



Corso professionale di **Counseling Olistico**

Counseling e Formazione Olistica

Elaborato di **Ettore Fora**

N. Registro Scuola: FORM-011-OL

Relatore: Dott. Attilio Scarponi

Marzo 2018



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

Ringraziamenti

Il mio ringraziamento va soprattutto alla sana curiosità che mi accompagna sin dai primi passi su questo mondo ed alimenta, da sempre, la mia insaziabile sete di conoscenza.

Un ringraziamento va ai miei figli perché sono stati fondamentali per mantenere costante la rotta e dare un seguito agli insegnamenti teorici sul perseguimento degli obiettivi a “qualunque costo”.

Uno speciale ringraziamento va a mia moglie che non ha smesso un momento di credere in me, neanche nei miei momenti di “oscurità”. L’aggettivo “speciale” è dovuto al fatto che le sue posizioni culturali e professionali sono molto distanti dai miei interessi, finanche dall’oggetto di questo elaborato, ma, nonostante tutto, ha sempre seguito e incoraggiato ogni passo verso una conoscenza che non è nelle sue corde se non per il fatto che passi attraverso me.

Un altro ringraziamento, grande, va a tutte le persone con le quali ho condiviso un “pezzo di strada” e mi hanno sostenuto e mi sostengono indipendentemente dal loro credo o dalle loro convinzioni, semplicemente perché credono in me ed io in loro.

Infine, un ringraziamento deve andare necessariamente ad “Erba Sacra”, nelle persone di Sebastiano Arena e Attilio Scarponi, che mi hanno dato l’opportunità, con la loro sapienza organizzativa e con una eccezionale didattica, di completare un percorso di conoscenze che, per una serie di motivi, erano rimaste incompiute.

Ma... ovviamente, non è finita!...

Sommario

Introduzione.....	1
1. Il <i>Counseling</i>	2
1.1. Storia del <i>Counseling</i>	5
1.2. Il <i>counselor</i>	11
2. La PNL	14
2.1. Punti di forza della PNL	15
2.2. Storia della PNL	17
3. L'Ipnosi	20
3.1. Storia dell'Ipnosi	20
3.2. Il "Milton Model"	24
3.3. L'induzione ipnotica.....	35
3.4. Lo stato ipnotico	36
3.5. La recettività ipnotica	37
3.6. Uso dell'Ipnosi	37
3.7. La <i>trance</i> ipnotica.....	38
5. Il Percorso.....	39
6. Applicazione e Casi di Studio	45
6.1. Anna Maria M.	45
6.2. Sara S.....	48
6.3. Laura L.	50
7. Conclusioni e ulteriori sviluppi	54
7.1. Corsi per il Benessere e la Crescita Personale.....	57
7.2. Corsi per la Crescita Relazionale.....	58
7.3. Corsi validi per la Crescita Personale e per la Crescita Relazionale	59
7.4. Corsi per il <i>Management</i>	60
7.5. Corsi validi per la Crescita Relazionale e il <i>Management</i>	61
7.6. Corsi validi per tutte le tipologie	61
8. Bibliografia.....	62

Introduzione

Questo elaborato mi consente di chiudere un percorso conoscitivo iniziato nei lontani anni '80.

Il lasso temporale rende l'idea del percorso tortuoso e accidentato che ho dovuto affrontare per giungere a un traguardo.

D'altra parte, non essendo la mia professione principale, come per tutti gli altri corsi che ho frequentato, anche al *Counseling* sono stati dedicati tanti *weekend* e tante serate di studio.

L'elaborato si articola in più parti per approfondire gli argomenti trattati partendo da una definizione, per collocarli, successivamente, in un periodo storico e giungere, infine, agli aspetti pratici di quanto appreso in questo triennio di studi.

In ogni caso, chi mi conosce bene sa perfettamente che questo traguardo non sarà un punto di arrivo ma solo una tappa del viaggio che terminerà l'ultimo giorno della mia esistenza terrena.

Infatti, nell'ultima parte dell'elaborato tratterò un argomento che è nato, dopo un lungo periodo di gestazione, dalla combinazione di più esperienze professionali con la visione olistica acquisita nel corso di questi anni di studi.

1. Il *Counseling*

Sebbene i contenuti del *Counseling* siano praticati dalle origini dell'umanità, il termine che racchiude queste esperienze non definisce, a tutt'oggi, una disciplina con regole codificate in maniera schematica, così come si potrà evincere dalle argomentazioni di seguito riportate.

D'altra parte, questa duttilità del *Counseling*, consente di intervenire in vari modi e in più ambiti ma, proprio per non essere inquadrato in maniera definita, fatica ad avere un riconoscimento sia legislativo sia nei confronti del grande pubblico, poiché non sono chiari, a una osservazione superficiale, confini e modalità che, per molto tempo, sono stati confusi con la provenienza culturale degli operatori. Per esempio, i primi psicoterapeuti che si interessarono al *Counseling* impostarono i loro interventi in base alle loro conoscenze pregresse, creando nel pubblico l'idea che fosse una nuova forma di Psicoterapia.

Il termine *Counseling* deriva dal latino e potrebbe tradursi con “chiedere un parere”.

Quindi, tendenzialmente, un cliente chiederebbe il parere di un esperto.

Quale esperto e di cosa?

Probabilmente è questa la ragione che mette in difficoltà il legislatore poiché non è facile circoscrivere un campo di azione in cui delimitare competenze e attività del *counselor*, problema che non sussiste nei confronti di un consulente specialista di una materia specifica. Per chiarire, nella mia professione esistono i profili di consulente informatico, di consulente di *business* o di consulente organizzativo. Le professioni testé citate sono facilmente riconoscibili dal cliente che richiede una prestazione professionale specialistica.

Il *Counseling* richiede una specializzazione non solo sulle materie specifiche, ma sulle modalità di trattamento e sull'approccio alle stesse.

Carl Rogers (il fondatore del *Counseling* psicologico) sosteneva che, in presenza di una persona in difficoltà, il modo migliore di aiutarla non fosse

quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto indirizzarla verso la comprensione del suo stato e supportarla nella gestione del problema, lasciandogli la responsabilità delle proprie scelte.

Il *Counseling*, come molte altre forme di consulenza, è una disciplina incentrata sulla relazione d'aiuto ma dispone di caratteristiche, abilità e tecniche che lo differenziano dalle altre.

È stato definito “arte dell'incontro” e, questa definizione un po' iperbolica, nasconde la dimensione olistica della connessione tra due o più entità, poiché supera il semplice contatto verbale e consente di percepire la persona nella globalità delle sue modalità espressive.

Ciò è reso possibile dalla costruzione di nuovi scenari che facilitano la relazione e la comprensione delle problematiche affrontate, utilizzando nuove modalità di comunicazione.

Questa comprensione, avvalorata dai diversi punti di osservazione, consente di trovare una soluzione ai problemi individuati ma, soprattutto, è in grado di far emergere anche quelli sommersi che hanno contribuito a richiedere un incontro con il *counselor*.

Quindi, il *Counseling* non si limita alla soluzione dei problemi ma, soprattutto, si propone di cambiare il metodo di approccio, sviluppando processi alternativi per focalizzarne al meglio la comprensione.

Quindi, il *counselor* non è assimilabile al tecnico esperto che si interpella per dare una soluzione a un problema specifico, ma è un professionista in grado di supportare un cliente nell'identificazione corretta delle proprie necessità aiutandolo a raggiungere la consapevolezza dei propri bisogni, desideri, sentimenti ed emozioni.

Cogliere queste esigenze porta alla consapevolezza che i disagi nascono, il più delle volte, da problemi insoluti, parzialmente risolti o accantonati che il *counselor* individua e studia, insieme al cliente, per aiutarlo a gestire autonomamente la migliore strategia.

Quindi, appaiono ancora più evidenti l'importanza della relazione instaurata con il cliente e l'inefficacia di un intervento specifico su un singolo problema che, spesso, risulta essere un “falso” problema.

La configurazione olistica del *Counseling* si completa nell'affermazione di Carl Rogers che definiva il "saper essere" del professionista molto più efficace del suo "saper fare", ovvero, l'apprendimento di tecniche e metodiche risulta fondamentale, ma non completamente efficace, finché non si combina con le capacità relazionali e una grande umanità.

L'empatia, l'accettazione dell'altro e l'ascolto attivo, per citare solo le principali, sono qualità che non si possono acquisire totalmente attraverso uno studio, ma sono parte di un patrimonio umano del quale non abbiamo consapevolezza fino al momento del confronto con altri.

La grande capacità di comunicare, unita alle caratteristiche citate in precedenza, consente di stabilire una relazione ottimale con l'altro.

Il *Counseling* è utile per ampliare la visione del cliente affinché si senta supportato in presenza di un problema, di una decisione difficile o di un momento di confusione.

Nonostante le differenze, *Counseling* e Psicoterapia condividono, nei confronti del cliente/paziente, la sollecitazione del senso di responsabilità rispetto al processo di cambiamento più altre importanti caratteristiche come l'instaurazione e il mantenimento di una relazione autentica basata sull'empatia, sull'ascolto attivo, sull'accettazione e sulla coerenza del linguaggio.

All'inizio di un ciclo di incontri, il *counselor* deve far presente al cliente l'importanza del percorso di crescita e le difficoltà che potranno sopraggiungere durante il cammino.

Le problematiche esistenziali più comuni che possono spingere un individuo a richiedere un intervento del *counselor* sono solitudine, dubbio, aggressività, sessualità, abbandono e mancanza di autostima.

L'obiettivo dell'aiuto è quello di integrare i tre campi, cognitivo, affettivo e comportamentale, per aiutare il cliente nella crescita di consapevolezza e responsabilità delle proprie scelte.

Il mezzo attraverso il quale si imposta la relazione è la comunicazione, verbale e non verbale e il processo di aiuto risulta più rapido ed efficace nel

momento in cui si stabiliscono corrispondenza di intenti e un buon livello di scambio.

Al giorno d'oggi, pur vivendo in una società multimediale, la qualità della comunicazione è decisamente inferiore rispetto a qualche anno fa.

La proliferazione dei mezzi di comunicazione di massa e, in particolare, la grande presenza del *social network* nella vita quotidiana, ha prodotto ricadute negative sui legami affettivi, sulla possibilità di costruire reti di amicizia reale e sulla capacità di vivere pienamente il contatto emozionale nelle relazioni.

In questo contesto il *Counseling* offre uno spazio di ascolto, supporto e orientamento all'interno di una relazione basata su parametri "antichi" come il riconoscimento dell'altro, il rispetto e la comunicazione diretta.

Spesso accade di dover abbattere alcuni preconcetti determinati da vecchi luoghi comuni che sono frutto di retaggi storici, cattiva pubblicità o racconti romanzati.

A volte, le persone che arrivano a chiedere il *Counseling*, si presentano all'incontro con poche e confuse idee che, spesso, ricalcano stereotipi classici con scenari completi di divani o lettini, professionisti austeri, argomenti riguardanti sesso, infanzia e rapporti con i genitori.

Nulla di tutto questo...

1.1. Storia del *Counseling*

Tutte le società, in ogni epoca storica, hanno fatto tesoro delle esperienze pregresse e delle conoscenze accumulate per affrontare le problematiche insorgenti.

Il *Counseling* non ha fatto eccezione e, nella sua storia, relativamente breve, è stato influenzato da aspetti storici, sociali e ambientali.

Il *Counseling* è stato sempre accostato concettualmente alla Psicoterapia con la quale, sicuramente, esistono punti di interconnessione ma dalla quale tende a discostarsi per alcuni fondamenti.

Le origini del *Counseling* e della Psicoterapia si possono individuare all'inizio del XVIII secolo, in un periodo storico contrassegnato dalla Rivoluzione Industriale in Europa.

In concomitanza con questo fenomeno sociale, la gente cominciò ad abbandonare le campagne e, dagli agglomerati rurali, fatti di piccole comunità dedite all'agricoltura e alla pastorizia, si realizzò un vero e proprio esodo verso le grandi città industriali per andare a lavorare in fabbrica. Questo evento modificò, oltre allo stile di vita, anche gli aspetti culturali, fortemente influenzati dalle moderne conoscenze scientifiche che si respiravano in città, rispetto alle tradizionali e arcaiche credenze religiose vigenti in campagna.

Infatti, nella costellazione di comunità rurali, in genere, a farsi carico di fornire risposte e soluzioni alle problematiche insorgenti, era la Chiesa, indipendentemente dal culto esercitato.

Di fatto, i religiosi svolgevano una funzione di *counselor ante litteram* e, uno dei primi esempi di terapia di gruppo si potrebbe riscontrare nel risvolto liberatorio e aggregativo ottenuto durante il sacramento della confessione che, all'epoca, si praticava in comunità e non nel privato di un confessionale.

Generalmente, in quel tipo di società, il controllo sociale era gestito sollecitando il sentimento della vergogna che agiva da ottimo deterrente per evitare la pubblica "gogna".

Al mutare della vita economica e del tessuto sociale, si assistette ad un radicale cambiamento nel modo di relazionarsi e in quello di affrontare i nuovi bisogni emotivi e psicologici.

Nelle società industriali urbanizzate, poiché il sentimento della vergogna non era più sufficiente a gestire le comunità, si rese necessario il ricorso a regole che sollecitassero fortemente il senso del dovere e, contemporaneamente, inducessero un senso di inadeguatezza e isolamento nei contravventori.

Questa evoluzione, accompagnata dalla vita molto più anonima, ha contribuito all'insorgenza del senso di colpa.

Questa sensazione, unita all'isolamento e al disagio, determinato dal distacco dalle proprie radici, ha trasformato le problematiche emotive e, di conseguenza, il significato e le modalità di termini come aiuto, guida, orientamento e sostegno della persona.

Nel XIX secolo apparve l'ipnosi, un fenomeno di grande interesse per la professione medica europea.

L'ipnosi racchiudeva due aspetti, tutt'ora considerati concetti chiave del *Counseling* e della Psicoterapia, come l'importanza del rapporto tra medico e paziente (il *Rapport*) e la possibilità di accedere ad aree della mente non raggiungibili durante il normale stato di veglia.

La figura chiave nel processo di transizione dall'ipnosi alla Psicoterapia fu, indubbiamente, Sigmund Freud.

In Europa, questo genere di terapia era riservato all'alta società e, solo quando la Psicoanalisi emigrò negli U.S.A., la psicoterapia e il *Counseling* ebbero un grande sviluppo poiché furono rese disponibili al grande pubblico.

Probabilmente, nel periodo di cambiamenti epocali e di grande incertezza sociale che si viveva negli U.S.A. del XIX secolo, uno dei tentativi per recuperare stabilità e senso di appartenenza fu effettuato da un movimento precursore della Psicoterapia come il mesmerismo.

In quel periodo, il sistema capitalistico, dominante negli Stati Uniti, pretendeva che gli individui si formassero in funzione della richiesta sociale, a sua volta determinata dal sistema economico, per cui, le persone avrebbero dovuto imparare a vendere non solo beni e servizi, ma soprattutto, Se stesse.

Il senso di appartenenza che già aveva subito un duro colpo con la rivoluzione industriale in Europa, essendo associato alle strutture sociali tradizionali come la famiglia e la comunità, fu eroso ulteriormente dalla mobilità sociale negli U.S.A., fino a scomparire quasi del tutto.

Molti cittadini americani vissero una esperienza molto pesante come quella del "Sé vuoto" che tentarono di combattere con la Psicoterapia e il consumismo d'assalto.

Allo scopo di calmare quella che venne definita una “fame emotiva indifferenziata”, il cittadino dell’economia capitalistica aveva la scelta di fissare un appuntamento con il terapeuta oppure acquistare un nuovo bene voluttuario come un’auto o un orologio di marca e, nel caso possedesse le risorse necessarie, probabilmente, avrebbe fatto entrambe le cose.

Quindi, si conferma ulteriormente che *Counseling* e Psicoterapia nascono e prosperano in risposta a esigenze determinate dalle spinte culturali e ambientali che influenzano tutti gli aspetti della vita sociale.

Negli Stati Uniti, queste discipline supportavano l’*American Dream* che prometteva il raggiungimento del successo e della felicità lavorando sul miglioramento personale.

In Europa, negli anni ’30, l’insorgenza di regimi totalitari spinse molti psicoanalisti a emigrare negli U.S.A., paese in cui era già “storia” la Psicologia applicata dall’esercito durante la Prima Guerra Mondiale, sebbene fosse una disciplina ancora giovane.

In quel periodo, i test psicologici erano ampiamente usati nell’istruzione, nella selezione e nell’orientamento vocazionale lavorativo.

Con la Seconda Guerra Mondiale e il ritorno dei veterani, si ebbe un grande incremento nella storia del *Counseling* e della Psicoterapia.

Le due discipline, ancora una volta, esercitarono in maniera ottimale, la funzione di “cartina al tornasole” del momento storico.

Per esempio, Freud portò alla luce l’oppressione sessuale dell’era Vittoriana, Rogers e altri, negli anni ‘50, la confusione e la perdita di identità causate dall’espansione economica post-bellica.

Non è facile reperire documenti storici sul *Counseling* che, spesso, è diluito nella storia della Psicoterapia.

Il primo esempio documentato di *Counseling*, anche se non si definiva in tal modo, si può ricondurre al lavoro del riformatore sociale statunitense Frank Parsons (1845-1908), un ingegnere, avvocato e scrittore che insegnava alla Boston University.

Molti dei suoi scritti, proponendo modelli alternativi al capitalismo incontrollato del tempo, gli dettero fama internazionale.

Fu promotore del voto alle donne e sono note le sue campagne per l'economia e il *welfare* americani.

Fondò il "Vocation Bureau" in un distretto di Boston caratterizzato dalla numerosa presenza di immigrati, con l'intento di fornire, soprattutto ai più giovani, informazioni sulle possibili scelte di carriera legate, non solo alla preparazione professionale, ma anche alla vocazione o agli interessi personali.

Questo Bureau funzionò da catalizzatore per l'espansione del *Counseling* nelle scuole e nei servizi di orientamento vocazionale in tutti gli U.S.A., tanto che negli anni '20 e negli anni '30, fu inserito nel sistema scolastico come guida e orientamento alla carriera.

Di fatto, sono i primi vagiti del *Counseling* che illustrano la dinamica delle motivazioni legate ad azioni sociali piuttosto che all'orientamento sulla patologia individuale.

Dopo questi inizi, nella seconda metà del XX secolo, il *Counseling* si espanse rapidamente nei paesi anglosassoni.

Il *Counseling*, come professione distinta, venne alla luce solamente negli anni '40.

In quel periodo, Carl Rogers iniziò ad usare il termine "*Counseling and Psychotherapy*" per descrivere il suo approccio nei confronti del cliente, sostenendo che non fosse indispensabile una preparazione medica per usare alcune tecniche di Psicoterapia, entrando in aperto contrasto con la medicina ufficiale.

Il successo dei primi servizi di *Counseling* in ambiente scolastico, ispirò gruppi di persone ad allargare i confini di intervento verso altre questioni sociali, come le dinamiche matrimoniali, gli abusi domestici, la violenza sessuale, la dipendenza da sostanze e molti altri.

In Italia si possono rintracciare attività affini al *Counseling* già nella storia dell'assistenza sociale volontaria che ha inizio intorno agli anni venti.

Intorno agli anni '70, alcune scuole di formazione in Psicoterapia iniziarono a formare figure professionali orientate alla relazione e centrate

sull'individuo, pur non avendo ancora una definizione di competenza ben definita.

La definizione di *counselor* nel campo del lavoro inizia ad essere utilizzata a partire dagli anni '90 con la prima organizzazione di una attività professionale.

Sempre in questi anni sono nate le prime associazioni che si autodefinivano di *Counseling* con l'intento di promuoverlo e regolamentarne l'esercizio.

Nel 2000 il CNEL - Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro - inserisce il *Counseling* tra le professioni non regolamentate.

In Italia, tuttavia, il percorso di regolamentazione è stato fortemente osteggiato da alcuni Ordini territoriali e da alcune associazioni di categoria.

Nel periodo che stiamo vivendo, il *Counseling* è particolarmente indicato per tentare di risolvere un endemico stato di depressione latente dovuto alla percezione di un futuro nebuloso.

Questa sensazione di incertezza colpisce indistintamente soggetti giovani e meno giovani che vivono un periodo di smarrimento dovuto alla disintegrazione di alcuni punti di riferimento della nostra società dal dopoguerra agli anni '90.

Per esempio, la società attuale ha stravolto l'idea di famiglia o la certezza del "posto fisso" che hanno accompagnato le generazioni precedenti. Ci stiamo riavviando verso un'altra epoca del "Sé vuoto"?

1.2. Il *counselor*

Il *counselor* è un professionista della relazione di aiuto.

Nel mondo anglosassone e negli U.S.A. ha una tradizione consolidata ma, in molti Paesi, compreso il nostro, questa professione non è ancora regolamentata.

Chi è e cosa fa, esattamente, il *counselor* nell'ambito del *Counseling*?

Il *counselor* è colui che offre tempo e attenzione empatica nel rapporto con chi si trova in una condizione di difficoltà o di incertezza e sente la necessità di chiarire alcuni aspetti di Sé e dei rapporti con l'ambiente che lo circonda.

Essendo un esperto in comunicazione e relazione, è in grado di agevolare un percorso di autoconsapevolezza nel cliente, affinché trovi in Sé le risorse per aiutarsi.

Aiutare gli altri ad aiutarsi è, infatti, una delle funzioni principali del *counselor* che manifesta grande fiducia nelle risorse dell'essere umano favorendo, in questo modo, la crescita dell'autostima nel cliente.

Il *counselor* non si sostituisce mai al cliente che aiuta ma, pur comprendendolo empaticamente, lo induce ad assumersi la responsabilità delle proprie decisioni.

Ci sono aree di contatto tra un *counselor* e uno psicologo, ma le professioni non sono poi così sovrapponibili come potrebbe apparire ad uno sguardo superficiale, anche se entrambe puntano al benessere della persona che si trova in una condizione di disagio esistenziale.

Lo Psichiatra, lo Psicoterapeuta e lo Psicologo sono professionisti che si occupano, tradizionalmente, della salute mentale della persona; il *counselor* e il *coach* si occupano più della persona inserita in una sfera sociale e anche tra le ultime due ci sono ulteriori differenze.

Il *counselor* si occupa di situazioni che riguardano l'area del benessere.

Il *focus* si concentra sulla necessità di potenziare i punti di forza nei momenti di difficoltà e non sia richiesto l'intervento di uno psicoterapeuta.

Il *counselor* è focalizzato sul presente, sul "qui e ora". Lo psicoterapeuta è più centrato sul passato della persona.

Anche i tempi di durata del trattamento sono diversi in quanto nella Psicoterapia sono medio lunghi, nel *Counseling* sono molto più brevi.

Un *counselor* ha come finalità di intervento il supporto, l'orientamento, lo sviluppo dell'autonomia decisionale e il training di abilità specifiche; lo psicoterapeuta ha come fine la riabilitazione, la cura e la trasformazione ricostruttiva della personalità. Da ciò si può dedurre facilmente come la differenza di obiettivi si rispecchi nei tempi e nelle competenze.

Dal punto di vista normativo, lo psicologo è un professionista che ha compiuto un lungo percorso formativo e che esercita la professione, così come è prevista dalla normativa vigente, per contro, la figura professionale del *counselor* non è specificamente regolamentata dalla normativa italiana, né per quanto riguarda il percorso formativo, né per quanto riguarda la natura dell'attività professionale.

È in vigore un articolo - la Legge 4/2013 - che disciplina le "professioni non organizzate in ordini e collegi", ma non menziona il termine di *counselor*, né, tantomeno, *coach*.

Lo psicologo offre consulenza psicologica, attività mediante la quale affronta insieme ai clienti le difficoltà personali, familiari, evolutive e professionali che la persona può incontrare nel corso della propria vita.

Il *counselor*, svolge una attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi, rinforzando, contemporaneamente le capacità di scelta o di cambiamento.

Al di là dei titoli e delle norme, psicologo o *counselor* che sia, ciò che conta è lo spessore di colui che interviene e la qualità del rapporto che si instaura.

Come detto per il *counselor*, anche la professione del *coach*, nel nostro Paese, non è regolamentata. La parola *coaching* è apparsa per la prima volta sul finire del '900 negli Stati Uniti per indicare quell'attività specifica che

vede un allenatore impegnato a sostenere, guidare e motivare una squadra o un singolo atleta per migliorarne le prestazioni.

Da circa una decina di anni, però, questo termine si è esteso e generalizzato al di fuori dell'ambito sportivo in cui era nato, configurandosi come un intervento indirizzato a un individuo o a un gruppo, con lo scopo di aiutare a ottenere risultati ottimali in ambito lavorativo o personale.

Si è diffuso soprattutto in ambito manageriale e si differenzia dagli interventi di psicoterapia e consulenza poiché non è orientato alla cura di disturbi psicologici o alla risoluzione di specifici problemi, bensì allo sviluppo dei talenti, con l'obiettivo di sviluppare al massimo le potenzialità degli individui per migliorarne le prestazioni.

In questo è simile alla filosofia del *Counseling* anche se tende a esasperare i concetti di motivazione, obiettivo e successo.

2. La PNL

La PNL è un “atteggiamento” caratterizzato da senso di curiosità, avventura e desiderio di imparare abilità necessarie a comprendere quali tipi di comunicazione influenzano gli altri. È il desiderio di conoscere le cose che vale la pena conoscere. È guardare alla vita come una rara opportunità per apprendere.

La PNL è una “metodologia” basata sul principio che ogni comportamento ha una struttura e che questa struttura può essere estrapolata, imparata, insegnata e anche cambiata. Il criterio guida di questo metodo è sapere che cosa sarà utile ed efficace.

La PNL è una “tecnologia” che permette ad una persona di organizzare le informazioni e le percezioni in modo da raggiungere risultati ritenuti impossibili in passato.

Tre definizioni, probabilmente non esaustive, che mostrano la diversità di opinioni e, contemporaneamente, l'ampiezza del campo di azione su cui può agire.

Atteggiamento, metodologia, tecnologia...

Il fondamento di base è che le strategie efficaci di pensiero possono essere identificate, assunte e utilizzate da chiunque lo desideri.

La Programmazione Neuro Linguistica è nata dal frutto di anni di ricerche, compiute da Richard Bandler e John Grinder, orientate a scoprire quali fossero gli elementi comportamentali e linguistici che permettevano alle persone di successo di avere una rilevante continuità di risultati positivi.

I risultati di queste ricerche hanno portato all'individuazione di una serie di strategie comportamentali, di modelli linguistici specifici e, soprattutto, riproducibili.

2.1.Punti di forza della PNL

Tutti comunichiamo costantemente ma non ce ne rendiamo conto.

Un principio fondamentale della comunicazione è l'impossibilità di non comunicare.

Parlare o tacere, muoversi o stare fermi, assumere una postura o un'altra, partecipare a un incontro oppure no, sono tutti modi per comunicare qualcosa agli altri.

Spesso, questa comunicazione avviene in maniera inconscia perché non sempre riusciamo a controllare le nostre parole e i nostri atteggiamenti tanto che, il più delle volte, la comunicazione risulta poco efficace a causa della contraddittorietà dei segnali inviati.

Comunicare vuol dire trasmettere un messaggio, indipendentemente dalla modalità.

Imparare a comunicare efficacemente vuol dire trasmettere un messaggio con l'obiettivo preciso di ottenere il risultato voluto. Riuscire a farlo in questi termini risulta vincente in ogni ambito della vita ed è alla base dei grandi risultati.

Ad esempio, un capo che riesce a motivare un dipendente a dare il meglio di sé nel lavoro o un genitore in grado di invogliare suo figlio a fare i compiti, sono esempi vincenti di comunicazione efficace.

In azienda, una comunicazione efficace tra *manager* e dipendenti riduce o evita del tutto la possibilità di malintesi; tra collaboratori permette di lavorare in un ambiente più confortevole e ottenere risultati migliori.

In famiglia, la comunicazione efficace contribuisce a instaurare e mantenere un clima sereno.

Nella vita di tutti i giorni, saper comunicare efficacemente permette di evitare conflitti e di trasformare apparenti limiti in punti di forza.

Per le sue potenzialità la comunicazione efficace è sempre più studiata e analizzata.

La PNL presenta vantaggi notevoli per tutti coloro che vogliono gestire al meglio ogni tipo di relazione, privata o professionale, utilizzando al meglio

la stretta correlazione esistente tra il linguaggio, i processi neurologici e i comportamenti personali.

Un linguaggio appropriato, se usato in maniera funzionale, facilita la comunicazione e aiuta a gestire in maniera efficace i propri comportamenti e quelli altrui.

Alla base c'è l'idea che ogni persona abbia una sua percezione del mondo, una sorta di mappa mentale attraverso cui interpreta ogni evento e si orienta per decidere, di volta in volta, le azioni da compiere.

È una mappa estremamente soggettiva perché dipende dalla persona, dal contesto sociale in cui è inserita, dal suo vissuto e da una serie di altri fattori non trascurabili determinati dai rapporti con l'esterno.

Il linguaggio può agire su questa mappa e può aiutare la persona a trovare riferimenti più funzionali ai propri obiettivi e, in generale, al proprio benessere psico-fisico. A livello personale aiuta a vivere meglio perché, eliminando tutte quelle convinzioni limitanti, si riescono a potenziare quelle caratteristiche personali utili a raggiungere i propri obiettivi.

La PNL va ad agire sulla personale mappa del mondo ed è in grado di attuare un processo di cambiamento dello stile di vita della persona.

Uno dei motivi per cui la PNL riscuote un gran successo, risiede nella sua versatilità.

Pur essendo relativamente giovane, è una disciplina abbastanza articolata, in grado di abbracciare, come detto in precedenza, molti ambiti.

Una delle sue caratteristiche principali è la possibilità di agire sia all'esterno che all'interno dell'individuo favorendo l'osmosi tra queste due componenti che spesso, paradossalmente, comunicano poco tra loro, così come risulta evidente in moltissimi casi.

Per quanto riguarda l'esterno, permette di utilizzare al meglio la dialettica, per facilitare i rapporti con i propri interlocutori.

Per quanto riguarda l'interno, incoraggia e innesca un processo di trasformazione che porta a una consapevolezza maggiore dei propri mezzi, aiutando l'individuo a mettere a frutto tutte le sue potenzialità.

La Programmazione Neuro Linguistica, tra l'altro, aiuta la memoria e velocizza il processo di apprendimento.

Infatti, l'uso di mappe mentali, inteso come supporto visivo, consente di memorizzare in modo facile e persino divertente una grande varietà di dati e rendere più rapido l'apprendimento. Questo metodo di apprendimento consiste in un insieme di tecniche che fa ampio uso dell'associazione tra informazioni, immagini e colori.

2.2. Storia della PNL

*“Una delle cose che le persone
devono realmente comprendere
sul lavoro della mia vita è
che esso non riguarda
la terapia o il business,
riguarda la libertà”.*

Richard Bandler

La Programmazione Neuro Linguistica è nata nel 1970.

Il neolaureato Richard Bandler e John Grinder, docente nell'Università di Santa Cruz in California, cominciarono a studiare assieme le caratteristiche della comunicazione utilizzata da alcuni psicoterapeuti eccellenti.

L'oggetto di questo approfondimento fu la continuità con cui ottenevano risultati e la conseguente efficacia dei loro trattamenti.

Bandler e Grinder, inizialmente, incontrarono, nel Centro di Esalen in California, il terapeuta Gestalt Fritz Perls. Dopo avere analizzato e creato un

modello sul suo metodo di comunicazione, iniziarono a studiare la comunicazione utilizzata nella terapia familiare da Virginia Satir.

La grande capacità di empatia della Satir e il suo peculiare stile terapeutico li indusse a studiare, molto attentamente, il linguaggio utilizzato dalla terapeuta elaborando molti modelli linguistici.

Nello stesso periodo l'antropologo Gregory Bateson consigliò a Bandler, suo grande amico, di analizzare il lavoro di Milton H. Erickson, un medico noto come uno dei più illustri e qualificati esperti in ipnosi clinica.

Anche da Erickson furono estratti modelli di comunicazione che avevano il pregio di essere straordinariamente efficaci in Psicoterapia.

Il risultato dell'attività di modellazione su questi tre grandi terapeuti fu la pubblicazione di due libri importanti: "La struttura della Magia" e "I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson".

Alla fine degli anni '70 Bandler e un suo allievo particolarmente brillante, Robert Dilts, cominciarono a strutturare la PNL.

A Robert Dilts dobbiamo lo sviluppo della Programmazione Neuro Linguistica utilizzando un metodo scientifico.

Ancora oggi Dilts è noto per i suoi lavori di ricerca e sviluppo della PNL in svariati campi.

La diffusione della PNL crebbe considerevolmente agli inizi degli anni '80, dopo la pubblicazione di tre libri importantissimi: "La Metamorfosi Terapeutica", "Ipnosi e Trasformazione" e "La Ristrutturazione".

Altri ricercatori si cimentarono nello sviluppo della PNL, tra questi Leslie Cameron Bandler, David Gordon, Stephen Gilligan, Steve e Connirae Andreas, autori dei libri "Cambiare la mente" e "I nuclei profondi del Sé".

A metà degli anni '80 un giovane promettente, Anthony Robbins, partecipò ai corsi di PNL di Bandler e Grinder intuendo l'importanza e la straordinaria efficacia della metodica. All'età di 24 anni scrisse il libro "Come ottenere il meglio da Sé e da gli altri", divenuto poi un *best seller* in grado di divulgare la PNL in tutto il mondo tramite corsi frequentati da migliaia di persone.

Uno degli ultimi allievi di Bandler, Tad James, sviluppò alcune interessanti tecniche che descrisse in un libro intitolato “*Time Line*”.

Richard Bandler continua il suo lavoro affiancato da John La Valle, specializzato nelle più avanzate applicazioni della PNL al business e alla persuasione.

Bandler continua la sua opera e, sviluppando gli studi sulle submodalità, ha creato le tecniche denominate DHE (*Design Human Engineering*). Assieme all'amico compositore Denver Clay ha inciso una serie di CD che combinano modelli linguistici con musica e suoni, chiamata “*Neuro-Sonics*”. Recentemente ha anche presentato il suo ultimo lavoro: NHR (*Neuro Hypnotic Repatterning*) un insieme di metodologie principalmente basate sull'utilizzo di sofisticati modelli linguistici per indurre rapidamente il cambiamento.

Richard Bandler, Grinder e Dilts sono diventati punti di riferimento sui corsi di specializzazione in PNL. Bandler si è rivolto al grande pubblico, Grinder si è specializzato nella formazione orientata alle grandi organizzazioni e Dilts ha sviluppato la sua formazione a livello universitario.

Attualmente, in seguito al lavoro di questi precursori, la ricerca continua grazie ai tanti *trainer* di PNL formati nei loro corsi.

L'uso della PNL risulta efficace in molti campi, dalla Psicoterapia alla comunicazione efficace, dal business alle prestazioni sportive, dal comunicare in pubblico alla *leadership*, fino al benessere e alla salute.

Essendo basata sul principio del modellamento, la PNL è una scienza all'avanguardia e in costante evoluzione perché, offrendo modelli, risorse e tecniche utilizzabili da chiunque voglia avanzare e migliorare in ogni attività umana, contribuisce alla costruzione di un “modello di eccellenza” raggiungibile da tutti.

Il “modello di eccellenza” a cui mi riferisco non è il falso obiettivo che alcuni “venditori di sogni” mostrano ad ogni persona, illustrando successi, denaro e soddisfazioni, ma il raggiungimento della “propria eccellenza”, ovvero, il raggiungimento dei propri limiti e la crescita per allargare i confini della conoscenza.

3. L'Ipnosi

L'ipnosi è una condizione psichica, indotta da un operatore esterno o autoindotta, caratterizzata da uno stato psichico denominato *trance* ed è uno stato intermedio tra veglia e sonno.

Nel corso del tempo l'ipnosi è stata oggetto di considerazioni diametralmente opposte. Alcuni l'hanno definita un mezzo per inibire le capacità critiche, aumentare la suggestionabilità e limitare l'attenzione, altri l'hanno esaltata come un mezzo per attivare una ricerca interiore.

La teoria più estrema contro l'ipnosi, che affermava l'annullamento della personalità dell'ipnotizzato, si è rivelata un falso storico poiché, allo spegnersi della coscienza razionale e delle facoltà cognitive nello stato di *trance*, si attiva prontamente un'area cerebrale finalizzata all'introspezione.

Socrate con il suo famoso “Γνῶθι σεαυτόν” (conosci te stesso), è l'esempio emblematico di chi educa i discepoli alla *trance* maieutica, cioè alla ricerca della propria verità spirituale. Maieutica, dal greco *μαιευτική (τεχνη)*, letteralmente significa “l'arte della levatrice” come riporta Platone nel suo “Dialogo” - “*Teeteto*”.

La maieutica consentiva a Socrate di “tirar fuori” dall'allievo i contenuti e tutto ciò che era stato rimosso a livello personale, psicologico e spirituale.

3.1. Storia dell'Ipnosi

La mente umana, sin dall'antichità, è sempre stata un mistero che ha esercitato un grande fascino per la complessità dei suoi processi.

Tracce che possono essere ricondotte a sedute di ipnosi terapeutica, sono state trovate in giro per il mondo, addirittura su una stele egizia di circa 3.000 anni fa e in alcuni papiri giunti fino a noi.

In uno di questi è descritta, più o meno sommariamente, una tecnica di induzione ottenuta facendo dondolare una lampada davanti agli occhi della persona.

Rituali simili erano praticati anche da Caldei, Persiani, Aztechi e Maya, a dimostrazione del fatto che non si trattava di pratiche circoscritte solo in un'area geografica, ma lo studio delle potenzialità della mente è stato praticato in ogni tempo e in ogni parte del mondo.

Franco Granone, uno dei più grandi ipnotisti italiani, ha suddiviso la percezione dell'ipnosi in quattro periodi:

- Mistico;
- Magnetico;
- Psicologico;
- Fisiologico.

Questa suddivisione non ha caratteristiche cronologiche poiché il limite temporale tra i periodi non è così definito.

Il periodo Mistico è riscontrabile anche in tempi antichi, dal momento che si riscontrano fenomeni simili all'ipnosi praticata da sacerdoti di qualsiasi rito per guarire o vaticinare.

Tra gli indiani l'ipnosi e l'autoipnosi sono praticate da almeno duemila anni, gli Ebrei se ne avvalevano per indurre la divinazione. La ripetizione di gestualità e canti provocavano la *trance* degli sciamani sia per la divinazione che per la preparazione dei giovani ai riti di iniziazione alla pubertà.

Il periodo Magnetico, che è anche il primo tentativo di considerare in maniera scientifica l'ipnosi, è associabile a F. A. Mesmer che, nel 1772, ne diede una spiegazione pseudo naturalistica.

Richiamandosi a concetti filosofici dei secoli precedenti e ispirandosi a Paracelso, propose la teoria del magnetismo gravitazionale, ovvero che i

fenomeni organici fossero influenzati da fluidi magnetici in grado di connettere l'Uomo ai corpi celesti; l'alterazione di questo fluido di connessione avrebbe causato lo stato di malattia.

Si convinse che tale fluido alterasse lo stato di benessere e potesse essere riequilibrato da soggetti in grado di trasmettere il magnetismo attraverso corpi metallici.

Le sue sedute avvenivano in prossimità di un contenitore di acqua contenente limatura di ferro che, secondo la sua teoria, aumentava il livello di magnetismo e, di conseguenza, il suo potere induttivo.

Le pratiche mesmeriane risultano decisamente “allegoriche” e non stupisce che siano finite nel mirino della Reale Accademia di Medicina di Parigi, nel 1784, uscendone con le ossa rotte.

Ad onore del vero, però, non si può negare che Mesmer, pur essendo stato messo all'indice dalla comunità scientifica del tempo, ebbe il merito di attirare attenzione e interesse sui fenomeni che riguardavano l'ipnosi.

Mesmer, nel tempo, rivide la sua teoria iniziale comprendendo il valore del legame terapeutico operatore/soggetto, ma pochi ne capirono l'importanza e l'ipnosi venne svilita fino a diventare argomento di ciarlatani e teatranti di strada.

Nello stesso periodo ci furono studiosi che contestarono le teorie legate al magnetismo, tra questi J. Braid che definì l'ipnotismo come uno “stato particolare del sistema nervoso, determinato da manovre artificiali”.

Braid introdusse il termine ipnosi derivandolo dal greco “ύπνος” (sonno) per le analogie che a quel tempo sembravano esserci fra le manifestazioni del sonno fisiologico e quelle indotte dai magnetizzatori.

Partendo dalle teorie di Mesmer, fornì un'interpretazione fisiologica al fenomeno studiato introducendo i termini “ipnosi” e “neuro-ipnotismo”.

Successivamente, riferì di aver sperimentato l'autoipnosi, coadiuvato da due assistenti, affermando di essere riuscito, tramite questa pratica, a liberarsi di dolorosissimi reumatismi che lo invalidavano.

Braid arrivò a chiarire che il soggetto ipnotizzato non potesse mai essere forzato ad agire contro la sua volontà e che l'ipnosi fosse uno stato psicofisiologico non necessariamente indotto da un operatore.

E. Coué, che visse a cavallo tra il XIX e il XX secolo, lanciò la teoria della autosuggestione su cui si basano ancora molte convinzioni attuali.

Secondo Coué, la suggestione non agisce sulla volontà ma sulla immaginazione, influenzando sull'inconscio e, di conseguenza, su tutte le funzioni del nostro organismo.

Sempre secondo la teoria dell'autosuggestione, alcuni affermano che, insistendo sull'immaginazione con idee di benessere, si potrebbe arrivare a guarire gli organi malati ed è ciò che oggi si definisce psicoimmunologia facilitata dallo stato ipnotico.

Il periodo Psicologico è legato a S. Freud che spiega il fenomeno ipnotico con la teoria della rimozione degli istinti. Questa rimozione avverrebbe tramite traslazione, ovvero, come se l'ipnotizzatore si sostituisse al Super-Io del soggetto essendo identificato, inizialmente, come una figura di riferimento della propria infanzia.

Freud affermò, inoltre, che lo stato ipnotico fosse assimilabile a quello dell'abbandono durante l'amplesso, ad eccezione dell'orgasmo, che riporterebbe l'uomo, inconsciamente, ai suoi istinti primordiali.

Questa affermazione contrastava apertamente la teoria della suggestione in quanto i fattori motivazionali dati dall'istinto, sono di gran lunga superiori a qualsiasi altra motivazione.

Il periodo Fisiologico pone sugli scudi Pavlov e le sue teorie sui riflessi condizionati.

Pavlov riteneva che la suggestione indotta dalla parola fosse un riflesso condizionato in grado di facilitare, inibire o cambiare tutte le funzioni organiche. Questa suggestione sarebbe attivata da uno stimolo fisiologico in grado di attivare alcuni punti, consentendo ad altri di rimanere vigili e rendere possibili una serie di azioni.

L'interesse per l'ipnosi si risvegliò durante la prima guerra mondiale, quando con tale metodo si iniziarono a trattare le nevrosi traumatiche dei

reduci. In ogni caso, soltanto dopo il secondo conflitto mondiale, ci fu una apertura da parte della comunità scientifica.

In questo periodo, il dottor Milton Erickson, che fu presidente e fondatore della Società americana di ipnosi clinica e membro di varie Associazioni di Psicologia, Psichiatria e Psicopatologia, sviluppò una ipnositerapia definita “ericksoniana” che permette di comunicare con l’inconscio del paziente. Questo tipo di ipnosi è molto simile ad una normale conversazione ed induce una *trance* ipnotica nel soggetto.

Grazie a Milton Erickson negli U.S.A. e ad altre importanti figure di livello internazionale, come Franco Granone in Italia, l’ipnosi ha subito un progressivo sviluppo nella seconda metà del XX secolo, acquisendo finalmente lo status di disciplina scientifica, medica e psicologica.

3.2. Il “Milton Model”

L’ipnosi è un fenomeno naturale che si può manifestare in maniera totalmente spontanea oppure essere indotta.

A livello spontaneo avviene molto frequentemente di quanto si possa immaginare. Un esempio per tutti è il lieve stato di *trance* che avviene quando si è alla guida di una automobile. Il procedere essendo assorti nei propri pensieri, pur continuando a guidare in uno stato simile allo *stand by*, non è altro che un leggerissimo stato di ipnosi naturale pronto a modificarsi nel momento in cui dovesse sopraggiungere un fattore esterno, una sensazione di imminente pericolo, un suono o altro che, automaticamente, ci distoglierebbe dai nostri pensieri riportandoci alla realtà.

In ogni caso, pur essendo un fenomeno abbastanza comune, non è affatto semplice dare una definizione esauriente di ipnosi.

La scuola Costruttivista, la più avanzata sullo studio dell'ipnosi, la definisce "uno stato mentale complesso" inserendola nella psicologia degli stati mentali insieme a quelli di veglia, sonno e coma.

Secondo i costruttivisti non esiste un mondo reale, preesistente e indipendente dall'osservatore, esistono piuttosto diverse "visioni" del mondo che dipendono dal punto di osservazione.

Ogni percezione od operazione cognitiva, non rispecchia semplicemente qualcosa, è una operazione procedurale, costruttiva, in cui l'osservatore agisce da autore e protagonista di un processo mentale.

Dal punto di vista teorico il recupero di una visione olistica e unitaria della persona e del suo ruolo attivo di inventore della realtà, ha condotto alla formulazione di modelli interpretativi più complessi, per cui, siamo in presenza di un Uomo che non è un semplice elaboratore di informazioni, ma un "costruttore di significati".

Anche l'ambiente è visto più come universo di simboli e di esperienze che un luogo di semplici stimolazioni esterne.

Lo "stato di coscienza" ipnotico, affermato da studiosi come Milton Erickson è definibile come ipnosi indiretta.

Questa definizione è determinata dalle modalità con cui viene indotta. L'operatore non impartisce comandi ma, entrando con lui in contatto empatico, "ricalca" e guida il cliente suggerendo soluzioni in diverse forme, in alcuni casi paradossali, utilizzando metafore che sono interpretate dall'inconscio del soggetto.

L'uso di questa tipologia di comunicazione che comprende una sorta di linguaggio analogico, arriva all'inconscio del soggetto che attiva quel processo di cambiamento non realizzabile con un linguaggio logico.

Questo processo consente al soggetto ipnotizzato di modificare i parametri della sua "mappa" del mondo.

Milton Erickson utilizzava più modelli per indurrei propri pazienti a cambiare i loro schemi comportamentali.

Richard Bandler e John Grinder, osservandolo all'opera, codificarono questi modelli definendo un "Milton Model" in cui furono individuati precisi

pattern linguistici da decodificare e riproporre per ottenere gli stessi risultati del maestro.

Richard Bandler e John Grinder descrissero il “Milton Model” nei loro libri che parlavano della Programmazione Neuro Linguistica.

Il Milton Model contiene una serie di frasi e schemi di linguaggio che comprendono generalizzazioni, affermazioni ambigue e linguaggio indiretto.

La particolarità di questi schemi linguistici sta nel fatto che possono risultare indirettamente evocativi e permettono di guidare l’immaginazione creativa della persona in fase di introspezione.

Con il Milton Model il soggetto entra in uno stato alterato in cui la mente conscia si distrae, mentre quella inconscia è libera di ascoltare le parole del proprio interlocutore ed è in grado di interpretare il linguaggio del modello come un’istruzione per accedere a nuove risorse e creare nuovi comportamenti.

Le istruzioni sono mantenute deliberatamente vaghe in modo che la persona debba scavare in profondità fra le proprie risorse inconse e produrre così, autonomamente, un cambiamento senza compiere grandi sforzi.

Il Milton Model utilizza simboli, metafore, immagini e un linguaggio positivo che attrae la mente inconscia e può indurre uno stato di *trance*, attivando le risorse interiori e il potere dell’immaginazione.

In origine questo modello era utilizzato a scopo terapeutico esclusivamente da Erickson, attualmente è uno dei punti di forza della PNL in campi molto diversi come la politica e la vendita.

Alla base del Milton Model c’è il *rapport* che si costruisce creando un legame empatico con il soggetto.

Durante la creazione del *rapport* sono fondamentali l’ascolto e le domande che creano un progressivo avvicinamento al mondo dell’interlocutore.

Questo rapporto di fiducia è importante perché consente al soggetto di superare la normale diffidenza che impedisce di vedere l’operatore come una persona positiva e in grado di comprendere. Questo atteggiamento consente il “ricalco e la guida”.

Bandler e Grinder individuarono una serie di forme linguistiche utilizzate da Erickson per indurre l'ipnosi. Si tratta di forme linguistiche (verbali e non verbali) che anche noi utilizziamo inconsapevolmente nella vita quotidiana. Erickson le utilizzava consapevolmente per ricalcare l'esperienza del cliente, focalizzare la sua attenzione all'interno fino a guidarlo indirettamente alla risposta ipnotica.

Possiamo raccogliere le forme linguistiche descritte da Bandler e Grinder secondo la loro funzione: Ricalco - Ricerca interna - Guida

Ricalco

- Nominalizzazioni
 - Sono quei termini che nella frase occupano il posto di un nome, ma non sono tangibili: non li si può toccare, sentire, udire. Il criterio di identificazione di una nominalizzazione è: "Puoi metterlo in borsa"? Ogni volta che si utilizza una nominalizzazione si cancella una grande quantità di informazioni.
 - L'uso di nominalizzazioni obbliga il cliente a recuperare le parti cancellate attivando, dal suo modello del mondo, il significato che servirà meglio i suoi propositi e i suoi bisogni.
 - "So che nella vita provi certe difficoltà che vorresti poter portare a soddisfacente risoluzione"...
- Cancellazioni
 - "So che sei curioso". Manca l'oggetto della frase e chi ascolta non sa di che cosa dovrebbe essere curioso. In risposta riempirà i vuoti con tutto ciò che è rilevante nella propria esperienza.

- Verbi non specificati
 - L'uso di verbi non specificati è efficacissimo per ricalcare l'esperienza del cliente perché aumenta al massimo la capacità di richiamare l'attenzione proprio su quella.
 - “Voglio che tu impari” non spiega come voglio e cosa voglio.
- Indice referenziale non specificato
 - Asserzioni di questo tipo danno modo al cliente di applicarle a Se stesso, il linguaggio è vago e non entra nello specifico per cui non può essere sottoposto a critica e rifiuto.
 - “Puoi avvertire una certa sensazione”. Quale?
- Truismo
 - È una constatazione di fatto su qualcosa di innegabile e può essere utilizzato per evocare indirettamente delle risposte. I truismi sono particolarmente utili per provocare un atteggiamento di consenso.
 - “Tu hai imparato a camminare”. Il cliente, d'accordo su questo punto, con ogni probabilità, lo sarà anche su successive affermazioni, anche se non dovessero riguardare verità così ovvie.
- Spostamento di indice referenziale
 - Si usano “tu”, “noi”, “voi” al posto di “io” e si rende impersonale l'affermazione.
 - “Sai quando uno si sente in questo modo”.
 - “Si dice che alcune parti del corpo si possano rilassare sempre di più”.
- Frasi aperte
 - Sono forme di suggestione indeterminata e permettono all'inconscio di selezionare le esperienze più appropriate.

- “Noi tutti abbiamo capacità delle quali non siamo consci e, generalmente, non sappiamo come saranno espresse”.

Ricerca interna

- **Ambiguità**
 - L’ambiguità si presenta come una struttura superficiale che può avere più di un significato. Ciò obbliga il cliente a selezionare il significato più appropriato dall’insieme delle possibili strutture profonde.
 - Fonologica (ci sono più significati a partire dallo stesso suono)
 - “Sono solo semicerchi” (Sono solo se mi cerchi).
 - Sintattica
 - “La visita dei parenti” (chi visita chi?). “L’ipnosi di un ipnotizzatore può essere pericolosa” (pericolosa per chi?).
 - Di portata
 - “Voglio che tu dipinga il mio autoritratto nudo” (chi deve stare nudo?).
 - Di punteggiatura
 - Si formano due frasi sovrapposte. “Quel tennista ha commesso un doppio fallo ancora se ci riesci”.
- **Domande per facilitare nuove possibilità di risposta**
 - Si comincia con una domanda che richiede da parte del paziente una scelta cosciente e si termina con una domanda che può avere una risposta solo mediante processi inconsci.
 - Fissazione dello sguardo
 - “Ti piacerebbe trovare un punto sul quale fissare lo sguardo sentendoti a tuo agio? Mentre continui a

guardare questo punto non senti gli occhi stanchi con le palpebre che tendono ad abbassarsi”?

- “Ti si chiuderanno subito oppure ondeggeranno per qualche momento mentre alcune parti del tuo corpo cominciano ad avere quella sensazione di benessere caratteristica della *trance*”?

Guida

- Presupposizioni
 - Sono uno dei modelli linguistici più potenti e, pur fornendo apparentemente molte alternative, presuppongono la reazione voluta.
 - “Vuoi sederti mentre entri in *trance*”?
 - “Prima che tu entri in *trance* vorrei discutere di questo”.
 - “Se ti siedi, allora potrai entrare in *trance*”.
- Domande trabocchetto
 - Ogni parola si associa a una immagine e chi ascolta, per poter capire, deve richiamare alla mente l’immagine corrispondente o anche le sensazioni fisiche.
 - “Come sarebbe se”?
 - “Ti è mai capitato”?
 - “Se tu fossi”?
 - “Non ti è mai capitato”?
- Forme di estrazione indirette
 - Servono per ottenere indirettamente delle reazioni specifiche senza sollecitarle esplicitamente.
 - Comandi incastrati.
 - “Puoi imparare qualsiasi cosa se solo ti concedi una possibilità di rilassarti”, “Conoscevo una persona

che quando ascoltava attentamente poteva veramente rilassarsi”.

- Sottolineatura per analogia.
 - “Ti ho raccontato del mio amico Michele? Mi ricordo che una volta Michele mi ha raccontato una storia a proposito di un suo amico. Questo suo amico quando cominciava l'induzione di ipnosi e provava ad ASCOLTARE CON ATTENZIONE cominciava a diventare cosciente della sua voce... e mentre sentiva il suono della sua voce, poteva anche sentire altri suoni nella stanza o fuori della stanza come in lontananza... e poi mentre CONTINUA AD ASCOLTARE cominciava a prendere coscienza”...
- Citazioni.
 - “Avevo un cliente che mi diceva sempre di sentirsi rilassato”. (cit. indiretta)
 - “Avevo un ipnotista che mi diceva: “Chiudi gli occhi ora”. E ciò non aveva molto senso, ma lui continuava a dirmi: “Adesso chiudi gli occhi e dormi”! (cit. diretta)
- Domande incastrate.
 - Hanno lo scopo di creare nel cliente una potenzialità di risposta ponendogli dei quesiti senza dargli modo di rispondere palesemente.
 - “Mi chiedo se tu sappia quale mano si solleverà per prima”.
 - “Ci sto riflettendo e sono proprio curioso di sapere se sei capace di rilassarti completamente e mi chiedo anche se tu sai quale mano si solleverà per prima, sarà la destra o la sinistra oppure entrambe”?

- Postulati di conversazione.
 - Il loro uso evita di impartire direttamente i comandi permettendo al cliente di rispondere oppure no evitando l'istaurazione di un rapporto autoritario.
 - “Sei capace di chiudere la porta”? “La porta è aperta”?
 - “Puoi concentrare lo sguardo su quel punto”?
 - “Avrai gli occhi ben chiusi”?
- Ordini in forma negativa
 - Quando un ordine è dato in forma negativa, generalmente si reagisce all'istruzione positiva.
 - “Non è necessario che tu vada in ipnosi, ora”.
 - “Come tuo ipnotista sono in grado di farti fare un sacco di cose e intendo avvalermi di questo potere, perché devo fare il mio lavoro”.
 - “È molto importante che tu non impari nulla da gente che non conosci e, certamente, non ha bisogno di stare seduto mentre sei qui. Probabilmente non saprai come fare a generalizzare e utilizzare le cose apprese. Ovviamente non mi aspetto che applichi nessuna di queste stupidaggini nella vita reale e ci posso contare che una volta uscito di qui questi pensieri non ti seguiranno”.
- Performativa perduta
 - Sono le frasi in cui manca l'indicazione della persona che dà la valutazione. È utile per far passare certe presupposizioni:
 - “È un bene che ti possa rilassare sempre più profondamente”.
 - “Non è importante che tu sprofondi in questa sedia”.
(Chi lo dice? Per chi è importante?)

- Apposizione di opposti
 - “Mentre questo pugno diventa più chiuso e contratto, il resto del tuo corpo si rilassa”.
 - “Mentre il braccio si sente più leggero e si alza, le palpebre sono più pesanti e si abbassano fino a chiudersi”.
- Negazione
 - L’uso di negazioni può generare una confusione che tende a depotenziare il limitato campo cosciente del paziente.
 - “E tu puoi, no”?
 - “Puoi provare, o no”?
 - “Lo fai, non è vero”?
 - “Perché non lasciare che succeda”?
- Non... fino a che
 - “Tu non lo farai fino a che il tuo inconscio non è pronto”. “Non devi entrare in *trance* fino a che non sei realmente pronto”. “Tu non saprai realmente quanto benessere proverai nella *trance* fino a che il braccio non si è abbassato lentamente per fermarsi sulla gamba”.
- Non sapere/non fare
 - Quando si è rilassati, come è tipico della maggior parte delle esperienze di *trance*, prevale l’inconscio e si prova una sensazione di benessere.
 - “Non devi sforzarti a cercare di ascoltarmi perché il tuo inconscio da solo può farlo e rispondere”.
 - “Non sai quando le palpebre si chiuderanno da sole”.
 - “Puoi non sapere quale mano si solleverà per prima”.
- Doppi legami
 - Evitamento
 - “Vorresti entrare in *trance* ora o più tardi, seduto o disteso”?

- “Vorresti entrare in una *trance* leggera, media o profonda”?
- Conscio/inconscio
 - “Se il tuo inconscio vuole che entri in *trance*, la tua mano destra si solleverà da sola. Altrimenti si solleverà la sinistra”.
- Dissociazione conscio/inconscio
 - Serve a facilitare l’insorgere di fenomeni di *trance*. La si può evocare indirettamente con racconti della vita quotidiana nei quali intervengono schemi automatici o abituali di comportamento: camminare, essere assorti nei propri pensieri, guidare, scrivere, guardare da un finestrino, dimenticare un nome...
- Distorsione temporale
 - Presente-Futuro
 - “Pensando alle cose che stai imparando qui adesso, puoi immaginare un momento futuro, diciamo anni da adesso, in cui stai godendo già da anni la maestria nelle tecniche e guardi indietro al momento attuale come quello che è stato l’inizio di tutto”.
 - Presente-Passato
 - “Non sono d’accordo con quello che dici”.
 - “Sapevo già che tu sei abituato a non essere d’accordo”.
- Operatori modali
 - Indicano mancanza di alternative
 - “Hai notato che non puoi aprire gli occhi”?
- Metafore
 - Con l’utilizzo della metafora si prospettano situazioni future in cui i problemi del cliente saranno risolti. Le storie fantasiose che si inventavano durante i giochi dell’infanzia

consentivano di acquisire nuove abilità che facevano superare “i nemici” e ancora oggi sono utilissime per insegnare all’inconscio che può superare ogni difficoltà, senza troppe domande.

3.3.L’induzione ipnotica

C’è chi ancora sostiene, erroneamente, che l’ipnosi sia un abbandono sotto il “controllo” dell’ipnotista ma, come abbiamo riportato in precedenza, è una teoria ormai priva di fondamento.

L’ipnosi, meglio dire la *trance*, è una scelta di libero arbitrio soggettivo che concede al singolo di aprire la porta del Sé.

È anacronistico pensare ancora che l’induzione ipnotica possa essere ottenuta tramite pendolini, fissazione di oggetti etc. Questo stato potrebbe definirsi molto più correttamente “imbambolamento” e non ipnosi.

In uno stato di *trance* si realizza una riduzione delle afferenze sensoriali, ma non si manifesta alcun principio “allucinatorio”.

Semplicemente in ipnosi si apre uno spiraglio...

Gli stimoli monotoni e ripetitivi che taluni autori descrivono nell’induzione ipnotica non corrispondono esattamente alla pratica dell’ipnosi che ho appreso.

Non solo non esiste monotonia, ma è importante rivolgersi al soggetto in tono colloquiale e vario per comunicare con i codici dell’inconscio.

L’induzione, praticamente, è una sorta di autoinduzione facilitata dalla presenza di un operatore che deve agire da guida esterna, concedendo al soggetto una piena autonomia di “navigazione”.

Tutte le tecniche di induzione tendono a stabilire una comunicazione di tipo empatico tra ipnotizzatore e ipnotizzato in grado di abbassare il controllo razionale del soggetto, sollecitando l’emisfero emotivo.

I metodi per condurre questo processo si fondano essenzialmente sulla comunicazione verbale, su quella non verbale o sull'uso di entrambe.

L'induzione della *trance* non è un processo standardizzato che possa essere applicato a chiunque nello stesso modo. Non esiste un metodo o una tecnica che funzioni sempre con chiunque.

Erickson affermava l'esistenza di tanti tipi di *trance* quante sono le persone e, di conseguenza, altrettanti devono essere i mezzi per facilitare, guidare o insegnare il modo di sperimentare lo stato di ricettività definito *trance*.

3.4. Lo stato ipnotico

L'ipnosi non induce sogni, non manipola idee, non instilla contenuti forzosi nell'inconscio dei soggetti, come, al contrario, afferma qualcuno che pontifica su argomenti di cui ha scarsa conoscenza.

Uno dei dettami dell'ipnosi, soprattutto quella profonda, è la richiesta, nei confronti del soggetto, di non concentrarsi sulla voce dell'ipnotista, ma sul proprio Sé e sulla propria voce interiore: la voce del *δαίμων* socratico.

Si accenna anche, nella critica all'ipnosi, che il soggetto possa assumere ruoli inconsueti, comportamenti di età trascorse o tratti di altre personalità.

Lo stato ipnotico può arrivare anche a una *trance* profonda e il soggetto, al risveglio, potrà anche non ricordare i contenuti della *trance* appena trascorsa.

Per quanto riguarda vite trascorse o altre personalità, sono abbastanza aperto ai racconti legati all'ipnosi così come nutro il massimo rispetto per le persone che riportano tali esperienze, ma resto un osservatore disincantato senza alcuna pretesa di affermare o negare con certezza situazioni legate, con ogni probabilità, alle esperienze del soggetto in *trance*.

3.5.La recettività ipnotica

Non esiste una statistica realmente valida sulla percentuale di soggetti refrattari all'ipnosi.

Spesso il vissuto porta a diffidare degli altri accentuando pensieri ipercritici che sconsigliano di cedere il controllo.

Questo non vuol dire che, per questi soggetti, l'induzione ipnotica sia preclusa ma necessita, sicuramente, di una preparazione un po' più lunga e del raggiungimento di una maggiore carica empatica per superare le barriere difensive.

Coloro che si lasciano andare, con ogni probabilità, oltre alla fiducia nei confronti dell'ipnotista, sono dotati di un pensiero immaginifico incline al sogno e alla poesia.

3.6. Uso dell'Ipnosi

L'ipnosi, al netto delle manifestazioni spettacolari di ciarlatani e maghi di bassa lega, è utilissima per cambiare abitudini radicate e ridurre o eliminare totalmente vizi o consuetudini limitanti.

È validissima per gestire e controllare le emozioni che creano disagio e i problemi di origine psicosomatica.

Si possono trovare, al giorno d'oggi, molte applicazioni pratiche e altrettante figure professionali specializzate nelle varie metodologie di supporto sia in ambito lavorativo sia in quello sportivo.

3.7.La *trance* ipnotica

La *trance* è un momento, più o meno lungo, in cui gli schemi di riferimento sono temporaneamente alterati e il soggetto è “aperto” ad altri modelli di riferimento e di associazione.

In passato si usava fissare l’attenzione del soggetto su un punto, una luce, gli occhi dell’ipnotizzatore.

Con il passare del tempo e con l’esperienza, è apparso evidente che il punto fisso o la luce potessero essere una qualsiasi cosa che catturasse l’attenzione del soggetto da ipnotizzare.

Erickson, con la sua esperienza, ha evidenziato come il punto di fissazione potesse essere ricercato anche all’interno del soggetto.

La *trance*, come descritto in precedenza, è identificata come uno dei possibili stati di coscienza alternativa che è definito come un’alterazione qualitativa e/o quantitativa del funzionamento della nostra mente, diverso dagli altri possibili stati mentali riscontrabili come lo stato di veglia, lo stato di sonno e lo stato di coma.

5. Il Percorso

La curiosità e la sete di conoscenza, già citate ne l'INTRODUZIONE, sono stati elementi fondamentali nella mia vita e, attraverso varie esperienze, mi hanno condotto al *Counseling*, alla PNL e all'ipnosi...

I primi approcci con l'ipnosi risalgono agli anni '80.

Era un periodo in cui personaggi di scarso spessore spacciavano l'ipnosi per un fenomeno paranormale durante spettacoli di dubbia qualità.

Fortunatamente, non mi sono fermato alla superficie e la lettura di alcuni testi "sacri" della pratica ipnotica ha reso giustizia alla disciplina. Nel periodo in cui mi sono accostato all'ipnosi, almeno nella mia esperienza, era frequente che qualcuno tentasse di usarla per scoprire vite passate e, anche in questo caso, avevo l'impressione che fosse svilita a passatempo goliardico.

Negli anni '90, complice un biennio di lavoro fuori sede abbinato a un *team* professionale ostile, ho attraversato un periodo di grandi tensioni che, in virtù della mia natura non violenta, ho somatizzato pesantemente. Probabilmente avrei risolto i miei problemi arrivando a vie di fatto oppure alzando la voce per manifestare le mie ragioni ma, la mia natura e la mia filosofia del "vivi e lascia vivere", me lo impedirono a caro prezzo.

La situazione, degenerò fino ad un ricovero in pronto soccorso con sintomi molto simili a quelli di un infarto in corso.

Scongiurato il danno fisiologico, restavano da eliminare i vari disturbi associati a una problematica latente e senza un effettivo riscontro patologico. La medicina allopatica, con l'abuso di farmaci, tendeva a tenere sotto controllo gli effetti senza riuscire a debellarne le cause che sfuggivano agli esami oggettivi.

Per la prima volta ho provato la bruttissima sensazione di "sentirmi malato" pur non avendo alcun problema fisico.

Questa sgradevole consapevolezza mi ha spinto a riprendere in mano la situazione riappropriandomi della mia vita senza lasciare che una pasticca o venti gocce di una qualsiasi sostanza chimica scandissero il mio tempo.

Ho deciso di affrontare i miei problemi, palesemente di origine psicosomatica, utilizzando strumenti o tecniche che tenessero in maggior considerazione la persona, nella sua globalità, piuttosto che tentare di curare gli effetti, con farmaci pieni di controindicazioni.

La mia scelta, si è orientata verso l'agopuntura.

Bastarono dieci sedute ma, già dalla seconda, avevo risolto i miei problemi di insonnia, stress e leggerissime crisi di panico, riuscendo a riequilibrare la mia energia psicofisica.

L'efficacia e la rapidità di questo intervento ebbero il merito di risvegliare la mia curiosità un po' offuscata dalle circostanze ma, contemporaneamente la mia preparazione accademica bloccò la mia spinta, poiché, la pratica dell'agopuntura, così come allora, è consentita solo ai laureati in Medicina e Chirurgia.

Ma ormai il "motore di ricerca" aveva ricevuto nuova linfa e letture di approfondimento sull'agopuntura mi spinsero verso il discorso relativo all'energia e i suoi canali di diffusione all'interno del corpo.

Tra le discipline individuate, la più vicina era lo *Shiatsu* che aveva il pregio di non essere invasiva e, quindi, non vincolata alla Medicina ufficiale.

Siamo ancora nel periodo della "caccia alle streghe", in cui le "medicine orientali" erano invise alla Medicina ufficiale e, i primi medici allopatrici che si accostavano a queste "nuove" antichissime conoscenze, dovevano farlo in maniera carbonara.

Quasi per "logica conseguenza", il mio cammino nella conoscenza delle discipline associate all'energia si indirizzò anche verso lo studio e la pratica della Riflessologia Plantare.

Energia e Spirito, due fondamentali delle Scienze Esoteriche, avrei mai potuto trascurare anche questo percorso?

In questo caso, la mia visione del mondo e la relativa filosofia di vita si scontrarono con il modo di gestire alcune discipline.

Una delle caratteristiche che mi ha sempre contraddistinto è quella di rifiutare i "maestri" che si pongono su un piedistallo o tengono distanti i loro

adepti tramite barriere di qualsiasi genere, siano dogmi, siano *entourage* o fedelissimi che agiscono da filtro.

Ho sempre visto con diffidenza le varie cerimonie di iniziazione o la preclusione dei gruppi che praticano scienze esoteriche e, proprio in virtù di questa convinzione, ho rifiutato più volte un coinvolgimento diretto in questo ambito. Un esempio per tutti, il mio rifiuto di collaborare con i Rosacroce che mi hanno contattato a più riprese tramite scritti o persone, a dir poco, inquietanti.

Sono sempre stato convinto che il dispensare perle ai porci sia una pratica inutile che può, addirittura, risultare dannosa.

Ma rifiuto, altrettanto categoricamente, l'esercizio di potere usato dai gruppi di conoscenza chiusi, a partire dalla gestione tipica degli ambienti religiosi, di qualsiasi confessione essi siano.

Trovo quanto meno originale che esistano ambienti in cui ministri, nominati da altri uomini, presumibilmente ispirati dall'alto, ma pur sempre uomini, si attribuiscono il titolo di interlocutori privilegiati di una divinità sfruttando a loro uso e consumo questo dichiarato accesso diretto.

Credo nella condivisione e nella divulgazione della conoscenza affinché quest'ultima non sia usata al servizio di pochi eletti.

La conoscenza è un patrimonio che non ha prezzo.

Ma, a cosa serve la grande conoscenza o scienza se la usiamo solo per dare sfoggio della nostra bravura, parlandone *inter nos* con un linguaggio chiuso?

Sono convinto che, usata in questo modo, perda molta della sua efficacia.

Ho cominciato a parlarne in maniera trasparente, evitando un linguaggio aulico, cercando di semplificare al massimo anche i concetti più complicati.

Questo *modus operandi* è estremamente familiare perché lo adotto da anni a livello professionale, evitando inutili tecnicismi e cercando di rendere, soprattutto nelle sedute formative, anche i concetti più complicati chiari e semplici.

Usare un dogma o far diventare la conoscenza un segreto serve solo a esercitare un potere sugli altri. D'altra parte mi risulta che, circa duemila anni

fa, per ciò che è narrato, un Uomo calcasse le strade di Galilea e spiegasse in maniera comprensibile ciò che oggi, qualcuno tende a definire misteri.

Con questo spirito, decisamente contrario alle *lobby* culturali o ai circoli di stampo massone, non ho tenuto solo per me le conoscenze accumulate negli anni e, utilizzando un atteggiamento rigoroso, ovvero, parlando solo di ciò che avevo testato su me stesso, ho divulgato la mia parte di esperienza.

Questo atteggiamento mi ha reso credibile anche agli occhi di chi aveva una visione opposta rispetto alle mie argomentazioni.

Non ho mai sfruttato quell'aura magica che aleggia su molte discipline, esponendole, ove possibile, in maniera semplice, attraverso esempi pratici o metafore che potessero illustrare concetti più articolati.

Ovviamente, nel corso degli anni è capitato anche di confrontarsi con contestazioni e chiusure preconcepite ma, questi incidenti di percorso, sono stati utili per la consapevolezza di essere sulla buona strada.

Nel frattempo continuai ad approfondire materie che vertevano sempre più su argomenti come energia, crescita interiore ed evoluzione personale.

L'apertura mentale mi ha portato anche a studiare le cosiddette arti divinatorie che sono state un'altra tappa di avvicinamento a corsi sempre più mirati.

Il corso di Energocromochinesi segnò una svolta autentica per il discorso legato allo studio e all'uso dell'energia psicofisica e i tre livelli, superati brillantemente, mi hanno consentito, successivamente, di mettere a punto una tecnica personalizzata che ne ha metabolizzato i principi rendendola, contemporaneamente, meno "magica".

È stato uno dei primi esempi pratici della trasposizione di concetti nati nel mondo esoterico in una dimensione più vicina alla realtà quotidiana.

Cominciarono i primi trattamenti su clienti, più di un centinaio, con lo *Shiatsu* e la riflessologia che davano grande gratificazione per i risultati ottenuti.

Verso la metà degli anni '90 ci fu il primo approccio con la PNL e il suo immediato rigetto perché capilai in una realtà commerciale che mi mostrò il lato peggiore della sua applicazione.

Venditori con pochi scrupoli cercavano di apprendere, da docenti totalmente senza scrupoli, tecniche per convincere i potenziali clienti ad acquistare la loro mercanzia.

Oppure, la ritrovai in corsi di motivazione personale di stampo molto americano (per venditori di prodotti finanziari) che culminavano con passaggi sui carboni ardenti o frecce spezzate con la gola.

Questi approcci non mi conciliavano minimamente con la Programmazione Neuro Linguistica che continuavo a vedere come uno strumento subdolo e coercitivo.

Ovviamente, prima di mollare del tutto, lessi alcuni testi che potessero illuminare la scena.

Per molti anni questo angolo di scena è rimasto buio e la mia ricerca personale si è indirizzata verso il perfezionamento delle tecniche acquisite in precedenza, tanto da consentirmi di utilizzare trattamenti misti tra le varie discipline per risolvere situazioni più o meno complesse in cui era richiesto il mio intervento.

Di sicuro, si è consolidato ulteriormente l'interesse per quegli aspetti che riguardavano l'IO, lo scambio energetico e tutto ciò che vi ruota attorno.

Questo interesse mi ha mostrato ancora una volta il confine tra gli aspetti legislativi e la mia voglia di mettere in pratica le conoscenze acquisite.

Non essendo uno psicologo né, tantomeno, uno psichiatra, ho dovuto fare un giro largo, fatto di molte letture e molti corsi, per riuscire ad accostarmi a quella parte emozionale che, per attitudine personale, riesco a penetrare con grande facilità ma che, per questioni legate a un titolo di studio, mi era preclusa.

Nel 2013, c'è stato il ritorno della PNL sotto forma di questo corso, un vero e proprio master, che mi ha riconciliato totalmente con la Programmazione Neuro Linguistica.

In più, l'abbinamento con la pratica dell'ipnosi mi ha fornito una duplice chiave di lettura che ha consentito di far quadrare i conti con le conoscenze acquisite tramite altri canali.

Il titolo di Counselor Olistico, di fatto, mi avrebbe fornito quel “lasciapassare” che, come detto in precedenza, mi era inibito dal legislatore.

E, come si potrà evincere nelle CONCLUSIONI, questo ulteriore passo verso la conoscenza di tecniche di comunicazione avanzata, mi ha consentito di mettere a punto un progetto applicativo che descriverò per grandi linee.

6. Applicazione e Casi di Studio

Il triennio trascorso ad apprendere tecniche nuove non poteva rimanere lettera morta e mi è capitato di incontrare persone che potessero avere bisogno di un *counselor* perché, come ho riportato in precedenza, il *Counseling* si presta ad affrontare e risolvere una varietà di problematiche non specifiche.

Avendo qualche capello bianco e diverse esperienze alle spalle, il mio approccio con questi clienti è stato multiplo, ovvero, mirato all'efficacia dell'intervento utilizzando la tecnica più valida per la soluzione del problema.

Riporterò in breve tre esperienze affrontate e la tecnica messa in pratica. In un caso, il più complicato e, nello stesso tempo, il più gratificante dal punto di vista del risultato e della evoluzione, entrerò maggiormente nel dettaglio.

I tre casi riportati riguardano persone di sesso femminile ma, per chi si occupa di queste materie, è facile comprendere la differenza di attenzione alla salute e alla prevenzione che esiste tra i due sessi.

6.1. Anna Maria M.

Anna Maria, conosciuta in ambito professionale, ovvero in un contesto riguardante la formazione, è una persona entrata in analisi da molti anni per motivi di accettazione del proprio corpo.

Donna piacente, con alle spalle un paio di storie importanti, ad un certo punto della sua vita ha represso la sua femminilità perché, intimamente si è convinta che ciò che le stava capitando, ad un uomo non sarebbe mai accaduto.

Proprio quando la sua vita stava per volgere in una direzione abbastanza scontata e, quindi, si parlava di una regolarizzazione del suo rapporto di

convivenza, si è trovata d'avanti ad un imprevisto che è giunto come il classico fulmine a ciel sereno e una mastectomia l'ha segnata dentro e fuori.

Come sempre accade, in questi casi, una difficoltà sopraggiunta non trova sempre preparati tutti gli attori e Anna Maria si è trovata da sola ad affrontare questa situazione difficile.

Per alcuni anni ha lottato tra interventi, chemioterapia e controlli vari per scongiurare il pericolo di vita, lo ha fatto da sola per non appesantire i genitori anziani e, pur lottando strenuamente per accettare questa nuova e difficile condizione di vita, non ci è riuscita completamente.

La Psicoterapia, l'accostamento alla religione buddista e la pittura l'hanno riportata in uno stato di equilibrio che le ha consentito di metabolizzare, in buona parte, il passato e il presente.

Questa esperienza dolorosa le ha lasciato in eredità un carattere molto più coriaceo e fermo nelle decisioni che contrasta fortemente con la sua indole artistica.

Convive con questo contrasto interiore ma, la sua creatività artistica l'ha portata a decorare proprio il suo corpo martoriato dalla chirurgia, tanto da diventare un punto di riferimento nella *body-art*. Tramite questa tecnica aiuta altre donne che hanno subito interventi demolitori a reimpossessarsi del proprio corpo.

Osservandola e ascoltandola è apparso evidente che, anche avendo fatto passi da gigante nel recupero di un equilibrio psicofisico, rimaneva qualcosa di irrisolto che non ho fatto notare fino al momento in cui non è stata lei a citarlo.

La parte irrisolta riguardava il recupero della sua femminilità che, gli atteggiamenti, l'abbigliamento e l'assenza di trucco, lasciavano trapelare abbondantemente.

Dai ciò che emergeva dai suoi racconti, sembrava essere una conseguenza dell'intervento chirurgico.

Indubbiamente il suo carattere, di base già forte e incline alle decisioni, era uscito ancora più temprato dalle difficoltà.

Esiste l'ipotesi che potessero esistere inclinazioni slatentizzate dall'evento traumatico ma, con ogni probabilità, il ricorso ad una progressiva "mascolinizzazione" le aveva consentito di convivere in maniera meno dolorosa la sua menomazione.

Anna Maria ha scelto di parlarne ma questo ha alzato il mio livello di attenzione per evitare possibili interferenze con la Psicoterapia in atto.

Tornando alle circostanze che hanno creato l'incontro, la possibilità di realizzare insieme alcuni corsi di formazione, ha consentito di confrontarci sulle esperienze pregresse ed è stata l'occasione di parlare della ragione che la spingeva a realizzare questi corsi legati a un recupero del benessere e dell'equilibrio attraverso la pittura e l'alimentazione.

Mettendo in pratica le tecniche acquisite, a partire dall'ascolto attivo, si sono riaperti alcuni discorsi che Anna Maria aveva momentaneamente accantonato e ci siamo ritrovati a dover gestire una ferita non completamente rimarginata.

È riuscita a parlare della difficoltà nell'intraprendere nuove storie. Ovviamente, dopo i primi approcci con un eventuale nuovo partner, si sarebbe dovuta mettere a nudo e non sarebbe stato affatto facile spiegare la presenza di alcuni segni sul suo corpo e reticenze varie.

Nel frattempo, ha seguito un mio consiglio, quello di iniziare una attività teatrale a livello amatoriale che le avrebbe consentito di trasferire sui personaggi interpretati alcune dinamiche e, dagli stessi, prenderne altre che le avrebbero facilitato un cambiamento. I suoi due primi lavori, l'hanno vista nelle vesti di un cacciatore e di un agente di polizia. D'altra parte, l'immagine che dava di Sé stessa riconduceva a personaggi del genere e un regista, si preoccupa solo di adeguare i personaggi di una trama agli attori a disposizione.

Ci siamo cimentati in alcune sedute di meditazione e di rilassamento.

Il suo percorso continua e ho appreso con piacere che sta valutando la possibilità di approfondire la conoscenza con una persona conosciuta in ambito teatrale.

6.2.Sara S.

Sara è stata una allieva nel corso di Scrittura Creativa che ho tenuto presso l'Università per la terza età.

Alla mia domanda sulle motivazioni che avessero portato gli allievi a partecipare a un corso serale, Sara ha risposto che avrebbe voluto vivere una vita leggermente diversa e la scrittura creativa glielo avrebbe consentito, anche se solo in parte.

Questa sua affermazione ha trovato piena conferma perché, andando avanti con le lezioni, sono emerse la sua grande fantasia e la voglia di raccontare.

Infatti, a corso ultimato, è l'unica tra gli allievi che continua a scrivere, a sollecitare il mio aiuto e a misurarsi con un compito per niente facile.

Anche Sara è in analisi e questo, per me, vuol dire vivere con la massima attenzione il confronto con lei.

Dal punto di vista letterario, per lei sono un punto di riferimento e questa grande stima nei miei confronti, l'ha portata a rivolgersi con una certa deferenza nel rapporto insegnante-discepolo. Ovviamente, questa modalità mi ha indotto ad una maggiore attenzione per evitare problemi di dipendenza.

Sara, indubbiamente, indotta anche dall'abitudine a parlare di Sé nelle sedute di analisi, lo ha fatto anche con me, con molta facilità.

I nostri dialoghi sono avvenuti quasi sempre in occasione delle lezioni a cui arrivava sempre qualche minuto prima degli altri.

È emerso il suo disagio per una situazione contingente che la vedeva assistere il padre, malato terminale. Questo disagio, non si è risolto neanche con il decesso del genitore ma si è trascinato, pur con qualche lieve miglioramento, anche successivamente.

Essere figlia unica e punto di riferimento le è sempre costato molto in termini di accettazione di un ruolo che l'ha portata, sempre più spesso nel tempo, a reagire con rabbia.

Ha parlato del suo ricorso all'analisi, intrapreso qualche anno prima, proprio per gestire la rabbia e le sue manifestazioni violente, che, il più delle

volte si realizzavano su qualsiasi oggetto le capitasse a portata di mano, a volte contro sé stessa o altri.

Questo suo modo di essere, nel corso degli anni, l'ha spinta verso un isolamento, inizialmente cercato, successivamente subito, che ha prodotto come effetto collaterale, una serie di manifestazioni di disagio tra cui, alcune crisi di panico e una preoccupante tendenza a scivolare nell'anoressia.

Il lavoro su sé stessa le ha consentito di esercitare un controllo sulle emozioni ma, contemporaneamente, le ha progressivamente inibito la naturale capacità di esprimerle.

Frequentare un corso che tendeva, dichiaratamente, a liberare sul foglio di carta le emozioni racchiuse nell'animo, ha rimesso in moto la sua voglia di comunicare ciò che aveva dentro.

Nelle parole e negli scritti, è emersa, chiaramente, la sua difficoltà a mantenere una relazione stabile per lungo tempo e, pur avendone il desiderio, spesso troncava questi rapporti in maniera repentina.

Aveva maturato la considerazione che la difficoltà di relazione fosse una conseguenza del senso di responsabilità provato nei confronti di suo padre malato, come se il partner, in qualche modo, avrebbe potuto diventare un ostacolo per la sua routine. Parlandone, si è resa conto di essersi creata un alibi per nascondere la sua insicurezza nei rapporti con gli altri, soprattutto nelle relazioni nascenti.

Insicurezza manifestata anche nella costante ricerca di conferme sulla qualità dei suoi scritti.

La perdita del padre, le ha tolto un alibi ed ha favorito un parziale riequilibrio del rapporto con la madre, dandole una diversa consapevolezza di Sé.

Al momento, sebbene ci sia la volontà da parte di Sara, non si sono presentate altre occasioni e tempo a disposizione per l'uso di altre tecniche (sarebbe interessante provare la *timeline*), per cui mi sono limitato al *rapport* e al ricalco cercando di utilizzare al meglio le parole per ampliare i suoi orizzonti.

Un episodio da approfondire è scaturito dal racconto che sta scrivendo.

Ha iniziato un racconto narrando le vicende in terza persona ma, ad un terzo del percorso narrativo, nel momento in cui la trama è entrata nel vivo, ha cominciato a scrivere in prima persona vestendo i panni di un uomo.

6.3.Laura L.

La cliente, una professionista che lavora in proprio ma che, saltuariamente, collabora con altri partner, ha manifestato il bisogno di trovare una soluzione alla sua insoddisfazione di fondo e a un cattivo rapporto con la sua occupazione.

L'insoddisfazione nell'ambito lavorativo era determinata dallo scemare delle motivazioni e dalla difficoltà a far quadrare i conti.

Il primo incontro è stato caratterizzato dalla grande voglia di liberarsi e ho ascoltato un autentico “fiume in piena”.

Sono stato un buon ascoltatore e, oltre lo sfogo, ho avuto la possibilità di raccogliere molte informazioni che hanno dato luogo a più riflessioni.

Gli incontri, al momento, sono stati otto.

Ognuno di questi è stato un gradino per risalire nei livelli di energia e nella consapevolezza delle dinamiche che l'avevano indotta a chiedere aiuto.

Laura ha reso il perfezionismo un elemento cardine per buona parte della sua vita.

Questa caratteristica è stata sicuramente provocata dal cattivo rapporto con i genitori, ancora viventi, che non l'hanno mai gratificata in nessuna occasione così come, ad esempio, in ambito scolastico, dove, pur portando pagelle eccezionali, secondo loro, faceva soltanto il suo dovere.

Questo rapporto conflittuale e questo continuo sentirsi sotto giudizio l'ha portata a cercare di evitare gli errori in maniera maniacale per evitare critiche e questo stato di tensione continua, l'ha spinta a frequenti esplosioni di rabbia, sempre meno repressa.

Laura, abituata al rapporto con il pubblico, sebbene abbia parlato molto di sé stessa, è stata ben attenta a non lasciar trapelare molto. Indubbiamente, questa tecnica, maturata nel corso degli anni, è stata funzionale ad evitare che qualcuno potesse fare breccia nelle sue insicurezze e, pur avendo un ritorno dal punto di vista professionale, non ha pagato molto dal punto di vista personale.

Ha tentato di dare una immagine di sicurezza e disincanto, arrivando persino, in alcuni passaggi, a rasentare un atteggiamento cinico.

D'altra parte, se questo fosse stato un modo di essere autentico, non avrebbe avuto alcuna necessità di cercare soluzioni all'insoddisfazione o alla stanchezza mentale perché avrebbe avuto il pieno controllo della situazione.

Nei vari episodi raccontati con grande dovizia di particolari, è affiorata una grande carica di altruismo estremamente dissonante con l'atteggiamento difensivo, ricco di cinismo, con cui provava a difendersi.

La repressione di questo altruismo, dovuta alla carica di competitività che le era imposta dai genitori, le ha creato questo squilibrio che è andato stratificandosi negli anni.

Il quarto incontro ha segnato una svolta. Durante il dialogo, ha preso coscienza che questo suo disagio traeva origine anche dall'insoddisfazione determinata da uno stato di solitudine latente.

Laura non si è mai sposata e le ragioni di questa scelta sono più di una ma, è risultato evidente che le storie importanti sono state vissute sempre con partner che non avrebbero mai potuto realizzare una convivenza piena con lei.

Quanto emerso dall'ascolto, quindi, è stata la profonda solitudine di una persona abituata a contare solo su di Sé.

Le sue prime richieste, all'esordio, sono state: "Ho bisogno di tranquillità" e "Vorrei cambiare lavoro e cambiare aria".

Ho esercitato un'azione di ricalco portando alcuni esempi di situazioni accadute anche a me con i genitori, non esattamente vere, ma mutate da persone conosciute, che hanno contribuito a creare empatia con la cliente.

Laura, un tipo uditivo, parla lentamente misurando le parole e stando ben attenta a ciò che dice.

Probabilmente, questa sua predisposizione è stata una delle cause che hanno provocato le sue reazioni dal momento in cui è stata colpita dalle critiche e dai giudizi.

Durante i nostri incontri si è sempre seduta sulla stessa poltrona assumendo, nei momenti di maggiore intensità emotiva, una posizione raccolta, segno di grande disagio e difficoltà nel “tirar fuori”, sebbene fosse loquace.

Nelle fasi di induzione ho usato spesso la tecnica delle generalizzazioni, tipo: “Qualcuno rimprovera”.

Durante la seduta in cui Laura ha visualizzato il Cerchio dell’eccellenza, è stata in grado di inquadrare le sue peculiarità portandosene dietro la consapevolezza.

Laura ha rivissuto, in un’altra seduta, la sensazione gradevole di aver risolto una situazione difficile in piena autonomia con grande vantaggio per la sua autostima.

Nell’ultima seduta di ipnosi, il soggetto in *trance*:

E: “*Sei in cucina, cosa senti*”?

L: “*Mia madre e mio padre che discutono*”.

E: “*E tu cosa stai facendo*”?

L: “*Sto guardando il mio piatto in attesa che si rivolgano a me*”. “*Hanno smesso di parlare tra loro e ora se la prendono con me*”. (Ansimando e si agita)

E: “*Cosa ti stanno dicendo*”?

L: “*Mia madre che il piatto si raffredda e mio padre si sta chiedendo come è possibile aver perso mezzo punto per non arrivare al dieci in un compito di matematica*”.

E: “*Cos’altro c’è intorno a te*”?

L: “*Niente, mi metto le mani in tasca*”. (Evidentemente un gesto di chiusura)

E: “*C’è qualcosa dentro*”?

L: “*Un fazzoletto e due tappi per le orecchie*”.

E: *“Indossali”! “Cosa senti”?*

L: *“Il rumore del silenzio”...*

E: *“Ti senti più tranquilla”?*

L: *“Una favola”!*

E: *“Porta con te questa sensazione di tranquillità e di benessere.
Compatibilmente con i tuoi tempi”...*

7. Conclusioni e ulteriori sviluppi

Il *Counseling*, la PNL e l'ipnosi, come riportato nelle battute iniziali di questo elaborato, hanno chiuso un cerchio completando la conoscenza relativa agli aspetti della comunicazione e della relazione che, per diverse circostanze, non ero riuscito a realizzare.

Fino alla frequenza di questo corso, il mio rapporto con la sfera emotiva era un po' complicato in virtù del tipo di educazione ricevuta che mi consigliava di esercitare un grande controllo su me stesso.

Dapprima l'avvicinamento al teatro come attore amatoriale e, successivamente, alcuni corsi di comunicazione efficace, avevano aperto una breccia. Il corso di PNL e ipnosi ha definitivamente abbattuto le mura.

Oggi sono in grado di vivere la mia componente emotiva e quella degli altri in maniera decisamente più consapevole rispetto al passato e, dove arrivavo con intuito, oggi ho la possibilità di arrivarci anche con la tecnica acquisita.

La maggiore conoscenza delle tecniche di comunicazione, l'approfondimento della sfera emotiva, le competenze pregresse legate al benessere e al riequilibrio energetico, hanno consentito di formalizzare un progetto che era nei miei pensieri da tempo.

Proprio l'argomento equilibrio è stato il filo conduttore che mi ha indotto ad elaborare una metodologia di formazione olistica denominata "Formazione Etica".

La Formazione Etica è stata pensata per creare percorsi formativi ad ampio raggio e ha ampi margini di applicabilità, dal singolo, a qualsiasi tipo di organizzazione, Associazioni di Categoria, Enti, gruppi di lavoro.

Questa metodologia di formazione, tramite i suoi corsi, aiuta a prevenire, o ridurre sul nascere, situazioni conflittuali che possano causare strascichi negativi sull'intera Organizzazione.

Un soggetto con un equilibrio emotivo instabile, a breve o medio termine, creerà difficoltà trasmettendo i suoi problemi, del tutto inconsapevolmente, all'ambiente che frequenta quotidianamente.

Queste incrinature, a volte, possono essere composte con la partita di calcetto e la successiva birra serale con i colleghi che restano, peraltro, ottimi metodi per aggregare e scaricare tensioni.

I corsi della Formazione Etica non si pongono in alternativa agli aspetti ludici fin qui adottati, anzi, aiutano a far crescere il singolo e tutto il team sia nella professionalità sia nella coesione, ottenuta, nella maggior parte dei casi, con soluzioni divertenti.

Si tratta di formazione fornita in modo non aggressivo, permeata di concetti legati all'equilibrio, al *coaching*, alla consapevolezza.

Tali termini descrivono valori, costantemente stravolti dai ritmi della vita moderna, in aperto contrasto con la competitività portata all'estremo per raggiungere un risultato, tutt'ora promossa da quei motivatori che potrei definire "aggressivi".

Non stiamo parlando solo di tecniche supportate da un metodo, ma di formazione in grado di far comprendere e assimilare un nuovo modo di vedere le cose, cominciando da Sé stessi.

La Formazione consiste in un processo di Comunicazione evoluto e complesso che si sviluppa tra docente e discente. Poiché non è soltanto un passaggio di informazioni tecniche ma anche di contenuti, pensieri, emozioni, è opportuno che assuma una connotazione Etica.

L'Etica, in questo caso, include, rispetto alla sua accezione filosofica, un ulteriore significato: l'Equilibrio.

Il riferimento all'Etica non riguarda soltanto l'aspetto professionale che è doveroso ma, soprattutto, un atteggiamento che coinvolga in maniera più olistica la persona nella sua individualità e nella sua sfera di relazione socio/professionale.

La Formazione Etica costituisce un valore aggiunto perché interviene in maniera più ampia rispetto alla formazione tradizionale.

La formazione tradizionale punta a “spingere” per raggiungere gli obiettivi, sia dal punto di vista tecnico, sia da quello motivazionale, non curando i singoli, bensì, privilegiando il *team*.

Per la Formazione Etica, il singolo vale quanto tutto il *team* e il primo punto che cura è il ripristino dell’equilibrio personale affinché possa dare il meglio di Sé evitando di andare “fuori giri”. Il passo successivo è la cura della relazione tra tutti i componenti del *team*.

La Formazione Etica non ha una categoria di riferimento e, di fatto, si rivolge a tutti.

L’intero percorso formativo prevede un *trend* di crescita sia personale sia relazionale e, per questa ragione, può riguardare il singolo individuo o intere Organizzazioni.

La crescita personale può essere riassunta, in maniera sintetica, in un percorso che porta alla maggior consapevolezza di sé stessi, con una particolare attenzione ai processi di autostima, autoefficacia, motivazione personale e riequilibrio emotivo/psicofisico.

Per quanto riguarda le Organizzazioni, il percorso si orienta sui rapporti tra individui e i processi che li regolano.

Fin qui, apparentemente, potrebbe apparire una mera offerta commerciale. Il *Web* è pieno di offerte di corsi specifici sugli argomenti appena citati.

Le novità sono da ricercarsi, come detto, proprio nella connotazione Etica che prevede la ricerca di punti di contatto e di equilibrio tra le esigenze dell’Organizzazione (Ente, Azienda, Comunità, Gruppo) e quelle delle singole risorse che, spesso, non appaiono così coincidenti. La visione olistica contribuisce a non segmentare i campi di azione ma a seguire un percorso omogeneo ed equilibrato.

La storia delle Organizzazioni racconta che:

- Spesso entrano in crisi per colpa loro più che per colpa della realtà che le circonda;
- Spesso sono i rapporti tra risorse umane e *management* che non funzionano;
- A volte sono i rapporti tra collaboratori;

- A volte c'è scarsa preparazione o cattiva comunicazione;
- Non si riesce a mostrare all'esterno una immagine positiva dell'Organizzazione;
- Etc...

La Formazione Etica nasce per eliminare le frizioni che creano situazioni critiche per l'intera Organizzazione poiché agisce sulla motivazione emozionale e sull'equilibrio del singolo e del team.

A livello personale, l'approccio etico, fornisce la capacità di dare il meglio di Sé e di comprendere pienamente il valore della collaborazione, evitando deleteri "muro contro muro".

A livello di Organizzazione, consente di dare risalto alle caratteristiche di ogni persona che compone il *team* e di avvalersi di tutte le sue peculiarità, non solo quelle strettamente professionali. Si completa, in questo modo, la visione olistica dell'ambiente lavorativo.

Prendere decisioni corrette in tempi brevi consente di superare problematiche che, con il passare del tempo, possono rivelarsi devastanti per la vita di intere Organizzazioni. L'equilibrio è il primo mattone da porre affinché questo sia possibile.

I corsi che compongono l'intero ciclo della Formazione Etica possono suddividersi in tre categorie:

- Corsi per Benessere e Crescita Personale;
- Corsi per la Crescita Relazionale;
- Corsi per il *Management*.

7.1. Corsi per il Benessere e la Crescita Personale

I corsi dedicati al Benessere e alla Crescita Personale hanno due caratteristiche fondamentali facilmente distinguibili. La principale è di

equilibrare l'autostima nella persona e quindi, sollevarla nel caso il livello sia basso, placarla in caso opposto, dal momento che l'equilibrio è il fondamento di ogni situazione, personale o professionale.

La seconda prevede di individuare il proprio spazio, rispettare quello di chi ci circonda e imparare a gestire il rilassamento. Sapersi rilassare aiuta a mantenere equilibrio ed abbassare il livello di ansia.

Di seguito i principali corsi.

- Motivazione e Autostima
 - Essere e apparire. Autostima che incide su emozioni, relazioni, aspetto, ambiente, successo.
 - Individuazione e perseguimento degli obiettivi, tecniche per l'autoefficacia.

- Tecniche di Presentazione
 - L'arte di presentarsi al mondo. Come presentare Sé stessi e le proprie idee agli altri. Tecniche di presentazione al pubblico. L'attenzione. La respirazione. Le pause. I contenuti.

- Tecniche di Rilassamento
 - Rilassarsi, lasciar andare le tensioni, riuscire a recuperare il giusto equilibrio psico-fisico. Cos'è lo stress. Come si riconosce, come si gestisce. Cenni sulla meditazione.

7.2.Corsi per la Crescita Relazionale

I corsi dedicati alla Crescita Relazionale aiutano a comprendere e analizzare le dinamiche che intercorrono tra le persone, sia legate da vincoli

affettivi, sia messe a confronto da occasioni professionali. La comprensione aiuta a essere consapevoli e a mantenere il giusto equilibrio personale relazionandolo a quello di coloro con cui veniamo in contatto.

- Analisi Transazionale e Comunicazione efficace
 - Analisi, comprensione e gestione della comunicazione tra persone. Come rendere efficace una conversazione. L'importanza dell'ascolto.

7.3. Corsi validi per la Crescita Personale e per la Crescita Relazionale

I seguenti sono corsi che hanno la caratteristica di unire contestualmente la crescita personale a quella relazionale. Sono molto utili per la relazione interpersonale poiché sviluppano simultaneamente capacità personali e lavoro di squadra, sono a loro volta propedeutici per i corsi dedicati al *team working* che è inserito tra i corsi per il *Management*.

- EnergOEtica
 - Scoperta e riconoscimento della propria e dell'altrui energia. "Sentirla", riequilibrarla, rafforzarla. Usare la propria energia per migliorare il presente. Il corso intero prevede 3 Livelli, in questo caso si tratta solo del primo.
- Scrittura Creativa
 - Linee guida. Leggere. Scrivere. Sintassi e regole di base per una comunicazione efficace. Impronta dello scritto. Scrivere per dare vita alla propria creatività. Non avere timore. Mettersi in discussione. L'importanza di una

rilettura critica. Narrare da più prospettive. Stili e diverse tipologie di romanzo. “Scrivere” da più angolazioni.

7.4. Corsi per il *Management*

I corsi dedicati alle figure manageriali sono orientati alla costruzione e gestione dei *team* lavorativi, alla pianificazione, gestione delle attività e al *coaching*.

- *Team Leading*
 - Come costruire e gestire un team. Quale stile di *leadership* adottare. Credibilità e Professionalità. Come tenere unito un *team*. Gestione delle difficoltà. Gestione dei conflitti.

- *Stili di Leadership*
 - Come gestire un *team*. Differenza tra autorità e autorevolezza. Differenti stili di *leadership*. Comando o supporto? *Coaching, Mentoring, Tutoring*.

- *Project Management*
 - Pianificazione di una o più attività. Programmazione delle risorse. Fasi di analisi e loro gestione. Tempistica. Verifiche. Test. Verbalizzazione.

- *Change Management*
 - Gestione del cambiamento. Rilevazione dello stato in essere (*as is*). Progettazione del cambiamento (*to be*). Conoscenza e regole per il cambiamento (*knowledge management*). Controllo e verifica del cambiamento.

- *Performance Coaching*
 - Il *coach*, figura fondamentale per la formazione e crescita. Tecniche di *coaching*. Perché “*coach*” e non solo “*teach*”. Crescita progressiva e armoniosa.

7.5. Corsi validi per la Crescita Relazionale e il Management

- *Team Working*
 - Lavoro in *team*. Come costruire, gestire e ottimizzare le prestazioni di un *team*. Rendere il *team* produttivo e creativo.

7.6. Corsi validi per tutte le tipologie

- Teatro Emozionale
 - Tecniche teatrali ed Emozioni. Acquisire la tecnica teatrale per rappresentare sulle tavole di un palcoscenico le emozioni suscitate da un episodio. *EnergOEtica* per analizzare e vivere pienamente gli aspetti emozionali. Equilibrio tra personaggi. Analisi del personaggio. Espressione. Il corso intero prevede 2 Livelli, in questo caso si tratta solo del primo.

8. Bibliografia

- C. R Rogers., *Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1978.
- R. Bandler, J. Grinder., *La metamorfosi terapeutica*, Casa Editrice Astrolabio, 1980.
- R. Bandler, J. Grinder., *La struttura della magia*, Casa Editrice Astrolabio, 1981.
- M. H. Erickson., *Opere. Vol. I. La natura dell'ipnosi e della suggestione*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1982.
- R. Bandler, J. Grinder., *La ristrutturazione*, Casa Editrice Astrolabio, 1983.
- R. Bandler, J. Grinder., *I modelli della tecnica ipnotica di M. H. Erickson*, Casa Editrice Astrolabio, 1984.
- M. H. Erickson., *Opere. Vol. IV. L'ipnoterapia innovatrice. Prima edizione*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1984.
- C. Andreas, T. Andreas., *Cambiare la mente*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1993.
- C. Andreas, T. Andreas., *I nuclei profondi del Sé*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1995.
- T. James., *Time line*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 2001.
- A. Robbins., *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*, Bompiani, 2001.
- R. Bandler, J. Grinder., *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 2008.
- Platone., *Dialoghi – Teeteto*, Biblioteca Universitaria Rizzoli, 2011.

