

Le scozzate: swish, scramble e fire

STRUMENTI DI PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA

E.GHERMANDI

Table of Contents

LE SCOZZATE: SWISH, SCRAMBLE E FIRE	1
Table of Contents	2
Capitolo 1: Scozzate in Teoria: Swish, Scramble, Fire	3
Swish o Scozzata comune	4
Scramble	4
Fire	5
Capitolo 2: Swish in pratica	6
Capitolo 3: Scramble in pratica	7
Capitolo 4: Ricerca di Credenze e Valori per la Scozzata	9
Passaggi Scozzata con valori e credenze:	11
Esempio di ricerca valori/credenze fatto ad un soggetto A	12
Esempio di ricerca valori/credenze fatto ad un soggetto B	12

Capitolo 1: Scozzate in Teoria: Swish, Scramble, Fire

Le Scozzate sono schemi submodali, generativi e distruttivi (fire).

Conosciamo 3 tipi scozzate: lo Swish (o scozzata comune), lo Scramble e il Fire.

Ci sono diverse modalita' di scozzata:

VISIVA: si usano sottomodalita' visive quando si creano le immagini del vecchio e del nuovo. Importante notare il verbale e non verbale del soggetto. Fare ripetere la scozzata (vecchio<->nuovo) per 5 volte e verificare che abbia avuto successo, cioe' il soggetto non ricorda piu' il vecchio.

Auditiva: si usano sottomodalita' auditive (volume, distanza e distanza dei suoni, etc). Il collegamento vecchio<->nuovo avviene tramite 2 suoni. Fare ripetere la scozzata (vecchio<->nuovo) per 5 volte e verificare che abbia avuto successo, cioe' il soggetto non ricorda piu' il vecchio.

Cinestesica: si agisce solo con sensazioni tattili, non usare reazioni metacinesiche come la paura, la nausea, disgusto., etc. Il soggetto lavora sulla rappresentazione del se' in associato (non esistono sensazioni dissociate). La scozzata avviene tra 2 sensazioni che si muovono velocemente.

Mista: la si usa quando il soggetto ha modalita' critiche appartenenti a sottomodalita' diverse.

Indipendentemente dalla modalita' scelta per effettuare la scozzata e' importante porsi come unico scopo quello di trovare lo spunto (frame) che faccia scattare il comportamento/reazione problematica, in QUALUNQUE SISTEMA si trovi e qualunque eventuale sinestesia comporti. Usarlo quindi per indirizzare l'interlocutore in una direzione piu' funzionale.

Swish o Scozzata comune

Schema submodale: si usano le sottomodalita'

Schema generativo: non sostituisce un comportamento con un altro, ma ne CREA uno nuovo.

Si puo' fare a un'altra persona o farselo da soli.

Uno degli esercizi di scozzata e' quello che utilizza il FRANCOBOLLO.

Ci permette di abbandonare un comportamento indesiderato (strada sterrata) per abbracciarne uno nuovo (strada piu' comoda).

I 3 elementi piu' importanti della scozzata:

- 1) Scegliere il frame preciso (spunto) cha fa partire il comportamento indesiderato: il VECCHIO
- 2) Sviluppare un'immagine di se' desiderata: il NUOVO
- 3) Usare le sottomodalita' per collegare i due: vecchio<->nuovo. Questa parte e' molto importante, le 2 immagini si devono muovere simultaneamente e in modo rapido. E' possibile ancorare questo movimento di passaggio tramite ancora visive (un nostro gesto) o auditive (un suono, una parola).

Quando si visualizza o si crea il frame preciso (spunto) si deve essere associati. Questa immagine e' grande e chiara e noi ne facciamo parte.

Quando si genera l'immagine del nuovo comportamento la facciamo percepire come associata per pochi istanti (per pregustare come ci sentiremo nel nuovo) e poi facciamo dissociare. E' importante che questa immagine sia composta da qualita' e non da comportamenti specifici. Questo lascia piu' flessibilita' nel raggiungere quel comportamento. Questa immagine e' all'inizio piccola e scura. Il francobollo.

Scramble

E' una tecnica di riprogrammazione. Si distrugge una immagine limitante per sostituirla con una potenziante. Essendo una tecnica distruttiva va usata solo per quei comportamenti che l'individuo ritiene talmente disfunzionali da valorli eliminare.

La persona ha gia' creato l'immagine negativa da distruggere e se la mette davanti, bella grande. Poi dietro si crea il francobollo denso dell'immagine positiva che vogliamo usare per riprogrammarci. Il francobollo viene trasformato in un oggetto resistente e solido da mettere sulla fionda. Si tira la fionda, piu' ci si allontana dalla persona, piu' di ingrandisce l'immagine. Poi si lascia andare la fionda, e contemporaneamente si corre verso la persona dicendo "Vai vai vai". Quando si e' vicini alla sua faccia battere le mani e fare rumore come se il francobollo avesse rotto l'immagine negativa che si frapponeva fra la persona e la fionda. Chiedere se vede ancora l'immagine negativa, o se e' scomparsa o se ci sono ancora frantumi in giro. Ripetere la sfiondata fino a quando tutti i frantumi sono scomparsi e la persona non vede piu' la vecchia immagine.

Fire

Questa tecnica viene usata per eliminare TOTALMENTE qualcosa che potrebbe non essere per noi ECOLOGICO. E' una tecnica da usare con cautela in quanto DISTRUTTIVA. Questa tecnica consiste nel sistemare l'immagine del comportamento indesiderato sopra a quella del comportamento desiderato. Lo stato desiderato sara' il fuoco che brucia la vecchia immagine (partendo dal centro) per eliminarla completamente. Quando il vecchio e' eliminato cio' che resta e' l'immagine del comportamento desiderato che avevamo sullo sfondo. Se dopo avere bruciato l'immagine vediamo resti continuiamo a bruciare. Se resta della cenere, soffiarela via.

Capitolo 2: Swish in pratica

- 1) Identificare un comportamento che si vuole cambiare
- 2) Crearne l'immagine portando l'attenzione al respiro:
 - a. inspira
 - b. crea immagine
 - c. espira
 - d. inspira
 - e. mettici i suoni
 - f. espira
 - g. inspira
 - h. metti le sensazioni
- 3) NON amplifico niente poi sposto di lato l'immagine e sfumo.
- 4) Spostare la persona (fisicamente)
- 5) Chiedere se è in grado di creare immagine sostitutiva.
- 6) Utilizzando le sottomodalità critiche, la si fa associare per rendere l'immagine più potente.
- 7) Per ogni canale VAK:
 - a. Fare spostare la persona dentro la sua immagine per raggiungere i "luoghi fisici" in cui si trovano le console dei cursori che rappresentano le sottomodalità critiche.
 - b. Aumentare tutte le sottomodalità critiche, aggiungendo 1 o più valori importanti associati all'immagine, ciò che per la persona significa un aumento del potere, delle risorse dell'immagine
 - c. Fare ridurre l'immagine a un francobollo (denso, pulsante di energia)

Capitolo 3: Scramble in pratica

- 1) Calibrarsi chiedendo il feedback della persona.
- 2) Chiedere alla persona di chiudere gli occhi.
- 3) Chiedere di costruire l'immagine del comportamento indesiderato.
- 4) Porre attenzione ai VAK (forme, suoni, dove sono i suoni, sensazioni, ingredienti della sensazione). Dire alla persona di fare cio' con i propri tempi, senza fretta.
- 5) Farsi descrivere i VAK.
- 6) Chiedere di spostare l'immagine nello spazio, dove si vuole.
- 7) Guardare ancora l'immagine e poi sfumarla.
- 8) Chiedere di aprire gli occhi.
- 9) Spostarsi fisicamente, dopo avere chiesto il consenso.
- 10) "Sai come trasformare questo comportamento indesiderato in una nuova immagine?"
- 11) "Guarda alla prima immagine, quella che hai messo da parte. Puoi considerare quello come lo spunto (primo frame) del comportamento indesiderato?"
- 12) Inspirare
- 13) "Comincia a creare il primo frame della nuova immagine, quella del comportamento desiderato".
- 14) Espira
- 15) Metti ingredienti tramite i cursori.
- 16) Ora entra nella nuova immagine e comincia a costruirla sempre di piu' usando i cursori per aggiungere nuovi ingredienti.
- 17) Quando pensi che l'immagine sia finita portala al massimo 100-1000-10000-....
- 18) Spostati nel mondo dei suoni, mettiti nella posizione migliore per ricevere e sentire i suoni.
- 19) Tara tutto.
- 20) Spostati nel mondo delle sensazioni.
- 21) Tara tutto.
- 22) Spostati nel mondo del gusto.
- 23) Tara tutto.
- 24) Porta i cursori su tutti i VAK al massimo.
- 25) Mettiti in una posizione dove ti vedi al massimo
- 26) Prendi la nuova immagine fra le mani, e schiacciandola dai lati rimpicciolisila fino a farne un francobollo.
- 27) Riprendi la vecchia immagine e metterla davanti al francobollo. Quindi la vecchia immagine e' davanti e il francobollo e' dietro...non vedi la nuova immagine.
- 28) Metti il francobollo nel portafrancobollo (FIONDA).
- 29) A questo punto si dice alla persona che prenderemo in mano la fionda e indietreggeremo tendendola. Mentre ci allontaneremo la tensione della fionda aumentera'. Mentre andremo indietro gli faremo sapere che stiamo tendendo e sara' lui a dirci quando ci dobbiamo fermare. Poi lasceremo la fionda e il francobollo aprendosi verra' lanciato contro la vecchia immagine che ora ha davanti frantumandola e distruggendola. Chiedere se ha capito le dinamiche.
- 30) Cominciare ad indietreggiare mentre si dice "Tendo...tendo...tendo...va bene qui...tendo..." Quando dice ".Basta cosi', ci fermiamo".

- 31) A questo punto cominciamo a correre verso al persona dicendo “Arriva Arriva Eccola... Via Via Vai Vai”
- 32) Mentre ci avviciniamo il francobollo si apre.
- 33) Quando siamo davanti alla sua faccia battiamo le mani dicendo “VAI”.
- 34) Il francobollo sbattera’ sulla vecchia immagine distrubbendola.
- 35) “Vedi ancora la vecchia immagine?”. Se dice di si’ ripetere l’operazione di tirare la fionda. Continuare fino a quando non riesce proprio piu’ a vedere la vecchia immagine.

Capitolo 4: Ricerca di Credenze e Valori per la Scozzata

A volte per cambiare un comportamento, o meglio per eseguire una ristrutturazione, occorre eliminare alcuni piloti automatici, cioè quelle credenze che fanno partire i nostri automatismi comportamentali. Altre volte invece potremmo avere bisogno di cambiare un nostro valore, sempre tramite il cambiamento dei criteri.

Per potere fare ciò occorre mettersi in un determinato comportamento e vedere quali criteri e valori vi sono celati. Per fare ciò si può partire dal comportamento a livello di azioni, eventi ambiente e poi proseguire sempre più in profondità fino a raggiungere il VAK del primo frame, o elemento costitutivo. Occorre poi individuare le sottomodalità. Questi dati (credenze, valori, VAK, sottomodalità, sottomodalità critiche) ci permettono di eseguire la ristrutturazione.

Per ristrutturare i valori attraverso i criteri potremmo modificare i criteri esistenti o aggiungerne dei nuovi.

Per aggiungere nuovi criteri occorre fare alla persona domande generative.

Esempio:

Una persona in carcere. Ovviamente per questa persona i criteri di soddisfazione del valore "libertà" non sono soddisfatti. La domanda generativa potrebbe essere "Quale potrebbe essere un modo di vivere questa esperienza (carcere) sperimentando comunque il valore "libertà". Le risposte che darà sono i nuovi criteri. Se ne indaga il VAK e si esegue una ristrutturazione submodale. Si può scegliere un tipo di scozzata e poi applicarla allo stato attuale con la sensazione indesiderata di non essere libero, inteso come comportamento da sostituire e la nuova immagine creata con i nuovi criteri come nuovo comportamento.

Per trovare i valori e le credenze possiamo utilizzare questa tecnica:

- 1) Ricorda una esperienza che hai vissuto
- 2) Che requisiti aveva questa esperienza?
 - a. E' una cosa che sapevi fare?
 - b. Come facevi a sapere che la sapevi fare?
 - i. "L'ho vista e imparata"
 - ii. "Sapevo di saperla fare"
- 3) Trovare i valori. "Come ti sentivi?"

Esempio:

- a. "Ero soddisfatta" (Valore: Soddisfazione)
 - b. "Sentivo la stima delle persone" (Valore: Stima)
 - c. "Mi hanno dato dei soldi" (Valore: Riconoscimento)
- 4) Trovare le credenze. Cioè "Cosa deve accadere affinché i miei valori siano avallati?"

Esempio:

- a. Per me fare esperienza in prima persona e' indispensabile per credere di sapere fare bene qualcosa
- b. Se so di sapere fare bene qualcosa mi sento soddisfatta

- c. Se le altre persone mi apprezzano mi sento stimata
- d. Se le altre persone mi danno riconoscimenti tangibili (esempio denaro), so di sapere fare bene qualcosa.

Queste credenze di base sono quelle che ci fanno andare in AUTOMATICO. Cioe' "quando succede questo io mi sento cosi'...."

E' importante fare attenzione alla parte del nostro cervello in cui vediamo queste immagini o dove sono queste emozioni o se si muovono e in che direzione...

Passaggi Scozzata con valori e credenze:

Questo esercizio consiste in 5 stadi diversi:

- 1) Individuare le molecole del successo
 - a. Individuare Credenze
 - b. Individuare Valori
 - c. Verificare come gira l'emozione
- 2) Comportamento Indesiderato
 - a. Chiudere gli occhi
 - b. Immagine del comportamento indesiderato
 - c. Fare attenzione alle sottomodalita'
 - d. Incorniciare
 - e. Aprire gli occhi
 - f. Spostare l'immagine incorniciata
 - g. Uscire dall'immagine
- 3) Comportamento Potenziante
 - a. Chiudere gli occhi
 - b. Mettere a fuoco una nuova immagine positiva e giusta per noi.
 - c. Usare le sottomodalita' ed associarsi per renderla piu' viva.
 - d. Creare l'immagine di uno zaino o di una cesta dove teniamo i nostri valori e le credenze.
 - e. Prendere i valori dalla cesta/zaino ed indossarli
 - f. Prendere le credenze dalla cesta/zaino ed indossarle
 - g. Spostare i cursori delle sottomodalita' e sentire come ci si sente.
 - h. Portare queste sensazioni a 100-1000-1000-etc..Per fare crescere tantissimo l'energia di questa immagine.
 - i. Fare rimpocciolare l'immagine fino a raggiungere le dimensioni di un francobollo. Denso di energia.
- 4) Scozzata
 - a. Prendere la cornice con l'immagine del comportamento indesiderato
 - b. Metterci davanti il francobollo con l'immagine potenziante
 - c. Aprire e chiudere il francobollo, prima lentamente e poi sempre piu' velocemente. Ad ogni apertura/chiusura c'e' un effetto "gomma da cancellare."
 - d. Dopo un poco si dovrebbe non riuscire piu' a chiudere il francobollo.
- 5) Conferma dell'avvenuta ristrutturazione
 - a. "Ti ricordi qualcosa del vecchio comportamento?"
 - b. Se si ricorda ancora qualcosa occorre continuare a fare la scozzata (passaggi punto 4).

Esempio di ricerca valori/credenze fatto ad un soggetto A

Nella immagine del soggetto:

- 1) Novita'
- 2) Avventura
- 3) Esperienza
- 4) Stimolante
- 5) Paura dell'ignoto
- 6) Spirito

Di che cosa ha bisogno:

- 1) Sentire il mio potere
- 2) Affidarmi allo Spirito
- 3) Carica di energia
- 4) Serntirmi al sicuro con la mia Guida

VALORI:

- 1) Spiritualita'
- 2) Esperire per evolvere
- 3) Amore: Spirito ed Universo

CREDENZE:

“L’esperienza e’ fondamentale nella vita per evolvere. Dare un significato spirituale all’esistenza e’ fondamentale e imprescindibile. Se io amo me stessa, mi sento nel mio potere.”

Esempio di ricerca valori/credenze fatto ad un soggetto B

Eseperienza: Thailandia

Requisiti:

- 1) Clima meraviglioso
- 2) Spiritualita' ovunque
- 3) Bellezza della natura
- 4) Semplicita' delle persone
- 5) Originalita'/primitivita'
- 6) Gentilezza e rispetto (Sorriso)

VALORI:

- 1) Liberta'
- 2) Semplicita'
- 3) Spiritualita'
- 4) Amore
- 5) Bellezza

CREDENZE:

“Se io sono libera di esprimermi, il vivere per me e’ semplice. Piu’ la mia vita e’ semplice, piu’ bello e’ vivere. La connessione con lo Spirito e’ l’unico modo possibile di vivere. L’amore e’ il fuoco della vita (energia). La bellezza mi fa sentire in armonia. L’emozione gira nel petto in modo orizzontale, all’altezza del cuore, in senso orario. E’ posizionata nella parte sinistra del cervello, altezza tempie.