la qualità della vita sotto tutti i profili. L'unica cosa necessaria è un piccolo allenamento, come avviene nello sport, e si può imparare ad allenare la mente, ad entrare e uscire dagli stati emozionali. Tutti noi abbiamo mille e più risorse, che ci servono per gestire la vita quotidiana. Semplicemente a volte non le vediamo. Così accade che chiudiamo le risorse a noi utili in un cassetto, con un giro di chiave. La bella notizia è che possiamo prendere la chiave e aprirlo permettendo alle risorse di uscire. La PNL è realmente e semplicemente un insegnamento pratico che insegna ad utilizzare strategie di comportamento per affrontare e superare le molteplici situazioni di vita. E' sempre il modo in cui noi guardiamo le cose – aggiunge la dottoressa Campagnola - la prospettiva che abbiamo di vedere un problema che lo rende enorme o superabile, impossibile o possibile. Non è il problema in sé a creare il disagio, ma è il modo in cui guardo e vedo il problema ad essere il problema stesso. Siamo noi a dare potere alle emozioni, siamo noi che le nutriamo e le alimentiamo, noi possiamo decidere il grado di intensità delle stesso. E' arrivato il momento di guidarle e di incanalarle nel modo giusto, nel*

LE@RDI

modo che ci fa stare bene. Tutto questo è facile e semplice e soprattutto naturale. La PNL ti permette di arrivare alle tue risorse in modo spontaneo”.

Carlo Biorci