



Corsi on Line di Erba Sacra

PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

La relazione umana

Docenti: Dott. Adriano Bilardi, Dott. Attilio Maria Scarponi

LEZIONE 1

INDICE

Introduzione

Capitolo 1:

Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo

- 1.1. La costruzione della Mappa del Mondo
- 1.2. I Livelli di Pensiero
- 1.3. Processo di trasformazione profonda
- 1.4. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento personale

Programma completo

Introduzione

Cap 1:	Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo
Cap 2:	Neurologia e Comportamento
Cap 3:	Comunicazione verbale
Cap 4:	Comunicazione non verbale
Cap 5:	Comunicazione efficace
Cap 6:	La Relazione Umana
Cap 7:	Concetti introduttivi di Ipnosi
Cap 8:	La Ristrutturazione
Cap 9:	Il modellamento
Cap 10:	Le posizioni percettive
Cap 11:	La meditazione
Cap 12:	Approccio di PNL al Counseling



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Introduzione

La Programmazione Neurolinguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, più che una teoria del comportamento, è appunto un modello, un insieme di tecniche e procedure, la cui validità è ricercata nella loro utilità ed efficacia, accantonando ogni pretesa di essere una rappresentazione della “Verità” con la V maiuscola.

L’approccio epistemologico è quello cognitivo-comportamentale, tipico più delle scienze biologiche, anziché delle scienze umanistiche e della psicologia tradizionale. L’enfasi sull’efficacia ne fa una disciplina estremamente dinamica, suscettibile di essere costantemente aggiornata con nuovi sviluppi e nuove procedure di fronte alle quali il Programmatore neurolinguista si pone una semplice, unica domanda: funziona o no?

La via attraverso la quale si ricercano nuovi modelli e nuove tecniche in grado di produrre i cambiamenti desiderati è quella dell’osservazione dell’esperienza soggettiva, di cui si suppone l’assoluta individualità ed irripetibilità per ogni persona, ma anche una ben definita ed operante “struttura” comune, che appunto ci caratterizza in quanto “esseri umani”.

La PNL è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d’informatica.

Questi due geniali autori, attraverso l’osservazione acuta dell’operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell’epoca (Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir) ed un’altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l’informatica, la cibernetica e la linguistica - hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. E questa struttura è osservabile anche in quel particolare comportamento umano retto da regole che è il linguaggio, come avevano notato Chomsky e gli altri scienziati che avevano studiato i linguaggi e proposto il modello della “grammatica trasformazionale”.

Il cuore della PNL è l’affermazione che il comportamento umano è “programmato”, cioè ha una struttura, ed è controllato dal sistema neurale (del quale i cinque sensi sono i sistemi sensoriali alla base della percezione) attraverso la “trasduzione” dell’informazione che l’organismo riceve dall’interno di sé e dal mondo esterno.

L’interazione di un essere vivente con il resto del mondo è un processo di comunicazione che, fra gli umani, è mediata dal linguaggio e quindi anche attraverso il linguaggio, sia quello esterno che quello interno, avviene la programmazione delle funzioni neurali dell’individuo e cioè dei modi in cui egli risponde agli stimoli, ossia “si comporta” con tutto il suo essere fisico, mentale e spirituale.

Dall'osservazione dei comportamenti esteriori (movimenti oculari, gesti, posture, respirazione, lessico, tono e velocità del parlato, ecc.) è quindi possibile risalire ai processi mentali di ciò che accade dentro di noi, ovvero ai programmi comportamentali in atto, anche se, naturalmente, ci rimangono ignoti i contenuti del pensiero, a meno che non siano riferiti dal soggetto, e soltanto nel modo e nella misura in cui il soggetto può e vuole riferirli. Infatti, il più delle volte e per la maggior parte, i contenuti dei nostri processi mentali, così come, si badi bene, i processi mentali medesimi, sono fuori della nostra consapevolezza, ovvero sono inconsci.

E proprio qui sta l'intuizione degli Autori della PNL! Per cambiare un comportamento, ovvero il risultato di un processo, non è necessario conoscerne i contenuti simbolici che sono processati. È sufficiente - per usare una terminologia presa a prestito dall'informatica - conoscere il listato d'istruzioni del programma sottostante quel processo e sapere come modificarlo per ottenere un comportamento diverso in tutte le circostanze in cui il soggetto utilizzerà quel programma.

Ma che cos'è, in questo contesto, un "programma"? È il risultato di un apprendimento di strategie comportamentali rivelatesi efficaci in esperienze passate. Quando però le medesime strategie continuano ad essere applicate in contesti diversi, a causa di un'errata categorizzazione e rappresentazione dell'esperienza, i risultati possono essere catastrofici in termini di salvaguardia del benessere psico-fisico della persona.

In tal caso, il Programmatore neurolinguista operatore del cambiamento ha a sua disposizione tutto un nutrito set di "tecniche" per aiutare il soggetto ad effettuare un nuovo apprendimento, una nuova categorizzazione, nuove distinzioni e nuove generalizzazioni che hanno come risultato la ristrutturazione dell'esperienza soggettiva della persona e l'acquisizione conseguente di nuove abilità di risposta nei contesti appropriati. Il soggetto amplia così il bagaglio delle sue strategie di risposta di fronte alle nuove esperienze della vita, che d'ora in poi sarà per lui più ricca e soddisfacente.

La conoscenza può avere una funzione "etica", nel senso che può essere messa al servizio del nostro comportamento, e può essere "ecologica", nel senso che può essere rispettosa degli equilibri ambientali ed integrata in essi. Questo è sicuramente vero per la PNL. Conoscere i meccanismi, i processi, la struttura dell'esperienza soggettiva umana, ci pone nella condizione di agire nel mondo in modo più efficace e più rispettoso verso gli altri, incrementando le nostre abilità comunicative ed empatiche, e migliorando, quindi, la nostra intelligenza emotiva.

Per questo motivo, le scoperte della PNL sono utili non solo nella psicoterapia, ma anche nella vendita, nella formazione, nella negoziazione ed in generale in tutte le circostanze nelle quali c'è comunicazione fra le persone.

E, considerato che noi tutti abbiamo un costante "dialogo interno", la cui natura e qualità sono - come vedremo nel prosieguo di questo corso - di fondamentale importanza per il nostro benessere e per il nostro modo di essere al mondo in modo efficace rispetto ai nostri desideri ed ai nostri obiettivi, possiamo concludere che la PNL ci è utile SEMPRE.

Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, ed affinché queste diventino un “modo di essere e di agire spontaneo”, di modo che l’attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente ed sia libera di concentrarsi sui “contenuti” delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

Per questo motivo, nessun libro, nessun trattato e nemmeno questo corso possono promettere di insegnare ciò che solo l’esperienza del “fare” attraverso l’esempio del maestro, e sotto la sua supervisione, il suo feedback di rinforzo o di correzione, può permettere di apprendere.

In questo senso, questo corso On Line è particolarmente utile per acquisire i concetti fondamentali ed entrare, per così dire, nel mondo della PNL.

L’apprendimento delle tecniche è il frutto dell’esperienza delle stesse, che solo può essere fatta sotto l’insegnamento di preparati e qualificati trainer durante appositi seminari esperienziali.

A tal fine, Erba Sacra organizza, con gli stessi autori di questo corso on-line, entrambi Master Trainers di PNL, appositi Seminari esperienziali di PNL, differenziati per le diverse esigenze delle persone. Le date e le altre informazioni relative ai seminari si trovano nel sito internet www.erasacra.com

1. **Acquisizione di un Atteggiamento Mentale Positivo**

1.1. **La costruzione della Mappa del Mondo**

Una premessa indispensabile del percorso che stiamo avviando è che le nostre percezioni sono mediate dalla nostra struttura di pensiero, in particolare da quella logica che le organizza, costruendo un mondo ben ordinato (più o meno) dal caos delle percezioni.

Per tale ragione vi è una diffusa consapevolezza nella storia del pensiero della differenza tra il mondo in sé e la conoscenza che ne abbiamo; noi quindi non operiamo direttamente sul mondo, piuttosto ciascuno di noi si crea una Mappa la cui funzione non è quella di conoscere il Mondo, scopo che ci è precluso, quanto piuttosto di fornirci uno strumento attraverso il quale orientarci nella realtà.

Tutti abbiamo le nostre esperienze, ognuno le ha diverse dagli altri e pertanto nel crearci una Mappa del mondo ciascuno costruisce una propria mappa che in parte differisce dalle altre; una Mappa non è il territorio, serve solo ad orientarsi, se è ben fatta sarà una buona Mappa e sarà utile.

I Filtri della Percezione

I nostri sensi non sono solo recettori passivi di informazioni, al contrario essi le selezionano, lasciando filtrare solo una minima parte degli stimoli sensoriali che riceviamo.

Il sistema nervoso, geneticamente determinato sin dal principio, è il primo dei filtri della nostra percezione e quindi il primo degli elementi che concorre a far sì che la nostra Mappa del Mondo sia differente dalla realtà.

Un altro filtro della nostra percezione è quello sociale, cioè culturale, soprattutto quel particolare filtro sociale detto Linguaggio.

Qualunque descrizione facciamo, ad alta voce o tra noi e noi, la esprimiamo col linguaggio; qualunque distinzione operiamo per rappresentarla e rappresentarcela abbiamo bisogno del linguaggio.

La ricchezza e varietà di parole e di sfumature di un linguaggio è un altro filtro, assai potente e quasi sempre inconscio, della nostra rappresentazione.

La terza classe di filtri è di tipo individuale.

Le parole che usiamo hanno il particolare significato dell'esperienza loro collegata.

Per chi ha rischiato di annegare, la parola mare ha significato del tutto diverso che per chi si è sempre piacevolmente goduto il sole d'estate.

Poiché nessuno ha le stesse esperienze degli altri è evidente che ciascuna Mappa differirà dalle altre anche sotto questo profilo.

PNL e Mappa del Mondo

Sulla base di queste brevi considerazioni potrebbe sembrare che gli Esseri Umani abbiano scarse possibilità di intendersi tra loro ed in effetti ci sono situazioni in cui accade che persone che usano persino le stesse parole in realtà non riescono a capirsi.

In altre situazioni può accadere di osservare che gli esseri umani sembrano operare per danneggiare se stessi, come fossero folli; in realtà è solo il modello del Mondo, la loro Mappa, ad essere difettosa in quelle parti.

Eliminando i casi di reale e comprovato problema neurale, negli altri casi questi difetti vanno fatti risalire a come l'informazione viene codificata e trasmessa dal linguaggio, nel percorso che gli stimoli sensoriali compiono dalla fase di ricevimento a quella di strutturazione logica e manifestazione nel comportamento verbale o non verbale.

I meccanismi di modifica che operano in questo processo sono fondamentalmente tre: la generalizzazione, la cancellazione, la deformazione.

Nella generalizzazione si attribuiscono a tutti le conclusioni che si traggono da una esperienza: la gente è cattiva, mi odia.

Nella cancellazione, si sopprime una parte del messaggio, limitando le proprie scelte: se fossi rispettoso ti comporteresti meglio (rispettoso rispetto a quale parametro, verso chi?)

Nella deformazione si cambia il significato di una parte del discorso per non dover rivedere un proprio atteggiamento inconscio: Ha detto che mi ama, chissà cosa vuole da me.

Tutti e tre i meccanismi operano costantemente e sono all'origine del successo e dell'insuccesso, della salute e della sofferenza psico-fisica.

La PNL si propone come **Metamodello**, ossia un modello esplicito di come costruire modelli che liberino le persone dalla sofferenza generata da una Mappa del mondo difettosa, che ha ridotto e riduce sempre di più la loro libertà di scelta.

Che sia a supporto della Psicoterapia o della comunicazione efficace, la PNL è un potente strumento per costruire o riparare i nostri difettosi modelli del mondo contribuendo a migliorare la qualità delle nostre rappresentazioni, delle nostre relazioni sociali e ad aumentare le nostre possibilità di scelta.

1.2. I livelli di pensiero

La nostra Mappa del Mondo, come abbiamo visto, si basa sulla struttura logica che il pensiero assegna alle nostre esperienze sensoriali.

Queste esperienze sono organizzate in sistemi di relazioni dette: Livelli logici, dato che prendono a prestito il lavoro di Bertrand Russell sui fondamenti logici della matematica (teoria dei Tipi Logici).

Fu l'antropologo Gregory Bateson a trasferire quei concetti nella psicologia, in particolare applicandoli all'apprendimento ed al cambiamento.

In PNL, grazie all'opera di Robert Dilts, lo studio dei livelli logici del pensiero ha avuto un grande sviluppo anche per la corrispondenza con la nostra neurologia (livelli neurologici).

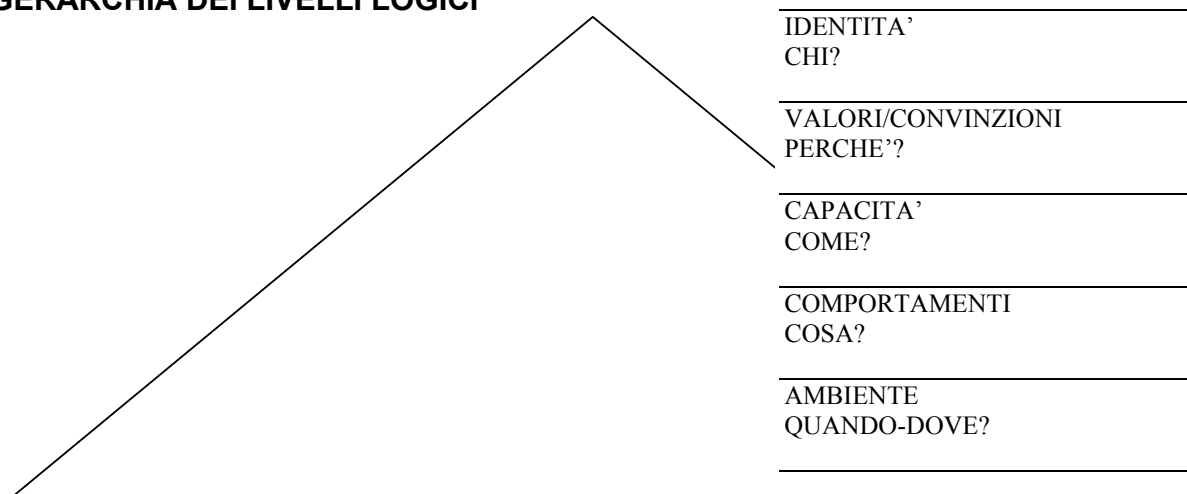
Fondamentalmente ogni livello organizza l'informazione dei livelli sottostanti, cosicché, a sua volta, ciascun livello è ricompreso in uno più ampio, a cui è collegato da un sistema di relazioni, in un ordine di tipo gerarchico.

In tal senso ogni cambiamento del livello superiore modifica tutti i livelli sottostanti, non accade invece necessariamente il contrario; ad es. se mi converto ad un'altra religione la mia identità cambia e tutti i miei valori dovranno essere in sintonia con la nuova religione.

Se invece cambio uno dei miei valori, per es. il lavoro, posso essere un lavoratore migliore/peggiore e rimanere la persona che sono, almeno in larga misura, in famiglia, con gli amici, nello studio, ecc.

E' una concezione fondamentalmente costruttivista che suppone che le regole di descrizione della realtà che noi percepiamo, siano in realtà quelle che la nostra mente assegna alla realtà stessa (qualsiasi cosa sia).

LA GERARCHIA DEI LIVELLI LOGICI



L'Ambiente

L'ambiente è ciò che ci circonda, il "dove" e il "quando" di ciò che accade, il contesto nel quale si svolge la nostra vita, le nostre azioni.

Per es. diciamo: un ambiente favorevole alla crescita, o sfavorevole, ecc.

A livello di ambiente non c'è apprendimento, si assume quello che descriviamo e basta, come qualcosa di esterno a noi, che non possiamo modificare ("i fatti non si cambiano").

Quando attribuiamo all'ambiente i nostri successi o insuccessi escludiamo di poter fare qualcosa per cambiare lo stato della nostra vita.

Ad es. la velocità è funzione della distanza e del tempo.

Se guidiamo un'automobile, possiamo aumentare o diminuire la velocità (comportamento) ma se attribuiamo all'auto la velocità, allora diventa un dato ambientale e non potremo far niente.

Questo accade assai spesso, tutte le volte che pensiamo: non posso, non ce la faccio, è troppo....., è probabile che stiamo attribuendo i nostri problemi all'ambiente.

Tuttavia l'ambiente esercita di fatto una grande influenza su di noi, pensiamo alle malattie, al tempo, ecc. e richiede costantemente una nostra forma di reazione: il nostro comportamento.

Il Comportamento

Il comportamento è il "cosa" faccio in un determinato ambiente. Ad es. tenere il piede sul freno per diminuire la velocità.

In PNL per comportamento si intende una sequenza di immagini / suoni / sensazioni, sia che diano luogo a una specifica azione fisica attraverso la quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda (persone e cose), sia che rimanga a livello mentale.

A livello logico il comportamento è la nostra risposta alle sollecitazioni dell'ambiente.

Il comportamento può diventare una risposta stereotipata ad una condizione ambientale, è la situazione da cui la persona non sa uscire, nella quale rimane intrappolata in un contesto, non riesce ad apprendere una strategia, che richiede capacità nuove o di adattamento, un po' simile ad un loop.

Ad esempio nell'educazione dei bambini è molto più efficace insegnare strategie di apprendimento piuttosto che punirli perché non sono capaci di fare qualcosa.

Quando invece ci si limita a imporre di fare qualcosa e a punirli in caso di mancata esecuzione ecco che si sviluppano situazioni conflittuali, dato che saranno indotti a ripetere coattivamente il comportamento, stretti tra due vincoli: la pressione anche fisica a cambiare, l'incapacità a trovare una soluzione, che l'adulto non indica.

Ancor più evidenti sono le dinamiche sociali e del lavoro, dove il comportamento è la sequenza di immagini, suoni, sensazioni ad un ambiente dove le varie parti in competizione per la distribuzione delle risorse non indicano alle altre la soluzione ma si limitano a minacciare, riproducendo un modello adulto/bambino.

Quando non si sviluppano strategie di apprendimento e quindi nuove capacità di far fronte alle dinamiche di cambiamento sociale, si sviluppa disagio sociale piuttosto che scontri, conflitti, ecc.

Le Capacità

Le capacità sono il “come” organizziamo il nostro comportamento e riguardano l'organizzazione dei nostri comportamenti in relazione alla nostra mappa di realtà.

Ad esempio se vogliamo imparare ad essere dei buoni scrittori, dovremo sviluppare una adeguata capacità di scrittura.

Sarà quindi necessario passare da una fase nella quale abbiamo, inconsciamente, una certa competenza di base ad una nella quale, sempre inconsciamente, questa competenza si è sviluppata adeguatamente.

Nel mezzo occorre che noi disponiamo di una mappa di realtà nella quale siamo dei bravi scrittori e, attraverso tentativi ed errori, arriviamo a scrivere come desideriamo fare.

Nell'organizzare il nostro comportamento per giungere all'abilità che desideriamo è pertanto necessario sviluppare il “come fare”, ovvero la capacità di essere scrittori.

Eguale per essere buoni piloti, occorre sviluppare il “come” guidare bene.

La stessa cosa vale per la nostra salute, se sviluppiamo la capacità di comportamenti che ci danno benessere o ci fanno uscire da situazioni in cui siamo intrappolati allora ci sentiremo bene, potremo ad es. raggiungere il peso forma.

Certamente tra la situazione di partenza, poniamo l'obesità, e quella di arrivo: lo stato di “forma” fisica adeguata sono necessari tempi appropriati e comportamenti adeguati.

La nostra capacità sarà quindi anche quella di mantenere questi comportamenti per il tempo e nel modo necessari.

E' ciò che Bandura chiama “aspettativa di autoefficacia”, che ha molto a che vedere con la disponibilità di una mappa di realtà nella quale ci vediamo capaci di raggiungere l'obiettivo.

Un'alta aspettativa di autoefficacia migliora di molto la nostra autostima, contribuendo in modo sostanziale a darci un'immagine positiva di noi stessi.

Tutto ciò, naturalmente, dipenderà molto anche dalle nostre convinzioni e dai nostri valori.

Valori e convinzioni

I valori sono intimamente associati con ciò che per una persona è prezioso o desiderabile, che vale per l'appunto.

I valori sono creati dall'esperienza della persona in seno alla famiglia, innanzitutto, ma anche nelle varie istituzioni sociali come la scuola o la Chiesa; dipendono inoltre dal luogo dove si vive, la sua cultura, gli amici o le persone che frequentiamo.

Essi ci indirizzano verso qualcosa o ci spingono via da qualcosa (**Metaprogrammi**) ed hanno a che vedere col "perché", costituendo le motivazioni più profonde dell'agire e perseverare.

Per tale ragione i valori vanno al di là di pensieri specifici e servono a spingere verso comportamenti o ad inibirli, insomma ci motivano a fare quello che facciamo o a pensare quello che pensiamo.

Hanno una grande importanza perché la motivazione determina il grado di risorse interiori che siamo disposti a mobilitare in per un progetto, una causa un obiettivo comunque collegato ai nostri valori.

Per conoscere i valori di qualcuno si può domandare: Qual è la cosa più importante per te? Oppure: che cosa ti motiva, che cosa ti spinge ad agire?

I valori sono strutture molto profonde, astratte e soggettive e sono collegati alle Convinzioni, che si situano sullo stesso piano nel modello dei livelli di processo mentale.

Le Convinzioni sono strutture cognitive che danno ai Valori il collegamento con l'esperienza reale, sono giudizi e valutazioni che emettiamo su quanto ci circonda, manifestando così in una forma più concreta i nostri valori.

Per esempio la famiglia è un valore e nella realtà pratica questo vuol dire credere di dover cenare insieme la sera, festeggiare i compleanni o il Natale insieme ecc.

Spesso come abbiamo visto un Valore trascina con se un gruppo di Convinzioni.

Valori e Convinzioni hanno quindi una grande influenza sulle nostre capacità e sono legati alla nostra "Mappa del Mondo": prima di Colombo si credeva che il mare Oceano fosse impossibile da traversare, ma Colombo ce la fece perché nella sua Mappa del Mondo era addirittura più piccolo di quanto sia nella realtà.

E' facile intendere la grande importanza pratica delle Convinzioni ma va tenuto conto che Valori e Convinzioni organizzano altri aspetti della nostra vita Psicica.

Se, per esempio, le nostre Convinzioni intorno ad un valore si modificano per qualche motivo, ne può nascere un conflitto interiore che può generare disagio, frustrazione o conseguenze ancora più gravi sulla nostra salute mentale.

E' quanto accade spesso di fronte ai cambiamenti sociali o culturali: i valori tradizionali mal si conciliano con le nuove Convinzioni, generando talvolta fughe dalla realtà, nell'alcool o nella droga e simili.

Un'altra area di conflitto nasce da una scarsa chiarezza sulla nostra gerarchia di Valori, specie di fronte ad un impegno, una sfida nuova un problema affettivo serio.

Un buon Counselor o, meglio, un buon Coach fornisce alla persona che soffre per il problema (pensiamo ai drammi familiari o a problemi di fumo, peso, che talvolta hanno gravi conseguenze sulla salute) l'assistenza indispensabile per uscirne.

Vedremo in un prossimo articolo come la PNL insegna a superare i nostri conflitti in funzione del nostro miglioramento personale.

L'Identità

Il senso della propria identità è il più profondo dei livelli neurologici, si focalizza sul senso di Sé, del suo Ruolo e della sua Mission; la nostra Identità è il "Chi" siamo.

Questa percezione di Chi siamo organizza i nostri valori, convinzioni, capacità e comportamenti, a sua volta si collega allo scopo per cui viviamo, alla nostra missione nella vita.

Il senso della nostra identità ci permette di dare un indirizzo alla nostra vita, chiarire a noi stessi le convinzioni limitanti e quelle potenzianti, sviluppare nuove dimensioni del nostro essere.

In un certo senso tutta la nostra vita è un processo di ricerca e costruzione della nostra identità.

Tutte le storie della cultura e della religione sono piene di vicende relative all'identità, ma anche le favole i miti e leggende spesso hanno a che vedere con questo tema.

Il "viaggio dell'eroe(Campbell, 1988) ha descritto efficacemente il percorso di costruzione della propria identità da parte dell'eroe:

- Sentire una chiamata
- Accogliere la chiamata
- Oltrepassare la soglia
- Trovare un custode
- Affrontare un demone
- Trasformare il demone in una risorsa
- Completare il compito
- Trovare la strada verso casa

Nella nostra vita quotidiana il demone può essere la paura, il non sentirsi amati o riconosciuti nel diritto a esistere o qualsiasi altro fattore influenzi il Chi siamo e generi il disagio che si manifesta in depressione, vergogna, obesità, anoressia, ecc. .

Nel definire a noi stessi Chi siamo sta dunque il presupposto di come ci comportiamo e in tutti i casi nei quali occorre trasformare profondamente se stessi per risolvere problemi di fondo occorre ristrutturare la nostra identità, perché a questo livello logico sono collocate le nostre ipotesi sulla realtà e sulla relazione tra noi e la realtà, così come la ipotizziamo.

Questa è la nostra mappa di realtà più profonda, non a caso Kant, parlando del tempo e dello spazio, certamente due dei presupposti fondamentali della realtà come la concepiamo, li definì: "a priori", in quanto non solo stanno prima, ma tutto il resto può essere pensato solo in un tempo ed in uno spazio, purché, naturalmente ci sia chi pensa, un essere con una sua identità: Sistemi che osservano, secondo la nota definizione di Heinz Von Foerster.

ESERCIZI

La verifica dei valori e delle convinzioni.

Può capitarti di non avere chiare le idee su un valore: quanto è importante, che ruolo ha nella tua vita, e.. .

Magari hai sempre pensato di ritenerlo di primaria importanza.

Segui l'analisi che ti proponiamo, ricavata da :”Dilts, Manuale del Coach”, attraverso l'uso di parole chiave.

VERIFICA DEI VALORI

Qual è il valore che vuoi verificare?

Valore _____

Qual è un valore fondamentale che ritenete importante stabilire o rafforzare?

I valori rispondono al perché?

Perché

io _____

Perché è desiderabile e appropriato considerarlo un valore?

Quale conseguenza deriva dal considerarlo un valore?

Quindi

io _____

Qual è la conseguenza sul piano comportamentale del considerarlo un valore?

Nello schema dei livelli neurologici affermiamo dei valori di cui siamo convinti, mostrando la capacità di agire un comportamento in un ambiente

Ogni volta che io

Qual è la situazione o la condizione chiave connessa a questo valore?

Gli esseri umani sono condizionati dai loro scopi

Cosicché io

Qual è lo scopo positivo di questo valore?

Le convinzioni limitanti ci impediscono sempre di raggiungere i nostri scopi: è importante prenderle in esame

Sebbene io

Quali sono i limiti di questo valore e quali sono le alternative possibili?

La “prova di realtà”

Se io

Quali limiti o quali risultati sono collegati a questo valore?

Una verifica ulteriore in base all’esperienza fatta

Nello stesso modo io

Qual è un valore simile che già avete?

Un meccanismo simile si usa per verificare le nostre convinzioni

VERIFICA DELLE CONVINZIONI

Perché

IO _____

Perché è desiderabile, possibile, meritevole, raggiungere il risultato?

Quindi

io _____

Qual è l'effetto di questa convinzione e quali requisiti richiede?

Dopo

io _____

Che cosa deve succedere per confermare questa convinzione?

Mentre

io _____

Che cosa altro sta succedendo in accordo con questa convinzione?

Ogni volta che

io _____

Qual è la convinzione chiave connessa a questa convinzione?

Cosicché

io _____

Qual è lo scopo di questa convinzione?

Se

io _____

Quali limiti o quali risultati sono collegati a questa convinzione?

Sebbene

io _____

Quali alternative o limiti ci sono a questa convinzione?

Nello stesso modo in cui

io _____

Qual è una convinzione simile che hai già?

1.3. Processo di trasformazione profonda (alla scoperta dei Nuclei profondi del Sé)

Il processo di “Trasformazione profonda” (messo a punto da Connirae e Tamara Andreas), genera potenti stati di trasformazione della coscienza, definiti “Stati Profondi” o “Nuclei profondi del Sé”.

Spesso si ritiene, erroneamente, che basti capire bene il problema, la sua origine, la sua storia, affinché il problema scompaia. Invece, l’esperienza comune c’insegna che purtroppo non basta una comprensione a livello cognitivo, logico, razionale del problema e della sua soluzione per ottenere il cambiamento.

Attraverso il processo di Trasformazione profonda, ci si allea con la propria parte di se stessi che sostiene il comportamento o il pensiero o l’emozione problematici, lasciandoci guidare fino a raggiungere il luogo interiore della nostra psiche dove i problemi si riveleranno per quello che sono: semplici illusioni.

Infatti, ogni essere vivente ha sempre dentro di sé, fino alla morte, le risorse necessarie per affrontare ogni situazione di fronte alla quale può trovarsi durante la vita.

La filosofia del “pensiero positivo” invita a superare le limitazioni con la semplice forza della volontà, forzandoci a sentire ed agire in modo diverso, o, nelle tecniche “direttive”, ripetendoci all’infinito i “proponimenti” che dovrebbero trasformarci.

In questo modo, però, ci rivolgiamo a noi stessi dall’esterno. Agiamo sul sintomo e non arriviamo al cuore del motore, dove il problema sorge e si sviluppa, manifestandosi nel sintomo.

Il Processo di Trasformazione profonda, invece, agisce dall’interno e, attraverso una serie di semplici esercizi graduali, noi arriviamo a cambiare spontaneamente e rapidamente gli atteggiamenti, i sentimenti e le reazioni indesiderati, provando nello stesso tempo un senso crescente d’appagamento, e impariamo a sviluppare e mantenere un senso interiore di benessere e d’integrità.

Ognuno di noi ha delle limitazioni personali che, per quanto ci sforziamo, non riusciamo a superare. Spesso, allora, ci allontaniamo dalle parti di noi stessi che non ci piacciono. Cerchiamo di scansare i sentimenti che non vogliamo avere. Ci sforziamo di pensare “positivamente” e di scacciare i pensieri negativi. Tutto questo può anche funzionare per un po’, ma il prezzo da pagare è un forte e costante investimento d’energia psichica per tenere eretta la barriera che ci deve difendere da noi stessi, rigettando gli assalti che la nostra parte ignorata e rifiutata continua a sferrare nel tentativo di fare emergere le proprie istanze.

Invece, la via per arrivare ad attingere l’energia dalla nostra sorgente interiore passa attraverso le nostre limitazioni.

Il processo di Trasformazione profonda aiuta ad usare le limitazioni come modo per svelare e liberare un intimo senso di sé, attraverso un’esperienza che è un’intensa e piacevole immersione dentro di noi, fino al raggiungimento dei nuclei profondi del proprio sé.

Non si tratta di imporre a se stessi un’ennesima serie di norme inderogabili secondo le quali la persona “illuminata” si comporta, o di imparare a pensare a noi stessi “positivamente”. Quello che succede è che si comincia a vivere sempre di più partendo dal proprio nucleo

profondo, dal proprio centro naturale, scoprendo una saggezza ed una verità già esistenti in noi.

Questo nucleo profondo del sé è un concetto ben conosciuto dalla psicologia, anche se spesso chiamato con altri nomi: essenza, pieno potenziale, auto-realizzazione, vero sé, anima, ecc.

Possiamo affermare che stiamo agendo dal nostro sé profondo quando:

- siamo consapevoli di chi siamo, della nostra identità;
- proviamo un senso d'integrità, pace interiore, benessere, amore;
- siamo pienamente centrati nel nostro corpo;
- siamo pienamente consapevoli del nostro corpo e delle nostre emozioni;
- sappiamo cosa vogliamo;
- ci comportiamo in linea con i nostri valori;
- agiamo nei nostri interessi rispettando gli altri;
- abbiamo un senso positivo di noi stessi;
- abbiamo una sensazione di libertà di scelta in merito a come ci sentiamo e a cosa facciamo.

Il processo di trasformazione profonda aiuta a scoprire le proprie qualità interiori, che emergono da quelli che pensiamo essere i nostri peggiori difetti.

La maggior parte dei comportamenti che avvengono inconsapevolmente è auspicabile e adeguata. Tuttavia, alcuni comportamenti sono autolesionistici o inutili. È importante rendersi conto che anche i comportamenti autolesionistici, che adesso non tolleriamo, avevano la loro utilità, quando li abbiamo imparati. All'inizio rappresentavano la migliore scelta che una parte di noi avesse per cercare di conseguire uno scopo utile.

Sebbene ogni comportamento, sentimento o reazione al di fuori del nostro controllo conscio sia generato e sostenuto da una parte inconscia di noi, ciò non vuol dire che dobbiamo considerare letteralmente separate le parti di noi che si agitano all'interno. Tuttavia, è molto utile pensare a noi stessi in termini di parti perché questo ci aiuta a raggiungere nuove scelte. Riconoscere e lavorare con le parti ci permette di essere interi. Se, invece, cerchiamo di ignorare queste esperienze e di pensare positivamente o superare un comportamento, un pensiero o un sentimento indesiderato con la forza di volontà, entriamo in conflitto con noi stessi.

Ogni nostro comportamento, sentimento o reazione ha un obiettivo positivo. Di solito, però, invece di cercare di scoprire l'obiettivo positivo di ogni parte, combattiamo le abitudini e le tendenze indesiderate. Molti approcci all'evoluzione personale e all'auto-aiuto incoraggiano ad usare l'autocontrollo e la forza di volontà per superare le debolezze personali e sconfiggere un supposto "nemico interno". Ammesso di riuscirci, avremmo sconfitto una parte di noi.

Con il Processo di Trasformazione profonda tutte le nostre parti vincono perché scopriamo gli scopi positivi più reconditi che le nostre parti perseguono ed in tal modo le trasformiamo in "alleati interni".

In questo modo, raggiungiamo una maggiore integrazione interiore fra i nostri pensieri, i sentimenti e le azioni. Essi diventano armonici e si sostengono e rinforzano l'un l'altro.

Di solito consideriamo come un "problema" le parti inconsce di noi che controllano i comportamenti, i sentimenti e le reazioni indesiderati. Quando siamo critici con noi stessi, creiamo una cattiva relazione con le parti che sostengono i comportamenti che non ci piacciono, dando origine a disarmonia interna.

Il primo passo per comunicare con le parti consiste nell'imparare ad apprezzarle per i risultati positivi che vogliono ottenere per noi. Succede la stessa cosa anche nei rapporti fra le persone. Quando troviamo un terreno comune con il nostro interlocutore, è più facile trattare con lui, considerarlo amico o alleato.

Quasi sempre il primo obiettivo delle parti è qualcosa che esse vogliono dall'esterno di noi: protezione, sicurezza, successo, rispetto, approvazione, amore, successo, ecc.

Investigando più approfonditamente, però, si scopre che tutte le parti ad un certo punto passano dalla richiesta di qualcosa di esterno all'esigenza di un "intimo stato di sensazione interiore".

La gente descrive questi "stati profondi" in molti modi. Uno "stato profondo" è il livello più interiore di ciò che le parti vogliono per noi. Solo che le nostre parti cercano di raggiungere questi stati profondi attraverso i nostri comportamenti, sentimenti e reazioni indesiderati. Ciò, beninteso, non è il frutto di una decisione consapevole. La decisione di sforzarsi di ottenere uno stato profondo attraverso comportamenti indesiderati è un apprendimento che si manifesta inconsciamente, di solito, probabilmente, nell'infanzia.

Nelle verbalizzazioni, le persone identificano lo "stato profondo" perseguito da una propria parte attraverso le più svariate definizioni. Le parole non sono altro che etichette per le esperienze, le quali sono uniche ed irripetibili per ciascuno di noi.

Vi sono, tuttavia, alcuni criteri che ci consentono di sapere se abbiamo raggiunto uno 'stato profondo':

1. è sempre uno stato dell'essere che promana dall'interno, e non una dimensione del fare, dell'avere, del conoscere;
2. non dipende dagli altri o da cose al di fuori di noi;
3. è uno stato duraturo che può essere presente in qualsiasi momento, a prescindere dagli accadimenti della vita e dai nostri umori;
4. non è riflessivo;
5. non si tratta di un'emozione specifica;
6. quando viene sperimentato, la persona ha la netta sensazione di essersi imbattuta in qualcosa di molto intenso ed importante;
7. quando si raggiunge uno stato profondo, non si riesce ad andare oltre e si cominciano a descrivere le conseguenze dell'avere lo stato profondo;
8. avvengono nella persona evidenti cambiamenti fisici, come il rilassamento, cambiamenti del colorito della pelle, cambiamenti della respirazione, ecc.

Anche se l'esperienza dello stato profondo è un'esperienza soggettiva, unica per ciascuna persona, ciò non di meno, si sono potute individuare cinque "etichette" sotto le quali possono essere ricompresi gli stati profondi che emergono dal processo di trasformazione profonda:

1. essere (presenza, flusso, benessere, totalità)
2. pace interiore (calma, tranquillità, sicurezza)
3. amore (incondizionato e neutrale)
4. star bene (senza giudicarsi, armonia, senso di valore)
5. unicità (integrazione, nirvana)

Noi, normalmente, non abbiamo accesso diretto ed immediato a questi stati profondi e li sperimentiamo solo occasionalmente. Il processo di Trasformazione profonda ci dà l'esperienza diretta e immediata degli stati profondi. Il cammino comincia proprio dalla "bruttezza interiore", dalle nostre qualità che meno ci piacciono: quei comportamenti, quei pensieri, quei sentimenti e quelle reazioni che consideriamo limitazioni o problemi.

Attraverso il processo di Trasformazione profonda scopriamo che la consapevolezza dei nostri Nuclei profondi del Sé può trasformare la nostra esperienza quotidiana e la qualità della nostra vita.

L'esercizio completo della trasformazione profonda

In questo paragrafo si riporta l'intero processo di trasformazione profonda, così come sostanzialmente è descritto nel testo di Connirae e Tamara Andreas. Si consiglia, tuttavia, di sperimentarlo assieme ad un istruttore esperto di PNL (practitioner o master practitioner). Difficilmente una descrizione può rendere esattamente l'esperienza. Se lo fate da soli, tenete a portata di mano un foglio per annotare il vostro concatenamento del risultato. Se avete più di una parte, è molto utile mantenere una traccia della vostra posizione lungo il percorso. Se leggete queste istruzioni come guida per qualcun altro, le parti in corsivo non devono essere lette ad alta voce.

Fase 1.

Scegliere una parte con la quale lavorare

a) Identifica la parte con la quale vuoi lavorare.

In questo esercizio ci riferiamo alla parte (comportamento, sentimento o reazione X), e potete annotare la vostra esperienza in merito a questa parte.

b) Quando, dove e con chi hai (il comportamento, sentimento o reazione X)?
Scrivete la risposta con poche parole.

Sperimentare la parte

c) Concediti tempo per chiudere gli occhi, rilassarti e rivolgerti all'interno. Entra mentalmente in un avvenimento specifico in cui (il comportamento, sentimento o reazione X) si è manifestato. Quando ci sei, rivivi l'avvenimento e inizia a osservare la tua esperienza interiore. Puoi notare immagini, suoni e sentimenti interni che si accompagnano (al comportamento, sentimento o reazione X).

d) Dato che non hai scelto consciamente (il comportamento, sentimento o reazione X), è come se l'avesse fatto una tua parte. Puoi incominciare a sentire dove `vive' quella tua parte. Avverti più forti le sensazioni in una certa parte del corpo? Se senti una voce interna, dove è localizzata? Se vedi immagini interne, dove sono localizzate nel tuo spazio mentale? Invita con dolcezza la parte a entrare nella tua consapevolezza. La parte è nel tuo corpo, puoi porre la mano sull'area dove la senti maggiormente; ciò ti può aiutare ad accoglierla e a riconoscerla.

Ricevere e accogliere la parte

e) Ricevi e accogli questa tua parte. Anche se non sai quale sia il suo scopo, puoi incominciare a ringraziarla di essere presente, perché sai che ha uno scopo profondamente positivo.

Fase 2.

Scoprire lo scopo/(primo risultato) desiderato

- a) Chiedi alla tua parte (che fa X): "Cosa vuoi?". Dopo aver posto la domanda, nota l'immagine, la voce o il suono che possono manifestarsi nella risposta.
- b) Annota la risposta che ottieni dalla parte. Questo è il tuo primo risultato desiderato. Ringrazia la parte per la comunicazione. Se ti piace il suo risultato desiderato, ringraziala di avere quel risultato desiderato per te.

Fase 3.

Scoprire il concatenamento del risultato

- a) Chiedi alla tua parte: "Se hai (il risultato desiderato dalla prima fase), appieno e completamente, avendo questo risultato, cosa vuoi di ancor più importante?". Annota la risposta. Ringrazia la parte di avere questo risultato desiderato per te.
- b) Ripeti la fase 3 fino a ottenere lo stato profondo. Ogni volta otterrai un nuovo risultato desiderato e annotalo. Ogni volta che poni la domanda, usa il nuovo risultato desiderato.

Fase 4.

Lo stato profondo: raggiungere la sorgente interna

- a) Quando hai raggiunto lo stato profondo, datti il tempo di apprezzarlo; poi passa alla fase 5.

Fase 5.

Invertire il concatenamento del risultato con lo stato profondo

- a) *La guida deve leggere questo passo ad alta voce:* "In un modo o nell'altro le nostre parti interiori si fanno l'idea che, per sperimentare gli stati interiori di essere, devono dapprima passare attraverso una serie completa di risultati desiderati. Purtroppo ciò non funziona molto bene. Quando facciamo così, non sperimentiamo gli stati profondi molto spesso, perché uno stato profondo dell'essere non è qualcosa che si possa guadagnare o ottenere attraverso l'azione. Il modo di sperimentare uno stato profondo consiste soprattutto nell'entrarci e averlo".

DOMANDE ALTERNE PER TRASFORMARE I RISULTATI DESIDERATI CON GLI STATI PROFONDI

1. Risultato desiderato valido in e per se stesso:

"In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma, arricchisce o si diffonde (nel risultato desiderato)?".

2. Risultato desiderato che dipende dagli altri:

a) "In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma la tua esperienza quando ottieni (un risultato desiderato dipendente)?".

b) "In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma la tua esperienza quando non ottieni (un risultato desiderato dipendente)?".

3. Risultato desiderato che non ti giova

a) "In che modo l'avere già (lo stato profondo) trasforma l'intera area che era (un risultato desiderato negativo)?".

b) Inversione generale: invita la parte a entrare ora (nello stato profondo) e chiedile: "Quando hai (lo stato profondo) come inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'avere già (lo stato profondo) modifica le cose?".

c) Inversione specifica: fai sì che lo stato profondo modifichi ognuno dei risultati desiderati, uno alla volta, a cominciare da quello che è apparso subito prima dello stato profondo. Chiedi alla tua parte: "In che modo avere già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma o arricchisce (il risultato desiderato)?".

Trasformare il contesto originale

d) Quando ti sei interrogato in sequenza su ognuno dei risultati desiderati, sei pronto a scoprire come lo stato profondo trasforma le limitazioni con le quali avevi iniziato. Poniti la domanda: "In che modo avere già (lo stato profondo) come modo di essere al mondo trasforma la mia esperienza (del contesto nel quale ero solito X)?".

Fase 6.

Far crescere la parte

a) Rivolgiti all'interno e chiedi alla tua parte: "Quanti anni hai?". Annota l'età della parte.

b) Chiedi a questa parte se desidera avere i vantaggi che vengono dall'evolversi nel tempo fino a raggiungere la tua età attuale con (lo stato profondo) pienamente presente. Se ottieni un "sì", sei pronto a procedere. Nel caso in cui la parte non voglia avere questi vantaggi, chiedile qual è l'obiezione. Accertati che ogni obiezione sia soddisfatta prima di procedere.

c) Invita questa parte a iniziare ad avere (lo stato profondo) pienamente presente, ora. In seguito puoi invitare il tuo inconscio a consentire a questa parte, con (lo stato profondo) pienamente presente a evolvere nel tempo, indipendentemente dalla sua età, fino a raggiungere la tua età attuale, portando (lo stato profondo) attraverso ogni vostro momento.

Puoi far sì che ciò accada ora. Fai in modo che la parte ti faccia sapere quando ha raggiunto la tua età attuale.

Fase 7.

Portare la parte appieno nel corpo

a) Nota dove si situa ora la tua parte. È dentro o fuori dal corpo? Dove in modo specifico?

b) Se la parte è all'esterno del corpo, fai questo esercizio. Invitala a fluire nel corpo. Accoglila, notando in quale parte del tuo essere vuole fluire e dandoti la possibilità di sperimentare (lo stato profondo) più completamente.

c) Facendo attenzione a dove la parte riempie già il tuo corpo, permettile di fluire completamente in ogni cellula del tuo essere per riempirla, nutrirla e pervaderla (dello stato profondo). Puoi notare come, mentre (questo stato profondo) si diffonde dal luogo in cui ha avuto inizio attraverso tutto il corpo, più pervade il corpo e più forte diventa nel luogo in cui ha avuto inizio. E mentre la sensazione (dello stato profondo) riempie ogni cellula, puoi già sentire com'è, come se ora fosse una parte del tuo codice emotivo, il fondamento del tuo essere.

Fase 8.

Invertire il concatenamento del risultato con la parte cresciuta

Ripeti brevemente l'inversione del concatenamento del risultato con la parte cresciuta pienamente nel tuo corpo.

a) Inversione generale: invita la tua parte a entrare (nello stato profondo) ora, e chiedile: "Quando hai (lo stato profondo) come un inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'aver già (lo stato profondo) modifica le cose?".

b) Inversione specifica: continua l'inversione del concatenamento del risultato, portando lo stato profondo in tutti i risultati desiderati e nel contesto originale e ponendo la domanda: "In che modo l'aver già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma e arricchisce (il risultato desiderato)?".

c) Trasformare il contesto originale: "In che modo l'aver già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma la tua esperienza (del contesto dell'X abituale)?".

Fase 9.

Ricerca delle parti antagonistiche

a) Chiedi: "C'è una parte qualsiasi di me stesso che si oppone al mio avere (lo stato profondo) ora come modo di essere al mondo?". Se la risposta è 'no' sei pronto a passare alla fase 9b. Se la risposta è 'sì': significa che hai un'altra parte che presenta un valido contributo per il processo. Nota in che modo sei consapevole di questa parte. Vedi, odi o senti

qualcosa? Dove è localizzata? Ritorna alla fase 2 e fai l'esercizio dello stato profondo con questa nuova parte.

b) Se sei già al corrente di altre parti coinvolte in questo problema, ora è il momento di tornare alla fase 1 e fare l'esercizio dello stato profondo con quella parte. Quando tutte le parti hanno terminato la fase 8, passa alla fase 10.

Fase 10.

Generalizzazione della linea del tempo

Se hai lavorato con più di una parte e sono emersi due o più stati profondi, fai un elenco di ogni stato profondo quando vedi lo stato (o gli stati profondi) in una delle seguenti fasi dell'esercizio.

a) Puoi avere una sensazione di tutto il tuo passato che scorre dietro di te lungo un sentiero o una linea. Tutto il tuo passato è in quel sentiero, incluso ciò che ricordi e non ricordi consciamente. Tutto il futuro può fluire davanti a te, mentre tu sei qui nel presente. Questa è la tua linea del tempo.

b) Con lo stato (o gli stati profondi) pienamente nel tuo essere, lasciati galleggiare sopra la linea del tempo. Fluttua all'indietro sopra la linea del tempo, verso momenti in cui eri più giovane, sempre indietro fino a poco prima di essere concepito/a.

c) Ora lasciati ricadere all'indietro nel tempo, nel momento del tuo concepimento, con lo stato (o gli stati profondi) già presenti, come modo di essere.

d) Non appena hai raggiunto quel punto, consentiti di spostarti in avanti nel tempo, facendo sì che lo stato (o gli stati profondi) modificchino, trasformino e integrino ogni momento dell'esperienza. A livello inconscio, nota e senti come lo stato (o gli stati profondi) si fan più pieno e più ricco, plasmando e amplificando, mentre l'intero passato è modificato dallo stato (o dagli stati profondi) che si diffonde in ogni istante dell'esperienza, mentre ti sposti completamente verso il presente.

e) Ora consenti a questi stati profondi di fluire nel futuro, osservando come anche questo è modificato dall'aver lo stato (o gli stati profondi).

È utile ripercorrere la generalizzazione della linea del tempo parecchie volte. Ogni volta più in fretta. A ogni occasione fai in modo che i cambiamenti avvengano a livello sempre più inconscio. Quando hai terminato, torna nel presente.

g) Congratulazioni! Hai completato il processo di trasformazione profonda con questa o queste parti. Ora i tuoi stati profondi si diffondono nel passato, sono nel presente e ti attendono in ogni momento futuro. Prenditi un pò di tempo per rilassarti e per godere degli stati profondi!

LE DIECI FASI DELLA TRASFORMAZIONE PROFONDA - RIEPILOGO

Quando siete entrati in confidenza con il processo di trasformazione profonda potete usare questo riepilogo abbreviato quale breve pro-memoria di ogni fase.

Fase 1. Scegliete una parte con la quale lavorare: sperimentatela, ricevetela e accoglietela.

Fase 2. Scoprite lo scopo/ primo risultato desiderato: chiedete alla vostra parte: "Cosa vuoi?".

Fase 3. Scoprite il concatenamento del risultato: chiedete alla vostra parte: "Se hai (il risultato desiderato dalla fase precedente), appieno e completamente, cosa vuoi, avendolo, di ancor più importante?".

(Ripetete a seconda della necessità).

Fase 4. Lo stato profondo. Raggiungere la sorgente interna: concedetevi un momento per apprezzare lo stato profondo.

Fase 5. Invertire il concatenamento del risultato con lo stato profondo:

a) Generale: invitate la vostra parte a notare: "Quando hai già (lo stato profondo) all'inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'aver già (lo stato profondo) modifica le cose?".

b) Specifico: "In che modo l'aver già (lo stato profondo) come modo di essere trasforma, arricchisce e si diffonde (nel risultato desiderato)?". (Fatelo con tutti i risultati desiderati).

c) Trasformare il contesto originario: "In che modo l'aver già lo (stato profondo) come modo di essere trasforma l'esperienza (del contesto dell'X abituale)?".

Fase 6. Fare crescere la parte: Chiedete alla vostra parte:

a) "Quanti anni hai?".

b) "Vuoi avere i vantaggi che vengono dall'evolvere nel tempo fino a raggiungere la tua età attuale, con (lo stato profondo) pienamente presente?".

c) Evolvete nel tempo, da qualsiasi età, fino alla vostra età attuale, con (lo stato profondo) fluente in ogni momento.

Fase 7. Portare la parte appieno nel vostro corpo: osservate dove si situa ora la vostra parte e consentitele di fluire pienamente in tutto il corpo, permeando ogni cellula con (lo stato profondo).

Fase 8. Invertire il concatenamento del risultato con la parte cresciuta pienamente nel vostro corpo (contesto generale, specifico e originario).

Fase 9. Cercare le parti antagonistiche: "C'è una qualsiasi parte che si oppone al fatto che io abbia (lo stato profondo) ora come modo di essere al mondo?". (Prima di proseguire, sottoponete le parti antagonistiche e le ulteriori parti collegate al problema alle fasi da 1 a 8).

Fase 10. Generalizzazione della linea del tempo:

a) immaginate la vostra linea del tempo e lasciatevi trasportare a poco prima di essere concepiti. Con lo stato profondo che si diffonde nel vostro essere, spostatevi in avanti nel tempo, facendo sì che (lo stato profondo) modifichi e trasformi ogni momento dell'esperienza verso il presente.

b) immaginate di spostarvi in avanti sulla stessa traiettoria verso il futuro, osservando come anche questo viene modificato dall'aver (lo stato profondo).

c) ripercorrete la generalizzazione della linea del tempo parecchie volte, ogni volta più in fretta.

1.4. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento del Sé

Robert Dilts, circa quindici anni fa scriveva (*"Belief"*, Metamorphus Press, Portland, ed. it. 1998):

"ho cominciato ad esplorare per la prima volta in modo serio i processi relativi al cambiamento delle convinzioni quando mia madre ebbe una recidiva di tumore al seno nel 1982, con metastasi diffuse e poche speranze di guarigione. Aiutandola nel suo drammatico ed eroico cammino di guarigione, ebbi l'occasione di conoscere profondamente gli effetti delle convinzioni sulla salute delle persone e sugli altri livelli di cambiamento che un completo e persistente mutamento comportamentale implica.....la sua salute migliorò in modo spettacolare e decise di non intraprendere la chemioterapia, radioterapia o qualsiasi altro trattamento convenzionale. Nel momento in cui scrivo (sette anni dopo) mia madre gode di una salute eccellente....."

Quindici anni dopo queste parole di Robert Dilts non solo sono ancora valide ma hanno trovato conferma in innumerevoli studi tanto che si è sviluppata una vera e propria disciplina, la Psicobiologia, che indaga ed approfondisce quest'area del sapere.

Questo modello del cambiamento, fondato sulle convinzioni ed i valori, trova applicazione in altri campi, oltre quello della salute e della psicoterapia, tanto da diventare uno degli strumenti principali di ogni buon Counselor o Coach, ma a livelli elementari può essere provato da ciascuno su se stesso.

Il modello è molto semplice concettualmente e assai complesso nell'agire pratico.

Chiamiamo "stato attuale", lo stato in cui esiste un problema che vorremmo affrontare.

Chiamiamo "stato desiderato" lo stato in cui vorremmo trovarci.

Per passare dall'una all'altra condizione occorrono evidentemente delle risorse, che in genere abbiamo disponibili dentro di noi.

Pensiamo a chi vuole dimagrire o smettere di fumare.

Ha certamente la volontà - anche chi pensa di non averla - per mettersi a dieta, fare più movimento ecc., tutte le cose che i medici consigliano.

Il punto è che però quasi mai si ottiene un risultato. Almeno un risultato duraturo. Perché? Cosa c'è che non va?

Quello che non va è il nostro sistema di Convinzioni e Valori, che è allineato diversamente.

Se vogliamo fare la dieta ma siamo convinti che mangiare è il principale piacere della nostra vita, o quasi, se ci sentiamo soddisfatti solo quando ci sentiamo lo stomaco ben pieno, se una festa non è una festa senza una bella mangiata e bevuta, allora sarà ben difficile cambiare, senza affrontare queste "Convinzioni Limitanti".

Il punto è quindi che oltre le risorse, da utilizzare in positivo, abbiamo bisogno di eliminare le interferenze, tra le quali ci sono anche, ma non solo, le convinzioni limitanti.

Bisogna quindi che tu voglia cambiare, sappia come farlo e ti conceda l'opportunità di farlo.

Ma - si potrebbe obiettare - potrei non avere le risorse per eliminare le interferenze. Questo non è vero: tutti abbiamo, dentro di noi, tutte le risorse di cui abbiamo bisogno per risolvere i nostri problemi.

Occorre solo che ne prendiamo coscienza e impariamo ad utilizzarle.

A seconda che si decida o meno di affrontare una terapia o un processo di Counseling o un cambiamento meno impegnativo (naturalmente ciò dipende dallo spessore del problema da affrontare) le problematiche si presenteranno in maniera diversa.

In ogni caso sarà fondamentale affrontare alcuni passaggi.

Gerarchia dei valori: ognuno di noi assegna ai propri valori un ordine di priorità, ordine in base al quale decide cosa fare in una certa situazione.

Quindi una gerarchia dei valori non è altro che l'ordine gerarchico che assegniamo ad un certo valore nella nostra vita.

Chi assegna al successo a tutti i costi la priorità numero uno, trascurerà la salute, magari la famiglia o chissà che altro pur di inseguirlo, nella speranza di raggiungerlo.

Può darsi che questa persona abbia un problema di salute (c'è un'infinità di libri sulla riscoperta della famiglia e della salute da parte di manager di successo dopo un infarto o simili) e sia costretto a cambiare la priorità dei valori.

Fortunatamente non sempre è necessario utilizzare eventi tanto traumatici per cambiare.

Si possono ristrutturare i propri valori grazie ad un appropriato esame, che aiuti a ristrutturare la gerarchia che, quasi sempre, è stata costruita senza averne consapevolezza.

Fate questo semplice esercizio:

Prendete in esame un valore che desiderate rafforzare.

Domandatevi che cosa è importante per voi stessi.

Interrogatevi su qual è il collegamento tra ciò che per voi è importante e quel valore.

Potreste scoprire che in realtà è più avanti o indietro, nella vostra gerarchia dei valori, di quanto credevate.

Se verificate che la vostra gerarchia dei valori non è funzionale o comunque è all'origine del problema che desiderate affrontare, allora sarà necessario avviare un processo di revisione dei valori.

Costruire un sistema di valori coerente è indispensabile per rafforzare l'impegno e la motivazione.

Anche le organizzazioni traggono giovamento da un sistema di valori coerente e condiviso.

L'allineamento tra Vision, Mission, strategie e comportamenti è fondamentale per costruire team efficaci e persone motivate; senza l'allineamento è impossibile creare spirito di squadra.

Ma, anche se le persone sono disponibili a cambiare il loro sistema o la loro gerarchia dei valori, spesso credono che sarà comunque impossibile realizzare il risultato che desiderano.

In questo caso sono le loro convinzioni a limitarli, e occorre in tal caso aiutarli a prendere in considerazione un'altra posizione percettiva, un altro punto di vista e comportarsi "come se".....

Un altro strumento, anzi il più importante, è la ristrutturazione: si può cambiare il significato o il contesto della convinzione

In "Change", di Watzlawick, Weakland e Fisch (ed. it. 1974) è riportato un simpatico e istruttivo esempio di ristrutturazione.

Il comandante di un distaccamento dell'esercito ha l'ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa.

Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: "Signore e Signori, ho l'ordine di sgombrare la piazza dalla "canaille" (siamo a Parigi, nell'800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla "canaille".

In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio.

Ristrutturare il significato delle parole, creare nuove catene di convinzioni, a sostegno dei valori che realmente vogliamo rafforzare, in ultima analisi "chiarirci le idee" su quali realmente sono i valori più importanti e quali convinzioni sono ad essi associati, è uno strumento formidabile per migliorare la vita delle persone e delle organizzazioni.