



Association Européenne pour
La Recherche scientifique et la Formation

Corso di Diploma

in

Counsellor professionale

ad indirizzo ipnologico costruttivista

(Operatore professionale nelle relazioni di aiuto psicologico)

“RAPPORT E CAMBIAMENTO”

Tesi del Dott. Alessio Coppola

2007/2008

Rapport e cambiamento

(Tesi di Alessio Coppola)

Abstract

Il candidato, laureato in filosofia, 68 anni, formatore con esperienza pluridecennale, analizza la teoria del *Rapport* secondo la PNL, esaltando la sua importanza per la comunicazione empatica. Coppola dimostra la validità scientifica del *Rapport* ben formato, sia sulla base delle recenti scoperte dei *neuroni specchio*, sia per i risultati ottenuti nei processi formativi di cui è stato attore.

L'assunto della tesi è che *il rapport* sia una tecnica di carattere pregiudiziale e dominante, che prepara e interconnette sia le tecniche di PNL che quelle ipnotiche di Milton Erickson, da cui il rapport stesso è *elicitato* e strutturato in termini di "modello".

Il campo della ricerca spazia dalle innovazioni terapeutiche dei creatori della PNL (Bandler e Grinder) alla rievocazione, personalizzata, di alcuni momenti dell'ipnosi ericksoniana.

L'autore filtra gli aspetti teorici attraverso esperienze di *rapport* significativi della sua vita e in un iter di counselling per il cambiamento, da lui condotto.

I

Rapport e cambiamento

I. 1. La comunicazione empatica alla base della PNL

L'interesse ad approfondire il tema del rapport nasce da alcune esperienze che ho vissuto come trainer di corsi di comunicazione efficace in ambito aziendale ed in alcune consulenze a persone in difficoltà. In queste occasioni ho notato che, più dei contenuti e dei metodi didattici, il successo del corso o dell'aiuto dipende in massima parte da una relazione empatica riconducibile ai principi del "rapport" della PNL. Ho spesso coordinato programmi di formazione-intervento anche lunghi nel tempo e molto articolati, ma i risultati sono arrivati più dal piano dei rapporti tra docenti ed allievi che dalla brillantezza e accuratezza delle lezioni teoriche del docente di turno.

Queste esperienze sul campo mi hanno convinto che una buona formazione è sempre un addestramento alla reciprocità, che nasce da una sequenza rapida di andate e di ritorni come in ogni buona comunicazione e che un valido sistema di apprendimento ("Learning organization") è un organismo vivo che cresce bene se si nutre dell'esperienza vitale e sensibile delle persone che se ne sentono effettivamente coinvolte. In poche parole, senza una comunicazione empatica di esperienze soggettive non c'è una interazione efficace e senza questa è impossibile promuovere ed aspettarsi cambiamenti profondi e duraturi tanto in singoli individui quanto in gruppi od organizzazioni.

Ora devo spiegare perché il riferimento alla PNL (Programmazione Neuro Linguistica) di Grinder e Bandler. Perché essa ha individuato gli aspetti costitutivi di questa comunicazione empatica e ne ha fatto la base per "modellamenti" di un comportamento umano più ricco di scelte, come in seguito potrò meglio mostrare,

rivivendo le esperienze di cambiamento mio e di molti compagni di viaggio (che è abbastanza lungo, avendo io oggi 68 anni!). Certo, ci sarà sempre un fluido imponderabile e misterioso nell'intesa tra persone, ma una gran parte di ingredienti possiamo conoscerli nel dettaglio e, se lo desideriamo, usarli e riusarli a nostro piacimento. E già che parlo di buona cucina, la prova migliore resterà sempre quella di assaggiare nella pratica i risultati del nostro *rapport personale*, di cui siamo in parte dotati ed in parte responsabili.

A questo proposito mi si affaccia alla memoria un'esperienza che mi insegnò dal vivo cosa può muovere e smuovere un rapport ben formato.

I. 2. La mia scoperta del rapport nel manicomio di Cagliari

Nel novembre del 1997 mi trovavo nel manicomio di Cagliari. Si dovrebbe dire ospedale psichiatrico, ma a scapito del suo reale significato. Quel manicomio alla fine dei nostri corsi doveva chiudere o per convinzione o per legge¹. Noi formatori dell'equipe dell'IGAR cercammo a tutti i costi di far valere le convinzioni, le motivazioni già diffuse tra gli operatori ed i medici, che potenziammo al massimo durante i nove mesi della nostra presenza. Soprattutto in psichiatria infatti le leggi non sono mai bastate a superare le vecchie abitudini. *Abitudini* in questo ambiente è una parola troppo opportunistica e fuorviante, perché frequentemente si trattava, e si tratta, di torture sotto forma di terapia.

Da qualche settimana ormai ogni lunedì ed ogni martedì incontravamo gli operatori, e, separatamente, i dirigenti medici, per sostenerli nella chiusura del manicomio e nell'apertura di più umane e più libere comunità terapeutiche.²

¹ La legge 180, e leggi regionali di applicazione, emanate per la chiusura dei manicomi.

² Coordinavo l'equipe dei docenti dell'IGAR (Istituto di Gruppo Analisi di Roma, denominata attualmente IGARS con l'aggiunta della S in riferimento al "sociale"). L'Istituto è presieduto dal Dott. Francesco Pieroni. Il riferimento alle torture del passato, venne rilevato più volte dagli stessi dirigenti dell'O.P. (Ospedale Psichiatrico) che promossero la chiusura del manicomio e furono gli alleati più sensibili e coraggiosi della

Avevo già una certa pratica del “rapport” secondo la PNL, anche se ne prendevo la parte che mi sembrava più semplice e preliminare. Questa parte non verbale del rapport, la chiamavo e la chiamo ancora oggi, matching, fare matching. Si chiama anche rispecchiamento, ma può suonare freddo. Matching suona come qualcosa di più dinamico, che richiama più un incontro “mosso” e qualche volta anche agonistico. *Matching* purtroppo è inglese e non vuol dire incontrarsi e basta, come sarebbe letteralmente in italiano, richiama sensazioni non solo visive, ma anche tattili e uditive, ma queste differenze le capiremmo meglio qualora le parole della teoria fossero pervase dal senso delle esperienze concrete, che tutti potrebbero provare.

Il primo evento che mi “fissò” sull’essenzialità e la forza del rapport, fu proprio lì, in un salone della scuola infermieri di quell’ospedale, dove ci incontravamo con decine e decine di operatori, a volte erano più di cinquanta. Io che lo spiegavo, ebbi lì la prima volta la reale sensazione della sua potenza. Prima, ne avevo parlato un pò astrattamente. Era come se avessi maneggiato un fuoco senza mai avvertirne il calore, l’ardore. Ora, più che nella mia bocca, me lo sentivo bruciare tra le mani. Finalmente, lì, in quel luogo assurdo dove non avrei immaginato di imparare un ché di importante, semmai solo di insegnarlo, invece l’ho sentito, l’ho capito veramente, l’ho goduto come un piacere acuto della mente, troppo spesso distratta o “abituata”.

Bene, al momento del resoconto della settimana, Fiorella si alza emozionata³. Era stata quasi sempre zitta, nelle prime sessioni. Una donna ancora giovane, ma con i segni sul volto della stanchezza del ruolo. Quella mattina era entrata in aula con i vestiti colorati, come avevo suggerito a tutti alla fine della sessione

nostra equipe in tutti i complessi cambiamenti che furono necessari. Con tutti loro, medici e psicologi, avemmo un “rapport” personale e professionale molto buono e desidero qui ricordarli e ringraziare per la collaborazione uno per uno: Alberto Santoru, Carlo Lanzano, Cristina Cocco, Francesca Manca, Gabriella Martis, Giovanni Vacca, Liliana Campus, Luca Carcassi, Lucia Caredda, Maria Annunziata Tesi, Miriam Picciau, Paola Petrazzini, Patrizia Arca. Sono passati dieci anni, ma quel gruppo attivo e motivato è diventato per me un’*ancora* che richiamo con gioia e con successo quando i cambiamenti che mi si presentano sono particolarmente difficili (NDA).

precedente: lasciate, se potete, il vostro camice bianco fuori dell'aula e incontriamoci qui con abiti più personali, magari più allegri. Fiorella è seduta giusto in un angolo del camerone e già sorride. Sto facendo il giro del saluto iniziale con stretta di mano e tanto "rispecchiamento". Francesco fa il giro all'inverso. Oggi gli operatori mi sembrano mediamente motivati. Vedo, ci sono anche alcuni psichiatri e psicologi, e non sanno bene come distribuirsi lungo le quattro pareti dove si appoggiano i più di quaranta allievi, tra un finestrone ed un altro, alti come vetrate di chiese gotiche irraggiungibili, senza banchi per appoggiarsi per carità, solo con sedie da cucina, col pianale di formica e le zampe di ferro, un po' arrugginite, qualcuna un po' sghemba, (mi dicevo: "Almeno un po' di sedie comode, che non sappiano di colonia del dopo guerra!"). Sì, ne devo parlare con Francesco.

"Alè, stiamo buoni", mi risponde, "ti rendi conto dove stiamo? Guarda che questo è già un lusso, un'aula così dentro un manicomio! Pensa c'è pure la lavagna luminosa!". "Ma che dici Francé, te le ricordi le aule dello IAFE a Castelgandolfo?"⁴ Siamo solo noi uguali a prima, belli impostati, giacca e cravatta. Qui sembra che siamo sfollati in guerra!". "Sì, amico mio, mi risponde pronto Francesco, stiamo in guerra, e ci conviene non peggiorare le cose". Ma ecco sono davanti a Fiorella e mi accorgo che ha già molte parole non dette che le fanno vibrare le labbra. "Fiorella, azzardo, vedo che hai qualcosa che ti preme dire. Qualcosa non va? Problemi con qualche paziente?". "No, professò, nessun problema. Anzi, finalmente non è un problema quello che mi spinge a parlare". "Allora, mi rivolgo a tutti i presenti, stamani cominciamo con Fiorella. Fino ad ora non abbiamo avuto il piacere di sentirla. Una ragione in più per starla ad ascoltare. Cerchiamo di facilitarle il lavoro con la nostra attenzione". "Allora, Fiorè, cosa ti è successo?". "Lo sapete che sono infermiera e qui ci sto da più di vent'anni. Penso a volte che sono più lungo degente io che certi malati che stanno qui da sempre".

³ Il nome è di fantasia.

⁴ IAFE, Istituto per l'addestramento e la formazione dell'Eni, la scuola dove ci siamo conosciuti con Francesco e dove coordinavamo corsi di formazione manageriale, con molti docenti ed aule ben attrezzate a nostra disposizione. È stato venduto di recente in mezzo a molti contrasti del sindacato e dei professionisti che ci lavoravano.

Si fa un silenzio fra tutti che sembra che siamo soltanto in quattro ai quattro angoli dello stanzone. Proseguì con forte emozione, era successo che dopo essersi incontrata più di dieci anni con una paziente così per caso, ‘come cosa incontra cosa’, per metterle pasticche colorate in bocca, o infilarle l’ago più alla svelta possibile, per la prima volta era stata colpita da un suo saluto ed un suo sorriso. L’infermiera si era sempre lamentata che questa paziente era afona, afasica, apatica, chiusa come una pietra.

Molti operatori conoscevano la paziente e vollero sapere da Fiorella come fosse stato possibile. Lei raccontò: “Non so bene, ma la sera prima al momento dell’iniezione, mi sono ricordata del corso e l’ho rispecchiata, come qui stiamo dicendo che bisogna fare. L’ho guardata in faccia semplicemente, lo ammetto forse era la prima volta che la guardavo negli occhi con uno sguardo comprensivo, le ho sorriso, e le ho detto ‘allora come ti va?’ sapendo benissimo che non mi avrebbe risposto e così fu. Praticamente mi ha risposto a distanza di ore, la mattina dopo. Io stavo veramente giù, avevo problemi a casa e quasi non venivo quella mattina. Anna mi venne incontro nell’androne dalla camerata aperta e mi salutò con un ‘Ciao Fiorella, come va?’ Mi stava restituendo il mio sguardo ed il mio sorriso dodici ore dopo, vi può sembrare niente, ma per me è una specie di miracolo!”.

Quell’evento fu contagioso. Infermieri e pazienti si cominciarono a “rispecchiare” come primi apprendisti di PNL. E così tra i medici, gli operatori e tutti i malati o cosiddetti malati, vecchi pazienti ora chiamati sempre più ospiti.

I. 3. IL G.P.A. come laboratorio di rapport

I programmi che avevamo predisposto non potevano proseguire indifferentemente come se nulla fosse accaduto. Già l’analisi delle priorità che ci era stata consegnata da tutti gli undici gruppi di lavoro in cui erano stati suddivisi i 92 partecipanti (su 105 iscritti) alle prime sessioni, aveva parlato chiaro: la priorità

rispetto ad ogni altro obiettivo di tipo organizzativo è la comunicazione tra di noi! Ma intendevano che si dovesse approfondire proprio quella pratica di comunicazione che nasceva dall'immedesimazione tra "figure" diverse, medico, psicologo, infermiere, paziente o ospite, ed anche tra individui diversi dello stesso ruolo. Fiorella e la sua paziente ormai dettavano legge sul programma.

Quindi fu confermata la mia proposta del GPA (Gruppo di Programmazione dell'Apprendimento Applicativo), una mia derivazione dal metodo del "problem solving", che accentua l'obiettivo dell'apprendimento continuo dall'esperienza, ma ponendo alla base delle relazioni interne al gruppo il matching o rapport di cui stavamo facendo così diretta e reale esperienza. Questi GPA lavoravano e si riunivano anche nella settimana di intervallo tra una sessione formativa e un'altra, mentre noi dell'equipe riprendevamo i nostri impegni "in continente"!

I fax dell'Igar e quelli nostri di casa furono invasi dai resoconti delle loro riunioni. Le nostre case di Roma, le case di Cagliari e dei paesi del Campidano, i corridoi, gli atrii e le sale mediche dello stesso Ospedale Psichiatrico, furono prese da una rete di telefonate e di comunicazioni di gruppi piccoli e grandi che diede origine ad un processo comunicativo a tutti i livelli, che aveva come timbro caratteristico quello del contatto interpersonale plurisensoriale tipico del rapport. Era impressionante notare come i gruppi di lavoro, quando finalmente potevano riunirsi tutti insieme nel camerone grande della scuola infermieri, misurassero la loro efficienza già da come stavano seduti, se concentrici o in diaspora, correggendosi l'un l'altro nella posizione della sedia e del corpo, assenti di fatto dall'interlocutore oppure dando quell'ascolto attivo che esso meritava (dicevamo "fare percezione orientata alla persona").

Ecco in quelle sessioni plenarie avevamo una sensazione di comunicazione efficace corale, dove ogni spartito, che era il resoconto del gruppo, e la comunicazione già sperimentata nelle riunioni infrasettimanali, trovava finalmente un suo senso armonico compiuto finale, con indicazioni condivise e realmente

partecipate da tutti i gruppi e da tutte le interazioni infragruppali. Si passava continuamente dai piccoli gruppi tipici del lavoro della Gruppo Analisi alla grande assemblea, tenendo costante il filo del rapporto tra l'uno e l'altro e tra tutti ed il loro insieme. Il rapporto crebbe talmente tra tutti loro e con l'equipe docente che alla conclusione del corso, che era anche la chiusura ufficiale dell'ospedale psichiatrico, ci fu una festa con un corteo musicale che partiva da tutti i padiglioni e passava per la scuola infermieri. Con medici fatti pazienti e pazienti scambiati per medici, a soffiare nelle trombe e a percuotere tamburelli.⁵

Dopo questa esperienza formativa, il GPA, basato sul matching o rapporto interpersonale, divenne il metodo costante per la soluzione dei problemi. Anche a distanza di anni, in alcune case famiglia e comunità protette, dove furono trasferiti i lungodegenti e dove confluirono nuovi utenti del Dipartimento di Salute Mentale di Cagliari (Azienda USL 3), mi raccontavano che si riunivano continuamente i GPA. Qualche ospite chiedeva ai dirigenti: “ma quando viene a trovarci il signor GPA?”.

I. 4. Il rapporto dell'equipe docente

Da allora è iniziata una trasformazione che ha coinvolto la stessa equipe docente. Infatti era assurdo pretendere l'intesa empatica, come richiesto da un rapporto ben formato, senza che essa non risultasse evidente e palpabile dalla stessa “performance” dell'equipe docente. Quindi nelle sessioni successive ma anche nella formazione/intervento che negli anni successivi realizzammo presso il Dipartimento di Salute Mentale di Nuoro, sono sempre partito dal presupposto che il coordinamento consistesse essenzialmente più che nell'accordo a tavolino sui contenuti dei programmi e dei singoli ruoli che avremmo dovuto giocare nelle sessioni formative, nella tenuta di un matching (intesa non verbale) e nel suo

⁵ La direzione della ASL 5 conserva un video della festa conclusiva. Il direttore Dott. Meloni, volle e sostenne fortemente il cambiamento e la formazione, partecipando anche a momenti significativi, come al girotondo conclusivo con pazienti, dirigenti e formatori.

proseguimento naturale attraverso il rapport ben calibrato ed approfondito, come meglio potrò spiegare nel prossimo capitolo.

Alcuni anni dopo gli interventi formativi, più di una volta ho ricevuto testimonianze di questo genere: “Ricordo poco o nulla di quello che abbiamo svolto come argomenti e come esercitazioni, ma voi, già senza parlare, ci sembravate una cosa sola, e la comunicazione efficace l’abbiamo appresa come per una magica induzione.” Questo mi disse un infermiere che anni dopo si presentò alle elezioni a sindaco del suo paese impostando i suoi contatti pubblici secondo le tecniche ed i principi del rapport empatico appreso, “respirandolo” dalla nostra equipe docente. In tutte le sessioni dei due corsi di ristrutturazione della Salute Mentale di Nuoro, arrivammo ad una collocazione anche spaziale nella sala dove tenevamo le lezioni ed il training.

Fin dall’inizio dissi ai miei colleghi dell’IGAR, Francesco con cui avevo iniziato a Cagliari, Lino Di Ventura e Silvia Raimondi, che la nostra intesa doveva trasparire dal nostro modo di rispecchiarci l’un l’altro, di assecondare gli stessi gesti e se possibile lo stesso respiro, di aprire il sorriso ancor prima delle parole. Non come fossimo scimmiette allo specchio, ma come persone mosse da una stessa musica, proveniente sia dall’esterno che dall’interno. Dirò meglio in seguito come si sviluppa il matching ed il rapport. Qui racconto quello che avvenne prima che io avessi pienamente studiato e approfondito la materia del rapport, come ho potuto fare nel corso per il counselling, che sto portando al termine in questi mesi a Roma.

Siamo però di fronte al primo problema da superare: come spiegare un procedimento dinamico al di fuori della sua dinamica reale. Infatti ritengo complicato spiegare il rapport al di fuori di una sua esperienza concreta. Tornando all’impostazione dell’equipe docente come “rapport multiplo” in azione, coniai a Nuoro il termine di triangolo o quadrato magico. Gli allievi, trenta o cinquanta che fossero, dovevano essere come presi all’interno di un biliardo magico dove alle

sponde c'eravamo noi dell'equipe che ci rispecchiavamo interagendo come avevamo preso a fare, con la postura, il sorriso ed il movimento assecondante appena accennato, modalità che emanavano una tensione orientata verso chi di noi in quel momento stesse facendo il docente.

Questa attenzione rivolta più al desiderio ed allo sforzo comunicativo del collega che al contenuto che riusciva volta per volta a "chiarire", creava una dolce e leggera tensione in tutto l'ambiente d'aula ed era percepita ed appresa più di ogni altro messaggio. Capivano all'istante che noi stavamo bene insieme, che tutti stavamo dando qualcosa di noi e non soltanto parole e argomenti della memoria. Che chiunque di noi in qualsiasi momento avrebbe potuto continuare quel ruolo frontale, che era soltanto quello con cui l'intero triangolo o quadrato magico si esprimeva verso la classe degli allievi.

Ricordo che dopo due o tre sessioni formative, il nostro matching di gruppo, come allora chiamavamo il rapport, era così spontaneo e automatico che diventava la nostra naturale forma di comunicazione, che fossimo in macchina per andare all'aeroporto o in aereo o al ristorante la sera, o a parlare con le ragazze dell'albergo dove spesso si tenevano le sessioni formative per la salute mentale di Nuoro. Chiunque ci sfiorasse si sentiva in una specie di cerchio magico. E ce lo dicevano subito.

Potete immaginare la profonda tristezza che ci ha invaso quando per una serie di complicate ragioni si è sciolta la nostra equipe. Capisco ora come la caduta di un cerchio magico possa creare un vuoto simile a quello creato dalla scomparsa di familiari a noi cari. Capisco anche come sia fondamentale entrare meglio nei segreti di questa magia. Non dico che possa bastare azzeccare il giusto *abracadabra* e vedersi aprire di fronte a noi le porte del mondo sconosciuto di una comunicazione che ci faccia felici. Certo c'è da immaginarsi che la comunicazione magica di cui parliamo, quella del rapport ben formato, voglia il suo conto. Niente è gratis, si sa. La cosa che sembra la più semplice può nascondere una grande

fatica, un auto training come dico io, un allenato “sistema di biofeedback” come dice Bandler, in cui dopo varie prove e riprove si arrivi finalmente al getto cosiddetto spontaneo.

I. 5. Il rapport tra PNL ed i suoi precursori

A proposito di magia, voglio anche dire che non sarò certamente io a farvi da vera scuola in questa “attitudine” come si dice nel linguaggio della PNL. È probabile che io possa soltanto mettervi qualche buona pulce nell’orecchio. La PNL è una scuola o non è una scuola? Se è una scuola dovrebbe poter contare sul successo sicuro dei suoi metodi e delle sue tecniche. Ma allora come spiegarmi che pur già conoscendo metodi e tecniche del rapport secondo la PNL, io la prima vera esperienza della potenza del rapport l’ho fatta sentendo il racconto emozionante di quella infermiera di Cagliari? Come si spiega che Virginia Satir, Fritz Pearls, e Milton Erickson, creassero rapport così naturalmente senza neppure aver mai sentito la parola?⁶

Rimettiamo i puntini sulle i. Sono stati Bandler e Grinder ad *andare a scuola*, a *copiare* i procedimenti, *i modelli* che quei famosi psicoterapeuti praticavano soprattutto con intuizione e spontaneità. Dai tanti nastri di registrazione del loro modo di fare con i pazienti/clienti Grinder e Bandler ricavarono una prima certezza: quei famosi terapeuti, che a volte si dividevano tra i vari riferimenti teorici, si univano nella pratica di un’abbondante e delicata sensorialità con i loro clienti. Il loro “tatto” personale faceva parte del segreto del successo delle loro terapie. Bandler, ancora dopo più di dieci anni dai primi passi della PNL, ammette

⁶ Riporto la definizione della PNL che ne danno per la prima volta gli stessi autori Richard Bandler e John Grinder nella NOTA introduttiva al loro primo libro pubblicato negli USA nel 1979, dalla Real People Press, e in Italia con il titolo *La Metamorfosi Terapeutica - Principi di programmazione neurolinguistica*, Editrice Astrolabio, Roma, 1980: “La programmazione neurolinguistica (PNL) è un nuovo modello della comunicazione e del comportamento umano costruito nel corso degli ultimi quattro anni da Richard Bandler, John Grinder, Leslie Cameron-Bandler e Judith De Lozier. Il primo spunto alla costruzione della PNL è stato dato dallo studio

esplicitamente: "Voglio che tutti coloro che sono interessati alla PNL sappiano che è un lavoro serio, anche se ciò non vuol dire che dovete comportarvi seriamente nel farlo. C'è molto da imparare sulla sintassi, sul tono della voce, sui movimenti oculari, sui metaprogrammi e tutte quelle cose lì, ma posso dire senza ombra di dubbio che io ho appreso ciò che so da Virginia Satir, da Milton Erickson, da Bill Feldman, e da tutti gli altri grandi comunicatori, e mi sono spinto più avanti di quanto loro abbiano mai sognato di fare perché ho imparato da loro. Se vuoi rendere omaggio a qualcuno, spingiti più avanti di quanto non abbia fatto lui"⁷. Effettivamente, il tipo di comunicazione non verbale "aperta" dei precursori, le stesse modalità di approssimazione fisica al cliente, compreso il saluto iniziale e finale, l'accompagnarlo alla porta, il sorridergli in momenti particolari, il toccarli nei momenti di svolta della "terapia" sono riformulati nel modello di base del RAPPORT. Questo diventa così "la struttura che connette" sia i terapeuti che le cure di successo. Da questa modalità operativa di registrazione su nastri di centinaia e centinaia di sedute nasce la PNL! Ma, attenzione, la sensorialità è sempre molto soggettiva ed individuale e, quindi, per quanto possa essere copiata attraverso il cosiddetto modellamento e reiterata nelle nostre prove di matching o di rapport, essa manifesterà il suo potere comunicativo soltanto attraverso una trasmissione della sua sensibilità personale.⁸

sistematico dei metodi di lavoro di Virginia Satir, Milton H. Erickson, Fritz Perls e altri 'maghi' della psicoterapia".

⁷ Bandler, R., *Magia in azione – cambiamento e cura delle fobie con la programmazione neurolinguistica*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1993, pagg. 11-12.

⁸ Mi sembra opportuno a proposito della questione dei riferimenti precursori e della originalità della PNL, confermare e precisare il testo riportando un passaggio tratto dalla prefazione di John O. Stevens, allievo di Abraham Maslow, al primo di libro di PNL riportato nella nota precedente: "In realtà la PNL può fare molto di più, oltre agli interventi correttivi di cui parlavamo più sopra (Stevens si riferisce agli schemi della PNL rivelatisi molto efficaci e molto rapidi fin dai primi tempi per una serie di problemi psicologici e psicosomatici. Nda). Gli stessi principi possono essere impiegati per studiare individui dotati di talento eccezionale in qualsiasi campo, al fine di determinare la struttura di quel particolare tipo di talento. Questa struttura (si chiamerà *modello* in seguito, Nda) può quindi essere insegnata rapidamente ad altri, così da fornir loro le basi per evolvere lo stesso tipo di abilità. Questo tipo di intervento dà luogo ad una trasformazione generativa, in cui la persona impara a generare e a creare nuovi talenti e comportamenti per se stessa e per gli altri. Un effetto collaterale di questa trasformazione generativa è che molti dei problemi comportamentali che altrimenti sarebbero stati oggetto di una trasformazione correttiva, semplicemente scompaiono. In un certo senso, nulla di quel che la PNL può fare è qualcosa di nuovo: si sono sempre dati casi di 'remissioni spontanee', guarigioni miracolose e altre trasformazioni improvvise e sconcertanti del comportamento, e sono sempre esistite persone che in qualche modo hanno imparato a sfruttare le proprie capacità in modo eccezionale. Quel che c'è di *nuovo* nella

Quindi, non ci stiamo preparando ad imparare a pappagallo una procedura comune, ma ad esprimere, con l'aiuto di alcuni criteri di fondo, un'esperienza di comunicazione sensibile che sarà rappresentata tante e differenti volte quanti siano i soggetti che vi si coinvolgano. *Abracadabra* sì, impariamo qual è, ma poi si aprirà la porta della nostra personale, unica ed irripetibile comunicazione. Ognuno incontra l'altro con un modo soltanto suo. Un *rapport personale ben formato* è quello che conferma ad ogni interlocutore che lo intercetti, l'autenticità del suo unico autore! È la nostra firma nell'incontro.

Ho scelto di approfondire il momento del *Rapport* perché individuare e aumentare l'incontro umano in quanto tale è stato fin da bambino parte fondamentale delle mie convinzioni e delle mie scelte valoriali, del "mio stato desiderato" direbbe Bandler, perché è l'elemento che fa da medium tra me, le persone e le esperienze più belle della mia vita, anche se non è questa "tesi" l'occasione dei miei racconti personali, perché spesso è il fattore dimenticato alla base delle miracolose terapie della PNL, perché è la procedura che interfaccia sia la PNL che l'ipnosi Ericksoniana, materie base per l'esercizio del nostro counselling professionale.

A proposito delle terapie miracolose e del rapport spesso dimenticato che è alla loro base, riporto qui la storiella del calderaio, di cui John Stevens, ci narra nella prefazione al primo libro della PNL (*La Metamorfosi Terapeutica*, v. s.):

"Una vecchia storiella racconta di un calderaio che viene assunto per aggiustare la caldaia di una grossa nave a vapore, che non funziona bene. Dopo aver ascoltato la descrizione dell'inconveniente da parte del motorista e dopo aver

PNL è la capacità di analizzare sistematicamente queste persone e queste esperienze eccezionali in modo tale da renderle largamente disponibili all'utilizzazione da parte di altri. Le lattaie inglesi erano già divenute immuni al vaiolo molto tempo prima che Jenner scoprisse il vaiolo bovino e la vaccinazione; oggi il vaiolo, che una volta uccideva centinaia di migliaia di persone all'anno, è stato eliminato dal campo dell'esperienza umana. Allo stesso modo anche la PNL può eliminare molte delle difficoltà e molti dei rischi di cui noi oggi facciamo esperienza nella nostra vita quotidiana, e può rendere il cambiamento molto più facile, produttivo ed emozionante, sia nel campo dell'apprendimento che in quello del comportamento. Siamo sulla soglia di un salto quantico nella storia dell'esperienza e del talento umano".

fatto qualche domanda, scende nella sala delle caldaie. Osserva l'intricato labirinto delle tubature, ascolta per qualche minuto il pulsare della caldaia e il sibilo del vapore, e palpa alcuni tubi. Alla fine canticchia qualche nota tra sé, infila una mano nella tasca della tuta, tira fuori un martello e dà un colpetto, uno solo, a una valvola dipinta di rosso: immediatamente tutto si mette a funzionare alla perfezione, e il caldaiaio se ne va. Quando il proprietario della nave riceve un conto di mille dollari, protesta dicendo che il caldaiaio è rimasto nella sala delle caldaie solo un quarto d'ora, e richiede un conto dettagliato. Ecco il conto che il caldaiaio gli spedisce: - per il colpetto col martello \$ 0,50; - per aver saputo dove darlo \$999,50. Quel che c'è di nuovo nella PNL è sapere esattamente cosa fare, e come farlo". Ecco io penso al Rapport come al momento prima del "colpetto"! Come quando prima di assestare un colpo si aggiusta il tiro prima, prendendo bene la mira e la misura. Se no, il colpo può finirci sulle unghie!

II

Elementi costitutivi di un rapport ben formato

II. 1. Il matching o rispecchiamento, la scoperta dell’America!

La posizione che i teorici della PNL scoprono come primo fondamento per un buon rapport, la più usata dai migliori comunicatori e terapeuti è quella del matching, detto anche rispecchiamento (mirroring).

Porsi davanti all’altro come fosse il pullulare di una vita. Ogni persona è un fiume che ti scorre davanti. Per entrare in contatto non puoi girare le spalle. Non puoi bagnarti le mani, allontanandole dall’acqua. E non puoi bere da una fontana se non ci metti la bocca sotto o non porti le mani sotto il fiotto che sgorga. Insomma la comunicazione tra due persone è prima di tutto un fattore di fisica idraulica... Eppure non è così comune che le persone pongano seria attenzione a come si posizionano rispetto all’interlocutore. Per molti la postura, la distanza, l’espressione del viso, i piccoli cenni della testa, l’inclinazione del busto, il movimento delle mani e dei piedi, non c’entrano nulla con la reale comprensione. Questa è considerata come una specie di attenzione al ragionamento che può avvenire anche a una buona distanza dall’interlocutore. Anzi, se si sta un pò scostati e distanti, la conoscenza diventa più obiettiva... È come se la ragione avesse paura degli uomini e delle donne in carne ed ossa. Alla larga è meglio!

È incredibile, ma spesso l’impressione che si coglie nei luoghi dove si dovrebbe più comprendere come guarire, è proprio quella della “distanza” e della freddezza “clinica”. Se ne accorge Bandler, dopo le prime note sul “rispecchiamento”, che sembrava dovesse essere la famosa scoperta dell’America, nel senso che è chiaro che per conoscere qualcuno gli devi stare vicino, no? Eppure, Bandler e Grinder, i creatori della PNL, raccontano: “Abbiamo passato

molto tempo girando per le cliniche psichiatriche e assistendo a conferenze di professionisti nel campo della comunicazione interpersonale. È stata un'esperienza deprimente al massimo. E quel che abbiamo notato è che molti sono fuori sintonia col paziente proprio nel modo che vi abbiamo dimostrato (mancanza di rispecchiamento ecc. nda)⁹.

Mi viene da dire: "Caro Bandler, metti il dito in una grande piaga. Anche qui in Italia le cose non vanno meglio, nonostante ci si dia un gran da fare a pubblicizzare alcuni esperimenti un pò più avanzati e siano nate correnti riformatrici come quella basagliana". Infatti, anche dopo la chiusura formale dei manicomi, i sei OPG (Ospedali Psichiatrici Giudiziari), conosciuti come manicomi criminali, sono ancora in pieno vigore ed orrore! Inoltre, il Trattamento Sanitario Obbligatorio (TSO), che riduce spesso le persone nelle condizioni di quel Valerio, di cui vi sto per parlare, è sempre in grande uso ed è a discrezione dello psichiatra di turno, a seconda della sua interpretazione di "malattia mentale" o di pericolosità sociale. I giudici fanno quello che dicono gli psichiatri che rilasciano diagnosi, cioè patenti sociali di *psicotico delirante* o di *schizofrenico* a seconda del loro personale metro di giudizio. La ricerca di una comunicazione sintonica con le persone diagnosticate come "pazzi" è semplicemente impensabile: i pazzi devono stare da una parte, i sani di mente da un'altra. Se già i medici generici se ne stanno staccati dai loro malati, gli psichiatri ne fanno addirittura un principio di trattamento e terapia! Thomas Szasz, amico ed estimatore di G. Antonucci¹⁰, ha spiegato bene questi meccanismi in molti libri mai contestati¹¹, ma anche i fondatori della PNL arrivano a conclusioni simili.

⁹ *La metamorfosi terapeutica*, o. c., pag. 22.

¹⁰ Nella prefazione all'opera citata di G. Antonucci, *IA. Coppola, I Pregiudizi e la conoscenza*, Szasz scrive: "Giorgio Antonucci ed io ci troviamo a sottolineare aspetti diversi di uno stesso punto di vista generale. Diciamo che se stessimo descrivendo una casa di sei o sette stanze, io potrei soffermarmi sull'importanza di una stanza invece che di un'altra, ma siamo d'accordo sulla casa nel suo insieme: in questo caso che la casa è tutta da demolire (*la casa è la psichiatria*, Nda).

¹¹ L'opera più importante, di cui conosco soltanto la prima edizione italiana, è: Szasz, T., *Il mito della malattia mentale. Fondamenti per una teoria del comportamento individuale*, Il Saggiatore, Milano, 1966. Per molti parallelismi con la PNL nella contestazione della cosiddetta "psicoteologia" (V. sopra), vedi anche, dello stesso

II. 2. Il rapport ... liberato dai lacci attraverso lo scambio del punto di vista

Potrebbe ben concordare Giorgio Antonucci, il primario dei reparti autogestiti di Imola, che ho visto concretamente all'opera "rispecchiando" i suoi pazienti, trovati legati ai letti di contenzione, e da lui liberati nell'ostilità e nel disinteresse "clinico" generale degli altri psichiatri. Ricordo quella sera di luglio del 1987¹². Lo stavo intervistando per aggiornare il libro che avevo pubblicato sulle sue esperienze dentro il manicomio "L'Osservanza" di Imola¹³, quando venne ad avvisarlo un infermiere¹⁴. Stavamo seduti in una modesta foresteria alle prese con un giovane che ci aveva interrotto perché voleva un certificato medico di "schizofrenico" per evitare il servizio militare. Giorgio in pochi minuti dalla sua abituale cortesia passò all'interruzione del colloquio consigliando al giovane di fare il servizio militare ché sarebbe stato meglio che iniziare una carriera di schizofrenico presso il CIM. Ad un certo punto irruppe nel diverbio un infermiere dicendo trafelato che finalmente gli psichiatri di un altro reparto erano andati via e che era possibile che lui vedesse Valerio, da tempo legato al letto di contenzione. Ormai era buio ed i vialoni erano deserti. "Ma chi me l'ha fatto fare?", pensavo. Antonucci mi vede impaurito. Infatti io sento che mi sto mischiando in qualcosa di pericoloso, comunque da me incontrollabile. Mi fa: "Dai, andiamo, vieni anche tu, porta il registratore, così vedi cosa è il manicomio da vicino". Gli dico: "Guarda che

autore, *Il mito della psicoterapia. La cura della mente come religione, retorica e repressione*, Feltrinelli, Milano, 1981.

¹² Gli sviluppi della storia, fino alla riabilitazione di Valerio, sono riportati più estesamente nel libro scritto da me ed Antonucci: *Il Telefono Viola - contro i metodi della psichiatria*, Eleuthera, Milano, 1995. In queste pagine riprendo invece l'episodio "del primo incontro" in quanto esplicativo e per me anticipatore di alcuni principi e tecniche propri del "rapport" della PNL (Nda).

¹³ Il libro è stato da me coordinato e pubblicato a Roma nel dicembre del 1986, dalla cooperativa Apache, con il titolo "I Pregiudizi e la conoscenza - critica alla psichiatria". È stato il primo libro dell'antipsichiatria italiana ed ha avuto il pregio di sistematizzare per la prima volta la teoria e la ricca esperienza di Antonucci. Anche se esaurito e non ristampato a causa della chiusura della cooperativa, il testo è stato riformulato ed aggiornato in altre edizioni come Eleuthera e Spirali di Milano, Sensibili alle foglie di Roma (Nda). L'editrice Spirali ha anche pubblicato nel 1990 un libro di poesie di G. Antonucci: "La nave del paradiso". Lo richiamo qui perché ritengo che Antonucci arrivi al massimo di identificazione con il "punto di vista" dei suoi ricoverati attraverso l'espressione poetica. Riporto ad esempio la sua seguente "piccola" poesia: "Un cavallo nel cielo/l'ho veduto sul serio/Ma non c'erano allora/in quel grande momento/e non mi hanno creduto/Ma non c'erano allora/in quel grande momento".

¹⁴ L'infermiere è Gilberto Bertone, che seguì Antonucci in molti interventi di liberazione manicomiale e si curò anche personalmente di Valerio dal 1983 fino a dopo il trasferimento di questi al reparto autogestito nell'Istituto Lolli di Imola, diretto dallo stesso Antonucci (Nda).

non sono autorizzato, non sono neppure un medico”. “Forza dai, ed allora io, io sono medico, ma in qualche modo neppure io sono autorizzato, perché non è il mio reparto. Bisogna andare perché solo così possiamo fare qualcosa per il ragazzo”. Giorgio parlava del ragazzo come di una vecchia conoscenza, pur non avendolo mai visto prima.

L’infermiere ci conduce con circospezione su per una scala buia dopo aver aperto un portoncino che dava sul secondo piano. Io inciampo ad ogni gradino, mentre devo tenere una mano impegnata a chiudermi il naso perché non sopporto quel puzzo di medicinali e di urina. “Forse, dico, qualche paziente l’ha fatta per le scale e non hanno ancora lavato”. Ma Giorgio ci precede con un passo sicuro, ed io gli vado giusto dietro. Ecco, in fondo ad un lungo corridoio, in una stanzetta, con nessun arredo tranne quel terribile letto di contenzione, si apre la scena di Valerio davanti a noi. È legato mani e piedi e si dimena tutto e si lamenta con mozziconi di parole incomprensibili, mugugni affogati in gola. Mi sembra un cristo in croce come su un tavolaccio alla nostra mercè. Mi dicono che ha trent’anni, ma io ci potrei vedere anche un vecchietto magro e scarnito di settanta. Ha il volto pieno di tumefazioni. L’occhio destro è praticamente chiuso, coperto da un enorme ematoma tra la fronte e lo zigomo. Ha croste di sangue rappreso in diversi punti della fronte e del volto e un altro grosso ematoma intorno e dentro l’orecchio sinistro. I legacci sono stretti e la pelle dei polsi e delle caviglie è escoriata e sanguinante in più punti. “Ed ora che si fa?” chiedo all’infermiere, ma non sento nulla, mi allontanano perché lo stomaco mi entra in convulsione.

Giorgio chiama Valerio, ma questi non gli risponde e continua a dimenarsi ed a tendere i legacci. Giorgio prova con la voce da più direzioni ed a più distanze. Scopre dopo un pò: “Valerio non sente, forse è sordo completamente. Forse si è colpito molto alle orecchie. Non so. Agli occhi si colpisce forte, se li sta distruggendo”. “Ma perché?”, ritorno io più vicino, incoraggiato da quella calma meravigliosa di Giorgio, “Perché mai si vuole distruggere così?”. “Non lo so, qui

nessuno lo sa, ma tenendolo legato nessuno lo saprà mai!” “E noi che possiamo fare ora?”. Giorgio mi risponde senza esitazione: “Noi ora possiamo, dobbiamo slegarlo, almeno un pò, per capire, per avere un contatto”. Al che l’infermiere, prova non dico a contrastare ma a mettere qualche dubbio a Giorgio. “Dottore, io ho già chiesto agli psichiatri del reparto. Mi hanno detto di non impicciarmi, ché se si slega il Valerio, è peggio per lui ché riprende a colpirsi con furia. Me la sarei presa io la responsabilità?”.

Giorgio è rimasto lì davanti a quel martire in croce, continua a parlargli, (ma come, se dice che è sordo?), e ad allargargli i legacci alle mani. Si mette vicino all’occhio sinistro da dove ancora si può presumere che Valerio possa vedere qualcosa. Praticamente è a un palmo da lui. Si fa notare. Il suo respiro arriva sul viso di Valerio, che ora ha dei piccoli tremiti sulla gota sinistra, mentre i mugugni strozzati continuano, ora con più ritmo. Sono lì, e sono fuori, ricalcitra, mi dico che dovrei solo farmi i fatti miei, che con quello che sta succedendo, io non c’entro proprio nulla e non ci posso far nulla! Non sono né lo psichiatra né l’infermiere. E quest’Antonucci, è proprio una testa dura, queste cose le dovrebbe fare di giorno e con altri medici ed infermieri. E poi non sa niente di questo qui. E se fosse veramente un pazzo furioso?. Giorgio si rivolge all’infermiere e non sa che risponde anche a me, come se mi avesse sentito: “Se volessi sapere qualcosa da voi, non vi legherei mai!”. Non so l’infermiere, ma io mi vedo steso da Antonucci al posto di Valerio, e ora mi sento gravare un mondo addosso e mi sento percorrere da un mugugno furioso, da dolori che gridano al posto mio per tutto il corpo e anche da una forza rabbiosa come quella di un Polifemo, colpito a tradimento nel suo unico occhio.

Tornerò più volte a quel momento. Spesso nei corsi parlo di scambio dei punti di vista. Quando si tratta di superare la dispersione percettiva e l’opposizione ideologica, organizzo gruppi che difendono tesi opposte e poi si scambiano le parti. Altre volte nelle sedute di counselling o nei corsi individuali, faccio sedere la

persona che si è irrigidita in una sua idea, un'opinione o un semplice giudizio, sulla sedia del suo avversario, fosse rappresentato dal partner o dalla madre. Lo scambio delle posizioni percettive è un metodo molto usato in PNL, mutuato dalla terapia della famiglia di Virginia Satir. A volte viene anche da ridere. Ogni attore scopre che potrebbe recitare la parte fino allora avversata anche meglio del suo originale. Sappiamo dal greco: *persona* e *maschera* provengono dalla stessa radice. Parlare di un'idea "personale" come se non potesse trasmigrare o non potesse essere interpretata da un altro, un'altra, chiunque altro, è molto limitante. Lo scambio del punto di vista, se ben eseguito, può portare a cambiamenti terapeutici di grande efficacia. Riporto nella nota uno degli esercizi di PNL più facili da praticare e più immediato nei risultati¹⁵. Ed è qui la ragione per cui l'attività

¹⁵ Tecnica PNL. È abbastanza nota la tecnica dello *scambio dei ruoli*. Meno diffusa è la tecnica che Bandler usa attraverso il *"film" di se stessi*. Si tratta di far girare il "film" di un ricordo all'indietro e cambiarne poi le posizioni percettive presenti. Io lo applico su di me in autoipnosi, con molto vantaggio. Ecco come Bandler lo imposta, al suo solito modo brillante e scherzoso, durante una sessione di un seminario, tradotto poi nel bel libro *"Usare il cervello per cambiare"*, che riporto integralmente per utilità del lettore (pagg. 39-40): "Capita spesso che qualcuno dica: 'Non stai vedendo la cosa dal mio punto di vista', e talvolta ha ragione, proprio in senso letterale. Vorrei che adesso pensaste a una discussione tra voi e qualcun altro, in cui eravate sicuri di avere ragione. Per cominciare, fate scorrere il film di quell'episodio nel modo in cui ve lo ricordate... Adesso voglio che facciate scorrere il film di quello stesso identico episodio, ma dall'altro punto di vista, come se vi trovaste sopra la spalla dell'altra persona, in modo da potervi vedere nel corso della discussione. Riproiettate lo stesso film dall'inizio alla fine, guardando da questo nuovo punto di vista... Avete osservato delle differenze? Per alcuni di voi possono non essere sostanziali, specialmente se lo fate già spontaneamente. Ma per alcuni la differenza può essere enorme. Siete ancora sicuri di essere stati nel giusto? - (Un allievo) 'Non appena ho visto la mia faccia e ho udito il mio tono di voce, ho pensato: Chi mai potrebbe dare retta a quello che sta dicendo quell'idiota?'. - (Un'allieva): 'Trovandomi nella posizione del destinatario di ciò che stavo dicendo, mi sono accorta di una quantità di errori nel mio ragionamento. Mi sono accorta che mi stavo semplicemente abbandonando al flusso dell'adrenalina, e che quel che dicevo non aveva alcun senso. Ho intenzione di andare a chiedere scusa a quella persona'. - (Un secondo allievo): 'Per la prima volta ho veramente ascoltato l'altra persona, e in quel che diceva c'era del vero'. - (Altro allievo): 'Mentre mi ascoltavo, continuavo a pensare: Non potresti dirlo in qualche altro modo, così da farti capire?'. (Continua Bandler): 'Quanti di voi sono tuttora sicuri di aver ragione quanto lo erano prima di provare questo diverso punto di vista?... (conta) Circa tre su sessanta. Questo basta ad appurare che quando siete sicuri di aver ragione, la probabilità di avere veramente ragione è circa... del cinque per cento! (Bandler continua spiegando la tecnica dei punti di vista nella sua ampiezza, Nda). Sono secoli che si parla di 'punti di vista'. Tuttavia si è sempre pensato che si trattasse di una metafora, non di qualcosa da prendere alla lettera. Non si sapeva come fare a dare a qualcuno istruzioni specificamente intese a fargli cambiare il suo punto di vista. Ciò che avete appena fatto è soltanto una delle mille e mille possibilità. È possibile considerare qualcosa da un qualsiasi punto dello spazio, letteralmente. Si può considerare quella stessa discussione dall'esterno, dalla posizione di un osservatore neutrale, così da poter vedere altrettanto bene voi e l'altra persona. Si può considerarla da un punto del soffitto, in modo da vederla 'dall'alto', oppure da un punto del pavimento, in una visione 'dal basso'. Si potrebbe collocarsi dal punto di vista di un bambino piccolo, o di un vecchio. Certo, in questo modo la cosa diventa un pò più metaforica e meno specifica, ma se trasforma la vostra esperienza in un modo che vi è utile, non c'è niente da discutere".

teatrale si rivela di grande aiuto per persone bloccate. Bloccate psicologicamente, ma anche a volte recluse fisicamente come nel caso di detenuti.

Qui ora ci vorrebbero Sasà, Renato, Benneth e Fabione per farvi raccontare come hanno imparato a recitare nel carcere di Rebibbia e come oggi siano di fatto più liberi e reinseriti socialmente, grazie alla valorizzazione del loro naturale talento. Sono rimasto molto emozionato quando due giorni fa ho letto su “Trovaroma” la pubblicità del Teatro Libero di Rebibbia, che darà al Piccolo Eliseo “Il giovane criminale” di Genet, con la regia di Fabio Cavalli¹⁶. Fabione mi ha chiamato e mi ha offerto due biglietti omaggio. Un vero scambio delle parti! Era pieno di gioia e di commozione perché questo invito qualche anno fa, quando come volontario andavo a trovarli nella sezione Alta Sicurezza, sarebbe stato impossibile da immaginare. Mi disse una volta: ora te ne vai a casa, magari potessimo scambiare la parte!¹⁷

Ecco, tornando all'episodio di Valerio, dopo aver praticato la tecnica del film con lo scambio dei punti di vista (Vedi nota n. 15) oggi mi rendo conto che Antonucci la praticava pur senza conoscerla. Ecco, egli ci guarda come se fosse Valerio e ci invita a porci nella sua specifica situazione. Si diletta all'istante ogni mio timore. Non vedo l'ora che quelle mani (ora mie) siano slegate in qualche modo, a qualunque costo. Giorgio lentamente scioglie il polso sinistro e mi dice “Tienilo ben fermo ma senza stringerlo troppo!”. Ecco eseguo alla lettera, ma con tutte e due le mani, mentre ormai le mie sono ora quelle mie e ora quelle di Valerio. Sono pieno di commozione. Valerio, che era piegato sul fianco destro si gira verso di me, sente il contatto e cerca di strapparsi via dalla mia presa ma

¹⁶ Il pezzo drammatico, dato già in anteprima ai “Giardini della Filarmonica” durante l'estate Romana scorsa (agosto 2007), è in programma dal 4 al 9 di dicembre (2007) incentrato su un lungo e coinvolgente monologo, affidato all'ex detenuto Sasà (Nda).

¹⁷ Sono due ex detenuti, che si stanno dimostrando attori di grande talento. Ho avuto il piacere di assistere nella sala del Teatro di Rebibbia, ad alcune rappresentazioni curate dal bravissimo regista Fabio Cavalli e dal Laboratorio Teatrale “Enrico Maria Salerno”. Indimenticabile la parte di Ariel, il folletto libero, interpretato da Sasà Striano in “La tempesta” di Shakespeare, tradotta in napoletano da Edoardo De Filippo. Anche qui si è rilevato l'assurdo: ci volevano alcuni detenuti napoletani per mettere finalmente in scena in un modo così vivace e pittoresco “la Tempesta” in dialetto napoletano di Edoardo! (Nda).

senza crederci troppo, piano piano allenta la tensione. Giorgio scioglie l'altro polso dal legaccio e chiude la mano di Valerio nella sua. Ma come prova a lasciarla libera, Valerio se la sbatte come una clava sulla fronte. Gilberto ed un altro infermiere del reparto che ci aveva dato la chiave per entrare nella stanzetta chiusa, corrono in soccorso di Giorgio, pronti per legare di nuovo Valerio, mentre io, stranamente non faccio più alcuna fatica a tenere fermo il polso sinistro del giovane segregato. Sono spaventato e nello stesso tempo incollato a quel letto come ad una calamita. Giorgio fa andare ancora un colpo, mentre lo frena per renderlo meno violento, poi mentre Valerio si sta dando il terzo, lui lascia del tutto la presa e interpone soltanto la sua mano nella traiettoria del colpo. Qui succede un qualcosa che non avrei assolutamente previsto, Valerio come sente il braccio di Giorgio, arresta immediatamente il suo programma suicida. Sono esterrefatto e chiedo a Giorgio: "Come mai si ferma quando sente appena le nostre mani? Non mi sembra così pericoloso come si dice". Gli infermieri presenti parlano di tentativi fatti per tenerlo slegato per pochi minuti al giorno per farlo mangiare, ma sempre con molta difficoltà. Giorgio dice. "Ma ora che sappiamo che vuole fare soltanto male a se stesso ed ha paura anche di toccarci o fare del male a chiunque anche solo minimamente, dobbiamo liberarlo dai legacci e tenerlo più in contatto con le nostre mani. Magari appena possibile lo portiamo via di qui". Ma io insisto: "Giorgio, non è il caso comunque di tenerlo più calmo con medicinali?". Giorgio: "I medicinali danneggiano lui lentamente e a noi non ci fanno capire le sue ragioni. Gli psicofarmaci sono legacci chimici, non servono né ad individuare né a farci capire le reali motivazioni che sono dietro quel suo gesto". La storia di Valerio da allora cambiò radicalmente. Attraverso opportuni contatti con la sua famiglia di origine molto povera, Giorgio tracciò una storia più chiara e più complessa delle annotazioni della cartella clinica che davano Valerio per spacciato fin dal suo ricovero. Una sua grave cerebropatia era stata scambiata per impossibilità di vivere e di comunicare. La stessa cecità e l'incapacità di camminare erano il risultato della contenzione quasi continua. Alcuni infermieri collaborarono con Antonucci per la sua lenta riabilitazione fisica, anche se il ragazzo recuperò poco

della vista ormai perduta. Anni dopo lo ritrovai nella sala del reparto autogestito dell'Istituto Lolli di Imola. Mi sedetti ad un tavolo vicino a lui e rispose al mio saluto. Camminammo insieme per un bel tratto, mano nella mano. Non mi sembrava vero. Antonucci mi disse: "Ora Valerio è in condizioni sempre migliori, ma gli infermieri del reparto 19, che lo conoscevano bene, non credono che lo teniamo sempre libero, slegato, che cammina e che non si picchia, e si rifiutano perfino di venirlo a vedere. Per loro Valerio era una specie di vegetale prima e lo è tuttora. Senza appello"¹⁸.

II. 3. Andare oltre il rispecchiamento di postura, "calibrando"

L'esperienza vissuta nell'incontro con Antonucci e Valerio costituisce per me la spiegazione pratica di come la comprensione dipenda essenzialmente dalla capacità di approssimarsi alla persona prima di tutto prendendo la sua posizione fisica. Questa immedesimazione, di cui si parla spesso in modo generico, assume nella PNL una funzione cardine nella costruzione del Rapport e per questo deve rispondere a modi di fare specifici, estraibili come modelli e ripetibili in ogni situazione. Dobbiamo insistere sul rifiuto da parte della PNL di parlare di comprensione umana o di vera comprensione in termini psicologici, filosofici o metafisici. Bandler a questo proposito racconta: "Quando feci il mio ingresso nel campo della comunicazione, andai a un'importante conferenza sull'argomento. Nell'auditorio ci saranno state seicentocinquanta persone. Un esperto famosissimo si alzò e fece la seguente affermazione: 'Quel che tutti dovete capire riguardo alla terapia e alla comunicazione è che il primo passo, quello essenziale, consiste nell'entrare in contatto con l'essere umano con cui state comunicando, nell'entrare in contatto con lui in quanto persona'. Be', la cosa mi colpì per la sua assoluta ovvietà. E intanto tutto il pubblico faceva : 'Sìì, ecco. Entrare in contatto. Lo sappiamo bene'. Il fatto è che quello continuò a parlare per sei ore, senza mai dire

¹⁸ *Il Telefono Viola*, o. c., pagg. 58-59.

come. Non tirò fuori un solo esempio concreto di quello che chi si trovava in quella sala avrebbe potuto fare in modo da facilitarli in qualche modo il compito di vivere un'esperienza di comprensione più profonda di un altro, o quanto meno di dare a un altro l'illusione di essere capito"¹⁹.

Fin dai primi passi della PNL notiamo il rifiuto di fare teoria della comunicazione o "teologia della comunicazione" come dicono Bandler e Grinder. "In psicologia non si è fatto altro che costruire diversi sistemi di credenze religiose, con abilissimi evangelisti ciascuno dei quali lavora rifacendosi a uno di questi diversi schemi di orientamento. ...Noi ci definiamo *modellatori*. Quel che facciamo, fondamentalmente, consiste nel prestare scarsissima attenzione a quel che la persona *dice* di fare, e moltissima attenzione a quello che *fa*. Quindi ci costruiamo un modello di quel che *fa*. Non siamo psicologi, e non siamo nemmeno teorici o teologi. Non abbiamo nessuna idea della 'reale' natura delle cose, e non siamo particolarmente interessati alla 'verità'. La funzione della *modellatura* è arrivare a descrizioni *utili*, e, di conseguenza, se ci capita di dire qualcosa che in base ai risultati di qualche studio scientifico o di qualche statistica vi risulta inesatto, rendetevi conto che in questa sede vi si propone un livello diverso di esperienza. Non vi vogliamo proporre cose *vere*, ma soltanto cose *utili*"²⁰. Potremmo obiettare che anche l'utilità può diventare un concetto astratto, ma la risposta è molto più semplice di quella che chiese Pilato a Gesù (cos'è la verità?). Bandler infatti prosegue: "Sappiamo che la nostra modellatura è riuscita quando riusciamo sistematicamente a ottenere lo stesso esito comportamentale nella persona che abbiamo modellato. Una riprova ancora più significativa è quando riusciamo a insegnare a qualcun altro a ottenere sistematicamente gli stessi risultati"²¹.

¹⁹ "L'esperienza sensoriale" in Bandler, R; Grinder, J., *La metamorfosi terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1980, p. 17 s.

²⁰ Ibidem, p. 16 s

²¹ Ibidem, p. 17. Nella trattazione successiva riporterò l'esperienza di una mia verifica "sistematica" del criterio di utilità del rapport, fin dal suo modello iniziale di matching. Intanto qui va osservato che mentre per molte "psicoteologie", come le chiamano Bandler e Grinder, aspettiamo ancora una validazione scientifica, per molti metodi e tecniche della PNL abbiamo sempre più riscontri scientifici, come nel caso della recente scoperta dei "neuroni specchio", di cui tratteremo nel prossimo capitolo (Nda).

Una volta che avremo impostato la prima comunicazione sulla base del rispecchiamento fisico e analogico, essenziale per determinare la “canalizzazione” del contenuto informativo tra i due esseri comunicanti, dovremo fare un passo avanti che è quello di osservare con maggiore acutezza o “calibrare” le caratteristiche sensoriali personali del nostro interlocutore. L’attenzione quindi non è quella distratta e generica, ma quella mirata, come se si usasse il calibro che usano alcuni tornitori quando devono costruire un bullone o un dado perfettamente identici al loro modello. L’attenzione mirata o calibrazione è quindi indispensabile per approfondire il rispecchiamento ed essere sempre più capaci di farci simili con i simili e ... con i dissimili. Ora ci dobbiamo chiedere: cosa è che andiamo a guardare, a cosa dobbiamo stare attenti? Qui bisogna sempre ricordare la raccomandazione già fatta che il rispecchiamento non deve essere uno scimmiettamento cretino. Il rispecchiamento analogico iniziale o matching ha il compito di creare una prima somiglianza percettiva con l’interlocutore, cliente, utente o paziente che sia, assumendo la sua postura, inclinando il busto più o meno allo stesso modo, muovendo le braccia in modo simile e garbato, magari incrociando e inclinando diversamente le braccia o le gambe rispetto a quelle dell’interlocutore, rispondendo al sorriso, ripetendo un’esclamazione, un’intonazione, ripetendo qualche parola come a darne un’eco risonante. Quando passiamo a calibrare, la nostra attenzione cerca informazioni più precise e più minute di quelle subito appariscenti della postura del corpo, del sorriso, delle esclamazioni. Conservando l’attitudine²² strategica alla comprensione “modellata” del nostro interlocutore, noi da qui in poi dovremo saperne di più di lui, senza che ciò minimamente l’offenda. Una buona calibrazione dovrà portare ad una

²² Nel suo bel libro, che dà l’idea dell’entusiasmo che una persona, pur già esperta psicologa, può ritrovare quando si imbatte nella PNL, Laura Cuttica fa l’elogio dell’*attitudine* che servirebbe a capire bene il “significato della Programmazione Neuro Linguistica”. L’attitudine sarebbe come “una sensazione di forte benessere e positività, di partecipazione alla vita e curiosità verso l’esplorazione del nuovo, di enfaticizzazione delle percezioni sensoriali che porta a migliorare il contatto con tutto e tutti per cogliere i messaggi che il mondo attorno invia”. A me sembra una bella sbandata che rischia di cadere nelle psicoteologie di cui sopra. Per il resto sono grato alla scrittrice per la sua brillante esposizione della PNL, che vale la pena di avere spesso sotto mano, non dimenticando però i classici della PNL. Cuttica, Laura, *L’avventura del comunicare*, Xenia Edizioni, Genova, 1996, Via Carducci 31, 20123 Milano (Nda).

comunicazione fatta sempre più degli ingredienti presenti in quella del nostro interlocutore, che noi saremo in grado di riprodurre soltanto dopo che li avremo ben captati. Le informazioni più importanti che ci occorrono sono quelle sui canali sensoriali che il nostro interlocutore usa per rappresentare l'esperienza che lui fa del mondo esterno. Si ritiene che alcuni animali sappiano usare il "calibro" più di quanto facciamo noi. Un gatto o un cane possono percepire a molta distanza l'intenzione di un altro essere vivente, compreso il loro padrone. Milioni di anni fa eravamo anche noi molto più addestrati alla calibrazione percettiva in quanto era direttamente necessaria per la nostra sopravvivenza. Ora siamo arrivati all'eccesso opposto, non capiamo i nostri simili neppure quando ci sono molto vicini! In questo campo non sarebbe male regredire di un milione di anni²³!

A questo punto dobbiamo riprendere un assunto fondamentale della PNL, il suo postulato più generale: "La mappa non è il territorio". Tutti gli sforzi che noi compiremo per conoscere la cosiddetta realtà oggettiva ci daranno sempre e soltanto la nostra particolare conoscenza della realtà, non la realtà stessa. La nostra conoscenza è una rappresentazione soggettiva della realtà che si basa sempre e soltanto sui nostri sensi. Questa rappresentazione ci guida nell'esplorazione del territorio, ma non è da identificarsi con esso. Invece che indurci al pessimismo di molti filosofi, sapere che abbiamo soltanto la possibilità di costruirci una mappa della realtà, ci può suggerire di perfezionare il più possibile la nostra rappresentazione e di confrontarla con quella degli altri in modo che riusciamo a muoverci sempre meglio e con più efficacia nel "territorio", che è il nostro mondo e la nostra vita. Questi però resteranno sempre in sé sconosciuti. La pratica del rispecchiamento "calibrante" nasce dall'esigenza di conoscere la mappa sensoriale del nostro interlocutore. Quindi, la si confronta e la si usa per capire le

²³ Come vedremo meglio in seguito, la *calibrazione* è molto indicata per la scelta delle sequenze ipnotiche. Se l'ipnotista si accorge che il suo cliente sta sudando, può dedurre che la trance sta rivelando un fattore di stress, di cui la sequenza successiva dovrà tener conto. È chiaro però che l'ipnosi esalta ciò che è l'andamento generale della reattività umana. Pertanto il calibrare il sudore, o il leggero tremore delle labbra o il battere improvviso delle ciglia, un piccolo sussulto del torace ecc. è importantissimo per "andare di più al passo" anche nella condizione di veglia, durante una normale conversazione, che non è mai "normale". In questo senso, il detto di Erickson "L'ipnosi non esiste. Tutto è ipnosi" è particolarmente verificabile (Nda).

modalità attraverso cui egli apprende dalla sua esperienza sensibile e si forma un suo modello del mondo. Questa sarà sempre una procedura molto utile, mentre accapigliarsi su quale sia la vera realtà che sta dietro i fenomeni sensibili, è totalmente inutile e a volte pericoloso, se assume le caratteristiche di un dogmatismo cieco ed assoluto. Non solo, ma questa diventa una modalità insostituibile se si vorrà entrare in una relazione d'aiuto con la persona e guidarla a "scoprire nuove possibilità di scelta a livello di comportamento". Non può nascere una relazione d'aiuto al di fuori di una conoscenza dell'altro e questa è possibile se noi ci facciamo simili all'altro nella sua modalità di accesso al mondo. Bisogna che nasca un rapporto automatico fatto prima di tutto di movimenti, espressioni, sguardi, accenti, respiri, il più possibile speculari. Non è che si possa spiegare in altro modo. L'altro ti segue di più se ti riconosce come un suo simile. Se tu sei un suo simile, vorrà stare con te allo stesso modo di come vuole stare con se stesso. Un rispecchiamento ben calibrato si ha quando io percepisco che il mio respiro va fuori e dentro come il suo, ora lentamente ed ora più concitatamente, e così il mio sguardo, così le mie mani, i miei piedi, il mio sorriso, l'intonazione della mia voce prima ancora delle mie parole, molto prima del contenuto stesso delle mie parole. Ad ogni mio accenno di avvicinamento o di allontanamento, anche lui mi si avvicina o mi si allontana allo stesso modo, con lo stesso ritmo, come fossimo due canne di uno stesso canneto, esposte ad uno stesso vento. Accenno ad una parola e lui già me la prende dalla bocca e me la rilancia alle orecchie uguale o poco diversa, come una variazione interessante dello stesso suono di base. Questa "accomunanza" (mi viene da chiamarla così) fa un gran bene all'anima. È la sensazione di affidare a sensazioni amiche il contenuto delle nostre parole, delle nostre idee, soprattutto quando queste potrebbero sembrare strane, delle nostre ansie. Sento che l'altro, l'altra, sta su un piano già inclinato verso di me, ed io non posso assolutamente temere alcun tipo di rottura, perché sperimento che come io dovessi cambiare il mio passo, il mio tono, il mio sguardo, anche questo mio "compagno totale" (mi viene da chiamarlo così) cambierebbe i suoi movimenti allo stesso modo, come un me stesso allo specchio, come un me stesso oltre me

stesso, più grande, più espanso. Soltanto nell'abbraccio sessuale possiamo sperimentare una empatia più forte, anzi, il rispecchiamento attivato dopo una calibrazione sensoriale dell'altro, può trasformare quell'abbraccio in un potente rapporto empatico, mentre non è dato il contrario: un abbraccio sessuale si può spegnere subito in una totale disritmia, una dissonanza improvvisa non controllata, una pressione fisica rifiutata, un vociare di parole dette ad un sordo, e così in un progressivo amaro disincontro. Dice Bandler: "Nella misura in cui si riesce ad essere in sintonia con il comportamento dell'altro, sia a livello verbale sia a livello non verbale, *ci si metterà al passo* con la sua esperienza: il rispecchiamento è l'essenza di ciò che molti chiamano rapporto, e possiede tante dimensioni quante riesce a distinguere la vostra esperienza sensoriale. Si possono rispecchiare i predicati e la sintassi, la posizione del corpo, la respirazione, il tono e il ritmo della verbalizzazione, l'espressione del viso, i battiti delle palpebre, e così via... Per farvi un esempio, posso respirare con lo stesso ritmo e con la stessa profondità di chi mi sta di fronte. Anche se l'altro non se ne accorge, questo avrà su di lui un profondo impatto"²⁴.

II. 4. La scuola di Atri

Un'insegnante delle scuole di Atri dove tornai per un corso a fine giugno 2001 insieme con il mio amico e collega Lino Di Ventura, al primo intervallo, chiese di parlarmi. Mi disse che le sarebbero bastati pochi minuti. "Prego!", la guardai con un sorriso aperto, e la riconobbi come una delle più attive nel corso dell'anno precedente. Quel corso era stato del tutto particolare rispetto agli altri soliti sulla comunicazione efficace, perché avevo deciso con Lino di impostarlo soltanto intorno al rapport, anzi al matching, cioè su quella parte analogica di cui stiamo parlando. La scelta non fu facile perché il programma concordato con la direzione era un altro, più "completo", centrato su più aspetti come la dispersione percettiva,

²⁴ *La metamorfosi terapeutica*, o. c. pag. 98.

il riconoscimento dei filtri e l'importanza del feedback di natura verbale. Ci volle tutta la pazienza di Lino nell'accettare che due giorni di "comunicazione efficace" diventassero soltanto una sperimentazione del matching. Ora, dopo un anno, Francesca, questa insegnante mi disse: "Volevo ringraziarla perché è da un anno che molte cose sono cambiate nella mia vita, oltre che nelle mie classi. Il matching è il punto cui tengo di più e da cui ottengo più risultati". "Cosa fai esattamente?", le chiesi. "Stabilito che l'interlocutore mi interessa o mi debba interessare per forza, come è per i figli, gli alunni e le mie amiche, io mi ci metto in rapporto con il matching". "E cosa fai esattamente". "Li rispecchio come mi ha detto di fare lei. Modificando soltanto qualcosa. Qualche volta muovo la mano opposta, tengo il sorriso un pò di più, ondeggio anch'io un pochino se è in piedi. Prima mi dava molto fastidio un alunno che mi ondeggiava davanti! Ora dopo qualche mio accenno addirittura si ferma, cambia piede d'appoggio e continua. Io lo seguo". "E per la respirazione?". "Questa è stata la cosa più difficile, perché per molto tempo neppure lo avvertivo, non sapevo quando il mio 'prossimo' di fronte inspirava o espirava. Adesso sto attenta al suo torace. Quando scende il suo faccio scendere il mio e quando sale faccio salire il mio. È una specie di danza. È armonioso". "Quando ti sei accorta che i cambiamenti nel rapporto dipendevano dal tuo rispecchiamento?". "Me ne accorsi in casa con mio marito, perché subito mi disse 'Ma come sei strana, non mi sembri più la stessa, ma com'è che mi guardi così, mi stai più vicina?'. Io gli raccontai che stavo sperimentando il matching e che si faceva così e così. Insomma senza accorgersene cominciò anche lui a fare come facevo io. E così pure i ragazzi. Ma anche le idee a poco a poco si 'rispecchiavano' di più... È stato un cambiamento eccezionale. Quasi senza parole!". Allora, volli imparare qualcosa anch'io da lei, che ormai aveva tanta pratica, e le chiesi: "Scusa, come fai quando ti capita una persona antipatica, oppure una persona diciamo neutra che ti dice una cosa antipatica?". A questo punto la maestra (vi erano insegnanti di elementari e medie) si illuminò con un grande sorriso e riempì lo spazio intorno con piccoli vortici delle due mani: "Senta, questa è la cosa che più mi ha sorpreso, perché ho fatto proprio degli esperimenti. Pensi che mi sono fatta

diventare antipatiche persone che amavo e simpatiche persone che odiavo". A questo punto ero un pò preoccupato e pensai che probabilmente avevo innescato processi pericolosi e non più controllabili. Me ne sentivo un pò responsabile. Ma lei stava "calibrando" le mie inarcate sopracciglia così bene che si accorse di questa mia preoccupazione e mi disse: "Veda, durava solo per pochi minuti, ma era vero, autentico. Ho imparato che basta che io 'metta un pò di cera' in più nelle orecchie per non sentire quelle cose odiose e ponga soltanto attenzione ai segnali non verbali, che l'odio mi passa, perché mi accorgo che facendomi più simile all'altro 'di fuori', il di dentro mi diventa più tollerabile. Anzi penso che quella persona *difficile* ora mi sta dando materia per esercitarmi. Certo, qualcosa devo pur sentire, se no resto senza risposta se lui richiede qualcosa, ci farei una figuraccia, però mi basta il minimo!". Mi complimentai. Non solo con lei, perché molti insegnanti riportarono analoghe valutazioni sui risultati del corso precedente. Con Lino convenimmo che un punto può ben valere tutto un programma se questo punto è il Rapport, e se diventa il programma di ogni incontro umano!

Ma il risultato più strepitoso fu quello che ci riferì l'insegnante di tecniche espressive. Praticamente utilizzando il matching aveva raccolto una mole enorme di informazioni sui sistemi sensoriali usati da tutti gli alunni di quella scuola! Una volta rilevati i canali preferiti da ogni allievo, impostò tutti i programmi artistici ed educativi sull'arricchimento sensoriale del rapport. Ed i risultati maggiori li ottenne con i ragazzi disabili, che avevano rivelato un'acutezza nei canali sensoriali non colpiti dall'handicap, che fu molto valorizzata da quel bravo insegnante.

Vedremo più avanti l'importanza di un uso ottimale di tutti e tre i Sistemi Rappresentativi Sensoriali per la completezza del rapport e per i modellamenti più complessi, come quelli dell'ipnosi e delle terapie. L'esperienza di Atri resta per me fondamentale come invasione di una pratica di PNL in tutta una scuola, con insegnanti e famiglie "conquistati" alla semplicità di una buona comunicazione, ottenuta tramite il matching del rapport. Risuona sempre forte in me il programma

base dei programmi: Alessio, prima di tutto *mettiti al passo* con il tuo interlocutore, assecondalo nei suoi modi di fare voluti e non voluti. Starai già a più della metà del risultato.

L'assecondamento ("mettiti al passo dell'altro"), come già accennavo, può essere perfezionato con il cosiddetto *incrociamiento* o rispecchiamento incrociato²⁵. O all'interno dello stesso canale oppure cambiando il canale usato dall'altro. All'interno dello stesso canale, posso ad esempio accompagnare il respiro dell'altro non necessariamente col torace, come diceva l'insegnante di Atri, ma muovendo su e giù la mia mano d'accordo con il suo respiro. Oppure rispecchio cambiando canale, come nel caso in cui mentre io parlo un pò troppo a ruota libera, faccio attenzione al respiro del mio interlocutore e comincio a parlare dando alle mie parole il suo stesso ritmo respiratorio. La cosa incoraggiante è che queste pratiche sono efficaci anche se sono appena accennate. Sembra che siano le due menti inconsce a comunicare tra loro tagliando fuori le menti vigili, critiche e razionali. Anzi non sembra. È proprio così, come vedremo nel prossimo capitolo dove tratteremo della recente scoperta dei "neuroni specchio".

II. 5. La scuola di mia zia

Dire che abbiamo poco sviluppato queste predisposizioni innate al rispecchiamento dei nostri interlocutori è il minimo. Ci stiamo lamentando che il saluto è una merce sempre più rara. Sento spesso i miei condomini protestare per questa perdita di "buona educazione": "Ma 'sti ragazzi non salutano più!". Ed è vero. Non ci dovremmo però accontentare di parlare del mancato saluto tra le scale e sui portoni dei palazzi. E in casa cosa manca? Non posso dimenticare quel che mi successe, quando tornato dal Brasile dopo un'assenza dall'Italia di più di sei anni, andai a trovare mia zia Elena nella sua casa di Giugliano vicino Napoli.

²⁵ *La metamorfosi terapeutica*, o. c. pag. 99.

Era la più spassosa delle mie zie materne, ed era quella che seguiva da vicino le vicende della nostra famiglia. Io la ricordo per alcune sue doti diciamo particolarmente comunicative. Usava spesso le cosiddette parole grasse. Non c'era una volta che prendesse il caffè senza ricordarmi che “o caffè se beve co' tre c, cazzo, comme cocce²⁶, hai capito Alè?”. Allora ero adolescente e le mie sorelle, liceali, più grandi di me un pò si vergognavano dei lazzi di mia zia e volevano come preservarmi dal suo linguaggio così diretto e colorito. Ma io ero già bene scafato dal mio dialetto formiano, molto simile al napoletano, che ho parlato per ore al giorno fino ai diciotto anni. Insieme con le parole grasse, mia zia faceva arrivare gli abbracci, i baci, le carezze ed i pizzicotti. E le risate! Queste erano così aperte e incessanti che mia zia contagiava tutto il tavolo dove eravamo seduti per mangiare (almeno in sette). A quel punto mia madre ci lasciava di corsa, ridendo anche lei con sussulti fragorosi e mia zia la rincorreva con lo sguardo e con risate ancora più squassanti, riuscendo a dire alla fine: “Carmeli, tu ti devi far vedere questi reni, perché ti pisci sotto troppo ambresse²⁷ (Mia madre, Carmelina, se la faceva sotto per le battute di zia e doveva andare a cambiarsi!). Insomma una commedia teatrale continua in una persona sola, questa era la mia zia Elena. Questi happening esilaranti continuarono poi per molti anni alla tavola sempre numerosa di mia sorella Pupa, “la grande”, e di mio cognato Gennaro, che si divertiva molto per l'aria leggera e le battute di quella nostra “Eduardo” di famiglia²⁸. Quando, tanti anni dopo, vidi scivolare la sua bara in un seminterrato del cimitero di Giugliano, al mio ricordo di quelle tavolate grasse e chiassose, mi sembrava che la bara si scuotesse e sussultasse per le risate della incontenibile ‘zia napoletana’. Non morirà mai!

²⁶ Letteralmente: “Cazzo, come scotta!” (Nda).

²⁷ Letteralmente sarebbe perché tu ti pisci sotto troppo presto, ma il senso vero era che l'urinamento da parte di mia madre avveniva prima ancora delle vere battute che mia zia doveva ancora pronunciare! Forse mamma andava via prima delle battute perché il fenomeno sarebbe stato aggravato (Nda).

²⁸ Gennaro Aceto ha scritto lavori teatrali premiati e rappresentati in Italia e all'estero. Famosi il suo “Michele Pezza, capo a massa e duca di Cassano” (Fra' Diavolo) e “Il porto dei treni pesanti”, che andrà in scena al Bertolt Brecht di Formia, diretto da mio nipote Maurizio Stamatì, un altro artista di famiglia, sentite un pò, figlio della mia amata scomparsa sorella Pina, stretta compagna di battute di zia Elena. Praticamente, un rapport teatrale e ...teatrante di famiglia! (Nda).

Dicevo della mia visita a casa sua. Praticamente non fu un incontro tra me e mia zia, ma tra me e tutti gli inquilini che le abitavano di fronte e sui piani superiori. Sapevano il nome dei miei tre figli, Daniele, Melina e Catia, quanti anni ero stato in Brasile e cosa avevo fatto. Altro che saluto e cortesia di passaggio. Gli inquilini di quel cortile di mia zia erano informati della mia vita più di me e mi parlavano dalle finestre e dai balconi con mio grande imbarazzo, ma mettendomi anche molto a mio agio. Sapevano che ero stato prete per quattro anni e poi m'ero 'spugliate' e m'ero spusate. "Neh! Ma comm' avite fatte sta pensata? Certo comme so belli 'sti criature e 'sta bella mugliera. Ecco, bravi, così si fa, diciatangelle vuie ao parrucchiano nuoste don Franco. Don Fra' ma c'aspettate, spusateve pure voi, sentite a me". Diceva un'altra dirimpettaia: "Don Alè, noi ci ricordiamo tutto, pure quando avete detto la messa qui al paese, e che folla! Ma avete fatto bbuono, quando non si resiste più è meglio spugliàrese, fare tutto 'coram popule' e fare i figli comma Addio cumanne"²⁹. Certo si trattava di una teologia un pò troppo spiccia, anche se con argomenti pratici e di grande effetto, mentre offrivano a zia Elena di portarci qualcosa da mangiare a pranzo, di quello che avevano già loro sulla tavola. "Elenu' e iamma bella nun facite complimente, e creature vonne mangià, questi vengono dal Brasile. O' ssapite, là se puzzeno e famme". Ovviamente le informazioni del cortile sulla mia storia e sulle condizioni del Brasile erano piuttosto frammentarie ed esagerate, le incursioni sulla *privacy*, si direbbe oggi, erano quasi da denuncia, ma il clima era di grande empatia, vicinanza umana e concreta solidarietà.

Una vivacità simile anche se più gridata era quella della strada della mia infanzia e adolescenza, Via Venti Settembre a Formia, dopo la guerra fino a quasi tutti gli anni cinquanta. Noi, due fratelli e tre sorelle, abitavamo con mamma al

²⁹ Traduzione: sapevano che ero stato prete per quattro anni (dal 63 a 67), poi avevo lasciato il sacerdozio e mi ero sposato. "Ma come avete fatto questa pensata? Certo sono belli questi figli e questa bella moglie. Ecco, bravi così si fa. Andate a convincere voi il nostro parroco don Francesco, dicendogli 'Don Franco, cosa aspettate, sposatevi anche voi, sentite a me'. Diceva un'altra dirimpettaia: "Don Alè noi ci ricordiamo tutto, pure quando avete detto la messa qui al paese, e che folla! Però avete fatto bene, quando non si resiste più è meglio sposarsi, fare tutte le cose apertamente, e fare i figli come Dio comanda!" (Nda).

quarto piano del palazzo Grasso, ma solo per modo di dire, perché in effetti non c'era una famiglia dei vicini che non ci appartenesse e non c'era una casa, anche di quelle di fronte al nostro palazzo, che non ci accogliesse come suoi inquilini. Le chiamate di nome da un balcone all'altro e dalla strada fino ai piani alti erano continue. Tutti sapevamo chi cercava chi e perché. A queste chiamate concorreva anche il postino che soffiava in un fischiotto dal piano terra dei palazzi e chiamava uno a uno i destinatari della posta del giorno. Io ero il più rapido e spericolato, appena sentivo "Coppolaaaa!", mi precipitavo per le scale a rotta di collo e le risalivo a quattro a quattro. Che mio padre avesse mandato i soldi dal Venezuela lo sapevano anche i 104 gradini del palazzo Grasso e quasi tutti i dirimpettai, compresi i negozianti creditori che aspettavano i pagamenti. Il sollievo era generale: "Meno male uagliò, pàtete ha scritto".

Per anni facevo una specie di convocazione giornaliera del mio gruppo (allora, tra i fine anni quaranta e gli ultimi anni cinquanta, si chiamavano "bande" e la mia era quella di "Via Venti Settembre") chiamando i miei amici dal balcone. Scendevano dalle loro scalinate o uscivano dai negozi dove lavoravano con i genitori, chi a fare lo stagnino, chi il bottaio, chi il ragazzo del macellaio. Il da fare era col pallone, che era quasi sempre fatto di stracci ben legati, con la pesca al mare l'estate (che iniziava già a fine maggio disertando la scuola!) o nella Villa comunale a darsi battaglia con le altre piccole bande, con le fionde e con le ghiande dei quercioli e i datteri delle palme, inseguiti un giorno sì ed un giorno no dalle guardie comunali. Verso le due del pomeriggio dei giorni d'estate, qualora non fossi tornato per il pranzo, si alzava la voce squillante di mia sorella Pina, che per non sentirla più i miei amici stessi mi spingevano a rientrare ("Alè è ora, siente com' allucca sòrete!"). Gli incontri con gli amici della mia "banda" erano molto fisici. Già quando ci ritrovavamo a due a due, ci davamo una specie di piccolo urto con il palmo della mano aperta, un pò a ghermire e nello stesso spingere il petto sotto la spalla destra del compagno. Conservo dopo quasi sessantanni, non più la fisionomia, ma ancora l'odore del sudore dei miei amici più intimi, qualcuno ogni

tanto, me compreso, con la brillantina solida per tenere fermi i capelli molto ribelli e quel tocco *rasposo* di certi nostri (*nostri?*) calzoncini grezzi del difficile dopo guerra a Formia. Sorrisi e risate erano la punteggiatura delle nostre 'parlate'. L'aiuto era immediato e non aveva confini nel pudore. A volte ci disinfettavamo le piccole ferite, bagnandoci con un poco di *pisciazza* l'un l'altro ("Alé statte accorte addo iette stu cazze!"³⁰). Questo non è un libro dei ricordi della mia adolescenza, ma uno studio sul Rapport della PNL. Certo, ma se è vero che ogni forte convinzione ed ogni valore nasce dall'esperienza vissuta, io non potrei parlare di rapport, di matching e di rispecchiamento, se il mio ricordo non affondasse in quella intesa fisica, empatica e vitale che è stata la matassa di lana della mia infanzia e della mia allegra adolescenza. Così quando Bandler afferma: "Risolve più una risata che un ragionamento" e Owen Fritzpatrick lo applica ad alcuni stratagemmi terapeutici come "il filtro del riso"³¹, per capire veramente il succo che mi vogliono comunicare, prendo la scorciatoia delle risate dei miei piccoli selvaggi amici di Via Venti Settembre, come Tonino *gliu pazzarieglie*, Michele *ciangiaruso* o Ughetto *gliu 'uttaru*, e se proprio voglio strafare, mi ripasso le lezioni di mia zia Elena. A ognuno i suoi predecessori!

³⁰ Traduzione libera. "Alessio, stai attento dove indirizzi il getto dell'urina!", ma il senso metaforico allude a ben altre responsabilità! (Nda).

³¹ Vedi Bandler, R e Fritzpatrick Owen, *PNL è libertà*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2007, un librone utile più che per una rischiosa sintesi della PNL per alcune autoesercitazioni, composto con sviluppi personali di interviste a Bandler, che mi pare però faccia la figura di un santone di poche parole! (Nda).

III

I neuroni specchio ed il Rapport

III. 1. Neurologia della socialità, la scoperta dei neuroni specchio

Il ricercatore indiano Vilayanur Ramachandran, Direttore del Centro per il Cervello e la cognizione dell'Università della California a San Diego, ha affermato che la scoperta italiana dei neuroni specchio è destinata a cambiare le neuroscienze tanto quanto la scoperta del DNA ha cambiato la biologia. Saremmo quindi di fronte ad un cambiamento di paradigma scientifico con conseguenze teoriche e pratiche enormi, appena esplorate nei due anni che ci dividono dal primo annuncio che ne fece l'equipe di neurologi, coordinata dal Prof. Giacomo Rizzolatti dell'Università di Parma.

Per la carica innovativa della scoperta, si parla in questi giorni di un'attribuzione di un Nobel a Rizzolatti, che tutti noi, fan del "rispecchiamento" della PNL, ci auguriamo. I primi esperimenti sono iniziati nei primi anni 90 con scimmie macaco, poste in ambiente libero, ed hanno portato ad alcune conclusioni su come funziona il cervello quando interagisce con movimenti che sta osservando. I ricercatori hanno notato che vi è una porzione ben evidenziata di neuroni che si attivano ('sparano') indipendentemente dal movimento reale, ma soltanto con la semplice intenzione del movimento. Gli esperimenti sono continuati e dal 2005 abbiamo le prime pubblicazioni scientifiche sulla materia.

Questi neuroni vengono chiamati *mirror* perché attivano una rappresentazione interna che corrisponde in maniera specifica ed esclusiva all'azione effettivamente compiuta. Vedere qualcuno compiere una certa azione, dunque, equivale a simularla all'interno del proprio sistema di rappresentazioni senso-motorie in maniera speculare. Inizialmente, tali attivazioni sono state

osservate solo per azioni transitive (prendere, mordere, calciare), successivamente anche per azioni intransitive e comunicative. Una caratteristica ancor più sorprendente di tali neuroni è che la loro scarica perdura anche quando al soggetto è preclusa la visione completa dell'esecuzione, mascherandone ad arte la fase finale: l'eccezionalità di tale fenomeno risiede nel fatto che, affinché i neuroni possano scaricare anche in assenza del percepito cui corrispondono, è necessario che il sistema simuli in anticipo l'azione, includendo in tale simulazione anche lo stato finale dell'azione, ossia lo scopo a cui è mirata³². Anche queste spiegazioni però ancora non fanno capire la portata della scoperta, se non ai cultori della neurologia. Per ampliare i significati sociali, riporto perciò parte rilevante di una intervista rilasciata da Rizzolatti a "Il Manifesto" il 31 ottobre 2006.

D. Cosa di nuovo avete scoperto?

R. La prima cosa che abbiamo scoperto è che alcuni di questi neuroni non si attivavano in relazione ad un dato movimento (chiudere la mano, piegare il braccio), ma in relazione ad uno scopo (afferrare un oggetto, ad esempio). Una conferma ci viene da un esperimento in corso, in cui abbiamo ideato uno strumento che può essere attivato sia aprendolo che chiudendolo con due movimenti opposti. Ebbene, i neuroni che sparano sono esattamente gli stessi. Ma la cosa più stupefacente che abbiamo visto è che il neurone sparava sia quando la scimmia compiva una azione - portare il cibo alla bocca - sia quando era lo sperimentatore a compierla. Una specie di dialogo fra noi e loro. Una cosa mai osservata prima, che ci lasciò perplessi.

D. E poi?

R. All'inizio pensavamo che la scimmia in qualche modo volesse imitarci. Ma la scimmia rimaneva immobile. E soprattutto gli etologi ci hanno detto che le

³² Balugani, R. e Ducci, G. *Ipnosi e neuroscienze. Neuroni specchio, simulazione ed immaginazione all'opera nell'azione terapeutica*, in "Ipnosi - Rivista Italiana di Ipnosi clinica e sperimentale", n. 1/2007, FrancoAngeli,

scimmie macachi (Quelle degli esperimenti, Nda) non sanno imitare. Incidentalmente mi piace sempre sottolineare come l'imitazione sia una cosa bellissima. Prima i bambini devono imitare, solo dopo possono diventare creativi.

D. Così siete arrivati all'idea del neurone specchio? Un neurone motorio che si attiva sia quando si compie un'azione, sia quando la si osserva. Insomma: i neuroni servono per imparare?

R. Alcuni filosofi non ci amano per questo. Pensano che minimizziamo il ruolo del linguaggio. Noi però non diciamo che c'è una sola maniera per imparare: c'è un meccanismo arcaico che c'è negli animali e c'è in noi. Poi ovviamente ci sono meccanismi di ordine cognitivo superiore che si integrano con questo. Ma grazie al neurone specchio la scimmia non solo capisce quello che facciamo, ma lo può prevedere. Quando mi vede prendere in mano il cibo, nella scimmia sparano anche in successione i neuroni dei movimenti della bocca. In qualche modo dunque una funzione psicologica così complicata come l'intenzionalità può essere spiegata con un meccanismo neurale semplice.

D. Allora, il comprendere viene prima del linguaggio?

R. Sì, come avviene per i bambini. Ma il linguaggio si basa anch'esso sulla capacità di imitare, che a sua volta si basa sul sistema dei neuroni specchio. Non basta. Oggi stiamo studiando anche i bambini autistici. E stiamo scoprendo che non solo il loro sistema specchio è deficitario³³, ma anche che hanno una difficoltà nell'organizzare il loro stesso movimento, la catena dei movimenti che negli altri porta all'attivazione dei muscoli della bocca subito dopo aver afferrato il cibo. Una ulteriore conferma del legame fra il movimento, i neuroni specchio ed il meccanismo di empatia fra noi e gli altri.

giugno 2007, pp. 5-17. Le affermazioni di Balugani e Ducci sono riferite agli studi pubblicati nel 2005 dall'equipe di Parma coordinata da Rizzolatti (Nda).

³³ L'autismo fino ad ora era stato affrontato con modalità psichiatriche (classificazione da malattia mentale e interventi con sostanze psicoattive) e non come una disabilità dovuta a un tracciato neurologico insufficiente

Vittorio Gallese, un altro neurologo della stessa equipe di Parma, in una intervista allo stesso giornale il 22 giugno 2005, entra più decisamente nella funzione di “empatizzazione” dei neuroni specchio. Così dichiara:

“Quando osserviamo un nostro simile compiere una certa azione, si attivano nel nostro cervello gli stessi neuroni che si attivano quando siamo noi a compiere quella stessa azione. Per questo possiamo imitare l’azione altrui, perché il nostro cervello risuona, per dir così, assieme a quello della persona che stiamo osservando. Si tratta di un meccanismo cerebrale fondamentale, perché permette una sorta di comunicazione non linguistica fra i cervelli. C’è di più: se quel che fai tu è simile a quel che faccio (o che potrei fare) io, allora io sono in qualche modo tuo simile, e viceversa³⁴. La soggettività umana, ma probabilmente anche quella di animali diversi dall’Homo Sapiens, nasce attraverso meccanismi cerebrali di questo tipo. Detto altrimenti, l’animale umano scopre se stesso - così come diceva Merleau-Ponty - come quel certo corpo che è, quella certa soggettività che è, soltanto attraverso la relazione con l’altro. La più importante conseguenza psicologica e filosofica di questa scoperta è che, evidentemente, contro la tendenza individualistica prevalente nella psicologia contemporanea, in particolare nelle scienze cognitive, la soggettività animale, e quella umana in particolare, è in realtà una intersoggettività originaria”. A questo punto l’intervistatore, Felice Cimatti, chiede:

D. In altre parole, possiamo considerare la socialità come una caratteristica intrinseca alla mente umana, oppure è soltanto in un secondo momento, e in modo accessorio, che la mente entra in relazione con un contesto sociale?

nella parte riguardante i neuroni specchio. Questo, ancora una volta, conferma l’importanza dello sviluppo della neurologia scientifica rispetto alla psichiatria inibitoria e costrittiva (Nda).

³⁴ La sottolineatura nel testo citato è mia, ed è motivata dal fatto che si tratta di parole dette da Grinder e Bandler già agli inizi della PNL. “Assecondare”, “rispecchiare”, “mettersi al passo”, non sono altro che stimolazioni neuroprogrammatiche che producono la “comunanza” o empatia di cui ora parlano gli scopritori dei “mirror neurons” (Nda).

R. Nutro una profonda perplessità nei confronti del solipsismo delle scienze cognitive “classiche”. Credo che questo paradigma sia giunto ormai al capolinea. La scienza cognitiva classica ha concentrato i suoi sforzi soprattutto nel chiarire le regole formali che strutturano una mente essenzialmente solipsistica, prescindendo dal contesto interpersonale in cui la mente si sviluppa. Si è molto meno indagato su ciò che innesca il senso di identità, di cui comunemente facciamo esperienza quando entriamo in contatto con i nostri consimili.

III. 2. Automatismo o libera riflessione?

È interessante ora formulare qualche comparazione tra le deduzioni di carattere più neurologico che si stanno facendo intorno ai neuroni specchio e quelle legate al sistema metodologico della buona comunicazione secondo la PNL. Va ricordato che i neuroni specchio sono una categoria specifica dei neuroni motori, quelli preposti all'azione, al movimento. Per un verso rispecchiano i movimenti e le “intenzioni” di movimento altrui, per un altro preparano le proprie personali azioni, sono un loro presupposto. Nell'autismo, dove, ora sappiamo, manca la stessa possibilità fisica di rispecchiamento, non abbiamo neppure la possibilità di azione.

Ma deve essere anche chiaro che il semplice rispecchiamento tramite i neuroni specchio non può esaurire tutta la gamma del comportamento intenzionale. Altrimenti *l'intersoggettività* di cui stiamo parlando si esaurisce nell'imitazione dei movimenti altrui senza nulla aggiungere al puro robotismo. Come ho rilevato nelle pagine precedenti sull'impostazione del rapport secondo la PNL, abbiamo una prima funzione di “innesco” dell'empatia fisica attraverso una specularizzazione “spostata”³⁵ dei movimenti e delle connotazioni analogiche del

³⁵ Lo spostamento o l'incrocio della postura e della comunicazione analogica rispetto a quelle dell'interlocutore, risponde allo scopo di creare “similitudine” inconscia ma non completa identificazione, che annullerebbe la soggettività e la stessa necessità di comunicare e crescere in tale comunicazione (Nda).

comportamento dell'interlocutore (inclinazione del busto, intonazione della voce, accenni di assenso, dissenso e gradimento tramite porzioni di segni o di parole appena accennate, sorrisi, ammiccamenti, schiarimenti di voce, gesticolazione variamente articolata e colorita). Poi, cominciamo ad esplorare la possibilità di suggerire nuove esperienze sensibili utili al nostro interlocutore per arricchire la sua *mappa*.

La metodologia quindi del rispecchiamento proposto dalla PNL per la costruzione del rapport è, da un lato, pienamente coerente con la funzione dei neuroni mirror (ed in certo senso l'ha come anticipata), dall'altra però la travalica in quanto l'intenzionalità che l'attore "modellatore" pone nel suo mirroring lascia libera l'intenzionalità dell'interlocutore (o "modello") di aderirvi o meno. Sono cioè del parere che i neuroni mirror forniscano soltanto la potenzialità virtuale di passare ad un'intesa innovativa rispetto alla semplice empatia di partenza.

Resta ancora inesplorato e del tutto volontario, in parte imprevedibile, l'atto con cui liberamente l'interlocutore asseconda o meno il "modellamento" usato dall'attore, il *piennellista* in azione diciamo, che non solo rispecchia passivamente il suo "con-specifico" (ogni individuo simile, uomo o primate che sia), ma lo "sovrabbonda", suggerendo di apportare un ampliamento ai suoi schemi di riferimento rispecchiati. Altrimenti dovremmo ritenere inutile e abolita la funzione ristrutturante del modellamento (cioè tutta la PNL!) in quanto nel semplice rispecchiamento sarebbe già espressa tutta l'intenzionalità vecchia e nuova dei nostri interlocutori.

Al contrario, sappiamo che la "calibrazione", il rispecchiamento mirato dell'espressività altrui³⁶, diventa la base del "ricalco" ma anche della "guida" verso schemi più ampi e più liberi di comportamento. Da notare che anche la parola "guida" in bocca a Bandler suona sempre come suggerimento e proposta, mai

³⁶ Includerei nel rispecchiamento le fasi che vanno dal matching al mirroring analogico e fisico, mentre attribuirei al rapport anche una collimanza ideale e spirituale, come dirò in seguito (Nda).

come “imposizione di schema”. D'altronde come potrebbe esserci cura e terapia senza un aumento della soggettività del cliente/paziente? Come vedremo, anche nell'induzione ipnotica più decisionista e paternalista, non potremmo escludere mai la libera autodeterminazione della persona, già nella fase ideomotoria come nella catalessi. Quindi in base alla nostra sperimentazione ipnotica e del modellamento neurolinguistico, dobbiamo escludere che la funzione mirror dei neuroni esaurisca o comprometta la funzione della libera “riflessione” e azione soggettiva umana.

III. 3. Imitazione e simulazione

Un'altra questione è quella posta dal limite che vogliamo dare alla funzione di simulazione ed “immaginazione” dei neuroni mirror. Sembra ormai assodato che la prima forma di apprendimento sia quella per imitazione. In questo senso un corredo neurologico precostituito come quello dei neuroni specchio rende possibile l'apprendimento umano fin dai primi vagiti, forse fin dalle stimolazioni ricevute a livello di embrione. Bisognerebbe sapere qualcosa di più forse sull'esatto periodo in cui si forma la neurocorteccia premotoria, che è la parte del cervello coinvolta dai neuroni specchio. Infatti, negli studi basati sull'osservazione della prima interazione mamma-bambino, come quelli di Jean Piaget, la fase dell'“incorporamento” dello schema motorio passa attraverso una fase iniziale di imitazione molto pedissequa.

La scoperta della “multimodalità” dei neuroni specchio ora spiega la ricchezza del comportamento imitativo del bambino (e non solo di questo), d'altronde molto sollecitato, e giustamente, dall'educazione. Mi sono ritrovato più di una volta nelle mie esperienze di tris nonno a percepirmi come un cretino. “Su vedi Luca, ecco come si fa, vedi? Senti come fa ma-mm-ma-a senti, mmm mamma, beee-bello”, e via ripetendo infinite volte suoni e monosillabi fino alla parola intera. “Tieni, prendi il cucchiaino, così ecco, guarda lo vedi come si tiene?”. Quante volte non è cascato

quel benedetto cucchiaino! Stasera, 15 gennaio 2008, Luca, tre anni, all'inizio del gioco, aveva difficoltà a fare la "carrozzella" con le noccioline e mi diceva 'fai tu nonno, fai tu'. Io 'facevo' ma lui stava lì subito dopo che provava finché non è riuscito a mettere le tre noccioline tanto vicine da poterci appoggiare sopra "il cavaliere", un'altra nocciolina "vista" come un cavaliere. Quindi, anche se la funzione simbolica - *carrozzella* e *cavaliere* - è già molto sviluppata, Luca, cioè un bambino di tre anni, ancora usa molto il comportamento imitativo per il perfezionamento micromotorio delle mani. (Ovviamente dopo un pò ha spento la televisione per fare altre carrozzelle!).

Lo studio dei neuroni specchio ci sta spiegando meglio diverse esperienze su cui non abbiamo molto riflettuto. Bisogna insistere sulla loro proprietà "multimodale". Cosa vuol dire in concreto? Vuol dire che essi non sono soltanto implicati nell'esecuzione di un'azione ma integrano anche gli aspetti sensoriali relativi alla percezione di quell'azione. Già i neuroni specchio percepiscono, immaginano e possono simulare l'azione già prodotta o che un consimile sta producendo davanti a loro, prima ancora che intervengano le cosiddette funzioni cognitive superiori. Il gioco quindi che connette azione e sensazioni sembra una fonte di pieno dispiegamento e rafforzamento dei neuroni specchio, che costituiranno poi la base per la riflessione cognitiva superiore, fino al potere dell'astrazione e della pura fantasticazione creativa.

L'unione di simbolismo immaginativo e dei piccoli movimenti, molto legati alla tattilità, alla percezione di aderenza al suolo, insomma alla multisensorialità, costituiscono il miglior allenamento ed il migliore utilizzo di quello che chiamerei il rispecchiamento neurologico di base, reso possibile dai neuroni mirror. In conclusione, un lungo allenamento all'imitazione ed alla simulazione tende a rafforzare le stesse strutture neurologiche che saranno sollecitate quando la simulazione avverrà in assenza dell'oggetto imitato. Ma la simulazione in assenza

di oggetti imitati è già pura immaginazione, presupposto fondamentale della creatività umana!

Quindi il sistema dei neuroni specchio è alla base dei comportamenti imitativi ed immaginativi, presupposto della creatività.

A questo proposito, Rizzolatti, sempre attenendosi ai vari esperimenti prodotti direttamente da lui o da membri della sua equipe, parla di una “conversazione dei gesti”, spiegando da un lato la capacità di reagire, tramite i neuroni specchio, con propri gesti al gesto appena accennato dallo sperimentatore, ma anche all'intenzionalità di quel gesto. Ora, questa conversazione “immediata” tra gesti e intenzioni di gesti non porterebbe soltanto ai fenomeni di imitazione e immaginazione, ma anche all'emergenza del linguaggio e quindi della comunicazione umana. Afferma nel merito Rizzolatti:

<<Tuttavia, per quanto ciò richieda l'attivazione di altre aree oltre a quelle del sistema dei neuroni specchio, difficilmente potremmo imitare alcunché senza disporre di un meccanismo in grado di codificare in un formato neurale comune l'informazione sensoriale e motoria pertinente un atto o un insieme d'atti. Ma questo non vale anche per qualunque forma naturale di comunicazione? Verbale o meno che sia, essa non ha anzitutto da soddisfare quel 'requisito di parità', in base al quale 'mittente e destinatario devono essere legati da una comune comprensione di ciò che conta'? Come potrebbe, infatti, darsi qualcosa come una comunicazione se ciò che conta per il mittente non contasse per il destinatario, se 'i processi di produzione e di percezione' non fossero cioè 'in qualche modo connessi', se 'la loro rappresentazione' non fosse a un certo punto la stessa?

Di fatto, il sistema dei neuroni specchio, indipendentemente dai circuiti neurali in cui si trova immerso, determina l'insorgenza di uno spazio d'azione condiviso: se vediamo qualcuno afferrare con la mano del cibo o una tazzina da caffè, comprendiamo immediatamente quello che sta facendo. Che egli lo voglia o meno,

nell'istante che noi percepiamo i primi movimenti della sua mano, essi ci 'comunicano' qualcosa, ovvero il loro significato d'atto: questo è quello che 'conta', quello che, grazie all'attivazione delle nostre aree motorie (cioè dei neuroni specchio, Nda), condividiamo con colui che agisce.....

D'altro canto, gli studi esaminati nelle pagine precedenti mostrano chiaramente come nell'uomo il sistema dei neuroni specchio si attivi anche all'osservazione di pantomime di atti manuali, di gesti intransitivi o di effettivi atti comunicativi orofacciali. Non è allora possibile ipotizzare che sia stata la progressiva evoluzione del sistema dei neuroni specchio, originariamente deputato al riconoscimento di atti transitivi manuali (afferrare, tenere, raggiungere, ecc.) e orofacciali (mordere, ingerire, ecc.) a fornire il substrato neurale necessario per la comparsa delle prime forme di comunicazione interindividuale? E che dal sistema dei neuroni specchio, posto sulla superficie laterale dell'emisfero, sia evoluto il circuito responsabile nell'uomo del controllo e della produzione del linguaggio verbale, localizzato in una posizione anatomica simile (l'area di Broca, Nda)?>>³⁷.

Siamo arrivati ad un punto di svolta importante per la ricerca scientifica sul linguaggio e comunicazione umani, per cui ci conviene seguire il ragionamento logico sperimentale dello stesso Rizzolatti:

<<...Ma è soprattutto negli ultimi due decenni che tale idea (quella di un'origine gestuale del linguaggio, Nda) ha trovato nuova linfa da una serie di dati di paleontologia, di etologia, di neurofisiologia e di anatomia comparata, trovando non pochi sostenitori.... È il caso per esempio di Peter MacNeilage, per il quale la continua alternanza di apertura e chiusura della bocca, che costituirebbe la *cornice sillabica* specifica del linguaggio umano e dalla cui modulazione dipenderebbero i differenti contenuti (vocali e consonanti), rappresenterebbe il frutto di un'evoluzione del 'sistema articolatorio' che avrebbe avuto origine dal ciclo mandibolare tipico

³⁷ Rizzolatti, G.; Sinigaglia, C., *So quel che fai - il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006, pp. 147-150, passim.

della masticazione e ingestione di cibo.... La proposta di MacNeilage appare piuttosto unilaterale, in quanto tende a sottostimare il ruolo dei gesti brachiomaneali. Proprio l'architettura anatomo-funzionale dell'area F5 (e dell'area di Broca nell'uomo), contraddistinta dalla presenza di rappresentazioni motorie differenti (orofacciali, orolaringei e brachiomaneali), lascia infatti supporre che la comunicazione interindividuale non sia evoluta da una sola modalità motoria, bensì dall'integrazione progressiva di modalità diverse (gesti facciali, brachiomaneali, e, infine, vocali), accompagnata dalla comparsa dei relativi sistemi di neuroni specchio.

Per parafrasare la felice locuzione di Michael Corballis, le origini del linguaggio non riguarderebbero la sola bocca, bensì anche la mano, ed è dalla loro mutua interazione che prenderebbe corpo la voce (Corballis 2002). D'altro canto, senza l'intervento di un sistema brachiomaneale a sostegno di quello orofacciale, le potenzialità comunicative sarebbero rimaste drasticamente ridotte. È la mano, più della bocca, che consente di includere in una relazione a due un "altro", in quanto permette di indicare la posizione di un terzo individuo o di un oggetto, e di descriverne alcune caratteristiche. Ed è dall'uso della mano, più che da quello della bocca, che probabilmente è dipeso lo sviluppo della capacità di articolare i gesti in maniera tale da dare vita a un primo sistema comunicativo aperto e in grado di esprimere nuovi significati sfruttando le possibili combinazioni dei singoli movimenti (cosa che non accade nelle comunicazioni orofacciali dei primati)>>.

III. 4. L'astrazione della "mente" e della sua cura fuori dal rapporto

Per quello che ho potuto leggere ed approfondire fin qui sull'argomento, sono anch'io del parere che l'esplorazione sperimentale ancora in corso sui neuroni specchio rafforza i metodi terapeutici che si fondano sulla centralità della relazione interindividuale umana e quindi anche su quella tra terapeuta e cliente. Condivido

meno l'entusiasmo di certi psicoanalisti che si sono lanciati in una corsa ad accaparrarsi una specie di primogenitura (l'avevo detto io!) che darebbe alla psicoanalisi freudiana un trofeo di buon esempio sulla priorità della relazione tra il paziente in analisi e lo psicoanalista, che si fa semplice "specchio" del suo vissuto problematico.

Credo anzi che la presa di posizione dell'equipe di Rizzolatti, che ho riportato sopra, contro un certo *cognitivismo solipsista* ancora presente in molta psicologia e psicoterapia, dovrebbe provocare un serio ripensamento anche dei metodi della tecnica di psicoanalisi del paziente, con gli appunti dei suoi sogni sul famoso quadernino, stando alle sue spalle e addirittura nascondendosi alla sua vista! Da questo "asset", spersonalizzato e sensorialmente deprivato, ci dovremmo attendere l'illuminazione su quale sia il bandolo della matassa di una crisi o, come dicono, di una nevrosi, di una schizofrenia, di un grave disturbo della personalità? Se poi pensiamo a quanti soggetti autistici sono stati messi sul lettino dello psicoanalista a "non dire nulla" per ore, o, peggio, sul lettino di contenzione dello psichiatra, bombardati da cariche di psicofarmaci una volta per sbloccarli una volta per inibirli, allora dovremmo dire che è meglio lasciare i neuroni specchio ai... neurologi, senza tirarli in ballo per cure e trattamenti dispendiosi e dannosi, che rispondono a ben altre logiche.

Nel quinto capitolo mi tornerà più opportuno porre in evidenza alcuni interessanti parallelismi tra la psicoterapia ipnotica e il comportamento dei neuroni specchio sopra accennato. Ora vorrei esaltare il valore di alcune deduzioni già indicate dai ricercatori di Parma. La prima è che alcuni comportamenti "silenti", attribuiti fino ad ora dalla pseudo diagnostica psichiatrica³⁸ a forme imprecisate di "malattie mentali", come l'autismo, il mutacismo, la depressione grave, possono

³⁸ Non vorrei fare del dogmatismo antipsichiatrico, mi limito a ricordare che il DSM, il manuale delle malattie mentali pubblicato ogni tanto dalla società americana di Psichiatria (ora siamo alla IV edizione), e che fa il bello e cattivo tempo sulla materia, aggiorna la sua classificazione in modo arbitrario o "culturale". Ad esempio, la masturbazione che era malattia ora è cura. Lo spettacolo della psichiatria forense arriva poi al ridicolo quando

essere ascritti a strutture neurologiche “specchio” che sono o carenti in numero o fisiologicamente non sviluppate, soprattutto se si manifestano già nell’infanzia.

Le soluzioni vere quindi non andrebbero ricercate nella somministrazione di mix di neurolettici o di benzodiazepine³⁹, sperando che si crei quello “spazio comune condiviso” o quella “rappresentazione comune” che fa sentire soggetti umani (anche animali, abbiamo visto) tra loro interdipendenti mediante il solo rispecchiamento automatico e neurologico. Abbiamo visto che il sistema dei neuroni specchio, da quello ereditato a quello man mano più sviluppato con la crescita, ci fornisce l’esperienza base della socialità, quella per cui percepiamo di essere soggetti attivi di una stessa relazione. Ora, se vengono a mancare le strutture stesse della connessione “specchio” non potrà mai esserci un’esperienza di spazio sociale condiviso, né vi potrà essere la base per un linguaggio comune ed un comune senso della vita. E mentre è probabile che sia i progressi nella scienza neurologica sia i progressi nella scienza del comportamento “rispecchiato” - caratteristico della PNL e dell’ipnosi ericksoniana - possano sbloccare situazioni di gravi incapacità relazionali, è del tutto fuori strada quel certo tipo di psichiatria che vuol risolvere le questioni con la “forza” dei neurolettici. Con la conseguenza di aumentare il solipsismo dei tanti zombi umani che frequentano tutta la vita le nostre cliniche psichiatriche!⁴⁰

si dichiarano infermità o seminfermità di mente a seconda del punto di vista dello psichiatra illustre di turno e dell’interesse dell’imputato (Nda).

³⁹ Il Tavor è il farmaco più usato dagli italiani! Sarebbe da augurarsi invece un’educazione di massa all’autoipnosi e ai training rilassanti! (Nda).

⁴⁰ Vanno apprezzati quegli psichiatri che, in sofferta solitudine, danno sempre più spazio ai problemi posti dalle difficili relazioni umane, facendo leva sulle risorse nascoste della persona e sulle cause socio ambientali dei conflitti psichici (Nda).

III. 5. Il rapport come ricalco “neurologico” più della relazione che del contenuto

Sono sicuro che Bateson e Watzlavick sarebbero felici di poter commentare gli studi recenti sui neuroni specchio. Il primo perché, precorrendo gli approcci sensomotori alla formazione dell’immaginazione umana, avrebbe più prove per la sua “ecologia della mente” e per l’interrelazione tra “mente e natura”. Il secondo perché, insieme con tutta la Scuola di Palo Alto, potrebbe ora ben dire “Sapevamo già che la relazione è l’aspetto più importante della comunicazione umana. Ora finalmente possiamo dire che oltre ad essere il più importante, è anche il più ‘originario’, in quanto neurologicamente preesistente!”⁴¹.

Non posso qui non richiamare brevemente i due assiomi fondamentali della comunicazione che la Scuola di Palo Alto ha fissato in modo ormai indiscutibile. Il primo è: *Non si può non comunicare*. Estraggo (con dolore!) dalla pagina precedente il ragionamento più importante con cui si arriva al primo assioma: <<Anzitutto, c’è una proprietà del comportamento che difficilmente potrebbe essere più fondamentale e proprio perché è troppo ovvia viene spesso trascurata: il comportamento non ha un suo opposto.

In altre parole, non esiste un qualcosa che sia un *non-comportamento* o, per dirla anche più semplicemente, non è possibile *non* avere un comportamento. Ora, se si accetta che l’intero comportamento in una situazione di interazione ha valore di messaggio, vale a dire è comunicazione, ne consegue che comunque ci si sforzi, non si può non comunicare. L’attività o l’inattività, le parole o il silenzio hanno tutti valore di messaggio: influenzano gli altri e gli altri, a loro volta, non possono non rispondere a queste comunicazioni e in tal modo comunicano anche loro>>⁴².

⁴¹ Si tratta di autori fondamentali e in qualche modo precursori della scuola della PNL. Cito le loro opere più importanti: Bateson, G., *Verso un’ecologia della mente/Mente e natura*, entrambe Adelphi, Milano, 1984; Watzlavick, P., Beavin, A., & Jackson, D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.

⁴² *Pragmatica*, o. c., pp. 40 s.

Già il primo assioma ci manda in sollucchero se pensiamo ai primi esperimenti dell'equipe di Parma con i macachi, prima ancora che con gli uomini. Situazione: una scimmia ed un osservatore, che prende o non prende una tazzina da caffè, per bere o non bere il suo caffè. Reazione neurologica "specchio" del macaco: comprensione reattiva del messaggio visivo, intelligenza, imitazione del gesto e anticipazione dello stesso quando ancora non è terminato, ma è soltanto intenzionale!

Ora sappiamo dunque che il primo assioma della comunicazione si fonda oltre che sull'evidenza a posteriori del ragionamento di Watzlawich e colleghi, sull'osservazione della diretta reattività delle strutture neurologiche a specchio, prima ancora che intervengano le funzioni superiori cognitive e del linguaggio. Ogni situazione di interazione comporta una comunicazione obbligata, e questo dipende anche dal carattere obbligato, automatico-specchio, della struttura neurologica di base dell'interazione.

È già scoccato come il primo "rapport" tra la *Scuola* di Parma e la Scuola di Palo Alto!

Ma passiamo ora al secondo assioma della comunicazione umana: "*Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto ed un aspetto di relazione di modo che il secondo classifica il primo ed è quindi metacomunicazione*"⁴³. Anche qui riporto qualche passaggio che precede nel testo la formulazione dell'assioma e lo chiarisce più in dettaglio: "Ora, quello che ci preme considerare è il rapporto esistente tra l'aspetto di contenuto ('notizia') e l'aspetto di relazione ('comando', nel caso si tratti di istruzioni ad un calcolatore, Nda) della comunicazione. Sostanzialmente lo abbiamo già definito nel paragrafo precedente quando si è accennato che un calcolatore ha bisogno di *informazione* (dati) e di *informazione*

⁴³ In molti richiami, il secondo assioma è riferito nella maniera seguente: "Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto ed un altro di relazione. Quello di relazione è più importante del primo". Certamente ha il pregio della brevità, ma non dice la stessa cosa, soprattutto non indica l'aspetto del "meta" comunicare, cioè che il

su tale informazione (istruzioni). È chiaro dunque che le istruzioni sono di un tipo logico più elevato dei dati: sono *metainformazione* perché sono informazione sull'informazione e ogni confusione tra i due porterebbe a un risultato privo di significato.

Se ora passiamo a considerare la comunicazione umana, troviamo che esiste anche qui lo stesso rapporto tra l'aspetto di 'notizia' e quello di 'comando': il primo trasmette i 'dati' della comunicazione, il secondo il modo con cui si deve assumere tale comunicazione. "Questo è un ordine" oppure "Sto solo scherzando" sono esempi verbali di comunicazioni sulla comunicazione, ma si può esprimere la relazione anche in modo non verbale (gridando, sorridendo, ecc.). Il contesto in cui ha luogo la comunicazione servirà a chiarire ulteriormente la relazione: ad es., possiamo capire meglio le frasi sopra citate se sappiamo che sono state pronunciate tra soldati in uniforme o nell'arena di un circo. ... Ora è evidente che non soltanto l'analista (della comunicazione, Nda) ma tutti si trovano di fronte a questo problema. La capacità di metacomunicare in modo adeguato non solo è la *conditio-sine-qua-non* della comunicazione efficace, ma è anche strettamente collegata con il grosso problema della consapevolezza di sé e degli altri⁴⁴.

Il secondo assioma ci dice chiaramente che la trasmissione "secca" del contenuto non basta a farci capire cosa esso vuol dire. Ci sono una serie di fattori intorno ad esso che ce ne trasmettono il "senso per noi". A seconda di se e come cogliamo questi fattori di contorno, arriviamo al cuore del messaggio che è il significato che insieme con esso il nostro interlocutore ci vuole realmente far pervenire. Ora non ci è possibile immaginare che questo 'assorbimento' del contorno di un contenuto possa avvenire attraverso la stessa via che ci trasmette "seccamente" la notizia. Abbiamo bisogno della via "relazionale" per comprendere realmente quello che l'altro mi vuole comunicare. E questa non è altro che la via

tipo di relazione tra i due interlocutori, ed il contesto della comunicazione, circoscrivono e definiscono il "senso" che viene realmente percepito del contenuto da parte dei due o più attori (Nda).

⁴⁴ *La pragmatica* ecc., o. c., p. 44 s.

del rapport così come viene definito e praticato dalle tecniche del matching, del rispecchiamento, della calibrazione e del ricalco della PNL.

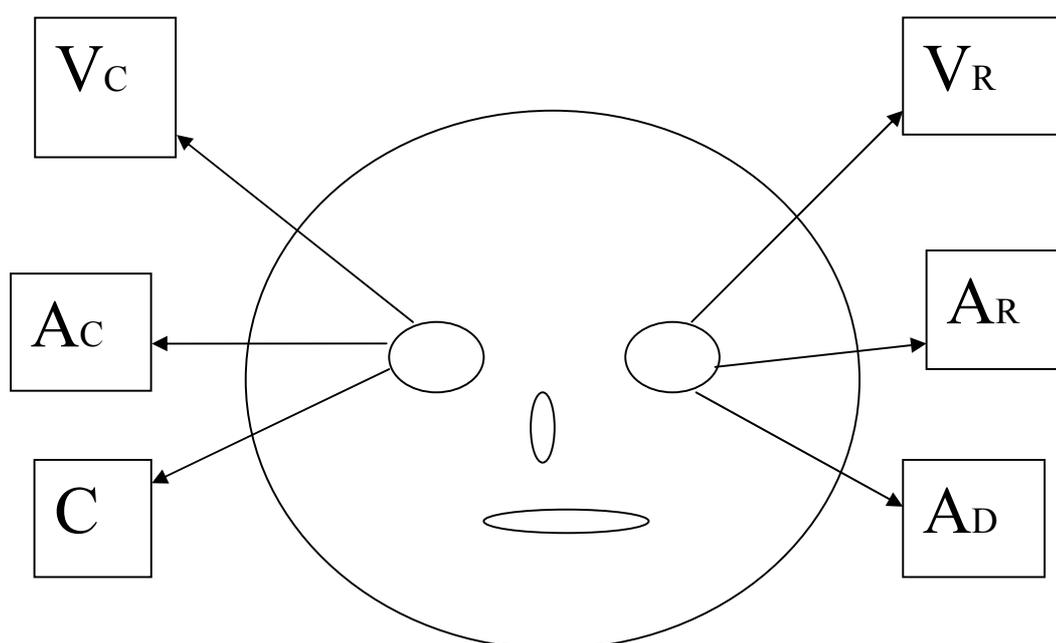
L'attenzione all'aspetto di relazione che "classifica tutto il resto" viene preso dal rapport del modellamento neuro linguistico in maniera puntuale e mirata, unendo quelle condizioni di specchiamento visivo e di movimentazione congrua del corpo, che abbiamo visto all'origine del "senso comune" e dello stesso linguaggio umano. Anzi a questo punto, l'assioma diventa ancora più breve e incondizionato: *senza rapport non ci può essere comunicazione!* Se viene stabilita una "prima" corrispondenza (la "comune rappresentazione" di cui parla Rizzolatti) tra le due persone, se esse "si mettono e si sentono al passo" l'una dell'altra, se la voce ed il respiro si armonizzano, se la postura è incline e benevola, se il sorriso illumina ogni tanto il parlato e l'espressione facciale, se il gesto accompagna il discorso in modo congruo e garbato, allora, allora l'altro sa quello che sai, sa quello che fai, capisce quello che dici, favorisce il tuo impegno espressivo ed emozionale⁴⁵. Insomma più spazio ai neuroni specchio per dare più spazio ad una intesa che riduca il più possibile i fraintendimenti e le ambiguità che accompagnano il solo linguaggio delle parole.

⁴⁵ Un discorso a parte andrebbe fatto sul rispecchiamento "emotivo", molto più complesso perché implica differenziazioni dovute all'esperienza dell'altro come amico o come nemico, ostile o favorevole (ma non è il più delle volte?, Nda). A questo proposito, Rizzolatti chiarisce che "la capacità del cervello di risuonare alla percezione dei volti e dei gesti altrui e di codificarli immediatamente in termini visceromotori (attraverso i neuroni specchio presenti nell'insula corticale dove sono rappresentati gli stati interni del corpo, Nda) fornisce il substrato neurale per una compartecipazione empatica che, sia pure in modi e a livelli diversi, sostanzia e orienta le nostre condotte e le nostre relazioni interindividuali" (*So quel che fai*, o. c., p. 182).

IV

Il Rapport come tecnica dominante della PNL

IV. 1. Il rapport e la selezione degli SRS tramite gli accessi visivi



V_c Immagini visive costruite	V_r Immagini visive ricordate
A_c Suoni o parole costruite auditivamente	A_r Suoni o parole ricordati auditivamente
C Sensazioni cenestesiche (anche odorato e gusto)	A_d Suoni e parole percepiti <i>internamente</i>

Nella figura alla pagina precedente ho ricostruito alla meglio la grafica essenziale dell'ormai famoso "faccione" che tutti gli apprendisti PNL si ritrovano davanti agli occhi.

Non nascondo che quando ne sentii parlare le prime volte, una decina di anni fa, questo faccione me lo sognavo pure di notte. Di giorno poi lo andavo sovrapponendo "idealmente" a tutte le facce che mi capitavano sottocchio. Succedeva così che volti di persone care venivano trasformati in "oggetti strani", e facce strane venivano trasformate in "oggetti familiari". Un bel pò di confusione. Un piccolo evento mi tirò fuori da questa frustrazione.

Stavo in metropolitana. Era una mattina piovosa di dicembre del 1997, prima di Natale, otto del mattino, dalla stazione dell'Eur Magliana a Termini, una tratta che percorro spesso. Una folla straripante, che sarebbe entrata appena in tre metropolitane insieme. Si siede alla mia destra una signora sulla cinquantina, sbuffante, trafelata, con la mano che andava nervosamente ai capelli bagnati dalla pioggia, mentre con i piedi si reggeva due sacchetti con la spesa ed un altro pacco con scatole di scarpe in parte aperte, e l'ombrello mezzo chiuso e mezzo aperto, colante rivoli dovunque capitasse. Mentre mi urta con la spalla sinistra, "mi scusi", mi dice, ma la sua stazza è grossa e non posso restare seduto se non spostandomi tutto sul fianco sinistro e poggiare il mio gomito sul parapettino scomodo - meglio di niente - formato dai pali di sostegno che ci dividono dal vano della porta.

Sto per sbuffare anch'io, quando improvvisamente mi arriva *il faccione* alla memoria. Per forza, era giorni che cercavo di fare pratica dal vivo, in movimento, ed ecco l'occasione. Da dove comincio? Mi sporgo in avanti e poi la guardo obliquo per vedere: da che parte sta indirizzando lo sguardo? Beh non credo che la signora dei pacchi mi avrebbe fatto fare questa mossa senza chiedermi "ma che c. vuole lei?". Mi presento offrendo la mano insieme con il mio cognome? Figuriamoci quale sarebbe stata la risposta, e poi con quale altra mano quella

donna sbuffante si sarebbe dovuta a sua volta presentare? Certo, ha un faccione bello grosso, fa proprio al caso mio!

Quindi penso che io ci debba mettere un pò di più che una semplice sguardata di soppiatto per capire quale “accesso visivo” la mia grossa vicina stia usando con maggiore frequenza. Me li ricordo? Me li ripasso. Se la Signora dei Pacchi, la mia SP, guarda in alto è una visiva, se guarda di fronte è un’uditiva, se guarda in basso è una cenestesica. Non ci sono c., è così. Sì vabbè ma cosa me ne faccio? Questo lo vedo dopo. Stavo ripassando ora la direzione dello sguardo, se SP guarda in alto a destra sta costruendo immagini nel futuro, se guarda in alto a sinistra se le sta ricordando ma sono sempre immagini, se guarda di fronte a destra... Strang, mi arriva uno scossone sul fianco destro, che mi riporta alla dura realtà di quel viaggio. SP si era data una girata improvvisa da destra a sinistra insieme con tutto il carico e me l’aveva piazzato per metà tra i piedi.

Sto per sbottare, e no, c., non mi rompa le p.! Quando mi illumina un lampo di ravvedimento al quadrato. Non sarebbe il caso di creare un qualche contatto più umano con questa SP prima del mio esercizio sul *faccione*? Volevo forse sapere qualcosa di qualcuno senza creare un minimo di rapport? Non mi stavo contraddicendo sulle basi stesse di una buona interazione? Allora passo al contrattacco in un baleno, mi giro tutto verso SP e con il sorriso che mi è possibile, le dico: “Signora scambiamoci il posto, forse qui ha più spazio!”.

E lei, dopo una lunga esitazione per me spinosa (forse ha capito che la considero troppo grassa? Forse si sente accusata che sta invadendo il mio spazio ed ora vedrai come sbotta! Accidenti a queste mie gentilezze del c. ...) mi fa: “Grazie, me sa che è meglio veh?” ed ora finalmente ce l’ho di fronte, e proseguo nella mia strategia di base, “mi metto al passo”, mi chino anch’io sui suoi pacchi e l’aiuto a spostarli verso il vano della porta vicino al poggiagomito, passo alla sua destra, le chiudo bene l’ombrello, le dico “Certo, ce se mette pure la pioggia!” e lei mi conferma e rilancia: “Eh troppe cose ce se metteno de traverso”,

io *ricalco* il suo fulmineo aprirsi e chiudersi degli occhi grandi, bagnati di lacrime (oddio e queste come le *rispecchio?*), un respiro affannoso che le gonfia il petto, già enorme, e un suo svuotamento immediato che si accascia sul largo bacino.

Anch'io *eseguo* così come lei, mentre ancora sono inchinato su una delle buste del mercato e mormoro: "Sì de traverso..". Ora succede una cosa strana, perché mentre io riprendo a ripassare la mia lezione, quel testone spettinato di SP si inclina leggermente sul collo e non stacca lo sguardo da terra se non per pochi secondi, per fare una giratina verso destra guardando sempre a terra. E qui, penso, non ha pacchi da guardare! Ma poi, *calibro* bene la direzione del suo sguardo giù a sinistra. E neppure qui sta guardando i suoi pacchi, che infatti sono ormai aperti tra i tanti piedi che affollano il vano porta. Fissa invece nel vuoto. Non nel vuoto. Non esiste il vuoto. SP, io penso da apprendista, sta con l'occhio basso a sinistra, risentendo parole, forse grida, di un suo passato che le duole.

Ogni tanto ha tremiti, piccole scosse, respiri più corti, e getta a scatti il suo sguardo sulla destra in basso, intrecciando e disintrecciando con forza le dita delle mani, e con il gomito destro risponde con qualche colpo a qualche *botta* presa sul lato sinistro, tanto che mi urta puntualmente sul fianco sinistro. Ho capito. Sono in compagnia da un bel po' con una "cenestesica" classica, fragorosa e straripante con il suo bell'ingombro di corpo e di pesi accessori, che ha passato un bel pò di guai recentemente e che sta provando a regolare meglio qualche conto, forse con i familiari, forse sul lavoro, e, viste le lacrime, forse con suo marito, insomma un suo amore. Forse vuole porre rimedio da tempo alle situazioni che le danno angoscia, ma ci sono troppe cose che le si mettono contro, e lei sta provando a togliersele di mezzo, una ad una.

Ora che ho capito di più la lezione sugli accessi visivi, siamo arrivati a Termini. Mi alzo un pò prima dell'arresto della metro, mi rivolgo a SP con un sorriso, le poggio una mano sulla mano con cui tratteneva il pacco più grosso, le dico: "Signora, dia a me questo", l'aiuto a scendere, "lei ha già troppi pesi che non

sa a chi deve dare i resti”, e lei di rimando: “Ha proprio ragione, è come se mi avesse letto nel pensiero!”, “No, che dice, è che anche a me capitano certi guai, sa? Però li faccio andare avanti da soli alla stazione successiva!” SP, ora mi ride: “Ma lo sa che me so’ arrifatata ‘na cifra, m’è piaciuto parlare con lei”. Veramente avevamo parlato molto poco.

Tiriamo ora una somma. Cosa era successo secondo la PNL? Ecco, avevo corretto il tiro iniziale impostando un buon *rapport empatico* e SP mi aveva fatto da chiaro esempio sull’uso degli *accessi visivi*. Capito dai suoi accessi visivi che la rappresentazione della realtà più facile per lei era quella cenestesica, l’avevo *ricalcata* sul bisogno di *rispecchiamento cenestesico* senza fare chiacchiere, *ancorando* l’esperienza positiva del nostro incontro toccandole la mano appesantita dal carico, poi alleggerendola di fatto nel peso, mentre la *guidavo* per scaricarsi i “pesi” cioè il *gravame psicologico* delle brutte storie, le “botte” che l’avevano fatta andare da sinistra a destra con la testa bassa, a terra, durante l’intero tragitto, infine, mediante una brevissima *metafora terapeutica*, avevo indicato al suo inconscio di tenersi le cose buone delle proprie storie, “i pacchi della spesa”, e lasciar andare via le cose di troppo. Tutto in venti minuti!

Devo dire che non sempre sarebbe andata bene così. Quell’episodio, illuminato ora dai miei studi più approfonditi come counsellor in PNL, resta nella mia memoria come una specie di evento esemplare, che ancora mi guida in analoghi incontri brevi e casuali. Ora, in pochi minuti, so impostare un buon rapport ed *elicitarlo* (estrarre) quale sia il SRS, il Sistema Rappresentativo Sensoriale dominante di una persona, tra i tre “modelli”, il visivo, l’uditivo (o uditivo) ed il cenestesico, per poterlo rispecchiare, sovrapporre e guidare verso una sinestesi più ricca nella conversazione.

Certamente, rappresentare con la stessa modalità le esperienze “cattura” da subito l’interlocutore, cliente o paziente che sia, ma è vero anche l’inverso: stabilire un rapport empatico (fisiologico e di rispecchiamento generale) con la prima

fenomenologia di esordio dell'altro, ci aiuta a sua volta a cogliere altre sue strategie rappresentative della realtà ed a *modellare* su di esse il nostro comportamento.

Per questo, a mio avviso, *l'assecondamento rispecchiante, tipico del rapport empatico, è la tecnica originaria, una "metatecnica", una super tecnica, quella cioè che dà senso a tutte le altre tecniche e che le rende efficaci "di dentro"*.

Questa non è solo la mia opinione. Anche Erickson, il primo ad usare la parola rapport, consigliava di interrompere la trance e di ricominciare da capo per riprendere il rapport che si fosse perso con il cliente. Il rapport permetteva e "verificava" la presenza e la qualità della trance. Converrà in seguito tornare sulla stretta connessione tra rapport ed ipnosi.

Inoltre è possibile sperimentare che anche la certezza di aver capito finalmente quale sia il sistema rappresentativo sensoriale preferito di una persona, non vuol dire che siamo automaticamente capaci di avere con lei uno scambio empatico ed efficace. Se è vero che senza rapport non comprendi bene il modo dell'altro di rappresentarsi la realtà, non è vero il contrario, non è detto che solo perché usi il suo stesso canale sensoriale costruisci un rapport efficace. Anzi è opinione di diversi modellatori (programmatori neuro linguisti) che impiegare gli stessi canali dominanti può portare anche allo scontro se non intervengono gli altri strumenti empatizzanti del rapport. Non è che due architetti, che si presuppone siano tutti e due visivi, vadano d'accordo a primo acchito, soprattutto se sono concorrenti per avere l'attribuzione di un progetto importante! Così due cuochi, entrambi cenestesici, non saranno per forza votati ad andare di comune accordo. Il rapport non è possibile tra soggetti "uguali" ma controdipendenti, ed antagonisti, tutti e due up o tutti e due down, anche se sono tutti e due cuochi e si rappresentano la realtà con lo stesso canale cenestesico.

Dobbiamo anche misurare con l'effettiva esperienza l'assunto che ci sia, soprattutto in età matura, un canale sensoriale sovrastante sugli altri in modo sfacciato e immediatamente evidente, o che questa dominanza sia sempre all'opera anche in quel momento dell'incontro che ci capita. L'evoluzione dell'esperienza soggettiva, nell'impatto con gli eventi, modifica sensibilmente il corredo originario delle priorità sensoriali e le amalgama molto verso una sinestesi sempre maggiore. Quindi impostare un rapport sulla presunta scoperta di una dominanza sensoriale può portarci del tutto fuori strada. Ad esempio può infastidire ed allontanare il nostro interlocutore per via del nostro enfatizzato "monosensorialismo". Invece, impostare un rapport assecondante ma discreto e rispettoso, non porterà mai a questo rischio di "saturazione" della stimolazione sensoriale omogenea con l'interlocutore.

Certamente, in alcuni settori come quello del marketing, l'uso più pedissequo dei canali sensoriali preferiti dal nostro cliente è strategico, in quanto si presuppone che sul lavoro il tempo sia sempre poco e che bisogna capirsi in fretta. In presenza di questi condizionamenti è chiaro che il *venditore* deve in pochi minuti capire *chi* ha davanti (nel senso di quale canale sensoriale egli preferisca), perché altrimenti corre il serio rischio di parlare alla lunga di un prodotto ad un visivo, che o l'interromperà per dirgli "mi porti qualche depliant per favore!" oppure, peggio, "se ne deve parlare così tanto a lungo, vuol dire che il suo prodotto non è buono!". Se fosse stato un cenestesico gli avrebbe detto: "caro 'rappresentante' mi ha confuso molto le idee con queste sue belle chiacchiere e con tutte queste foto. Per favore mi porti qui il prodotto!". Quindi nel campo delle vendite l'uso del canale preferenziale può avere una importanza addirittura dirimente.

Ritengo che in questi eccessi di incentivazione del marketing con l'uso della PNL, soprattutto del rapport, risieda il rifiuto che spesso ottiene sia nel settore delle stesse vendite, sia negli approcci troppo schematici alla comunicazione efficace nei settori della formazione e del coaching manageriale. In mano a mercanti

frettolosi e avidi, le tecniche di PNL considerate magiche diventano controproducenti. Il rispecchiamento diventa uno scimmiettio e la comunicazione sintonica diventa uno spaccio ossessivo di mercanzia (a volte pessima!) e di ricette di “strategie” miracolose che saranno buttati via come stracci da manager accorti e “smagati”. Insieme con le ricette ovviamente volano anche gli scimmiettatori, che, addestrati in quattro e quattr’otto da qualche banditore improvvisato di PNL, vanno dispensando a destra e a manca falsi sorrisi e intenzioni prefabbricate. A questo scimmiettio snervante, direi fissamente risognolo, si rifanno anche certi presunti apostoli infervorati, di religioni e di sette religiose. Addestrati all’approccio invadente e meticoloso, come coppie “rispecchiate” di due scimmie in cravatta, disturbano sistematicamente passanti ed inquilini, che o dormono o sono carichi di guai ... E niente cambia perché la merce da vendere qui sia la povera Bibbia!

Più complessa e più “autentica” è la situazione in cui il *venditore* sia un bravo counsellor, con valori positivi e morale comprovati, esperto nella relazione d’aiuto, che conosca ed usi la rappresentazione della realtà preferita dal suo cliente, ma sia anche pronto, tecnicamente ed interiormente, a *guidarlo* verso un’integrazione sensoriale, indispensabile per arricchire le scelte a sua disposizione (e non per obbligarlo ad una!). Altrimenti a niente servirebbe un puro *copiare* l’altro, per lasciarlo dov’è, magari con le sue angosce ed i suoi problemi.

Riporto, a questo proposito, l’indicazione molto precisa che viene da Grinder e Bandler: “Una volta che siete riusciti a *prendere il passo*, potete *guidare* l’altro verso un tipo diverso di comportamento modificando quel che state facendo. Un esempio di questa tecnica è lo schema della *sovrapposizione parziale*, di cui vi abbiamo parlato ieri. Ci si uniforma alla rappresentazione del mondo del paziente, e quindi vi si sovrappone un altro tipo di rappresentazione”⁴⁶.

Bandler riporta un’applicazione concreta del *mettersi al passo e guidare*, al caso di un ragazzo, ricoverato come catatonico presso il Napa State Mental

Hospital della California. Il giovane viveva da tanti anni seduto sul divano del soggiorno, senza aprire mai bocca con nessuno. Bandler gli si sedette davanti nella stessa posizione, precisamente ad un angolo di 45 gradi, facendo anche lui le uniche cose che il ragazzo “comunicava”, cioè respirando allo stesso modo. Dopo quaranta minuti (!) Bandler provò a variare leggermente il ritmo della sua respirazione e verificò che lo aveva seguito. “In questo modo sapevo di essere entrato in rapporto. A questo punto avrei potuto modificare a poco a poco la mia respirazione, e al termine di un certo periodo l’avrei potuto tirare fuori dalla catatonìa seguendo questa strada. Invece preferii interrompere bruscamente, scuotendolo. Di colpo urlai: ‘Ehi! hai una sigaretta?’. Lui saltò sul divano e fece: ‘Dio mio! Non fare così!’⁴⁷.

IV. 2. Rapport e formazione

Ho già riportato alcune mie esperienze di formazione in cui la diffusione di un buon rapport all’interno dell’equipe docente e tra questa e gli allievi, a partire dal semplice matching di postura, conduce a miglioramenti sensibili nella comunicazione interpersonale. Ora stiamo vedendo come l’approfondimento del rapport attraverso il rispecchiamento dei sistemi di rappresentazione sensoriali innalzi l’interazione personale ad un livello di maggiore profondità, aggiungendo nuova efficacia alla comunicazione.

Ci sono precise ragioni teoriche che spiegano questo risultato. Esse si rifanno ad uno dei principi di base della PNL, che hanno il carattere di postulati, dimostrabili per la sola esperienza. Esso recita: “La Mappa non è il territorio, noi agiamo a partire dalle nostre mappe interne e non dalla realtà esterna. Questa è in sé inconoscibile”. Questo postulato vuol dire che vi è una “irriducibile differenza” tra

⁴⁶ *La metamorfosi terapeutica*, o. c., p. 99.

⁴⁷ *Ibidem*, p. 99.

il mondo e l'esperienza che ne abbiamo. Abbiamo solo la possibilità di rappresentarci il mondo in cui viviamo in un certo modo.

Noi ci muoviamo nel mondo come in una città sconosciuta, utilizzando cioè una sua mappa o un suo modello. Andiamo di qua e non di là, sopra o sotto, dentro o fuori, con o senza, con un mezzo o con un altro, più vicino o più lontano, con questa o quella persona, ci comportiamo insomma in un certo modo, sulla base della rappresentazione che abbiamo noi di quella realtà, anzi di una porzione della realtà. Ora, come dice Vaihinger, questa mappa non è per nulla destinata ad essere un'immagine della realtà, non potrà mai essere (non dovrebbe essere!) scambiata con essa, ma, a certe condizioni, servirà soltanto come strumento per "meglio orientarci" nella realtà stessa⁴⁸.

Dobbiamo chiederci di cosa sia fatta questa mappa, quale sia cioè lo strumento attraverso cui costruiamo questa mappa, e qui non possiamo non sentire l'angustia che ci deriva dall'ammettere che la nostra rappresentazione del mondo si forma essenzialmente attraverso i nostri poveri ed ingannevoli cinque sensi. Questi "canali" che si interpongono tra noi e la realtà esterna, che mai conosceremo in sé, lo sappiamo, sono la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto. Essi costituiscono i sistemi percettivi attraverso cui operiamo tutte le distinzioni possibili sull'ambiente e attraverso cui nello stesso tempo ci distinguiamo l'uno dall'altro, per l'estrema soggettività della nostra esperienza sensibile. Possiamo giurarci, non vi sono due esseri umani che abbiano le stesse esperienze.

Ora il modello che ci costruiamo per muoverci nel mondo si fonda direttamente e indirettamente sulle nostre esperienze, quindi anche i modelli del mondo che ciascuno si crea saranno diversi. Dobbiamo abbandonare queste mappe perché non saranno mai la realtà? Tutt'altro! Dice Korzybski: "...occorre notare importanti caratteristiche delle mappe. La mappa non è il territorio che essa

rappresenta, ma, se è esatta, ha una struttura simile a quella del territorio, che ne spiega l'utilità"⁴⁹. Quindi, già la realtà oggettiva non è raggiungibile, se poi buttiamo anche la mappa! Dobbiamo percorrere il territorio fidandoci della sola nostra mappa senza consultare anche le "carte" degli altri "esploratori"? Sarebbe da suicidio. Ed è purtroppo quello che spesso avviene. Ognuno con la sua mappa, costruita con i suoi canali sensoriali, chiuso nella sua idea del mondo! Decisamente non è una prospettiva utile.

Sembra abbastanza certo che, generalmente, tutti alla nascita abbiamo un corredo sufficiente ed abbastanza equilibrato dei tre sistemi rappresentativi sensoriali: il visivo, l'uditivo (o uditivo), ed il cenestesico. Quest'ultimo raggruppa per maggiore similitudine reattiva le sensazioni del tatto, del gusto e dell'olfatto. Per brevità la PNL li codifica come sistema VAC, dove A sta per uditivo e C sta per cenestesico. In alcune applicazioni ancora si distingue l'odorato/gusto come quarto sistema così da dare origine alla quadrupla (scritto "4pla"), ma il sistema cenestesico è andato via via rappresentando tutta la complessa sensorialità che va dalle emozioni alle pressioni cutanee, alle percezioni corporee interne, al movimento del proprio corpo nello spazio e nell'interazione fisica.

Questi tre sistemi percettivi costituiscono i parametri strutturali della conoscenza umana e come reazione ad essi del comportamento individuale delle persone. Cioè a seconda di quello che vedo, di quello che odo, delle sensazioni interne ed esterne con cui reagisco agli stimoli esterni ed interni, mi comporto in un modo o in un altro. Arriverò anche ad una conseguenza invece che ad un'altra, farò una scelta invece che un'altra, sarò bloccato o aperto, la penserò in un modo invece che in un altro. Cosa sarebbe infatti il mio pensiero senza la mia esperienza sensibile? Una pallida nuvola galleggiante sul vuoto, dove le stesse parole

⁴⁸ Vaihinger, *La filosofia del 'come se'*, Ubaldini, Roma, 1967, p. 29. Ricordo che F. Pearls, fondatore della Terapia della Gestalt, e precursore della PNL, sosteneva che V. aveva fornito i presupposti filosofici per la sua scuola (Nda).

⁴⁹ Korzybiski, *Science e Sanity*, quarta ed., 1958, pp. 58-60

“pallida”, “nuvola”, “galleggiante”, e “vuoto” sarebbero inconcepibili senza ricorrere ai nostri sensi.

Ma qui, e da qui in poi, s’innesta un altro postulato della PNL, che è fecondo come non mai di conseguenze operative e di condotte virtuose che dovremmo tutti esercitare e su cui possono essere fondate diverse tecniche formative e terapeutiche. Il postulato è che *“ogni nostra esperienza in atto può essere utilmente codificata come composta di qualche combinazione di queste categorie sensoriali”*. In questo istante ad esempio la mia esperienza è V, C. È **V** isiva in quanto vedo il monitor, la tastiera, la luce del monitor, le dita che digitano; è **A** uditiva in quanto posso ascoltare il rumore del mio battere martellante le dita sui tasti; è **C** enestesica, in quanto sento la sedia sotto di me, la temperatura della stanza, un pò di stanchezza alla schiena.

“Il vocabolario comportamentale degli esseri umani è costituito da tutti i contenuti esperienziali originati, sia internamente, sia da fonti esterne, nel corso della nostra vita attraverso i canali sensoriali. Le mappe o modelli che usiamo per la guida del nostro comportamento sono elaborati dal riordinamento di questa esperienza in sequenze di schemi o “frasi comportamentali”, per così dire. Nella PNL chiamiamo *strategie* gli schemi formali di queste sequenze⁵⁰. Diciamo, in altro modo, che le nostre strategie le decidiamo riordinando la nostra esperienza in un modo o in un altro. E qui può succedere qualcosa che già ci differenzia molto e ci può portare anche alla contrapposizione. Perché *il modo* di riordinare la nostra esperienza può subire un forte condizionamento (o vincolo) dovuto al fatto che possiamo essere caratterizzati, se non proprio dominati, da un sistema sensoriale invece che da un altro.

Un soggetto *totalitariamente* visivo, richiesto di raccontare di un certa persona, dirà “Sì ho visto Mario, mi sembrava così acceso, non ho percepito cosa

⁵⁰ Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Bandler, C., L., DeLozier, J., *Programmazione Neurolinguistica - Lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva*, USA 1980, Astrolabio/Ubaladini, Roma, 1982, p. 36.

vedesse in me che lo abbagliasse tanto!”. Un altro invece, dominato dal sistema auditivo, dirà ”Sì, ho sentito Mario, mi si è messo subito a raccontare tutto quello che ha sentito in giro sul mio conto. Pensa, mi ha fatto ascoltare anche le intercettazioni telefoniche che mi avrebbero fatto!”. Se la persona che incontra Mario è un patito cenestesico, dirà: “Sì, ho incontrato Mario. Simpatico, mi ha dato finalmente un abbraccio che desideravo da tanto. Sa, lo sento sempre tanto freddo con me. ‘Sta volta invece m’ha dato una stretta così forte che me l’ha fatto sentire proprio come fosse un caro amico”. Ovviamente se si incontrano le tre persone per concordare su chi è Mario non sarà facile che arrivino ad un accordo e se si chiedesse all’intervistatore cosa ha capito di Mario, ci sarebbe da aspettarsi un profilo molto confuso e contraddittorio.

Penso di avere scritto già il sufficiente sull’importanza dei tre sistemi rappresentazionali per le nostre strategie di comportamento, che ora possa finalmente raccontarvi perché impiego giornate intere dei miei corsi di comunicazione efficace per far esercitare i partecipanti sull’integrazione sensoriale o sinestesia⁵¹. I risultati sono sempre “favolosi”. L’anno scorso a Formia, ad esempio, nel corso per operatori di comunità di disabili, mi capitò per la prima volta di fare un’indagine seria sugli SRS di ognuno degli allievi⁵². Dopo averli fatti esercitare sul miglioramento del rapport a due a due, furono subito in grado di

⁵¹ La sinestesi, o sinestesia, secondo la PNL. “L’esistenza di sequenze ordinate di rappresentazioni che chiamiamo strategie presuppone delle reti interconnesse di attività a livello neurologico. Le connessioni incrociate fra complessi di sistemi rappresentazionali, per cui l’attività di un sistema dà l’avvio all’attività di un altro sistema, sono chiamate *sinestesi* in PNL. Udire un tono di voce aspro e sentirsi a disagio è un esempio di sinestesi auditivo-cenestesica. Vedere il sangue e provare nausea sarebbe una sinestesi visivo-cenestesica. Essere arrabbiati e rimproverare verbalmente qualcuno dentro di sé sarebbe una sinestesi cenestesico-auditiva. Ascoltare della musica e immaginare una bella scena sarebbe una sinestesi auditiva-visiva” (*La programmazione Neurolinguistica*, o. c., p. 39). Il buon uso delle correlazioni sinestesiche e delle submodalità sensoriali è alla base di molte tecniche terapeutiche e formative della PNL o ad essa ispirate. Il significato di sinestesi nel Dizionario della Lingua Italiana è simile ma non uguale a quello usato in PNL. Ad esempio per il Devoto Oli, aprile ’96, la sinestesi è “percezione visiva concomitante ad uno stimolo sensoriale (dal greco *synaisthesis* ‘insieme-sensazione’); sinestesia è “Nella critica letteraria, l’associazione espressiva tra due parole pertinenti a due diverse sfere sensoriali (per es. *parole calde*, *silenzio verde*) (Nda).

⁵² Per approfondimenti sulla teoria e le pratiche V. “*Il Telaio*” - *Teoria e vissuti su comunicazione e handicap*, dispensa in progress per gli allievi, gennaio-maggio, Formia 2006, Archivio dello Studio Comunicazione, Viale Città D’Europa, 40, Roma.

rivelare il Sistema preferito dal compagno, se era più un visivo, o più un uditivo, o più un cenestesico.

Questa volta applicai anche un test, preso da un libro di Laura Cuttica, che mi è molto utile per i corsi fin dal 1997, ed ebbi pochissimi scostamenti rispetto a quanto le coppie in rapport avevano già scoperto⁵³. Notai che i gruppi fino a tre non sempre erano ugualmente bilanciati su tutti e tre i sistemi, mentre i gruppi da cinque o da sette tendevano ad avere un mix multisensoriale più omogeneo. Provai allora a fare un totale dei punteggi con cui ogni sistema era stato attribuito ad ogni singolo partecipante sia per il totale degli allievi che per ogni singolo gruppo di lavoro, ed arrivai a conclusioni molto interessanti per il lavoro successivo e per la vita dei singoli. Il totale rappresentava in ugual modo tutti e tre i sistemi ma con alcuni stacchi significativi a favore dell'uditivo interno. C'era qualcuno che parlava troppo tra sé e sé, dissi, era troppo prigioniero del suo dialogo interno.

Questa indicazione del test portò gli auditivi interni presenti a esternare volontariamente a tutti il loro dialogo "segreto". Risultò che alcuni fossero preoccupati per i disabili loro affidati, anzi più per i familiari dei disabili che per i disabili; altri avevano problemi personali troppo pressanti in quel momento e si sentivano impediti anche nel seguire bene il corso. Quella sessione, impostata per essere puramente teorica, si sbriciolò in mille conseguenze pratiche. Ad esempio, il giorno dopo, tenendo conto del test, riformulai con l'aiuto di Sabrina, la tutor d'aula, i gruppi di lavoro in modo che rappresentassero una maggiore *sinestesia*. Il cambiamento fu strepitoso. I gruppi si dimostrarono più coesi. Gli allievi erano molto più attenti alle espressioni altrui, a quanto fossero "integrate e bilanciate" plurisensoriali, *sinestesiche* insomma, nella descrizione dell'esperienza personale.

Il rapport la faceva da padrone. Infatti, il risultato più interessante lo avemmo proprio nelle coppie di "rispecchiamento". Sentivo un ciarlare nell'aula che era una

⁵³ Cuttica, L., *L'avventura del comunicare - Le strategie della Programmazione Neurolinguistica*, Xenia Edizioni, Milano 1996, Via Carducci 31 - 20123.

delizia all'orecchio, tipo: "Sì, scusa ma che sensazione ti ha dato sentirti dire quelle parole da quel genitore", "Senti Carla, hai provato ad ascoltarlo per bene, a guardarlo finalmente negli occhi a 'sto ragazzo...", "Dai, questa cosa è complicata, la possiamo fare insieme, anzi facciamo che ci vediamo a casa mia, dai ci facciamo uno spuntino e così parliamo anche con più calma". I sorrisi, le inclinazioni dei corpi, il tratto dei gesti, la voce calma! Dal rapport empatico eravamo passati ad un rapport tra i sistemi rappresentazionali. Come chiamarla questa armonia sensoriale? Io preferisco: *rapport plurisensoriale* o *rapport sinestesico*.

In diverse occasioni successive il rapport sinestesico si è manifestato in quella sede. In particolar modo, ricordo il momento dell'integrazione psicosensoriale sostenuta dall'esercizio "pensare con i sei capelli", mutuato da Edward De Bono, un formatore di fama internazionale cui mi riferisco molto a causa del suo "pensiero positivo", che si sposa molto bene con le applicazioni delle tecniche PNL nei miei corsi.

Ho provato molte volte a condurre l'esercizio del pensare con i sei capelli a colori, dove ogni colore è associato ad un modo di guardare alla realtà, al mondo, ma le volte che ha prodotto maggiori risultati nell'integrazione "concettuale" sono state quelle in cui le classi erano passate, nelle sessioni precedenti, attraverso il fuoco divampante del "rapport sinestesico".

In questa occasione formiana inoltre, ho potuto registrare combinazioni tra il *mio rapport psicosensoriale* a "colori" (in sigla: "RPS Color") ed alcune specifiche tecniche di PNL, in parte accennate ed in parte ancora da riprendere in questo studio. Nella pagina seguente della citata dispensa, richiamo la funzione dell'RPS, che si avvale della tecnica dello scambio del punto di vista, e della trasformazione dell'esperienza con l'uso delle "submodalità" dei tre sistemi di rappresentazione sensoriale, il segreto di molte "guarigioni"! Riporto dalla dispensa:

<< Con l'uso dei sei cappelli per pensare ci siamo imbattuti in un'esperienza fondamentale per il nostro corso. Possiamo non essere schiavi del nostro modo abituale di pensare. Noi possiamo essere diversi da quel che sembriamo, anzi, possiamo sorprendere tutti modificando una nostra convinzione, anche profonda. Possiamo cambiare, volendo, il nostro giudizio sulle persone, sui problemi, sulle situazioni in cui veniamo a trovarci. Possiamo farci piombo e precipitiamo in un umore nero che ci fa vedere tutto nero. Possiamo farci leggeri e volare con ali possenti che ci portano più su di tutte le tragedie. Possiamo, volendo, intravedere una soluzione, cui prima non pensavamo per nulla.

Richiamando il ricordo di un nostro successo (una nostra ancora!), possiamo ritrovare un'energia che ci fa passare veloci e intatti sopra difficoltà che ci sembravano opprimenti fino a un istante prima. Mettendoci dalla parte del sole (giallo) possiamo far crescere quello che ci sembra migliore, anche se è più raro e più piccolo, fino a fissare il nostro sguardo solo sull'aspetto positivo, utile, sincero, trasformabile, amichevole e così via. Di fronte al volto di una persona antipatica, di fronte ad un'offesa grave, in mezzo ad una critica che sappiamo ingiusta anche se condivisa da molti nei nostri confronti, noi possiamo usare il nostro pensiero come una macchina eccezionale, un disco volante che ci porta fuori dall'accerchiamento, utilizzando una specie di moto ascensionale, vedendo il tutto ad esempio dall'alto di una grande torre da dove si veda già quel che a valle non sarà mai possibile vedere.

Possiamo modificare anche la stessa percezione che è alla base della nostra sensazione del momento. Possiamo immaginare che quel signore che ci sta ora giudicando con troppo rigore e severità sia seduto tremante in mezzo ai tre saggi più saggi della terra, che sghignazzano per la sua fasulla preparazione (quale competenza non è fittizia rispetto alla scienza futura!). Quindi possiamo addirittura aver pietà noi di lui, sorridergli e compatirlo Insomma, volendo, possiamo stupire noi stessi e gli altri.

Certamente, sarebbe ridicolo portarsi i sei cappelli in una borsa, e metterseli e toglierseli a seconda della situazione e dell'interlocutore. Si metterebbero a ridere ogni volta che aprissimo bocca, e, infine, ci porterebbero in psichiatria. Ci direbbero: questo è proprio matto, non sa pensare senza mettersi un cappello in testa! Ora conosciamo invece un'altra spiacevole verità: molti più che pensare sono pensati. Sono pensati dai loro modi fissi di pensare. Sono appiattiti su un'unica ottica. Si sono fatti un solo cappello e pensano solo in quel modo.

Quindi, anche se non conviene portarci i cappelli appresso, sarà conveniente tenerli sempre presenti. Basterà indossarli metaforicamente per plasmare singoli pensieri e messaggi, in modo da trovare l'umore giusto e le motivazioni più opportune del momento. Dopo aver così esaminato un problema con un "cappello in testa", lo riesamineremo con il colore dell'altro cappello, e così via, individuando vari aspetti e varie soluzioni.

Siamo ad una vera svolta. Dobbiamo passare in ogni campo dalla concezione di un pensiero unico e povero, alla concezione di un pensiero molteplice e ricco. Ogni messaggio che elaboriamo possiamo confezionarlo in due modi: o a caso, cioè come ci viene più spontaneo, quindi più secondo le nostre vecchie abitudini, oppure come un prodotto voluto e desiderato in un certo modo, secondo una precisa nostra regia (cappello blu!). Personalmente sono dell'idea che fare i registi di se stessi sia molto più interessante⁵⁴. Questo non significa che siamo come banderuole al vento, pronti a cambiare opinione con superficialità, a seconda di come ci faccia comodo. Tutt'altro, significa che non ci facciamo

⁵⁴ A pensarci bene, la mia "regia di se stessi" è molto simile al "Chi guida l'autobus?" di R. Bandler nel bel libro sintetico *Usare il cervello per cambiare - L'uso delle submodalità nella programmazione neurolinguistica*, Astrolabio, Roma, 1986. In questo "manuale operativo", per la prima volta mi pare, Bandler calca la mano sull'importanza della PNL come "processo educativo". Come *formatore* di professione, sono personalmente interessato a citare il suo incipit: "Programmazione neurolinguistica' è un nome che mi sono inventato per evitare di dovermi specializzare in un campo specifico. All'università ero uno di quelli che non riuscivano a decidersi sulla strada da intraprendere, e alla fine decisi di restare così. La PNL, tra l'altro, rappresenta un certo modo di considerare l'apprendimento umano. Sebbene molti psicologi e assistenti sociali utilizzino la PNL per fare quella che essi chiamano 'terapia', personalmente credo che sia più appropriato descrivere la PNL come un processo educativo. Fondamentalmente, stiamo elaborando dei modi per insegnare alle persone a usare il proprio cervello" (Ib., p. 13).

ingannare dalle apparenze e dalle abitudini. Soprattutto da quell'inclinazione a vedere sempre il peggio ed il negativo ovunque. L'arte del pensiero che vogliamo apprendere infatti si basa ad ogni modo su una scelta, questa sì definitiva, che la funzione del nostro pensiero, quello razionale e quello emotivo, sia quella di "risolvere", di superare, di costruire, di espandere la nostra vita ed il nostro mondo. In qualsiasi situazione>>. ⁵⁵

⁵⁵ Coppola, A., dispensa citata, pp. 89-90.

V

Rapport e (è) terapia

V. 1. Il rapport terapeutico

Abbiamo ora qualche strumento in più per comprendere *i segreti* di molti maghi della psicoterapia e forse, perché no, di passare anche noi a fare un pò di *magie* nei nostri contesti di vita.

Andiamo a guardare prima di tutto cosa significa impostare un rapport scorretto rispetto ai sistemi di rappresentazione sensoriale. Prendo a prestito un esempio di “dialogo tra sordi”, dove Bandler si immagina di ricevere uno dei tanti ingegneri della California che affollano gli studi degli psicoterapeuti. Inizia l'ingegnere (I.) e gli risponde lo psicoterapeuta (P.).

<<I. Ecco, per un lungo periodo di tempo ho avuto un'immagine di me, cioè mi vedevo salire e far carriera, e poi all'improvviso, cioè, quando ormai ero quasi arrivato in cima mi sono guardato intorno e la mia vita mi è sembrata vuota. Riesce a vederla, questa situazione? Voglio dire, riesce a vedere cosa può significare una cosa del genere per un uomo della mia età?

P. Be', comincio ad avere in qualche modo la sensazione di afferrare l'essenza delle sensazioni che lei prova e che vorrebbe cambiare.

I. Aspetti un attimo, perché le vorrei far vedere il mio punto di vista sulla situazione in generale. Ecco, vede

P. Ho la sensazione che sia molto importante, quel che lei mi sta dicendo.

I. E so benissimo che tanta gente ha un sacco di guai, ma quello che vorrei è darle veramente un'idea chiara del problema come lo vedo io, in modo che, cioè, lei mi possa far vedere, come dire, mettere in cornice quel che ho bisogno di sapere, in modo da trovare una via d'uscita da queste difficoltà, perché francamente la vedo come una situazione molto deprimente. Voglio dire, riesce a vedere cosa potrebbe essere?

P. Ho la sensazione che sia qualcosa di molto importante. Lei ha sollevato determinati temi con cui a mio modo di sentire dobbiamo venire alle prese. È solo una questione di scegliere la maniglia a cui afferrarsi in modo da poter cominciare a lavorarci sopra comodamente ma efficacemente.

I. Quel che vorrei capire è il suo punto di vista.

P. Be', non voglio assolutamente che lei eviti questo tipo di sensazioni. Si limiti ad andare avanti, le lasci venir fuori, si liberi da quel mattone che ha nello stomaco.

I. Io ... io non vedo come questo discorso possa aiutarmi.

P. Ho la sensazione che abbiamo toccato un punto dolente del rapporto. È disposto a parlare delle sue resistenze?>>⁵⁶

A conclusione dell'esempio Bandler s'intrattiene con gli allievi in vari ed interessanti commenti. Quello che è più interessante per il mio assunto sul rapport (il rapport è una *pre-trans-tecnica*⁵⁷) è espresso da Bandler stesso, immaginandosi, credo, di essere chiamato in soccorso da entrambi, l'ingegnere

⁵⁶ *La metamorfosi terapeutica*, o. c., p. 22 ss.

⁵⁷ Ritengo che il *rapport* al di là di essere esso stesso una tecnica della PNL, ricavata dal sistema ipnotico ericksoniano, resti sempre presente sia come introduzione (*pre*) all'uso delle tecniche, sia all'interno (*trans*) delle stesse, quasi tutte improntate a procedimenti di integrazione fra parti o sovrapposizione e *guida* di una parte sull'altra, e tutte comunque realizzate da una coppia in rapport, come quella necessaria tra terapeuta/modellatore e paziente/cliente, la cui relazione "definisce e classifica il contenuto" come detto nel secondo postulato della comunicazione, sopra richiamato. In quest'ultimo senso, forse, *il rapport* potrebbe definirsi come *la metatecnica* (Nda).

monosensoriale visivo, e lo psicoterapeuta supercenestesico: “Il terapeuta serio, coscienzioso e autentico dell’ultimo dialogo descriverebbe quel paziente (l’ingegnere) come una persona indifferente e insensibile, talmente fuori contatto con i propri sentimenti da non esser capace di instaurare un effettivo contatto con lui. Questo paziente è un esempio vivente di ‘resistenza’. Da parte sua il paziente sarebbe costretto a cercarsi un altro terapeuta, perché il primo avrebbe bisogno di un paio di *occhiali*. Non ha alcun senso della *prospettiva*. Insomma, non riesce proprio a guardarlo dritto negli occhi! E naturalmente avrebbero ragione *tutti e due*” (ib., 25).

La conclusione a cui si arriva, dopo aver studiato molti analoghi disincontri e scontri tra persone con strategie SRS monopercettive è che non sia possibile un rapport costruttivo tra soggetti che hanno una preferenza sensoriale esasperata. E sono più di quel che pensiamo! La sinestesia quindi diventa un obiettivo necessario perché ci sia rapport cioè accordo interpersonale, ma è vero anche il contrario, una disponibilità al rapport crea interesse verso il “sistema” dell’altro. Bandler è molto esplicito al riguardo. Egli afferma che in realtà “persone diverse” vuol dire che “pensano in modo diverso”, e che “queste differenze corrispondono ai tre sensi principali: la vista, l’udito, e la sensibilità tattile, cenestesica”.

Il rapport migliore quindi sarà quello che rispecchierà da subito lo stesso canale sensoriale dell’interlocutore. Per comprenderlo, oltre a notare gli accessi oculari, di cui abbiamo parlato sopra, potremo anche fare attenzione ai “predicati verbali” che la persona sta usando per descrivere la propria esperienza. L’ingegnere del dialogo tra sordi si esprimeva con: *far vedere*, il mio *punto di vista*, veramente un’idea *chiara, come lo vedo io, mettere in cornice, io non vedo come*. Questi erano i predicati verbali insistenti che manifestavano la strategia conoscitiva dell’ingegnere.

Abbiamo letto invece con quali predicati verbali gli risponde lo psicoterapeuta: ho la *sensazione*, lei ha *sollevato* temi, a mio modo di *sentire*, venire alle *prese*, la

maniglia cui afferrarsi, lavorarci sopra comodamente, quel mattone che ha nello stomaco. Stiamo pur sicuri che per l'ingegnere questo psicoterapeuta è un marziano sulla luna! Andrà via da lui a gambe levate! E questo effetto è da tener presente, perché invece di discutere tanto con una persona che ci sta antipatica è meglio rispondere con "mattone" al suo "punto di vista"!

Vediamo ora come lo stesso Bandler si immagina la famosa psicoterapeuta Virginia Satir, che ha ispirato diverse tecniche della PNL, in un'occasione analoga. Un paziente le si rivolge così: "Be', ecco, Virginia, sai, il fatto è che, ah ... mamma mia! La situazione si è fatta, si è fatta pesante, ecco. Il fatto è che, cioè, mia moglie è stata ... cioè, una lumaca le è *salita addosso* e ... ecco, cioè, ho quattro figli e due di loro sono dei veri delinquenti, e credo che forse ho commesso qualche sbaglio, ma non riesco a capire in cosa". Virginia le risponde così: "Capisco che tu *ti senta addosso* un certo peso, e che il tipo di *sensazioni che provi dentro di te* non sia quel che tu vorresti avere come essere umano. A questo proposito *nutri speranze diverse*".

Che differenza rispetto allo psicoterapeuta dell'ingegnere! In realtà, commenta Bandler, non è che la Satir sia tanto preoccupata del contenuto delle parole che dice, l'importante è che usi *lo stesso tipo* di parole e gli stessi schemi tonali, in poche parole, si collochi dal punto di vista del paziente, e sposi il suo *modello del mondo*. Garantito il rapport che la renderà familiare al suo paziente, già prepara *la guida* verso un'integrazione percettiva più ampia: "a questo proposito *nutri speranze diverse*"⁵⁸.

Ora, domandiamoci, come vanno le cose negli studi degli psicoterapeuti? Quanto è presente il rapport alla base delle "soluzioni" proposte? Bandler afferma che sono moltissimi quelli che fanno terapia senza ottenere alcun risultato, e che la prima cosa che dovrebbero fare è "ristrutturare il loro comportamento, nel senso di prestare attenzione al paziente". Infatti, sarebbe più che naturale che professionisti

della comunicazione come gli psicoterapeuti, si esercitassero coscientemente nell'uso di determinati schemi di comunicazione. A qualcuno di questi io ho chiesto. "Ma cosa fai con i tuoi *pazienti*?". La risposta è stata quasi sempre: "Ah io li ascolto!". Ora voi pensate che lo psicoterapeuta del 'dialogo tra sordi' di cui sopra, non ascoltasse e non volesse ascoltare l'ingegnere? Il punto è capire il suo modello rappresentativo del mondo e sintonizzarsi con questo. Si può ascoltare una vita intera un paziente (e buon cliente ... !), senza che egli percepisca realmente che noi gli stiamo prestando l'attenzione che gli serve! La verità è che noi stiamo accedendo continuamente al nostro mondo e non al suo!

V. 2. Il rapport possibile con persone impossibili

Ieri sera mi è successa una cosa molto strana. Stavo preparando questo paragrafo della tesi, quando mi chiama un certo CM, di cui ebbi già a riportare la storia quando lo conobbi al Telefono Viola di Roma. "Pronto? Parlo con Alessio Coppola?", "Sì pronto sono io", "Sono CM, ti ricordi?" "Ma chi sei, C? "Sì sono io." "E cosa fai, dove stai ora?" "Sono ricoverato in una clinica psichiatrica. Senti un pò, però se senti rumori strani vuol dire che non sono io che ti sto telefonando ma è la macchina della CIA che ti fa credere che sono io, ma non sono io. La voce ti può sembrare la mia, ma le parole non sono quelle mie. Lo sai come funziona no?".

Per mesi interi durante gli anni 94 e 95, questo giovane studente di filosofia, allora di 25 anni, un pò curvo sulle spalle, permanentemente indaffarato con una tracolla di una borsa color seppia, con la sua macchina di interposizione e distorsione dei suoi messaggi, era stato il mio incubo. A volte mi chiamava a casa anche la notte, perché i suoi gli volevano far fare il ricovero coatto, il cosiddetto TSO (Trattamento Sanitario Obbligatorio), sapendo che al Telefono Viola facevamo il possibile per evitarlo. Ed era tutta una battaglia tra noi dell'associazione, i genitori, (ora mi dice che il padre gli è morto e ha solo la

⁵⁸ *La metamorfosi terapeutica*, o. c., p. 21.

madre, e ne pare quasi contento), gli psichiatri che lo trattenevano negli ospedali o nelle cliniche con pesanti dosi di neurolettici.

Ricordo che una volta lo andai a trovare all'Ospedale di Frascati ed entrai nel reparto psichiatrico (si trovano sempre isolati in fondo a vialoni e con poche o niente indicazioni). Erano le due del pomeriggio. Stavano tutti a dormire, psichiatri ed infermieri, chi sa dove. Busso forte alla porta blindata e mi apre un infermiere molto seccato. Dico "Guardi che sono un parente di CM, ho già parlato con il primario!". Mi fa entrare con una certa resistenza, visto l'orario, e se ne va girandomi le spalle trascinando quegli *zoccoloni* "poi chiuda la porta!". Passo davanti a tutte le stanze, mi fermo a quella dove vedo lui, il mio persecutore notturno, sempre con la sua tracolla come se stesse fuori casa, o alla libreria "Anomalia" di Via dei Campani che ospitava il nostro centralino "Viola" (a volte incandescente, quello sì è una macchina infernale, penso!), o in pizzeria dopo la riunione (ma lui non mangia, non parla, ha paura che la macchina gli rubi le parole e le comunichi deformate a noi, figuriamoci chi se ne frega di questa macchina, ma C. non mangia niente? No, non voglio mangiare niente).

"Allora, C., eccomi qua, ma com'è che t'hanno ricoverato un'altra volta? Dice che stavi meglio", "No, non dicevo più niente della macchina cambia parole, per paura del TSO, ma poi la CIA con la macchina comandava ai negozianti di darmi roba avvelenata ed io non posso entrare nei negozi. Poi io li scopro, mi aspettano, e come parlo, loro prendono qualcosa e me la mettono in mezzo al pane", "Allora neanche al bar ci stai andando più?" "No, che scherzi, al bar? Qualsiasi cosa, aranciata, coca cola, dovrei andare di nascosto e servirmi da solo, ma non me lo fanno fa', c'hanno la macchina che mischia tutto", "A Clà, ma sempre co' sta macchina, ma dove sta?", "Ci sta ci sta, non si vede, perché lavora a distanza, capta da lontano e manda i segnali alle orecchie direttamente", "Senti Clà ma questa è una grande cazzata, lo sai, perché ti inventi queste c. di macchine?". "Tu non mi credi, è meglio che non parlo, lo vedi che le cose mie t'arrivano cambiate?".

Niente da fare. L'accompagno di nascosto al bar della piazzetta fuori l'Ospedale. Praticamente lo sequestro dai loro sequestratori! lo prendo qualcosa, lui non parla, non mangia e non beve nulla tutto il tempo. Tra l'altro lo vedo molto dimagrito. Riprendiamo furiosamente la discussione sulla macchina, lui con la bocca impastata e le frasi sconnesse per via dei neurolettici (pensano che così questo si scorda la macchina!). Niente, non ci posso niente, sono disperato ed incazzato, lo strozzerei io con le mie mani altro che gli americani della CIA! "Senti Clà, se tu continui così co' sta macchina del c., questi ti tengono dentro un'eternità, e io a sto punto che vengo a fa'?". Guardo l'orologio, le quattro, gira e rigira siamo al punto di prima, qua rischio pure l'arresto, penso. "Senti Clà, dovemo tornà! È rimasta 'sta mezza aranciata, che facciamo? La prendi no?", "No, è avvelenata, proprio l'ultima poi!", (Il barista, sentitosi sotto accusa, sta perdendo la pazienza!) "Senti Clà, facciamo così (ho un colpo di genio - che troppo caro mi sarebbe costato!), io bevo e tu bevi dopo un pò dallo stesso bicchiere". E così C. M. ed io, dopo due ore di discussione concitata, in fuga dalla macchina "psichiatrica" (questa sì infernale e deformante, penso! E adesso, se non entriamo subito, ricoverano pure me!), riusciamo a trovare un accordo.

Questo era l'ultimo incontro avuto con CM. Qualche volta, l'anno successivo avevo provato ad invitarlo in qualche bar o in pizzeria promettendogli di fare "ai mezzi" contro la CIA, ma lui restava sempre diffidente e ostile ("tu non mi vuoi credere, questa è la verità"!). L'ultima volta mi arrabbiai come una furia per la solita discussione, *ai mezzi* non voleva fare più perché era ormai sicuro che stavano avvelenando anche me, anzi doveva stare attento pure per me, ché non gli davo i mezzi già avvelenati!

Sono trascorsi più di dieci anni ed ora mi sta chiamando al mio telefono di studio (ma chi glielo ha dato?). Sento che undici anni di neurolettici e di psicoterapia non lo hanno ancora convinto che quell'aggeggio della CIA non esista, mentre lo hanno distrutto nel cervello e nel fisico (mi dice che cammina

poco, la tracolla ce l'ha ancora, le considerazioni di filosofia non le scrive più, eri bravo mannaggia perché non scrivi?, con la madre va un pò meglio però lo fa ricoverare, mi dà due tre nomi di psichiatri che io dovrei denunciare perché non hanno il diritto di arrestarlo ché lui delitti non ne commette manco uno, che però il Telefono Viola dovrebbe fare questo e dovrebbe fare quello, ma perché l'avete chiuso? No, è sospeso ma non è chiuso. Ma perché? Perché, perché...).

A questo punto mi viene un nuovo lampo di genio, e spero proprio che questa volta mi vada meglio. Sto scrivendo proprio di questo. Sono a tono e sono in tiro c.! Sono tutto votato al Rapport ed alla comunicazione possibile con gli impossibili. Penso a quel mago di Bandler che chi sa quale diavoleria di tecnica gli avrebbe fatto al mio povero Clà' pure per telefono. Un mago! Per esempio una bella "scozzata"! Quindi, che so, penso tra me e me come in trance, adesso gli dico:

"Clà' fai così, vai in trance che è meglio ... , metti quella c. di "macchina" della CIA in primo piano, una bella birra in secondo piano, adesso scurisci la macchina, allontanala, lontano lontano, fino a che non la vedi più (La vedi ancora? Sì la vedo ancora? Allora pittala di nero! Alè, la macchina è già nera. Ah! dimenticavo, allora falla a briciole marroni, puzzolenti. Puzzolenti? Sì, puzzolenti, ora pensa alla birra sullo sfondo, la vedi? Sì la vedo. Be' avvicinala, portala in primo piano, falla più grande, più gialla. No, gialla no, mi spaventa. Allora falla più giallina, più piccola, ecco un 'peroncino', piccolo piccolo, una goccia insomma. Te la bevi. Me la bevo. E che fa una goccia piccola piccola? Che fa Clà, che fa? Fa fa, Alè fa eccome!". No. Non servirebbe un piffero! Mi sento sconfitto, anzi abbattuto solo all'idea di applicare la 'scozzata' a quella situazione⁵⁹.>>.

⁵⁹ Tecnica di PNL, *la scozzata*, per il superamento delle abitudini limitanti. Fu eseguita egregiamente e con successo, all'interno del corso di counselling da Attilio Scarponi, il mio consulente e relatore, per aiutare uno di noi a smettere di fumare. Ma qui l'errore è già nell'impossibilità del rapport tra CM che crede fermamente nella macchina, problema molto limitante per lui, ed io che lo contesto. In questa situazione, è inutile eseguire bene la tecnica. Senza rapport sarebbe comunque destinata al fallimento. Una buona spiegazione della tecnica la si trova invece in "Usare il cervello per cambiare", o. c. pp. 118-136. Io l'ho usata con successo all'interno del corso di counselling con una collega che si rosicchiava le unghie. Il nostro rapport di base era molto buono! Impostato bene il rapport si potrebbe provare con più di una tecnica. In questo caso sarei curioso di sperimentare quella della "Costruzione di una parte nuova", condotta molto bene nel corso dall'altro nostro

Dicevo, ho avuto quel lampo di genio (ma forse è solo stanchezza, undici anni!). Dirigo bene le mie parole nella cornetta, così capisce che ho deviato la macchina della CIA e gli proclamo: “Senti Clà, ti devo rivelare un mio segreto, ma non lo devi dire a nessuno, giura!”, “Giuro, dai forza, di’ di’...”, “Hanno messo la macchina pure a me!”, “No c., non è possibile”, “Non so se è la CIA, forse il Mossad, va a capi’, tanto so’ tutti gli stessi!”, “Sì certo, sono coordinati, si passano le informazioni. Mi dispiace. E mò come fai?”, “Come faccio, come faccio, come hai fatto tu: non parlo, non mangio e non bevo più”, “No, è difficile, si può morire!”, “Beh però parecchi segreti me li puoi passare tu, no? Tu sai come cavartela!”. “Certo, lo so, ti dico io, ma se senti rumori strani non tener conto di quello che ti consiglio perché può essere tutto deformato dalla macchina, e tu prendi per buono un consiglio che non ti ho dato io”, “Eh qualche rumore lo sento, sono loro che mi stanno a piazza’ l’affare?”, “Può essere, può essere, senti, mò statti zitto, e comunque non lo racconta’ in giro. Io non lo dicevo più a nessuno da anni, pensa. Come l’ho ridetto a mia madre m’hanno rifatto il TSO!”, “Sì, ma tu sai come confondere la macchina?” “Lo so, intanto fa ‘na cosa, comincia a pensa’ che non sei tu quello che loro sentono. Così loro *odono* le tue parole ma non capiscono che sei tu” “Ma io già mi sento diverso da quello che loro pensano!” “Allora stai a posto. La macchina per ora non te piglia”. Così ci siamo lasciati, io più contento e divertito di essere entrato nel suo modello. CM ormai pensa ‘Alessio sa quello che dico, adesso capita pure a lui’. Ci capiamo più di prima. Avrò forzato un pò le cose, ma poi non tanto se penso alla rete spionistica ormai massificata delle intercettazioni telefoniche. E poi, ricordiamo, “La mappa non è la realtà (CM direbbe. La macchina non te piglia)”, ed ogni rappresentazione monotematica (*ossessiva*, direbbero in psichiatria) è sovrapponibile almeno in parte per essere *guidata* verso un’integrazione che dia più possibilità di scelta.

master trainer in PNL, Adriano Bilardi. Penserei cioè a installare un ruolo automatico della coscienza di CM che abbia la funzione specifica di contrastare l’azione della “macchina”. Per la tecnica di PNL su negoziazione e formazione delle parti, vedi Bandler, R., Grinder, J., *La ristrutturazione, la programmazione neurolinguistica e la trasformazione del significato*, USA 1982, Astrolabio, Roma, 1983, (Nda).

Un'altra volta, e precisamente il 2 aprile del '96, compleanno di mia moglie Emma, andai insieme con lei a "rapire" una ragazza, Luisa G., anche lei una studente universitaria, che subiva un ricovero coatto dopo un altro. Per quello che io ho potuto capire, la sua brutta storia era iniziata da quando aveva subodorato che il padre non era il padre e la madre non era morta, così come le avevano fatto credere fin da piccola. Nessuno le credeva e la vita le diventò impossibile sia in casa che fuori. In seguito a questi scontri continui, che furono sempre interpretati dal *CIM* e dai reparti psichiatrici come segni chiari della sua pazzia, lei subì diversi TSO, con somministrazione pesante di farmaci. Poi Luisa cominciò a avvertire voci e rumori fastidiosi dei suoi vicini di appartamento, che denunciava e che, contestati, la riportavano in ospedale psichiatrico.

Il Telefono Viola intervenne decisamente (ero più giovane!) contro i referenti psichiatrici di Luisa. Quella volta era lontano da noi, a Pescara! Anche lì operammo di pomeriggio. Mentre dormivano tutti. All'infermiere che si opponeva alle dimissioni io dissi che l'Associazione aveva contestato il TSO, che Luisa era affidata alle cure della direzione sanitaria di "Roma" e che lasciavamo il nostro recapito lì sul tavolo. Nessuno si rifece vivo a reclamarci la "nostra" Luisa. Qualche volta gli psichiatri non si sentivano e non stavano in regola e un pò ci temevano ... Ovviamente, non sempre ci è andata così bene (diciamo che è raro). Per la cronaca (il caso è andato anche in televisione, in un programma di "storie vissute") da quando Luisa ha ritrovato la madre vera in California, si è riconciliata con il padre adottivo (morto da poco), ha vinto una bella causa anche con la nostra mediazione. Ora è una nostra cara amica. Certo non sempre le storie "viola" finiscono così bene⁶⁰.

⁶⁰ Lo sanno tutti quelli che coraggiosamente, contro la psichiatria generale della nostra cultura, ancora si occupano volontariamente, presso alcuni Telefoni Viola, dei diritti dei cittadini in trattamento psichiatrico. Sono rintracciabili tramite Internet (Coordinamento Nazionale Telefono Viola). Continuo a seguire privatamente alcuni ex utenti dello storico Telefono Viola di Roma, attualmente "sospeso" per motivi organizzativi (Nda).

V. 3. Nessuno è “anormale” per un rapport ben formato

Una varietà notevole di episodi raccontati nei libri della PNL ci riporta a situazioni in cui il modello del rapport supera di gran lunga l’approccio psicodiagnostico e trattamentale della psichiatria corrente. Le mie storie al Telefono Viola di Roma, possono confermare in gran numero ed intensità questo fenomeno. Rinvio quindi alla lettura del mio libro, già citato. Voglio qui però riportare alcuni brani particolarmente significativi che, nella mia opinione, accostano molto i teorici e i “modellatori” della PNL alla critica portata alla psichiatria da Thomas Szasz in America e da Giorgio Antonucci in Italia⁶¹. Molti confondono il rapport con un discorso di “informalità” dell’atteggiamento e dell’abito. Così molti psichiatri si sono vestiti alla moda sciolta e sportiva, hanno buttato via la cravatta, ma si sono tenuti le loro categorie mentali per le quali il paziente resta quell’essere inferiore *di prima*, bacato nel cervello.

Frank Farrelly, citato da Bandler⁶², racconta di una ragazza ricoverata in un ospedale psichiatrico perché pensava di essere l’amante di Gesù. Gli psichiatri andavano da lei e la contestavano, “questo non si dice, è solo un tuo delirio, non è vero” ecc.. Lo schema psichiatrico disponibile per la variazione della percezione della ragazza era unicamente quello della contestazione del delirio e il trattamento farmacologico. Bandler sottolinea a ragione che la maggior parte dei ricoverati sono bravissimi a comportarsi stranamente e a sollecitare risposte dagli altri. E le risposte sono sempre oppostive, e queste provocano ancora più la loro recita oppure la loro idea sincera su se stessi. Così racconta di un’assistente sociale, istruita diversamente (ad entrare nel rapport giusto con una buona varietà di atteggiamenti, Nda), che alle parole dell’amante di Gesù, la guardò con aria

⁶¹ Secondo me, il più conosciuto Basaglia ha concentrato la sua azione meritoria sul superamento del manicomio come *luogo* di reclusione, ma non si è liberato dalle categorizzazioni della “malattia mentale”, che continuano ancora oggi a creare la separatezza coatta degli “anormali” e quindi il manicomio (Nda).

⁶² *La metamorfosi terapeutica*, o. c. p. 93 s.

sarcastica e le disse: “Sì, lo so, Gesù parla sempre di te”. Poco dopo la paziente disse: “Guarda, di questa storia di Gesù non ne voglio più sapere nulla”.

A me invece è successo di dover minacciare di denuncia di sequestro una famiglia dell’Eur che teneva chiusa in camera la figlia, o, in alternativa, la faceva ricoverare in psichiatria al S. Eugenio, perché la ragazza diceva di essere la Madonna e si metteva continuamente e dappertutto in atteggiamento orante. Mi feci passare la ragazza al telefono e le dissi in sintesi: “Guarda che tu hai il diritto di sentirti identica a chiunque, e quindi ti difendo. Però anch’io sono in contatto con la Madonna e mi ha detto che molti pregano e poi non fanno più nulla, non aiutano in casa, non studiano, insomma non fanno la volontà di Dio, che è il suo Signore. Allora prova a rassomigliare un pò meglio alla Madonna vera”, e lei mi rassicurò che ci avrebbe provato. Il dialogo si ripeté in un’altra telefonata e lo scontro in famiglia diminuì fino a scomparire del tutto, insieme con l’atteggiamento fissamente orante della ragazza.

I teorici della PNL, soprattutto Bandler, raccontano di episodi in cui il rapport è usato come schema principale ed unico per il cambiamento terapeutico. Dicono: “Quello del mettersi al passo e guidare è uno schema evidente in quasi tutto quello che facciamo”⁶³. Sull’incontro di Bandler con il catatonico ho già riferito. Certo, in quell’occasione il rapport assecdante è costato a Bandler quaranta minuti di “posa” affiancata, prima che gli chiedesse con un urlo una sigaretta. È ancora più significativo il fatto che Bandler usi lo stesso schema (assecdamento e guida) sia con un rettore di un istituto universitario, persona intelligentissima e di grande prestigio che fa “il burbero, impettito”, e sia con un cosiddetto psicotico, ricoverato in ospedale psichiatrico perché credeva di essere un agente della CIA. “L’unica differenza tra i due è che molto probabilmente il resto del mondo avrà la tendenza a credere al rettore e non allo psicotico. Per i suoi deliri il rettore viene pagato. Se voglio mettermi al passo con l’uno o con l’altro dei due, devo accettare la realtà in

⁶³ *La metamorfosi ecc.* p. 99.

cui vive. Col rettore universitario dirò: ‘Dato che è così intelligente e gode di tanto prestigio, sarà perfettamente in grado di ... ? e poi dirò quel che voglio fargli fare Nel caso dello psicotico, che crede di essere un agente della CIA, aprirò la porta, mi darò un’occhiata alle spalle, scivolerò nella stanza affrettandomi a chiudere la porta e gli sussurrerò: ‘Alla fine ce l’abbiamo fatta a ritrovarvi! Mamma mia! Quasi mi beccavano! Ora dobbiamo fare in fretta, perché abbiamo solo pochi minuti. Ecco le istruzioni. Sei pronto? Ti abbiamo trovato una copertura come professore universitario, e vogliamo che tu faccia richiesta per quel posto, e poi, resti in attesa di nostre istruzioni. Questo era contemplato nel tuo addestramento come agente e puoi farlo, no? Cerca di non farti scoprire, perché potrebbero rispedirti qui. Capito?’”. E Bandler conclude:

“Quando ci si uniforma alla realtà di un altro mettendosi al passo con lui, questo ci assicura un rapporto di fiducia, e ci mette in condizioni di utilizzare la sua realtà in modo da trasformarla”⁶⁴.

Qui si riapre il problema della difficoltà di gestire sempre e alla lunga un tipo di rispecchiamento “coatto”, come lo chiama Bandler. “Se per capire l’esperienza del paziente dovete viverla in prima persona, allora credo proprio che vi aspettino momenti molto spiacevoli” (ib.). Per questo viene suggerito a volte di avere un rispecchiamento incrociato, per cui risponderemo alla respirazione di una persona asmatica muovendo semplicemente la mano verso l’alto e verso il basso impercettibilmente.

Quel movimento viene registrato nel nostro inconscio come indicatore percettivo del comportamento del paziente e nell’inconscio del paziente verrà *raccolto* come un movimento armonico assecondante. È garantito lo stesso effetto con minore esposizione allo stress, di cui soffrono molti psicoterapeuti che fanno un rispecchiamento coatto, insistito e molto speculare.

⁶⁴ *La metamorfosi ecc.* p. 100

V. 4. Il caso Martha, la madre “picchiatrice”

Per tutte le terapie praticate dalla PNL, è pregiudiziale la rilevazione del “modello del mondo” del paziente, tramite il rispecchiamento e la calibrazione dei sistemi sensoriali di rappresentazione. Questa rilevazione diventa soprattutto fondamentale quando ci si trova di fronte alle cosiddette “*funzioni confuse*”, modalità combinate di due sistemi che, associate all’uso di espressioni non definite correttamente (*malformazione semantica*)⁶⁵ possono dare origine ad una percezione incongrua e ad una complessità sensoriale tale da provocare aggressività e violenza.

È noto il dramma di fronte a cui si sono trovati una volta Grinder e Bandler all’interno di un seminario, quando si presentò una giovane di vent’otto anni, condannata per percosse al suo bambino, in cura, inutilmente, da molti clinici e da un suo consigliere spirituale, umiliata dal processo, dai genitori, dagli amici, e, peggio, dallo stesso giudizio distruttivo che dava su stessa come madre “snaturata”.

⁶⁵ Il nostro parlare corrente e frettoloso è generalmente impreciso e pieno di vizi logici, cioè “malformato semanticamente”. Queste malformazioni sono all’origine non solo di equivoci, più o meno recuperabili con il tornare sui discorsi (quando ce n’è tempo e voglia!), ma anche di gravi incomprensioni, rotture e, in caso di abbinamento a “funzioni sensoriali confuse”, come in seguito si spiega, anche violenza e delitti “relazionali”, soprattutto in ambito familiare. Sarebbe necessaria un’educazione di massa, fin da bambini, all’uso del “*metamodello*” della PNL, che, sulla base del rapporto e della buona semantica, eviti i conflitti individuando le malformazioni “espressive” e correggendole. Le malformazioni sono tante. Le più ricorrenti e più gravide di conseguenze sono due. La prima è detta in PNL “*causa - effetto*”, la seconda è detta “*lettura del pensiero*”. Esempio di malformazione da *causa - effetto*: “Mio padre mi fa sentire furibondo”. Non c’è un nesso causale, ma un’associazione confusa tra il vedere la faccia ed il sentire la propria furia, che si verifica in quanto il soggetto è un visivo-cenestesico, riceve l’input da un canale e lo elabora e rappresenta esternamente con un altro. Un bel guaio che, come nella storia di Martha può portare a gravi conseguenze. Esempio di malformazione da *lettura del pensiero*: un’amica lo saluta svogliatamente e si lamenta di qualcosa. Il cliente dice subito al terapeuta “Ecco, vi avevo detto che lei mi crede un buono a nulla. Avete sentito che si è lamentata”. Il cliente *legge nel pensiero* dell’amica! Tecnicamente egli deforma le informazioni visive ed auditive per adeguarle al proprio *sentire* (Nda: gli esempi sono nel libro citato subito dopo).

Non possiamo qui riportare l'andamento complesso della seduta, che viene descritta abbastanza chiaramente in una sua lunga registrazione⁶⁶. Rimando quindi gli interessati ad una lettura più approfondita della storia nel libro citato alla nota 66. Ci interessa soltanto il succo dell'impostazione della tecnica, detta "metamodello", usata magistralmente in questo caso da tutti e due i terapeuti in contemporanea e che permise in poco tempo di estrarre quali fossero le modalità confuse da cambiare per una totale remissione del sintomo (la violenza contro il bambino).

Riprendo però integralmente i brani in cui si manifestano le "funzioni confuse", e vengono rintuzzate con l'uso del rapport di rispecchiamento, in particolare la tecnica della "recitazione" o psicodramma. Dopo aver parlato del suo matrimonio finito con un divorzio, di un figlio piccolo, che amava teneramente, Martha disse: "Mi sento irrimediabilmente disperata. Non vedo alcun modo di avere una sensazione diversa. Perdo il controllo e non riesco a fermarmi. Non vedo proprio come potrei sentire diversamente. A volte la vista di mio figlio mi rendeva fiera, ma bastava che lui combinasse il minimo guaio perché mi sembrasse d'impazzire, e qualcosa nel suo modo di guardarmi - non so proprio cosa - mi faceva andare sempre più in bestia finché lo picchiavo, e allora ... Non so che cosa mi succedeva. Perdevo il controllo e continuavo a picchiarlo ... era come se diventassi matta". Cosa fecero Grinder e Bandler? Sentiamo:

"A questo punto cominciammo ad indagare il suo modello del mondo servendoci del metamodello (vedi nota 65). Osservavamo e ascoltavamo per scoprire come mai la sua "funzione confusa" vista-sensazione potesse portarla a picchiare il figlio mentre molte altre persone non lo facevano. Il processo attraverso il quale ciò avveniva divenne chiaro quando ricavammo una rappresentazione completa o modello della sua esperienza. Il canale d'ingresso primario era visivo, ... il suo sistema rappresentazionale primario era cenestesico (che

⁶⁶ Bandler, R., Grinder, J., *La struttura della magia*, o. c. pp. 290 – 305.

corrispondeva all'atteggiamento "propiziatario" nella classificazione della Satir) ... la donna comunicava a gesti, in modo dolce Proferiva le risposte verbali in tono stridulo e usava le parole solo quando la incitavamo a farlo. Quando le chiedemmo di ripeterci in che modo era giunta a picchiare il figlio, fece una descrizione in cui le azioni del bambino erano pressappoco identiche alle proprie. ... ricorderete che la recitazione di una polarità (propiziatrice in questo caso) fa emergere la polarità non recitata, che per questa donna era l'accusatoria e che veniva espressa ancora cenestesicamente. Ma l'accusare *cenestesicamente*, (cioè fisicamente, con il proprio stesso corpo, Nda), nella sua forma più esasperata, porta alla violenza".

E qui ora succede una svolta nella seduta, perché uno degli autori, credo Grinder, ormai in un rapporto a tutto campo con Martha, si mette a recitare davanti a lei la sua parte (quella propiziatrice), in un modo ancora più congruo di lei, contraffacendo il suo tono di voce, cosa che la donna non sembrò notare. "Non parve udire il tono dell'autore ma, guardandolo intensamente, gli lanciò dapprima delle occhiate in tralice, poi strinse i pugni muovendo le braccia su e giù, poi ancora lo fissò di sbieco sino a quando non divenne furiosa, urlando in modo incoerente e agitando i pugni mentre gli si avvicinava Martha ebbe la sensazione corporea di ciò che andava facendo mentre il terapeuta, a questo punto le stava presentando un'immagine speculare; perciò quando lei lo vide-provò dentro di sé, ebbe anche la sensazione di ciò che stava avvenendo nel proprio corpo. Inoltre il terapeuta recitava in modo più congruo la polarità dominante di Martha, sicché lei rispondeva comunicando i paramessaggi associati alla polarità espressa (in genere da lei, Nda) con minor vigore, ossia l'accusatoria"⁶⁷ .

L'analisi della reazione di Martha porterà poi alla presa di coscienza e di controllo del suo circuito vista-sensazione, che viene in questo modo spezzato. In questo caso, accoglienza del cliente, osservazione attenta, rispecchiamento del

⁶⁷ *La struttura ...*, o. c. p. 292 s.

suo modello del mondo, recitazione del circuito vista-sensazione con “ricalco” e guida verso rappresentazioni sensoriali non confuse, costituiscono una sequenza elegante di passaggio da un rapport ben formato ad un atteggiamento non più schiavo di rappresentazioni fuorvianti come sono gli schemi dell’espressione cenestesica della rabbia (praticamente invece di dipanare le matasse delle malformazioni semantiche, come descritto in una nota precedente, facciamo “gridare” spesso il nostro corpo contro l’altro che in quel momento risponde “a modo suo”, Nda).

Cosa succede invece quando si affrontano i problemi come quelli di Martha, opponendo a lei la violenza di certe cosiddette cure? Sentiamo i nostri autori: “Molti terapeuti avvertono il pericolo di questo tipo di escalation incontrollata e somministrano ai clienti dei sedativi e li immobilizzano per rompere lo schema di violenza che aumenta. Ci sembra una soluzione del tutto insoddisfacente: farmaci e cinghie non spezzano lo schema vista-sensazione o udito-sensazione in una forma che offra al cliente nuove possibilità di scelta sul modo di rappresentarsi il mondo e di comunicare in futuro, né costituiscono un tentativo di integrare le due parti valide degli esseri umani⁶⁸. Servono solo a reprimere la polarità proprio come aveva fatto Martha per tutta la vita. Se il circuito vista-sensazione continua, in qualche futuro momento lei esploderà e il ciclo continuerà. Né i sedativi né l’incarcerazione rispettano poi le sorprendenti facoltà degli esseri umani di apprendere nuovi modi per fronteggiare il mondo e rappresentarlo”⁶⁹.

Ma non va meglio per la moderna psicoterapia, a sfondo psicoanalitico, dove, a volte, si preferisce *far sfogare* il paziente che reitera nella sua vita privata e nelle sedute l’innescò vista-rabbia, senza che questo schema venga dissolto. Una

⁶⁸ Per la tecnica dell’integrazione delle parti, fondamentale in PNL, vedi nota sopra riportata a proposito della *scozzata* (Nda).

⁶⁹ *La struttura* ... o. c. p. 294. Gli autori, nell’epilogo del libro c., arriveranno alla conclusione che: “Quando il modello del mondo di un cliente cambia, cambiano le sue percezioni e cambia anche il suo comportamento. ... Tutte le forme di terapia, tutte le tecniche delle varie forme di terapia - di fatto tutto l’apprendimento - possono essere capiti in termini di processi di rappresentazione”. E l’*elicitazione* dei processi di rappresentazione è materia privilegiata di un rapport ben formato (Nda).

psicoterapia così può durare vent'anni, mentre non c'è da meravigliarsi che una seduta di PNL risolva il problema in due ore. È assurdo verificare come ci siano psicoterapeuti, che non sappiano assolutamente cosa fare in queste situazioni, che sono molto frequenti. Ritengo che Grinder e Bandler, sulla scia della Satir, abbiano concettualizzato e praticato tecniche risolutive rivoluzionarie e rapide. Un loro uso massiccio "sbancherebbe" molti psichiatri e analisti e svuoterebbe, almeno della metà, mi piace pensarlo, cliniche e carceri.

Dai primi anni ottanta ad oggi (gennaio 2008) ho conosciuto ergastolani e internati in reparti psichiatrici e manicomi criminali, bloccati da un circuito confuso del tipo vista-reazione violenta unito a malformazioni semantiche, prima ancora che dal *circuito* psichiatrico e carcerario. Non nego la responsabilità personale di certi crimini, voglio soltanto dire che la prevenzione, la reclusione e l'eventuale tentativo di reinserimento sociale non fanno e non fanno nulla che possa ristrutturare "modelli del mondo" di tipo coattivo⁷⁰. Per queste ragioni, penso che Grinder e Bandler meriterebbero il Nobel per la loro scoperta del "metamodello" ed altre tecniche anti-violenza, accanto a Rizzolatti ed equipe di Parma, come dicevo sopra, per la sua scoperta dei neuroni specchio.

Gli autori poi riprendono il resoconto della seduta avuta con Martha, che con l'aiuto dell'ipnosi, arriva al riconoscimento della sua parte "rabbiosa", alla sua funzione di autodifesa, al suo superamento non per negazione ma per integrazione con l'altra Martha, che ora ritrova e abbraccia il suo bambino. Secondo la mia modesta opinione, anche questa parte della seduta, incentrata quasi esclusivamente sulla tecnica dell'integrazione (o negoziazione) tra parti opposte

⁷⁰ Una per tutte, la storia di un ergastolano con cui ho avuto per un periodo un buon rapporto di amicizia, Giorgio P., descritta in *"La danza degli aghi"*, pubblicato dalla Cooperativa Apache nel 1985 (poche copie ancora nel mio archivio Studio Comunicazione). Giorgio, dopo 29 anni di duro carcere, ricevette la grazia, ma poi ebbe difficoltà di reinserimento, e fu di nuovo incarcerato per una rapina alla banca di Todi. La sola vista degli agenti, o di qualunque segnale visivo che richiamasse il ruolo di "agente" penitenziario, in certe situazioni faceva scattare il suo circuito vista-sensazione, facendolo esplodere in rabbia incontenibile. Liberato dal circuito delle "funzioni confuse" e delle "malformazioni semantiche", oltre che da quello "penitenziario", la società si potrebbe avvalere di una delle persone più generose e creative che io abbia conosciuto! (Nda).

non è altro che l'applicazione del rapport alle parti interne della coscienza. Un elemento centrale dell'ipnosi di cui ci accingiamo a parlare nel prossimo capitolo, rinnovando l'invito ai lettori di questa mia breve trattazione ad approfondire la loro conoscenza leggendo la storia in versione integrale nel bel libro che ho citato (*La struttura* ecc.).

VI

Il Rapport nell'ipnosi

VI. 1. Ipnosi, madre del rapport

Per ammissione degli stessi creatori della PNL, il rapport viene “elicitato”, estratto, dalla pratica dell'ipnosi di Milton Erickson⁷¹. Non conosco pratica più teorica e teoria più pratica di quella ericksoniana. Il rapport ne è alla base. Erickson durante le sue sedute ritorna continuamente a stabilire *il rapport* con il suo cliente-paziente, e così raccomanda di fare ai suoi allievi, sempre molto in affanno nell'inseguire l'inventiva metodica del maestro. Ho letto già più di cinque libri su di lui e penso che siamo di fronte ad una miniera da cui sono stati estratti soltanto alcuni minerali, che forse erano più ricercati al momento, ma che il di più è ancora sepolto nei libri, nelle registrazioni dirette delle sue induzioni in pubblico, nei racconti di bocca in bocca, forse alcuni già deformati dal vortice del mito.

L'aspetto che più sorprende nella sua arte ipnotica è la facilità con cui egli la usa, sia che si tratti di una situazione professionale sia che si tratti di una situazione del tutto informale. Come quella volta in un aeroporto, dove ipnotizzò tre bambini che facevano disperare una madre mentre stavano aspettando l'annuncio del loro volo (meglio del *ritalin*, lo psicofarmaco che ora si dà ai bambini troppo vivaci!). Incredibile la naturalezza con cui E. utilizzava la sua voce e le sue delicate toccatine in punti particolari del braccio per accompagnare i messaggi senso/ideo/motori con cui induceva la trance (tipo: “porta l'attenzione sul tuo corpo,

⁷¹ Bandler, R., Grinder, J., *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*, Astrolabio, Roma, 1984, (USA 1975). È il primo libro dei teorici della PNL su Erickson, in cui si propongono, con l'augurio dello stesso Erickson, di svelare le strutture costanti, quindi “modelli” della metodica della sua vasta pratica, per farne “modelli” ripetibili e generalizzabili (Nda). In un libro di qualche anno dopo, gli stessi autori fanno passi più formali verso un'incorporazione della metodica dell'ipnosi ericksoniana nella PNL che si andava già affermando. Il libro degli stessi autori è *Ipnosi e trasformazione - la programmazione neurolinguistica e la struttura dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma, 1983, (USA 1981).

il tuo respiro si fa calmo e regolare, le tue gambe sono pesanti ... , tutto il tuo corpo è pesantemente e piacevolmente rilassato”).⁷²

Ma questa “naturalità” per la quale, si può dire, bastasse la sola presenza fisica di E. a indurre la trance, era invece dovuta ad un lungo e meticoloso esercizio di attenzione, iniziato decenni prima. Da questo suo lungo training nasce la sua metodica, che ha nel rapporto con il paziente la specificità che la contraddistingue da ogni altra forma tradizionale di ipnosi. Sentiamo direttamente E., che parla dell’origine del suo interesse:

“Nel 1919, poco dopo la licenza liceale, un attacco di poliomielite anteriore mi paralizzò quasi completamente per alcuni mesi, senza tuttavia menomare le mie facoltà visive, uditive e intellettuali. Poiché ero stato messo in quarantena a casa, nella nostra fattoria, non avevo molte distrazioni. Fortunatamente il comportamento umano aveva sempre destato il mio interesse e avevo a disposizione, per osservarlo, quello dei miei genitori, dei miei otto fratelli e sorelle e dell’infermiera che mi curava. L’impossibilità di muovermi tendeva a limitarmi alle comunicazioni che queste persone avevano tra loro a proposito di me. Benché avessi già qualche idea sul linguaggio del corpo e le altre forme di comunicazione non verbale, fui stupito di scoprire le frequenti e, per me, spesso impressionanti contraddizioni tra le comunicazioni verbali e le non verbali nello stesso interscambio. Ciò destò a tal punto il mio interesse da indurmi a intensificare le mie osservazioni ogni qualvolta ne avevo l’occasione”⁷³.

L’estate scorsa, nell’ambito di un master residenziale in ipnosi costruttivista, tenutosi a S. Sebastiano vicino Torino, mi è capitato di vedere un piccolo film che riprende Milton Erickson durante l’induzione di una trance in una donna, con catalessi del braccio destro. All’inizio del film, alquanto disturbato nelle immagini e nel suono, mi dicevo che non c’era niente di particolare e niente di più delle trance

⁷² Bounous, G., Chisotti, M., Sacchettino, P., Vercelli, G., *Manuale di counselling - l’approccio ipnotico costruttivista*, Cortina srl, Torino, 2007.

condotte da noi nel corso di counselling di Roma. Pochi minuti dopo però, ho dovuto ricredermi profondamente. E. variava il tono di voce come stesse suonando un violino, ora alto, ora basso, sempre molto dolce e carezzevole.

Girava, incollato alla sua carrozzella di disabile, manovrandola con grande destrezza, facendola diventare una specie di postazione mobile privilegiata che andava ora più vicino ora più lontano dal corpo della donna, ora da destra ed ora da sinistra, davanti, alle sue spalle, ogni tanto toccandola, ora sulla fronte, ora in alcuni punti dalla spalla fino al polso (i famosi punti *reiki*, Nda), non staccando mai lo sguardo da lei, osservando ogni minima mutazione della sua voce, della mano che saliva in catalessi, dei suoi piedi, degli occhi chiusi. E poi la risvegliava dolcemente facendole osservare il suo stesso braccio alzato, abituando la sua coscienza vigile a notare il movimento inconscio che era avvenuto, a decidere insieme ora cosa farne, riportandola di nuovo in trance.

E poi pause, pause e pause. A me sembravano infinite ed intollerabili, ed invece E. le aspettava e le notava con grande attenzione, la famosa “calibrazione”. Sempre girando come un satellite attorno al suo adorato pianeta terra, nel senso che lui *la terra* non la perdeva mai di vista. Ogni traccia di distensione, di piccoli tremiti, di sorrisi appena accennati ai margini della bocca, trovava in quel grandioso corpo sensibile di E. un movimento di assenso che qualche volta sfociava in un *bene, molto bene, ora ora* senti che stai molto bene, con differenti intonazioni. E. era pronto a prolungare la seduta sollecitando discretamente nuove “possibilità” a totale disposizione della donna (“*potresti* prolungare per tutto il tempo che tu volessi questo stato profondo di benessere e di rilassamento. Ed ora, con il tempo che *vorrai*, che *solo tu* deciderai, *potrai* tornare comodamente al momento presente, *potrai portare con te* solo l’esperienza di benessere che ancora senti invadere il tuo corpo, il tuo spirito ... ed ora puoi svegliarti al mio toccarti la fronte ... ”. Nda).

⁷³ *I modelli della tecnica ipnotica*, o. c. p. 7.

Ecco, pensai, a quale profondità e sensibilità percettiva è arrivato quel lungo *esercizio*, iniziato con la sua crisi poliomielitica e sempre continuato, “ogni volta che ne avrebbe avuto occasione”. E. a distanza di decenni continuava ad esercitarsi nell’attenzione al suo paziente, nella riproduzione di un campo magnetico creato dalla sua voce⁷⁴ e dai suoi movimenti, assolutamente tutti in qualche modo sintonici e rispecchianti. Le volte che come counsellor mi è capitato di avere situazioni di clienti molto stressati ed in preda allo scoramento, non faccio altro che rimettermi a ripassare nella mente quel film di S. Sebastiano e riprodurre le fasi di quell’induzione tipicamente materna del “maestro”. Provo ad esercitare la funzione di modellamento dei movimenti e dei toni *come se io fossi LUI* in azione. Mi manca un qualche anno ancora di “attenzione” ericksoniana ... !

VI. 2. Il rapport tra mente inconscia e mente conscia

Mentre la pratica è molto complessa, e risultato di decenni di esercizio, di attenzione, di rapport anzi di ricalco minuto della variabilità sensoriale espressa da ogni paziente in trance, la filosofia di Erickson è molto semplice, ed è diventata un altro postulato chiave della PNL:

<<Noi comunichiamo simultaneamente a un livello conscio e ad un livello inconscio>>.

Vuol dire che le stesse parole che io dico alla parte cosciente del mio interlocutore, per altre vie, e spesso con altri significati, vengono recepite dalla sua parte inconscia. Diciamo inoltre che una parte della comunicazione, insieme con il suo substrato di significato profondo, non esplorato, sfugge alla coscienza vigile e viene invece registrata e “capita” dalla mente inconscia, anzi solo dalla mente inconscia. La mente conscia percepisce una piccola parte emersa della

⁷⁴ Erickson riporta un esempio di recitazione di Frank Bacon della commedia *Lightnin*, in cui l’attore riesce a far percepire fino a sedici significati diversi pronunciando a più riprese soltanto la sola parola *no* in toni diversi (in

comunicazione totale. La mente conscia “ragiona” per brevità, per presa diretta, e registra connessioni più o meno logiche espresse soprattutto dal linguaggio parlato. La mente inconscia “bada” a tutt’altro, bada al mondo interiore che viene risvegliato “indirettamente” durante la comunicazione. Questo già in condizioni di interazione ordinaria, durante un incontro ed una semplice conversazione. Vi sono però modalità espressive, come quelle ipnotiche, che “distraggono” la mente conscia e danno maggiore spazio di reazione e di ricerca alla mente inconscia (mai però uno spazio intero ed assoluto).

La mente conscia conserva una sua parte variabile di legame con la realtà, anche in caso di trance profonda. Un rapport molto buono tra ipnotista e ipnotizzato garantisce meglio l’interruzione dei processi logici generalmente “critici”, anche se la “critica” può opporre resistenza ed impedire, ma mai del tutto, l’emergere dell’inconscio.

È esperienza comune che l’inconscio lavori con sue modalità poco “sequenziali”, sotto il livello della coscienza vigile, ed abbia un serbatoio enorme, quasi infinito, per conservare tutta la comunicazione e l’esperienza percepite inconsciamente ed accumulate durante la vita. Secondo alcuni, come Jung, l’inconscio conserva anche la memoria delle vite precedenti e dell’esperienza comune della specie. A prescindere dalle varie posizioni, il valore di ricerca e di soluzione che ha l’inconscio ormai è acquisito nella psicologia scientifica. Questa esperienza diffusa e non contraddetta è il fondamento di un altro postulato molto importante su cui si fonda la PNL, di origine chiaramente ericksoniana. Esso recita:

<<L’individuo ha sempre già dentro di sé le risorse necessarie per il cambiamento. Per accedere ad esse deve soltanto entrare nell’appropriato stato neurofisiologico>>⁷⁵.

Modelli della tecnica ecc., o. c. p. 8).

⁷⁵ La dinamica neurofisiologica associata all’esperienza ipnotica è differente da quella associata allo stato di veglia, al sonno profondo ed al sonno REM, “Rapid Eyes Movements”, quello in cui si sogna e si muovono i globi oculari sotto le palpebre. Uno studio del 1999, pubblicato sul “Journal of cognitive neuroscienze”, ha

Ora è interessante l'approccio pratico e rispettoso che ha E. dei suoi pazienti a proposito dei metodi di indagine ipnotica. Parlando a psichiatri, a conclusione della sua carriera accademica, afferma: "Il terapeuta non 'controlla' il paziente; lo aiuta invece ad imparare a 'utilizzare' il suo potenziale e la sua gamma di capacità inconscie al fine di raggiungere l'esito terapeutico desiderato. Questo nuovo orientamento richiede al terapeuta lo sviluppo di molteplici capacità d'osservazione e d'azione. *È più che mai essenziale che egli impari a riconoscere e a valutare ciascun paziente come una persona unica* (il corsivo è mio, Nda). In ipnoterapia ciascuna interazione è fondamentalmente un atto creativo; certo, ci sono principi ben noti che vengono applicati, ma *l'infinita gamma di possibilità risiedenti in ciascun paziente* (il corsivo è mio, Nda) fa sì che per raggiungere gli obiettivi della terapia sia necessario essenzialmente un approccio esplorativo"⁷⁶.

Le molteplici capacità di osservazione sono quelle che poi verranno definite in PNL come rapport e quindi *rispecchiamento, calibrazione dei micromovimenti*, osservazione delle reazioni tramite il *ricalco*, e la *guida* dell'induzione. Quello che è importante sottolineare è l'approccio individuale e positivo di Erickson verso l'infinita gamma di possibilità "risiedenti" in ciascun paziente.

VI. 3. Il rapport tra ipnosi e vita vissuta

Ma Erickson, non contento di quanto già detto, approfondisce la questione del rapport con gli psichiatri presenti: "Quali sono alcuni degli impieghi dell'ipnosi in psichiatria? *Il primo, e a mio avviso principale, dovrebbe essere quello di creare un buon rapport personale col paziente* (corsivo mio, Nda). Una volta ipnotizzato un paziente, spesso egli sentirà di potersi fidare di voi. Ed è importante dargli la

verificato anche mediante la PET (Tomografia a Emissione di Positroni) le aree del cervello specificamente coinvolte quando siamo in stato ipnotico: lobo parietale, ipotalamo, cingolo, lobi frontali (V. *Manuale di counselling* s. c., p. 48).

⁷⁶ Erickson, H. M., Rossi, E., *L'esperienza dell'ipnosi, approcci terapeutici agli stati alterati*, Astrolabio, Roma, 1985, p. 10.

possibilità di scoprire che può fidarsi di voi. Ecco perché in trance ipnotica io rivolgo al paziente alcune domande a cui so che in quel momento non dovrebbe rispondere. Gli faccio una domanda, e prima che finisca di sentirla, gli dico che è una domanda a cui ancora non va data una risposta, e che non dovrebbe rispondermi fino a che non è venuto il momento giusto. Poi gli chiedo di pensare a quello che ho detto. Come risultato, il paziente si rende conto di poter rispondere alle domande con libertà, senza problemi, ma non si sente obbligato a rispondere a una domanda prima che venga il momento giusto. Questo lo dico al paziente sia nello stato di veglia che nello stato di trance. Siccome avete di fronte a voi una persona che ha sia una mente conscia sia una mente inconscia, il fatto di ottenere buoni risultati con un paziente in trance profonda non significa che il paziente ne trarrà il beneficio nell'abituale stato di veglia. È necessaria un'integrazione delle cose apprese a livello conscio e inconscio"⁷⁷.

Erickson insiste su due punti. Il primo è l'importanza del rapport con il paziente, in termini di rispecchiamento, rispetto e discrezione, al fine di accedere alle sue risorse e capacità nascoste nel suo inconscio. L'inconscio ha risorse che la sua coscienza vigile non ha, per questo vanno indagate mediante la collaborazione volontaria del paziente. Ma, secondo punto, l'inconscio non basta! E questa autolimitazione in bocca al più grande ipnotista di tutti i tempi la dice lunga rispetto a tutti i presunti "maghi dell'inconscio", che, promettendo trance profonde e regressioni a vite precedenti, fanno balenare soluzioni automatiche.

Inconscio e conscio devono entrare in un rapport integrativo che, questo sì, potrà portare a cambiamenti duraturi. E qui l'uso delle tecniche di PNL che attraversano frequentemente i due stadi della coscienza si rivela di potente efficacia. Coniugando il rapport dialogico tra le "due menti", come usando una "supertecnica delle parti", ogni parte della coscienza esercita il suo ruolo insostituibile. Vediamo cosa fa la parte inconscia. Essa apre il suo scrigno "infinito"

⁷⁷ *L'esperienza dell'ipnosi*, o. c. p. 14:

ma confuso di esperienza, di incontri e di soluzioni pensate ma non realizzate, e, facilitata dal modo confuso e distraente dell'ipnotista, si distrae e si separa dalla realtà del momento. Assorbita e concentrata in sé, liberata da ogni preoccupazione del mondo esterno, la mente inconscia coglie, finalmente e solamente in se stessa, la "possibilità nuova", quel nuovo modo di fare che potrà servire alla sua mente vigile per un cambiamento di realtà.

Una buona trance fornisce la pace e l'esperienza confortante di un se stesso pieno di ricchezze, con capacità virtuali poco attivate e disponibilità ad avere fiducia nei valori guida della sua esistenza. Il *soggetto* si sveglia dalla sua trance e tramite il cordone della vigilanza, che, come abbiamo detto, è sempre stato "disponibile"⁷⁸, può riprodurre il contenuto della sua trance e selezionare, ora con tutta la volontà e l'intelligenza critica di cui ha bisogno, quell'esperienza e quella "intima" convinzione che potrà, ad esempio, risolvere quel problema in quel modo e non in quell'altro fino ad ora esperito.

"Ed ora Emma Maria, potrai, con i tuoi tempi, tornare calmamente all'istante presente, portando con te tutto il benessere che hai provato in questa tua trance, ed il conforto ed i segreti che ti ha comunicato il tuo spirito guida. E quando vorrai, durante la tua vita vigile, potrai, sempre che tu lo vorrai, in qualsiasi momento tu ne sentissi il bisogno, tornare ad incontrarti dentro di te con il tuo spirito guida e rivivere la pace che hai vissuto, ed il profondo benessere che ti ha pervaso. Ed ora, quando sentirai la mia mano accarezzarti la guancia destra, potrai svegliarti

⁷⁸ In alcune esercitazioni, i nostri esperti master trainer di PNL ed ipnotisti costruttivisti, Attilio Scarponi e Adriano Bilardi, ci hanno fatto tenere stretto qualche volta nella mano destra un qualcosa di concreto, tipo un pennarello, per lasciarci anche quel segnale sensibile di aggancio sempre garantito alla realtà del mondo esterno. Lo si consiglia soprattutto nelle sedute in cui la trance può scendere a livelli molto profondi ed in ambienti molto insonorizzati, ed in cui l'ipnotista, per facilitare il rapporto scende anche lui a un livello tale di trance da dimenticarsi il comando post ipnotico di *de-trance* ("ed ora, con calma, conterà da dieci a uno e, quando saremo a uno, tu ti sveglierai pienamente, e tornerai al momento presente, dieci, nove ecc. "). Teoricamente potrebbe succedere che il cliente resti con il pennarello in mano per un bel pò ancora in trance, ma poi la sensazione della sua presa faciliterebbe il ritorno alla realtà. In una mia esercitazione è successo invece che ho lasciato il mio collega Diego con il braccio in catalessi per un tempo enorme mentre cercavo le suggestioni giuste! Ci sono voluti due ipnotisti esterni alla seduta per ricordarmi di concludere la catalessi del braccio del mio veramente paziente amico. Probabilmente ero anch'io in trance profonda! Ma al di là del tempo

del tutto pienamente” (da una mia induzione a mia moglie, con il suo permesso, Nda).

Siamo certi dopo una trance simile che una persona cambierà gli schemi del suo comportamento così consolidati nel tempo? Alcuni teorici e diffusori della PNL attribuiscono ad una buona trance e ad un buon uso delle tecniche “brevi” la possibilità di ottenere cambiamenti stabili nel tempo. Io non ne sono sicuro e non conosco studi “longitudinali” che controllano anche ad anni di distanza la trasformazione “istallata” attraverso l’ipnosi e le tecniche rinforzanti. Soprattutto quando la trasformazione è stata operata, la si voleva operare, su aspetti importanti riguardanti l’*inclinazione* della personalità del cliente, e non soltanto abitudini cosiddette “limitanti” (fumo, peso eccessivo, alcol, fobie varie come quelle dell’aereo, dell’ascensore, dei topi, dei serpenti, del buio, del vuoto, del chiuso, dell’aperto e via di questo passo)⁷⁹.

In questo settore delle abitudini limitanti, una buona padronanza delle tecniche può portare a risultati rapidi e stupefacenti, molto meno negli aspetti di trasformazione della personalità. Ritengo ad esempio che le tecniche attinenti la ristrutturazione del comportamento e la creazione di “una nuova parte” vadano rinforzate con programmi specifici in cui “il passaggio da uno Stato attuale a uno Stato desiderato”⁸⁰ ha bisogno di un’attuazione lunga e psicologicamente rinforzata con un counselling più prolungato o reiterato con richiami nel tempo (ma mai reso eterno come succede con certi psicoterapeuti e psicoanalisti avvinghiati ai loro

in più che passa, questi ritardi non comportano alcun problema, anzi prolungano la piacevolezza della trance, sempre se c’è un buon *rapport* tra gli attori della seduta (Nda).

⁷⁹ Voglio precisare comunque che la soluzione delle *abitudini limitanti*, abbastanza rapida, a volte con soli 20 minuti di “*scozzata*” o di “*swish pattern*” o di “*visual squash*” o con qualche ora di “*negoiazione* tra le parti” o di “*ristrutturazione* delle parti” è una realtà sperimentabile presso “modellatori” esperti di PNL e ipnosi. La mia tesi non è sulle tecniche, ma sul rapporto, la tecnica base ed onnipresente che deve essere garantita per l’efficacia delle altre. Per le tecniche specifiche rinvio ai libri citati. Un libro scritto dal *mago* Bandler, semplice sulla tecnica dei punti di vista e sulla scozzata, che possono essere anche autogestite, è “*Usare il cervello per cambiare*, ecc.” o. c., un utile strumento per diventare mago di se stesso, senza pagare psicoterapeuti per anni! (Nda).

⁸⁰ È un’altra importante tecnica di PNL, che utilizza anche la comunicazione ipnotica indiretta, e che può durare qualche mese, come in un mio caso riportato nel capitolo sul counselling (Nda).

pazienti per tutta la vita! Dice Bandler rivolto a loro: Se non sapete cosa fare con i vostri pazienti, e non cambiate voi, non è detto che lo imparerete dopo!).

E veniamo ora al ruolo della parte conscia, per quel cambiamento che è stato concepito come desiderabile e fattibile in base alle risorse e le capacità “numerose” rivelate dall'inconscio durante la trance. Appartiene soltanto alla coscienza vigile la “responsabilità” di applicare alle occasioni della realtà quotidiana quella trasformazione di cui si è “intimamente” e “profondamente” convinti. Certamente la spinta che proviene dalla convinzione interiore, appresa dall'inconscio (con o senza una seduta di ipnosi formale), induce a cimentarsi con le occasioni giornaliere di cambiamento, ma c'è quel breve atto minimo di “volontà” chiara e cosciente, in cui ci giochiamo, come si dice, la nostra partita, una partita che non ritornerà allo stesso modo. Quante volte abbiamo solo un attimo per affrontare, in un modo veramente diverso, quel problema che ci ha sempre tormentato! Quest'attimo è nelle nostre mani. Possiamo aver avuto e goduto di mille trance, ma se non diamo pienezza di destino a questo istante per acciuffare “il nostro stato desiderato”, questo istante ci ributterà nella palude di sempre. Del nostro “essere” abbiamo capito quanto sia infinito, quante risorse abbia di dentro, e le abbiamo anche esplorate con le nostre trance. E del nostro “volere”? La parafrasi giusta di quell'amletica domanda è:

“Volere o non volere: questo è il problema!”

E l'intelligenza? Che parte ha nel deciderci o non deciderci per il cambiamento? E, viceversa, che parte ha la volontà per l'intelligenza? Possiamo sperare che queste due *facoltà* così essenziali per l'Homo sapiens sapiens, stiano almeno ogni tanto *in rapport* tra di loro? E che tutte e due stiano al servizio di quei famosi valori tanto conclamati a parole e tanto calpestati nei fatti? Qui le cose si mettono maluccio. Perché, secondo tutti gli esperti, l'intelligenza, che dovrebbe servire da struttura di interconnessione generale (dal latino “inter-ligere”, legare, connettere tra, quindi *rapportare* una cosa con un'altra!) lavora in genere al 10%

100

delle sue possibilità e risponde ad una specie di “principio generale di comodità”, quindi è attenta alla conservazione, non all’innovazione. In una lezione del master a S. Sebastiano, sopra richiamato, Chisotti al riguardo così si esprime:

“L’intelligenza (I.) lavora per evitare il dolore, per evitare il cambiamento, per economizzare al massimo. Ed in certo ugual modo è vitale e comprensibile. Ma seguendo sempre questi tre criteri, succede poi che ti ritrovi impigrito nella vita, appesantito, incatenato alle stesse difficoltà di sempre, in cui l’I. non si attiva, ti trovi assolutamente infelice. L’I. c’è, resta, ma si attiva solo in caso di grande ed urgente bisogno. Non attivandosi con frequenza, la persona cambia molto lentamente, tanto che l’I. non se ne preoccupa più e questo provoca grandi guai. Quindi ecco dovrebbe insorgere quell’atto di volontà per dare ogni tanto una scrollata. Cambiare serve, è essenziale per non entrare in un percorso di lento e mortale rallentamento dell’I.”⁸¹.

VI. 4. Il caso Harwey, dall’ipnosi ai fatti

Nella storia che riporterò sotto forma di un dialogo da me scritto ma ispirato al testo originale, Erickson, ha ancora molto da insegnarci⁸². Come in altri casi, egli si rapporta con Harwey in modo semplice, anzi modesto, come se fosse un suo familiare. Harwey è in preda ad una crisi distruttiva e disperata e si aspetterebbe un medico distante, freddo e distaccato. Costruisco la breve sceneggiatura, immedesimandomi il più possibile nei due personaggi, così come sono descritti in forma indiretta nel racconto riportato nel testo alla nota sopra. Alcuni frammenti del

⁸¹ Marco Chisotti è forse il più grande ipnotista italiano, della corrente costruttivista, di derivazione ericksoniana, che si integra (*si sposa*) con la Programmazione Neurolinguistica di Grinder e Bandler. Per approfondimenti, vedi su internet: www.chisotti.com. Al di là della sua indubbia competenza, mi ha sorpreso il suo tratto gentile e “rapportante”, nei fatti oltre che nelle parole. La citazione non è letterale, ma ripresa da miei appunti di una sua premessa ad una induzione di trance collettiva, nell’ambito del master sopra richiamato, cui ho avuto il piacere di partecipare (Nda).

⁸² Storia di *Harwey, il poveraccio*, in *L’esperienza dell’ipnosi*, ecc. o. c. pp. 18-21.

testo originale, particolarmente significativi, li riporto integralmente nelle note. Il dialogo è tra Harwey (H.) ed Erickson (E.).

H. - (alla porta dello studio di Erickson, pensando tra sé e sé) Me la farò sotto, non sarò capace di dirgli neppure una parola. Lo so come sono fatto. Ho preparato tutto, vado e di colpo mi blocco immobile. D'altronde è un famoso dottore, un padreterno! E io chi sono? Ma chi me l'ha fatto fare?

E. - (accoglie Harwey sulla porta, gli va incontro con la sua carrozzella, lo *calibra* con una rapida occhiata, si accorge che sta "molto giù", gli sorride mentre gli trattiene forte tutte e due le mani, e poi le culla su e giù per qualche istante) Ecco, bravo, sei stato puntuale, tu sei Harwey, ti aspettavo sai. Guarda mi dispiace, non so proprio come spiegartelo. Sai, certe volte, non ce la faccio proprio a dire di no, proprio non ce la faccio.

H. - (preoccupato, ricorda che è paralizzato alle gambe ed usa la carrozzella) Perché cosa è successo? Ha bisogno di ...

E. No, grazie, non si tratta di me, ma di te: è che ho sbagliato e ti ho dato l'appuntamento e poi ho visto sull'agenda che dovevo parlare con degli psicoanalisti. Ora come facciamo?

H. Se vuole, torno un'altra volta. Non si ...

E. No, ma scherzi. Senti. Questi dottori sai sono miei amici. Vogliono sapere qualcosa su come faccio l'ipnosi. Tu pure eri venuto per questo, no?

H. Veramente non so. Ipnosi? M'addormenta? Non so, ho un sacco di problemi. Ho dolori per tutto il corpo. Mi sento buono a nulla.

E. Mah, i problemi, i problemi, sai ce li ho pure io. Qualche volta mi fa bene l'ipnosi, me la faccio da solo.

H. Ma devo rispondere per forza? Anche agli altri? Ho paura che mi...

E. No, tranquillo. Gli diciamo che devono solo guardare, sentire. Tu puoi parlare con me a bassa voce, così non ti sentono. Puoi anche non parlarmi. Lo decidi tu volta per volta. Puoi parlarmi, puoi non parlarmi. Te ne puoi sempre andare quando vuoi. Come vuoi. Io ti sto vicino, ti faccio delle domande per farti rilassare. Vedo che sei nervoso. Sudi. Hai caldo? Vuoi un pò d'acqua? Ecco la bottiglia è sul tavolo. Prendi pure. Intanto ci pensi ...

H. No, va bene, io non li guardo...

E. Allora passiamo al salotto grande? Sei stato molto gentile a venirmi incontro. Loro ci speravano, stanno lì ad aspettare. Mi spingi tu?

H. Certo, spingo io ...

E. (saluta alcuni psicoanalisti e interni di psichiatria in attesa) Salve, amici. Scusate per il breve ritardo. Con me qui c'è Harwey che è stato gentile, sapete. Sì, potete vedere quello che facciamo. Però per favore le domande le fate solo a me alla fine. Va bene così, no Harwey? Niente paura per la voce. Basta che ti senta solo io. Sempre che tu voglia...

H. (mentre si siede su una comoda sedia di fronte alla carrozzella di E.) Dottore, mi scusi, penso proprio che non dovrei stare qua. Cosa faccio qua? Io non capisco come voi. Ho paura di dire una cosa per un'altra! Ho paura, qui ci vorrebbe un altro ...⁸³.

E. (comincia informalmente la fase di induzione, accostandosi ad H., prendendogli la mano molto lentamente e delicatamente, mentre lo guarda e gli sorride appena) Hai paura, ti capisco, pensa io la paura ce l'ho anche dopo, non so mai se ho fatto bene, se il mio cliente è stato bene. Una paura, un tormento. Senti,

⁸³ "Aveva paura, e questo è tutto ciò che avevo bisogno di sapere di quell'uomo", ib. p. 18.

possiamo fare una cosa che farà bene a tutti e due. Vedo che sei molto intelligente, ti rendi conto bene delle situazioni. Allora penso proprio che ci possiamo capire, sai. Tu puoi stare proprio rilassato, sai. Che ne so, ti puoi pure scordare come ti chiami, puoi fingere di essere soltanto una forma di intelligenza, senza un nome⁸⁴, che vede soltanto, capisce, capisce, vede, pensa ... (facendo roteare lentamente la mano ora aperta davanti ai suoi occhi, più in alto degli occhi) e gira intorno alle cose, gira e rigira, e le capisce Ti senti bene?

H. Sì mi sento bene, sono ...un'intelligenza senza un nome ... faccio finta ...

E. Sì, ora puoi girare intorno alle cose che trovi per la stanza, le foto alle pareti, sull'altro tavolo, guarda pure, prendi quella che vuoi (H., ormai in trance sonnambulica, gira per le foto, si sofferma di fronte a strani schermi cinematografici, sfere di cristallo, disseminate qui e lì, prende tra le mani la foto di un bambino, la guarda, la palpa con le mani. Mentre E. lo segue con la carrozzella sempre ad una piccola distanza). Cosa stai guardando?

H. ... la foto di un bambino.

E. E cosa fa? Guarda con la tua mente, lo puoi seguire, se vuoi, solo con la tua intelligenza. Tu lo vedi, lui non ti vede ... Cosa fa? Lo puoi dire?

H. (bloccato con la foto in mano, in apprensione, fissandola con gli occhi chiusi, riponendola su un tavolino davanti) Sì, va a scuola. Si siede nel banco. È piccolo, molto piccolo. Al primo banco. Sta facendo il dettato ...

E. (si avvicina dalla parte destra, all'orecchio) E poi che succede? Lo puoi capire?

⁸⁴ “..era intelligente, sapevo anche che aveva una fantasia abbastanza ricca ... Feci dimenticare ad Harwey il suo nome, non era più che un'intelligenza che guardava tutte le cose che avevo disseminato nella stanza”, ibidem.

H. Sì, il bambino si mette a scrivere con la mano sinistra. Trema, ha paura. Tutti lo guardano.

E. E il maestro che sta facendo? C'è il maestro vicino a lui?

H. Il maestro ha la faccia molto brutta. Lo sgrida. Si fa aprire la mano sinistra e gli da molte bacchettate. Il bambino grida, si nasconde la mano in mezzo alle gambe. Il maestro la riprende con forza e giù un'altra bacchettata e gli grida. "Lo vuoi capire o no che devi scrivere con la destra? Guarda che te la taglio questa sinistra maledetta!"⁸⁵.

E. E ora il bambino dove sta?

H. Il bambino sta andando a casa. È molto triste.

E. Cosa succede?

H. Vede un aiutante dello sceriffo... ha una pistola in mano. Aveva ucciso il suo cagnolino⁸⁶.

E. E il bambino cosa fa? Lo senti, lo vedi?

H. Sì, prova a gridare ma non gli viene. Ha tanta paura. Lo sceriffo è un amico del maestro Il bambino piange a singhiozzi, trema tutto, tiene il cagnolino tra le sue braccia, lo alza e lo scuote tante volte Piange e trema tutto.

E. (gira con la carrozzella intorno a Harwey, ogni tanto si ferma guardandolo in qualche punto del suo corpo, del suo viso, fissa la sua fronte imperlata dal sudore, la tocca lievemente, scorge le palpebre stringersi e allentarsi ritmicamente, scorge i brevi sussulti del suo corpo, che ora s'incurva ed ora

⁸⁵ "... veniva preso a bacchettate sulle mani dal maestro della scuola ... che costringeva il bambino a passare dallo scrivere con la sinistra allo scrivere con la destra" ib. 19.

s'innalza, avverte il respiro corto, affannoso, geme anche lui insieme con H., manda piccoli suoni gutturali, ora alti ora bassi, fa segno a qualcuno di portare una sedia, la sala è in assoluto silenzio) Siedi, rilassati, stai tranquillo, è finito. (dopo una lunga pausa) Vuoi ora seguire con la tua mente quello stesso bambino più grande?

H. (con il viso più disteso) Sì, lo seguo. Lo vedo con un altro ragazzo di una decina d'anni, forse è il fratello.

E. Cosa fa il fratello?

H. È molto triste, perché ha ucciso un coniglio.

E. Lo vedi anche più grande quel bambino cui avevano ammazzato il cagnolino?

H. (dopo una lunga pausa) Sì è proprio grande ora. Parla da solo. Pensa alla ragazza che non ha più. Se ne è andata. Pensa che forse aveva ragione a lasciarlo. Si sente come un miserabile, fallito⁸⁶.

La seduta va avanti, Harwey ha immagini più recenti, ma sempre molto drammatiche e tristi della storia del bambino "mancino". Lo vede uscire, tutto depresso, da un'aula di tribunale, dopo un divorzio. Si vorrebbe suicidare, ma non ne è capace. Si sente "sempre tremendamente inferiore agli altri" (ib.). Ancora da più grande, lo vede mentre lo licenziano da un lavoro che gli piaceva. Rivede ancora il giovane che aveva ormai una trentina d'anni e dice: "Lo vedo terribilmente distrutto" (ib.).

Dopo la *de trance*, come al solito, molto dolce e con pause lunghe e rilassanti, Erickson riprende la conversazione "in pubblico" con Harwey. Questo ora è un

⁸⁶ "E lì c'era l'aggiunto dello sceriffo con una pistola in mano. Aveva appena finito di uccidere il cagnolino del bambino", ibidem.

⁸⁷ "E poi vide un giovanotto sui ventidue anni che era stato appena scaricato da una ragazza e si sentiva molto miserabile e molto inferiore agli altri", ib. p. 19.

uomo diverso, più sicuro nelle sue affermazioni e più partecipe ai suggerimenti di quel medico in carrozzella. È un altro Harwey! C'era ormai qualcosa che li univa profondamente, e di questo E. ne approfittò per tornare sui vari momenti della storia rivissuta da Harwey nella trance come se fosse stata la storia di un bambino diverso da sé, mentre, sappiamo, era proprio la sua storia. Costellata di piccole e grandi violenze subite, di quelle cose da cuore spezzato e spento come quello del il suo cagnolino, di umiliazioni di ogni genere, di sconfitte, di abbandoni, di “quel terribile senso d'inferiorità”, di “quella paura paralizzante” con cui H. si era presentato allo studio di E., quella stessa mattina, una delle tante *giornate no* dei suoi trentanni.

La signora “Intelligenza” senza nome, di Harwey, chiamata ora a fare la sua parte cosciente, traccia insieme con il suo vero Maestro (finalmente Erickson!) un “filo rosso delle esperienze traumatiche che avvengono nel corso della vita” di quella vita che lui aveva visto in trance davanti a sé, dentro di sé. “Ma Harwey non sapeva (ancora) che stava parlando di se stesso. E io potei chiedergli di immaginare che cosa sarebbe successo a *quel giovane* della sua trance e lui rispose che se gli fossero successe altre cose simili, avrebbe senz'altro cercato di suicidarsi, *non sapendo più che fare*” (ib.).

Ed ecco il momento in cui Erickson mette in rapport, cementa, l'inconscio con il pensiero cosciente e lineare di Harwey. Ha capito che “saper fare qualcosa” per H. può essere risolutivo e gliene parla, allea la sua “intelligenza” a questa piccola impresa. Cosa è per esempio che non sa fare? Per esempio, perché non imparare a scrivere in modo chiaro (immaginiamo dalla trance di prima che cosa abbia potuto impedire ad H. di scrivere in modo chiaro, con quel maestro torturatore che aveva avuto! Nda), fosse pure soltanto una frasetta banale, invece che riportare “quegli auto-umilianti sgorbi che presentava sempre” (ib., p. 20)? Ma come fare concretamente ? Preso l'accordo, E. in una successiva trance fa “ricicciare” questi “sgorbi” (nel linguaggio dell'inconscio “sgorbio” può dire tante cose ovviamente,

soprattutto per quell'Harvey che si sentiva "terribilmente inferiore"! Nda) e suggerisce alla mente inconscia, di scrivere in modo chiaro una frasetta che suonava così:

<<È una meravigliosa giornata di marzo!>>.

(la scrivo al centro, come se fosse un postulato della PNL, ed in qualche modo lo è. Nda)

Harvey in trance scrive molto chiaramente, anzi in bella grafia, la frase suggerita da E. (l'inconscio è il maestro che più sa quello che dovremmo fare e come farlo. Nda). Questi, esalta il prodotto dell'inconscio di Harvey e gli manda un potente *comando postipnotico*, dicendo forte e spiccicato al suo orecchio, immagino così: "Harvey, ora la tua bella intelligenza, saprà scrivere anche da sveglio in modo chiaro 'È una meravigliosa giornata di marzo!'".

Ecco che Harvey, *il poveraccio, il distrutto, il fallito*, come si sveglia dallo stato di trance, chiede una penna e scrive: "È una meravigliosa giornata di marzo!". Erickson riporta minutamente quel che successe a questo punto: "Lo scrisse (il testo), lo guardò, e balzò in piedi ed esclamò: "Riesco a scrivere in modo chiaro! Riesco a scrivere in modo leggibile! E cominciai a girare tra il gruppo dei medici, esigendo che ciascuno lodasse la sua scrittura. Era letteralmente un bambino in giubilo. E col suo giubilo rese molto perplessi tutti gli osservatori, sino a che non si resero conto dell'enorme importanza della cosa" (ib.).

E la cosa fu che quel successo di Harvey si ripercosse in una serie numerosa di episodi sempre più incredibili, in cui si rivelava finalmente il carattere positivo e coraggioso creato dalla sua grande Intelligenza, con l'aiuto del suo vero maestro. Fino a che potette finalmente affrontare quel prepotente che gli bloccava la macchina al parcheggio con la sua, e di cui aveva avuto sempre una gran "paura". Aveva sempre preferito evitare problemi e aspettarlo per mezz'ora ogni giorno "pieno di rabbia impotente". Quella sera invece, Harvey andò lì e disse al

tizio: “Stammi a sentire, animale, potrei pure mettermi a litigare con te perché hai parcheggiato la macchina in questo modo. È un pezzo che lo fai, e l’ho sempre accettato. Potremmo litigarci sopra, ma preferisco invece invitarti a bere una birra, così ne possiamo parlare”(ib.).

Con un grande rapport può bastare una piccola frase scritta finalmente per bene! Alla fine Erickson conclude con gli psichiatri e psicoanalisti che lo ascoltano: ”Perché gli esseri umani essenzialmente, fondamentalmente, sono esseri piuttosto semplici. E pertanto voi dovrete cominciare con cose semplici e lasciare che il paziente elabori secondo le proprie esigenze personali, non in accordo con ciò che voi pensate sia utile a lui”. Allora, il nostro tempo è vicino, e come uscirò da questa mia trance in compagnia di H. e di E., scriverò anch’io, finalmente in modo chiaro, la frase del mio sblocco, il mio mandala:

<<È una meravigliosa giornata di marzo!>>.

VII

Il Rapport personale

VII. 1. Nei miei counselling

Marco B. (nome fittizio, Nda) si presenta in orario al mio studio. Lo accolgo con tutte le mie cartucce del matching e del rispecchiamento. Gli accessi visivi mi fanno pensare ad un visivo-auditivo con un accentuato dialogo interno. E i predicati verbali? Magari! Questi per tutta l'ora di quel primo incontro non venivano fuori. Notavo però la respirazione strana, con una lunga ispirazione, mentre la testa gli andava un pò più su ed il suo naso mi diceva "no, non ti parlo", poi un veloce sbotto di aria, e di nuovo la testa china sul collo a sinistra. Lo calibravi anche nelle mani, quasi sempre nervose, si chiudevano a forma di pugno per sostenere il mento, e che si aprivano solo per strusciarsi la bocca ed il mento, come per cercare una via d'uscita a un dubbio, un problema. Finché mi disse. "Mi scusi, è che non capisco cosa devo rispondervi. Ho già tante cose che mi frullano in testa. Insomma mica è facile, ci devo pensare bene!". Finalmente qualche parola. E di quelle che mi confermavano di avere una persona alle prese con un forte dialogo interno, chiusa in sé stessa, in attesa delle sue soluzioni. Poi più nulla per un quarto d'ora. Al ché, grattandomi la fronte come spesso faceva lui, io gli dissi: "Senti Marco, dobbiamo concludere questo colloquio (sic!) perché ho altri impegni che mi "chiamano". Sai non saprei come fare anch'io. Fammi sapere se vuoi tornare. Sai, per capire bene ci vuole del tempo", "Sì lo so, lo so bene. Mah non so, potrei venire e potrei pure non venire", "Sì certo, potresti venire oppure decidere di no. Me lo puoi dire qualche giorno prima, sì?", "Va bene, ci penso" Un sorrisino forzato, lo accompagno alla porta.

Bene, così si presentava Marco. Una specie di blocco di cemento, che parlava solo con se stesso e aspettava se stesso per parlarsi. Ma l'avevo seguito già abbastanza nel suo modello del mondo. Mi chiamò qualche giorno dopo e mi disse che avrebbe voluto fare un pò di incontri. Ne stabilimmo almeno una dozzina. Il mio blocco di cemento in empasse perpetuo stava prendendo decisioni importanti!

E così via, il counselling si sviluppò a partire da questo nostro rapporto sulla difficoltà a capire bene le voci interne della coscienza. Mi misi sullo stesso piano. Potevamo riflettere dentro di noi e cercare quello che queste voci volevano dirci. Marco cercava anche il mio sostegno fisico. Alla prova del "salto all'indietro", una tecnica con cui si misura il grado di fiducia verso l'ipnotista, mi resi conto che lui pesava molto più di me, tanto che alla prova successiva, mi preparai al suo "atto di fiducia" con i piedi puntati alla parete dello studio, per non essere travolto all'indietro. Da quella prova potei iniziare ad essere più espansivo con lui, nel toccarlo sulle braccia, nel dargli o nell'appoggiargli la mano sulla spalla per punteggiare ogni piccola presa di una pur piccolissima decisione che poteva risvegliarlo dal suo blocco di cemento (cercavo in fondo il suo "Oggi, è una meravigliosa giornata di marzo" di Harwey l'ex "poveraccio"!).

Verso la quarta seduta, mi ricordai la lezione di Erickson, i comportamenti nuovi, il famoso Stato Mentale Desiderato si doveva sviluppare dal di dentro e non dal di fuori del nostro cliente. Lavoravo ancora all'esterno di lui, dall'esterno all'interno, invece dovevo andare dal suo interno all'esterno, un pò come insegnava Michelangelo con il "blocco di marmo", quando diceva che lui le sculture le liberava dal marmo che era di troppo. Mi venne l'immagine del grande scultore, ovviamente con tutta la mia enorme distanza, e decisi comunque di invertire il mio processo esplorativo⁸⁸.

⁸⁸ Vi era stato però già un segnale di netto cambiamento, rivelatomi da un esercizio sul suo stato d'animo di quel momento del counselling. In questo scritto, M. così si esprimeva: " ... Uscivo dall'incontro con Alessio, con la netta sensazione che nulla fosse cambiato. Però, poi, succede che incontro una persona o un collega,

Forte di quella intesa fisica che si era creata con i salti all'indietro ed altre tecniche simili, sempre più rinforzata dai miei sorrisi, dalla quinta seduta, cominciai a guardare dentro Marco per vedere da che punto avrei potuto iniziare lo sviluppo della sua personalità, che si mostrava carente dal punto di vista cenestesico, quindi del "fare concreto". Ormai, entrambi in trance, *giravo* con l'occhio della mia mente insieme con il suo, ma non vedevo niente che lui *facesse*, o che avesse fatto di "positivo". Finché, all'interno di una sessione più lunga di due ore, rispose che qualche volta andava a trovare una bambina disabile, con grossi deficit intellettivi, che era la figlia del primo matrimonio della sua compagna. Riusciva allora in quelle occasioni a fare qualcosa per lei, anche a portarle un quaderno con dei pennarelli e poi a mostrarle come si potevano fare meglio alcuni disegni (Marco era un buon disegnatore!).

Fuori della trance, ragionammo sul problema della disabilità, sui pregiudizi sociali. Era la settima sessione del training (lo chiamo così perché sono legato alla mia tradizione di "formatore" e perché corrisponde di più al mio metodo, diverso da quello psicoterapeutico classico). Con il dialogo seguente, vi riporto il *Punto di Svolta* che si origina all'interno di quel vecchio "blocco di cemento". Il dialogo è quindi tra me Alessio (A.) e lui Marco (M.):

- A. Marco, quando sei andato a trovare la bambina, come ti sentivi di dentro?
- M. Molto bene! (mentre io gli faccio segno con le mani che ne voglio sapere di più) Lei stava bene, era contenta e questo mi faceva piacere. Non so neppure perché.
- A. A che serve, l'importante è che stavi meglio anche tu no? Senti, ma tu ti immagini anche di portarla a un parco un giorno per farla giocare, che ne so, con l'altalena, lo scivolo, cose facili così? Pensa bene, scordati tutto il resto, scordati pure che stai qui nello studio, ti puoi vedere mentre giochi con la bimba? (ormai uso tutti e tre i canali sensoriali e lui mi risponde su tutti e tre, Nda)

qualche volta un semiconosciuto in ascensore, e qualcosa funziona diversamente dal solito; comunico con queste persone, mi vengono in mente le parole di Alessio, e mi sento diversamente disponibile, il fatto di non

- M. (Dopo qualche esitazione, chiudendo gli occhi, scende in una trance di media intensità) Sì, mi vedo, va tutto bene. La spingo sull'altalena È proprio contenta, sta ridendo, mi chiama continuamente, Marco, Marco, rido anch'io.

- A. Che bella questa cosa! Con quest'altalena che va e viene⁸⁹. Tutti e due voi, uno grande, una piccina, poche parole, qualche risata, poi una spintarella, certo attento qua, attento là, non puoi neppure spingere più di tanto, però un pochino sì, è divertente. Ti fa sentire bene, rilassato, molto rilassato, senza pensieri pesanti. E poi sai i giorni sono così, no?, vanno, vengono, ritornano, oggi non hai fatto una cosa, domani la fai (intanto con alcuni leggeri tocchi dei punti reiky dall'alto in basso⁹⁰, ho messo il braccio destro di M. in catalessi, facendolo oscillare lentamente d'accordo con *l'altalena*).

E mentre stai godendo di questo stato di benessere, di allegria, di dolcezza del tuo corpo, felice con la piccola Graziella (il nome della bimba), pensi che potresti stare bene rilassato un giorno con il tuo papà, un giorno lontano, un giorno più lontano, un giorno più vicino, un giorno più in là, un giorno più in qua (in una sessione, M. mi aveva accennato al problema del padre molto anziano, che viveva lontano da Roma, da solo e con cui aveva un pessimo, anzi inesistente rapporto, Nda). Ed ora, Marco, potrai con il tempo che vorrai, mentre il tuo braccio destro torna lentamente a posarsi sulla tua gamba destra, dolcemente risvegliarti, portando con te l'esperienza di questa tua trance, arrivata dentro di te come l'acqua nel deserto, e portare quest'acqua dove è il deserto (aiutando il braccio di M. a calare lentamente, preparando il sorriso del pieno risveglio).

desiderare d'essere altrove, o che tutto finisca al più presto, mi fa sentire bene essere capace di tanto". (da Appunti originali su un counselling, Archivio Studio Comunicazione c. s.).

⁸⁹ Per la costruzione e l'uso delle metafore, importante strumento di *ristrutturazione e cambiamento*, vedi Gordon, D., *Metafore Terapeutiche, modelli e strategie per il cambiamento*, USA 1978, Astrolabio, Roma, 1992. Bandler, nella prefazione al libro, ricorda: "Dall'allegoria platonica della caverna allo Zadig di Voltaire, dagli insegnamenti di Gesù e del Buddha a quelli di Don Juan, la metafora è sempre presente come strumento per modificare le opinioni e influire sul comportamento".

⁹⁰ Invece, come sanno gli ipnotisti, toccando i punti dal polso verso la spalla, si favorisce la detrance (Nda).

Non mi fu facile condurre con Marco le riflessioni che in genere facevamo dopo la trance. Preso da un'agitazione motoria notevole, disse che voleva andare al bagno. Dovetti andare a bussare alla porta per sapere cosa stava succedendo. Marco, visibilmente commosso, passò a sedersi sul divanetto, stanco, senza forze, mi disse che aveva immagini alterne molto vivide della moglie e del padre, che si scambiavano la sua "altalena". Mi diceva che era ora che lui si interessasse del padre e della moglie invece di starsene fermo a "cercarsi il pelo" di dentro. Insomma un fiume in piena. Era l'acqua che andava a bagnare il suo deserto?

Dalla settima sessione (settimanale) alla fine (tredicesima), Marco progredì velocemente verso una piena affermazione del suo modo simpatico e discreto di porsi con gli altri, a cui nessuno dei suoi amici e parenti era abituato. All'inizio di ogni sessione mi relazionava sulle sue missioni di lavoro fuori Roma, insieme con il suo superiore, sempre più contento e sbalordito del suo cambiamento. I suoi rapporti familiari migliorarono sensibilmente. Così dopo neppure tre mesi fummo in grado di concludere quel counselling iniziato con un enorme carico d'ansia almeno da parte mia. Ora, Marco, per un verso voleva continuare, per un altro verso voleva provare ad andare avanti da solo E così anch'io, altalenando Non sapevo come chiudere quel "training".

Poi decisi: Guarda, abbiamo veramente finito, ci sentiremo tra un anno. Hai tutti gli appunti e te li guarderai al momento giusto. Sono come i voli sperimentali che un aquilotto ha fatto prima di imparare a volare. Ora puoi volare da solo. Se cadi, ti rialzi e vai di nuovo. Attilio, consultato da me, mi suggerì questa metafora di chiusura. Mi sentivo un pò troppo immodesto nei panni (nelle ali!) di un'aquila, ma quella era la metafora giusta e funzionò. Oggi, come promesso, a distanza di quasi un anno dalla conclusione, ho chiamato Marco sul cellulare. Mi ha subito

riconosciuto. Commosso per l'ormai inattesa telefonata, mi ha detto, sai Alessio, sto bene! Alcune notizie sui familiari e poi una bella risata!⁹¹

VII. 2. In rapport con i miei avi e discendenti

Liberato a questo punto dagli obblighi del raccontarvi di come ci si relazioni con gli altri, secondo certi presupposti tecnici, come fare a non dire nulla di me? Il rapport è soltanto una tecnica da apprendere, o un modo di vivere la propria vita? Il rapport, abbiamo detto, è una "relazione ben formata". Ma cosa è la vita al di fuori di relazioni ben formate? È soltanto un'*ipotesi di vita* ancora non realizzata. Ce ne sono? Sì, credo purtroppo siano tante, troppe. Vite non relazionate. Ipotesi ancora da inverarsi.

Ma pensavo che i miei avi non avessero qualcosa da dirmi al riguardo. Fin tanto che, alla prima seduta di ipnosi regressiva del corso, tutti loro mi si sono presentati con una immagine, che da allora richiamo frequentemente alla mente quando voglio dirmi: Alessio, ma dai, come puoi sentirti ora solo *con te stesso*? E ormai cosa è più questo "te stesso"? Insomma, quella immagine apparsami durante quella induzione collettiva, condotta dal docente Attilio Scarponi, è ormai una specie di flash back che mi accompagna nei momenti significativi della vita.

Come ho raccontato al gruppo dei colleghi counsellor, mi era successo che, dopo esser montato sulla mia *macchina del tempo*⁹², che era per mia scelta un bel

⁹¹ Oltre alla massima votazione ricevuta dal mio cliente, che mi riempì di *orgogliosa* gioia, Marco B., alla domanda finale del mio questionario "A che cosa questi incontri ti sono serviti (per priorità)", risponde: "Avere più sicurezza in me stesso nei rapporti con gli altri, anche se penso di poter migliorare ulteriormente. Avere aumentato la capacità di dialogare con le persone più vicine (famigliari). Riesco ad assumere un atteggiamento di disponibilità verso le persone che mi trovo di fronte in ambito lavorativo, e nella vita di tutti i giorni in genere. Credo sia aumentata in me la capacità di ascoltare gli altri anche se penso che non sia ancora abbastanza". Ricordate il blocco di marmo? Insomma vale la pena qualche volta fare il counsellor, no? (da Appunti originali su un counselling, Archivio Studio Comunicazione c. s., Nda).

cavallo alato, un *Ippogrifo* dalle ali d'oro, io non potessi di fatto scorrere liberamente nel tempo lungo le mie passate generazioni. Semplicemente, me le portavo dietro di me. Eravamo legati uno all'altro, uno dopo l'altro, incollati vitalmente, come cerchi di una palma enorme, o come anelli di un unico serpente, flessuoso, elegante e potente. Girandomi a gomito di dietro, vedevo nitidamente mio padre, ma poi man mano e sempre più chiaramente anche i volti dei suoi predecessori, i miei nonni, bisnonni, trisavoli e ancora dietro verso il quinto il sesto, settimo anello, poi i volti sfocavano, ma il tronco del busto vivente continuava lontano e distante da me fino alle sue radici, chi sa dove. Ma io non ero grande come sono ora. Ero bambino, pienotto come fossi adulto, ma bambino nel viso, tenuto ora in braccio, ora sollevato da sotto le ascelle da mio padre, che finalmente vedevo bene in faccia, alzato ora di qua ed ora di là, mostrato a destra ed a sinistra, sollevato e abbassato a seconda degli intoppi davanti. Avevo di dentro una sensazione non soltanto piacevole, ma sicura. Ero forte di tutta la forza dei miei avi. La rappresentavo. Ne ero portato, ma anche portatore. E poi, ecco, un'altra immagine incredibile. Tornando dalla *regressiva* ai miei giorni, guardando tra le mie braccia, io bambino tenevo per molte mani i miei figli adulti, che si irradiavano da me uno ad uno, io piccolo loro grandi, e non capivo e non ho capito ancora perché. Daniele, Melina, Catia, e questi con i loro figlioletti, Kate, Andrew, Luca: avevo una mano per ognuno di loro. Un mostro di bontà ... Lo so, i ragazzi mi prenderanno in giro per questa visione. Fatto sta che da allora io, in certi momenti, mi sento così. E mi è facile richiamare a mia volontà questa visione e noto che di fatto il mio senso di sicurezza e di aderenza alla realtà è aumentato da allora enormemente. Sono realmente tutti quelli che sono stati prima di me, uno dall'altro, uno per l'altro dopo. E sono convinto che la catena femminile è nell'anima di questo tronco vitale plurisecolare, perché lì me la immaginavo, nascosta, intima, di acciaio puro e flessibile, genitrice di tutti i miei genitori.

⁹² La macchina del tempo, scelta liberamente da ognuno, è un escogitato di uso frequente per l'ipnosi regressiva. Abbiamo visto però anche il caso della pura Intelligenza suggerita a Harwey da Erickson (Nda).

Ero così insaporito di questa visione, che non uscii facilmente per prendere il caffè nell'intervallo del corso Si fecero discorsi poi, al rientro, sugli aspetti di realtà verificabile di queste visioni regressive. Io dissi che ognuno si tenesse la sua verità, tanto ormai lo sapevamo che "la mappa non è la realtà". E già, infatti, con la visione post ipnotica chiara, si fa per dire ..., andavo in cerca, con il mio serpentone attaccato dietro, di qualche anello che mi stava mancando finché non lo ricuperai alla memoria. Si trattava, mi era facile capirlo, del mio fratello Gianni, delle mie tre sorelle Pupa, Pina e Rosalba. Potevano trovare un posto comodo alla mia destra. Ma sulla sinistra ancora una sorella, Aurelia, uscita da qualche mese da un lungo sonno tropicale, incollata al suo figlioletto, piccolo come un neonato e tenuto stretto tra una mano ed il mento come fosse un violino⁹³. Meno male, pensai, ora ci sono tutti, e ripresi pieno contatto con l'aula del corso.

VII. 3. Gironimo, la ritrovata identità

Motivato dal successo della "catena dei miei avi", faccio il grande passo. Chiedo ad Attilio se mi vuole aiutare a regredire nel tempo per ritrovare qualche mia lontana identità perduta. Concordiamo di vederci presso il mio studio per questa seduta di ipnosi regressiva individuale. Volevo stare da solo, senza testimoni, in assoluta privacy, anche perché non è che fossi certo della veridicità e della gestibilità sociale di una vita passata per esempio da delinquente.

Avevo assistito ad una "regressiva" di due colleghi del corso, una alla vita di un capo africano della tribù Masai, l'altra a quella di un'india del Sud America. Mi

⁹³ Aurelia (che porta il nome di mio padre) è la mia quarta sorella. Vive in Venezuela, è nata quattordici anni dopo di me, da una seconda unione di mio padre. L'abbiamo conosciuta solo l'estate scorsa in una vacanza organizzata da noi fratelli per lei. Ho compreso meglio quell'immagine post ipnotica, pensando al profondo legame che ha con il figlio quindicenne Aurelio (anche lui con il nome di mio padre!), che suona molto bene il violino basso in un'accademia giovanile dell'Isola di Margarita. Il fratello Alessandro, nato prima di lui, è morto in un drammatico incidente, quando aveva nove anni, sparato per errore durante una festa di compleanno da un amichetto che pensava di avere tra le mani un fucile giocattolo. Aurelio nacque tre anni dopo quella tragedia ed ora vive quasi in simbiosi con la madre. La gioia e la simpatia che emanano da questa *diade* sono fuori del comune! (Nda).

sorpresero i dettagli riportati dalla trance, possibili soltanto se i due colleghi fossero stati effettivamente ospitati, per un bel pò ed in quel tempo, presso quelle culture, ora così lontane dalla nostra. Rilevavo anche, ma questo può essere stato per suggestione post ipnotica, che in effetti anche alcune caratteristiche della personalità attuale dei miei due amici potessero essere ben spiegate attraverso la lente di quelle loro vite precedenti. Insomma, il passo lo dovevo fare.

Il mio desiderio e la bravura di Attilio mi portarono quasi immediatamente ad uno stato di media trance, alle soglie di quella *porta di luce*, che nell'ipnosi regressiva, è il passaggio obbligato, il tunnel che ci porta ad uno stato che precede la nostra *ultima* nascita. *“Ed ora, Alessio, puoi, se vuoi, passare oltre la grande soglia di luce, sicuro che essa proviene da un mondo di luce e di calore che ti potrà arrecare solo benessere e tranquillità”*. Dopo alcuni attimi, seduto comodamente sul divano, profondamente rilassato, mentre il mio braccio destro è sollevato ed unito alla fronte, come a godere di un perfetto equilibrio mente-corpo, passo dall'altra parte della porta di luce. *“Ed ora, con la tua macchina speciale del tempo puoi andare anche molto lontano negli anni, nelle decine di anni, anche nei secoli e incontrare te stesso così come eri, tanto, anche tanto tempo fa”*.

La macchina che avevo scelto per la mia *time line* era uno strumento velocissimo (d'accordo con la mia forte motivazione del momento), una specie di macchina da presa che srotolava al mio comando il film del tempo trascorso tra una determinata vita passata e quella mia attuale e viceversa. *“Puoi, ora, con l'occhio della tua mente, rallentare il film e vedere più da vicino e più lentamente i momenti importanti della vita lontana che hai ritrovato”*. *“(dopo una lunga pausa in cui il mio respiro si fa ancora più lungo e rilassato, segno di una trance profonda) Cosa vedi intorno a te?”*, *“Vedo una grande foresta. Una radura con una fitta foresta intorno”*, *“Tu chi sei?”*, *“(dopo una lunga pausa in cui guardo ad occhi chiusi i miei piedi) Sono il messaggero del mio popolo. Porto notizie da lontano”*, *“Come ti chiamano i tuoi?”*, *“Qualche volta mi chiamano Girolamo, altre volte Gironimo”*. La

regressiva procede secondo un passo molto lento e descrittivo. Attilio mi riconduce ad una ricostruzione abbastanza minuta della situazione. L'anno da me pronunciato è il 1476 anche se le descrizioni presupporrebbero qualche anno dopo il 1496, dopo la scoperta dell'America. Infatti, nel proseguire della trance in modo "associato" a *Gironimo*, mi vedevo correre sempre a piedi, finché non rubai diversi cavalli ad un gruppo di "stranieri" che avevano massacrato una buona parte di una nostra tribù della costa, servendosi di "bestioni veloci" e di "pezzi di ferro tuonanti".

Dopo i primi massacri, in un'altra scena drammatica, riesco a portare in salvo un'intera tribù, soprattutto vecchi, donne e bambini, che avevo preavvisato in una delle mie "corse di messaggero" e che avevo potuto far nascondere dentro le rocce cave di una collina coperta di fitta vegetazione. "E cosa succede dieci anni dopo? Cosa vedi?". Qui mi vedevo circondato da molti indiani che mi acclamavano loro capo per averli salvati tante volte da morte sicura. Lo stregone però era contrario (sic!) perché non erano chiari i segni degli dei.

Attilio mi porta fino alla scena della morte di Gironimo. Qui sono molto vecchio, molto stanco, il mio respiro è debole e lento. Sono in riva ad un grande fiume, su un letto di rami di palme, soffice per i tanti fiori che lo ricoprono. Ho una grande corona di piume colorate intorno alla testa. Mi sento un tutt'uno con i canti e con le danze, con i suoni bassi e ritmati dei tamburi. Sento una pace che mi comincia a entrare nel corpo a partire dai piedi. Sento dallo stregone che devo io stesso svuotare lentamente il mio corpo di tutta l'aria che ho dentro e dei suoi affanni, piano, lentamente e completamente. Sorrido al pensiero che finalmente, quando mi sarò tutto svuotato e sarò più leggero, senza più la vita pesante e consumata, mi potranno portare a galla attraverso il fiume dall'altra parte della riva. Allora, solo allora rinascero, con una vita nuova e più forte. Una sensazione di estrema dolcezza mi pervade finché perdo il contatto con il letto di fiori.

Il ritorno con la mia macchina del tempo è rapido e facile. Non così la mia detrance. Restiamo entrambi, io e Attilio, un bel pò in silenzio, anche lui ha seguito

passo passo il mio viaggio ed è stato un ottimo compagno nella prima ipnosi regressiva della mia vita. Durante il master residenziale nel Castello di S. Sebastiano Pò (TO), mi sono incontrato di nuovo con Girolamo/Gironimo, pur essendo con un altro ipnotista e pur avendo avuto tutt'altro tipo di induzione. Non voglio dire che sicuramente sono vissuto in quegli anni di fine quattrocento, come *Gironimo*. Può darsi anche che la mia mente inconscia abbia costruito una nuova vita passata, più aderente al suo vissuto interno attuale. Perché no?

Le ipotesi che si possono fare sono tante. Per la verità non sono neppure andato a cercare su internet e su libri specialistici storie di "gironimi" vari e di indiani simili e cugini. Ho lavorato piuttosto sui significati nuovi arrivati alla bocca della mia coscienza vigile dal mio Gironimo. E poi, che io "giri" molto, che porti messaggi a destra e manca, che voglia salvare sempre qualcuno da qualcosa, che sia o che voglia fare il capoccia un pò di troppo (o che mi si mettano sulle spalle come gli indiani salvati a dorso dal mio Gironimo!), che litighi contro i tanti cultori dell'aldilà di turno, che cerchi un modo dolce di morire che non sia un morire ma rivivere ... Tutto questo ora mi è più chiaro: il rapport con questo mio *Gironimo di dentro*, eroe bambino, a mani e piedi nudi, rafforza i miei valori e la mia identità.

Non basta? Vi basterebbe se vi raccontassi cosa successe invece, sempre lì a S. Sebastiano Pò, ad un corsista che fece una regressiva con Marco Chisotti, la prima notte del corso, e si trovò ad essere un bambino, figlio di re, salvato da una strage. Tutto bene, tutto corrispondeva con ricerche su libri e su internet. Non mi dilungo. Vi dico solo che questo nostro amico entrò veramente nel suo ruolo di bambino crociato, figlio di re, poco adeguato sia ai nostri jeans che ai nostri risi e lazzi di romani in gita fuori porta! Insomma ormai si preparava alla terza crociata, partendo dal Castello di S. Sebastiano, che fu effettivamente nascondiglio per crociati disertori! Spero che la sbornia gli sia passata!

VII. 4. Io e il mio amore

Sono in una trance collettiva di gruppo. Mi alzo dalla collina di Mostacciano dove abito. È una giornata piena di impegni. Mi aspettano i miei amici. Mi aspetta la spesa. Mi aspetta la scuola. Mi aspetta il tagliando della macchina. Mi aspetta un progetto di corso per disabili. Mi aspetta una visita medica. Mi aspetta la telefonata alla tintoria. Mi aspetta un assegno da versare in banca. Mi aspetta la risposta ad un cliente. Mi aspetta l'aggiornamento di un sito. Mi aspetta una mail a mia sorella. Mi aspetta mia madre che non sta bene. Mi aspetta mio figlio che non sta bene. Mi aspetta mio nipote che non sta bene. Mi aspetta la palestra. Mi aspetta la telefonata. Mi aspetta la ciambella rotta del water. Mi aspetta il portiere per la raccomandata. Mi aspetta la raccomandata A questo punto la trance dell'elicottero ci vuole proprio!

Te ne vai sempre più su, e vedi che le case intorno alla tua "montagna di affanni" (ognuno ha la sua!) si fanno sempre più piccole, le auto che si muovano o non si muovano non si vedono più, le persone che vadano o che vengano non si notano più, i vicini odiosi (per chi ha questo problema) scompaiono, i negozi e gli uffici a quel punto possono chiudere, l'occhio della mia mente fa pulizia per tutto ciò che è di troppo, vedo soltanto noi due e niente più, sento le nostre parole d'amore e niente più, le nostre coccole e niente più, il nostro filtro del riso che scova dovunque il buon umore e niente più, sento solo il rumore del battito del cuore, uno in due, uno due, mi beo per un'ora, almeno per un'ora, di questa terra bruciata che ti ho fatto intorno. Poi scendo lentamente con il mio elicottero della distruzione degli affanni. Metto piede su una piazza vicina. Vengo verso casa. Niente intorno, tutto pulito come da lì sopra. Non guardo e non sento. Vivo solo con te, vivo solo di te. Pace. Detrance. Risveglio lento. Proposito di riprendere spesso l'elicottero

Si dice: "per te darei tutto" poi invece non lo si fa. Oppressi dall'affastellamento delle incombenze di cui ci dobbiamo occupare per *dovere* e di

quelle di cui ci carichiamo da soli per “i tanti indiani da salvare”, rischiamo di mettere ai margini il rapporto di coppia⁹⁴. Il rapporto d’amore tra conviventi risponde alle stesse leggi del rapport ben formato di cui stiamo parlando e quindi rappresenta un cimento ed una scommessa continui, non solo perché l’usura è un suo naturale *portato*, ma perché le diversità emergono prepotenti anche a distanza di tanti anni, dopo tantissime esperienze di integrazione reciproca. Mi diceva Mery, la moglie di un mio caro amico, prematuramente scomparsa, che la coppia è proprio come “la coppia del motore”, se non funziona, tutto il resto si blocca, scantona o scarroccia come un vagone pesante su un binario contorto.

Ogni tanto quindi la coppia ha bisogno di tornare ad essere la scelta numero uno, ad essere coccolata come una bambina che deve crescere. Ovviamente, l’integrazione tra gli eventuali diversi sistemi rappresentazionali sensoriali resta sempre uno strumento importante per creare un’intesa più empatica e più tollerante verso le “dominanze” dell’uno o dell’altro. Il visivo porterà la sua esigenza di schematizzazione all’eccesso, l’uditivo reagirà sempre in modo sequenziale e calcolato anche in un momento di relax, il cenestesico si lamenterà sempre perché non può portare gli amici a casa o lasciare i piatti per il giorno dopo. C’è quindi da augurarsi che la sinestesi sensoriale diventi un obiettivo di armonizzazione anche della vita di coppia. L’esercizio di continua sinestesi di coppia e le scelte riferite ai comuni valori e convinzioni, garantiscono un’intesa duratura.

VII. 5. La preghiera della bussola

Alessio è seduto davanti a rappresentare la mia parte conscia.

Nicola (era il mio secondo nome, riemerso ora per questa preghiera, Nda) è in piedi dietro di lui, a rappresentare la sua parte inconscia. Poco fa si sono

⁹⁴ Alcuni lo attribuiscono al rapporto mistico con la divinità (Nda).

compenetrati. Come? Il divino rappresentato dalla virtualità dell'inconscio, Nicola, si è trasformato nella materialità del vivere quotidiano dell'Alessio conscio. È passato da dietro a davanti la sedia, si è seduto sulle sue gambe, ha preso poi tutto il suo corpo e il suo sangue per farsi realtà di ogni giorno. Ora le due parti sono finalmente insieme. Ora è il momento che Alessio esprima con una preghiera le sue varie parti insieme (un momento di "S. Sebastiano", v. s.). Segue preghiera del rapport tra me ed il mio inconscio:

Che non ci sia più la guerra tra il desiderio e la quiete.

Che il divino si riveli nell'umano e l'umano nel divino.

Che l'amore sia il corpo e il corpo sia l'amore.

Che Dio sia l'uomo e l'uomo sia Dio e che ciò basti.

Che non passi giorno senza un vero incontro.

Che io parli al cuore delle cose senza inganno.

Che io veda chiaro dentro di me lo sbaglio.

Che io senta l'anima del mondo profonda.

Nord, che io cerchi il riposo che mi acquieta nei desideri.

Est, che io colga la luce che mi nasce da dentro.

Ovest, che io unisca le esperienze della mia vita.

Sud, che io incontri il mio inconscio ogni sera.

AC/3.2.08

Bibliografia consultata

Antonucci, G., Coppola, A., *I Pregiudizi e la conoscenza - critica alla psichiatria*, Coop. Apache, Roma, 1986 (Archivio Studio Comunicazione⁹⁵).

Antonucci, G., *Il pregiudizio psichiatrico*, Eleuthera, Milano, 1989.

Antonucci, G., *La nave del paradiso*, (poesie ispirate alla situazione nei manicomi), Spirali, Milano, 1990.

Balugani, R. e Ducci, G. *Ipnosi e neuroscienze. Neuroni specchio, simulazione ed immaginazione all'opera nell'azione terapeutica*, in "Ipnosi – Rivista Italiana di Ipnosi clinica e sperimentale", n. 1/2007, FrancoAngeli, giugno 2007.

Bandler, R.; Grinder, J., *La Metamorfosi Terapeutica (principi di programmazione neurolinguistica)*, Astrolabio, Roma, 1980 (USA, 1979).

Bandler, R., "Usare il cervello per cambiare", Astrolabio, Roma, 1986.

Bandler, R., *Magia in azione - cambiamento e cura delle fobie con la programmazione neurolinguistica*, Astrolabio, Roma, 1993.

Bandler, R., Grinder, J., *La ristrutturazione, la programmazione neurolinguistica e la trasformazione del significato*, USA 1982, Astrolabio, Roma, 1983.

Bandler, R., Grinder, J., *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1981, USA 1975.

⁹⁵ Per eventuali richieste di materiali del mio archivio "Studio Comunicazione", scrivere a alessio.coppola@fastwebnet.it.

Bandler, R., Grinder, J., *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*, Astrolabio, Roma, 1984, (USA 1975).

Bandler, R., Grinder, J., *Ipnosi e trasformazione - La programmazione neurolinguistica e la struttura dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma, 1983.

Bandler, R., Fritzpatrick, O., *PNL è libertà*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2007.

Basaglia, F., *L'istituzione negata*, Einaudi, Torino, 1968.

Bateson, G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1984.

Bateson, G., *Mente e natura*, Adelphi, Milano, 1984.

Bidot N., Morat B., *Ottanta giorni per capirsi (auto-training in PNL)*, Xenia, Milano (Via Carducci 31, 20123), 1994.

Bilardi, A., Scarponi, A., *Dispense del Corso di Programmazione Neurolinguistica per il miglioramento personale e il counseling*, Centro di Ricerca Erba Sacra, Roma, 2007.

Bounous, G., Chisotti, M., Sacchettino, P., Vercelli, G., *Manuale di counselling - l'approccio ipnotico costruttivista*, Cortina srl, Torino, 2007.

Bozek, Ph., *Comunicare con efficacia (50 regole ecc.)*, FrancoAngeli, Milano, 1996.

Carnegie, D., *Come trattare gli altri e farseli amici*, Bompiani, Milano, 1990.

Cattinelli, A. *Gestire i rapporti con gli altri* (conversazione efficace e PNL), FrancoAngeli, Milano, 1998.

Coppola, A., Antonucci, G., *Il Telefono Viola, contro i metodi della psichiatria*, Eleuthera, Milano, 1995.

Coppola, A., - *Teoria e vissuti su comunicazione e handicap*, dispensa del corso *Il Telaio*, Formia, 2006, Archivio Studio Comunicazione.

Cuttica, L., *L'avventura del comunicare (Le strategie della Programmazione Neurolinguistica)*, Xenia Edizioni, Milano (Via Carducci 31, 20123), 1996.

De Bono, E., *Sei cappelli per pensare*, BUR, Milano, 1995, (si trova anche in edizioni più recenti della Sperling & Kupfer).

Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Bandler C., L., DeLozier, J., *Programmazione Neurolinguistica - Lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva*, USA '80, Astrolabio/Ubaldini, Roma, 1982.

Erickson, H. M., Rossi, E., *L'esperienza dell'ipnosi, approcci terapeutici agli stati alterati*, Astrolabio, Roma, 1985.

Gordon, D., *Metafore Terapeutiche, modelli e strategie per il cambiamento*, USA 1978, Astrolabio, Roma 1992.

Rizzolatti, G.; Sinigaglia, C., *So quel che fai - il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006.

Szasz T. S., *Il mito della malattia mentale. Fondamenti per una teoria del comportamento individuale*, Il Saggiatore, Milano 1966.

Szasz T. S., *Il mito della psicoterapia. La cura della mente come religione, retorica e repressione*, Feltrinelli, Milano, 1981.

Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. , *Pragmatica della comunicazione umana - studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*, Astrolabio, Roma, 1997 (New York, 1967).

Vercelli, G., *Vincere con la mente*, Ponte alle grazie, Milano, 2005.

Vercelli, G., Bounous G., *Ghiande dello stesso ramo. Trentatré induzioni ipnotiche per l'attivazione delle risorse dell'inconscio*, Cortina, Torino, 2004.

Ringraziamenti

Ad Emma Maria Bruno, mia moglie, che ha curato la redazione e la correzione del testo, mi ha spronato a riprendere il lavoro nonostante le mie crisi di inadeguatezza, e mi ha dato preziosi suggerimenti. Questo, mentre garantiva il normale svolgimento della nostra vita quotidiana, anche quando vagavo nelle mie trance!

Ad Attilio Scarponi, mio relatore per la tesi e docente nel corso di counsellor professionale dell'AERF - Roma, per il suo incoraggiamento e la sua discrezione nel farmi rilevare alcuni aspetti complessi della PNL, e per avermi condotto con garbo nelle mie prime esperienze di ipnosi regressiva, rispecchiando e superando il mio spirito critico.

Ad Adriano Bilardi, docente dello stesso corso, che mi ha chiarito alcuni aspetti importanti del metamodello della PNL, e mi ha accompagnato e sostenuto, insieme con la collega counsellor Catia Dini, in un avventuroso viaggio verso il master di ipnosi nel castello di S. Sebastiano Pò.

A tutte le amiche ed amici, colleghe e colleghi counsellor del corso, che mi hanno aiutato a migliorare le mie capacità di costruire relazioni professionali di aiuto, non perdendone mai l'autoironia. Sarò felice di condividere con loro il progetto LUVIS (Libera Università del Volontariato e dell'Impresa Sociale), da me proposto e subito co-promosso da Attilio Scarponi, come a raccogliere un frutto ed una sfida comuni.

Roma, 4 febbraio 2008

Alessio Coppola

INDICE

Abstract	pag. 2
Capitolo I	
Rapport e cambiamento (teoria e vissuti)	pag. 3
I. 1. La comunicazione empatica alla base della PNL	p. 3
I. 2. La mia scoperta del rapport nel manicomio di Cagliari	p. 4
I. 3. IL G.P.A. come laboratorio di rapport	p. 7
I. 4. Il rapport dell'equipe docente	p. 9
I. 5. Il rapport tra PNL ed i suoi precursori	p. 12
Capitolo II	
Elementi costitutivi di un rapport ben formato	pag. 16
II. 1. Il matching o rispecchiamento, la scoperta dell'America!	p. 16
II. 2. Il rapport liberato dai lacci	p. 18
II. 3. Andare oltre il rispecchiamento di postura, "calibrando"	p. 24
II. 4. La scuola di Atri	p. 29
II. 5. La scuola di mia zia	p. 32
Capitolo III	
I neuroni specchio ed il Rapport	pag. 37
III. 1. Neurologia della socialità, la scoperta dei neuroni specchio	p. 37
III. 2. Automatismo o libera riflessione?	p. 41
III. 3. Imitazione e simulazione	p. 43
III. 4. L'astrazione della "mente" e della sua cura fuori dal rapport	p. 47
III. 5. Il rapport come ricalco "neurologico"	p. 50
Capitolo IV	
Il Rapport come tecnica delle tecniche (metatecnica) della PNL	pag. 54
IV. 1. Il rapport e la selezione degli SRS tramite gli accessi visivi	p. 54
IV. 2. Rapport e formazione	p. 62

Capitolo V

Rapport e (è) terapia	pag. 72
V. 1. Il rapport <i>terapeutico</i>	p. 72
V. 2. Il rapport possibile con persone impossibili	p. 76
V. 3. Nessuno è “anormale” per un rapport ben formato	p. 82
V. 4. Il caso Martha, la madre “picchiatrice”	p. 85

Capitolo VI

Il Rapport nell’ipnosi	pag. 91
VI. 1. Ipnosi, madre del rapport	p. 91
VI. 2. Il rapport tra mente inconscia e mente conscia	p. 94
VI. 3. Il rapport tra ipnosi e vita vissuta	p. 96
VI. 4. Il caso Harwey, dall’ipnosi ai fatti	p. 101

Capitolo VII

Il Rapport personale	pag. 110
VII. 1. Nei miei counselling	p. 110
VII. 2. In rapport con i miei avi e discendenti	p. 115
VII. 3. <i>Gironimo</i> , la ritrovata identità	p. 117
VII. 4. Io e il mio amore	p. 121
VII. 5. La preghiera della bussola	p. 122
Bibliografia	pag. 124
Ringraziamenti	pag. 128
Indice	pag. 129