

# > bmm

a fashion magazine

FACE: PINK OWEN/ABU  
BODY: FANCY PATTERNS  
SCENT: DANW FUMIGANIS

BEYONID THUNDERDOME

Summer **31** the choice issue



# MICHAEL L. HALL

**A NEURO-SEMANTIC CHOICE.** È UNO DEI PIÙ EMINENTI STUDIOSI DI PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA (PNL) A LIVELLO MONDIALE E FONDATORE DELLA NEUROSEMANTICA. GLI ABBIAMO RIVOLTO ALCUNE DOMANDE A PROPOSITO DELLE SCELTE. COME POSSIAMO CAPIRE DI AVER FATTO QUELLA GIUSTA PER NOI? SIAMO SEMPRE CONSAPEVOLI QUANDO STIAMO PER COMPIERE UNA SCELTA? QUALI SONO I NOSTRI MODELLI DI PENSIERO?

I MODELLI HANNO UNA VALENZA ESCLUSIVA E INDIVIDUALE  
O POSSONO ESSERE ESTESI ANCHE A COMUNITÀ PIÙ ALLARGATE?

TEXT > PAOLO GAMBI

**Qual è il concetto di scelta nella PNL?** Bisogna premettere che nella PNL teniamo in grande considerazione gli aspetti decisionali, in quanto consideriamo la scelta sempre preferibile alla non-scelta. Preferiamo, sempre e comunque, offrire alla gente la possibilità di scegliere piuttosto che privarla di questa opportunità. In neurosemantica parliamo di innalzarci al punto di scelta, un processo in cui facciamo un passo indietro, ci distanziamo da noi stessi e osserviamo i nostri pensieri, sensazioni, parole, azioni e, nel momento in cui riusciamo a distanziarci da noi stessi, siamo in grado di scegliere come pensare, cosa provare, cosa dire, come comportarci. Se non faremo un passo indietro resteremo sempre prigionieri dell'esperienza e perciò i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre parole e i nostri comportamenti seguiranno il loro corso e lo faranno secondo le strutture e i processi mentali che ci hanno sempre condizionato. Comunque, se riusciremo a innescare quel processo di distanziamento, di consapevolezza, di pienezza, di lungimiranza, allora potremo vivere quell'esperienza tipicamente umana a cui diamo il nome di scelta e saremo davvero in grado di scegliere. **Mi sta dicendo che a volte non ci accorgiamo delle scelte, è questo il punto? Esatto! Mi farebbe l'esempio di un tipo di scelta che compiamo senza averne consapevolezza?** Il vecchio modello era stimolo-risposta. Nei fatti questo tipo di modello non lasciava spazio alla scelta. Ma Viktor Frankl sosteneva che tra lo stimolo e la risposta si interpone la risposta individuale. La mia risposta può essere ponderata. Se qualcuno mi apostrofa con parolacce, mi insulta, rifiuta ciò che gli avevo offerto, la mia reazione normalmente tenderà ad attingere al repertorio abituale, a meno che io non faccia un passo indietro e compia una scelta. Questo tipo di risposta, la mia reazione peccata, l'allontanamento, la depressione, può servire a migliorare le cose? Perciò, se farò un passo indietro sarò in grado di scegliere. Certo, è un'offesa, ma non la considererò come un attacco alla mia persona, sceglierò al contrario di essere gentile, fiducioso, curioso, farò qualsiasi scelta mi venga voglia di fare e non reagirò inveendo o insultando a mia volta. **Una concezione più profonda della scelta, dunque, che implica una possibilità di agire in più direzioni. Ma in che modo questa concezione influenza le scelte più esplicite?** La scelta, implicita o esplicita che sia, si basa su dei criteri, su dei modelli di pensiero. Nel momento in cui scelgo di darti del bastardo perché tu mi hai dato del figlio di puttana, sto seguendo un comportamento standardizzato. E gli standard sono qualcosa di molto primitivo, del tipo "ti renderò pan per focaccia." La gente non ne è consapevole, ma la reazione standard è "Nessuno può prendermi a parolacce e farla franca." Ma, d'altro canto, posso abbracciare modelli più elevati. Succede che la gente sia scorbutica, succede che la gente mi provochi, ma io mio atterro alla regola aurea, farò agli altri quello che vorrei fosse fatto a me, anziché rendergli la pariglia con gli interessi. Sono tutti modelli comportamentali. E la domanda è: qual è il modello che ti permette di scegliere davvero? E questo si applica alla scelta del cibo che desidero acquistare, alla mia nuova auto, alla casa da comprare eccetera, ovvero a scelte riguardanti il mio stile di vita e il modo in cui intendo agire come individuo. **Qual è la sua opinione della morale? È soltanto un insieme di concetti razionali, oppure è un qualcosa di più "reale"?** La morale esiste solo nelle nostre menti, ma ciò non ci impedisce di manifestare i nostri concetti e la nostra morale. Li manifestiamo durante processi e comportamenti, cioè nelle nostre abitudini. **Quando possiamo dire di aver fatto una buona scelta e quando, invece, una scelta cattiva?** Nella PNL il linguaggio del bene e del male è una forma particolare di linguaggio che chiamiamo "normalizzazione". Queste normalizzazioni non esistono nel mondo materiale. Le normalizzazioni non possono essere oggetto di discussione, non puoi trovare il bene e il male e farne un oggetto di discussione, o, se è per questo, i valori, la morale. Perché esistono solo nella mente: sono concetti tipicamente umani. Concetti umani che possiamo esprimere nelle diverse culture in modi diversi. Ma comunque esistono solo nella mente. Ragione per cui quando si parla di bene e di male devo chiedere: secondo quale modello? E ancora, quali sono le convinzioni e le argomentazioni, quali concetti hanno fatto sì che qualcosa diventasse buona o cattiva? E quindi, se fa bene alla mia salute, alla tua salute, se fa bene al nostro rapporto, se fa bene al sistema economico, se è bene per molta gente, allora diremo che è un bene. Se non aiuta la salute, i rapporti, l'economia, allora diremo che è un male. **Compriamo dunque una scelta giusta ogni volta che la nostra mente la reputa tale?** No. La mente è il luogo dei modelli. Se funziona per la tua mente, andrà bene anche per i tuoi compagni, per i tuoi figli, per la tua comunità. **Ma quanto è sistemico il tuo modello mentale? Com'è possibile applicare questo schema alle scelte che dobbiamo compiere in quanto genere umano, per esempio in campo ambientalista?** Nella PNL usiamo il concetto di ecologia: è una cosa ecologica? L'ecologia è una parola di sistema. E perciò la domanda seguente sarà: quale sistema? Il sistema familiare? È bene per la famiglia? È bene per più famiglie? È bene per migliaia di famiglie? Il sistema comprende più di una nazione; include l'intera popolazione umana? L'ecologia è ciò che, integrandosi all'interno di un sistema, lo sostiene, contribuendo alla sua crescita e al suo benessere? Oppure ciò che lo trasforma in un rifiuto tossico per la popolazione? La preoccupazione ambientalista circa l'utilizzo delle risorse, il riciclaggio, la possibilità di creare oggetti che non esauriscano le risorse, è un atteggiamento ecologista? Fa bene al sistema? Nella vita di ogni giorno riciclo? Compro oggetti atossici? L'ecologia si occupa di sistemi e di programmazione a lungo termine. **Un qualsiasi standard è un bene se lo è per la tua mente?** Non è così. Bisognerà chiedersi: è a lungo termine, di utilità comune, o è un modello che depaupera, agevola solo alcuni ed è destinato a innescare un ciclo negativo e, a lungo termine, distruttivo? **Secondo questo modello di pensiero c'è ancora posto per valori universali e oggettivi?** Credo che alcuni valori siano universali, ma non oggettivi. Tutto è soggettivo, anche se condiviso universalmente. I valori universali saranno quelli riconosciuti da "quasi tutti", per esempio il rispetto della vita umana. Ci sono alcuni individui, comunque, che ritengo psicotici, che non si conformeranno. Hitler non sarebbe d'accordo. Il 99.9 per cento afferma di rispettare la vita umana e perciò potrei affermare che questo è un concetto universale, anche se non lo è in termini assoluti. **Cosa consiglierebbe a una persona che si appresta a compiere una scelta?** Di concedersi sempre un momento per fare un passo indietro, di ponderare, in modo da operare consapevolmente, di riflettere sugli standard e sui valori: le sue scelte saranno migliori.



# MICHAEL L. HALL

---

A NEURO-SEMANTIC CHOICE. IS ONE OF THE MOST PROMINENT SCHOLARS IN NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) IN THE WORLD, AND FOUNDER OF THE NEURO-SEMANTICS. WE HAVE ASKED HIM SOME QUESTIONS ABOUT CHOICE. HOW CAN WE KNOW A CHOICE IS THE RIGHT ONE FOR US? ARE WE ALWAYS AWARE OF THE FACT WE ARE GOING TO TAKE A CHOICE? WHAT ARE OUR STANDARDS? ARE THEY GOOD ONLY FOR US OR ALSO FOR A LARGER COMMUNITY?

**What is the concept of choice in NLP?** First of all, we really highlight the importance of choice in NLP, choice is better than no choice. We always want to give choices to people's lives, not take choices away. In Neuro-Semantics we talk about stepping up to Choice Point, and what we mean by that is--- If I can step back from myself and notice what I am thinking, what I am feeling, what I am saying, what I am doing, if I can step back, then I can choose how to think, feel, speak, or behave. If I do not step back, I am just caught up in the experience. Then my thoughts, emotions, speeches, and behaviours are just going to run. And they will run whatever frames and programs I have been conditioned for. However, if I step back and have that moment of awareness and mindfulness then I can have that human experience that we call choice, I can really choose. **So the point is that sometimes we don't see choices, is that a point?** Yes. **Could you make an example: what kind of choice I could choose but cannot see?** The old model was the Stimulus---Response Model. It actually gave no choice. But what Viktor Frankl said is that between stimulus and response is our response. My response can be mindful. So if someone calls me name, if someone insults me, if someone rejects something I have offered, my response will be from my habitual responses, unless I step back and choose. "Will this response, will my angry retort, will my walking away, will my feeling depressed, will that make anything better?" Therefore, if I step back I can choose: "Yes that is an insult, but I am choosing not to take it personal, I am going to choose to be kind or to be faithful or to be curious, or whatever choice I want to make." So I don't just call the name and insult back. **A deeper conception of choice, then. And how does this affect more explicit choices? How does imply that we can have different choices?** Choice, implicit or explicit, is based upon criteria, upon standards. So if I choose to call you a bastard because you called me son of a bitch, there is a standard in there. And the standard is something really primitive, like "I return a response in kind." Person is not going to be conscious in it. But that standard is "No one will call me a name and get by with it". On the other hand, I can have a higher standard: "Sometimes people are grumpy, sometimes people are insulting, but I am going to follow the golden rule, I am going to do others as I want them to do to me, instead of I am giving that harder than what they gave to me." These are all standards. And the question is: which is the standard by which you make a choice? And that's true if I make a choice about what food to buy, what car to buy, or what home to buy, if I am making those kind of choices, or if I am making choices about how I want to live my life and operate as a person. **What do you think about morals? Is it just concepts in our mind, or is it something more "real"?** It only exists in the mind. Nevertheless, we can externalize our concepts and morals. We can externalize in processes and in behaviours, therefore in customs. **When a choice is good and when is bad?** In NLP, in Neuro-Linguistic Programming, the language of good and bad is a special kind of language we call "normalizations". These normalizations do not exist outside in the world. You cannot put a nominalization on the table, you can't find good and bad and put it on table, or value, or morals and put on table. Therefore, these exist only in mind: they are human concepts. So, they are human concepts we can externalize them in cultures, in different ways. But they only exist in the mind. Therefore, when you say good and bad, I have to ask, "By what standard"? In addition, what are your beliefs or understandings, what concepts of mind created something to be good or bad? And so, if it's good for my health, if it's good for your health, if it's good for our relationship, if it's good for the economic system, if it's good for lots of people, we say that's good. If it is bad, then it does not work for health, relationship, and economics. **So any choice is right if it is good in my mind.** No. Your mind is where the standard comes in. If it is good for your mind, it is good also for your mate, for your children, for your community. In your mind, how systemic is that standard? **How do you apply this standard to the choices we, as humankind, have to take, like those related to environmentalism?** In NLP, we use the concept of ecology: is this ecological? Ecology is a systems word. So the next question is: what system? Is the system of the family? Is it good for the family? Is it good for more families? Is it good for thousand families? Does the system includes more countries than one; does it include the completely human population? Ecology is about how it fits into a system, does it support the system and make it grow and be healthy, or does it make it become toxic to people? With environmentalism as we think about how to use resources, recycling, being able to create things so as we do not deplete resources, that is ecology, that is good for the system? In concrete life, do I recycle? Do I buy things that are not detrimental? It's about systems and long-term thinking. **But is any standard good if it's good in your mind?** No, of course not. Does it fit in long term, will it support everybody, or is it depleting standard that will support only some people, or will it be a negative cycle and destructive in long term? **In this way of thinking, is there any place for universal and objective values?** I think some of the values are universal, but they cannot be objective. Everything is subjective, even if everybody shares it. Universal values will be like "almost everybody", for example respect for human life. However, there are some, whom I would consider psychotic, who will not. Hitler would be a person who would not agree with that. 99.9 people would say respect human life, so I would say respect is universal even if it is not universal absolutely. **What is your suggestion for a person who is facing a choice?** Always take a moment to step back, get a sense of mindfulness, so that you are operating from awareness and conscious choice, and think about the standards and the values, and choices will be better.