Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO E FOTO DI

Francesca Caggiati

Dilts e McKenna i guru della mente

La mente, mente. Sembra un gioco di parole invece è proprio così. Il cervello, condiziona la nostra vita e il modo di pensare, influisce sui nostri stati d'animo e sui comportamenti che mettiamo in atto: può essere il migliore alleato, come il peggior nemico.
Incontriamo Robert Dilts e Paul Mckenna per la prima volta insieme in Italia durante il master mind di Life Strategies che si è tenuto di recente a Milano e chiediamo loro di spiegarci le chiavi del successo e gli errori da evitare, e come la PNL – Programmazione Neuro Linguistica - possa aiutare a superare paure e momenti di sconforto e a rinforzare la focalizzazione sugli obiettivi e l'ottenimento dei risultati.

Intervista a Robert Dilts

Il successo non viene mai per caso, ma viene raggiunto giorno dopo giorno. Qual è il primo passo da fare? Agire sulle convinzioni, gestire le emozioni o cos'altro?
"Il successo non viene per caso. Tuttavia, richiede un po' di fortuna. Le persone di successo fanno molti passi per aumentare il loro "fattore fortuna".
È stato detto che "la fortuna è l'incontro di preparazione e opportunità". Imprenditori e atleti eminenti attribuiscono spesso il loro successo alla fortuna. Generalmente, seguono tale affermazione con una frase del tipo "più duro lavoro" o "più mi applico" "più fortunato divento".
L'implicazione di questi commenti è che non puoi necessariamente "fare di te" un uomo fortunato, ma puoi metterti in situazioni in cui è più probabile che tu tragga vantaggio dalle opportunità, attraverso la preparazione e la pratica. Più siamo preparati, più siamo consapevoli delle opportunità che ci circondano e più è probabile che traiamo vantaggio anche delle opportunità più piccole.
L'aumento del fattore fortuna è dovuto in gran parte al fatto di adottare una mentalità appropriata. Questo include allacciarsi ad una tua passione, alla trasformazione di quella passione in una visione per il futuro, alla definizione di obiettivi ambiziosi che trasformano quella visione in risultati concreti, e quindi compiere ogni giorni azioni che si muovono verso tali obiettivi.
Un'altra chiave del successo è lo sviluppo della *resilienza*. C'è un vecchio detto che "Chi si ferma non vince mai e i vincitori non si fermano mai". Le persone di successo non rinunciano ai loro sogni e alle loro ambizioni. Questo perché hanno una forte convinzione in sè stessi e in quello che stanno facendo. In effetti, molte persone di successo direbbero: "Se non credi in quello che stai facendo, dovresti fare qualcos'altro".
La resilienza richiede inoltre che l'intelligenza emotiva sia in grado di gestire la pressione, le battute d'arresto e le sensazioni difficili che ci accompagnano. Le persone di successo sono in grado di sviluppare le capacità di auto-consapevolezza e autoregolazione necessarie per gestire lo stress, i rischi e le delusioni che inevitabilmente arrivano quando si vogliono raggiungere grandi obiettivi".

Come può la PNL migliorare le nostre vite?
"La mia definizione preferita di PNL è che si tratta di "strumenti per sognatori". Ciò significa che la PNL ti fornisce il *know-how* e gli strumenti necessari per mettere in pratica i tuoi sogni e le tue visioni. Ti aiuta a chiarire ciò che desideri e a sviluppare sia la competenza, sia la fiducia per raggiungere questi obiettivi. Ti aiuta anche a identificare e affrontare le sfide e gli ostacoli che si presentano quando cerchi di raggiungere i tuoi risultati.
La PNL offre tre delle risorse più importanti per migliorare la tua vita: 1) auto-consapevolezza arricchita, 2)

abilità pragmatiche e 3) strumenti efficaci per il cambiamento. La PNL si è sviluppata come risultato della modellazione e ricalco di persone che sono state in grado di raggiungere qualcosa di notevole e di identificare "le differenze che fanno la differenza". Queste differenze chiave di solito si traducono in una combinazione di creatività, comunicazione, decisione, motivazione e risoluzione dei problemi. La PNL ha sviluppato molte strategie e tecniche per aiutare le persone ad arricchire le proprie abilità in questi importanti settori".

Parlando di emozioni: qual è - o era - la sua più grande paura e come è riuscito a vincerla?
"La chiave per lavorare con le paure non è cercare di "vincerle" o spingerle attraverso, ma piuttosto di accoglierle, comprenderle e trasformarle. La PNL insegna che tutte le nostre azioni ed esperienze hanno alle spalle un'intenzione positiva. In generale, l'intenzione positiva della paura è la protezione, la salvezza e la sicurezza.
Le persone di successo corrono rischi e l'assunzione di rischi è inevitabilmente accompagnata dalla paura. Affrontare efficacemente la paura richiede coraggio. Il coraggio non è l'assenza di paura. È la presenza della paura e la connessione a qualcosa di più grande di quella paura. Quando abbiamo quella connessione più grande, allora possiamo capire l'intenzione positiva della nostra paura e dirigere l'energia della paura verso qualcosa di utile e di aiuto - come un tipo di Aikido interiore.
Per me, la connessione a qualcosa di più grande della mia paura è sempre stata alla mia visione e alla mia missione. La paura viene dal nostro ego. Il nostro senso della missione e dello scopo viene dalle nostre anime. Come molte persone, le mie più grandi paure riguardavano il fatto di essere abbastanza capace o adeguato per raggiungere le mie grandi ambizioni e la possibilità di perdere le persone che amo e di cui mi preoccupo. Quando mi collego alla mia visione e allo scopo più grande, allora le mie azioni non riguardano più solo "me" e il mio ego, ma piuttosto il servizio e il contributo che sto facendo per gli altri e per un mondo migliore. Quando lo faccio, le mie paure non sono più un problema, ma piuttosto risorse preziose per me".

Che consiglio può dare a chi si avvicina alla PNL per la prima volta?
"Il mio consiglio per chi si avvicina alla PNL per la prima volta è:
1. Entra con una mente aperta e molta curiosità. Essere disposti ad adottare ciò che viene chiamato "la mente del principiante" - uno stato di "non sapere".
2. Non aver paura di sognare in grande. Diciamo, "Se non vuoi niente, la PNL è essenzialmente inutile per te." La PNL inizia con lo stabilire uno stato desiderato. Se vuoi migliorare, crescere e ottenere molto, la PNL sarà una risorsa inestimabile per te.
3. Preparati a praticare. Diciamo nella PNL che "la conoscenza è solo una voce finché non è nel muscolo". La PNL non riguarda principalmente la conoscenza cognitiva. Non puoi imparare a farlo leggendo un libro. E ricorda, più pratichi, più sarai fortunate".

Intervista a Paul McKenna

È stato il primo a combinare ipnoterapia e programmazione neuro linguistica. Quali sono le caratteristiche fondamentali del suo metodo?
"Non sono proprio la prima persona a combinare ipnosi e PNL, anche se sono famoso per questo. L'ipnosi è infatti un'applicazione della PNL. Richard Bandler ha descritto la PNL come una "curiosità della metodologia che lascia dietro di sé una scia di tecniche", così dall'osservare e modellare persone che sono funzionali o disfunzionali, possiamo imparare le strategie di quelle che sono altamente funzionali e cambiare le strategie di quelle persone che sono disfunzionali, in modo che le loro vite siano migliori. Io uso un certo numero di diverse tecnologie - l'ipnosi, la PNL e le terapie psico-sensoriali - e credo che sia la combinazione di tutte queste che producono risultati sbalorditivi".

Per cambiare la vita in meglio è necessario avere un obiettivo ben formulato. questo è il primo passo. Come mai tutti sanno perfettamente cosa non vogliono, mentre entrano in crisi al solo pensiero di capire cosa vogliono veramente?
"Alcune persone sanno esattamente cosa vogliono e hanno un piano su come ottenerlo. Ci riferiamo a

queste persone come individui "ad alto rendimento". Questo perché si stanno muovendo verso ciò che vogliono. Le persone che sanno quello che “non vogliono” si allontanano spesso da quello, per rimanere fuori dal dolore e dallo stress, ecc … Ma molto spesso, non hanno alcun piacere o successo a cui rivolgersi. Questo semplice, ma potente, cambiamento nel modo di pensare crea un cambiamento di vita significativamente positivo e questa è una grande parte di ciò che faccio nel mio lavoro con le persone - aiutandoli a chiarire cosa vogliono veramente, in base ai loro valori più profondi, così possono iniziare a creare la vita che vogliono veramente. Molto spesso alla fine di uno dei miei eventi dal vivo, l’alzata di mani indica che la maggior parte delle persone nella stanza alla fina hanno chiaro ciò che vogliono nella vita e come la creeranno”.

Quali sono le tre qualità essenziali per avere successo e quali invece i difetti per cui si fallisce sicuramente?

“I modi per fallire sono: 1. Non pianificare nulla e non avere una direzione nella vita - come dice il proverbio, "non riuscire a pianificare è un piano per fallire". 2. Non intraprendere alcuna azione - i procrastinatori sono raramente pigri, hanno solo paura di prendere la decisione sbagliata, che di per sé è la decisione di non fare nulla. 3. Fare sempre la stessa cosa, aspettandosi di ottenere un risultato diverso, che viene spesso definito come la definizione di follia, quindi se quello che stai facendo non funziona, prova qualcos'altro - spesso, qualsiasi altra cosa.

I modi per avere successo invece sono: in primo luogo, mettiti in contatto con ciò che è più importante per te nella vita. Troppe persone pensano di volere qualcosa perché tutti gli altri lo fanno, ma quando vai ai tuoi valori più profondi e dai i tuoi obiettivi la tua direzione, allora ciò che vuoi è allineato con ciò che è più importante per te nella vita. Secondo, considera tutto ciò che potrebbe fermarti o sbagliare nel processo di raggiungimento di ciò che desideri, in modo che tu possa essere preparato per affrontarlo. In terzo luogo, immagina come sarebbe quando hai raggiunto quello che vuoi, quindi, fai il percorso al contrario dal luogo della realizzazione, i passi che avresti fatto per arrivarci, quindi hai una mappa e, a quel punto, agisci!”

“Ha scritto molti best seller che hanno aiutato milioni di persone a cambiare la loro vita. Sta pensando o già lavorando al prossimo libro? In tal caso, può anticipare l'argomento e quando è prevista la pubblicazione?

“Il prossimo libro si intitolerà "Le sette cose che creano o spezzano una relazione", che uscirà l'anno prossimo. Anche se il titolo dice "sette cose", sono in realtà "sette processi" che aiuteranno le persone che vogliono vivere una relazione appagante, che vogliono smettere di ripetere gli stessi errori più e più volte, per capire gli elementi che fanno funzionare una relazione e non importa quanto sia buona la relazione in cui ti trovi già, il sistema in questo libro, che contiene contenuti audio e video, può renderla migliore”.