

Posizioni Percettive – Persone diverse hanno percezioni diverse

“Per valutare una situazione nel miglior modo possibile, è importante osservarla da almeno tre punti di vista diversi.”

Gregory Bateson

La flessibilità è ciò che contraddistingue un buon comunicatore. Flessibilità nell'individuare i canali percettivi utilizzati dall'interlocutore, flessibilità nell'adattarsi al suo ritmo, flessibilità nel condurre la conversazione con il ritmo e attraverso il canale appropriati: flessibilità, flessibilità, flessibilità...

Ma esiste un altro aspetto della flessibilità che è fonte di saggezza:

la flessibilità nel descrivere il mondo da un punto di vista diverso dal proprio.

Il concetto di posizioni percettive nella PNL è stato originariamente formulato da John Grinder e Judith DeLozier (1987) come estensione operativa dei primi concetti PNL di “indici referenziali” e dei concetti di Bateson di descrizione “doppia” e “tripla”.

Robert Dilts e Todd Epstein (1990, 1991, 1995 e 1996) hanno successivamente apportato ulteriori perfezionamenti, andando oltre il modello originale e creando distinzioni tra la terza posizione (meta-posizione, posizione dell'osservatore, posizione del “compagno”) e la quarta posizione (o posizione del “Sistema”).

Una **posizione percettiva** è essenzialmente una prospettiva particolare, o un punto di vista, attraverso il quale una persona percepisce una situazione o una relazione.

PRIMA POSIZIONE

La **prima posizione** sei tu, nel tuo spazio fisico, nella tua postura abituale. Quando sei pienamente nella prima posizione, usi parole come «per me», «io» e «me stesso» quando ti riferisci ai tuoi sentimenti, alle tue percezioni e alle tue idee. Nella prima posizione, vivi direttamente la tua prospettiva: vedendo, udendo, sentendo, annusando e gustando ciò che accade intorno a te e dentro di te. Se sei veramente nella prima posizione, non vedrai te stesso, perché sei te stesso: percepisci il mondo attraverso i tuoi occhi, le tue orecchie, il tuo naso, la tua pelle, ecc. Sei pienamente associato al tuo corpo e alla tua mappa del mondo.

SECONDA POSIZIONE

La **seconda posizione** è la capacità di assumere la prospettiva dell'altra persona all'interno dell'interazione (se c'è più di una persona, ci saranno più “secondo posizioni”). Si tratta di una posizione temporanea di raccolta di informazioni, in cui ti sposti nella posizione percettiva dell'altra persona, adottando la sua postura e il suo punto di vista come se fossi quella persona. Vedi, senti, percepisci, annusi e assapori il ciclo comunicativo dal punto di vista dell'altra persona – “mettendoti nei suoi panni”, “sedendoti sulla sua sedia al tavolo”, ecc. Nella seconda posizione, si sperimenta il mondo attraverso gli occhi, i pensieri, i sentimenti, le convinzioni e così via dell'altra

persona. Da questa posizione, ci si vede dal punto di vista dell'altra persona e ci si riferisce alla propria "prima posizione" utilizzando un linguaggio in seconda persona. Mettersi temporaneamente nei panni di un'altra persona è un modo efficace per valutare quanto siamo efficaci nella nostra parte del processo comunicativo.

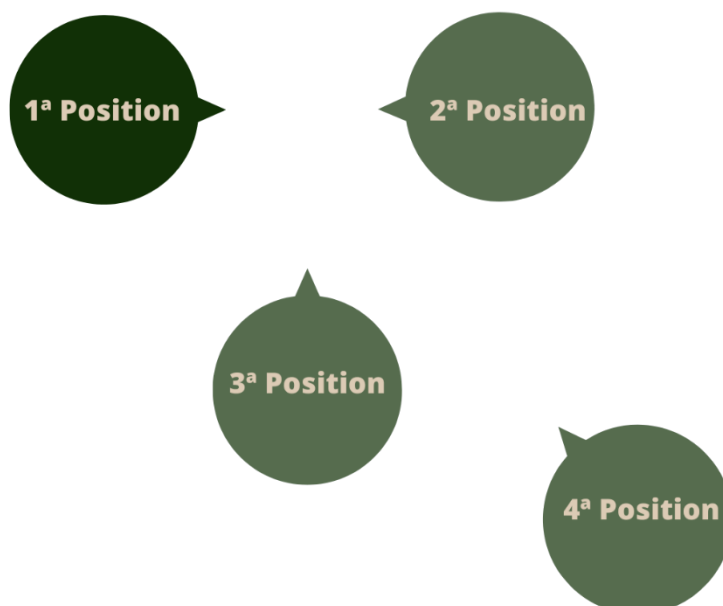
TERZA POSIZIONE

La terza posizione, detta anche posizione dell'osservatore, ti colloca temporaneamente al di fuori della conversazione per raccogliere informazioni in qualità di testimone piuttosto che di partecipante all'interazione. La tua postura è simmetrica ed equidistante. In questa posizione, vedi, senti e percepisci come funziona il loop comunicativo dal punto di vista di un osservatore neutrale e interessato. Usi un linguaggio in terza persona, come "lui" e "lei", quando ti riferisci alle persone che stai osservando. Ti trovi in una sorta di meta-posizione. Questa posizione fornisce informazioni preziose sull'equilibrio dei comportamenti all'interno della conversazione. Le informazioni raccolte da questa prospettiva possono essere riportate alla tua posizione e combinate con quelle della seconda posizione per aiutarti a migliorare la qualità della tua percezione, del tuo stato interiore, dell'interazione e della relazione all'interno del loop comunicativo.

QUARTA POSIZIONE

La **quarta posizione** comporta una fusione delle altre tre posizioni, creando la sensazione di «essere l'intero sistema» (come una clinica, un ospedale, un gruppo, una famiglia, ecc.). Questa posizione implica l'identificazione con il sistema o con la relazione stessa che si sta osservando, creando l'esperienza di far parte del tutto, linguisticamente caratterizzata dal «noi» (prima persona plurale). La quarta posizione è essenziale per lo sviluppo di una "mente di gruppo" o di uno "spirito di squadra".

Diagramma delle Posizioni Percettive



Guida all'esercizio sulle posizioni percettive

Pensa a una conversazione, una discussione, un disaccordo o un conflitto che hai avuto di recente con un'altra persona e che potrebbe essere ancora irrisolto. Potrebbe trattarsi di un conflitto con un cliente, un collega, un superiore o di un conflitto nella tua vita privata.

Inizia definendo le quattro posizioni per l'esercizio. Puoi usare sedie, oggetti o fogli di carta per definire chiaramente dove si troverà ciascuna delle quattro posizioni. Assicurati che la posizione 3 (osservatore) si trovi alla stessa distanza fisica dalle posizioni 1 e 2, e definisci chi rappresenterà la posizione 4 (il collettivo che include la 1^a, la 2^a e la 3^a posizione).

1. **Prima posizione** - Recati nello spazio della prima posizione. Ricorda la situazione con il maggior numero di dettagli possibile. Torna a quell'evento con l'obiettivo di ricostruire esattamente cosa è successo, cosa hai provato e quale era la tua postura fisica in quella situazione. Annota tutto ciò che ritieni rilevante mentre rivivi la situazione.
 - a. Cosa non ti piace di questa relazione?
 - b. Qual è il tuo obiettivo in questa relazione? Cosa vuoi ottenere da questa dinamica?
 - c. Come percepisci l'altra persona?
 - d. Cosa pensi del comportamento della tua controparte?
 - e. Quali valori sono in gioco in questa interazione?
 - f. Cosa pensi del tuo comportamento in questa situazione?

2. Esci dal circolo vizioso e rompi la routine. (*Un po' come mangiare un pezzetto di formaggio durante una degustazione di vini, per pulire il palato. Se vuoi, fai un piccolo salto verso la postazione della seconda posizione*)

3. **Seconda posizione** - Entra nello spazio della seconda posizione, ovvero nella posizione dell'altra persona. Adotta nella tua postura tutti gli elementi che conosci dell'altra persona, come se, per qualche istante, fossi quella persona. Ora osserva [Il tuo nome] in quella situazione.
 - a. Cosa non ti piace di questa relazione con [Il tuo nome]?
 - b. Come ti vedi in questa relazione?
 - c. Come reagisci?
 - d. Cosa ti preoccupa? Cosa è importante per te?
 - e. Come percepisci il comportamento di [Il tuo nome]?
 - f. Se dovessi dare a [Il tuo nome] un consiglio da questo punto di vista, quale sarebbe?

4. Esci dal circolo vizioso e interrompi questo stato. (*Un po' come mangiare un pezzetto di formaggio durante una degustazione di vini, per pulire il palato. Fai un piccolo salto, se vuoi, verso la postazione della terza posizione*)
 - a. Quali informazioni rilevanti hai raccolto finora?

- b. C'è qualcosa che non avevi considerato all'inizio?
5. **Terza posizione** - Ora passa alla terza posizione. Assicurati di trovarti alla stessa distanza dalla prima e dalla seconda posizione. Osserva questa interazione con uno spirito critico e neutrale.
- Cosa ne pensi dei comportamenti di [Il tuo nome] e [Controparti]?
 - Quali sono le intenzioni positive di ciascuna persona?
 - Se dovessi dare loro un consiglio, quale sarebbe? Cosa potrebbe fare ciascuno di loro in modo diverso affinché la situazione abbia un esito più positivo?
6. Esci dal circolo vizioso e interrompi questo stato. (*Come mangiare un pezzetto di formaggio durante una degustazione di vini, per pulire il palato. Fai un piccolo salto, se vuoi, verso la postazione della quarta posizione*)
- Cosa ti è ora chiaro riguardo al "Sé", all'"Altro" e alla relazione?
 - Il "Sé" è orientato alla soluzione o è parte del problema?
7. **Quarta posizione** - Passa ora alla quarta posizione, quella del collettivo. Assumi questa prospettiva e considera l'intera interazione da questo punto di vista, con l'obiettivo di guidare l'intero sistema verso un bene superiore.
- In che modo questa interazione influisce sul sistema?
 - Quali adeguamenti sono necessari per garantire il bene superiore del sistema?
 - Quali conseguenze ci saranno se questa dinamica dovesse continuare?
8. Torna alla prima posizione, riprendendo il tuo punto di vista nell'interazione.
- Cosa è cambiato nella tua percezione?
 - Cosa hai imparato dalle diverse prospettive?
 - In che modo tutte queste nuove informazioni influenzano il tuo comportamento?
9. Puoi ripassare tutte le altre posizioni se ci sono ulteriori informazioni che desideri aggiungere. Concludi sempre con la prima posizione.
10. Ora immagina una situazione futura in cui questa interazione potrebbe ripetersi.
- Come immagini che reagiresti?
 - Cosa faresti in modo diverso?