



Fabio Pandiscia

Perché succede tutto a me?

Come diventare artefici del proprio destino con la PNL



FrancoAngeli/Trend

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Fabio Pandiscia

Perché succede tutto a me?

**Come diventare artefici
del proprio destino con la PNL**

FrancoAngeli/Trend

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Alla mia piccola Giulia,
perché nelle difficoltà della vita
sappia trovare sempre un modo
per rialzarsi ed esser forte.*

Indice

Prefazione, di *Marco Paret* pag. 9

Introduzione » 13

Parte prima

1. Una buona comunicazione » 21

2. Una bella serata » 32

3. Uno shopping selvaggio » 39

4. Vivere con le regole » 45

5. Cerca e troverai » 50

6. Questione di programmi » 56

7. Perché non mi hanno ascoltato? » 63

8. Richiamo domani » 71

9. Che obiettivi hai?	pag. 80
10. Attento a ciò che ti dici	» 90
11. Ho raggiunto ciò che volevo	» 97

Parte seconda

12. Usare la PNL per migliorarsi	» 109
13. I meta-programmi	» 115
14. La triade	» 122
15. E tu chi sei?	» 129
Per approfondimenti...	» 135
Bibliografia	» 139

Prefazione

di Marco Paret

In questo piacevole libro Fabio Pandiscia espone in una maniera semplice ed immediata concetti di comunicazione che dovrebbero essere elementi padroneggiati da tutti.

Il libro è molto ricco, e rappresenta un vero e proprio “manuale per la mente”.

Utilizzando una serie di metafore il cui fine è aiutare il lettore a riflettere, l’Autore si mette nei suoi panni e lo aiuta a scoprire la comunicazione che può essere più efficace per il suo inconscio.

Troppe volte siamo schiavi dei nostri pensieri, delle nostre credenze, delle nostre esperienze passate e non ci rendiamo conto che tutte queste nuvole che occultano il sole della nostra coscienza e della nostra reale serenità sono originate da noi stessi. Studi sperimentali hanno mostrato come esiste nell’uomo medio una vasta attività di pensiero completamente automatica, che molte volte non ha nessuna utilità pratica, e che anzi spesso può anche essere dannosa.

Dal momento in cui ci svegliamo è come una radio interiore incominciasse a funzionare. Quello che Fabio Pandiscia vuole fare è aiutarci a costruire la nostra trasmissione invece di subirla passivamente.

Questa strada può ovviamente essere portata molto in avanti, e Fabio ci indica il primo tratto di cammino.

Posso dire personalmente che la via che indica è valida e che ho visto molte persone cambiare totalmente la loro vita utilizzando quanto è sintetizzato in queste pagine.

Anche se questo fosse l'unico libro che una persona possiede gli permetterebbe veramente di cambiare la propria vita.

Nel momento infatti in cui capiamo che cambiare la qualità dei nostri pensieri cambia la nostra vita incominciamo ad avere più controllo su di essa.

Per fare questo è però necessario un approccio pratico, e questo libro fornisce proprio questo.

È importante capire che questa strada ci porta anche ad avere controllo sugli stati emozionali. Questi sono infatti il risultato delle nostre costruzioni mentali. Un'emozione è infatti una reazione a qualcosa, e quindi a seconda di come percepiamo la realtà questa varierà.

Sono sicuro che già la semplice lettura potrà a molti essere spunto per nuovi comportamenti, data la vivezza dello scritto.

Vi invito a portare la vostra attenzione ai cambiamenti che osserverete, ed a riflettere, al di là dei risultati pratici che sicuramente otterrete, che questi significano che potete avere controllo su voi stessi.

Infine, anche se il libro è espresso in maniera semplice, vi è anche molto sotto la superficie. Fabio Pandiscia ha un'esperienza pluriennale nell'ambito della comunicazione non verbale, di cui è sicuramente uno dei maggiori esperti italiani.

Ha approfondito la PNL nella nostra ed in altre scuole così come la conoscenza di varie tecniche psicologiche.

È un buon coach, che soprattutto ha integrato il coaching nella sua pratica di vita.

Quindi ogni parola che mette nel libro è una sintesi di più esperienze che può essere la porta per ulteriori approfondimenti e per aprirsi ad un nuovo mondo.

Invito a leggere più volte questo libro, a praticarlo, e scoprire progressivamente come la propria vita potrà cambiare.

Introduzione

Ci sono persone che credono nel destino, che tutto sia in qualche modo scritto e determinato.

Ce ne sono altri che credono di essere loro stessi gli artefici del proprio destino. Altri ancora si trovano a metà strada credendo all'esistenza di situazioni che si possono governare e altre che sono state già scritte.

Prima di scrivere questo libro ho raccolto un po' di pareri e tutti rientrano in ognuna delle tre categorie che ho appena menzionato.

Alcune persone mi hanno raccontato che ogni nostra azione è guidata dal destino, altre avevano pareri di rassegnazione assoluta, erano cioè convinte che anche quando cadiamo, ridiamo, piangiamo o moriamo, comunque è tutto già deciso.

Queste persone credono che non si possa fare nulla per cambiare le cose, perché è inutile... la nostra vita non può essere cambiata!

Altri mi hanno risposto che ciò che accade intorno a loro, cioè le piccole cose, sono controllabili, ma gli avvenimenti storici, politici o eventi importanti, sono già scritti.

Per questa gente il destino esiste e non è possibile controllarlo, possiamo solo controllare le piccole cose.

Il destino è un'invenzione della gente fiacca e rassegnata.
(Ignazio Silone)

Una cosa è certa: nulla accada davvero “per caso”.

Schopenhauer diceva che “Il destino mescola le carte e noi le giochiamo” e al momento non trovo frase più opportuna per descrivere i contenuti di questo libro.

Il Fato non sposta le pietre per noi senza una ragione.
(David Anthony Durham)

Ti starai forse domandando che impressioni personali ho ricavato da tutte queste interviste, presto detto!

Sono sempre più convinto che la vita somiglia ad una partita a carte, ci sono dei giocatori che hanno talmente tante fiches nel portafoglio che pur giocando male avranno in qualche modo sempre il sedere parato e ci sono bravi giocatori che però non possono permettersi di rischiare.

L'unica possibilità che possiamo avere, sia se giochiamo male o bene, è continuare a giocare.

Non importa se il destino esista o no, dobbiamo stare seduti al tavolo da gioco e giocare quanto più possiamo.

Ogni volta che ci rendiamo conto di esser seduti ancora al tavolo e aver la possibilità di giocare un'altra mano, possiamo ricordare a noi stessi di esser vivi, di essere sempre pronti a vivere una vita che senza imprevedibilità non avrebbe ragione di esistere.

Lo scopo di giocare è vivere emozioni, se crediamo che tutto sia determinato, se tutto avviene per una ragione, non avremmo più modo di provare emozioni e una vita senza emozioni non è vita.

Il mondo è una miscela tra caso e destino.

Sta a noi trovare la sistemazione e giocare fin quando siamo vivi. Nelle mie interviste le persone che credevano solo nel destino, mostravano di crogiolarsi in una sorta di telo protettivo, mi davano l'idea di volersi riparare in un

rifugio nel quale si convincevano del fatto che se una determinata cosa non andava nel verso voluto era segno che doveva andare così.

Però succedeva anche qualcosa di molto curioso, infatti se la tal cosa andava secondo i loro piani se ne attribuivano il merito.

A conti fatti sembra proprio che questo povero destino ce lo creiamo da soli, con le nostre scelte, i nostri rifiuti e le nostre decisioni personali.

Più che un destino è un “*rifugio peccatorum*”. Lo colpevolizziamo solo come una forza avversa, come l’unico colpevole dei nostri fallimenti, insuccessi e delusioni. Non è infatti un caso che solo quando viviamo condizioni avverse esclamiamo: “cosa posso farci, è il mio destino...”.

Il pianto offusca le proprie colpe e permette di accusare, senza obiezioni, il destino.

(Italo Svevo)

Perché non diciamo le stesse parole quando superiamo un esame o quando riusciamo a raggiungere ciò che vogliamo?

Perché non diciamo le stesse parole quando superiamo un colloquio di lavoro?

Viene da pensare, ma i successi sono sempre frutto della nostra intelligenza, preparazione, e comportamento?

In questi casi il destino non entra in gioco?

Tutto ciò che di positivo accade è frutto delle nostre capacità?

Il destino è spesso una comoda giustificazione per illuderci che tutto quanto accade non dipende da noi, ma da una forza misteriosa capace di trasformare i sogni in realtà e le nostre azioni in un fallimento.

(Romano Battaglia)

Forse esiste una guida invisibile che fa accadere le cose più o meno belle, o forse non esiste. Di certo il destino bisogna un po' assecondarlo e fare tutto il possibile affinché quello che vogliamo accada. A volte non sarà sempre così, ma se non creiamo le circostanze entro le quali poi il destino si muoverà, non potremmo mai saperlo.

In questo libro non ho voluto filosofare sul destino. Il libro è nato per cercare di aiutare quelle persone che si trovano racchiuse in vere e proprie trappole mentali, create dal loro stesso modo di pensare.

Il mio lavoro di coach, di scrittore di libri sulla comunicazione interpersonale e di formatore¹ è improntato nell'aiutare le persone a superare gli ostacoli che la vita mette loro davanti.

Troppe volte quando chiedo ad un mio cliente in una seduta di coaching cosa c'è di bello nella sua vita, ottengo risposte che danno adito a stati d'animo di puro negativismo e rassegnazione.

Alcuni, anche se insisto nel fare la stessa domanda di prima, continuano a rispondere: "... Il fatto è che da un po' di tempo mi sembra che tutto nella mia vita faccia schifo".

Altri sono un po' più "ottimisti": "È come se mi fossi reso conto di trascinarci, invece di camminare". Altri ancora usano semplici generalizzazioni: "Perché mi sta succedendo tutto questo?", "Perché l'unica persona dalla quale mi sono sentita capita, mi ha mollato?".

Il mondo non possiamo certamente cambiarlo, ma possiamo cambiare la lente attraverso cui lo guardiamo.

¹ Il gruppo di formazione Formaementis che ho fondato circa 10 anni fa, ora conta oltre a me altri seri professionisti specializzati nel settore della psicologia e miglioramento personale. Tutte le informazioni le puoi trovare anche sul web al link www.formaementis.net o www.fabiopandiscia.it

Tutti noi abbiamo una serie di lenti attraverso cui giudichiamo, guardiamo, ascoltiamo il mondo e sta a noi scegliere ogni volta, quale lente adottare.

Non ci è dato di scegliere la cornice del nostro destino. Però siamo noi a immettere il contenuto.

(Dag Hammarskjöld)

Nella prima parte di questo libro propongo attraverso brevi storie, alcune riflessioni su come utilizzare al meglio queste “lenti” che abbiamo a nostra disposizione, per vivere al meglio (anche con un po’ di auto ironia) la nostra vita. Per farlo mi sono servito della PNL², la neuroscienza che studia l’esperienza soggettiva umana, spero in tal modo di essere di aiuto a tutte quelle persone che vogliono cambiare in meglio la propria vita, ma sono insabbiate in credenze limitanti che non permettono loro di farlo. La seconda parte del libro è dedicata appunto alla Programmazione Neuro Linguistica, più specificatamente ad alcuni punti della PNL per approfondire i temi trattati nella prima parte.

Bene, possiamo iniziare. Chi vuol cambiare il proprio destino, inizi a cambiare il proprio atteggiamento!

² La PNL è una neuroscienza fondata da R. Bandler e J. Grinder, deriva da *programm-azione*: come un computer, ognuno di noi è dotato di un “hardware” (il nostro cervello) ed un “software” (i programmi che installiamo via via, attraverso le esperienze e l’apprendimento). *Neuro*: alla base di ogni comportamento umano ci sono dei processi neurologici che ci fanno elaborare la realtà che viviamo. *Linguistica*: Tali processi neurologici vengono tradotti e rappresentati tramite un codice linguistico. La PNL ci aiuta a capire come le nostre esperienze vengono filtrate dall’interpretazione personale. Per chi vuole approfondire l’argomento rimando alla bibliografia o meglio frequentare con noi dei corsi certificati presso le varie sedi Formaementis: Rieti e Cagliari (www.formaementis.net).

Parte prima