

Aperti nella mente, centrati nel corpo, connessi con il mondo

Counseling Motivazionale e P.N.L.

Antonio Bimbo¹ e Mauro Serio²

Dare Corpo alla Vita, ovvero Liberare ciò che si può essere.
Per il Counseling Motivazionale il cambiamento è già nella persona, bisogna solo farlo emergere, liberarlo da ciò che lo blocca. Miller e Rollnick.

Liberare la forma che è già nella pietra.

Credo molto nella "forza di levare", ovvero proprio quell'atto di forza fisica e intellettuale adoperato al fine di liberare la forma che è già nella pietra. Michelangelo Buonarroti.

Dove nasce l'idea di contaminazione.

Nasce dall'applicazione del Counseling Motivazionale, dalla constatazione della sua efficacia³, soprattutto quando è inserito in una dialettica di apertura, contaminazione e connessione che ne garantisca aggiornamento e sviluppo.

Dall'incontro con i ricercatori dei neuroni specchio e dalla successiva creazione di un centro studi (Shine, Ferrara 2008) che vede operatori e terapeuti di diverso orientamento lavorare insieme per l'applicazione di queste ricerche nella relazione d'aiuto.

La scoperta dei neuroni specchio e l'elaborazione delle mappe neurofisiologiche (Rizzolatti, Gallese, Iacoboni, Liss, Edelman - Nobel per la medicina 1972, Laborit, Siegel⁴) confermano la pratica clinica del Counseling Motivazionale e inoltre ci portano a sviluppare ulteriormente strumenti e stili di lavoro orientati alla comprensione della persona nella sua interezza (intelligenza complessiva, integrata) in tutte le sue Funzioni: cognitive, emotive, motorie, posturali e biofisiologiche. Questa integrazione si rivela particolarmente utile nella Relazione d'aiuto, per migliorare l'ascolto, la comprensione, la relazione, la motivazione, il cambiamento, inteso come raggiungimento di stati desiderati.

Dalla constatazione della complementarità del Counseling Motivazionale con altri metodi che ne ampliano le possibilità d'intervento, si pensi alle sinergie con l'area cognitivo-comportamentale, con l'approccio narrativo, con quello biosistemico e con la PNL.

Dalla constatazione che alcune strategie e stili motivazionali, si pensi all'ascolto riflessivo, possiedono già di per sé e quindi possono sviluppare nelle persone nuovi modi di pensare, di fare e di sentire, che è poi il cuore, e quindi il corpo, dell'evoluzione e del cambiamento.

Sulla base di queste riflessioni, questa volta vogliamo proporvi l'incontro con la PNL, attraverso l'esperienza di un operatore formatosi all'Istituto di Bologna e amante di esplorazioni e applicazioni in territori diversi e apparentemente lontani. Chi è interessato ad approfondire questa sinergia può informarsi sul corso C.M. & PNL che si terrà il 29 e 30 settembre, vedi www.scuoladicounseling.it/ferrara/ oppure www.arkestudio.org

L'inizio del viaggio.

¹ Counselor Supervisore (Certificazione Assocounseling n. A0128) nei Servizi per le dipendenze e nel privato, Trainer del Counseling Motivazionale, direttore Scuola Italiana di Counseling Motivazionale, sede di Ferrara. Docente di "Gestione risorse umane", facoltà di Medicina, Università di Ferrara.

² Sociologo, Specializzato alla Scuola di Relazioni Industriali e del Lavoro dell'Università di Bologna, Master Advanced di PNL presso l'Istituto Italiano di PNL di Bologna, assistente ai Corsi Pratictioner dell'IIPNL, Direttore al Personale, docente di "Organizzazione dei Servizi Sociali" presso l'Università di Ferrara, socio fondatore di Arké Studio.

³ E' recentemente stato pubblicato il volume edito dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, dipartimento politiche antidroga, dal titolo *diagnosi e intervento precoce dell'uso di sostanze nei minori*. Il libro riconosce come metodologia elettiva il Counseling Motivazionale, e lo riporta in copertina. Chi vuole continuare la navigazione può orientarsi su www.scuoladicounseling.it/ferrara/

⁴ Cfr. Edelman G. M., (2007), *Seconda natura. Scienza del cervello e conoscenza umana*. Raffaello Cortina, Milano.

- Gallese V., (2007), *Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale. Meccanismi neurofisiologici dell'intersoggettività*, Rivista di Psicoanalisi, LIII, 1, 197-208.
- Liss J., (2006), *Psicoanalisi e Neurofisiologia*, in Ricerca Psicoanalitica, XVII, 3.
- Stern D.N., (2005), *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita Quotidiana*, Raffaello Cortina Editore.
- Ibidem (2011), *Le forme vitali, Psicologia, psicoterapia, sviluppo ed espressione artistica dell'esperienza dinamica*, Raffaello Cortina Editore.

Il sostrato della nostra vita e della nostra esperienza cosciente è il mondo in cui viviamo. In questa storia il cervello svolge un ruolo da protagonista, non c'è dubbio. Ma il compito del cervello non è quello di generare la coscienza. La coscienza non è quel genere di cosa. La coscienza non è una cosa. Il compito del cervello è rendere possibili le relazioni che intratteniamo con l'ambiente circostante. Il cervello, il corpo, il mondo – ciascuno di essi svolge un ruolo fondamentale nel renderci gli esseri che siamo. Alva Noe

E' indubbio che alcune situazioni storiche e sociali sembrano ideali per fare da incubatrice a nuove idee. Negli anni '60 attorno all'Università di Santa Cruz in California si crearono movimenti aperti ad ogni sorta di esperienza, decisi a non assoggettarsi alle logiche ufficiali e a liberarsi dei lacci e laccioli tesi dalle oligarchie del sapere e del potere universitari. Quel contesto socio-culturale, come si usa dire, ha favorito la possibilità di porsi domande nuove e di non preoccuparsi se le risposte fossero immediatamente inquadrabili o meno all'interno delle maglie della conoscenza ufficiale.

Uno studente di quell'Università, Richard Bandler, era stato formato da Fritz Perls, padre della terapia Gestalt, ed era diventato molto bravo ad imitarlo riuscendo ad ottenere risultati analoghi se non migliori di quelli ottenuti dal suo maestro. Avrebbe voluto formare altri a diventare abili nello stesso modo, ma si accorse che non sarebbe riuscito a farlo, non sapeva come spiegare ad un'altra persona cosa doveva fare per ottenere gli stessi risultati. Sapeva farlo, non sapeva trasferirlo.

Durante il suo corso universitario aveva partecipato alle lezioni tenute da un docente di linguistica dell'università, il professor John Grinder, ed era rimasto particolarmente colpito dalle lezioni che vertevano attorno al rapporto tra il linguaggio naturale e la struttura della mente (Chomsky N., 2010). Non senza fatica Bandler riuscì a convincere il prof. Grinder a partecipare al gruppo di terapia Gestalt tenuto insieme all'amico Frank Pucelik, con l'obiettivo di individuare un metodo per trasmettere quello che avevano imparato. Grinder dopo molti rifiuti e altrettante insistenze accettò a patto che si seguissero le indicazioni da lui proposte, uno specifico metodo di lavoro: prima avrebbe dovuto imparare quello che erano capaci di fare, e quando la sua abilità fosse divenuta paragonabile alla loro, avrebbe lavorato su come tradurre questo processo in un modello riproducibile. Partecipò a molti gruppi di lavoro – terapia tenuti da Bandler e Pucelik, e tenne direttamente gruppi di studio – terapia per applicare quello che imparava. Quindi cominciò a lavorare sul *meta-modello*. Il lavoro venne sospeso per alcuni mesi a causa di un viaggio di studio e lavoro. Al rientro propose a Bandler di ripetere l'esperienza fatta con i gruppi Gestalt, questa volta osservando il lavoro di una terapeuta della famiglia con cui era entrato in contatto: Virgin Satir. Così fecero continuando a sviluppare il processo di imparare “intuitivamente” il modo di operare, quindi di tradurre quanto imparato in un modello ripetibile. Questo lavoro, che è la base e il modello fondante della PNL, venne riportato nel loro primo libro, “La struttura della magia” (cfr. Bostic St. Clair C., Grinder J., 2001). Questo metodo di lavoro è stato chiamato “modellamento” ed ha fornito l'ossatura portante di ogni tecnica e sviluppo della PNL. Negli anni successivi la PNL ha avuto una diffusione enorme, quasi tumultuosa, e questo ha portato sia benefici: tante persone hanno cominciato a studiare e sviluppare tecniche e nuovi modelli, che ovviamente rischi: si sono create correnti e modelli di lavoro differenziati, scuole di formazione non sempre con programmi adeguatamente strutturati e certificati, approcci più orientati al marketing che allo sviluppo della PNL stessa. Bisogna comprendere che la PNL non è una corrente scientifica, non è una scuola di terapia, non è una ipotesi sulla mente, e questo rende difficile inquadrarla nei canoni classici delle correnti di pensiero scientifico. Questa sua caratteristica indefinita è stata un importante elemento propulsivo che ne ha stimolato lo sviluppo, mantenendola sul “*marginale del caos*”, un'area di evoluzione molto creativa e produttiva, ma sempre abbastanza vicina al caos. Se vogliamo cercare una definizione di quello che è la PNL credo che la più adatta rimanga quella originale: *lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva*.

La struttura dell'esperienza soggettiva.

Perché è interessante studiare l'esperienza soggettiva? Si studia il cervello, il sistema nervoso, si studia la mente, cercando di definire cosa sia la mente (Licata I., 2008), si studia la percezione e la memoria, e tutti questi lavori e ricerche sono molto importanti. L'esperienza soggettiva appare la cosa meno scientifica che si possa considerare: come è possibile che l'esperienza soggettiva possa essere importante per campi diversi dalla pittura, poesia, letteratura, cinema, scultura, fotografia, ecc.?

Cominciamo considerando una prima fondamentale distinzione: quella tra *mappa e territorio* proposta da Korzbisky (Bateson G., 1976). Noi non agiamo nel mondo in base a come il mondo è fatto *oggettivamente* (territorio), ma agiamo nel mondo in base a come ce lo *rappresentiamo* (mappa) (Mead H.G. 1966). Ogni mappa contiene delle limitazioni, delle deformazioni e delle cancellazioni, nessuna mappa è vera o falsa. Una mappa può essere più o meno adatta per esplorare un determinato territorio. Uno degli aspetti ricorrenti è che la mappa risulti troppo limitata e limitante, e questo causa difficoltà all'agire delle persone. Se riusciamo a fare in modo che le persone *arricchiscano la loro mappa*, permettiamo a queste persone di avere più possibilità, più scelte, per agire nel mondo. Dall'esperienza soggettiva possiamo estrarre elementi significativi che ci indicano come è costruita quella *mappa* (una parte della struttura dell'esperienza soggettiva), e quindi come quella mappa permette l'esplorazione, l'azione e la soluzione dei problemi in quel *territorio* (la realtà di quel contesto).

Ma cosa contiene *l'esperienza soggettiva*? L'esperienza soggettiva è fatta di qualcosa che normalmente chiamiamo stati, *stati mentali*. Lo stato mentale possiamo identificarlo come l'insieme di qualità, senza entrare nella discussione sui *qualia* (Marangoni E. 2008), che attribuiamo a determinate percezioni, siano esse interne come sentire mal di pancia o ricordarsi di essere andato in vacanza, che esterne come vedere il colore rosso o ascoltare una musica. Come attribuiamo qualità a queste percezioni interne o esterne, determinandone gli stati mentali? In che modo, quando vedo un cane, mi faccio prendere dal terrore? Cosa significa per me *farmi prendere dal terrore*? Qual è il processo che dà valore, attribuisce qualità, a quella percezione (vedere il cane) e produce uno stato mentale che chiamo *mi faccio prendere dal terrore*? Qual è la *struttura* di questo processo?

E' stata fatta un'ipotesi interessante: se riesco a estrarre la struttura di quel processo, che è *indipendente dai contenuti* in quanto ad un livello di astrazione maggiore, potrei essere capace di rivivere quello stato mentale che ho chiamato *mi faccio prendere dal terrore*, non solo quando vedo un cane, ma anche quando vedo un gatto o un topo. Certo la cosa non sembra auspicabile e tanto meno utile, ma se riesco ad utilizzare questo processo di estrazione con stati mentali diversi che definisco *sentirmi nel pieno delle mie capacità*, oppure *essere sereno e sicuro di me*, ecc., potrei *innescare* questi stati mentali, che potremmo chiamare e in effetti vengono chiamati *stati risorsa* o semplicemente *risorse*, in situazioni diverse da quelle in cui originariamente si sono generati. Se questa possibilità è realizzabile, come l'esperienza di migliaia di persone conferma, allora abbiamo a disposizione non uno specifico strumento o tecnica, ma un *modello* che possiamo utilizzare per arricchire di risorse le persone e generare in determinati contesti nuove esperienze. Sarebbe utile se potessi affrontare un esame con la stessa *tranquillità emotiva e lucidità mentale* con cui amo discutere di psicologia con il mio amico del cuore? Quali sono le differenze che fanno la differenza tra i due stati mentali attivati nei due diversi contesti? Come posso trasferire le caratteristiche dell'uno nell'altro? O meglio, come posso *ancorare* lo *stato risorsa* al contesto in cui mi serve, in modo da poterlo utilizzare? Molte cosiddette tecniche PNL cercano di dare risposta a queste domande.

Nel nostro *modello del mondo* (la nostra mappa) e di conseguenza nei nostri stati mentali, influenzati se non determinati dal nostro *modello del mondo*, esistono dei particolari costrutti logici che vengono chiamati *convinzioni*. Le convinzioni sono una parte molto importante della nostra mappa in quando influenzano e definiscono cosa per noi è importante, cosa è utile e degno, cosa è bello, cosa è possibile fare, cosa è etico, ecc. (Dilts R., 1998). Le convinzioni, assieme a quello che chiamiamo valori, determinano i nostri obiettivi e la nostra motivazione a perseguirli. Sono aspetti importanti e strumenti potenti di evoluzione. Le convinzioni si associano normalmente alla mente cognitiva, anche se non sono certo che tale associazione sia utile e corretta. Le convinzioni hanno la

caratteristica di essere estremamente stabili ed auto confermanti. Molti segnali durante la calibrazione tendono ad indicare un forte radicamento delle convinzioni a livello corporeo: se si accede ad uno stato mentale connesso ad una forte convinzione, saranno mostrati segnali fisici sottili ma evidenti. Quando modifichiamo una nostra convinzione spesso subiamo un ampio riadattamento di molte nostre modalità di comportamento, capacità e stati mentali. Alcuni si divertono a far camminare sui carboni ardenti i manager, che forse se lo meritano anche, per *convincerli* che hanno delle convinzioni che determinano dei limiti, che quello che credono possibile o impossibile dipende dalle loro convinzioni e non dalla realtà. Pur riconoscendo che il metodo spesso produce effettivamente i risultati auspicati, credo che possano esserci altri modi per ottenere gli stessi risultati: a volte in uno studio o in un'aula di formazione può essere estremamente complicato organizzare un tappeto di carboni ardenti. Nella struttura dell'esperienza soggettiva, come si formano, come cambiano e come si radicano le convinzioni? In che modo possiamo aiutare a rinforzare le convinzioni potenzianti e evolvere le convinzioni limitanti in modo che non influenzino negativamente le nostre possibilità di azione? Molte tecniche PNL si interrogano e agiscono cercando di rispondere a queste domande.

La mente somatica.

Con l'esperienza ci si è anche accorti che gli stati mentali erano connessi direttamente a determinati *segnali di accesso* fisici: un segnale di accesso fisico è una configurazione nella fisiologia che permette di accedere ad un determinato stato mentale. Una esperienza semplice, che ognuno può sperimentare, è quella di mettersi in piedi e guardare in basso, incurvare le spalle e individuare a quale stato mentale accediamo. Poi guardiamo dritto di fronte a noi, alzando la testa e raddrizzando le spalle, e individuiamo a quale stato mentale abbiamo accesso. Per una grande maggioranza di persone i due stati mentali sono diversi. Ci si è accorti con l'osservazione e la calibrazione che piccole variazioni nella fisiologia e nella postura, determinano l'accesso a diversi stati mentali. In fondo oggi sono ormai sempre più gli studiosi che ritengono che la mente non sia solo nel cervello (Noe A, 2010). Ecco che molti studi ed esperienze che riguardano le reciproche influenze tra quella che possiamo chiamare in modo più che altro metaforico *mente somatica* che è distribuita nel corpo e quella che allo stesso modo possiamo chiamare *mente cognitiva* più specificatamente individuata nel cervello, acquistano rilevanza particolare quando ci occupiamo della *struttura dell'esperienza soggettiva*. Appare solitamente più comprensibile alle persone utilizzare metafore come mente somatica o cognitiva, ma sono molte e diverse le metafore che si adottano parlando di mente: embodied mind, quantum brain, ed altro ancora. Ovviamente sono tutte metafore, indipendentemente da quanto possano o meno apparire scientifiche. E' relativamente semplice fare esperienza di questa realtà soggettiva: agendo solamente sul mio corpo posso influenzare in maniera forte e significativa i miei stati mentali, e tale influenza produce effetti che appaiono generativi e duraturi nel tempo. Forse non sarebbe neppure necessario ricorrere alla metafora della mente somatica e cognitiva e di altre metafore simili, potrebbe essere sufficiente ricordare il famoso antico motto *mens sana in corpore sano*, per dare credito a tali reciproche influenze. Importante è comprendere che il fatto che questo sia vero nel territorio, nella realtà, e abbastanza ininfluenza. In questo approccio ciò che è influente è che sia vero nell'esperienza soggettiva. Effettivamente è esperienza diffusa percepire questa connessione tra corpo e mente, tra fisiologia e stati mentali. Spesso non ci prestiamo attenzione consapevole, ma appena ci invitano a prestare attenzione a questo, ci accorgiamo che nella nostra esperienza soggettiva questa influenza accade, e ovviamente produce degli effetti concreti in noi.

La mente nel mondo

Utilizziamo la nostra mente per agire nel territorio, e sempre più studi indicano come tra noi, la nostra mente, e il territorio non esista una separazione chiara e netta. La nostra mente è direttamente influenzata non solo dal nostro corpo ma anche dal nostro agire nel mondo. In questo senso noi siamo nel mondo, non stiamo guardandolo da una finestra o attraverso un monitor. Anche in questo caso l'esperienza soggettiva ci dice mille cose che riguardano questo nostro essere parte del mondo,

tanto da non rendere possibile distinguere il mondo stesso da noi.

<<E' ora chiaro, ammesso che non lo fosse anche prima, che la coscienza, al pari dell'improvvisazione musicale, è realizzata nell'azione, da noi, grazie alla nostra situazione nel mondo e al nostro accesso al mondo che conosciamo intorno a noi. Siamo nel mondo e siamo parte di esso. Questa è la nostra *casa dolce casa*>> (Noe A. 2010, p, 190)

É come se fossimo un fagiolo immerso in una zuppa di fagioli, non siamo in grado di osservare la zuppa da lontano, oggettivamente. Siamo noi stessi zuppa pur rimanendo fagioli (Varela F., 1985). Siamo la nostra famiglia, siamo i nostri amici, siamo i nostri colleghi di lavoro. Quando le persone vengono allontanate dai contesti relazionali vivono esperienze molto dolorose, la loro mente viene amputata, loro stessi non possono più sentirsi allo stesso modo. Soggettivamente la nostra esperienza ci dice che facciamo parte di qualcosa che va oltre la nostra individualità, che ci fa sentire parte di un tutto più ampio. A volte ci accorgiamo consapevolmente di questo quando perdiamo questo *sentirci connessi* con un tutto più ampio, e facciamo esperienza di quante risorse mentali in meno ci rimangono. Imparare a sentirsi *centrati nel proprio corpo e aperti e connessi con il mondo* ci permette di utilizzare molte più risorse per affrontare la vita e goderne appieno, per evolvere, per risolvere i problemi e superare le difficoltà.

Per riassumere potrei dire che la PNL vuole studiare la *struttura dell'esperienza soggettiva, calibrare e modellare* persone in grado di svolgere bene certe attività, imparare a farle come loro e imparare a insegnarle, creare ed utilizzare modelli che in modo *efficace, efficiente ed ecologico* siano in grado di *ampliare la mappa* delle persone, quella mappa composta da capacità e abilità, da convinzioni e valori ma anche dal senso di sentirsi *centrati nel proprio corpo, aperti al mondo e connessi alle persone*.

Bateson Gregory (1976), Verso un'ecologia della mente, Adelphi

Bostic St. Clair Carmen, Grinder John (2001), Whispering In The Wind, John Grinder & Carmen Bostic Edition

Chomsky Noam (2010), Il linguaggio e la mente, Bollati Boringhieri

Dilts Robert (1998), Convinzioni, forme di pensiero che plasmano la mente, Astrolabio

Licata Ignazio (2008), La logica aperta della mente, Codice edizioni

Marangoni Edoardo (2008), La realtà dei *qualia* tra mente e mondo, tesi di laurea, Università di Padova, Facoltà di Lettere e Filosofia <http://tesi.cab.unipd.it/14507/>

Mead H. George (1966), Mente, sé e società, Giunti editore, 2010

Noe Alva (2010), Perché non siamo il nostro cervello, Raffaele Cortina Editore

Varela Francisco (1985), *Complessità del cervello e autonomia del vivente*, in Bocchi Gianluca, Ceruti Mario (a cura di), La sfida della complessità, Feltrinelli, Milano