



Association Européenne pour
la Recherche scientifique et la Formation

Corso di Diploma
in

Counsellor Junior

ad indirizzo ipnologico costruttivista

(Operatore nelle relazioni di aiuto psicologico)

“Conscio e Inconscio fra Ipnosi e PNL”

Tesi del Dott. Fabrizio Scattolini

2008/2009

Conscio e Inconscio fra Ipnosi e PNL

*“Prediction is very difficult, especially about the future”
- Niels Bohr (1885 - 1962)*

<i>1.Introduzione.....</i>	<i>3</i>
<i>2.Approccio storico</i>	<i>8</i>
a.Costruttivismo.....	8
b.Psicologia dell’Inconscio (Freud,Jung).....	12
Sigmund Schlomo Freud	12
C.G.Jung.....	15
c.Ipnosi Erickson & Rossi.....	25
d.PNL Bandler e Grinder.....	32
e.Neuroscienze e Neuroimaging funzionale	36
Neuroanatomia funzionale dello stato ipnotico	38
Neuroimaging ed associazioni genetiche dei processi attentivi ed ipnotici.....	42
<i>3.Finestra di Johari</i>	<i>49</i>
<i>4.Johari Vs PNL</i>	<i>56</i>
<i>5.Conclusione</i>	<i>66</i>
<i>6.Bibliografia</i>	<i>71</i>

1. Introduzione

Un percorso didattico di qualsiasi natura rappresenta un viaggio iniziatico. Da quando ho intrapreso il mio, sulla via dell'Ipnosi camminando a dorso della PNL, molte sono le cose che hanno attirato l'attenzione e stimolato la curiosità.

Su tutte emerge un tema ricorrente che riassume le motivazioni che mi hanno spinto a produrre questa ricerca.

con l'ipnosi si ferma lo stato di coscienza e l'inconscio può emergere



Nacita di Venere del Botticelli (1483-1485 circa)

La dea Venere, nuda su una conchiglia, sorge dalla spuma del mare e viene sospinta e riscaldata dal soffio di Zefiro, il vento fecondatore, abbracciato a Clori, la ninfa che simboleggia la fisicità dell'atto d'amore. Sulla riva della spiaggia di Cipro, l'isola cara a Venere, l'Ora della Primavera, una delle ninfe che presiedono al mutare delle stagioni, porge alla dea un manto ricamato di fiori per proteggerla. (fonte wikipedia)

Così come la Venere del Botticelli in piedi su una conchiglia (l'Ipnosi o stato di trance) sorge dalla spuma del mare, il nostro Inconscio emerge dalle profondità dell'Io per dare nuova vita alla coscienza. Sospinta e riscaldata dal soffio di Zefiro (le energie dell'inconscio o libido come la definirebbe Jung), e sostenuta dalla ninfa (il Counsellor), che di fianco ma con i piedi sulla terra ferma (la realtà oggettiva), le porge una coperta (sostegno psicologico, atteggiamento di accoglienza) a proteggerla.

In questa bellissima immagine Botticelliana ho ritrovato elementi che esprimono in forma figurata il rapporto Inconscio-Counsellor-Coscienza. Un rapporto che viene costantemente ribadito in molteplici occasioni nel pensiero di Erickson e Rossi ed è alla base dell'efficacia dell'intervento ipnotico.

Parlando di metodi terapeutici, E&R riportano: “uno shock sorprende le abituali strutture mentali del paziente così che ne vengono depotenziati gli stati coscienti e si crea un momentaneo vuoto nella sua consapevolezza, che può essere riempito con una suggestione adeguata.” (Ipnoterapia, Erickson e Rossi, Astrolabio 1982).

Approfitto del pensiero per sottolineare un degli assunti di base di questo lavoro di ricerca. Come avremo modo di approfondire nel paragrafo dedicato al Costruttivismo (cap.2), Erickson & Rossi parlando di strutture mentali non si riferiscono a strutture fisiche ma *ad abitus* mentali, credenze, convinzioni e standard personali che sono patrimonio, sostanza e guida della coscienza di un individuo.

Una struttura complessa che lo stato di trance può sospendere, congelare, accantonare e permettere un dialogo con la parte più intima del Sé, l'inconscio.

Tale dialogo con l'inconscio può essere condotto in modo eterodiretto come nel caso della terapia (rapporto di coppia, counsellor/cliente), dove il terapeuta/counsellor tramite suggestioni dirette o indirette, sollecita l'inconscio ad elicitarne parti nascoste o a proporre cambiamenti. Oppure il dialogo si presenta come autodiretto (interiore), dove l'individuo esercita la proprietà riflessiva mediante meditazione, preghiera o trance naturale, comunicando con parti del Sé solitamente non disponibili a livello conscio.

Ho utilizzato queste poche righe per introdurre alcuni elementi che saranno approfonditi ed analizzati tramite il pensiero di autori diversi. In particolare mi riferisco a:

Abituali strutture mentali o sistema di credenze. Quando affermiamo che ogni comportamento umano è orientato ad un fine ed è dotato di significato per l'individuo, implicitamente sosteniamo che la realtà è costruita dal soggetto stesso e costantemente reinterpretata attraverso i filtri degli schemi mentali. Con il termine “filtri” indichiamo la somma delle esperienze che si sedimentano a formare le strutture di comportamento. Un'organizzazione che fornisce le linee guida sia per orientare i comportamenti, sia per l'interpretazione degli eventi a cui il soggetto è sottoposto. La costruzione della realtà da parte dell'individuo è un assunto principe della visione Costruttivista ed è alla base del metodo di lavoro del counsellor Costruttivista. Per affrontare questo argomento mi riferirò alla teoria del Costruttivismo (cap.2) ed alcuni autori come Bateson e Maturana.

Nella pratica ipnoterapeutica di Erickson e Rossi il dualismo conscio e inconscio si incontra frequentemente, ma i due autori non si preoccupano di costruire una cornice teorica in cui inquadrare l'attività di laboratorio. Di lasciare una chiara ed univoca definizione su cosa sia l'inconscio. Piuttosto si

evince dalla pratica terapeutica che E&R interpretano la parte consapevole dell'individuo ed il suo antagonista l'inconscio come *Processi*, cioè delle attività della mente a cui non corrisponde un correlato fisico. Per orientarci fra significati e concetti sull'inconscio farò riferimento ad alcuni pensatori. In particolare il presente lavoro deve molto al pensiero di Jung di cui presenterò diversi riferimenti concettuali.

Un legame con il pensiero Junghiano è sostenuto dagli stessi E&R. Infatti trattando l'efficacia delle metafore sostengono che “nella maggior parte dei casi, tuttavia, anche i pazienti imparano cose del tutto nuove che neppure il terapeuta avrebbe potuto prevedere. È l'aspetto non deterministico di questi approcci che è il più efficace nel facilitare l'evoluzione della coscienza. Jung ha concettualizzato queste dinamiche sotto il nome di *funzione trascendente* (approfondimenti in Cap.2): l'integrazione di contenuti consci e inconsci in un modo che facilita l'evoluzione di nuovi modelli di consapevolezza. (Jung 1960). (Ipnoterapia, Erickson e Rossi, Astrolabio 1982, pag.70).

Last but not least come usano dire gli anglosassoni, riprendendo il discorso di apertura all'origine di tutto è il corso frequentato dallo scrivente. A questo proposito, è doveroso dedicare uno spazio ai principi che guidano il Counsellor Costruttivista, cioè la Programmazione Neuro Linguistica e l'Ipnosi. Per la parte PNL farò riferimento ai padri fondatori Bandler e Grinder, mentre per l'ipnosi manterrò il filo conduttore di Erickson e Rossi. Tenendo in considerazione che mentre quest'ultima coppia di studiosi si contraddistingue per l'applicazione pratica piuttosto che per la cornice teorica, i primi hanno compiuto un grande lavoro di analisi e sistematizzazione. Infatti, Bandler e Grinder, studiando il lavoro svolto sul campo da E&R, hanno ricavato quei

principi primi dell'approccio metodologico dell'Ipnosi, definendo a sistema l'estesa esperienza terapeutica (e di successo) di Erickson.

Le neuroscienze sono una disciplina relativamente giovane e negli anni in cui operava Erickson le risorse tecnologiche disponibili per registrare le funzioni mentali erano limitate e grossolane nei risultati. Negli ultimi anni la ricerca ha fatto interessanti progressi in particolare nello sviluppo della visualizzazione in tempo reale dell'attività cerebrale (Neuroimaging). Faremo una breve analisi di cosa ci offrono oggi gli studi di neuroscienze sulla attività degli stati alternativi della coscienza.

Terminata l'analisi concettuale dell'inconscio su base storica procedo ad esaminare un metodo di analisi del Sé denominato *Finestra di Johari*. Questo modello prende il nome dai suoi autori e divide il Sé individuale in 4 quadranti a seconda se l'individuo sia consapevole o meno di un aspetto di sé e sia disponibile a dividerlo pubblicamente.

Nato per studiare le dinamiche relazionali nei gruppi, l'impiego del modello Johari è utile per situare la PNL e l'Ipnosi da un punto di vista funzionale.

Infine con il capitolo 6 cercheremo di far quadrare gli elementi emersi in questa ricerca e di trarre se non proprio delle conclusioni almeno delle considerazioni personali.

2. Approccio storico

Come si diceva in questo capitolo saranno trattate alcune teorie della mente, esponenti della Psicoanalisi e autori che rappresentano il filo conduttore di questa ricerca.

Questo approccio non ha l'obiettivo di essere esaustivo ma significativo per la visione che si intende sostenere. Per cui è stata operata una scelta per limitare il campo di indagine ai concetti espressi nel presente testo

a. **Costruttivismo** (ove non diversamente specificato la fonte è wikipedia)

L'iniziatore del costruttivismo può essere considerato lo psicologo statunitense George Kelly con il suo *Psicologia dei Costrutti Personali*, del 1955. L'assunto base di questa visione è che gli eventi che oggi affrontiamo sono soggetti a tante costruzioni numerose quanto le nostre facoltà ci permettono di concepire. Ciò non vuol dire che una costruzione sia buona come qualsiasi altra, tutte le nostre percezioni sono aperte alla discussione e alla riconsiderazione e suggerisce ampiamente che persino gli "accadimenti più ovvi della vita quotidiana potrebbero rivelarsi totalmente trasformati se fossimo sufficientemente inventivi da costruirli in maniera diversa." (Kelly, 1963).

Non si tratta però di un movimento completamente nuovo, in quanto i primi pensieri costruttivisti risalgono al filosofo napoletano Giambattista Vico (1668-1744), il quale diceva: "...la verità umana è ciò che l'uomo conosce costruendolo con le sue azioni, e formandolo attraverso di esse".

Nell'ambito della matrice epistemologica costruttivista, viene messa in discussione la possibilità di una conoscenza "oggettiva", in quanto sapere totale che rappresenti in modo fedele un ordine esterno indipendente dall'osservatore; la stessa osservazione diretta dei fenomeni non è più considerata fonte privilegiata di conoscenza obiettiva.

L'approccio si dice costruttivista in quanto tiene in considerazione il punto di vista di chi osserva, di chi esamina; e considera il sapere come qualcosa che non può essere ricevuto in modo passivo (come affezione del mondo esterno) dal soggetto, ma che risulta dalla relazione fra un soggetto attivo e l'ambiente esterno. La realtà si forma nei processi d'interazione ed attraverso l'attribuzione di significati alla nostra esperienza. La "costruzione" si poggia quindi su mappe cognitive che servono agli individui per orientarsi e costruire le proprie interpretazioni. In sostanza ciascun individuo costruisce una sua "mappa di significati" personali, che gli consentano di vivere in quello che ciascuno sperimenta come il suo mondo. D'altra parte appare fondamentale in questo processo di costruzione il mondo sociale nel quale il soggetto è inserito, e del quale egli condivide i significati. Anche l'azione e l'intervento sulla realtà hanno spesso carattere sociale, sia in quanto avvengono attraverso o all'interno di gruppi, sia in quanto avvengono attraverso la mediazione del linguaggio (Jean Piaget). L'ambiente in quest'ottica cessa d'essere luogo denso di "informazioni" precostituite all'esterno, da "trarre" o "raccogliere", per divenire luogo di esperienza, che offre diverse possibilità ed opportunità di costruire informazioni e conoscenze.

Le prime dirette conseguenze riguardano l'impossibilità di una distinzione netta tra colui che osserva e chi è osservato, perché entrambi si definiscono

come tali attraverso la reciproca interazione. Ciò che viene osservato non sono cose, proprietà o relazioni di un mondo che esiste indipendentemente dall'osservatore, bensì delle distinzioni effettuate dall'osservatore stesso, in seguito alla propria attività nell'ambiente.

Bateson sosteneva che ciò che possiamo cogliere del mondo non è l'informazione ma la differenza, o per meglio dire, un'informazione di differenza. Dunque ciò che cogliamo non è il mondo ma è una costruzione, una "mappa" e la mappa non è il territorio. Rispetto a questa visione, Maturana compie un passo in avanti sostenendo che non c'è differenza tra illusione e percezione di conseguenza la mappa coincide con il territorio. In tal modo si sorpassa il solipsismo, cioè intendere l'esistenza in quanto tale sia solo parte degli stati mentali dell'individuo stesso o sostenere la realtà come costruito finale della relazione sociale attraverso l'uso del linguaggio.

Dunque non esiste un territorio esistente di per sé ma neanche si crea nella mediazione delle relazioni sociali attraverso il linguaggio o, come cita Morin: "Possiamo dire che il mondo è nella nostra mente, che è nel nostro mondo. L'oggetto della conoscenza, in altre parole, è la fenomenologia e non la realtà ontologica. La nostra mente/cervello 'produce' quel mondo che ha prodotto la mente/cervello. Noi produciamo la società dalla quale siamo prodotti." (Sviluppi epistemologici nell'ambito della cibernetica di secondo ordine, Marco Chisotti pag.7)

Il costruttivismo, nelle sue varie accezioni, nella costruzione della realtà mette al centro l'individuo, con le percezioni ed il sistema di costrutti personali, originati nelle esperienze, in definitiva la realtà si crea interagendo con l'ambiente interno ed esterno, ivi inclusi gli altri individui.

Rimaniamo sull'affermazione di Morin "oggetto della conoscenza è la fenomenologia e non la realtà ontologica". Per semplificare il discorso vorrei portare un semplice esempio di vita quotidiana: avete mai sentito due appassionati spettatori del gioco del calcio, tifosi di parte avversa, commentare una partita alla stessa maniera? la domanda è retorica, ma anche se ascoltaste due tifosi della stessa squadra trovereste commenti difformi sui singoli giocatori o sulla dinamica di una azione. Insomma per quanto possiate cercare, non troverete due tifosi che abbiano assistito alla stessa partita. Rimanendo sempre in ambito calcistico lo stesso fenomeno si verifica anche fra gli "esperti". Provate almeno una volta a seguire un programma giornalistico di commenti sportivi (Ad es. Controcampo su Italia1 o La Domenica Sportiva su Rai2). Oltre alla dimensione spettacolo sempre presente in questo genere di programmi, vi sarà capitato di notare che sulle azioni di gioco visionate alla moviola (scene cioè osservate al rallentatore frame X frame) gli ospiti della trasmissione che siano sportivi, giornalisti o artisti, forniranno commenti diversi, ed è praticamente assente un giudizio unanime.

Ecco che organi senso, credenze (la mappa dei significati), standard personali e aspettative tendono a creare mondi paralleli ed unici per l'individuo che conosce/agisce nel mondo. Tutto questo crea il sistema del Sé che contribuisce a determinare il futuro comportamento, inteso sia in senso di azione fisica ma anche di future percezioni/interpretazioni del mondo.

b. Psicologia dell'Inconscio (Freud,Jung)

Sigmund Schlomo Freud

(Příbor, 6 maggio 1856 – Londra, 23 settembre 1939)

Laureato in Medicina fondò la Psicoanalisi.

La psicoanalisi è la traduzione del neologismo impiegato da Freud a partire dal 1896 per indicare:

- un procedimento per l'indagine di processi mentali che sono altrimenti inaccessibili per altra via;
- un metodo terapeutico che trae le sue origini dall'indagine psicoanalitica ed ha per fine la cura delle nevrosi;
- una teoria della psiche.

Probabilmente il contributo più significativo nell'opera di Freud al pensiero moderno fu la sua concezione dell'inconscio. Durante il XIX secolo la tendenza dominante nel pensiero occidentale fu il positivismo, che avrebbe creduto nella capacità degli individui di poter controllare la conoscenza reale di se stessi, del mondo esterno ed esercitare un controllo razionale su entrambi. Freud, invece, suggerì che questa pretesa di controllo fosse in realtà una illusione; che persino ciò che pensiamo sfugge al totale controllo e alla comprensione e le ragioni dei nostri comportamenti spesso non hanno niente a che fare con i nostri pensieri coscienti. Il concetto di inconscio sarebbe stato rivoluzionario in quanto

sostenne che la consapevolezza fosse allocata nei vari strati di cui è composta la mente e che ci sono pensieri non immediatamente disponibili in quanto "sotto la superficie" (livello cosciente). Tuttavia l'inconscio non è stato scoperto da Freud. Nel 1890, quando ancora non si parlava di psicoanalisi, William James, nel suo monumentale trattato di psicologia, esaminava il modo in cui Schopenhauer, von Hartmann, Janet, Binet e altri avevano utilizzato il termine "inconscio" e "subconscio".

Freud e l'inconscio

Con il termine inconscio Freud intendeva un complesso di processi, contenuti ed impulsi che non affiorano alla coscienza del soggetto e non sono quindi controllabili razionalmente. Egli riferì il termine dapprima ad una parte della mente in cui si trovano i contenuti psichici rimossi, per poi passare ad indicare i contenuti stessi che possono riaffiorare nei sogni in forma simbolica, o manifestarsi come atti mancati, come i lapsus e le distrazioni. In sintesi nella nostra psiche esiste una dimensione incoscia e irrazionale, in cui si annidano una serie di istinti e desideri il cui contenuto non si manifesta a livello cosciente, ma la cui soddisfazione è necessaria, pena il manifestarsi di disturbi del comportamento più o meno gravi. Il fatto che ritenesse i contenuti inconsci per lo più di natura sessuale va collegato alla morale dell'epoca e delle precedenti, e particolarmente alla repressione della sessualità, essendo oggi dimostrata la validità dell'intuizione generale: l'inconscio è sede di ogni processo psichico che debba restare inaccessibile al pensiero cosciente e comprende una parte di quelli attinenti alla sfera sessuale.

Per esplorare il mondo interiore poteva essere necessario analizzare i sogni dei pazienti o le loro manifestazioni di ansia, oppure prestare attenzione ad alcuni gesti quotidiani, od a espressioni e modi di dire apparentemente insignificanti. Freud riteneva che il sogno fosse una manifestazione psichica, mirata alla realizzazione di un desiderio pulsionale non realizzato nella realtà, che attingeva i propri contenuti latenti dall'inconscio. I lapsus, le forme d'amnesia momentanea ed i falsi ricordi non sono casuali. L'inconscio in sostanza era una ragione che trascendeva quella dell'Io e che comunicava attraverso le sintomatologie i contenuti nascosti alla consapevolezza. L'ottimismo terapeutico di Sigmund Freud fece dell'inconscio un luogo dotato di senso, che richiedeva un'ermeneutica (una capacità) interpretativa specifica.

Più avanti, Sigmund Freud nell'illustrare il nuovo statuto dell'Io, introdusse la nuova istanza dell'Es che descrisse come "la forza ignota e incontrollabile da cui veniamo vissuti" (Georg Groddeck). Al di là della collocazione delle nuove istanze, il padre della psicoanalisi invitò a non considerarle quali entità separate, mettendo in guardia dal sostanzializzarle.

Con la "strutturazione" Sigmund Freud ci indica che la psiche è strutturata in: Io - Es - Super-io. L'Es rappresenta l'istinto, la pulsione, completamente mutuate dall'inconscio. Il Super-Io è il "precipitato" degli insegnamenti morali, sociali ed educativi, ed esita tra contenuti consci e inconsci. L'Io è il mediatore tra l'Es ed il Superio (tra istanze pulsionali e morali).

C.G.Jung

Carl Gustav Jung (Kesswil, 26 luglio 1875 – Bollingen, 6 giugno 1961) è stato uno psichiatra e psicoanalista svizzero. La sua tecnica e teoria di derivazione psicoanalitica è chiamata "psicologia analitica".

Inizialmente vicino alle concezioni di Sigmund Freud se ne allontanò definitivamente nel 1913, dopo un processo di differenziazione concettuale culminato con la pubblicazione, nel 1912, di "La libido: simboli e trasformazioni". In questo libro espose il suo orientamento, ampliando la ricerca analitica dalla storia personale del singolo alla storia della collettività umana. L'inconscio non più solo individuale, prodotto dalla rimozione, ma finalistico e collettivo.

L'aspetto centrale delle differenze teoriche con Freud risiedeva in un diverso modo di concepire la Libido: mentre per Freud il "motore primo" dello psichismo risiedeva nella pulsionalità sessuale, Jung proponeva di estendere il costrutto teorico di Libido rendendolo così comprensivo di altri aspetti pulsionali costitutivi "dell'energia psichica". La "sessualità" passa così dall'essere costrutto unico a costrutto importante ma non esclusivo della vita psichica. La libido è l'energia psichica in generale, motore di ogni manifestazione umana compresa la sessualità. Essa va aldilà di una semplice matrice istintuale proprio perché non è interpretabile solo in termini causali. Le sue "trasformazioni", necessarie a spiegare l'infinita varietà di modi in cui si dà l'uomo, sono dovute alla presenza di un particolare apparato di conversione dell'energia, la funzione simbolica.

Il termine "simbolo" è poi inteso secondo una concezione del tutto opposta a quella di Freud, il quale aveva assimilato il concetto di simbolo a quello di segno sulla base del rinvio. Ma mentre il segno compone in modo puramente convenzionale qualcosa con qualcos'altro, il simbolo è un caso particolare del segno in cui, pur rimanendo l'elemento genericamente semiotico del rinvio, questo rinvio non è diretto ad una realtà determinata da una convenzione ma alla ricomposizione di un intero. Ecco qui un'altra differenza con Freud: se egli interpretava le fantasie inconsce alla stregua di meri segni di pulsioni, inaccettabili per la coscienza, per Jung esse sono simboli di nuove realizzazioni psichiche. La funzione simbolica è capace di superare le opposizioni di cui la psiche è costituita proprio attraverso la produzione di simboli.

Il pensiero di Jung non si esaurisce a questi brevi cenni, per approfondire alcuni aspetti del suo impianto psicologico e filosofico riporto nel prosieguo alcuni brani tratti dai suoi lavori. Dove non diversamente indicato, le parti esposte sono estratte da lavori scritti in diversi anni e raccolti in "La psicologia dell'Inconscio", edito da Grandi Tascabili Economici Newton, 2008.

1. L'Inconscio

I brani seguenti sono tratti dal testo "La struttura dell'inconscio", 1916 (La Psicologia dell'Inconscio)

Con l'aiuto di alcuni brani estratti dallo scritto del 1916, analizziamo la prospettiva di Jung nei confronti dell'inconscio partendo dalla rottura con la scuola psicoanalitica di Freud. Un allontanamento incentrato sulla diversa definizione di Libido che non è più una energia ad esclusivo carattere sessuale ma una forma di energia psichica.

“dopo che si poté eliminare il pregiudizio su questo concetto se si tratta di sessualità o semplicemente di energia.” E prosegue “ammettendone uno puramente astratto (appunto il concetto di inconscio), di cui non avevamo stabilito a priori la natura, i nostri interessi si focalizzarono sul concetto di inconscio.” In questa dichiarazione si distinguono due concetti ed un processo storico. Il primo concetto è quello di libido “semplicemente” come energia psichica liberandolo dalla sfera ristretta della sessualità. Interessante è il termine “pregiudizio” con cui Jung categorizza l’approccio freudiano, succube e vittima della morale dell’epoca. Il secondo aspetto concerne la natura dell’Inconscio interpretato come un processo di cui non si prospetta una natura a priori, cioè non se ne definisce il correlato fisiologico. Infine una sequenza storica di non secondaria importanza, di cui ci rende noto lo stesso Jung, che arriva a teorizzare sull’Inconscio dopo aver definito cosa sia l’energia che lo anima, cioè la Libido. Così, con la Libido come energia psichica, l’attività mentale non cosciente diventa un luogo dinamico e creativo, custode di segreti ma soprattutto di pensieri in attesa di manifestazione consapevole.

E ancora “l’inconscio ha anche un altro aspetto: in esso non si trovano soltanto contenuti rimossi, ma anche tutti i materiali psichici che si trovano al di sotto della soglia della coscienza.....come pure le sensopercezioni subliminali. Inoltre sappiamo.....che l’inconscio contiene tutto il materiale che non ha ancora raggiunto la soglia della coscienza.”

Ecco attraverso le parole Jung il contenuto dell’Inconscio. Ed è un ulteriore elemento di rottura con la psicoanalisi: l’inconscio non è costituito esclusivamente da “contenuti rimossi” ma sede di tutti i contenuti che non raggiungono la soglia della coscienza, ivi incluse le percezioni subliminali.

L'inconscio si è trasformato da forziere impenetrabile di segreti inconfessabili ad una fucina di processi evolutivi che non hanno ancora raggiunto la forza per levarsi. Dice infatti "Similmente, abbiamo molte buone ragioni per pensare che l'inconscio non sia mai in quiete, nel senso di essere inattivo, ma sia probabilmente impegnato senza sosta a combinare variamente le cosiddette fantasie inconse." Ecco l'inconscio di Jung, non più ricetacolo di contenuti scomodi, ma teatro di attività creative date dalla continua elaborazione, formazione e combinazione di processi mentali originali.

Ed ancora a supporto della visione dell'inconscio dinamico e creativo: ".....se un uomo fosse veramente capace di scuotere da sé l'inconscio, privandolo della *libido* e rendendolo inattivo, ma l'esperienza ci insegna che non è possibile togliere l'energia all'inconscio: questo rimane attivo, perché non soltanto contiene, ma è esso stesso la sorgente della libido dalla quale affluiscono in noi tutti gli elementi psichici: i sentimenti-pensiero e i pensieri-sentimento, i germi ancora indifferenziati dei pensieri e dei sentimenti formali". (pag.119). a chiusura di questa lettura dell'inconscio ci pervengono importanti precisazioni. La prima è relativa all'impossibilità di fermare l'attività inconscia, visione estremamente moderna e confermata da tutte le tecniche di registrazione dell'attività del cervello. Il secondo aspetto è che la Libido non influenza il sub conscio ma è generata da esso ed attraverso esso che fluiscono, come un fiume, gli elementi psichici.

2. *Inconscio collettivo*

I brani seguenti sono tratti dal testo La Psicologia dell'Inconscio (La struttura dell'inconscio, 1916) pag 111-115.

Uno dei punti cardini della filosofia Jungiana è la presenza di un *inconscio personale* formatosi nell'individuo attraverso le esperienze di vita ed un *inconscio collettivo* che corrisponde alla memoria del genere umano: "l'universale rassomiglianza dei cervelli umani comporta la possibilità universale di un funzionamento psichico uniforme. Tale funzionalità è la *Psiche collettiva*, che può essere divisa in *mente collettiva e anima collettiva*". Interessante la posizione di Jung nell'affermare che i cervelli umani sono uguali a prescindere dalla razza, un'idea lontana dal razzismo diffuso negli anni del colonialismo. Ancora più interessante se si pensa che gli studi di genetica e l'elica del DNA sono ancora lontani nel tempo e che Jung stesso si è dovuto difendere dall'accusa di essere filonazista. Anche se la storia ci racconta che dovette rifugiarsi in Svizzera ed avesse visto i suoi libri mandati al rogo.

Jung riconosce che all'interno di una uniformità di funzionamento psichico, esistono differenze e dice "*dato che sussistono differenze corrispondenti alla razza...e persino alla famiglia, vi è anche una psiche collettiva limitata alla razza..alla famiglia, che sovrasta la psiche collettiva "universale"*". Probabilmente oggi definiremmo *Cultura e Società* la psiche collettiva limitata, indicando tutto il contenuto proprio di una cultura che viene a comporre e modificare i pensieri e comportamenti individuali. La psiche collettiva si specifica in: "*per mente collettiva intendo il pensiero collettivo; con anima collettiva intendo il sentimento collettivo e con psiche collettiva intendo le funzioni psicologiche collettive nell'insieme*".

Alla luce degli studi moderni, dal campo della psicologia alla fisiologia, alla genetica, il riferimento alla psiche collettiva è condivisibile e riafferma la definizione precedente di Jung per cui tutti i cervelli sono rassomiglianti.

Queste affermazioni anticipano di un centinaio di anni i risultati sullo studio del DNA, che parlano di una generica uguaglianza fra gli individui della stessa specie. E gli studi di brain imaging che illustrano come i processi mentali, ed in specifico le aree del cervello attivate siano le stesse a parità di compito cognitivo.

L'anima collettiva descritta da Jung sembra molto vicina al "*sentimento popolare*", intendendo con questo un moto affettivo e comportamentale proprio di un popolo. Una propensione ad agire dovuta ad una comunanza di valori e credenze. L'anima collettiva di Jung risponde ad un sentimento popolare che non è vincolato al contesto storico ma figlio della storia, ricomprendendo tutti i sentimenti patrimonio della storia umana e non contingenti.

Dunque se alla psiche collettiva corrisponde un substrato fisiologico e principi di funzionamento universali, l'anima collettiva come risultato dell'interazione dell'uomo con il contesto storico è figlia stessa della psiche collettiva ed ad essa ricondotta.

Discorso analogo per il pensiero collettivo. Se con questo ci riferiamo ai processi, possiamo affermare che essi sono comuni a tutti gli individui, se con il termine ci riferiamo ai contenuti comuni ad una collettività (o al genere umano nel suo insieme) il concetto è simile all'anima collettiva.

Anche il pensiero collettivo è la risultante delle esperienze significative accumulate dell'umanità, ridotto e trasformato in archetipi cioè a categorie che possono essere trasmesse di generazione in generazione.

Jung utilizza anche la catalogazione di Pierre Janet per cui la “psiche collettiva comprende la *Partie inferieures* delle funzioni psichiche, quelle parti indistruttibili e profondamente radicate della psiche individuale che, essendo ereditarie, si riscontrano ovunque ovunque e sono, quindi, impersonali e sovrapersonali. La coscienza, insieme con l’inconscio personale, costituisce *parties superieurers* della funzione psichica, quelle parti, cioè, che si sono sviluppate nel corso dell’ontogenesi e sono state acquisite in conseguenza dello sviluppo individuale.”

Ci sono alcuni aspetti della teoria Junghiana che non trovano riscontri in altri approcci e di difficile collocazione. Ad esempio Jung ci mette in guardia dal pericolo che l’inconscio collettivo possa essere assimilato alla coscienza pena la dissociazione dell’individuo. “d’altro canto, siccome la psiche collettiva è sopraordinata alla personalità, essendo la matrice di tutte le personalità individuali e di quella funzionalità psichica che è comune a tutti, se entra a far parte della personalità cosciente produce una ipertrofia della fiducia in sé che, a sua volta, sarà compensata da un notevole senso di inferiorità a livello inconscio.”

I casi di dissociazione della personalità sono difficilmente riconducibili ad un Inconscio collettivo che si sovrappone al Sé cosciente. Una difficoltà dovuta ai molteplici aspetti di questa patologia. Mentre si potrebbe supporre che se a prevalere fosse la memoria storica dell’umanità, gli individui dissociati dovrebbero avere comportamenti pressoché identici.

Se paragonassimo la mente alla struttura di un sistema informatico potremmo assimilare l’inconscio collettivo con il BIOS (Basic Input Output System), cioè le istruzioni di base per l’accesso alle risorse del sistema.

Come il SW di base di un computer non si sostituisce ai programmi specifici (un elaboratore di testi od un foglio di calcolo), l'inconscio collettivo fornisce le istruzioni per la formazione ed il funzionamento dell'inconscio personale. Così il computer in assenza del BIOS si trasforma in un oggetto di arredamento, la mente senza Inconscio Collettivo si potrebbe ritrovare tabula rasa, incapace di produrre pensieri originali.

Un passaggio non spiegato da Jung è il meccanismo evolutivo dell'inconscio collettivo. Essendo questo la memoria storica dell'umanità deve essere dinamica, cioè deve esistere una procedura di:

- *selezione* dei pensieri/esperienze significative. Molti degli eventi di un individuo non hanno ricadute per il resto degli individui, ma alcuni episodi sono significativi per la sopravvivenza per la specie. E sono questi che per la loro significatività o ripetitività che vengono selezionati per costituire il nucleo dell'Inconscio collettivo;
- *registrazione*, una volta isolati e valutati questi episodi (di conoscenza o esperenziali) devono essere registrati. Non solo per via sinaptica, altrimenti l'informazione si perderebbe alla morte dell'individuo, ma depositati indelebilmente sul DNA per la *trasmissione* alle generazioni successive.

1. simboli e metafore

Jung ha dedicato ampia parte del suo lavoro alla simbologia come strategia che l'individuo usa per rappresentare significati profondi radicati nell'inconscio. L'individuo non riuscendo a rappresentare pensieri per via diretta, a causa dell'opera dell'inconscio, li rappresenta attraverso le

similitudini, qualcosa di rassomigliante, che in qualche modo rievochi il pensiero perduto.

“il simbolo non è il travestimento di un elemento generalmente conosciuto. Il suo significato sta nel fatto che esso è un tentativo di illustrare, mediante una similitudine più o meno appropriata, un elemento ancora completamente sconosciuto o tuttora in formazione”

Con questa idea Jung ci introduce al valore dei simboli per l'uomo, come rappresentazione di idee, pensieri, concetti o ricordi ancora in formazione. Cioè un pensiero che non ha trovato ancora la forza di emergere alla mente cosciente, si esprime con similitudini e trova nel simbolo la rappresentazione dell'idea *in nuce*.

Dunque diventa importante individuare i simboli espressi dall'individuo come espressione di significati reconditi. E diventa ancora più importante la capacità evocativa dei simboli, per richiamare ricordi perduti o far emergere pensieri che ancora non hanno trovato la forza per arrivare alla coscienza.

2. sogni

La visione del ruolo del sogno all'interno della cornice teorica Junghiana è estremamente moderna e conseguenza logica del rapporto conscio/inconscio, infatti: *“nel significato dei sogni non si deve ravvisare alcuna funzione morale, né io suggerisco che vi sia. La funzione dei sogni non è teleologica nel senso filosofico della parola, non ha, cioè, uno scopo finale né quello di additare una meta. Più volte ho fatto rilevare che la funzione dei sogni è soprattutto compensatoria, in quanto essi rappresentano gli elementi subliminali riuniti a*

formare una costellazione tratta dalla situazione momentanea della mente cosciente.” (pag.129)

I sogni non hanno una funzione *teleologica*, ma riassumono e rielaborano gli elementi subliminali registrati durante la fase di veglia. Dunque quegli elementi che erano stati registrati sotto il livello della coscienza possono, nel sonno, emergere ad un livello superiore. Aspetto concorde alla psicologia moderna che vede nel sogno una rielaborazione degli eventi quotidiani.

3. *Funzione trascendente*

Riconoscere diritto d'esistenza alle tendenze inconse significa anche imparare a relazionarsi senza farsi travolgere. E questo può risultare operazione assai ardua.

Questa funzione psichica esprime la presenza della capacità di trascendere la tendenza unilaterale che farebbe "tirare" tutto da una parte o dall'altra, il che risulterebbe in ogni caso distruttivo per il processo stesso: o perché la coscienza potrebbe soccombere precipitando nel buio della frammentazione psicotica, o perché potrebbe essere "ridotto" il nuovo contenuto emergente dall'inconscio in vecchi e troppo angusti schemi.

La funzione trascendente è quindi lo strumento che consente all'individuo di andare al di là del conflitto senza senso e di evitare l'unilateralità.

Ma come praticamente si attua tale funzione? Come cioè possiamo concretamente attivare questo dialogo tra coscienza ed inconscio? Uno dei metodi privilegiati, anzi per alcuni "il metodo" per eccellenza, è quel procedimento che Jung stesso definisce immaginazione attiva: una tecnica, frutto di un lungo allenamento, che consiste nella capacità dell'io di porsi e di

stare in dialogo reale con i contenuti del proprio inconscio accogliendo, registrando, e concretizzando in qualche forma tutto ciò che emerge, osando porre domande ed azzardare risposte, evitando così la passività della pura fantasticheria, cercando di non cadere nei tranelli dell'autoinganno nè nel pregiudizio che vorrebbe inibire e liquidare il tutto come assurdo.

A partire dall'esperienza personale, dal contatto con le proprie fantasie inconsce, e da quella professionale, con le opere della fantasia dei suoi pazienti, Jung si è andato sempre più convincendo dell'importanza dell'immaginazione attiva quale "funzione creativa", capace di attuare e mantenere un equilibrio, pur sempre instabile, tra coscienza ed inconscio.

c. Ipnosi Erickson & Rossi

E&R hanno lasciato ampia testimonianza del loro lavoro terapeutico, moltissime trascrizioni delle sedute con annesse spiegazioni. I libri di E&R hanno uno stile ed un schema consolidato, sono composti da una breve introduzione descrittiva degli aspetti terapeutici che verranno affrontati, le trascrizioni di intere sedute (un testo può riportare anche solo un paio di casi) e le spiegazioni offerte da E&R. Le trascrizioni sono arricchite dalle descrizioni fisiche e gestuali dei partecipanti all'incontro mentre le spiegazioni hanno la forma della domanda (posta da Rossi) e dalla risposta sui *perché* si è verificato una determinata risposta del paziente o sul *come* (Erickson).

Ma questo lavoro è tutto quello che ci rimane del loro impianto teorico. Stressando il concetto, a dispetto di altri autori, E&R non partono da costrutti teorici ma da una *visione pragmatica*. Questo non significa che il loro lascito sia privo di sostanza o di fondamenta alla terapia ipnotica ma per ritrovarla va seguito un processo di astrazione dal lavoro terapeutico, di estrazione, sintesi e ricostruzione dei costrutti dedotti.

A testimonianza che il loro lavoro ha un impianto teorico basta leggere le poche righe seguenti sul rapporto tra trance e momento creativo.

“l’interruzione e la sospensione del nostro comune sistema di credenze quotidiano, è stato descritto da Rossi come un momento creativo (Rossi 1972): ma cos’è un momento creativo?..... Un momento creativo ha luogo quando viene interrotto un modello di associazione abituale.....ci può essere uno shock

psichico,....una sostanza psichedelica, una condizione tossica o una deprivazione sensoriale possono fungere da catalizzatore; yoga Zen, esercizi spirituali e di meditazione possono ugualmente interrompere le nostre associazioni abituali e introdurre un vuoto momentaneo nella consapevolezza” quando “.....i contenuti abituali della coscienza vengono spazzati via, vi è una possibilità per la consapevolezza pura.... questa frazione di secondo può essere vissuta come uno ‘stato mistico’, satori, un’esperienza altissima o uno stato di coscienza alterato.....quando lo spazio vuoto nella propria consapevolezza è riempito dal nuovo che improvvisamente vi si introduce” e ancora “il momento creativo è dunque uno spazio vuoto nel proprio abituale modello di consapevolezza.....il nuovo che appare nei momenti creativi è perciò l’unità di base del pensiero originale e dell’intuizione come pure del cambiamento di personalità” (Ipnoterapia, Erickson e Rossi, Astrolabio 1982, pag.22-23).

Una concettualizzazione analoga alla “*funzione unificatrice*” di Jung “*di cui siamo alla ricerca si trova nelle fantasie creative. Tutte le funzioni che agiscono nella psiche convergono nella fantasia..... intesa ermeneuticamente, quale simbolo autentico, assume la funzione di indicatore, fornendoci i riferimenti necessari a condurre un’esistenza in armonia con noi stessi*”.

Un autore che si è cimentato nell’esercizio di sintesi del pensiero Ericksoniano è stato il Dott.Chisotti (psicologo/psicoterapeuta, Direttore A.E.R.F.). Il quale ha interpretato la produzione di Erickson e Rossi e sistematizzato il loro pensiero all’interno di una cornice teorica. Quella che segue è una interessante sintesi sul concetto di Inconscio, riportata durante un seminario tenuto a Roma nel mese di Gennaio 2009.

L'inconscio ericksoniano, dall'interpretazione del Dott. Chisotti è dinamico ed evolutivo. La funzionalità è legata alle fasi di vita ed è costituito da 3 stadi che seguono e sostengono l'evoluzione dell'individuo: il bambino, l'adolescente, l'adulto.

Un inciso. L'uso del maschile, qui come in altre occasioni ha solo un valore funzionale. La lingua italiana impone l'uso del genere, ma i riferimenti (bambino etc.) non si riferiscono al genere sessuale ma al genere umano.

Nella prima fase di vita il bambino indifeso ha necessità e desiderio di protezione, di qualcuno che lo protegga e lo rassicuri di fronte allo stress ambientale di un mondo sconosciuto ed ostile. La ricerca solitamente si risolve nella figura della madre, o per dirla con Madeleine Klein, si affida in maniera totale al *caregiver*.

La necessità di protezione è così sentita e l'affidarsi verso la figura di riferimento è così totale che la figura trasfigura, diventa sovraumana e si trasforma in un angelo: l'Angelo custode.

Ecco che in questa fase dell'esistenza l'inconscio assume la funzione di *Angelo Custode*.

La seconda fase di vita di un individuo è l'adolescenza. In questo stadio l'individuo ha abbandonato la fase infantile e si avvia a divenire adulto. Questo periodo si caratterizza per alcune grandi trasformazioni che avvengono nell'individuo, in primis la maturazione sessuale a livello fisico e contestualmente la maturità psicologica lo porta in cerca di una identità. O meglio è nella fase della costruzione della propria identità.

La ricerca di una identità originale ha alcuni presupposti, innanzitutto la rottura con gli schemi esistenti. È tipica dell'età adolescenziale una relazione di reazione ed ambiguità nei confronti delle figure genitoriali. Quindi non solo genitori in senso stretto ma con tutte le forme che esprimono una autorità: professori, istituzioni, forze dell'ordine etc.tc.

La reazione è il tentativo di rottura con l'identità comune, familiare, per cercare ed assumere una propria identità. L'ambiguità è dovuta al senso di affetti positivi e della necessità di protezione sempre presenti.

Un primo effetto della rottura (tentativo per lo più) dei legami familiari è la ricerca e costituzione di legami più confacenti al nuovo stato psicologico. L'adolescente spesso trova nel gruppo di pari una modalità per esprimere la *nuova* identità ma è esperienza comune che il giovane adolescente è alla perenne ricerca di risposte e di guide.

Ed è appunto nella figura della *Guida* che si esplica l'attività dell'Inconscio in questa fase.

Infine, nella fase adulta l'inconscio acquista una nuova veste, non più guida o protezione ma di *funzione automatica*. In questo caso l'inconscio è un alleato della coscienza nella vita quotidiana. Uno strumento che si prende cura di quelle piccole funzioni automatiche e ripetitive, lasciando alle funzioni consapevoli superiori risorse ed energie per impegni "pesanti". L'esempio più semplice e ricorrente ci viene dalla vita quotidiana. Ogni mattina ripetiamo gli stessi gesti (e la stessa strada) per andare a scuola o al lavoro. Spesso ci capita di arrivare a destinazione e ci rendiamo conto di non essere stati consapevoli delle operazioni che abbiamo compiuto. Inserire le marce, dare il gas, fermarsi

al semaforo e via dicendo. Ecco in questi casi ripetitivi, dove le funzioni attentive, logiche, di calcolo o creative non sono chiamate in causa, l'attività è guidata dalle funzioni inconse.

Uno spunto analogo ci è offerto dal Prof. Caprara (professore ordinario della cattedra di Psicologia della Personalità presso la facoltà di Psicologia² della Sapienza, nonché Preside di facoltà) e il Prof. Barbarelli (prof. Ordinario di Analisi Multivariata presso la medesima facoltà) i quali nello studio dei comportamenti umani e la loro predittibilità scrivono *“in realtà, diversamente dall'inconscio della psicoanalisi, nel quale si agitano pulsioni che la coscienza deve tenere a bada, l'inconscio cognitivo è un alleato prezioso della nostra coscienza. Le sue manovre infatti servono sostanzialmente ad alleviare il carico di lavoro della percezione, della memoria, del pensiero, della coscienza, non sono in contrasto con i principi che regolano il loro funzionamento e, di norma, sono funzionali all'adattamento.”* (Capi di governo, telefonini, bagni schiuma. G.V. Caprara, C. Barbaranelli, Raffaello Cortina Editore, 2000 pag. 39).

Questi psicologici ci danno lo spunto per una riflessione: esiste un inconscio cognitivo ed uno psicoanalitico? L'uno è alleato della coscienza, opera in sua vece per le operazioni automatiche, una specie di pilota automatico per il risparmio energetico. L'altro è un luogo dominato dalle pulsioni.

La questione mi riporta in mente un'altro studio della psicologia: gli istinti che regolano i comportamenti comuni.

Per spiegare il largo ventaglio dei diversi comportamenti vennero individuati e classificati ben 12.000 istinti!!!! ottenuta una tale tabella che comunque non esauriva le spiegazioni, la psicologia si rese conto di dover cercare le

spiegazioni del comportamento umano in sistemi più complessi e non esaustivi. Così mi appare la definizione di inconscio attribuita dalle diverse prospettive teoriche. L'inconscio si sta trasformando in un *refugio peccatoris* un luogo dove accade di tutto a seconda delle necessità. Ove non si riesce ad attribuire una spiegazione razionale ecco che magicamente appare l'inconscio.

Voglio sottolineare in questa sede l'attenzione a non trasformare l'inconscio in un oggetto magico, fideistico o virtuale. A parlo in primo piano fintanto che non si riesca a trovare una spiegazione migliore.

Tornando all'Inconscio ericksoniano, interpretato dal Dott.chisotti, emerge una figura dinamica che evolve con la complessità dell'individuo. Già l'Analisi Transazionale aveva individuato stadi analoghi: Bambino, Genitore, Adulto. E con con l'A.T. condivide diverse similitudini. Uno degli aspetti più salienti è che gli stadi non si sostituiscono l'uno con l'altro, ma si aggiungono. Dunque la fase successiva mantiene in sé le caratteristiche e doti delle fasi precedenti.

Il pensiero corre agli adulti che ricercano l'angelo custode o che di fronte ad una immagine sacra chiedono cosa sarà del loro futuro. Si tratta in fondo di una domanda al loro inconscio, un dialogo interiore che viene innescato tramite meditazione o preghiera.

d. PNL Bandler e Grinder

Cosa dire di originale su Richard Bandler e John Grinder???

mi rimetto alle parole di Virginia Satir nella premessa al testo “la struttura della magia” di Bandler e Grinder: *“quest'opera è il risultato delle fatiche di due giovani brillanti e intelligenti, il cui interesse è capire come abbia luogo il cambiamento per documentarne il processo.”*

il focus del lavoro di questi due autori è lo studio del cambiamento terapeutico. Inoltre il cambiamento è definito essere un processo e questo determina una metodologia ed un approccio di studio ben determinato. Un processo è qualcosa che nasce, cambia, evolve da una forma per arrivare ad un'altra. Durante il cammino è possibile verificare risultati parziali, ma soprattutto si cercano i modelli comunicativi, i meccanismi di risposta dell'individuo durante il processo di cambiamento.

Il metodo che guida Bandler e Grinder nella ricerca è l'osservazione che si trasforma nella visione, ascolto ed analisi di ore e ore di terapie in videotapes e cassette.

Uno degli autori più studiati è senza alcun dubbio Erickson e l'impronta delle tecniche ipnotiche pervade tutta l'opera di Bandler e Grinder.

Il risultato del lavoro di B&G è nelle parole di Gregory Bateson scritte per la premessa di “La struttura della Magia”: *“è uno strano piacere scrivere l'introduzione a questo libro perché John Grinder e Richard Bandler hanno*

fatto qualcosa di simile a ciò che i miei colleghi ed io abbiamo cercato di fare quindici anni fa. Il compito era facilmente definibile: dare origine a una base teorica appropriata per la descrizione dell'interazione umana”.

del modello risultante esaminerò una piccola parte relativamente allo studio del linguaggio umano, quello che B&G definiscono i 3 universali del modellamento umano: la generalizzazione, la cancellazione, la deformazione.

Prima di parlare dei meccanismi umani è importante porre alcune premesse.

Ogni comportamento umano è rivolto ad un fine e la sua analisi mostra che può essere descritto da una serie di regole. La complessità e molteplicità dei possibili atti dovuti a comportamenti complessi implica che il comportamento, pur sostenuto regole, non sia prevedibile o determinato.

“..... il comportamento umano, per quanto bizzarro possa sembrare a prima vista, ha un senso se lo si vede nel contesto delle scelte generate dal loro modello.” (B&G, “la struttura della magia”, ed.Astrolabio, pag.32).

Tra i comportamenti complessi possiamo includere il linguaggio umano.

L'uomo si serve del linguaggio per rappresentare la propria esperienza agli altri ma anche a se stesso. Quando lo fa crea un modello della propria esperienza.

Uno dei processi base per la sopravvivenza dell'essere umano è la capacità di simbolizzare le esperienze. La simbolizzazione può rappresentare un paradosso, da una parte forma la conoscenza base per la sopravvivenza e la crescita, dall'altra può fornire un modello eccessivamente impoverito dell'esperienza.

Il modello risultante sarà utilizzato per l'interpretazione delle esperienze successive, cioè il modello nato come interpretazione linguistica di una esperienza, fornirà la base per le percezioni future.

Da un punto di vista terapeutico la modellizzazione linguistica dell'esperienza assume notevole rilevanza. I modelli sappiamo che formano la base di conoscenza e di azione per l'essere umano. Così un modello distorto crea un comportamento disfunzionale (o patologico). D'altra parte quando gli uomini comunicano non sono consapevoli del processo attraverso il quale scelgono le parole. Durante una comunicazione l'individuo è inconsapevole di come struttura il discorso, di come sceglie ed ordina le parole. In sintesi, attraverso il linguaggio l'uomo comunica il modello interno.

Definire il linguaggio un *sistema* significa attribuire una struttura, un insieme di regole che determinano in quale modo o successione le parole avranno un senso.

Quando l'individuo decide di comunicare la sua rappresentazione, cioè la sua esperienza del mondo, dà forma ad una rappresentazione linguistica completa. Questa rappresentazione è detta *struttura profonda*. Quando poi l'individuo inizia a parlare effettua una serie di scelte, di trasformazioni che porta alla struttura superficiale.

Come dicono Bandler & Grinder “quando i clienti comunicano i loro modelli del mondo lo fanno in strutture superficiali” (“la struttura della magia”, ed. Astrolabio, pag.59).

Il passaggio dalla struttura profonda a quella superficiale può comportare delle trasformazioni.

Scopo e missione del counsellor è verificare che la struttura superficiale rappresenti per intero la struttura profonda, avrà in questo modo il modello del mondo del cliente. Poi, il counsellor, potrà mettere in moto le risorse del cliente per far sì che questi ricollegli il suo modello linguistico con il suo mondo d'esperienza.

B&G hanno sviluppato il metamodello, derivazione diretta della grammatica trasformazionale di Noam Chomsky, per avere un metodo esplicito per capire e cambiare i modelli impoveriti dei clienti. Il concetto guida nell'analisi del linguaggio è la "buona formazione" ed hanno identificato tre meccanismi ricorrenti: la generalizzazione, la cancellazione, la deformazione.

La **generalizzazione** è il processo nel quale "*elementi dell'esperienza vengono staccati per rappresentare l'intera categoria di cui l'esperienza è parte*". ("la struttura della magia", ed.Astrolabio, pag.33) Faccio un esempio autobiografico. Diversi (molti) anni fa, ero un bambino di 5 anni, mi trovavo con mia madre e mia sorella di 3 anni nel giardino di una zia nel quale giocava un cucciolo di collie. Mamma era seduta su di una sedia con mia sorella sulle gambe che mangiava un biscotto. Come fanno solitamente i bambini teneva questo biscotto tendendo il braccio, il collie pensando che fosse un'offerta lo strappò via. Il gesto in sé non fu violento e la bambina non riportò danni fisici ma per alcuni anni le rimase la paura dei cani. Dunque un episodio negativo fece sì che la categoria dei cani fosse accomunata (generalizzazione) da un sentimento di pericolo.

La **cancellazione** “è un procedimento con cui, selettivamente, prestiamo attenzione a certe dimensioni della nostra esperienza e ne escludiamo delle altre.” (“la struttura della magia”, ed.Astrolabio, pag.33). Prendiamo ad esempio la capacità di sentire la voce di una persona specifica all’interno di un foyer teatrale affollato. Questa riduzione può essere utile in determinati contesti, ma fonte di sofferenza in altri.

Terzo procedimento di modellamento è la **deformazione** “che ci permette di operare cambiamenti nella nostra esperienza dei dati sensoriali”. (“la struttura della magia”, ed.Astrolabio, pag.34). La fantasia è la capacità di alterare la realtà per anticipare eventi futuri. È la capacità espressa dai pittori, capaci di vedere colori e forme dove non vi sono, degli scienziati che alterano la realtà attuale per favorire le scoperte. Ma questo procedimento è anche capace di limitare la ricchezza della nostra esperienza. Una importante forma di deformazione è la **nominalizzazione** in cui un processo della struttura profonda viene designato, nella struttura superficiale con una parola di evento o nome. Ad es.”rimpiango la mia *decisione* di tornare a casa”. Il termine decisione è una nominalizzazione che rappresenta un processo, in questo caso semplice potrebbe essere **decisione = aver deciso**.

e. Neuroscienze e Neuroimaging funzionale

Le neuroscienze studiano struttura, funzione e sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico. È una branca della scienza multidisciplinare che si occupa dallo studio molecolare al cellulare (neurone), dai piccoli ai grandi sistemi neurali come la corteccia cerebrale.

Il Neuroimaging funzionale (Functional Neuroimaging) è l'utilizzo di tecnologie di neuroimmagine in grado di misurare il metabolismo cerebrale, al fine di analizzare e studiare la relazione tra l'attività di determinate aree cerebrali e specifiche funzioni cerebrali.

I metodi utilizzati più comunemente includono la Tomografia ad emissione di positroni (PET), Risonanza magnetica funzionale (fMRI), Elettroencefalogramma multicanale (EEG), SPECT, Magnetoencefalografia (MEG) e spettroscopia ad infrarossi (NIRSI).

PET, fMRI, NIRSI e SPECT misurano i cambiamenti nel flusso ematico locale, legato all'aumento di attività cellulare e quindi neuronale. Questi cambiamenti di flusso sono definiti come regioni di "attivazione". Le aree del cervello sono attivate quando il soggetto compie un determinato compito cognitivo. L'analisi di queste attivazioni svolge un ruolo chiave nella comprensione dello studio del rapporto tra comportamento, emozioni, funzioni cognitive e substrato neuronale. Ad esempio una generale attivazione dei lobi occipitali è tipica di compiti nei quali è presente una stimolazione visiva, che riceve le afferenze dalla retina ed è il primo substrato per la percezione visiva.

La tecnica per osservare le aree attivate durante un particolare compito prevede una scansione multipla dell'attività cerebrale. Primariamente viene rilevata l'attività "a riposo", cioè nel contesto sperimentale di ricerca ma senza il compito specifico. Successivamente viene rilevata l'attività durante il compito specifico. La differenza tra le due mappe permette di individuare le aree attivate specificatamente durante quel determinato compito.

MEG ed EEG registrano l'attività neuronale diretta sotto forma di radiazione elettromagnetica, invece le immagini PET, SPECT ed fMRI restituiscono immagini indirette dell'attività neuronale (ad esempio, nella SPECT attraverso lo studio del flusso ematico cerebrale).

È uno strumento di primaria importanza nelle neuroscienze cognitive e in neuropsicologia. Oltre alle classiche applicazioni di ricerca sperimentale sui processi neurocognitivi, le tecniche di neuroimaging funzionale stanno acquisendo una sempre maggiore importanza nella clinica e nella diagnostica neurologica, per lo studio delle alterazioni encefaliche in seguito a patologie traumatiche, oncologiche, vascolari e neurodegenerative.

Nel prosieguo sono riportati i risultati di studi effettuati da diversi gruppi scientifici. A ragione della complessità del tema toccato, gli studi vengono riportati senza alcun commento.

Neuroanatomia funzionale dello stato ipnotico

Da un articolo pubblicato su Journal of Physiology-Paris
Volume 99, Issues 4-6, June 2006, Pages 463-469, a cura di : Marie-Elisabeth Faymonville (Department of Anesthesiology and Pain Clinic, University of Liège, Sart Tilman, Belgium), Mélanie Boly and Steven Laureys (Cyclotron Research Center and Department of Neurology, University of Liège, Sart Tilman B30, 4000 Liege, Belgium)

Sintesi dell'articolo:

I meccanismi neurali che sono alla base dell'ipnosi e particolarmente della modulazione della percezione del dolore durante la fase ipnotica rimangono

oscuri. Usando la PET in primo luogo è stata descritta la distribuzione di flusso sanguigno cerebrale regionale durante la condizione ipnotica. L'ipnosi basata sulla focalizzazione delle memorie autobiografiche piacevoli è stata poi confrontata con la formazione dell'immagine relativa a materiale autobiografico in stata di "vigilanza normale" (veglia).

La condizione ipnotica è stata collegata all'attivazione di un insieme diffuso di aree corticali, coinvolgendo la zona occipitale, la parietale, la precentrale, la premotoria la prefrontale ventrolaterale e il cingolato corticale anteriore. Questo modello di attivazione condivide alcune somiglianze con il linguaggio mentale figurato, da cui principalmente differisce per la disattivazione del precuneus.

Secondo, sono stati osservati gli effetti anti-nociceptivi dell'ipnosi. Confrontati con i rimanenti stati, l'ipnosi riduce la percezione della sofferenza approssimativamente per il 50%. La riduzione, indotta tramite ipnosi, delle risposte affettive e sensoriali agli stimoli nocivi termici, è stata modulata dall'attività della corteccia del cingolata mediana.

In conclusione, sono stati valutati i cambiamenti nella connettività funzionale cerebrale relativa all'ipnosi. Confrontato al normale stato di veglia (cioè, al riposo e attività immaginifica mentale), la condizione ipnotica, ha aumentato significativamente la modulazione funzionale fra la corteccia cingolata mediana e una grande rete neurale coinvolta nelle funzioni sensitive, affettive, conoscitive. Questi risultati indicano che non solo le soluzioni farmacologiche ma anche le strategie psicologiche per il controllo del dolore possono modulare la rete cerebrale coinvolta nella percezione nociva.



Fig. 1. aree del cervello dove le regioni cerebrali presentano un incremento del flusso di sangue (rCBF: regional Cerebral Blood Flow) durante la fase di ipnosi, comparate con una attività di visualizzazione di immagini mentali autobiografiche (compito a controllo di distrazione) a sinistra. A destra abbiamo le aree del cervello dove l'rCBF aumenta durante il compito di memoria autobiografica rispetto ad uno stato di riposo.

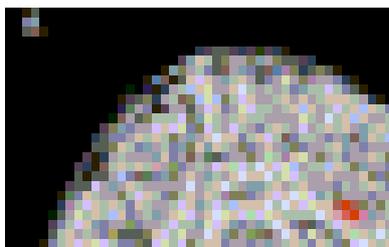


Fig. 2 (A) Area del cervello dove l'attività neurale correla linearmente con le valutazioni di sensazione di dolore, nel contesto specifico di ipnosi: la parte ventrale della corteccia del cingolato mediale indicata in colore rosso su una immagine renderizzata in 3D da MRI. (B) Diagramma dei cambiamenti nella valutazione della percezione del dolore attraverso i cambiamenti registrati nel flusso sanguigno della corteccia del cingolato mediale. Si noti la differenza nella pendenza della retta ottenuta con l'analisi regressione fra l'ipnosi (puntini verdi) e gli stati di controllo (cerchi aperti di colore rosso).

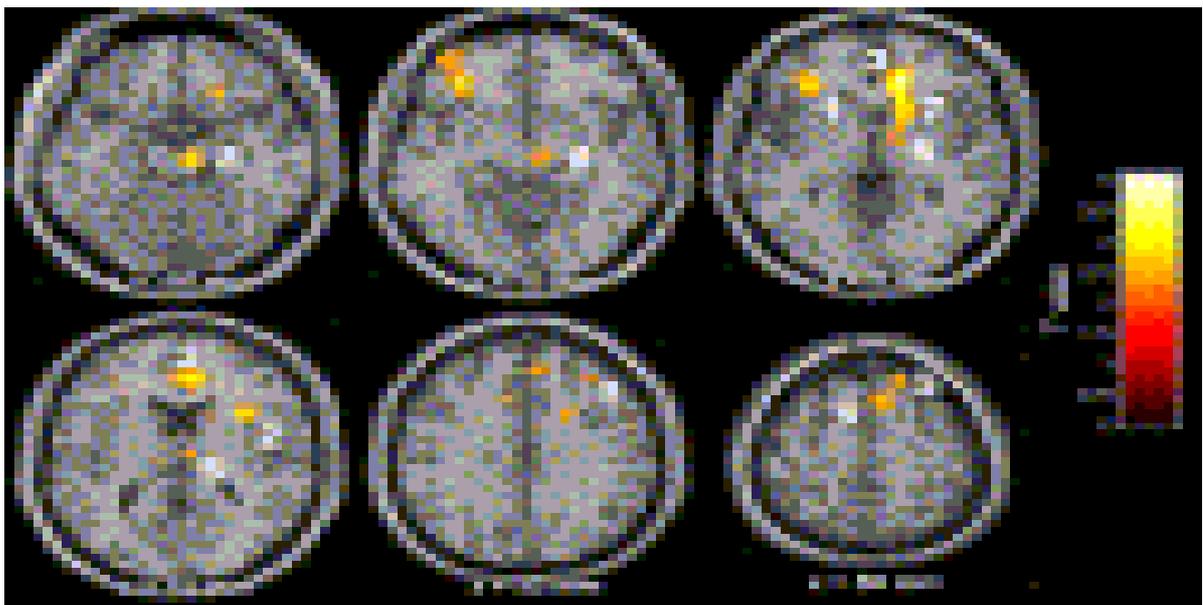


Fig. 3. Regioni che mostrano un incremento nella connessione funzionale con la corteccia del cingolato mediale durante la fase ipnotica: (1) Insula di sinistra, (2) Insula di destra, (3) Corteccia perigenual, (4) Corteccia motoria pre-

supplementary, (5) Giro frontale superiore, (6) Talamo destro, (7) Nucleo caudale destro

Neuroimaging ed associazioni genetiche dei processi attentivi ed ipnotici

Da un articolo pubblicato su Journal of Physiology-Paris Volume 99, Issues 4-6, June 2006, Pages 483-491, a cura di: Amir Raz (del department of Psychiatry, College of Physicians and Surgeons, Columbia University, USA e New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Box 74, New York, NY 10032, USA), Jin Fan (del Department of Psychiatry, Mount Sinai School of Medicine, New York, USA) and Michael I. Posner (del Department of Psychology, University of Oregon, Eugene, USA).

Sintesi.

In conseguenza del progetto “Genoma umano”, lo studio del genotipo è diventato velocemente un complemento tecnologico efficace per lo studio del fenotipo. Considerando che i tentativi di caratterizzare la risposta ipnotica sono stati in gran parte di tipo fenomenologico, i risultati che derivano dall’esplorazione dei dati genetici possono offrire una comprensione ulteriore sulle basi genetiche dell’ipnotizzabilità. Descriviamo i nostri risultati genetici e di neuroimaging e discutiamo le implicazioni potenziali dei sistemi di controllo top-down. Questi risultati possono spiegare le differenze individuali nell’ipnotizzabilità e proporre le nuove idee per lo studio dell’influenza della suggestionabilità sui sistemi neurali.

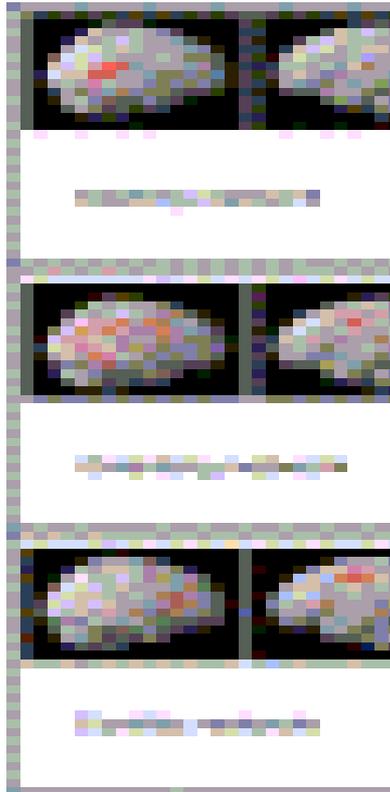


Fig. 1 Anatomia delle reti percettive, le immagini in tecnica fMRI sono state raccolte da sedici adulti in buona salute. Viste a sezione trasversale di (1) la rete di veglia mostra l'attivazione del talamo (cioè, a seguito di un allarme), (2) la rete di orientamento mostra l'attivazione del parietale, (3) la rete del conflitto. Segnalato per primo da Fan ed altri (2001a), questa immagine evidenzia alcune aree anatomiche funzionali alle singole reti percettive. Il pulvinar, il colliculus superiore, il lobo parietale superiore ed i campi frontali dell'occhio spesso sono stati trovati attivi negli studi sulle reti d'orientamento; il giro cingolato anteriore è una parte importante della rete esecutiva (cioè, attenzione selettiva e risoluzione del conflitto) e le zone parietale e frontale di destra sono attive quando la gente mantiene lo stato di veglia.

Dolore, Analgesia ipnotica

Studio di neuroimaging con tecnica PET (Positron Emission Tomography) sull'analgesia ipnotica, di Pierre Rainville, pubblicato sulla prestigiosa rivista Science nel 1997.

Gli studiosi hanno dimostrato che manipolando, tramite suggestioni ipnotiche appropriate, il grado di risonanza affettiva negativa (unpleasantness) evocata da una stimolazione nocicettiva, si modificava parallelamente l'attività di strutture encefaliche (e.g. la corteccia cingolata anteriore) deputate alla codificazione della componente motivazionale-affettiva del dolore, mentre non risultava modificata l'attività della corteccia somatosensoriale primaria, deputata alla componente sensoriale-discriminativa dello stimolo nocicettivo.

La straordinaria selettività della suggestione ipnotica nel manipolare differenzialmente le due componenti principali dell'esperienza dolorosa era documentata da una strepitosa correlazione lineare tra intensità della risonanza affettiva negativa, suggerita in ipnosi, e livello di attivazione della corteccia cingolata anteriore.

Studi ulteriori hanno evidenziato come l'ipnosi sia in grado di modulare efficacemente non solo la componente motivazionale-affettiva, ma anche quella sensoriale-discriminativa (anche se, probabilmente, in grado minore) in modo dipendente dalla struttura e dalla formulazione della suggestione ipnotica (Faymonville et al., 2000; Hofbauer et al., 2001).

L'impatto dell'ipnosi nella ricerca sul dolore

Fonte: www.hypnosisandsuggestion.org/research_pain.html

Realizzate per sapere di più sull'ipnosi e sulle suggestioni, un certo numero di studi hanno avuto come effetto il farci conoscere più approfonditamente la natura del sistema di percezione del dolore nell'essere umano.

Modulazione del dolore spiacevole indipendente dalle componenti sensoriali

Nel 1997 Rainville ed i colleghi hanno pubblicato uno studio di riferimento che ha investigato i correlati neurali della sofferenza umana. Usando la tomografia a emissione di positroni (PET) hanno misurato l'attività di cervello in un gruppo di soggetti altamente ipnotizzabili durante l'immersione di una mano in acqua tendenzialmente neutrale (35°C) o dolorosamente calda (47°C). Suggerimenti ipnotici sono stati dati ai partecipanti all'esperienza per aumentare o diminuire la percezione del dolore e registrati i commenti verbali sul dolore.

La figura in basso mostra l'attività dell'area della corteccia cingolata anteriore (Rainville) in corrispondenza del dolore riportato anche a livello verbale. Interessante rilevare che tale area era stata supposta coinvolta nella percezione del dolore già nel 1962.

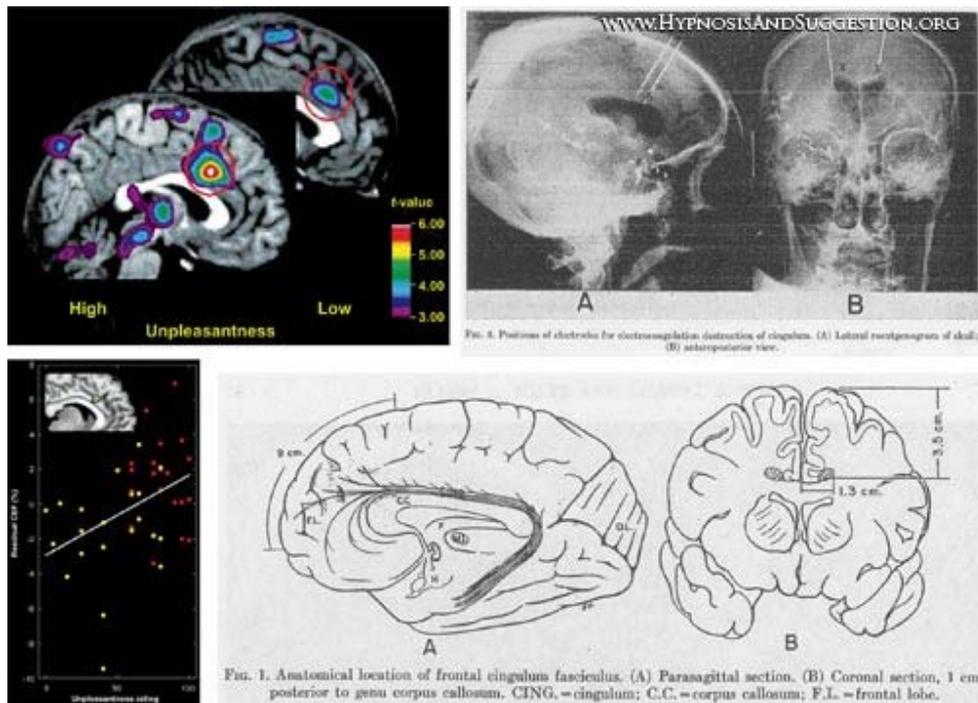


Figura 2: l'immagine a colori mostra l'area della corteccia del cingolato anteriore (ACC) la quale attività è correlate con le percezioni spiacevoli (Rainville ed altri, 1997). L'immagine in bianco e nero (Folz e White 1962) mostra come una lesione nella stessa zona dell'ACC provochi una riduzione nella percezione del dolore.

Usando ipnosi per generare dolore in assenza di stimolo nocivo

In uno studio sul dolore funzionale (dolore senza una causa fisica evidente), Derbyshire e al. (2004) hanno pubblicato una ricerca sul cervello attraverso l'analisi di partecipanti altamente ipnotizzabili. La situazione sperimentale aveva previsto un dolore fisico-indotto (pi), ipnotico-indotto (HI), o nel dolore immaginato. I partecipanti erano stati selezionati affinché avessero la capacità di allucinare (immaginare in maniera vivida) una sensazione di dolore.

I termini del dolore per i partecipanti ai gruppi (pi) ed (HI) prevedeva che una sonda elettrica tenuta a mano, si riscaldasse fino a divenire dolorosamente calda. Tuttavia, il calore doloroso è stato somministrato solo ai partecipanti del gruppo (pi). Nel gruppo (HI) la sonda non è stata riscaldata, ma i partecipanti hanno segnalato varianti sensibilità di dolore. Sia negli stati di (HI) che di (pi) le attivazioni significative sono state segnalate nelle zone chiave della rete di dolore, compreso il talamo, l'insula, la corteccia del cingolato anteriore e la corteccia prefrontale. Inoltre, nel gruppo di (HI) è stata osservata l'attivazione nella corteccia somatosensoriale primaria.

L'immaginare una situazione di dolore ha provocato soltanto una attivazione minima nella rete del dolore. Questi risultati indicano che è comunque possibile avvertire il dolore in assenza di stimolo diretto e forniscono una certa prova per la partecipazione corticale diretta ad alcuni disordini funzionali clinici del dolore. Risultati simili sono stati segnalati nel 2005 da Raji e dai colleghi.

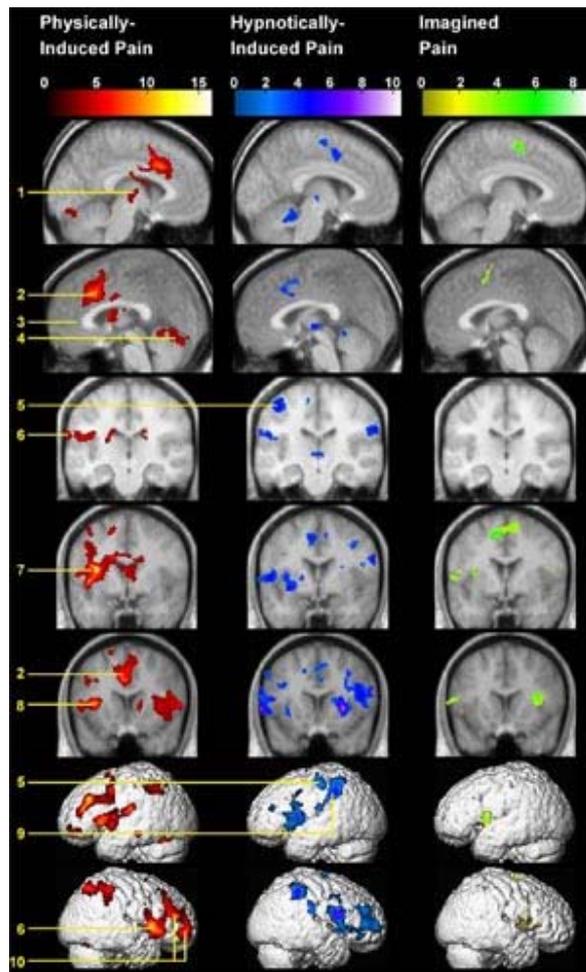


Figura 3: Attivazioni dovute a sofferenza, da uno studio di Derbyshire e altri (2004) in risposta ad induzione fisica (rosso), indotto ipnoticamente (blue) e sofferenza immaginata (verde).

Considerazioni

All'inizio ho posto come presupposto che non avrei commentato gli studi riportati. Il motivo risiede nella complessità delle neuroscienze. Obiettivo di questa branca scientifica è quello di ricostruire le funzioni mentali attraverso l'attribuzione di correlati fisiologici. Lo studio della neuroimaging permette di visualizzare il metabolismo cerebrale, in parole povere è una tecnica che ci

permette di visualizzare quale parte del cervello è attiva per compito cognitivo. Questa tecnica ha permesso di verificare, confermare ed arricchire molte teorie per l'attribuzione di funzioni ad aree del cervello.

Gli studi riportati mostrano diversità di percezione del dolore tra lo stato di veglia, lo stato di trance ma anche durante la visualizzazione di ricordi. Non credo che gli studi possano dirsi conclusivi anche perché sappiamo quali aree sono attive e quali no, ma non sappiamo il perché o il come!!!

Soprattutto la neuroimaging non ci aiuta a trovare l'inconscio. Le immagini ottenute ci raccontano di aree più o meno attive ma a parità di compito cognitivo non troviamo aree diverse in fase di trance.

3. Finestra di Johari

Il percorso fino ad ora seguito ha avuto un carattere storico/teorico. Ho analizzato il concetto di Inconscio con particolare riferimento al lavoro di alcuni autori come C.G.Jung, l'approccio PNL con Bandler e Grinder, quindi l'ipnosi di Erikson & Rossi. Poi ho fatto un rapido passaggio alla moderna tecnologia della Neuroimaging e mostrato alcuni risultati di questa tecnica in caso di applicazione all'ipnosi.

La ricerca adesso prosegue con un modello pragmatico che definisce il rapporto del Sé con l'ambiente esterno: la finestra di Johari.

Il nome di matrice o finestra di Johari è dato dalla combinazione delle iniziali dei nomi di due studiosi che la proposero negli anni '50 del secolo scorso: **Joe Luft** e **Harry Ingham**.

La finestra nacque come risultato di una ricerca di questi psicologi sulle dinamiche di gruppo. Ma, come vedremo, il loro schema ben si presta a valutare il flusso comunicativo dell'individuo.

Lo schema identifica 4 tipi di Sé basandosi attraverso 4 variabili: quello che conosciamo di noi stessi e quello che gli altri conoscono di noi.

La figura sottostante riporta i 4 quadranti della finestra di Johari.

	Known to Self	Not known to Self
Known to Others	Open ◦ Maschera	Blind ◦ Inconsapevole
Not Known to Others	Hidden ◦ Occulto	Unknown ◦ Ignoto

Iniziamo la lettura dello schema con il primo quadrante, qui identifichiamo il Sé Open o **Pubblico**. È così detto perché è quella parte di noi di cui siamo consapevoli e che siamo disponibili a condividere con gli altri. Talvolta è anche indicato come la **Maschera**, perché identifica il Sé che siamo disponibili a presentare agli altri, a raccontare alcune cose di noi e a tacerne delle altre.

Su questo elemento troviamo in Jung una valida e consistente interpretazione:

“la personalità cosciente ci appare come un frammento più o meno arbitrario della psiche collettiva. Essa deve la sua esistenza semplicemente al fatto....di aver rimosso, più o meno arbitrariamente, degli elementi psichici o caratteriologici.....allo scopo di isolare quel frammento di psiche collettiva che chiamiamo persona. Il termine persona è un'espressione assai appropriata perché in origine rappresentava la maschera portata dagli attori per indicare la parte che recitavano.” (da “la psicologia dell’Inconscio”, grandi tascabili economici Newton 2008, pag.116).

La personalità è figlia della maschera che porta la psiche collettiva, l’individualità come frammento ottenuto tramite la rimozione di elementi psichici. Il richiamo di Jung è ovviamente alla psiche collettiva, ma se escludiamo la peculiarità della lettura di Jung ritroviamo degli elementi

universalmente condivisibili. Quello che l'individuo offre all'ambiente esterno è un frammento dell'intera personalità, attraverso la rimozione di elementi psichici, alcuni volontariamente altri per rimozione. Vale su tutti il richiamo all'etimologia della parola *persona* che deriva dal greco πρόσωπον, (prósōpon) cioè maschera dell'attore, termine entrato in Italia tramite l'etrusco phersu.

Un'altra etimologia è da ricercare nel termine latino personare, per-sonare: cioè parlare attraverso. Ciò spiegherebbe perché il termine *persona* indicasse in origine la maschera utilizzata dagli attori teatrali, che serviva a dare all'attore le sembianze del personaggio che interpretava.

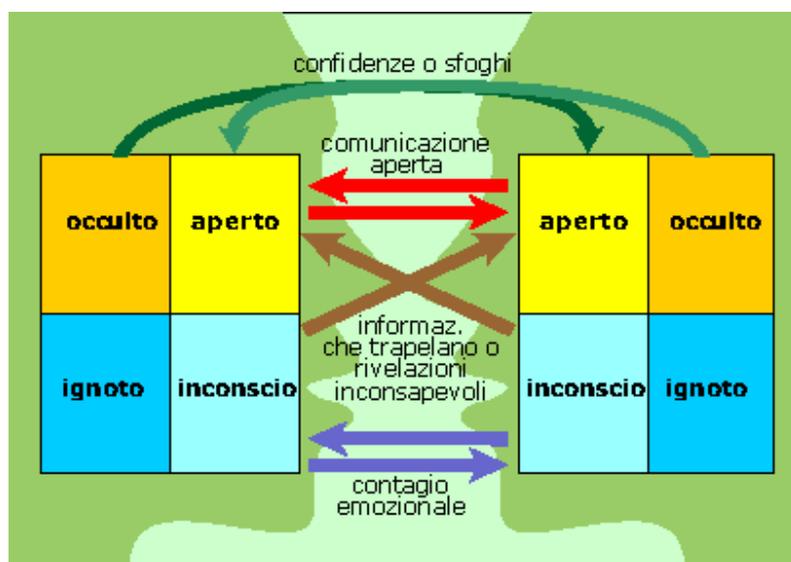
Per il prosieguo del nostro studio l'interpretazione ha un valore storico/interpretativo e per dare conferma a quante intuizioni di questo autore siano ancora attuali.

Passiamo al quadrante 2 che racchiude un Sé sconosciuto a noi stessi ma pubblico per gli altri. Rappresenta quanto appartiene alla nostra personalità ma di cui non siamo consapevoli. È quel Sé raccolto sotto il livello della consapevolezza e che raccontiamo agli altri attraverso forme di comunicazione involontarie. È il caso dei gesti, delle posture che assumiamo, del tono che usiamo mentre parliamo, forse Freud in questo quadrante aggiungerebbe i lapsus. Tra le reazioni involontarie, che rientrano a pieno titolo in questo quadrante, vi è il rossore delle guance. Quella congestione temporanea scatenata da sentimenti di vergogna o rabbia. Il secondo quadrante è chiamato **Blind**, il Sé **cieco** o **inconsapevole**, per sottolineare che “non so (di me) ma dico (agli altri)”.

Il quadrante 3 **Hidden** ci porta ad una situazione diametralmente opposta al precedente. Questo quadrante rappresenta il Se consapevole ma sconosciuto agli altri. È il Se **occulto** (l'individuo) che sa ma non dice (agli altri). Per dirla in altri termini, è quella parte di noi di cui siamo consapevoli ma che non viene svelata in pubblico. Sono i pensieri segreti. È la parte complementare alla maschera che definisce il Sé consapevole dell'individuo.

Infine il quarto quadrante **unknown**, rappresenta il Se **ignoto**, non so (di me) e non dico (agli altri). È la parte del Se più recondita. Sconosciuta a noi perché abbiamo rimosso ed è sconosciuta agli altri perché non la comunichiamo neanche in maniera involontaria. Per dirla alla Jung, sono i ricordi rimossi ed i pensieri che ancora non hanno raggiunto l'energia sufficiente ad emergere.

Questo modello del Se ci aiuta a capire come avvengono gli stili comunicativi fra individui, come mostrato nella grafica seguente.

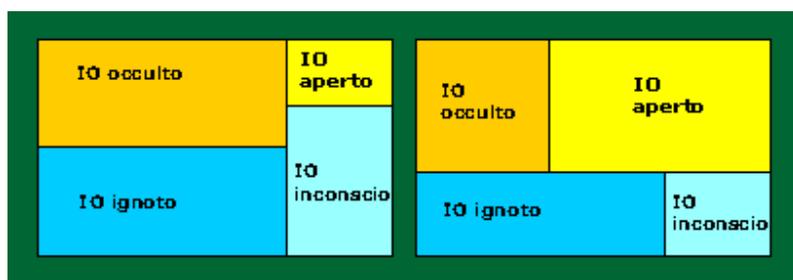


Come si può vedere nell'immagine sopra, i rapporti formali e razionali avvengono fra gli "io aperti". I rapporti manipolatori sono una combinazione fra

io aperto e io occulto. L'io inconsapevole si rivela in situazioni emotive (amore, paura, timore). L'io ignoto può venir fuori inaspettatamente, con sorpresa di noi stessi e degli altri. Può essere un improvviso atto di coraggio o di violenza.

Le interazioni fra i quattro quadranti determinano quattro tipi di rapporti: comunicazione aperta, informazioni che trapelano o rivelazioni inconsapevoli, confidenze o sfoghi, contagio emozionale.

Come ho detto all'inizio parlando della storia della finestra di Johari, questo schema è nato studiando le dinamiche relazionali di un gruppo. Nella immagine seguente è riportato lo stile comunicativo dominante di un gruppo appena formato (a sx) e di un gruppo affiatato (a dx).



Come si può afferrare intuitivamente, conoscersi significa estendere mano a mano il quadrante in alto a destra, riducendo gli altri. È esperienza comune che fra gli individui la disponibilità ad offrire parti di Sé (esperienze, lati caratteriali, desideri) aumenta man mano che aumenta la familiarità.

In un gruppo la fiducia reciproca si sviluppa gradualmente con l'estendersi del quadrante in alto a destra. Nella prima fase di vita di un gruppo, si presenta la situazione a sx. Il gruppo è guardingo tasta il terreno e dice poco di sé. Con il passare del tempo si passa alla configurazione a dx dove si è disposti a concedere di più.

Lo stesso schema può essere applicato alla comunicazione non verbale. Al 1° quadrante, corrispondente all'io aperto, possiamo far risalire i gesti volontari, il modo di vestire e gli usi sociali. Ad esempio l'uso individuale di una gestualità più o meno marcata a sottolineare i discorsi. L'abbigliamento poi concorre in maniera determinante alla costruzione della maschera pubblica. È sufficiente

riflettere sull'uso costante della giacca e cravatta tra i politici, per fornire una immagine rassicurante e di credibilità. O all'opposto, lo stile aggressivo e informale dei giovani. Per finire all'utilizzo della prossemica per definire i rapporti sociali.

Altresì, l'Io Inconsapevole allocato nel quadrante 2 si rivela attraverso gli atteggiamenti involontari ma ben decifrabili da chi ci osserva.

E' un modello nato per comprendere le dinamiche di gruppo ma di certo utile per rapporti a due, per discutere, per negoziare.

4. Johari Vs PNL

Ma la finestra di Johari cosa condivide con la PNL?

Dei due approcci, la matrice di Johari descrive il Sé i suoi modelli comunicativi e li schematizza secondo i livelli di consapevolezza considerati. La PNL, da parte sua, è in grado di cogliere (percepire consapevolmente) e sistematizzare i segnali ricevuti dai diversi canali comunicativi.

Vediamo come i due modelli possono lavorare in maniera complementare e divenire l'uno strumento dell'altro. Una simbiosi interattiva ed iterativa in cui l'uno fornisce la linfa ed uno schema guida per l'altro.

Open

Riprendendo la finestra di Johari abbiamo chiamato Sé pubblico il quadrante in cui l'individuo consapevolmente offrirà agli altri un frammento della propria personalità. La vita pubblica di un individuo, dunque ribadiamo, è fatta dall'immagine di sé che l'individuo riterrà più idonea a mostrare in un determinato contesto: la maschera.

A seconda delle esperienze pregresse e del contesto culturale di riferimento ogni individuo riterrà corretto presentare un'immagine in linea con il suo concetto di accettabilità sociale.

Questa immagine è la maschera che l'individuo presenta e che difficilmente metterà da parte per offrire le parti più intime.

Dunque all'interno del quadrante *Open* possiamo collezionare gli elementi che l'individuo ci offre consapevolmente. Tra questi possiamo includere i fattori che definiscono l'immagine esteriore. Tra questi l'abbigliamento, possiamo notare un abbigliamento formale informale, ricercato o trasandato. Allo stesso modo il linguaggio utilizzato, forbito o scanzonato, indica l'immagine o il ruolo che l'individuo si presta a ricoprire.

Alla fine dell'elenco di costituenti avremo ricostituito la maschera che l'individuo si appresta a recitare.

Una analisi di questo tipo gli esseri umani la svolgono continuamente. Quando incontriamo un uomo in completo grigio e cravatta rossa, automaticamente lo immaginiamo lavorare in banca, una donna in tailleur grigio è una manager in carriera etc.etc.

Questa capacità di analisi è automatica ed insita in tutti gli uomini. La capacità di anticipare gli eventi è lo strumento principe per la sopravvivenza, così se invece di un uomo in giacca e cravatta incontriamo un uomo con vestiti trasandati ci allarmiamo. Ma se questa situazione è sufficiente per la vita di tutti i giorni lo scopo e missione del Counsellor PNL è di ricostruire la figura completa attraverso la registrazione, l'analisi dei segnali offerti e l'indagine dialettica.

Primo strumento a favore del counsellor è lo studio della coerenza dei segnali comunicativi. Questi si esprimono su tre canali: Verbale, Non Verbale, Paraverbale.

- *Verbale*. In termini di PNL è anche definita la comunicazione digitale, il quanto il pensiero umano non è espresso direttamente ma con l'uso delle parole. Cioè il pensiero, prima di essere espresso, passa attraverso un processo di attribuzione di significato.
- *Non verbale*, o analogico secondo la terminologia PNL. Sono i gesti, le posture volontarie o meno che accompagnano e contribuiscono a costruire il significato.
- *Paraverbale*, rientrano in questa categoria il tone di voce, il volume e il ritmo del parlato.

In una comunicazione "sincera" queste tre categorie o canali si presentano congruenti all'interno di un flusso comunicativo.

Provate ad immaginare una persona che ad una festa con gente che parla e scherza si trova seduto in un angolo della sala con la parete alle spalle, il capo

chino di lato e gli occhi persi nel vuoto, se alla domanda sul come si sente rispondesse “Benissimo!” cosa sareste portati a pensare?

Ancora un esempio. Un individuo che mente in maniera consapevole, per evitare segnali rivelatori, tenderà ad avere una postura particolarmente rigida. Pur non mentendo, potete notare che i politici quando parlano in pubblico per evitare una gestualità emotiva, non potendo mettere le mani in tasca per questioni di immagine, si afferrano con le mani al baldacchino o leggio di fronte a loro.

Nei casi sopraelencati l'incongruenza tra canali comunicativi è evidente ma la CNV (Comunicazione Non Verbale) ci aiuta a risolvere casi più complessi e raffinati.

In effetti la CNV ci parla delle emozioni ed insieme alla lettura digitale è possibile ricostruire il mondo mancante o interrotto dell'individuo.

In questo paragrafo abbiamo sottolineato come ogni relazione umana sia una comunicazione, che avviene a diversi livelli su diversi canali. Accenniamo al fatto che ogni comportamento umano è rivolto ad un fine, ovverossia che ogni comportamento (e tra questi la comunicazione) ha un *significato*. Si capisce dunque l'importanza di raccogliere tutti i segnali che ci arrivano da una fonte, valutando la congruenza fra segnali emessi da diversi canali comunicativi (verbale e CNV). In altre parole l'uomo quando si relaziona con un altro lo fa con tutto il suo essere, conscio o meno e, talvolta, la comunicazione inconscia è più ricca di quella consapevole, di superfice.

Come dice ancora Jung *“il problema dei rapporti fra coscienza e inconscio non è un problema particolare, ma un problema intimamente legato alla nostra storia, al tempo presente, e alla nostra concezione del mondo.”*

Dunque per Jung il problema della relazione fra i due processi non è particolare, cioè non è patologico ma è legato alla “concezione del mondo” cioè all’insieme dei costrutti, credenze, idee che abbiamo costruito con l’esperienza. E seguita *“moltissime cose sono per noi inconsce soltanto perché non c’è posto per loro nella nostra concezione del mondo;”* in queste parole la funzione dell’inconscio come ricettacolo delle idee che non possiamo accettare a livello consapevole, perché scomode o socialmente poco desiderabili. A ben pensarci l’”ossessione” di Freud per la sessualità, nasce proprio come reazione ad un mondo repressivo nei fatti sessuali che diventa la causa prima di tutte le nevrosi. Ma come ebbe a dire lo stesso Jung, questo non spiega come anche nelle tribù primitive, dove non esistono i tabù sessuali della morale moderna, esistono le nevrosi.

“a causa della nostra educazione e istruzione non siamo mai venute a contatto con esse e, tutte le volte che sono entrate nella nostra coscienza come occasionali fantasie, noi le abbiamo immediatamente repressate.” La cultura ci porta a discriminare fra materiale conscio socialmente accettabile e cosa invece da segregare nel profondo della nostra mente. Anche la fantasia che è in stretto contatto con l’inconscio va controllata dalla coscienza, ed il suo materiale vagliato e censurato.

“la linea di confine fra conscio ed inconscio è in gran parte determinata dalla nostra concezione del mondo”. (pag.160)

Personalmente trovo in queste parole un meraviglioso costruttivista. Si tratta, evidentemente, di una posizione particolare che contrappone una coscienza, figlia e prodotto dell'esperienza e della cultura, dall'altro un inconscio che è sede di istinti, materiale rimosso ma anche sede di idee costruite dalla "fantasia creatrice" che ancora non hanno avuto la forza di emergere.

Hidden

Dunque nel quadrante che racchiude il Sé occulto, il Counsellor riporterà quegli elementi di incongruenza che in prima analisi possono essere frutto di volontà.

Riprendendo il concetto di comportamento rivolto ad un fine, in sede terapeutica anche il mentire o semplicemente omettere delle informazioni ha una valenza. O meglio il mentire su un oggetto in maniera consapevole potrebbe nascondere motivazioni che risiedono nell'inconscio dell'individuo. Focalizzare l'attenzione su elementi nascosti volontariamente ha importanza ma in un setting terapeutico bisogna sempre tenere in forte considerazione ciò che l'utente è pronto ad offrire al counsellor.

Quindi l'elenco degli elementi raccolti in questo quadrante serviranno nel corso della terapia per valutazioni di diverso tipo.

Saranno di misura sui progressi dell'utente in termini di familiarità e confidenza o potranno essere messi in relazione su elementi che emergono dall'inconscio.

Blind

È certamente il quadrante su cui si concentra l'attività terapeutica di un counsellor costruttivista. Rappresenta il Sé sconosciuto a noi stessi ma che comunichiamo agli altri. È la casella che riempiamo con ciò che l'utente ci segnala in maniera involontaria.

Ad esempio una postura raccolta ci segnala che la persona è chiusa in se stessa, di isolamento dal mondo esterno.

A tal proposito mi ricordo un episodio divertente avvenuto durante un seminario di empowerment. Si trattava di un corso di due giorni sviluppato per un gruppo di colleghi di lavoro con diverso background e gestito da una psicologa esterna all'azienda. La prima fase di lavoro è stata tradizionalmente imperniata sulla conoscenza reciproca e l'atmosfera nel suo complesso era "leggera". Esisteva una buona conoscenza reciproca con tutti i partecipanti ma quando mi presentai e dissi che ero uno psicologo, un collega esclamò ad alta voce: "uno psicologo????". Contestualmente sgranò gli occhi, raccolse le gambe e le braccia al petto in una postura di difesa.

Successivamente scherzai con lui sull'episodio e parlando emerse che la fidanzata del collega è una psicologa!!

Al di là del personale divertimento, il motto di sorpresa esibito dal collega nello scoprire che ero laureato in psicologia è stato il classico elemento emerso dal lato nascosto della personalità.

Spesso i gesti non sono così eclatanti ma piccole perturbazioni nel flusso comunicativo possono essere preziosi indicatori. Oltre la comunicazione non-

verbale, il metodo di analisi proposto dalla PNL ci aiuta ad arricchire di elementi questa casella.

Ho avuto una esperienza di counselling con una donna di circa 50 anni, con questa persona mi è capitato di ascoltare, ripetuto in più occasioni: “Nessuno mi aiuta!”.

La prima reazione di fronte a questa frase di aiuto è stata di imbarazzo per essere considerato “nessuno”, data la mia presenza a disposizione della persona. Poi mi è tornata in mente una frase di Bandler e Grinder: *“abbiamo constatato per esperienza che le persone vengono tipicamente in terapia soffrendo, con la sensazione d'essere paralizzate, senza avvertire alcuna possibilità di scelta o di libertà d'azione nella loro vita.”*

Quindi ho riconsiderato la struttura della frase, ho evidenziato la struttura a generalizzazione e soprattutto il quantificatore universale *nessuno*, ed ho presupposto che ci trovassimo di fronte all'espressione di un *pensiero non ben formato*.

Uno dei primi lavori affrontati con questa persona è stato proprio rivolto a completare il pensiero dietro a “nessuno mi aiuta!”. Il primo dato emerso (a favore della mia autostima) è che la frase era un grido di aiuto e non di accusa come un giudizio frettoloso poteva giungere.

La storia della donna era costellata da una serie di eventi negativi, violenze sessuali subite da bambina da parte di uno zio, un matrimonio sbagliato finito con la sua fuga, un figlio tossicodipendente. Insomma una serie di episodi che avrebbero messo a dura prova qualsiasi personalità eppure questa donna lavora,

ha avuto un secondo matrimonio e frequenta regolarmente una palestra. A fianco degli episodi negativi la storia della donna ha parlato di frequenza di psicologi, di gruppi di auto-aiuto etc.etc.

Il colloquio finalizzato a completare la mappa cognitiva dell'utente mi ha permesso di far emergere a livello consapevole i diversi episodi in maniera completa. La donna, da parte sua, ha potuto riesaminare in maniera olistica gli episodi che l'hanno vista protagonista. Presa coscienza che a fronte di eventi sgradevoli le era stato fornito *aiuto*, la mappa mentale era cambiata ed abbiamo potuto lavorare su elementi che si trovavano ad un livello più profondo.

È stato un pò come sollevare un velo. Il processo di lavoro con la persona non è terminato ed ha ricoperto altri aspetti della personalità.

Unknown

Da quanto esposto in precedenza è il quadrante che racchiude gli elementi più profondi, al punto da non trasparire neanche nei gesti involontari e nei lapsus. Forse corrisponde esattamente a quell'inconscio descritto da Jung, luogo dei ricordi rimossi ma anche crocicchio e fucina di nuove idee.

Si presta dunque ad essere il luogo elettivo per l'opera dell'ipnosi. Per dirla alla E.&R. *“l'induzione e il mantenimento della trance servono a costruire uno speciale stato psicologico in cui il paziente può riassociare e riorganizzare le sue complessità psicologiche interne e utilizzare le proprie capacità in modo congruente con le sue esperienze di vita.”* (Ipnoterapia, Erickson e Rossi, Astrolabio 1982, pag.22-23). Dunque l'importanza risiede nella portata dello stato alterato (trance) che permette la rottura degli schemi abituali e la

“riassociazione e riorganizzazione di idee, concezioni e ricordi così essenziale per una reale guarigione.” (Ipnoterapia, Erickson e Rossi, Astrolabio 1982, pag.25).

È il luogo più ricco ma anche il più esoterico, inteso nel senso di inafferrabile. In senso junghiano ci offre l’energia (la libido) necessaria, per veicolare i ricordi rimossi e al tempo stesso forza generatrice. Al counsellor pone la più grande delle sfide: l’imprevedibilità.

Come ci mettono sull’attenti E.&R. questo momento di riorganizzazione dei processi psichici è un percorso che “i pazienti devono allora apprendere a permettere alle loro potenzialità di risposta inconscia di diventare manifeste durante la trance.” E la parte per il counsellor “Anche il terapeuta deve dipendere dall’Inconscio del paziente come sorgente di creatività per la risoluzione dei problemi.” (Ipnoterapia, Erickson e Rossi, Astrolabio 1982, pag.26-27).

Ecco che l’inconscio dell’individuo è per il counsellor:

- ***Inconoscibile (apriori):*** al terapeuta non è dato di sapere *cosa* è contenuto nell’Inconscio;
- ***Imponderabile:*** ne *quando* l’individuo sarà pronto a far emergere il contenuto vecchio e/o nuovo;
- ***Guida:*** l’inconscio è la vera guida, colui che detta i tempi della guarigione. Il terapeuta da buon osservatore è pronto a cogliere le potenzialità offerte dell’inconscio del paziente per trasformarlo in risorsa per l’individuo stesso.

5. Conclusione

Le considerazioni conclusive non possono che partire dalle premesse di questa ricerca.

Scopo della presente ricerca è la sostanzializzazione e la significazione di un percorso di crescita personale. In questo viatico la mia curiosità si è soffermata su aspetti inerenti la personalità, i comportamenti umani, la comunicazione. Alcune relazioni hanno catturato la mia attenzione, così partendo dal rapporto mente-cervello sono giunto al più esoterico della comunicazione umana: il rapporto Conscio-Inconscio. Se per la prima relazione si può parlare di un rapporto fra la struttura ed un processo (l'HW ed il SW), per l'attività della coscienza e dell'inconscio ci troviamo di fronte a due processi a cui, alla luce delle conoscenze attuali, non sottostà alcun correlato fisico.

Alcuni scienziati, tra cui Einstein, a proposito delle cose indimostrabili sostengono che “di ciò di cui non si può parlare è meglio tacere”. Senza ombra di dubbio, dal punto di vista delle scienze empiriche la dimostrazione e la misurazione di un fenomeno fisico, è un principio irrinunciabile, pena una validazione fideistica delle teorie. Cioè, un processo di attribuzione di validità e significato a principi senza alcuna prova verificabile. Tra l'altro una teoria non dimostrabile è anche una teoria fine a se stessa, non produce ricadute pratiche.

Le caratteristiche (principi epistemologici) per cui una teoria è definita in senso galileiano, cioè ritenuta scientificamente valida, deve avere:

- **riproducibile**, ad esempio se mi metto sotto un melo, così come Newton avrò la possibilità di veder cadere una mela!!

- **misurabile**, sempre a proposito della mela, la gravità è una forza misurabile
- **falsificabile**, di una teoria scientifica si deve poter pensare il contraddittorio.

Fondamentale l'opera del filosofo della conoscenza Karl Popper nell'enunciare e sviluppare il discorso intorno alla possibilità di conoscere e definire la conoscenza scientifica.

Ad esempio. Se sostengo che i fulmini sono scagliati dal dio Giove irato mi trovo nell'esatta condizione di non poter sostenere i principi enunciati. Non posso riprodurre il fenomeno, se non attendere che Giove si alteri nuovamente, non ottengo misurazioni dall'osservazione dell'ira di Giove e soprattutto devo accettare la tesi per fede e non su base razionale.

L'inconscio è dunque un principio di fede?

Ma, negli stessi anni in cui Einstein elaborava la sua teoria della relatività, si andava sviluppando un'altra teoria nel campo della fisica, la fisica Quantistica (anzi Einstein battezzò la teoria, definendo "quanto" l'unità di energia del fotone). Una teoria che regola la vita delle particelle, che tra l'altro definisce che non si può osservare la vita delle particelle senza modificare in maniera irrimediabile la loro vita. Questo ci riporta al paradosso epistemologico della mente che osserva se stessa e che dunque non può essere scienziato neutrale. Eppure nel caso della fisica quantistica, questa teoria ha spiegato fenomeni quali il Big Bang ed ha prodotto numerose applicazioni pratiche quale il controllo e l'applicazione dell'energia nucleare, in campo dell'energia, medico, della strumentazione (microscopio a effetto tunnel).

Ne consegue che il moto di una particella, la velocità e la posizione, non possono essere misurate con precisione ma solo rappresentato con una funzione d'onda. O meglio, tanto maggiore è la precisione di una dimensione tanto indefinita è l'altra.

Altra conseguenza è che le particelle, in determinate condizioni, si comportano contemporaneamente come onda e come particella, dando l'impressione di conoscere gli eventi in anticipo. Cioè le particelle sembrano non rispettare la logica: causa -effetto.

Questa breve digressione ha sottolineato come anche le teorie ritenute valide e condivise dall'intero consesso scientifico, siano dotate di una complessità concettuale non dimostrabile direttamente, come fece il buon Newton con la gravità, ma attraverso processi di inferenza

Tornando al rapporto Conscio-Inconscio, questo ci riporta in una situazione analoga alla fisica Quantistica. Ci troviamo di fronte a due processi che apparentemente non appartengono ad organi o parti specifiche del cervello.

L'analisi del cervello effettuata con le tecniche di neuroimmagine non identifica aree specifiche per le attività che possono essere identificate come mente cosciente o inconscio. Eppure lo studio della percezione del dolore, tramite immagine fMRI, ottenuta per lo stato di veglia, di trance ipnotica o di dolore ricordato, mostra una attiva metabolica del cervello differente e specifica per ogni stato di coscienza.

Insomma, se le attività cognitive sono identificate in precise aree, tramite l'individuazione ed analisi del metabolismo, ci troviamo nell'impossibilità di identificare un'area del cervello delegata all'attività dell'inconscio.

Da una parte non abbiamo evidenze di organi deputati alla funzione di Inconscio, eppure la pratica quotidiana (prima ancora che clinica), ci racconta di episodi in cui ricordi o processi mentali emergono da una parte della mente che non ne è consapevole.

Per dirla con le parole di Jung “in ogni modo l’inconscio è reale perché agisce”.

Due considerazioni.

La prima. Se le neuroscienze riuscissero ad identificare la fisiologia dell'inconscio si potrebbero sviluppare processi terapeutici mirati.

La seconda considerazione è che l'ipnosi potrebbe avere un ruolo fondamentale per indagare un aspetto della teoria Junghiana tanto affascinante quanto indimostrata, l'*Inconscio collettivo*.

Utilizzando l'ipnosi come metodo d'indagine si potrebbe avviare una ricerca alla volta degli archetipi o dei simboli comuni a tutti gli esseri umani. La capacità della trance di interrompere gli schemi abituali e di far emergere i processi sottostanti, che abbiamo chiamato Inconscio, potrebbe dimostrare o meno l'esistenza di una base comune fra tutti gli individui. Verificando altresì se l'avvertimento “le forze eruttate dalla Psiche collettiva portano confusione e cecità mentale” siano delle forze con cui il counsellor deve lavorare o meno. “l'inconscio usurpa la funzione del reale e vi sostituisce una propria realtà” è il

monito di Jung, e gli ipnoterapeuti sanno che l'inconscio "talvolta irrompe nella mente cosciente come una fiumana". Ma come ci dice lo stesso Jung, l'irruzione dell'inconscio non è necessariamente negativo o pericoloso per il soggetto ".....si tratterebbe di vera follia..... se il soggetto vi prestasse fede senza riserve." (da "la psicologia dell'Inconscio", Jung, Grandi Tascabili Economici Newton 2008, pag .118).

A questo punto, fondamentale rimane il ruolo dell'ipnosi come luogo ove creare le condizioni per una ristrutturazione delle idee, credenze, comportamenti dell'essere umano e offrire una opportunità di cambiamento attraverso le risorse dell'individuo stesso.

A tal proposito richiamo la lezione Junghiana ed i suoi avvertimenti nei confronti del lavoro con il tutto pur rimanendo nel dubbio sul ruolo e sull'esistenza di questa parte che chiamiamo Inconscio. Così intangibile e irraggiungibile ma scrigno e custode di preziose risorse o segreti inconfessabili a se stessi.

In chiusura, l'esistenza dell'Inconscio è dubbia, non conosciamo la sua forma , è irraggiungibile, imprevedibile eppure agisce. Ma non possiamo trascurarlo, perché è una guida costante della nostra vita e come counsellor è un prezioso alleato.

"Nel grido di giubilo di Dionisio viene rotto l'incantesimo dell'individuazione, e rimane aperta la via alle radici dell'essere, all'intimo nucleo delle cose"

6. bibliografia

Milton H.Erickson, Ernest L.Rossi “ Ipnoterapia”, ed.Astrolabio,1982

Richard Bandler, John Grinder “la struttura della magia”, ed.Astrolabio, 1981

Carl Gustav Jung “La psicologia dell'inconscio”, ed. GTEN, 2008

Gian Vittorio Caprara, Claudio Barbaranelli “Capi di governo, telefonini, bagni schiuma”, ed.Raffaello Cortina ed., 2000

Daniel Goleman “la forza della meditazione”, ed.Rizzoli, 1997

Webliografia

www.Wikipedia.org

www.hypnosisandsuggestion.org

www.Sciencedirect.com

www.cell.euron