

LA MAPPA MENTALE E I CANALI RAPPRESENTAZIONALI



L'intelletto cerca, il cuore trova

Laboratorio 2 ottobre 2023

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**,

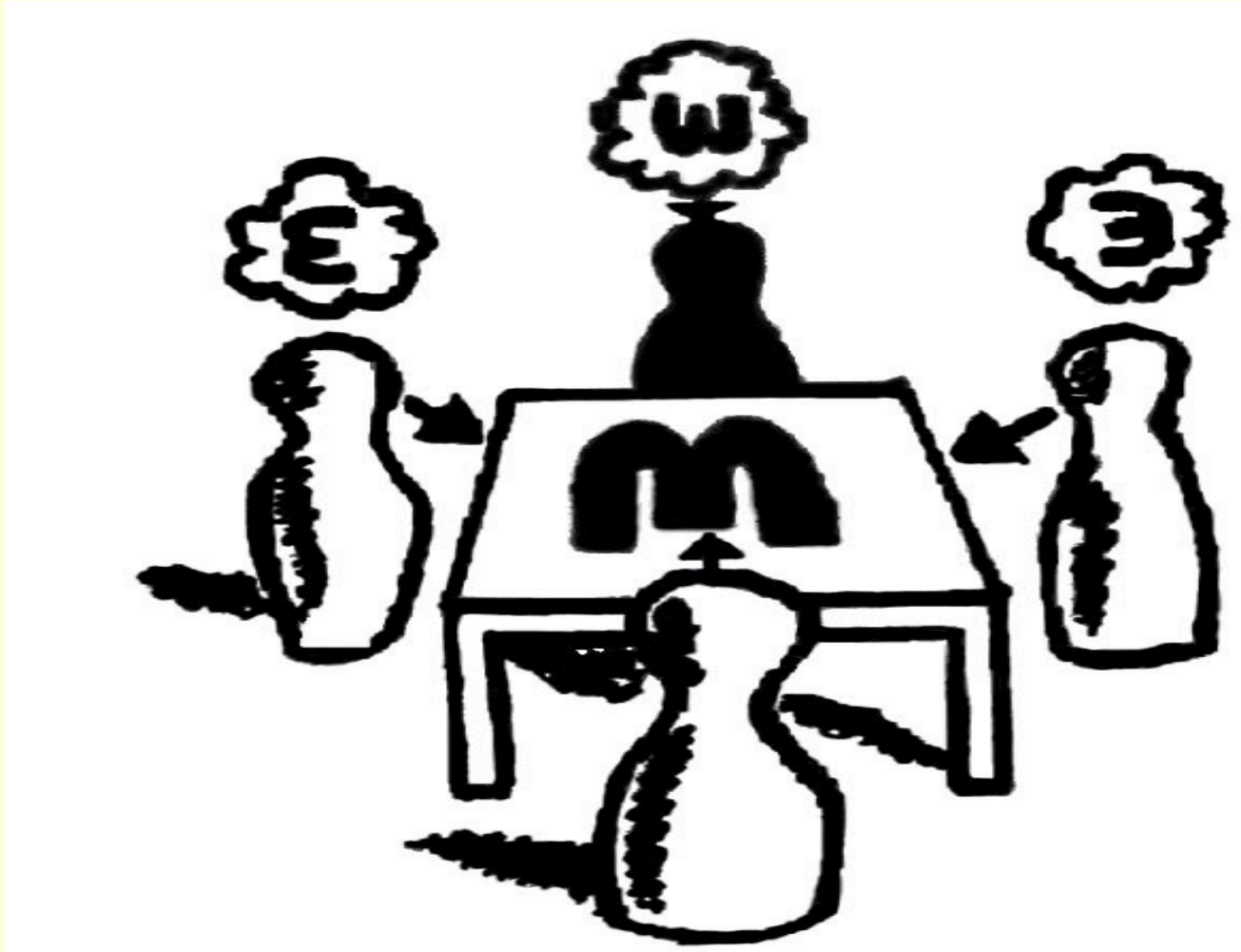
dei **valori**,

della **storia**

di ciascuno

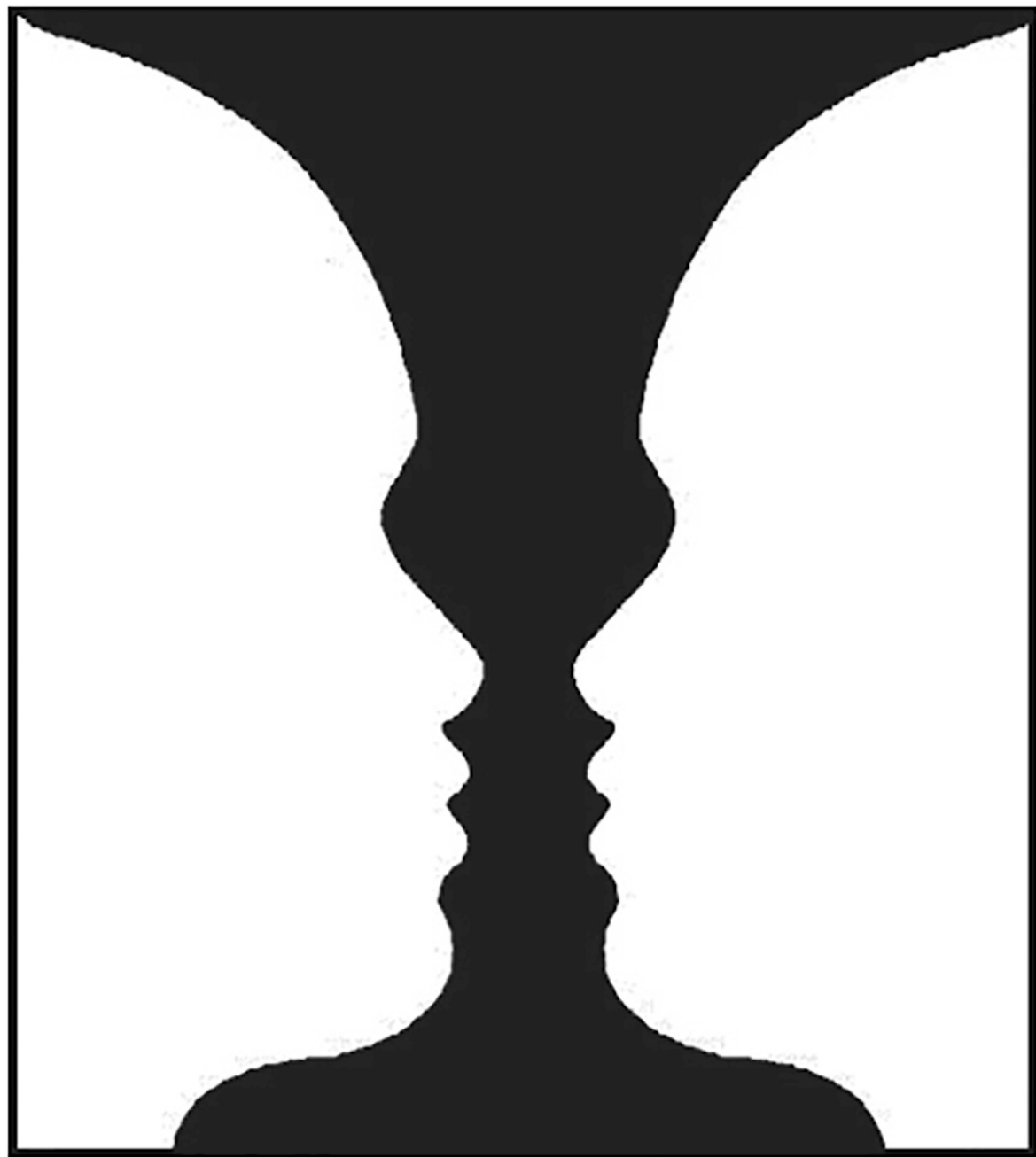


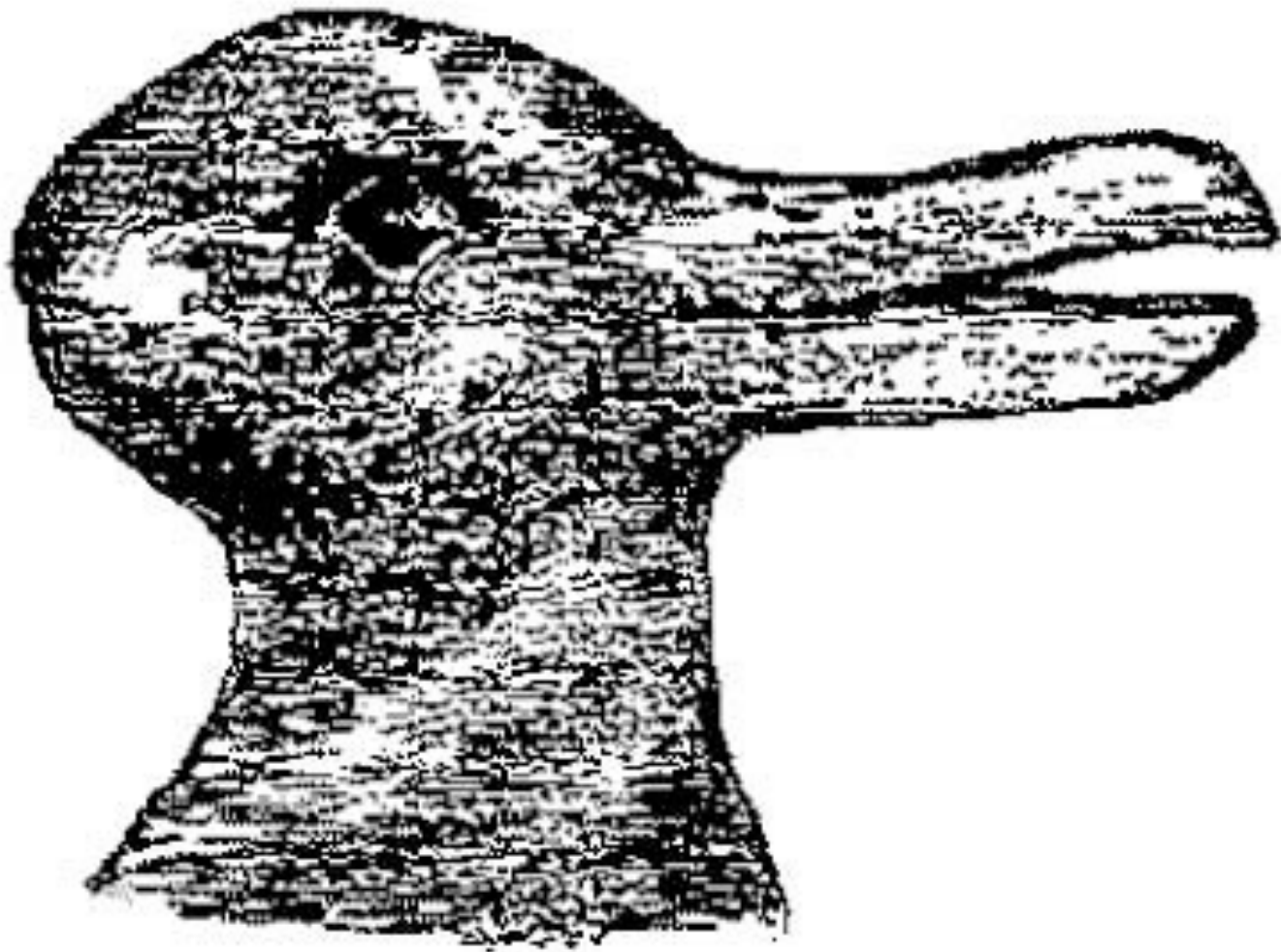
La mappa NON è il territorio ...



Prof. Laura Ricci



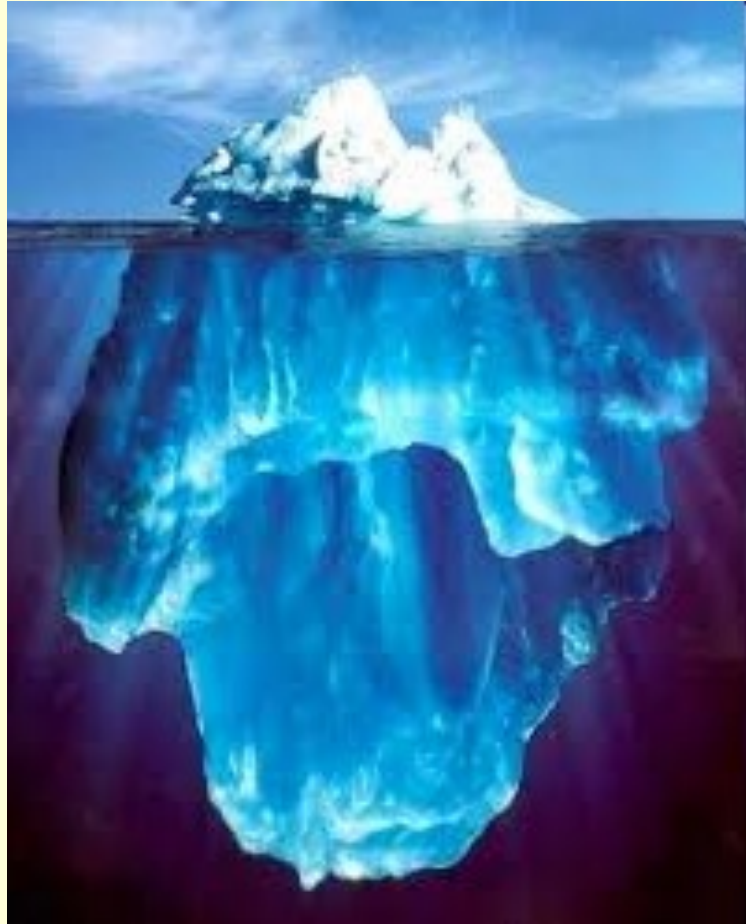




Prof. Laura Ricci



Prof. Laura Ricci



Siamo consapevoli solo di una
PICCOLA PARTE della comunicazione

Filtri culturali e modelli mentali

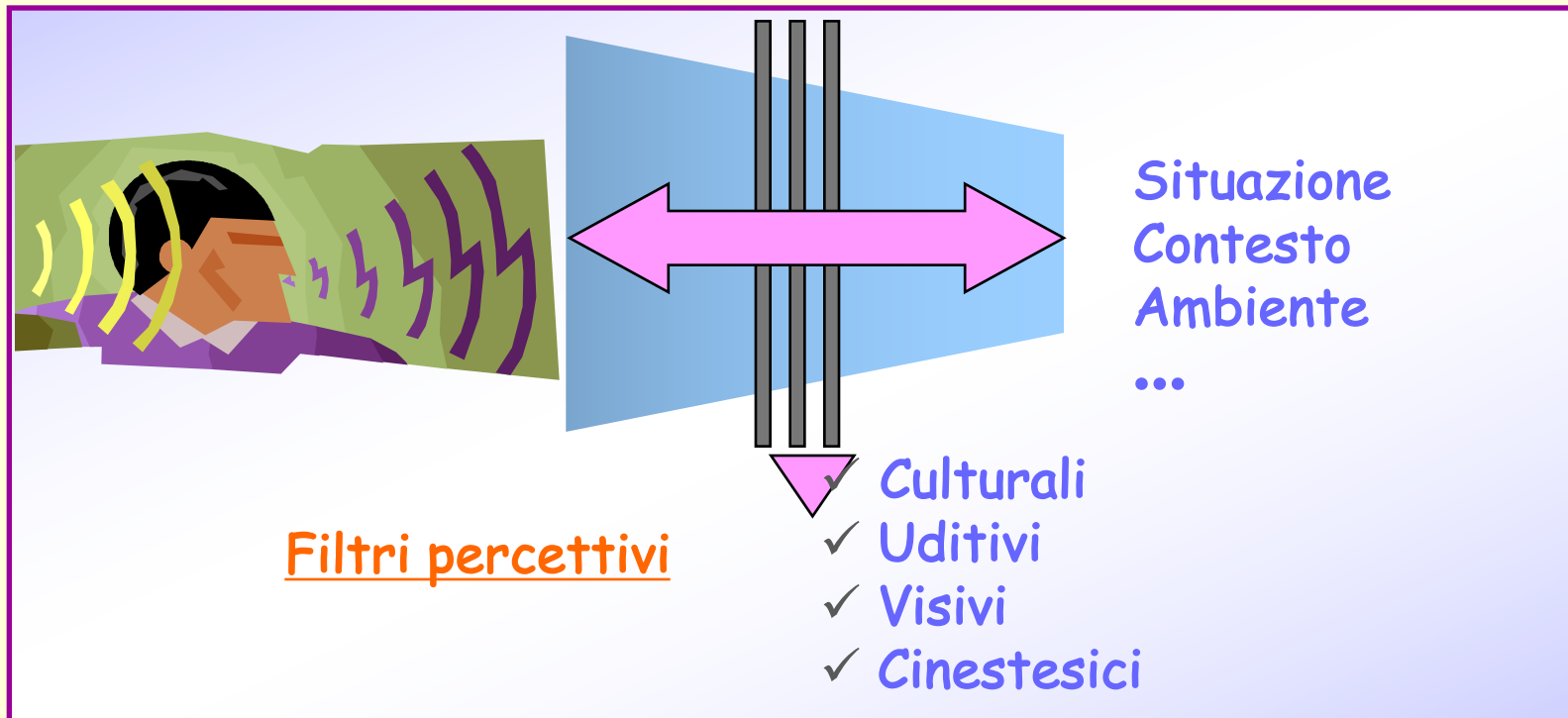
Nessuno di noi può portarsi nella testa un'organizzazione, una famiglia o una comunità. Quello che ci portiamo nella testa sono immagini, ipotesi, storie. Immagini interne profondamente radicate del modo in cui il mondo funziona, immagini che ci limitano a modi familiari di pensare e di agire.

(Peter M. Senge)

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



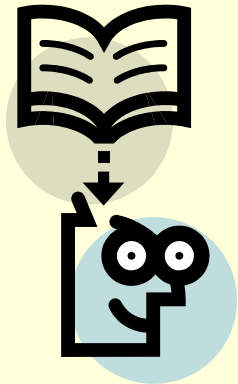
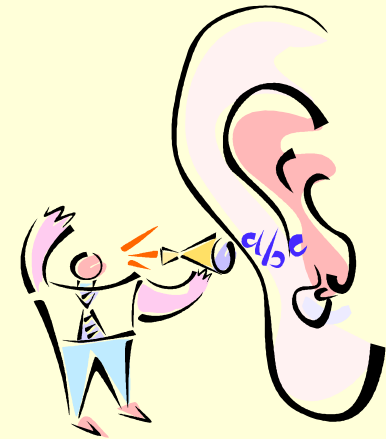
Il filtro della percezione



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



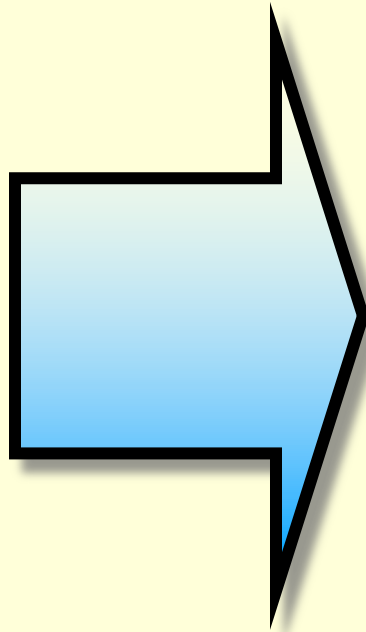
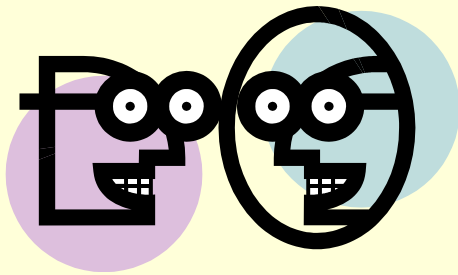
→ Come *interpretiamo* ciò che gli altri dicono

→ 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**

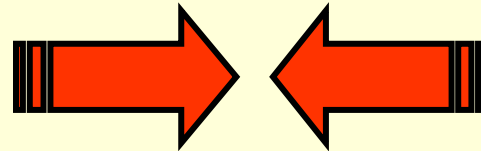
Alla base della comunicazione efficace

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,

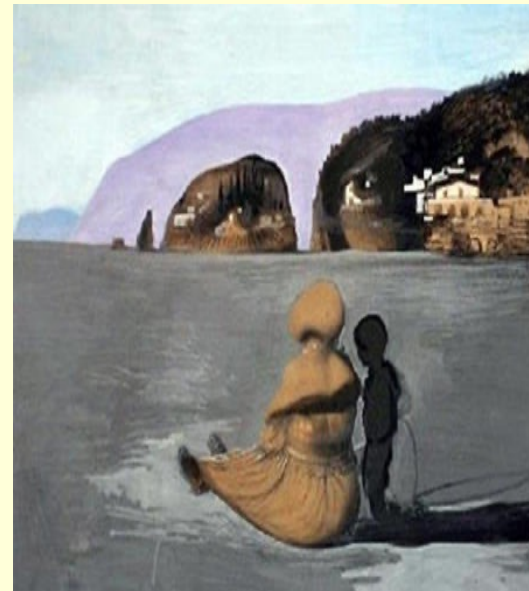
alle loro fantasie,

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 un 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*



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