



Con quale dei 5 sensi

interpreti la realtà?



# CANALI DI COMUNICAZIONE E I 5 SENSI



Guardando questa foto godete di una bellissima **visuale**, potete immaginare il **suono** delle onde, i **profumi** del mare, potete ricordare quella particolare **sensazione** della sabbia sotto i piedi, il **sapore** dell'acqua salata sulla bocca... aria di ferie, spazi aperti... relax... . Noi percepiamo il mondo attraverso i nostri 5 sensi: vista, udito, tatto, olfatto, gusto.

# PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA (PNL)

- Secondo la Programmazione Neurolinguistica (PNL), un metodo psicologico ideato da Richard Bandler e John Grinder, ognuno di noi percepisce il mondo e la realtà in maniera differente, attraverso i sensi che utilizziamo con maggiore frequenza in base alla nostra personalità.
- È una prospettiva curiosa che vale la pena di tenere presente se volete conoscervi meglio. È possibile che utilizzate di più uno dei cinque sensi, oppure anche due. Sappiate che questa prospettiva ha a che vedere con la predominanza cerebrale, vale a dire, ci sono persone che sfruttano maggiormente la parte sinistra del cervello e sono più propense alla logica, alla razionalità e all'ossessione per l'ordine.
- Al contrario, se utilizzate maggiormente la parte destra del cervello, allora siete delle persone creative, più flessibili e innovative. La neurolinguistica studia queste aree del cervello per stabilire il modo in cui le persone interpretano il mondo che le circonda.

# I 5 SENSI E LA COMUNICAZIONE

- I sensi sono di assoluta importanza per il nostro interagire con il mondo: oltre che **funzionare** dobbiamo anche **saperli usare**.
- I **sensi** sono il mezzo fisico per ricevere segnali dal mondo esterno. **Sono la parte meccanica del sistema**.
- Le **percezioni** sono invece **il risultato dell'elaborazione fatta dal nostro cervello** di quei segnali per trasformarli in **informazioni**.
- La **comunicazione** è il processo che si instaura tra persone che ricevono, elaborano e si restituiscono segnali tra loro, allo scopo di trasmettere **informazioni** e produrre **percezioni** l'un l'altro.
- Possiamo considerare i sensi come veri e propri **canali di comunicazione**.

# CANALE DI COMUNICAZIONE PRIMARIO: VISIVO, UEDITIVO, CINESTETICO

- Numerosi studi ed osservazioni fatte hanno classificato le persone in base al loro **canale primario**, ossia il canale di comunicazione connesso a quel senso – dei cinque che abbiamo – che **spicca particolarmente nei nostri schemi mentali**.
- E' stato notato che la percentuale di persone predisposte per un canale sensoriale, piuttosto che un altro, dipende da molti fattori come l'età, la scolarità, l'ambiente, la cultura.
- In **occidente** le **persone adulte** sono circa così assortite per tipo:
  - **55% visivo** o visuale (**Visual**)
  - **20% uditivo** (**Auditory**)
  - **25% cinestesico** o cinestetico (**Kinesthetic**)
- Quest'ultima parolona deriva dal greco *kinesis* (movimento) e raggruppa le persone che hanno una predisposizione al canale **tattile, olfattivo** e/o **gustativo**, ossia le dinamiche (movimento) di contatto tra persone, gli oggetti, il cibo, gli odori.

# Cosa cambia tra una persona visiva, una uditiva ed una cinestesica?

Per portare qualche esempio, cambia (tendenzialmente) **il loro modo di:**

- esprimersi, scegliere le parole ed i verbi, modulare la voce,
  - gesticolare, muovere gli occhi e comunicare con il corpo,
  - respirare (!!),
  - vestirsi,
  - memorizzare le cose e quindi apprendere.
- 
- Avranno probabilmente passioni, hobbies e magari professioni diverse...
  - Cambia il “linguaggio del loro pensiero interiore” e quindi come comunicano verso l'esterno

# IMPORTANTE! CANALE SECONDARIO

- Ci tengo a sottolineare che, quella che segue, si tratta di una classificazione **tendenziale**, non soffermiamoci su un solo aspetto per trarre conclusioni generali ma consideriamo la globalità della persona o almeno più elementi.
- Anche perché pur essendoci una preponderanza più o meno marcata del **canale primario** restano comunque attivi anche gli altri due, anche se meno “confortevoli”. Si parla spesso di **canale secondario**, che talvolta emerge soprattutto se stimolato. Possiamo quindi essere dei **visivi un po’ uditivi**, oppure **uditivi un po’ cinestesici** e così via.



# VISIVO

- La persona visuale si concentra sull'osservazione visiva del mondo esterno, ovviamente è attirata dalle immagini e dall'esteriorità. Ama immaginare, progettare. Al suo interno “visualizza” i concetti e crea e memorizza **immagini** interiori.
- **Gestualità** “centrifuga” ossia con ampi gesti verso l'esterno e verso l'alto, spesso è come indicasse o disegnasse in aria i concetti.
- Spesso rivolge gli **occhi** verso l'alto.
- Movimenti della **testa** verso l'alto.
- **Parla** velocemente, spesso con raffiche di parole, senza cadenze particolari.
- **Respirazione** toracica, alta e poco profonda.
- Spesso si tocca gli **occhi**.



# UDITIVO

- La persona uditiva si concentra sul suono e sulla parola, è attratta dai suoni, dai rumori, dai ritmi. Ama il dialogo e la discussione. Al suo interno tende a collegare i concetti a **suoni e a discorsi**.
- **Gestualità** prevalentemente con movimenti delle braccia in orizzontale, ritmata, produce rumori, tamburella, schiocca le dita.
- Tendenzialmente muove gli **occhi** lateralmente.
- Inclina la testa sul lato e spesso tende l'**orecchio**. Movimenti della testa in orizzontale.
- **Parla** con una cadenza ritmata e regolare, con pause importanti ed una accurata scelta delle parole.
- **Respirazione** mediana.
- Tende a toccarsi le **orecchie** o a fare gesti (ad esempio roteare l'indice) vicino alle orecchie.



# CINESTETICO

- La persona cinestesica si concentra sulle sensazioni corporee (caldo, freddo, liscio, ruvido, dolce, aspro, profumi). Ama la manualità e costruire fisicamente. Al suo interno rappresenta e memorizza i concetti come **sensazioni fisiche**.
- **Gestualità** “centripeta” ossia poco ampia e rivolta verso di sé, gesticola molto e spesso come a “stringere i concetti” o a fare azioni con oggetti, mediamente all’altezza della pancia.
- **Occhi** spesso verso il basso.
- **Testa** tendenzialmente rivolta verso il basso.
- **Parla** lentamente e con lunghe pause, tono basso e volume basso.
- **Respirazione** di pancia, con ampi respiri.
- Tende a toccarsi il **petto, pancia**, naso. Cerca il **contatto** con l’interlocutore (gli prende la mano, gli tocca la spalla).

# NEL PARLATO: CONFRONTO ESPRESSIONI

## • VISIVO

- **Vedo** molto bene questo progetto!
- Ci **vediamo**!
- Uhhh.... non ci **vedo** tanto **chiaro**.
- **Chiaro e lampante**!
- Meglio se gli **mostriamo** il **quadro** completo sul prodotto.
- **Guarda**, facciamo così...

## • UEDITIVO

- Questo progetto farà **parlare** di sè!
- Ci si **sente**!
- Uhhh... mi **suona** un po' **stonato**.
- **Messaggio**, ricevuto !
- **Direi** di **descrivergli** in **dettaglio** il prodotto.
- **Senti**, facciamo così...

## • CINESTETICO

- Me lo **sen**to **dentro**, questo progetto **prenderà piede**!
- **Teniamoci** in **contatto**
- Uhhh... **sen**to **puzza** di bruciato.
- Ho **afferrato** il concetto!
- La cosa migliore è fargli **toccare** con **mano** il prodotto.
- Ci **tengo** a fare così...

# ALTRE ESPRESSIONI

## • VISIVO

- punto di vista, senza ombra di dubbio, ben definito, guardi..., veda..., un approccio miope, un'idea nebulosa, vedere allo stesso modo, mettere a fuoco, essere di umor nero, in prospettiva, dare un'occhiata, in vista di..., mettere nero su bianco, vita grigia, combinarne di tutti i colori

## • Uditivo

- mettere la pulce nell'orecchio, fare orecchi da mercante, ascolti..., senta..., avere voce in capitolo, corre voce, dirlo chiaro e forte, fare attenzione, parola per parola, musica per le mie orecchie, l'ho già sentito, per così dire, fare appello a, parola chiave, prestare orecchio

## • CINESTETICO

- pelle d'oca, piedi per terra, peli sulla lingua, puzza sotto il naso, non ti seguo, tenere in sospeso, tagliare corto, venire al sodo, avere tatto, fare il duro, avere modi ruvidi, scherzi di cattivo gusto, rimanere a bocca asciutta, essere di bocca buona, conto salato, avere un buon naso, tenere a mente, fiutare l'inganno

# VERBI (anche figurati)

## • VISIVO

- vedere, immaginare, apparire, sembrare, illuminare, inquadrare, monitorare, colorare, intravedere, scorgere, adocchiare, nascondere, visualizzare, focalizzare, ammirare, scrutare, guardare, prevedere, scomparire, eclissare, arrossire, sbiancare, chiarire

## • Uditivo

- sentire, ascoltare, udire, bisbigliare, parlare, urlare, chiacchierare, divulgare, ronzare, sussurrare, scricchiolare, chiedere, rispondere, comporre, replicare, interrogare, elencare, tradurre, valutare, raccontare, verificare, suonare, amplificare, origliare, confidare, riferire

## • CINESTETICO

- toccare, tastare, afferrare, accarezzare, manipolare, fare, plasmare, ricucire, stimolare, premere, modellare, solleticare, urtare, muovere, stringere, riscaldare, addolcire, gustare, assaporare, mangiare, inasprire, dissetare, saziare, odorare, annusare, profumare, fiutare

# SOSTANTIVI (anche figurati)

## • VISIVO

- vista, visione, visuale, immagine, panorama, prospettiva, fotografia, occhio, figura, occhiata, sguardo, luce, luminosità, oscurità, buio, colore, focalizzazione, segnale, tinta, tono, apparizione, aspetto, immaginazione, impressione, apparenza, splendore, quadro, immaginazione

## • UEDITIVO

- udito, dialogo, ascolto, orecchio, suono, idea, armonia, conoscenza, precisione, rumore, rombo, botto, silenzio, parola, discorso, blabla..., musica, melodia, canto, domanda, risposta, brusio, urlo, relatore, rimprovero, grido, sussurro, sviolinata, canzone, ritmo, tonalità, nota, eco

## • CINESTETICO

- concretezza, presa, tocco, manipolazione, spigolosità, ruvidità, crescita, morbidezza, pesantezza, dolore, paura, passione, brivido, calore, freddo, pelle, mano, spessore, materia, peso, dolcezza, gusto, bontà, delicatezza, sapore, amarezza, lingua, palato, saliva, acquolina, appetito, sazietà, naso, fiuto, odore, profumo, fragranza, sentore

# AGGETTIVI (anche figurati)

- **VISIVO**

- chiaro, luminoso, scuro, brillante, opaco, colorato, ombreggiato, ombroso, ammirato, pallido, candido, abbellito, configurato, trasparente, limpido, dorato, fosco, splendente, inimmaginabile

- **UDITIVO**

- ritmato, scandito, melodioso, armonioso, disarmonico, esatto, misurato, stonato, altisonante, silenzioso, rumoroso, armonioso, dissonante, amplificato, sonoro, inaudito

- **CINESTETICO**

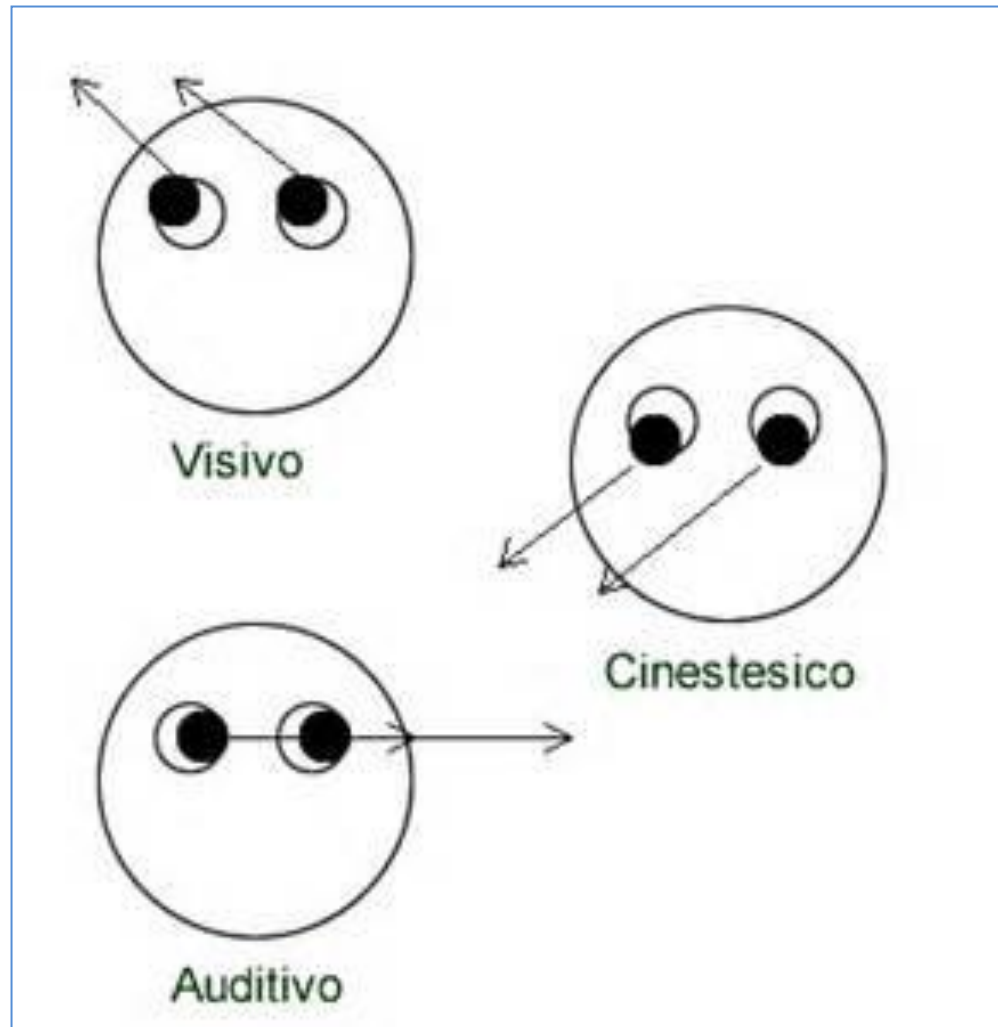
- concreto, morbido, spesso, ruvido, caldo, duro, impastato, appiccicoso, fresco, levigato, stretto, dolce, amaro, aspro, salato, acido, stomachevole, disgustoso, cremoso, piccante, gustoso, frizzante, succoso, appetibile, profumato, liscio, inebriante, pesante

# IMPORTANTE!!!!

- Se un docente chiedesse ad un allievo come preferirebbe organizzare un corso:
- **VISIVO**  
Preferirebbe la **proiezione** di slides o video, avere delle dispense.
- **UDITIVO**  
Preferirebbe ci fosse una persona che **spieghi** e che attivi un dibattito.
- **CINESTETICO**  
Preferirebbe **esperienze** pratiche ed attività di gruppo.  
Imparare ad utilizzare lo stesso canale di comunicazione di chi abbiamo davanti è importante per instaurare empatia, fiducia e sicurezza.

# ESPERIENZE

- Premessa: i prossimi esercizi potranno dare velocemente una indicazione sul canale di comunicazione primario e quello secondario meno “confortevole”.
- 1. A coppie: chiedi alla tua/o compagna/o di ricordare qualcosa (es. cosa hai mangiato ieri, che cosa ti ricordi del primo giorno di scuola, ecc.? Quando risponde, i suoi occhi guardano in alto, dritto davanti a se, o in basso?
- 2. A coppie: formula una domanda utilizzando i tre canali. Puoi mantenere la stessa oppure cambiare soggetto. Es: come vedi il programma scolastico? Come vivi il programma scolastico? Come valuti il programma scolastico? Il compagno non deve rispondere, ma deve rendersi conto a quale di queste domande avrebbe immediatamente trovato una risposta coinvolgente e invece a quale avrebbe risposto con meno enfasi.



# CONCLUSIONI

- Spero che questa presentazione possa completare e riassumere le informazioni che vi ho trasmesso.
- Ricordatevi che più vi allenate più otterrete dei risultati.
- Cercate su internet i filmati inerenti al tema e condivideteli con i compagni.
- Sono a vostra disposizione per ulteriori chiarimenti.
- Vi invito ad inviarmi le vostre esperienze e osservazioni:  
[carlotta.vannini@edu.ti.ch](mailto:carlotta.vannini@edu.ti.ch)