

# LA MAPPA MENTALE E I CANALI RAPPRESENTAZIONALI



*L'intelletto cerca, il cuore trova*

Laboratorio 14 ottobre 2024

A cura di Laura Ricci



*Quello che sono oggi  
è indice di ciò che ho  
imparato,  
non di quello che è  
il mio potenziale*

# PNL: PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA

**Mettere al centro la percezione  
sensoriale, la comunicazione e i modelli  
comportamentali vissuti**

*allo scopo di scoprire strutture psichiche e  
sviluppare nuove possibilità di scelta  
e di soluzione nel rapporto  
con se stessi e con gli altri.*



# P = PROGRAMMAZIONE DEL COMPORTAMENTO

Ognuno di noi ha e lascia nell'altro la  
PROPRIA IMPRONTA



È la traccia del nostro modello  
comportamentale

*Pensate*  
*al*  
**POMODORO**

# N = NEUROLINGUISTICA

Ogni comportamento umano è fatto di  
PROCESSI NEUROLOGICI:

Vista, Udito, Tatto, Olfatto, Gusto

Ogni nostro contatto con l'ambiente avviene  
attraverso la percezione sensoriale



Ogni persona, attraverso le **PROPRIE** percezioni  
si forma la propria **REALTA' SOGGETTIVA**

# L = LINGUISTICA

*Le parole sono dei ponti che collegano il nostro mondo interiore con l'esterno.*



Il linguaggio è l'espressione individuale della nostra percezione soggettiva.

# Le Mappe mentali

Le mappe sono

*quadri di riferimento individuali*

maturati sulla base

delle **esperienze**,

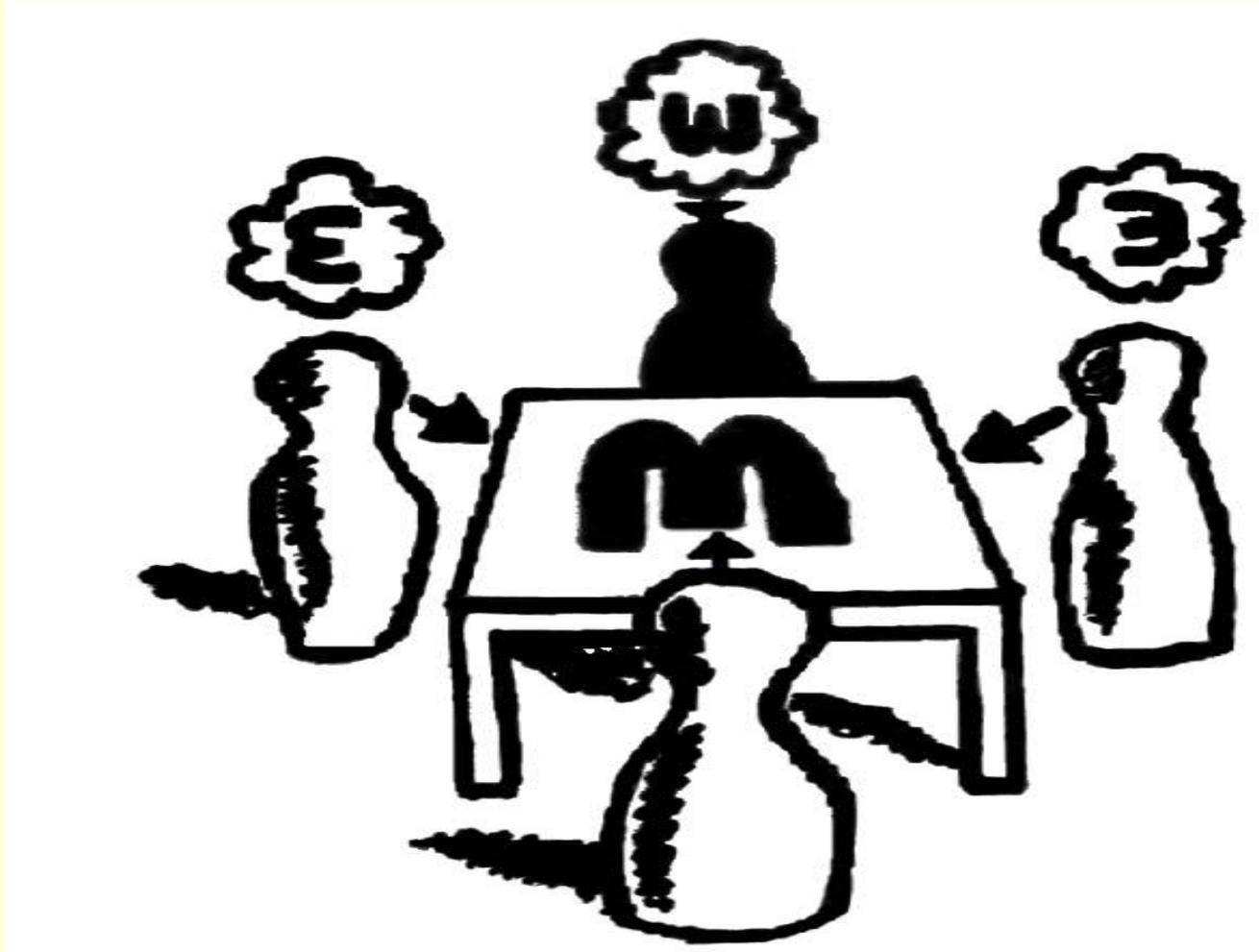
dei **valori**,

della **storia**

di ciascuno

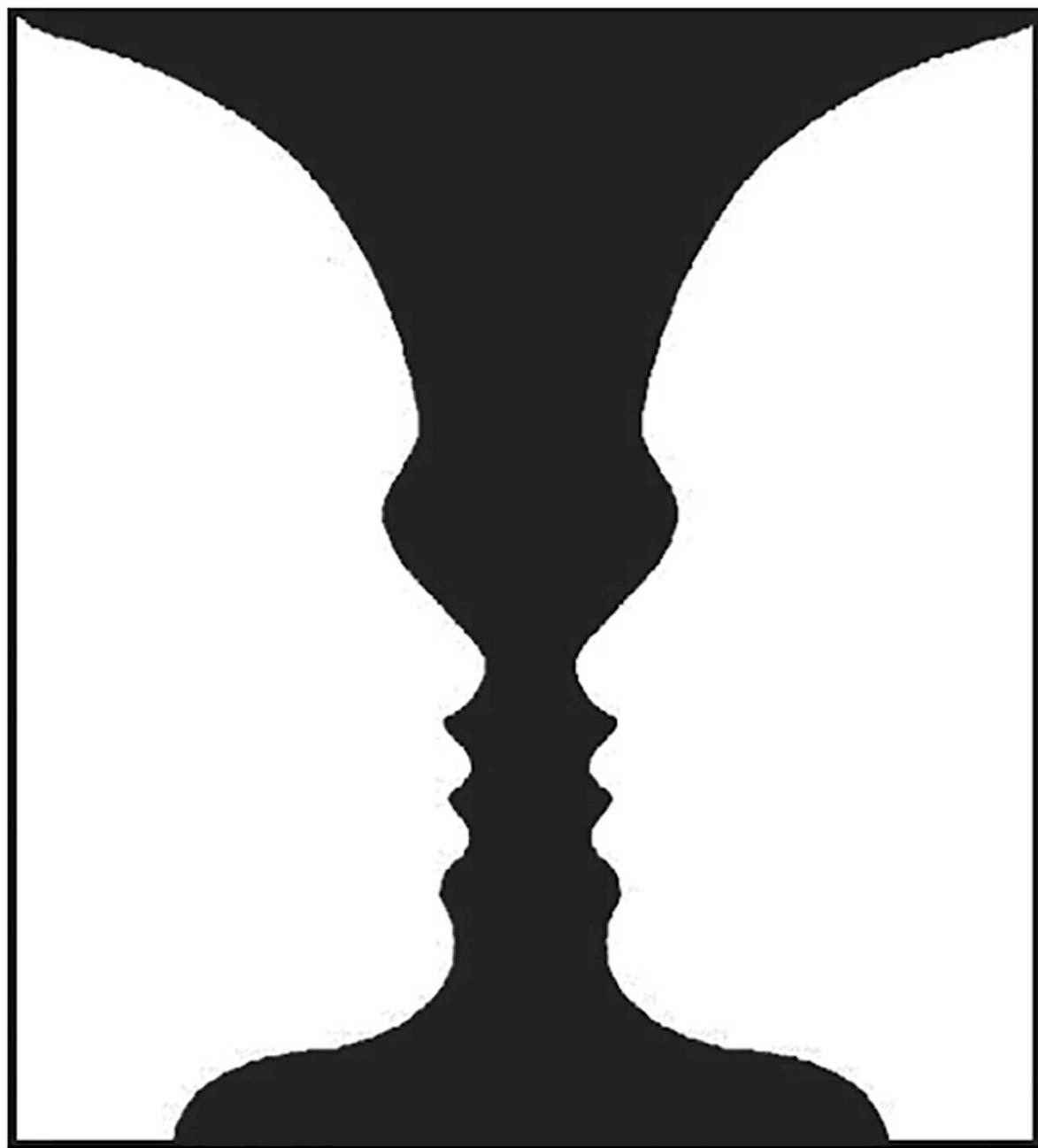


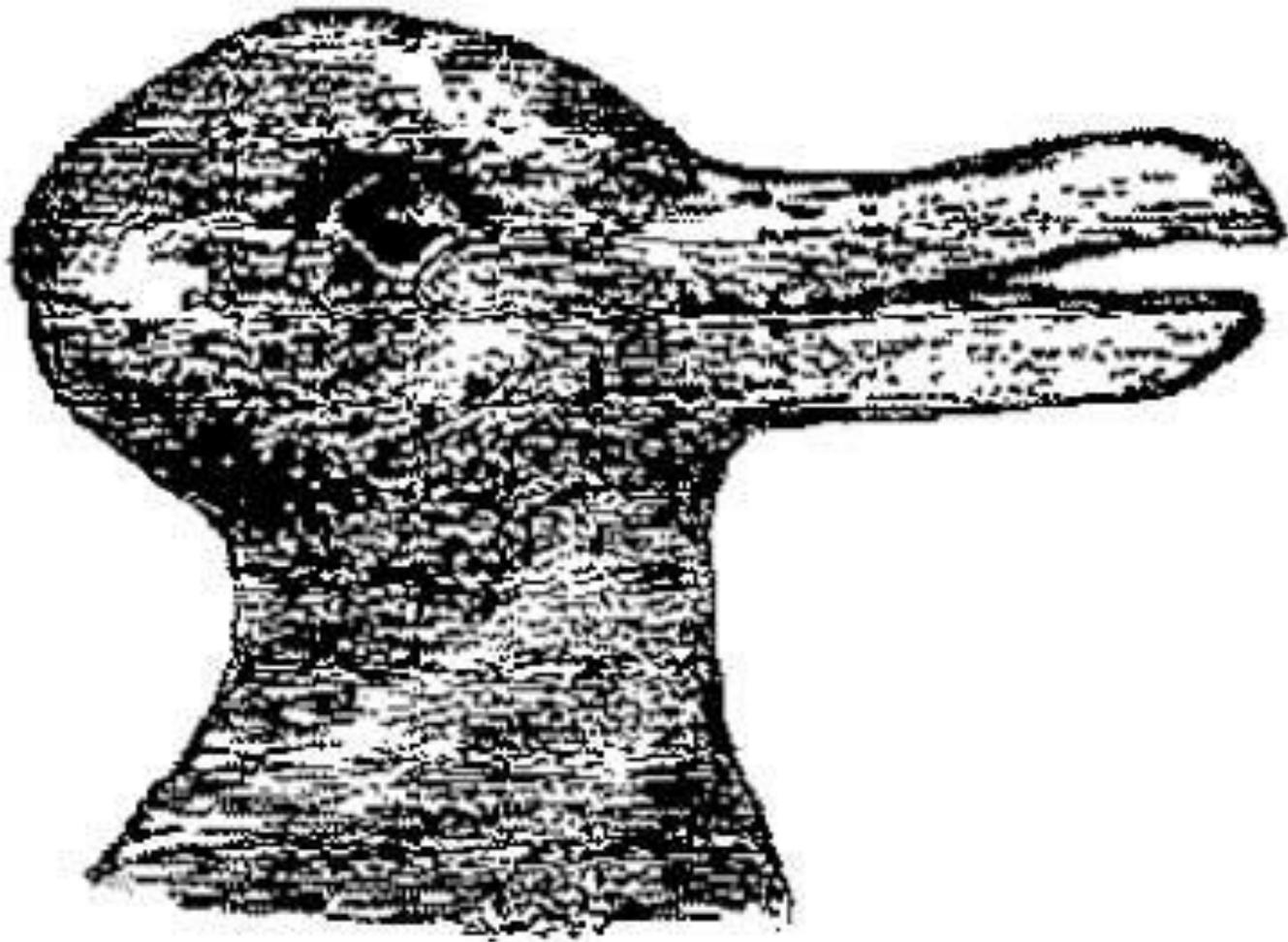
*La mappa NON è il territorio ...*



Prof. Laura Ricci



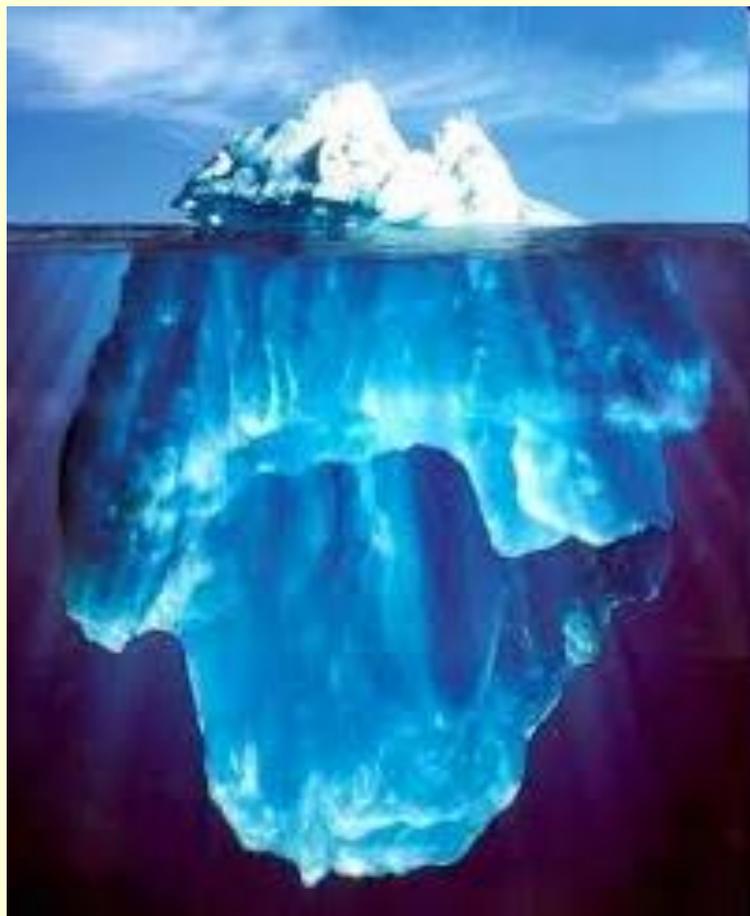




Prof. Laura Ricci



Prof. Laura Ricci



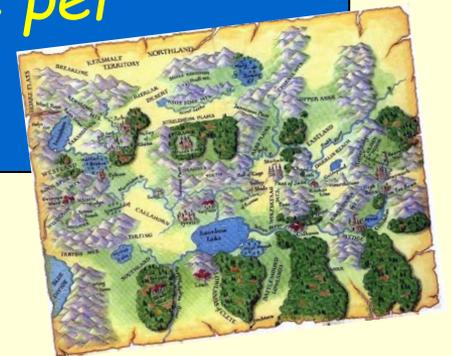
Siamo consapevoli solo di una  
***PICCOLA PARTE*** della comunicazione

# Filtri culturali e modelli mentali

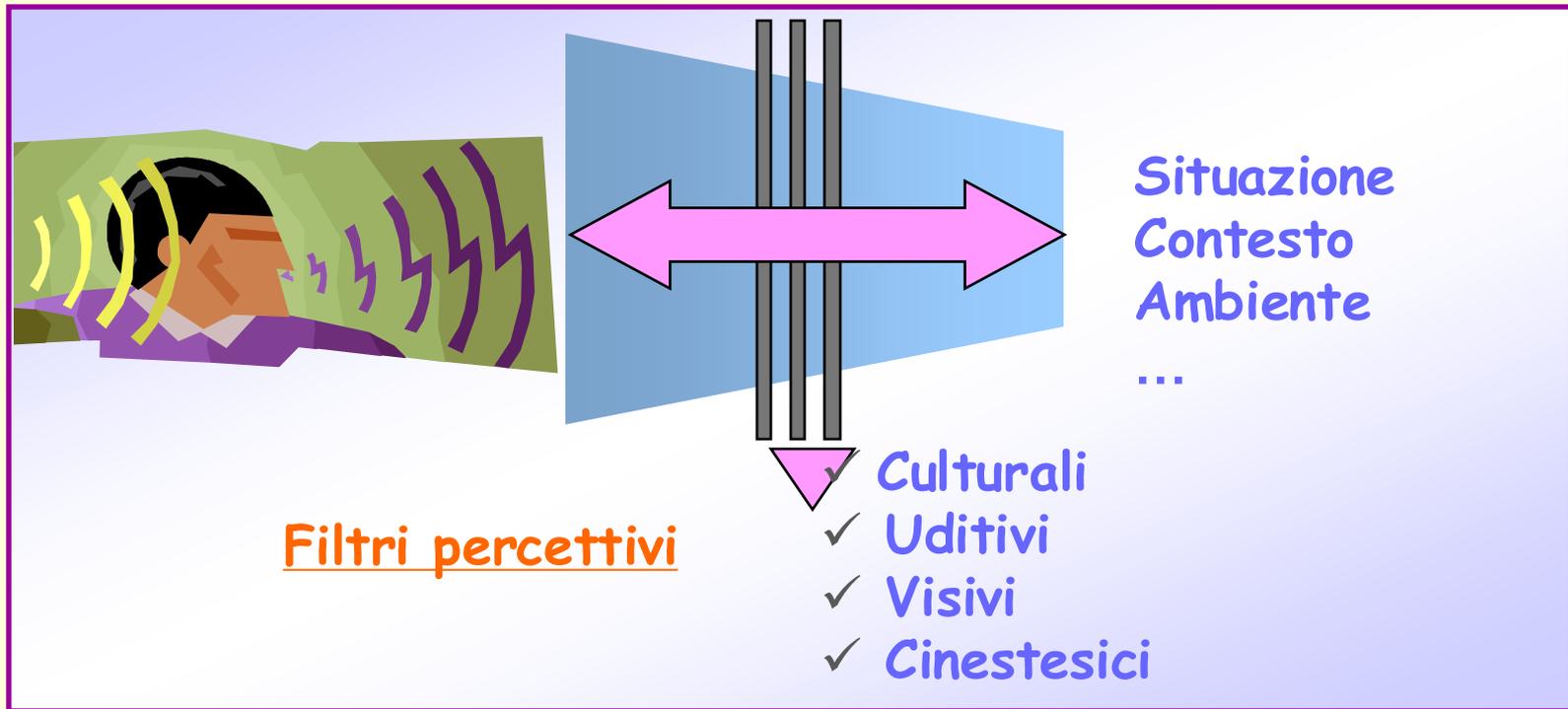
*Nessuno di noi può portarsi nella testa un'organizzazione, una famiglia o una comunità. Quello che ci portiamo nella testa sono immagini, ipotesi, storie. Immagini interne profondamente radicate del modo in cui il mondo funziona, immagini che ci limitano a modi familiari di pensare e di agire.*

*(Peter M. Senge)*

*Non esiste mappa giusta o sbagliata:  
ci sono mappe più o meno adeguate per  
affrontare la realtà*



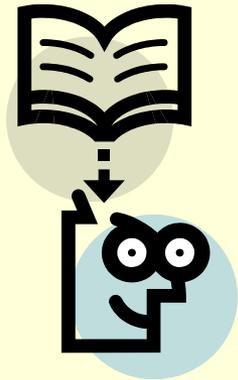
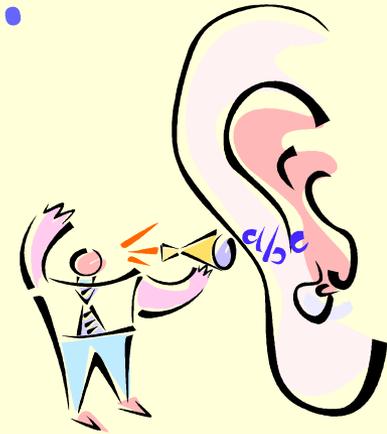
# Il filtro della percezione



La percezione è il **filtro tra noi e il mondo**  
ovvero il processo attraverso cui elaboriamo gli stimoli  
provenienti dall'ambiente e attribuiamo  
*loro un significato*

# Dalla percezione dipende:

→ Come *recepriamo* ciò che gli altri ci dicono



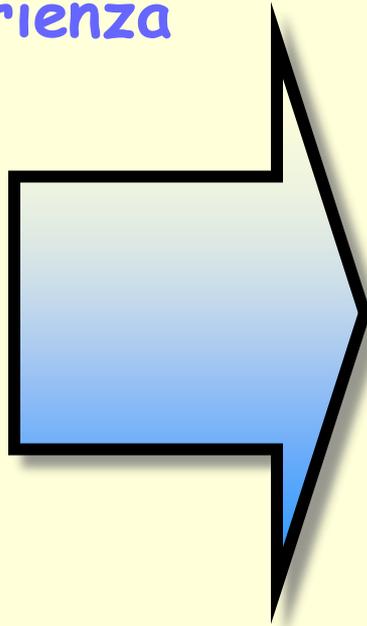
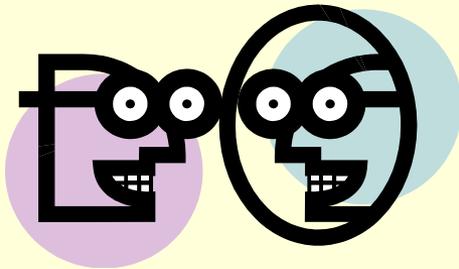
→ Come *interpretiamo* ciò che gli altri dicono

→ Come, di conseguenza,  
*ci comportiamo*



# I filtri percettivi

- ❑ Ci fanno organizzare gli elementi della realtà "colmando i vuoti"
- ❑ Ci fanno attribuire un certo significato a ciò che ci succede intorno
- ❑ Ci fanno interpretare la realtà alla luce della precedente esperienza



**UNA STESSA  
COSA PUÒ AVERE  
SIGNIFICATI  
DIVERSI PER  
DIVERSE PERSONE**

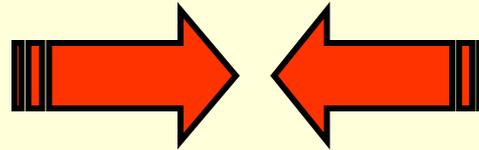
# Alla base della comunicazione efficace

Per comunicare in modo efficace è importante **mettere in comune mappe diverse** e **ampliare l'area condivisa**

MAPPA A



MAPPA B



Possiamo **arricchire** la nostra mappa  
Possiamo ancorare il più possibile la comunicazione  
a **dati e fatti**  
Possiamo **limitare le interpretazioni!**

*Stare in una relazione autentica, vera e leale  
tra noi e con i nostri alunni parte proprio da qui:  
non passare sopra alle loro parole,*

*ai loro pensieri,*

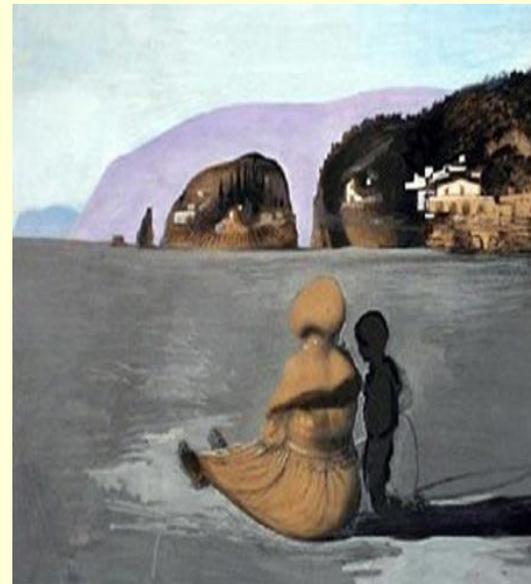
*alle loro fantasie,*

*ai loro sogni.*



Le intelligenze percettive sono il nostro linguaggio esperienziale con il quale entriamo in contatto con noi stessi e con gli altri attraverso la percezione, il pensiero, la memoria e la consapevolezza. Ciò significa che **riceviamo, codifichiamo, memorizziamo e trasmettiamo** informazioni mediante la nostra intelligenza percettiva preferita.

*Che cosa accade quando insegnanti e alunni possiedono intelligenze percettive differenti?*



Prof. Laura Ricci

## Vi racconto un esempio successo in classe (frutto di una SPV):

Barbara, una maestra **cinestesica**, dimostrava affetto e vicinanza ad una sua allieva in difficoltà, Elena, attraverso **espressioni fisiche**: carezze, sedersi vicino, mettere una mano sulla spalla, ecc.

Quest'alunna era **uditiva** e, per sentirsi ben voluta, aveva bisogno di **essere ascoltata**, non gli bastavano, cioè, le *sensazioni fisiche (che invece gradiva l'insegnante)*.

### **Cosa accadeva tra Barbara ed Elena?**

*Si verificava una mancanza di comunicazione per entrambe le parti: Barbara si lamentava perché Elena non apprezzava i suoi sforzi relazionali e la bambina non percepiva pienamente l'affetto della sua insegnante.*

# *Come potenziamo la nostra mappa?*



Ogni esperienza in atto può essere utilmente  
codificata come una combinazione  
(internamente programmata)



del sistema sensoriale visivo,  
uditivo, cenestesico

# VISIVA

Una persona con sistema preferenziale visivo darà maggior peso alle **immagini** (*il concetto di 'gatto' richiama l'immagine dell'animale*);



# VISIVO: *COME SI ESPRIME*



- VERBI: vedere, scorgere, guardare, mostrare, osservare, illuminare, chiarire, contemplare, nascondere
- CATEGORIE: colori, forme, luci, volumi, trasparenza, lucentezza
- SOSTANTIVI E AGGETTIVI: luminoso, prospettiva, brillante, immagine, scuro, chiaro

# VISIVI

## USANO FRASI TIPO:

- *voglio vedere come finisce*
- *a me sembra che vada bene*
- *non mi e' chiaro....*
- *farsi un quadro della situazione*
- *mettere le cose in prospettiva*
- *allargare gli orizzonti*
- *che illuminazione!*



# UDITIVA



una persona  
di tipo uditivo  
è sintonizzata sui  
*suoni*  
(del gatto percepisce  
il miagolio o  
il rumore delle fusa).

# UDITIVO: *COME SI ESPRIME*



- **VERBI:** sentire, emettere, cantare, parlare, ascoltare, stridere, suonare
- **CATEGORIE:** ritmo, timbro, risonanza, frequenza, tonalità, ampiezza
- **SOSTANTIVI E AGGETTIVI:** udibile, suono, musicale, rumore, dialogo, tonalità, vibrazioni, cicli.

# UDITIVI DICONO:

- *questa cosa suona giusta*
- *c'è qualcosa che mi dice che ...*
- *e' fuori tono*
- *ti ascolto*
- *parlamene ancora ...*



# CINESTESICA

(che comprende le sensazioni tattili ma anche quelle olfattive e gustative):



una persona cinestesica,  
è concentrata  
sulle **sensazioni**  
(e del gatto,  
la prima cosa che percepisce  
È la sensazione del pelo  
al tatto o magari le vibrazioni delle fusa).

# CINESTESICO: *COME SI ESPRIME*

- VERBI: toccare, sentire, provare, tenere, gustare, commuovere, assaporare
- CATEGORIE: peso, densità, movimento, consistenza, forma
- SOSTANTIVI E AGGETTIVI: contatti, calma, concreto, pressione, sensibile, impressione, stabile



# CENESTESICI, SENTONO EMOZIONI E DICONO:

- *senso che andrà bene*
- *mi puzza di bruciato*
- *e' una persona acida*
- *ho un presentimento*
- *e' un colore caldo*
- *rimango senza fiato*



|                    | <b>VERBALE</b>   | <b>PARA VERBALE</b>  | <b>NON VERBALE</b>  |
|--------------------|--|--|---|
| <b>VISIVO</b>      | Chiaro, scuro, radioso, immagine, osservare, guardare, mostrare, focalizzare, visione  | Parla velocemente<br>Poche pause<br>Volume alto<br>Tono acuto<br>Linguaggio impropri | Gestualità evidente<br>“centrifuga”<br>Postura eretta<br>Respirazione veloce e superficiale<br>Occhi verso l’alto |
| <b>UDITIVO</b>     | Ascoltare, dire, armonioso, melodioso, sentire, armonia                                | Armonioso<br>Ricerca delle parole  | Gestualità poco evidente ad altezza orecchie.<br>Tendenza ad avere il capo chinato<br>Respirazione regolare       |
| <b>CINESTESICO</b> | Toccare, sentire, concreto, freddo, pesante, emozionante, solido, sfuggente, Frizzante | Parla lentamente<br>Molte pause<br>Volume basso<br>Tono basso                        | Gestualità poco marcata “centripeta”<br>Spalle basse<br>Respirazione lenta e profonda<br>Occhi verso il basso     |