

PROFESSIONI

Gettiamo l'àncora!

di Laura Maestri

Il termine “**àncora**” definisce l’attrezzo di metallo utilizzato per ormeggiare un natante.

L’àncora è universalmente un simbolo potente: evoca la **stabilità**, nel fornire un appiglio sicuro a qualcosa che, come il mare o più metaforicamente la vita stessa, è in **continuo movimento**.

La **Programmazione Neurolinguistica** ha adottato lo stesso vocabolo per definire un “pulsante” emotivo che tutti, in diverse occasioni, sperimentiamo: l’aroma di una pietanza che ci riporta in una frazione di secondo a quando eravamo bambini e mangiavamo dalla nonna, il ritornello di una vecchia canzone che ascoltavamo quando eravamo in vacanza da adolescenti, un accento regionale caratteristico che ci riporta vividamente alla memoria amicizie lontane.

È quasi incredibile come la nostra mente sia in grado di riproporsi, a distanza di anni o addirittura di decenni, **esperienze** e **sensazioni** che credevamo sepolte e che, grazie ad un semplice **stimolo sensoriale**, ricompaiono con la stessa intensità e chiarezza di quando le si era vissute.

Le creazione di ancore è un processo del tutto **inconsapevole** e **naturale**: la rievocazione di stati emotivi anche remoti attraverso percezioni casuali è all’ordine del giorno; è anche il motivo per cui alcuni di noi sono particolarmente attratti, ad esempio, da cibi che nell’infanzia erano serviti solo nelle grandi occasioni, e dei quali si era golosissimi; non importa se oggi ci si possono permettere portate più nutrienti, appetitose e sane. È la **connessione** immediata ai tempi in cui mangiare una certa pietanza era una vera festa, che oggi ci fa rivivere quell’emozione forte e gioiosa, sperimentata in momenti della vita in cui si era (o si ricorda di essere stati) più spensierati e più felici.

La Programmazione Neurolinguistica non solo ha definito con precisione questo processo emotivo, ma lo coglie per metterlo a frutto: se la nostra mente è in grado di effettuare associazioni così rapide ed intense, perché non guidarla, mettendola a disposizione della propria **qualità della vita?**

È vero che alcune àncore possono sbalzarci indietro nel tempo e farci rivivere **situazioni spiacevoli** se non addirittura dolorose, ma sta a noi **liberarcene** rapidamente perché lo stato emotivo negativo non pervada il nostro umore.

Ma possiamo anche decidere di riattivare particolari **stati emotivi positivi** costruendo **strutture associative**, denominate **ancoraggi**, grazie a cui rivivere una sensazione desiderata in qualsiasi

momento lo si ritenga opportuno.

È già un ottimo esercizio identificare **eventi passati** che abbiano suscitato emozioni positive importanti (come quando si è raggiunto un obiettivo e si è provata soddisfazione, felicità, fierezza) e rievocarli intensamente – **rividendoli** proprio come se fossimo di nuovo lì, in quel preciso momento – per far rinascere e per sentire nuovamente quelle sensazioni speciali di cui, qualche volta, **si ha bisogno**.

Per approfondire gli aspetti della comunicazione vi raccomandiamo il seguente seminario di specializzazione:

Seminario di specializzazione

COMUNICARE PIÙ EFFICACEMENTE ➤

Bologna Verona Milano Roma