



**UNIVERSITE EUROPEENNE JEAN MONNET**

*A.i.s.b.l.*

Siège légal c/o

**Fondation Universitaire Stichting**

*1000 Bruxelles -11 Rue D'Egmont*

Moniteur identification n. 21690/98

Reconnaissance juridique : Arrêté Royal n. 3/13.754 / S du 14/06/95

Ministère de La Justice -Bruxelles - Moniteur 26/8/95

Cours de diplôme de spécialisation

en

**Psychothérapie analytique**

**(approche hypnologico-constructiviste)**

**Gabbie, gabbiette, gabbiasce**

**Il coinvolgimento del cliente nell'individuazione e nella modifica  
dei presupposti rilevanti per il suo sviluppo personale**

Relatore: **dott. Giuseppe Vercelli**

Candidata: **dott. Rossella Rondi**

Anno accademico 2004/2005

“Imagine as maravilhas  
que saberíamos,  
se acreditássemos  
nas coisas  
em que não acreditamos”

(L.F. Verissimo  
*Borges e os orangotangos eternos*)

“Immagina le meraviglie  
che conosceremmo,  
se credessimo  
nelle cose  
in cui non crediamo”

(L.F. Verissimo  
*Borges e gli orangutan eterni*)

# Sommario

1	Introduzione.....	3
1.1	Le ragioni della scelta.....	3
1.2	L'ipotesi da verificare.....	3
1.3	Metodo di lavoro.....	4
1.4	Il caso di Giulia: breve presentazione.....	5
2	Premessa teorica.....	7
2.1	Il quadro di riferimento individuale (l'insieme dei presupposti) .....	7
2.1.1	Definizione .....	7
2.1.2	Relazione fra il quadro di riferimento ed il cambiamento.....	8
2.2	Il coinvolgimento del cliente .....	10
2.3	Tempi di "maturazione" del cambiamento .....	12
3	Il coinvolgimento del cliente nell'individuazione e nella modifica dei presupposti rilevanti per il suo sviluppo personale: l'esempio di Giulia .....	14
3.1	Primo percorso: da un passato colpevolizzante ad un futuro pieno di promesse e di libertà.....	14
3.1.1	Smascherare il presupposto.....	15
3.1.2	Il presupposto come costruzione individuale della realtà .....	24
3.1.3	La consapevolezza che solo l'individuo è l'artefice di una determinata lettura della realtà.....	31
3.1.4	Osare nuove letture e nuove conclusioni .....	41
3.1.5	Dopo il primo percorso: il connubio tra esperienza e consapevolezza	56
3.2	Secondo percorso: la costruzione di nuove possibilità esistenziali.....	59
3.2.1	Tempi di maturazione del cambiamento .....	59
3.2.2	Trasferire e propagare il cambiamento nel quotidiano .....	61
3.2.3	La selezione del cambiamento da parte della rete d'appartenenza ....	64
3.2.4	Dopo il secondo percorso: le basi di un cambiamento profondo .....	69

4	Riflessioni metodologiche.....	71
4.1	Quali sono i metodi più adeguati? .....	71
4.1.1	Cosa significa prendere consapevolezza? .....	71
4.1.2	Tattica comunicativa .....	72
4.1.3	Domande potenti per perturbare il “sistema cliente” .....	74
4.1.4	Altre modalità di lavoro.....	75
4.2	Ausili tecnici e informatici per il coach .....	76
4.2.1	Protocollo delle sedute.....	76
4.2.2	Mappe concettuali e mind map .....	76
5	Conclusione finale .....	79
6	Ringraziamenti .....	81
7	Bibliografia.....	82

# 1 Introduzione

## 1.1 *Le ragioni della scelta*

Nel lavoro precedente (*“Il pollo nell’uovo”*) ho approfondito la relazione fra cambiamento dei presupposti individuali e cambiamento del comportamento. Ora m’interessa valutare l’opportunità di un coinvolgimento del cliente nell’individuazione e nella modifica dei presupposti rilevanti per il suo sviluppo personale e le modalità di questo coinvolgimento.

Un simile processo di coinvolgimento sarebbe tipico di un percorso di coaching esistenziale.

## 1.2 *L’ipotesi da verificare*

- Facendo rivivere al cliente l’esperienza del suo presupposto limitante (in situazione di trance) e permettendogli nel contempo di prenderne coscienza, gli forniamo la possibilità d’identificarlo, di renderlo visibile e quindi di smascherrarlo.

Il presupposto riconosciuto come tale, in altre parole come quella cosa che deve essere vera affinché la mia vita abbia un senso così come la sto vivendo ora, rivela la sua natura di costruzione individuale della realtà, che ci mantiene nello stato attuale e c’impedisce il cambiamento.

Riconoscendolo, riconosciamo il suo legame con il disagio e la sua complicità nel perpetuare un certo limite alla nostra evoluzione; è la sbarra invisibile che ci siamo creati. La consapevolezza del fatto che siamo noi, e solo noi, gli artefici di una determinata lettura della realtà, e delle conclusioni di questa lettura, ci permette d’osare nuove letture e nuove conclusioni (nuovi presupposti) più consoni ai nostri obiettivi esistenziali e alla nostra realtà esperienziale.

La costruzione, con il cliente, di nuove possibilità esistenziali (il come se) visute in situazione di trance (viaggi nel futuro ecc.) rivela i nuovi presupposti utili per il cambiamento desiderato e, nello stesso tempo, i limiti del vecchio quadro di riferimento.

- Non basta né esser consapevoli dei nostri presupposti limitanti per poterli superare, modificare od eliminare, né viverne il loro potere (la loro seduzione) a livello inconscio. È il connubio delle due esperienze che ne rivela la loro natura effimera ed arbitraria, ne svela per sempre la loro magia.

Quando riesco a vedere che il re è nudo, posso immaginarmelo vestito, ma non posso più credere che sia vestito davvero, ed il mio comportamento verso di lui cambierà.

### **1.3 Metodo di lavoro**

Questo lavoro si iscrive nell'ambito delle riflessioni iniziate con il precedente lavoro, "Il pollo nell'uovo". Il quadro teorico di riferimento resta lo stesso, fortemente intriso del pensiero costruttivista e delle sue naturali relazioni con le neuroscienze, e rimanendo quindi ad esso per i riferimenti teorici che gli fanno da sfondo.

A livello teorico aggiungerò solamente qualche accenno ad alcuni autori che mi hanno fornito nuove letture ed interpretazioni del fenomeno del cambiamento, collegandolo ai mutamenti a livello neurale. Questo perché il mio interesse per il cambiamento sostanziale e profondo, collegato al quadro di riferimento, necessita particolari tempi e trasformazioni che coinvolgono proprio la struttura neurale preposta alle funzioni mentali.

Il caso presentato in questo lavoro non intende essere esemplare dal punto di vista della strategia d'intervento; certamente vi erano innumerevoli altre modalità per affrontare sintomi e disagi in modo approfondito ed efficace. La ragione della sua scelta risiede invece nello stimolo che il caso di Giulia mi ha offerto di continuamente riorientare il mio intervento, alla luce dei presupposti che di volta in volta emergevano dai sintomi, dai comportamenti e dalle reazioni di Giulia. Inoltre desideravo poter condividere l'esperienza altamente formativa che questo percorso mi ha permesso.

Come sempre, la struttura lineare dell'indice del lavoro non riesce a rispecchiare la caratteristica profondamente circolare e cibernetica di tutta l'esperienza.

All'inizio dei vari sottocapitoli ho cercato di documentare, con momenti di riflessione tematica, la rilevanza data ad alcuni aspetti del percorso, non perché prioritari su altri che ho scelto di tralasciare per chiarezza espositiva, ma perché forse più utili

nell'ottica di un lavoro che considera la centralità dei presupposti nella dinamica del cambiamento profondo.

L'estensione temporale dell'intervento, da gennaio a dicembre 2004, con una pausa di assestamento tra aprile e fine ottobre, mi ha fornito l'occasione sia di verificare i cambiamenti avviati nel primo percorso, sia di usufruire di una nuova rete di presupposti in qualche modo maturata nel tempo, realmente trasformata e pronta per ulteriori ristrutturazioni.

Ho selezionato parti significative dei protocolli delle sedute con Giulia, in base alla loro importanza per rapporto all'argomento centrale del presente lavoro, che è quello dell'opportunità e della modalità di coinvolgimento del cliente nell'individuazione e modifica dei presupposti rilevanti per il suo sviluppo. Gli estratti dei protocolli sono completati da alcune note, per facilitare la contestualizzazione e l'interpretazione degli interventi di accompagnamento e di guida del cliente nelle sue esperienze di percorso verso il raggiungimento dei suoi obiettivi.

I protocolli riprodotti sono estratti effettivi di quelli del completo percorso di Giulia e riflettono fedelmente il mio stile di lavoro, che considera la centralità del quadro di riferimento del cliente nella sua dinamica evolutiva.

#### ***1.4 Il caso di Giulia: breve presentazione***

Giulia è una giovane cineasta milanese appena laureata, bella e intelligente. È un'interessante e complessa sintesi di razionalità e intuizione, di pragmatismo e fantasia. Tutto questo è in qualche modo ingrigito da una tristezza di fondo che, dietro al sorriso esibito, rivela un'insicurezza e un disagio palpabili.

Quando parla di sé come professionista o parla di lavoro, appare efficiente, organizzata, professionale, impegnata e persino perfezionista; quando parla invece delle sue cose personali, a tratti appare come una bambina; il suo comportamento, la sua postura, sono quelli della brava bimba, educata e un po' compunta, gentile, che ascolta e si adatta al suo interlocutore.

È affascinata dal mondo magico dell'infanzia, confessa di riuscire a vivere in modo giocoso questa sua parte bambina con il suo ragazzo; le piacciono i libri per l'infanzia, le borsette di plastica e gli accessori vagamente infantili. Quando però esce di

sabato sera, si trasforma, diventa aggressiva, con i tacchi alti e mozzafiato, il trucco importante e gli abiti provocanti.

Ha sofferto di problemi d'incontinenza, risultati poi collegati ad una sua malformazione congenita del suo rene destro.

Ha paura dell'acqua e prova molto fastidio per l'umidità.

Sente di non potersi fidare del suo corpo che quindi tende a controllare rigidamente. La sua vita sessuale non è ancora soddisfacente, anche a causa del suo blocco fisico, una sorta di scollegamento tra mente e corpo. Dice che questo blocco si sposta nel suo corpo, dandole diversi disturbi psicosomatici (mal di gola, male al rene, cistite, problemi digestivi, mal di testa, dolori alle gambe e alla schiena ecc.).

È arrivata da me sedotta dall'idea di vivere un'esperienza di regressione in altre vite, dato che è profondamente convinta che qualcosa di particolare, di brutto, le sia capitato in una sua vita precedente e che riguardi l'acqua; sente inoltre di avere colpe da espiare in questa vita anche attraverso la sofferenza fisica e magari una morte prematura (attorno a quarant'anni).

La sua prima richiesta, per il primo percorso insieme che si è svolto da gennaio ad aprile del 2004 (11 sedute), era incentrata sul suo desiderio di sbloccarsi fisicamente, di riuscire a liberarsi dei suoi acciacchi fisici ed usare la sua creatività e il suo intuito nel suo lavoro. Inoltre la sua credenza di non avere tempo, perché destinata a una morte prematura, le causava un'ansia costante di prestazione che non le permetteva di vivere il suo presente con serenità e vera gioia.

Dopo una pausa di 5 mesi durante la quale ha potuto consolidare i cambiamenti realizzati, Giulia ha ripreso un secondo percorso, che si è svolto tra settembre e novembre (7 sedute) che aveva un duplice obiettivo: da una parte riuscire a rilassare il proprio corpo in modo totale nella completa fiducia (superare la paura dell'incontinenza che Giulia aveva solo in parte risolto e che le continuava a limitare la sua soddisfazione sessuale), dall'altra, attraverso la profonda trance riuscire a regredire in modo da risolvere il mistero della sua paura dell'acqua.

Ho scelto questo caso, anche per le innumerevoli possibilità che mi ha dato di essere testimone di insight e di prese di consapevolezza determinanti. I tempi e ritmi del cambiamento testimoniano dell'esigenza di assestamenti a livello profondo, sinaptico, che permettono salti qualitativi e importanti verso l'armonia desiderata.



## 2 Premessa teorica

Per un'ampia trattazione dei presupposti individuali e della loro relazione con il cambiamento personale, rimando al mio lavoro di diploma per il corso di counselor professionale "*Il pollo nell'uovo - I presupposti personali e il cambiamento nell'ipnosi costruttivista: un'introduzione di carattere esperienziale*", 2003, pp. 11 – 35), che può essere trovato nel sito Internet <http://www.Rossella-Rondi-ipnosi.ch>.

Qui di seguito mi limito a riprendere dal lavoro citato alcuni concetti di base per rendere più fluida la lettura di questo testo.

### **2.1 Il quadro di riferimento individuale (l'insieme dei presupposti)**

#### **2.1.1 Definizione**

La prospettiva costruttivista "presuppone" l'impossibilità di conoscere la realtà ontologica e considera che all'uomo è solo concesso di sperimentare la realtà e di organizzarne la percezione in mappe mentali soggettive.

*L'esperienza è la causa, il mondo la conseguenza* è l'importante assunto costruttivista che sintetizza quest'ottica.

Ogni persona quindi, sperimentando il mondo, ne disegna una mappa che al suo interno è costellata di aggregazioni, di rappresentazioni di esperienze, che in qualche modo ne determinano la struttura.

Questa mappa è per lo più inconscia e rappresenta la chiave per interpretare e capire le dichiarazioni, le parole e i comportamenti delle persone.

Nel tentativo di renderci intelligibile e coerente la lettura della nostra esperienza, iniziamo ad associare, generalizzare e trasformare i dati percepiti dai nostri sensi in informazioni organizzate secondo il principio dell'economia omeostatica e nel rispetto inconscio del nostro quadro di riferimento o metastruttura soggiacente a ogni nostra attività percettiva e conoscitiva: le perturbazioni che l'atto di conoscere e apprendere provocano in noi ci stimolano processi continui di organizzazione mentale. La "fatica" di questa riorganizzazione ci fa selezionare circuiti di risposta già sperimentati e apparentemente di successo; la ripetizione di questi circuiti ci crea le abitudini, che

poggiano anch'esse sulla nostra rete di presupposti che compongono il nostro quadro di riferimento.

A volte però il ricorso alla vecchia abitudine non ci basta, non risulta la soluzione più viabile nel nuovo contesto; allora si sperimenta la crisi, il disagio, finché un cambiamento al livello secondario (del quadro di riferimento composto dai presupposti personali) si è realizzato con successo, aprendo la via al cambiamento.

Come avviene il cambiamento al livello secondario? Esso deve tener conto della complessità del sistema e del fatto che la sola logica non garantisce la visione completa. Uno dei fattori di tale complessità è l'intricata rete dei presupposti, definiti in questo lavoro come

*tutti quegli elementi del quadro di riferimento della persona (come per esempio le sue credenze e i suoi valori), che ci permettono di identificare il senso di un suo comportamento o di un suo racconto.*

### **2.1.2 Relazione fra il quadro di riferimento ed il cambiamento**

Un cambiamento profondo è sempre accompagnato da qualche contemporaneo cambiamento del quadro di riferimento della persona.

“Un cambiamento in contesto terapeutico presuppone o coinvolge sempre anche un cambiamento di prospettiva. Alcuni terapeuti, nel desiderio di preservare l'integrità dei loro clienti, operano in modo da mantenere e non compromettere le loro credenze, ma nel contempo spingendoli verso il cambiamento. Questo mette entrambi, terapeuta e cliente in una impasse; infatti la sola possibilità per un terapeuta che non vuole che ci siano cambiamenti al livello delle credenze è quella di assistere il suo cliente nell'apprendere ad accettare la sua situazione presente così com'è (anche in questo caso però il terapeuta cambia la credenza del cliente che *lo stato attuale è inaccettabile*) (traduzione da: Gordon, Meyers-Anderson, 1981, p. 64).

“... In realtà, una delle generalizzazioni che abbiamo ricavato dalla nostra esperienza di terapeuti e modellatori è che è impossibile separare un cambiamento nel proprio comportamento (cioè risposte, pensieri, sensazioni, azioni ecc.) da cambiamenti di credenze personali a proposito “di come è il mondo”” (traduzione da: Gordon, Meyers-Anderson, 1981, p. 65).

“Se un quadro di riferimento, al termine o durante un processo terapeutico, è in grado di interagire in modo elastico ed adattivo, con gli altri presenti, allora è in atto, probabilmente, un cambiamento terapeutico; diventa possibile quindi definire il cambiamento terapeutico come un processo attraverso cui viene assunto un nuovo quadro di riferimento, così da consentire al “nuovo” la creazione del suo spazio nel flusso dell’esistenza individuale e della coscienza” (Vercelli, 2003).

Un cambiamento “costa” in termini di energia psichica e d’instabilità momentanea di tutto il sistema di riferimento, e quindi avviene solo in caso di necessità; ci sono per così dire anche “presupposti” che giustificano e motivano, facilitandolo, questo cambiamento. Può trattarsi di una causa esterna, proveniente dall’ambiente circostante, di un’esigenza di nuovo adattamento che preme dall’esterno; o può trattarsi del bisogno di una nuova ecologia interna, di nuove richieste, che esigono di essere soddisfatte e necessitano di trovare nuove giustificazioni. In questi casi siamo forse pronti, almeno a livello inconscio, al cambiamento.

“Ci sono volte che circostanze ambientali interne o esterne obbligano a nuovi comportamenti i quali provocano un’alterazione della visione del mondo (una deviazione di cammino che ci forza a trovare un nuovo modo di funzionare, attraverso il quale si scopre l’importanza della varietà) e ci sono volte in cui ristrutturando il proprio modello del mondo si sfocia in nuovi comportamenti (pensando alla propria banale esistenza si ‘realizza’ che ciò che di cui si ha bisogno è la varietà, e così si inizia a trovare nuovi modi di funzionare ogni giorno)” (traduzione da: Gordon, Meyers-Anderson, 1981, p. 65.).

La circolarità di questo processo d’adattamento creativo alla realtà ci fa pensare al vecchio dilemma dell’uovo e della gallina: da dove inizia il cambiamento?

Ora, la questione è di come può essere modificato il quadro di riferimento; attraverso quali leve si deve operare perché ciò avvenga? L’ipotesi sulla quale ci basiamo è quella di agire su alcuni presupposti per innescare una ristrutturazione dell’insieme (sistemica) del complesso della rete dei presupposti, cioè dell’intero quadro di riferimento. Questo processo, come già accennato, non può assolutamente avvenire solo a livello logico, ma deve basarsi sull’attivazione della parte inconscia, anche mediante l’uso creativo di svariate tecniche ipnotiche.

## **2.2 Il coinvolgimento del cliente**

Coinvolgere, implica dimostrare profondo rispetto nelle infinite possibilità di sviluppo e trasformazione creativa della parte che si desidera coinvolgere.

Coinvolgere il cliente, nell'individuazione e nella modifica dei presupposti rilevanti per il suo sviluppo personale, è una possibilità – opportunità che può qualificare proprio un intervento di coaching esistenziale e testimonia la profonda convinzione del coach nel ruolo centrale che il suo cliente dovrà avere.

La figura professionale del coach è, infatti, identificabile come quell'operatore professionale nelle relazioni di aiuto psicologico, che impiega le sue specifiche competenze nell'accompagnare il suo cliente lungo un percorso di sviluppo, da uno stato attuale a uno desiderato (obiettivo esistenziale e), stimolandolo e attivandolo adeguatamente, supportandolo e provocandolo opportunamente secondo necessità.

Parliamo di percorsi di coaching quando il nostro cliente dimostra di avere le risorse adeguate per intraprendere il suo cammino a da un punto A ad un punto B. Spesso capita quindi che l'esperienza di coaching sia preceduta da una serie di sedute propedeutiche di counselling, durante le quali si permette al cliente di prendere contatto con le risorse di cui necessita per poter raggiungere i suoi obiettivi esistenziali.

Credo che una delle peculiarità del processo di coaching sia proprio il coinvolgimento attivo del cliente nel processo di raggiungimento di questi suoi obiettivi; questo coinvolgimento può andare al di là della sua partecipazione alla definizione degli obiettivi da raggiungere, alla realizzazione di compiti specifici, alla partecipazione ad esperienze dentro e fuori le sedute (nelle quali implementare le sue nuove abilità); credo che si possa osare di più proprio coinvolgendolo nell'affascinante scoperta delle sue gabbie invisibili, proprio nell'enfasi con la quale gli permettiamo di confrontarsi con il suo sistema di riferimento attuale e con i "nuovi Mantra" che gli potrebbero favorire le libertà di cui necessita.

Anche se nel percorso di coaching abbiamo detto di essere di fronte a un potenziale di risorse a disposizione, questo potenziale può essere pienamente mobilitato nel processo di cambiamento solo a seguito di una ristrutturazione della mappa dei presupposti del nostro cliente.

Coinvolgere allora significa continuare l'opera di perturbazione del sistema cliente, proprio per elicitarne le sue nuove risposte adattative dal suo interno, ponendo particolare attenzione ai momenti di insight da parte del cliente.

L'insight, la presa di coscienza, intesa come "Aha Erlebnis", è un'esperienza che il coach può sottolineare ed usare come ulteriore strumento di ristrutturazione, sia al livello in cui si è giocato (il livello del contenuto proprio dell'esperienza), sia a un livello superiore, al metalivello, quello dei presupposti, il livello delle sbarre invisibili che si possono intravedere e quindi modificare o distruggere.

Inoltre dovremo stare attenti a non distruggere la magia dell'ipnosi per raggiungere la consapevolezza sui presupposti. Non è per niente importante che ci sia la consapevolezza del processo che ci ha condotto all'insight, alla presa di coscienza, ma del presupposto emerso e della sua natura di costruzione soggettiva.

Per contro invece il coach, quale guida, testimone e facilitatore, dovrà essere consapevole sia del percorso, sia del cambiamento avvenuto nel cliente.

Il coach, quando coinvolge, conduce e riconduce il suo cliente a confrontarsi con domande che nascono proprio dalle affermazioni del cliente (violazioni del metamodello) e lo perturbano.

L'ipnosi permette anche in questo contesto di abbassare la critica, andare a livelli più indifferenziati di coscienza e vivere esperienze che rivelano nuove possibilità e nuovi presupposti.

Nel caso che documento in questo lavoro, ho assistito la mia cliente nei suoi momenti di presa di consapevolezza di alcuni suoi presupposti "limitanti" e "liberatori", e ciò che ritengo maggiormente significativo e importante, in termini di costruzione di nuove libertà esistenziale, è però proprio la consapevolezza della costruzione individuale della sua mappa o quadro di riferimento: è la scoperta della capacità da parte del cliente di questa costruzione che fornisce il maggior potenziale adattativo al cliente.

Sarebbe interessante approfondire su un campione allargato di clienti, i limiti e le possibilità di questo tipo di coinvolgimento, che sicuramente necessita di modalità molto diverse a dipendenza delle caratteristiche del singolo cliente. Al di là delle differenze tra i clienti, il coach, nel suo ruolo di guida e accompagnatore, ributta i segnali, gli indizi del cambiamento e permette l'assunzione della piena responsabilità per il cambiamento in atto. Coinvolgere il cliente a questo livello, a livello delle sue sbarre,

nella loro scoperta e nella costruzione di nuove possibilità, significa anche ribadire il suo spazio di manovra, allargandolo oltre i confini percepibili.

Forse significa anche insinuare nel cliente una nuova convinzione: quella di essere completo, infinito e plastico.

### ***2.3 Tempi di “maturazione” del cambiamento***

Il ricorso all'ipnosi ci permette spesso d'accelerare il momento dell'insight, e di certo permette il modellamento di nuove abilità in tempi più brevi.

Affinché però il mutamento non sia semplicemente a livello sintomatico e quindi facilmente reversibile, è fondamentale il recupero della trasformazione a un livello soggiacente: quello della rete dei presupposti individuali.

I tempi si possono quindi allungare<sup>1</sup>, perché si persegue il cambiamento profondo, che fissa i nuovi comportamenti in una nuova matrice o, in una nuova strutturazione interna al soggetto, secondo il concetto di determinismo strutturale (Maturana, Varela, 1987, p. 106).

Sappiamo ancora molto poco del nostro effettivo, complesso funzionamento cerebrale; sappiamo del ruolo centrale che le nostre sinapsi giocano nella configurazione del nostro Sé. Infatti, le nostre esperienze, siano esse nei sogni, in trance o nella realtà, si riflettono istantaneamente a livello biochimico e neurale e ci ridefiniscono i nostri contorni di personalità, tanto da far dire a LeDoux “Tu sei le tue sinapsi. Esse sono chi sei tu” (LeDoux, 2002, p. 450).

“Le nuove connessioni prodotte dall'attività neurale sono soggette al criterio dell'”utilizzarle o perderle” al pari di quelle mature, che sono state selezionate da un pool iniziale di sinapsi. Quando vengono prodotte nuove connessioni, solo alcune sopravvivono – quelle che continuano ad essere utilizzate” (LeDoux, 2002, p. 109). La stabilizzazione delle nuove connessioni create durante il percorso richiede quindi un processo di selezione mediante uso delle nuove modalità comportamentali nella prassi; lo stesso processo di selezione è contemporaneamente applicato alle connessioni esistenti (mature), che vanno sfrondate dagli elementi non più funzionali.

---

<sup>1</sup> Vedremo, che il caso presentato nel capitolo 3, ha avuto tempi di “maturazione” di alcuni mesi

Anche l'esperienza comune indica d'altro canto, che abbiamo bisogno di tempi d'assimilazione e d'assestamento per fissare i nuovi assetti.

La stabilizzazione e la selezione delle nuove connessioni neurali è una parte essenziale e delicatissima del percorso che il coach deve monitorare. La delicatezza è dovuta al fatto che questa fase avviene in buona parte nel contesto di vita quotidiana del cliente, lontano dall'ambiente protetto dello studio di coaching, che secondo i principi dell'omeostasi tenderà d'annullare i cambiamenti inizializzati.

Il cambiamento dei presupposti individuali coinvolgerà necessariamente anche quei presupposti che determinano la relazione del cliente con la sua rete d'appartenenza.

Per essere efficace, il cambiamento deve quindi potersi generare disvelando tali presupposti. Il coach dovrà porre particolare attenzione a questo aspetto, che garantirà una più armonica integrazione della "nuova" personalità del cliente nella realtà della sua rete d'appartenenza: il processo è efficace appunto quando ha prodotto nel cliente nuove possibilità di relazionarsi con la sua rete d'appartenenza.

Il cambiamento che permette di riorganizzare in nuovi modi l'inserimento della persona nel suo contesto, permettendole di viverlo in modo (soggettivamente) migliore, si può definire ecologico. Avrà quindi più probabilità di essere anche un cambiamento profondo.

### **3 Il coinvolgimento del cliente nell'individuazione e nella modifica dei presupposti rilevanti per il suo sviluppo personale: l'esempio di Giulia**

#### ***3.1 Primo percorso: da un passato colpevolizzante ad un futuro pieno di promesse e di libertà***

Giulia presentava all'inizio del nostro percorso due grandi problematiche: da una parte una che si manifestava prevalentemente a livello somatico e dall'altra il profondo disagio psicologico e mentale.

A livello somatico gli svariati sintomi (mal di testa, mal di rene, mal di gola, di braccia eccetera), che nel rene e nella testa trovavano due parti rappresentative del conflitto in corso e dei tentativi somatici per risolverlo: il rene che si muove, che parla a Giulia, che si comporta in modo inaspettato, istintivo e che la fa sussultare sulla sedia quando è emozionata, eccetera; la testa che le duole, la sente dura, si carica di responsabilità, vuole dominare il corpo, le fa male quasi ogni giorno.

A livello psicologico: la paura di non avere abbastanza tempo per realizzare tutto ciò che desidera realizzare in tempo, prima di morire giovane e male (a quarant'anni); un vago e costante senso di colpa che le avvelena la vita, la mancanza di un futuro positivo, verso il quale proiettarsi e crescere.

In tal senso, alcune sue convinzioni la mantenevano saldamente ancorata a uno stato di precarietà, di disagio, di tristezza profonda che si evidenziava in una fretta di fare, di vivere, di essere efficiente ed efficace, senza risparmiarsi.

"penso di vivere fino a quarant'anni... ho poco tempo "

" potrei morire male"

" credo che morirò giovane e sola, poiché il mio ragazzo o mi lascia o muore. "

La credenza di morire giovane, sommata a quella di avere fatto cose cattive in altre vite, che le fanno meritare una sorta di destino infelice in questa vita, non le permette d'avere davanti a sé uno scenario positivo, nel quale giocare con calma la sua crescita, sperimentare e gestire le varie situazioni. È angosciata dal tempo che passa, senza che lei sia in grado di realizzare nulla.



Esistevano però anche presupposti con un gran potenziale innovativo, o che in ogni modo potevano apparire come indicatori interessanti di nuove possibilità di sviluppo:

“per progredire, devi staccarti dal passato”

“credo nella potenza della mente”

“è importante sempre fare cose nuove e rischiare con le realizzazioni”

“se mi sblocco, do e ricevo di più”

“ mi hanno detto che il blocco [nel corpo] si sposta sempre.”

Il primo percorso con Giulia, che sarà al centro di questo lavoro, testimonia quindi dei diversi insight che la portano a credere di avere un futuro, di avere tempo, di potersi dare tempo e di non avere più fretta; inoltre si costruiscono i ponti tra il suo corpo e la sua mente, si ascoltano i sintomi, si dialoga con loro; questo porterà Giulia a maturare la fiducia nel suo corpo, fiducia che si manifesterà più pienamente nel secondo percorso, con i risultati somatici evidenti.

### **3.1.1 Smascherare il presupposto**

Giulia è una cliente che somatizza parecchio e che come spesso capita, in questi casi, ha difficoltà ad associarsi al suo vissuto emozionale; difatti parla moltissimo dei propri sintomi, che conosce molto bene, di cosa faccia nella vita, ma il tono dei suoi racconti resta in qualche modo freddo e distaccato.

Nella seconda seduta le ho permesso quindi di incontrarsi con una sua importante parte corporea (il rene), che da qualche tempo dialoga attivamente con lei ma che, date le sue convinzioni, Giulia cercava di non ascoltare:

- "non è normale che una parte di me si comporti come fa il mio rene: sembra che abbia un suo pensiero, che sia autonoma da me."

Era tanta la sua paura di perdere il controllo su questa sua parte, che al cinema era sempre sulle spine perché sapeva che, di fronte a una scena emozionante, il rene si sarebbe manifestato con violenza, facendola sobbalzare sulla poltrona. Il suo comportamento quindi era sempre rivolto al controllo severo e ossessivo del suo corpo.

L'obiettivo della seconda seduta era di raggiungere l'inconscio di Giulia, saturando d'informazioni e stimoli la sua parte consapevole. Alcuni forti presupposti di Giulia potevano limitare il suo processo di cambiamento:

“devo controllare il corpo con la testa”

“non mi posso fidare a rilassarmi per il pericolo d'incidenti”

“la trance può essere pericolosa se mi rilasso”

“non so se l'inconscio mi protegge.”

Ecco allora il ricorso ad una forma d'ipnosi indiretta fin dai primi momenti del nostro incontro.

Estratto dal protocollo della seconda seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>L'ho invitata a contare gli scalini che portano al mio studio, chiedendole in quale lingua avrebbe preferito contare. Si è stupita e mi ha detto in italiano o al massimo in francese. Le ho suggerito di farlo in francese e di avvertirmi quando arrivava a metà del percorso (alla fine della prima scala). Arrivata in cima, aveva contato 37 gradini; io le ho detto che il numero non mi sembrava corretto e quindi sarebbe dovuta ridiscendere e ricontarli. Dapprima non credeva che facessi sul serio. Poi è scesa, chiedendomi se doveva contarli scendendo o salendo. Quando è riapparsa, era insicura di nuovo sul numero. Per questa volta accettavo di non avere la certezza, ma avremmo dovuto verificare in seguito.</p> <p>Le ho parlato delle scale e lei mi ha detto che le scale sono elementi importanti nei suoi incubi e che vede sempre architetture incredibili con scale di tutte le forme, che salgono e scendono, e ascensori che scendono e precipitano.</p> <p>Le ho chiesto come trovasse la scala di casa mia. Mi ha detto che era una scala stabile e sicura, una scala che tranquillizza. Le scale che non sopporta sono quelle con la griglia e le scale a chiocciola: si sente male e le viene da urlare.</p>	<p>Questo intervento a sorpresa è riuscito a stupire, a creare la necessaria rottura di schema che favorisce la confusione, creando la possibilità di un nuovo riassetto mentale.</p> <p>Giulia chiede se deve contare gli scalini salendo o scendendo: è una prova che mi sta seguendo e che la confusione è in atto.</p> <p>La sorpresa di non riuscire a compiere un compito tanto banale, occuperà una parte della sua mente per un certo tempo, lasciando lo spazio di manifestarsi ad altri pensieri inconsci, preziosi per il nostro lavoro.</p>

Dopo la visione di una selezione di fotografie della sua infanzia che avevo chiesto a Giulia di portare ed una prima fase di trance volta ad entrare in contatto con le risorse del suo inconscio, Giulia comincia a parlare dell'irritante presenza del suo rene.

Inizia il dialogo con il suo rene, dapprima come consapevolezza di un fastidioso disturbo, il cui significato metaforico non era ancora percepibile. Giulia, uscita dalla trance, raccoglie questo segnale corporeo con spontanea irritazione, senza coglierne a prima vista il messaggio.

Segue una seconda esperienza di trance, incentrata proprio sull'accudire questa parte. Per la prima volta, Giulia si permette di considerarla, sentirla nei minimi particolari, sospendere il suo giudizio, ascoltarla e in qualche modo, accudirla per iniziare a veramente capirla e rispettarla. È solo il preludio di un lungo processo di comunicazione ed integrazione corporea.

Estratto dal protocollo della seconda seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p><b>Colloquio finale e nuova trance</b></p> <p>Quando è uscita dalla prima trance, si è stirata e ha impiegato qualche minuto in più dell'altra volta per riorientarsi. Mi ha poi guardata dicendo con un mezzo sorriso " ecco fatto!"; mi è sembrata sollevata e contenta.</p> <p>Si è messa subito a parlare del suo rene, della sensazione di irritazione e rabbia che questa parte del corpo le crea. L'ho fatta alzare dalla poltrona e ha continuato a parlare di come sentiva il suo rene. Le ho fatto alcune domande sulla sensazione di quel momento, sulla forma ed il colore del suo rene in quel momento. A questo punto, ho ritenuto importante riportarla in uno stato di trance per permetterle di parlare con questa parte così significativa del suo corpo.</p> <p>Mi faceva notare che non le sembrava normale avere una parte che si comportava in modo così autonomo come il suo rene stava facendo. Mi interrogava con gli occhi per sapere cosa pensassi. Le ho fatto notare che non c'è nulla di normale al mondo. Riportata velocemente in uno stato di trance, con gli occhi chiusi l'ho condotta dapprima a visualizzare il suo rene, poi le ho chiesto di ascoltare cosa avesse da dire e di dirgli ciò che desiderava dirgli.</p> <p>C'è stato un piccolo dialogo: il rene diceva a Giulia che era un po' stupida; invece Giulia esprimeva la sua rabbia per questo rene, che sembrava più vecchio di lei e che si comportava in quel modo. Ciò che la disturbava</p>	<p>Giulia, con il suo modo di fare, lo sguardo ed il comportamento non verbale, sembra sempre molto attenta a conformarsi all'interlocutore.</p> <p>Il sollievo che mostrava era quello di chi è riuscito a passare un primo esame comportandosi convenientemente.</p> <p>Solo il suo rene aveva continuato a "rompere" e per questo gli ero molto grata!</p> <p>Il suo presupposto" non sono normale", collegato an-</p>

in quel momento era che, dopo aver lasciato uscire le energie, (cosa che trovava positiva; una sorta di sfogo, di riequilibratore energetico) continuasse a percepire il bordo di questo buco in modo molto vivo. Era come se il bordo del buco del rene fosse in qualche modo irritato, in movimento, agitato. Mi ha detto che avrebbe voluto rilassare quella parte per eliminare o ridurre il movimento che le dava fastidio. Allora l'ho aiutata a visualizzare i muscoli attorno a questo foro, a rilassarli uno dopo l'altro; era in una trance profonda e stava seguendo quello che dicevo; le ho dato anche dei messaggi postipnotici per prepararla a continuare il dialogo, la comunicazione con questa sua parte importante e ringraziarla per il lavoro che stava facendo insieme a lei.

È uscita dalla trance molto rilassata. Il suo rene era più tranquillo e calmo e stava meglio, si sentiva lenta e, mimando con i gesti, mi ha mostrato come se avesse una sensazione di pesantezza oltre che di lentezza.

Ha avuto bisogno di bere un bicchiere d'acqua, dopo di che mi è apparsa sorridente, rilassata e ci siamo congedate con più calore e intimità della scorsa volta.

che alle manifestazioni di questa sua parte un po' incontrollabile, si manifestava in questo momento attraverso la foga e l'enfasi delle sue critiche sul suo rene.

Questo ci ha fornito una prima occasione di ristrutturare il significato di quest'esperienza: da disturbo ad occasione di scoperta e conoscenza.

Era iniziata la semina per nuove visioni e credenze

Le diverse esperienze vissute da Giulia durante la seduta, l'hanno condotta all'evidenza di un suo presupposto limitante legato al rene. È l'inizio di un nuovo rapporto con questa sua parte profonda; Giulia inizia a ristrutturare la sua credenza: è normale avere parti, è possibile parlare con loro, tutte le parti hanno le loro ragioni, è utile ascoltarle.

### ***3.1.1.1 Obiettivi che svelano i presupposti***

La prima formulazione degli obiettivi di percorso di Giulia, il motivo per cui era venuta da me, parlava del suo desiderio di sbloccarsi e d'usare maggiormente il suo intuito.

Li avevamo messi per iscritto, in modo da poterli specificare o modificare, man mano che progredivamo nel nostro lavoro:

<p><b>Obiettivi del percorso di counselling (prima versione)</b></p>	<p>Permettere a Giulia di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riuscire ad aprirsi di più con le persone che le stanno accanto per poter dare e ricevere di più e sbloccarsi (con quali persone? Con il suo ragazzo, con gli amici, con i famigliari? In che situazioni? Per ricevere e dare che cosa?) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Risolvere i blocchi fisici che si spostano sempre (cistite, schiena, testa, rene, gola, ...)</li> </ul> </li> <li>• Usare maggiormente il suo intuito (dall'attuale 20% all'80%): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nel suo lavoro (per essere creativa, sentire come fare le cose)</li> <li>○ Per scoprire le sue attuali capacità e potenzialità</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Bellinzona, il dd mmm 2004</i></p>
--	---

La prima formulazione del suo obiettivo di percorso mi sembrava ribadisse alcuni suoi importanti presupposti, forse rivelatori delle origini del suo disagio:

“se mi sblocco, do e ricevo di più”

“il corpo è pieno di blocchi”

e delle possibilità per superarli:

“uso solo il 20% del mio intuito”

“il mio intuito mi può aiutare”.

Vedremo in seguito come, proprio il processo di ridefinizione degli obiettivi in termini ecologici permetterà a Giulia di capire veramente le sue effettive necessità: prima di sbloccarsi ed aprirsi, avrebbe dovuto proteggersi adeguatamente.

D'altra parte, anche gli obiettivi parziali, legati alle singole sedute (i bisogni espressi dal cliente all'inizio di una seduta) forniscono sia al coach, sia al cliente, preziose opportunità per intuire e identificare i presupposti come creazione soggettiva di lettura della realtà.

Estratto dal protocollo della terza seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>Le ho chiesto quale poteva essere <b>l'obiettivo che desiderava raggiungere da questa seduta</b>. Mi ha detto che avrebbe voluto <b>sentirsi leggera</b>, in qualche modo <b>pulirsi dai sensi di colpa, dalla fretta, riuscire a ritenersi normale</b> (avere più tolleranza verso se stessa) .</p> <p>(omissis)</p>	<p>Ancora una volta, il linguaggio stesso del cliente, le sue ridondanze, sono rivelatori del suo sistema di credenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “sentirsi leggera”: che cosa pesa? Le colpe? Il passato?</li> <li>• “pulirsi dai sensi di colpa”: ricorda il presupposto “In altre vite ho fatto cose terribili”</li> <li>• “pulirsi dalla fretta”: ricorda il presupposto “ho poco tempo, penso di vivere fino a 40 anni”</li> <li>• “ritenersi normale”: ricorda il presupposto “non sono normale”</li> </ul>

Pian piano, i presupposti che avevo iniziato a raccogliere durante le prime due sedute venivano confermati. Espressi in nuovi contesti, assumevano un'identità sempre più precisa, incarnati in qualche modo nel vissuto quotidiano, nell'esperienza di Giulia e nelle sue modalità di sperimentare il percorso con me.

### **3.1.1.2 Mappa dei presupposti di Giulia all'inizio del percorso**

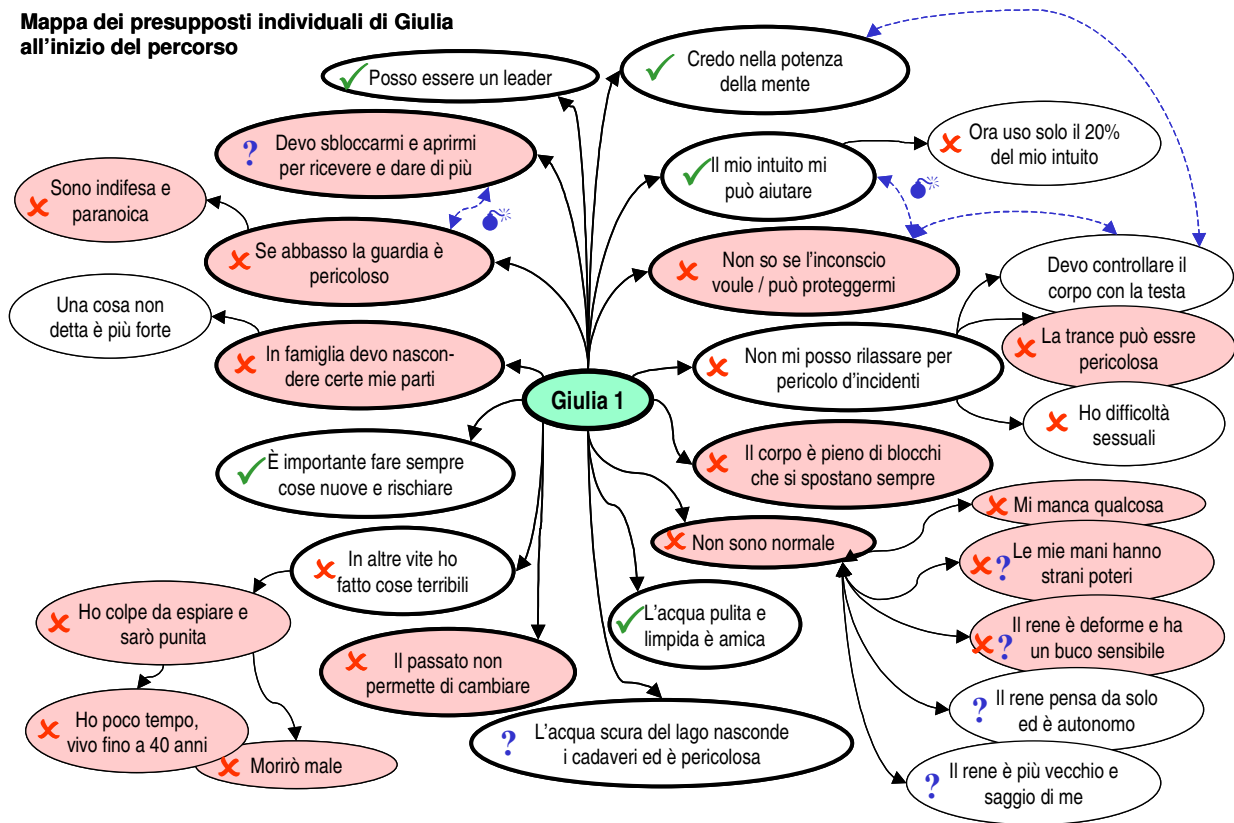
Riassumo nella seguente mappa i presupposti emersi ad inizio percorso e alcune loro interconnessioni<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Sulla logica delle mappe dei presupposti, rimando al capitolo 3.2.2 Ausili di lavoro per il coach.

Ho collocato attorno al centro della mappa, evidenziati da un bordo più marcato, i presupposti che mi sembravano più direttamente legati al problema di Giulia. Le frecce indicano alcune interconnessioni che mi sembrava opportuno rilevare, pur considerando che il tutto è profondamente interconnesso in una logica di rete perfettamente plasmabile da ogni evento interno o esterno al sistema.

**Mapa dei presupposti individuali di Giulia all'inizio del percorso**



Non dobbiamo farci trarre in inganno da una lettura superficiale della mappa; anche se a prima vista essa ci mostra una prevalenza di presupposti critici rispetto ai pochi considerati quali risorse, vi sono nascoste enormi possibilità di evoluzione.

Infatti, Giulia sa di possedere determinate abilità ("posso essere un leader"), crede nella potenzialità della sua mente, il suo intuito la può aiutare, anche se attualmente ne usa solo una piccola parte, ma soprattutto è curiosa, attiva e ama il rischio ("è importante fare sempre cose nuove e rischiare").

Le ellissi colorate di rosa evidenziano i presupposti che durante il percorso si sarebbero modificati o sarebbero spariti.

Le ✗ denotano i presupposti più critici e negativi rispetto allo stato attuale, mentre le ✓ indicano i presupposti leva alla base di risorse per trasformazioni ed evoluzioni; i ? contrassegnano i presupposti da investigare. Le ⚡ segnalano potenziali conflitti nascosti, tra presupposti antitetici.

I presupposti di questa mappa sono per lo più formulati citando alla lettera le parole della cliente; in alcuni casi ho invece "estratto" i presupposti, sintetizzando le sue affermazioni.

Quest'ultimo presupposto le permette di vivere a fondo, fin dall'inizio, ogni nostro incontro.

Basterà aprirsi all'indagine del suo presupposto "non sono normale", rivisitarlo, percorrendo le credenze correlate, e sperimentando le nuove possibilità di dialogo tra le sue parti corporee, per sperimentare un nuovo contatto con l'inconscio.

Giulia cambia l'atteggiamento verso se stessa e da qui si aprono le innumerevoli possibilità che dalla "anormalità" conducono alla "particolarità", alla "sensibilità". La nuova risorsa a disposizione è, infatti, la parte rene, saggia e preziosa, che dialoga con la testa, che nel frattempo si è ammorbidita e si è trasformata per collegarsi al tutto in modo più armonico.

Gli insight si susseguono e si sbloccano i presupposti conflittuali ("devo sbloccarmi di più" e "se abbasso la guardia è pericoloso"), imparando a proteggersi e a difendersi adeguatamente, per potersi poi aprire con più sicurezza.

Si continuerà scoprendo il futuro, dal quale riguardare in modo diverso il passato e dal quale imparare una nuova tolleranza.

### ***3.1.1.3 Ecologia degli obiettivi e del cambiamento***

All'inizio della terza seduta, ho affrontato con Giulia il tema dell'ecologia del cambiamento: a ogni suo piccolo cambiamento, ci potrebbe essere una reazione positiva o di riequilibrio da parte dell'ambiente in cui si trova (i genitori, il suo ragazzo, gli amici). È un fenomeno normale e un modo per gestirlo è di rendersi conto delle normali esigenze dell'ambiente, che tende a mantenere le cose così come sono. Per Giulia può essere l'occasione per osservare questi cambiamenti e le reazioni che suscitano, come una spettatrice, senza giudicare.

Si sa che la rete d'appartenenza in cui ci troviamo a vivere, può in certi casi essere un potente nemico, una forza contraria al nostro progetto di cambiamento, anche se a volte, i limiti provengono semplicemente dalle nostre fantasie sulla reazione che gli altri potrebbero avere di fronte al nostro cambiamento.

Nel caso di Giulia c'era poi il radicato presupposto "il passato non permette di cambiare". Giulia credeva poi di dover rispondere ad aspettative comportamentali della sua famiglia ("in famiglia posso mostrare solo certe parti di me"), ciò che le impediva di esprimere qualsiasi evoluzione e cambiamento.



La trance di questa seduta si prefiggeva, tra l'altro, di permettere all'inconscio di Giulia d'elaborare la sua idea di "normalità". Attraverso la metafora del cavallo che si credeva un cammello, ho cercato di proporgli alcuni stimoli; una sorta di semina.

Estratto dal protocollo della terza seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p><b>Fase di trance</b></p> <p>(omissis)</p> <p>A questo punto le ho raccontato una favola:</p> <p>(riassunto) Ho raccontato questa favola a una bambina: era la favola di un gruppo di animali che si trovavano in un'oasi attorno a uno specchio d'acqua. C'erano animali di ogni tipo, anche molto strani per un'oasi; cammelli, cavalli, ma anche orsi e scoiattoli, insetti eccetera. È la storia di questo cavallo che credeva di essere un cammello e quindi si lamentava per il fatto di avere spesso sete. Non capiva come mai avesse sete, dato che i cammelli sopportano molto bene la sete. A un certo punto questo cavallo, arrabbiato con se stesso perché si sentiva anormale, aveva deciso di lasciare l'oasi e andare nel deserto per mettersi alla prova. Allora un cammello anziano, ma saggio, lo prese in disparte e gli disse di specchiarsi nell'acqua fresca e limpida del lago che era lì accanto a loro. A quel punto il cavallo vide finalmente la sua immagine riflessa e scoprì la sua vera natura. Allora sentì la forza delle sue gambe, il calore sprigionato dalle sue narici, la voglia di muovere la criniera e la coda e di correre via; il cavallo fu molto grato al vecchio cammello, che gli aveva fatto scoprire la sua natura. Gli altri animali dell'oasi non avevano mai capito perché questo cavallo dicesse quelle cose così strane su se stesso e la sua sete, perfettamente normale per un cavallo.</p> <p>Alla fine della favola ho ancora associato sulle sue</p>	<p>Nella favola c'è un gruppo eterogeneo d'individui; ciò che li accomuna è il luogo e l'esigenza di condividere le risorse per vivere (famiglia? ambiente sociale?).</p> <p>La favola la racconto alla parte bambina e creativa di Giulia; una bambina non si formalizza sul concetto di normalità e così lavoriamo a un livello più indifferenziato per permettere nuove conclusioni.</p> <p>Vi è un cavallo che non sa di esserlo (come Giulia non si rende ancora conto delle sue caratteristiche e potenzialità) e che confrontandosi con un modello, un cammello, deduce tutta una serie di considerazioni negative sulle sue sensazioni e bisogni, preoccupandosi di ciò che gli altri pensano di lui.</p> <p>Aver sete, il rapporto con l'acqua: collegamento con la sua identità</p> <p>È possibile scoprire la propria vera natura</p> <p>La normalità è assomigliare a se stessi, accettare la propria natura</p> <p>Se si accetta la propria natura gli altri</p>

<p>risorse e sulla capacità del suo corpo della sua mente di rigenerarsi e di fortificarsi, sulla sensazione di fiducia, forza, sicurezza e calma che avrebbe portato con sé al risveglio e sulla capacità che il suo inconscio avrebbe avuto di continuare da solo, nelle ore e nei giorni seguenti, anche attraverso i sogni, a dare importanti informazioni e messaggi.</p> <p>(omissis)</p>	<p>non ci vedono più dire cose strane; diventiamo ancora più “normali”</p>
---	--

### 3.1.2 Il presupposto come costruzione individuale della realtà

Nel capitolo 3.1.1.1 ho accennato all'importanza del processo di ridefinizione degli obiettivi in termini ecologici, che ha permesso a Giulia di capire veramente le sue effettive necessità

Questo processo è avvenuto nella quarta seduta, con le risposte di Giulia alla richiesta di specificare i suoi obiettivi di percorso, e ci ha traghettate verso il primo importante insight sulla soggettività (e l'arbitrarietà?) della sua lettura delle proprie esperienze di vita. Queste l'avevano portata a cercare con insistenza di aprirsi agli altri. Tuttavia, chiarendo e ridefinendo gli obiettivi del percorso e i criteri per verificarli, si sono evidenziate altre importanti credenze, che devono essere rispettate:

- “aprirsi e sbloccarsi, significa essere indifesa di fronte agli altri, significa abbassare la guardia”
- “nella vita, bisogna stare in guardia, difendersi; gli altri ti possono ferire...”

Quindi, l'obiettivo d'apertura non era per niente ecologico, portandola inevitabilmente in una situazione conflittuale di cui non si rendeva conto: proveniva piuttosto, ancora una volta, dal suo senso di colpa, che la spingeva a conformarsi ad attese esterne (della madre, del suo ragazzo).

La via indicata dall'inconscio di Giulia con le sue osservazioni e riflessioni, era invece di proteggere adeguatamente il suo io, di creare un confortevole sistema di definizione dei propri confini d'identità. In questo caso, l'esercizio della bolla era lo strumento adatto.

Estratto dal protocollo della quarta seduta	Commento
<p><b>Fase di colloquio</b></p> <p>Giulia ha iniziato dicendo che aveva fatto il suo compito. Aveva, in effetti, cercato di rispondere alle domande che avevo formulato nella bozza di obiettivi del 5 febbraio. Si trattava di indicare con quali persone lei desiderasse sbloccarsi per dare e ricevere di più; definire in quali situazioni e per ricevere che cosa.</p> <p>Dopo poche frasi, diventava evidente che le persone con le quali voleva aprirsi erano soltanto due, sua madre e il suo ragazzo, e che in fondo con sua madre intendeva semplicemente riuscire ad avere un rapporto più sereno. Per il momento, anche con il suo ragazzo non se la sentiva di aprirsi di più.</p> <p>Ha detto: "ho paura di abbassare la guardia; mi sento indifesa. " le ho fatto notare che mi sembrava del tutto normale cercare di mantenere una certa distanza dalla madre e una certa chiusura; lei però mi ha detto che vuole aprirsi per paura che non riesca a perdonarla prima che lei muoia. Infatti, Giulia continua a temere che la minaccia di sua madre, che le diceva: "Mi farai morire di cancro" si avveri.</p> <p>Mi ha fatto notare che molte persone vicine a sua madre a livello di parentela sono tutte morte in seguito a tumori.</p> <p>Ho citato alcune frasi di un suo vecchio messaggio, nel quale parlava della sua paura di raccontare bugie. Mi ha spiegato che racconta le cose a dipendenza di come si vuole proteggere; è una questione di riservatezza. Si preoccupa sempre di non prendere in giro le persone.</p> <p>A questo punto mi è parso evidente che l'obiettivo del percorso doveva essere di permettere a Giulia d'aprirsi verso se stessa proteggendosi in modo soddisfacente, prima di incontrarsi con gli altri.</p>	<p>Le domande svelano, provocano, riformulano e illuminano nuovi aspetti della stessa realtà: le domande muovono.</p> <p>La ridefinizione degli obiettivi di percorso offre una preziosa opportunità per svelare alla cliente alcuni suoi presupposti, che risultano tra di loro opposti e generatori di conflitti: "devo sblocarmi e aprirmi di più ..." "se abbasso la guardia è pericoloso, sono indifesa.."</p> <p>"la farò morire di cancro e se non mi apro non potrò nemmeno perdonarla ..."</p> <p>ecco un senso di colpa e una rabbia congelata che si potenziano nello schema negativo e persecutorio di Giulia.</p>

(omissis)

Aggiunge anche che in casa vuole mantenere la sua fama di cattiva e di rompipalle; per questo motivo non invita mai amici poiché altrimenti i genitori si accorgerebbero che lei può anche essere diversa e gentile.

Ha ammesso di avere paura di lasciarsi andare durante l'ipnosi; non dimostra molta fiducia nella protezione che il suo inconscio potrebbe garantirle.

Le ho proposto l'esercizio della bolla di appartenenza, proprio perché mi è sembrato che a Giulia mancasse una adeguata protezione dal mondo. Le ho parlato delle cellule del corpo, della membrana che racchiude queste cellule, della preziosa funzione di questa membrana che permette scambi con le altre cellule e nello stesso momento l'esistenza della cellula stessa; senza la membrana la cellula sarebbe morta.

Prima e durante questo discorso sulla membrana Giulia appariva molto coinvolta ed emozionata; le avevo anche apertamente detto le mie sensazioni che avevo provato durante la prima seduta e ciò che pensavo dell'importanza di riuscire ad emozionarsi per poter sfruttare appieno le opportunità dell'ipnosi. In qualche modo l'ho scossa volontariamente dicendole queste cose, l'ho provocata, ho voluto andare a un altro livello; uscire dallo schema del discorso tranquillo e superficiale, delle chiacchiere; volevo arrivare al suo cuore.

Ho introdotto l'esercizio dicendole "questa volta non dovrai assolutamente andare in una trance profonda". Le ho chiesto quale era il modo che preferiva per l'induzione e mi ha detto quello con la moneta.

#### **Fase di trance.**

- induzione della moneta
- Esercizio della bolla d'appartenenza
- Metafora del campo di fiori; (omissis)

Detrance con invito all'inconscio di ricordare ritenere gli aspetti di

Un modo per proteggersi è quello di nascondere la propria effettiva natura dietro parvenze che si sanno più o meno accettate; ecco un ulteriore segnale del suo urgente bisogno di protezione; ci si snatura per difendersi.

Ho sentito l'esigenza di nutrire la sua parte razionale con informazioni e immagini, che potessero fornirle spiegazioni e conclusioni accettabili e seducenti, che in qualche modo aprissero la strada al lavoro successivo con la sua parte più inconscia.

Desideravo fornire collegamenti e una trama sul quale tessere nuove forme per disegni

questa bolla e delle esperienze che possono servirle.

Alla fine di questa trance, sfruttando l'effetto Zeigarnik<sup>3</sup>, l'ho subito rimessa in uno stato di trance dicendole di andarci molto velocemente per incontrare il suo inconscio; le ho detto di guardarsi attorno e di vedere in che modo e sotto quali sembianze le si sarebbe presentato; Giulia mi ha parlato dapprima di una parte nera negativa è poi di una parte bianca con la quale faticava a comunicare.

L'inconscio nero era mezzo cattivo e mezzo amico, si trovava a destra ed era più vicino; invece quello bianco era sinistra è più lontano.

L'inconscio bianco non voleva avvicinarsi; allora le ha detto di allontanarsi e poi di vedere se poteva comunicare con lui; Giulia ha detto che faticava a comunicare; allora le ho chiesto di nuovo di avvicinarsi.

Dall'incontro di Giulia con il suo inconscio era evidente una difficoltà di comunicazione; dopo la trance Giulia ha detto "non mi vuole più, forse è troppo tardi".

Ha anche detto che[nella sua coscienza] vi erano due presenze maschili, una bianca e una nera, e che quella nera la tormentava, in qualche modo le ricordava che c'era, non andava via, era come un senso di colpa.

### **Breve colloquio finale**

Giulia appariva rilassata, mi ha detto come l'immagine della piuma che stava per cadere sull'acqua le aveva dato fastidio; aveva avuto paura di cadere in acqua. In quei momenti cercava con la volontà di scacciare la piuma e le sembrava di non più riuscire ad ascoltare la mia voce. Quando le ho parlato di immaginare il futuro

Desideravo permetterle una esperienza d'incontro con il suo inconscio, visto il suo scetticismo nei suoi confronti.

Ne è scaturita l'esperienza suggestiva di una credenza radicata in Giulia "il mio inconscio non mi vuole più (la parte bianca) ..." e "il senso di colpa, la parte nera, è accanto a me".

È l'inizio di un processo di presa di coscienza attraverso l'esperienza diretta nella trance, il suo racconto e la riflessione riproposta da un'ottica diversa: Giulia si può osservare mentre si racconta.

Le sue reazioni emotive preannunciano un importante insight, un cambiamento di prospettiva; quest'esperienza permetterà inoltre a

---

<sup>3</sup> Effetto Zeigarnik: la tendenza psicologica a ricordare meglio un'attività interrotta piuttosto che una completata. L'applicazione di questo principio nella trance permette al soggetto coinvolto di recuperare molto facilmente il particolare stato di coscienza e la relativa fisiologia (tono muscolare, respirazione, battito cardiaco ecc.)

Zeigarnik, Bluma (n. 1900), psicologo russo che nel 1927 descrisse per primo l'effetto che porta il suo nome

e ciò che voleva diventare, più che vedere qualcosa di concreto ha avuto una sensazione di come voleva sentirsi: più sicura. Giulia sembrava non voler più partire dallo studio; era come se qualcosa si fosse acceso dentro di lei, parlava molto velocemente ed era anche emozionata; era molto presa, coinvolta dalla scoperta di poter trasformare la sua bolla; mi ha descritto la bolla e il modo che aveva trovato per stare meglio con le altre persone. L'ho incaricata di farmi una descrizione della sua bolla d'appartenenza e di inviarmela per posta elettronica.

Giulia di vivere sulla propria pelle la sensazione di libertà che deriva dalla consapevolezza d'essere noi i soli artefici della definizione della realtà. (v. l'e-mail qui di seguito)

#### E-mail di Giulia<sup>4</sup>:

Preparati e mettiti comoda, perché purtroppo per te riparto con i miei discorsi interminabili, ma credimi... devo dirti tutte queste cose... é un mio modo per ringraziarti e per renderti partecipe delle mie gioie. Ti racconterò le cose non in sequenza cronologica.

Fotografie:

(omissis)

Mi sento bene:

Quando sono andata via da casa tua ero molto molto contenta.

Grazie Rossella, *penso che davvero oggi abbiamo capito da dove partire e in effetti siamo partite!*

Grazie perché da sola non ci arrivavo proprio! Ci voleva un occhiata esterna. Mi hai fatto vedere le cose dal punto di vista giusto o meglio... le hai e poi le abbiamo capovolte nel senso giusto! Prima erano al contrario! (*prima mi devo proteggere e poi aprire e non aprire e basta!*)

Libri (regalo):

Spero che tu possa stare sempre di più a tuo agio con me... Mi rendo conto di buttarti addosso delle cose senza darti il piacere di potere condividere le emozioni con te (pensa che disastro con gli altri), proprio perché ho paura che qualcuno possa usarle per ferirmi. Io so che non lo farai ma, é più forte di me e *da oggi sento che riuscirò ad imparare ad ascoltarmi e a non negarmi più a me stessa e agli altri.*

(omissis)

Mia madre:

(omissis)

Ero davvero contenta di fargli vedere CHE ERO CONTENTA! Questa é abbastanza una cosa nuova... mi é già capitato, ma oggi era diverso.

---

<sup>4</sup> Il corsivo è nostro ed evidenzia l'espressione degli insight su presupposti limitanti e della loro concatenazione

*Ora vorrei quasi piangere, perché sento che sto per fare dei passi importanti. Mi sento emozionata.*

Le bolle:

(omissis)

Oggi mi hai chiesto di visualizzare la mia bolla e quando l'ho vista, sapevo che io mi vedo così da tanto tempo E CHE NON C'ERA ALTRA POSSIBILITÀ. COME SE FOSSE COSÌ E BASTA. Non c'erano dubbi. NON ESISTEVANO BOLLE D'ALTRO GENERE! All'inizio ho visto la scena come se fossi stata una spettatrice volante sospesa nell'aria a sinistra della scena. E vedevo me stessa nella mia bolla in basso a destra e penso che in questo caso mi sia vista da fuori perché da dentro non mi sarei resa ben conto di che cosa potesse comportare quella bolla.

Poi su tua richiesta mi sono messa dentro me stessa nella bolla, che era perfettamente sferica e regolare. Una bolla perfetta... chiunque guardandola avrebbe detto: "Dio mio, che bolla rotonda e perfetta"!

Era molto grande come se dovesse contenere chissà cosa. Grande perché io avevo bisogno di spazio e di mantenerlo vicino a me... Ma quando mi hai chiesto di far venire verso di me Caino-Giovanni mi sono tremendamente STUPITA del fatto che lui potesse entrare senza che io opponessi resistenza e sapevo che chiunque avrebbe potuto farlo.

Ero davvero mooolto stupita! Non mi ero mai resa conto di fare questa cosa! Chiunque avesse avuto bisogno di parlarmi addirittura sarebbe stato OBBLIGATO ad entrare, perché rimanendo fuori non l'avrei nemmeno sentito, perché troppo lontano! E questo non era una bella cosa!!!

La bolla era bianca ma non luminosa (opaca e anche un po' ingrigita e spenta. Molto triste). Era trasparente, ma non troppo e da dentro si vedeva il mondo distorto, come attraverso della plastica piegata, ma quel che è peggio è che LA MIA SFERA ERA SOTTILISSIMA, PERCHÈ PENSAVO CHE ALTRIMENTI NESSUNO M'AVREBBE MAI POTUTO RAGGIUNGERE SE NON FOSSE STATO FACILE ENTRARVI. È come se CREDEVO che nessuno sarebbe mai entrato in contatto con me se la mia membrana fosse stata più grossa, infatti tutta la mia energia era NELLA BOLLA... invece io dovrei stare in una bolla più piccola e grossa, MA PIÙ TRASPARENTE. Insomma... proteggermi bene senza che nessuno entri come vuole. Dovrei uscire io invece di far entrare gli altri. Dovrei trasmettere la mia energia a chi mi si avvicina senza uscire dalla mia bolla!

*Fino a ieri trovavo un pensiero del genere egoistico! Invece è giusto e normale che io mi mantenga integra e che decida cosa dare agli altri, senza aspettare che decidano loro cosa portarmi via e cosa prendersi da me!*

*Devo ammettere che questa cosa è davvero nuova per me. Non avevo mai capito che siccome avevo paura, dovevo semplicemente prima prendere coraggio con me stessa, invece di ostinarmi a voler prendere fiducia dagli altri e a volere bene a tutti.*

Bolle in breve:

1) la bolla iniziale:

bolla grande perfetta, liscia plasticosa come un palloncino, bianca, trasparente ma non molto, che distorce la realtà. La membrana è fine e chiunque ci può entrare.

All'interno della bolla l'aria è come quella esterna.

2) la seconda bolla:

*capito l'errore ho stretto la bolla facendola diventare a forma del mio corpo, ma ad una distanza di circa 20 cm dal corpo. È più plasmabile in base alla situazione e alle mie emozioni, più grossa e più*

*trasparente (mi protegge, ma si vede bene cosa c'è fuori E DENTRO DI ME). Dentro è tutta luce e dunque anch'io sono avvolta dalla luce. Le mie capacità sono compresse in meno spazio e di più qualità e... soprattutto private e principalmente MIE!*

*Quando arriva Marco, riesco ad abbracciarlo senza che lui sia obbligato ad entrare nella mia bolla e senza che io debba uscirci. Mi stupisce e mi rende felice il fatto che so che anche se c'è la bolla lui sente tutto quello che provo e io sento quello che prova lui (prima non lo credevo possibile). La membrana NON MI TOGLIE NULLA in fatto di sensazioni e sensibilità anzi... MI PROTEGGE facendomi sentire meglio quello che c'è fuori!*

*È veramente una super membrana! He he!*

*Quando arriva Olga la ascolto come faccio sempre, ma anche lei rimane fuori così io NON PERDO PEZZI IN GIRO.*

*Ti avevo già detto che spesso non esco più la sera proprio perché lo stare con gli altri mi SFINISCE. Cerco di dare molto e invece di dare e basta, mi lascio rubare DEI PEZZI CHE SERVONO PRINCIPALMETE A ME. Sento che la gente mi succhia l'energia, che GIÀ È POCA!!! Ma ora ho la mia super membrana!!!! Quindi posso dare senza perdere nulla... non so se ci capiamo... prima invece dare per me significava staccare dei pezzi e regalarli a destra e a manca, ora me li tengo per me, perché ho capito che è GIUSTO che io ne abbia bisogno e agli altri do la mia energia positiva che creo in quel momento APPOSTA PER LORO e che si può ricreare appena possibile e più facilmente! Se invece regalo una gamba come faccio a ricrearla?*

*(omissis)*

*Sento che ora dovremmo pensare proprio a questo. Ad insegnarmi a proteggermi. In questo senso sono come una bambina, infatti i piccoli sono senza protezioni, perché non hanno esperienza e credono che sia tutto bello come in braccio alla madre!*

*E il resto verrà di conseguenza... nel senso che risolverò una cosa dopo l'altra, quando avrò le CARATTERISTICHE, le ENERGIE e le CAPACITÀ per farlo! Altrimenti si pasticcia senza nessun risultato e... io diventerei molto triste.*

*(omissis)*

*Sento che si è sbloccato qualcosa.*

*C'è ancora tantissimo da fare, ma almeno SI PARTE ! ! !*

*A presto Rossella!*

*Adesso vedo cosa posso cambiare in camera mia!*

*Ciaooo!*

*Giulia*

*p.s. (omissis)*

Il tono entusiastico non deve trarci in inganno e farci pensare che ormai il più sia fatto; Giulia ha sì, sperimentato qualcosa che l'ha profondamente coinvolta e "cambiata", ma ora si tratta di permetterle di sperimentare anche il trasferimento del cambiamento nei vari suoi contesti di vita, di verificarne l'ecologia e in qualche modo rinfor-



zare e potenziare la sua capacità di proteggersi modificando e adattando il processo di volta in volta.

Ora crede che sia possibile e opportuno farlo, lo ha provato. Occorre però il tempo necessario affinché il suo sistema neurale possa costruire i collegamenti che possono fissare la sua nuova abilità e comportamenti, supportati dalla nuova credenza.

In questo modo avremo un cambiamento profondo, "stabile" nel senso di perfettamente integrato nel suo sistema di riferimento, nella sua rete di presupposti.

### **3.1.3 La consapevolezza che solo l'individuo è l'artefice di una determinata lettura della realtà**

Rendere il cliente consapevole dei propri presupposti non significa forzarlo in una linea di comprensione logico - analitica, pedissequa e noiosa; è l'insight su di esso ad essere significativo e fondamentale, è la presa di coscienza di come una nostra certezza / convinzione possa essere la nostra trappola e nel contempo sia una nostra costruzione. Questa responsabilità una volta scoperta, libera energia, solleva, permette una nuova libertà.

Non è solo la consapevolezza del cambiamento di comportamento ad essere importante, ma ciò che perseguiamo è la consapevolezza ha delle nuove "convinzioni / credenze / valori" che hanno permesso il nuovo comportamento. Questo è il valore aggiunto e del percorso di coaching: far scoprire al cliente che le sue conclusioni su una determinata esperienza di realtà e di condizione hanno e il suo modo di percepirla, gli definiscono il suo spazio di manovra, le sue libertà, le sue possibilità di godere del mondo e delle sue esperienze.

La realtà è composita: vi è una realtà interna, collegata all'esperienza del proprio inconscio, una realtà legata all'esperienza del proprio corpo, una legata all'esperienza con gli altri e con il mondo circostante.

Ad ognuno di questi livelli corrispondono altrettante letture, che attraverso le esperienze si modificano nel tempo. Le conclusioni di queste letture con i presupposti che ne derivano, s'intersecano e collegano fra di loro formando la mappa dei presupposti individuali.

Ne consegue che in un percorso di coaching si dovranno considerare contemporaneamente più livelli di lettura della realtà e dar prova di flessibilità e d'intuito nel raccogliere ciò che il cliente mette di volta in volta in primo piano. Uno dei nostri compiti preponderanti è quello di permettere al cliente di collegare in nuovi modi le sue diverse realtà , stimolando nuove esperienze e nuove letture.

Qui di seguito propongo alcuni esempi, riferiti a diversi livelli della realtà di Giulia.

### **3.1.3.1 Lettura della realtà “inconscio”**

La quinta seduta racconta dell'approfondimento del dialogo tra rene e testa, scaturito dopo l'incontro con il suo inconscio.

<b>Estratto dal protocollo della quinta seduta</b>	<b>Commento</b>
<p><b>Fase di colloquio</b></p> <p>(omissis)</p> <p>Le ho chiesto se credeva nell'esistenza dell'inconscio; mi ha guardato in modo interrogativo, dicendomi che era una domanda strana. “Chiaro” ha detto, “ho anche studiato un poco di psicologia, quindi ci credo”.</p> <p>Abbiamo parlato della parte importante che l'inconscio ha nella totalità della personalità di una persona, ho accennato alle proporzioni. Un nono e otto noni del famoso iceberg.</p> <p>Le ho chiesto se le interessava incontrarsi con il suo inconscio, avere dei rapporti positivi o incominciare un dialogo basato sul rispetto. Giulia ha ricordato la sua difficoltà ad incontrare questa sua parte durante l'ultimo nostro incontro; ha detto che era profondamente delusa dalla sua incapacità di avvicinarsi a queste due parti, quella bianca e quella nera. Ha detto anche che non voleva immaginarsi l'inconscio con il viso di una persona poiché non voleva che somigliasse a nessuno che lei conosceva; le sembrava d'altra parte difficile riuscire ad immaginare un viso completamente nuovo. Ha detto " forse è più facile pensarlo come un animale, è un modo per aggirare l'ostacolo; qualcosa senza forma che sta a livello più profondo, qualcosa di legato all'anima, che si distingue dal cervello che è qualcosa di materiale”</p>	<p>Questa “provocazione” nei confronti del suo inconscio aveva lo scopo di permetterle d'attivare le sue difese profonde, da usare congiuntamente alla bolla, per sentirsi più sicura e raggiungere più facilmente il suo obiettivo d'aprirsi maggiormente agli altri.</p> <p>La domanda ingenua insinua il dubbio sulla credenza e ... disturba, quel tanto che basta.</p> <p>Inconscio come animale: lo vedremo più sotto ... è un inconscio “giovane”, che</p>

(omissis)

### **Fase di trance**

(omissis)

L'ho condotta nel suo posto preferito, nella natura e l'ho fatta giocare con i fili d'erba, le ho fatto passare le sue mani attraverso i fili d'erba, le ho fatto sentire i profumi della terra umida, le ho fatto vedere le cose attorno a se; le ho suggerito che tra i fili d'erba lì attorno si sarebbe potuto trovare qualcosa d'interessante e significativo per lei.

Ad un tratto, Giulia dice di avere trovato un piccolo uovo, caduto dal becco di un uccello che proveniva da una montagna accanto mentre si stava dirigendo verso il suo nido; l'uccello se l'era lasciato sfuggire dal becco e ora l'uovo se ne stava tra l'erba. Ho chiesto a Giulia di che cosa avesse bisogno quell'uovo e lei prontamente mi ha risposto di calore. Ho invitato Giulia a fare tutto quello che riteneva potesse essere utile fare e lei si è messo l'uovo in tasca per riscaldarlo.

Poi l'ho portata a immaginarsi che il tempo potesse progredire molto velocemente nel futuro, di una... di due... di tre settimane e che questo uovo nel frattempo fosse maturato e che lei potesse vederne le piccole crepe sulla superficie e poi percepire i pezzettini di guscio che si staccavano, scorgere qualcosa in questo nuovo e vedere l'esserino che c'era all'interno. L'ho poi invitata a descrivermi ciò che vedeva uscire dall'uovo: era un piccolo uccellino che aveva bisogno d'amore e di calore. Allora, l'ho invitata a fare le cose più corrette per il momento.

Le ho poi raccontato la metafora del sassolino bianco che ho qui riassunto brevemente.

### **La metafora del sassolino bianco (riassunto)**

Le ho raccontato di un piccolo sassolino bianco, abbastanza comune, tra tanti altri sassolini bianchi, che per caso si era trovato in

sembra manifestarsi discretamente e timidamente.

Giulia si prende cura di una parte nascente di se stessa?

Ho chiesto a Giulia di occuparsi del piccolo uccellino appena nato dalla sua mente, d'interrogarsi su ciò che lei dovrà fare per lui e su ciò che lui potrebbe fare per lei, su come farlo crescere e sul tipo di rapporto che potrebbe esserci tra loro.

Una mia ipotesi era che quest'uccellino poteva significare la nascita della consapevolezza di cosa poteva essere per lei il suo inconscio; poteva quindi essere l'inizio di un nuovo rapporto con se stessa

Il caso fortuito ci propone delle occasioni che, se riusciamo a coglierle nella loro

uno stivale di un cavaliere.

Questo cavaliere aveva dovuto fermarsi per toglierlo dal suo stivale, perché gli dava molto fastidio. Sceso da cavallo per togliersi lo stivale, poté rendersi conto di quanto stanco fosse il suo cavallo.

Vide il sudore sulla sua pelle e il suo manto, la schiuma alle narici, gli occhi grandi, belli e neri, umidi di lacrime, che lo supplicavano di fermarsi e di lasciarlo riposare.

Questo cavaliere aveva difatti continuato a rincorrere la gloria e le avventure, andando di castello in castello, facendo miglia e miglia di strada, senza preoccuparsi del suo cavallo, delle sue esigenze e delle sue condizioni. Ora aveva finalmente incontrato il suo sguardo e si era reso conto che quest'importante parte di sé, poiché un cavaliere senza il suo cavallo non è un cavaliere, gli stava chiedendo un po' di attenzione.

Allora cavallo e cavaliere finalmente si abbracciarono e si parlarono, si ascoltarono e si capirono. Presero tutto il tempo necessario per raccontarsi le loro avventure, vissute insieme in tutti quegli anni, ma in fondo in modo separato.

Dopo essersi riposati, avrebbero ripreso il loro cammino insieme in un modo completamente nuovo.

preziosità, ci salvano.

Il presupposto di Giulia “è importante fare sempre cose nuove e rischiare”, le sue ambizioni professionali, rese più pressanti dalla sua credenza “ho poco tempo, perché morirò presto”, la portano a non risparmiarsi, né fisicamente, né psicologicamente. Quindi diventava urgente per lei attivare il suo sistema interno per difendersi e proteggersi, prima di tutto da se stessa. Ascoltare il cavallo e il racconto delle sue esperienze, prendersi il tempo per riunificarsi, per rafforzarsi.

Uscita dalla trance, le ho fatto disegnare il suo posto speciale, l'uovo, l'uccellino.



### 3.1.3.2 Lettura della realtà “corpo”

Nella seconda parte della quinta seduta ci siamo occupate di nuovo delle sue due importanti parti corporee che traducono, somatizzandoli, i messaggi del suo inconscio. Infatti, dopo il disegno, ha subito parlato del male che sentiva sia al rene, sia alla testa; il male alla testa era in un posto insolito: tutta la parte che toccava lo schienale. Sia l'uno, sia l'altra le facevano molto male. Ha detto:

“Era come se le due parti si stuzzicassero; era come se vivessi l'esperienza della trance su due schermi, su due televisori diversi: su un televisore vedevo tutta la scena col prato, l'uccellino e sull'altro invece vivevo il dialogo tra il rene e la testa”.

Ci siamo quindi occupate di queste sue due parti: le ho fatto fare la regista della scena nella quale le due parti si sistemavano nello studio.

Estratto dal protocollo della quinta seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>Ha sistemato la sua testa in alto, sullo scaffale più alto della biblioteca, mentre la parte rene era seduta sul divano. L'ho fatta entrare nelle due parti e le ho chiesto di esprimersi come se fosse una specifica parte, spiegando le sensazioni che provava e che cosa chiedeva all'altra parte: la parte testa si sentiva confusa, aveva una crepa nel cranio, era rigida, non doveva chiedere nulla, non ascoltava, anzi sentiva un fischio dentro le orecchie, si sentiva superiore al rene. Giulia, in effetti, era molto più dentro la parte testa che nella parte rene; ha giocato bene il gioco e si è messa nelle due parti. Ho pensato di riportarla in trance, di fare in modo che incontrasse le due parti a livello più inconscio.</p> <p>Entrata in uno stato di leggera trance, le ho fatto sentire la sua parte testa e le ho fatto operare tutti quei cambiamenti che le permettevano di stare meglio (secondo Giulia “la testa dovrebbe essere solida, ma flessibile, per adattarsi alle situazioni, non andare in pezzi ogni volta che sbatte contro qualcosa”); cambiamenti che lei aveva in parte già elencato come necessari quando era nel dialogo fra le parti; l'ho poi condotta a sentire le esigenze della parte rene e a modificare tutto ciò che doveva essere modificato</p>	<p>Giulia si è subito resa conto della distanza che poneva tra testa e rene, della scelta del luogo (biblioteca = sapere e divano = comodità) e dell'atteggiamento di superiorità della testa rispetto al rene.</p> <p>Forte esperienza, che permette di vivere i presupposti limitanti (“la testa deve controllare il corpo”) e le dolorose conseguenze.</p> <p>Il dialogo tra le parti vissuto</p>

(“il rene è pauroso, vigile, sensibile, cacasotto, mi spaventa per nulla, per farsi notare da me, per farsi ascoltare; mi chiede di lasciargli dare e ricevere energia, di lasciare che sia aperto, che senta l'energia, che prenda e lasci passare l'energia”).

Ho cercato di attivare una discussione e una armonizzazione tra le parti lasciandole il tempo necessario per operare cambiamenti che desiderava.

L'ho poi ricondotta dolcemente fuori dalla trance. Il rene si sentiva bene, il dolore era completamente scomparso; la testa era ancora un po' confusa e c'era ancora un po' di male, diverso da prima.

In strada, mentre mi salutava, mi ha detto che anche la testa era completamente a suo agio. Era contenta che finalmente le due parti avevano deciso di parlarsi. Era chiaro per lei che la testa cerca di controllare in modo incredibile la sensibilità e la spontaneità della sua parte rene.

(omissis)

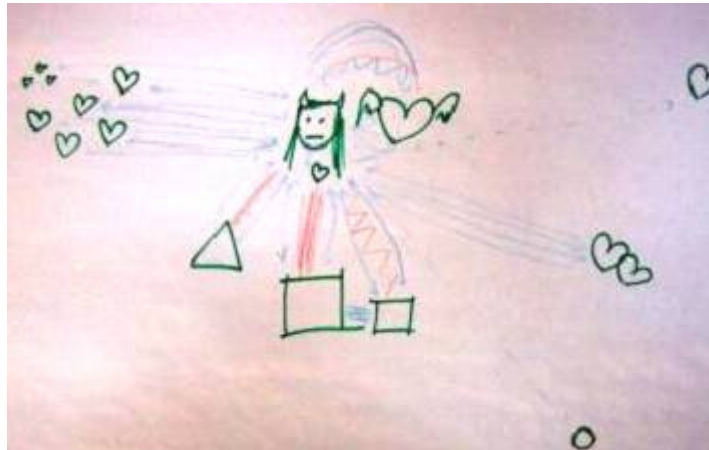
fino in fondo permette d'altronde una nuova esperienza (piacevole sintesi d'armonia corporea) che genera nuovi presupposti (rapporto paritario tra le parti)

Il dialogo tra queste parti continuerà per molte sedute, ogni volta che Giulia sarà in trance, “disturbandola” e rivelandosi un potente sistema per monitorare l'intero percorso.

### **3.1.3.3 Lettura della realtà “famiglia”**

Nella seconda seduta, avevo parlato con Giulia dell'importanza di considerare la sua rete d'appartenenza come un sistema omeostatico che avrebbe reagito a ogni suo piccolo cambiamento. Le avevo suggerito d'osservarlo, attivando così la sua capacità di dissociazione dal contesto, per non lasciarsi troppo limitare e disturbare. Prima o poi, avremmo dovuto occuparci delle sue rappresentazioni della famiglia e di quelle che la famiglia aveva di lei.

Al nostro sesto incontro, Giulia mi racconta delle sue difficoltà in famiglia. Era il momento di leggere questa parte della sua realtà, usando prospettive per lei nuove. Dopo un primo momento di colloquio, durante il quale Giulia specificò gli argomenti che suo padre, sua madre e suo fratello avevano usato per criticarla, le ho proposto di fare uno schizzo, molto semplice, del suo ambiente familiare e affettivo.



Estratto dal protocollo della quinta seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>Le ho chiesto del litigio con i suoi familiari. Mi ha detto che il padre la giudica, la considera una bambina ingenua: " lui è il grande uomo e io sono una bamboccia"; "e in realtà, mio padre non ha mai preso posizione, quando c'erano decisioni da prendere; mi diceva sempre di chiedere alla mamma".</p> <p>Ora sembra che il padre la accusi di essere ancora in casa e dice che dal mese prossimo tutto dovrà cambiare, per esempio pagare la sua camera e il vitto. Secondo Giulia, il padre sa: "Sono triste perché alla mia età sono ancora a casa a fare la figlia".</p> <p>Il litigio è partito da una reazione che sua madre ha avuto quando (omissis).</p> <p>C'è una frase che Giulia considera inaccettabile, ma che ora la fa anche ridere: "Ma Giulia, tu hai dei problemi gravi!"</p> <p>Sia suo padre, sia sua madre, sia suo fratello le dicono spesso questa frase e sembrano preoccupati per lei; è come se fosse un incantesimo che loro le fanno.</p> <p>(omissis)</p> <p>Ho chiesto a Giulia di disegnare su un foglio le persone che compongono il suo ambiente sociale, rappresentandole anche con dei simboli; le ho detto di partire da se stessa e di disegnare sul flip chart il suo ambiente familiare ed affettivo, completando poi il disegno con frecce di diverso colore per indicare le relazioni tra le persone. Nel descrivere questo schizzo, Giulia era molto meno</p>	<p>Giulia si è appena laureata a pieni voti e sta attivamente cercando lavoro</p> <p>E d'incantesimo vero e proprio si tratta poiché si trasforma in credenza condivisa da Giulia "non sono normale", credenza che crea realtà e ne limita le letture.</p> <p>La rappresentazione grafica le permette di andare in una posizione meta, di osservare le cose dal di fuori e allora assumono altri contorni,</p>

negativa di quando raccontava l'episodio recente del litigio.	più interessanti e curiosi. Giulia si lascia tentare subito da nuove letture e gioca con le forme e ride delle sue percezioni.
---	---

A questo punto, Giulia si era posta in una posizione di distacco emozionale dai suoi genitori, stava considerando la rete delle sue relazioni nel suo insieme e attraverso le scelte grafiche operate disegnando la situazione, aveva in qualche modo reinquadrato il problema famiglia.

Ora, l'entrare nella parte dei propri genitori poteva diventare un'importante esperienza di cambiamento d'ottica. Con gli occhi del padre e della madre poteva guardare se stessa per forse svelarsi la relatività di alcune sue conclusioni. Ad esempio, "mio padre vuole vedermi fuori casa" diventa "mio padre ha paura di perdermi, ha paura che non lo stimi più".

<b>Estratto dal protocollo della sesta seduta</b>	<b>Commento</b>
<p>(omissis)</p> <p>Ho invitato Giulia a immaginare di entrare nei panni di suo padre, di scegliere un posto nella stanza dove suo padre poteva sedersi e di sedersi assumendone la posizione, lo stato d'animo e le sue modalità di comportamento.</p> <p>Le ho chiesto che cosa provasse per sua figlia, quali preoccupazioni aveva, come la valutava, che cosa avrebbe voluto dirle eccetera.</p> <p>Da questa posizione Giulia ha avuto una piccola rivelazione, quando ha realizzato che forse suo padre non ha voglia di vederla effettivamente uscire di casa e in qualche modo ha paura di perderla.</p> <p>In questo monologo il padre realizzava che la figlia non aveva più stima di lui e questo lo rattristava.</p> <p>Giulia è poi entrata nelle vesti della madre, senza grandi rivelazioni.</p>	<p>È una modalità d'intervento che racchiude molte potenzialità di insight, data la forte attivazione emozionale. Il coach deve naturalmente mettersi in una condizione di attenzione responsiva, che ne accentua la sua sensibilità e gli garantisce la perfetta messa in rapporto con il cliente. In questo modo il cliente entra in uno stato di leggera trance che facilita l'esperienza di una nuova realtà con il relativo insight a livello di credenze.</p> <p>Giulia vedrà se stessa con gli occhi del padre: di nuovo un'esperienza</p>



(omissis).	d'ampliamento percettivo.
------------	---------------------------

Occorreva ora rinforzare Giulia, il suo sistema di protezione, per permetterle d'interagire con il suo ambiente familiare, per non viverlo più come minaccioso e limitante, ma come una possibile ulteriore opportunità per la sua crescita personale.

Estratto dal protocollo della sesta seduta	Commento
<p><b>Fase di trance</b></p> <p>(omissis)</p> <p>L'ho portata di fronte a suo padre, che era molto arrabbiato ed urlava, invitandola a fare le trasformazioni necessarie per stare a suo agio anche in questa situazione.</p> <p>Le ho chiesto apertamente di dirmi quando avrebbe operato i cambiamenti e come appariva la bolla dopo i cambiamenti.</p> <p>Dopo avere atteso un po', mi ha detto che non riusciva a farlo davanti a suo padre. Allora l'ho condotta in un suo luogo ideale, permettendole di trovarsi a suo agio nella bolla; in quella situazione poteva operare tutti i cambiamenti necessari.</p> <p>Ho usato l'immagine metaforica di un ruscello che scende dalla montagna e che trova da solo la strada attraverso i sassi, nella terra e tra i cespugli, scavando la sua strada, in modo da arrivare nei fiumi, poi scendere dalle montagne verso le colline, e dalle colline fino al mare e quindi dal mare ritrovarsi nei prati e trasformarsi in qualcosa di leggero, in una piuma che ondeggia sulle cime e si trasforma in uccelli grandi e piccoli, in stormi che volano tra le nuvole. Volevo darle immagini di leggerezza e di benessere e di sicurezza, farle sentire le risorse necessarie</p>	<p>La bolla d'appartenenza che Giulia aveva con successo sperimentato nelle settimane precedenti, può essere usata in quest'occasione per provare a relazionarsi in modo più sano con la sua famiglia, magari adattandola alla situazione</p>

per operare il lavoro sulla sua bolla.

L'ho invitata a indicarmi il momento in cui avrebbe concluso il lavoro di ristrutturazione della bolla, stringendo a pugno la sua mano destra; Giulia non ha mai stretto la mano a pugno, ho continuato dandole il permesso di prendersi il tempo necessario per questo lavoro, dandole suggestioni positive riguardo ai cambiamenti possibili, alle sottomodalità che poteva coinvolgere per fare questo lavoro.

Non ottenendo nessun tipo di risposta né verbale, né non verbale, ho deciso di usare un approccio paradossale. L'ho invitata a non seguire le mie direttive, a non andare in una trance più profonda, né più leggera, a non visualizzare nulla, a non osservare le immagini nella sua mente, a non rilassare il suo corpo, a permettersi tutti quei movimenti che le avrebbero permesso di non andare in trance profonda. Notando che muoveva le mani, le ho insistito sul fatto di muovere le dita in modo da restare il più possibile in controllo del suo corpo, di non visualizzare la sua bolla, ecc.

L'ho quindi invitata a visualizzare un interruttore con dei numeri da 0 a 10, ho contato 1, ... 2, ... 3, .... fino a dieci; da 0 a 1 c'erano altre 10 possibilità di gradazione e che ogni sottogradazione si poteva a sua volta dividere in dieci sottogradazioni e così via; questo interruttore le avrebbe permesso di graduare il suo controllo a dipendenza delle situazioni, il suo inconscio avrebbe saputo come usarlo e avrebbe sempre trovato la gradazione più adatta alla situazione, in modo da farla sentire al sicuro e a posto.

(omissis)

### **Breve colloquio finale**

(omissis)

Giulia: "Ho trovato molto interessante la trovata dell'interruttore per controllare il controllo".

Le ho detto che si sarebbe sentita un po' strana per qualche tempo e allora mi ha guardato dicendomi che in effetti si sentiva diversa dal solito; avevo calibrato questa sua

La calibrazione del suo linguaggio non verbale mi ha mostrato la via da seguire per rinsaldare la nostra messa in rapporto e la fiducia di Giulia. La "presenza" del padre poteva rimettere in questione il suo sistema di difesa (la nuova bolla) e poteva riattivare il suo presupposto di doversi aprire a tutti i costi.

Rispettando la sua mappa dei presupposti ("la testa deve controllare il corpo"), creo un clima di maggiore fiducia, in cui l'inconscio può attivarsi e considerare di graduare sia l'intensità di protezione della bolla, sia l'intensità del suo controllo.

Segnale di come Giulia ha captato ed integrato nel suo sistema di riferimento la nuova esperienza appena vissuta. I suoi presupposti sul controllo della mente sul corpo ini-

<p>sensazione e gliela ho ributtata per rinforzarla; trovavo che qualcosa di magico ed inusuale fosse un ingrediente importante in questo momento per rafforzare il potere suggestivo.</p> <p>(omissis)</p>	<p>ziano a trovare nuove varianti</p>
---	---------------------------------------

L'effetto è notato anche da Giulia, che all'inizio della seduta seguente si esprime sui cambiamenti notati, pur in assenza di un vero e proprio insight:

"Ma che cosa mi hai fatto la scorsa volta? Ho passato una settimana a comportarmi meglio, senza volerlo. Mio padre, pur essendo timido, ha comunicato come me anche in assenza di mia madre; gli ho chiesto di cercare la casa con me, di aiutarmi a cercarla"

### 3.1.4 Osare nuove letture e nuove conclusioni

Mentre sperimentiamo la realtà con nuove modalità, costruiamo le premesse per nuove conclusioni su di essa che, se rilevanti ed emotivamente significative, ci trasportano verso nuovi presupposti più consoni ai nostri obiettivi esistenziali e alla nostra realtà esperienziale.

Durante la settima seduta le sue parti rene / testa dialogano. Ho usato la confusione e il doppio legame per scuotere le sue credenze ("merito sciagure e disgrazie se non ho fiducia nel mio inconscio", "se non mi apro, se non uso il mio inconscio ... mi capiterà qualcosa di brutto!").

Estratto dal protocollo della settima seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>Giulia appariva un po' preoccupata siccome nelle ultime due sedute non è riuscita a seguire ciò che io "le dicevo di fare", poiché il suo rene e la sua testa si facevano sentire: il rene attraverso dolore e fitte, la testa attraverso una sorta di sensazione di pressione nella parte della nuca. Era come se testa e rene fossero sempre a colloquio. Questo ha disturbato la sua tran-</p>	<p>Erano continui segnali del suo corpo sulle priorità da considerare. Desideravo che Giulia se ne rendesse conto e per questo seguivo le sue richieste a livello razionale, per permettere al suo corpo di gridare più forte. Alla fine lo avrebbe considerato in modo</p>

ce, mantenendola a un livello molto leggero. Il suo corpo si svegliava poiché lo sentiva. Invece nelle altre sedute il corpo riusciva a dimenticarlo, a non più sentirlo.

Durante la settimana si è accorta di cercare l'aria pulita e pura, di aprire spesso la finestra e di respirare con piacere l'aria fresca; ha ridotto anche il lavoro con il computer: ha lavorato solo fino alle 11 di sera, invece che fino alle 02.00 come di solito.

(omissis)

Inoltre ha deciso di leggere qualche pagina prima di coricarsi e non di passare dal computer al sonno.

Fin da quando era piccola aveva l'idea carmica che c'era qualcosa di lei che veniva da vite precedenti; è convinta che il suo rene, senza una valvola, venga da un'altra vita, sia un'eredità del passato.

È pure convinta di aver rifiutato o trattato male qualcuno in un'altra vita; perciò deve in qualche modo riequilibrare le cose in questa vita.

(omissis)

Ho poi usato una tecnica della confusione e del paradosso, spiegando a Giulia in modo pseudologico, come in nessun modo le potrà mai capitare nulla di brutto.

Una sua credenza, infatti, è quella di meritare sciagure e disgrazie se continua a non aver fiducia negli eventi,

diverso.

Intanto ci sono indicatori che “il cavaliere ascolta il cavallo”<sup>5</sup>: ritmi diversi e aria pulita.

La tendenza di Giulia era di mettere molta carne al fuoco, durante i nostri incontri; inconsciamente cercava di creare una cortina di nebbia che avvolgesse tutto, in modo da renderlo misterioso e insolubile. Avevo deciso di non seguire subito la pista della regressione, sia perché Giulia ne aveva paura, sia perché ci occorreavano dei punti di riferimento, dei presupposti solidi dai quali partire per rivisitare queste sue credenze profonde sull'origine dei suoi problemi in questa vita.

Avevamo però bisogno di un po' di tregua dalle paure, che provenivano dalle sue credenze sulle sofferenze imminenti e dalla fretta di dover fare nuovi passi.

---

<sup>5</sup> Si veda la metafora del sassolino bianco nel cap. 3.1.3.1

<p>nelle persone e nel suo inconscio.</p> <p>Ho giocato allora sul fatto che per capire cosa fosse veramente una cosa brutta per lei, avrebbe dovuto usare la sua parte intuitiva; usandola avrebbe però in qualche modo rotto l'incantesimo della sua credenza, poiché avrebbe avuto fiducia nel suo intuito, si sarebbe aperta e quindi nulla di brutto le sarebbe potuto capitare.</p>	<p>E allora il ricorso alla confusione, che imbriglia la razionalità e libera l'intuito.</p>
<p>"... e se fosse già capitato? e se stessi aspettando qualcosa che è già successo? Tu hai tanta fiducia che le cose brutte capiteranno, ma ieri l'avevi già questa fiducia e quindi o ti è già capitato e ora può smettere di temere e avevi ragione o non ti è capitato e quindi non c'è ragione di avere fiducia, perché la tua fiducia è mal riposta, la tua fiducia che deve avere fiducia degli eventi. Ma dovresti anche sapere cosa è una cosa brutta per poterla valutare, e finché non lo sai, non puoi farla accadere e poi dovresti prima avere fiducia nel tuo intuito, per poterla valutare fino in fondo, e se la puoi valutare fino in fondo, significa che hai usato tutto il tuo intuito e a quel momento ti sei liberata, ti sei lasciata andare e hai avuto fiducia negli altri, quindi la cosa brutta non ti può più accadere. Quindi, se resti così, non ti può accadere nulla di brutto e se cambi e ti apri, neanche."</p> <p>In questo modo ho cercato di creare un doppio legame positivo. Giulia cercava di seguire il mio ragionamento e appariva visibilmente confusa, pur cercando a momenti di controargomentare.</p>	

Vi è quasi un impasse: l'inconscio comunica attraverso sintomi fisici sempre più chiari e disturbanti, le immagini del passato confluiscono spontaneamente durante il colloquio con Giulia e nel contempo c'è tutta la sua paura per la violenza delle loro verità: Giulia vuole e non vuole; desidera avanzare e teme le conseguenze che le nuove consapevolezza possono portare nel suo ambiente familiare e affettivo. Teme la forza della sua consapevolezza che la porterebbe ad essere diversa da come è ora.

Estratto dal protocollo della settima seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>... lei era seduta sulla poltrona della trance e le ho posto molto chiaramente la domanda se voleva fare una pausa di riflessione, oppure se voleva continuare il percorso.</p> <p>Le ho fatto notare che eravamo alla settima seduta che era passato in fondo soltanto un mese e mezzo; che secondo me la strada più diretta per risolvere sue difficoltà era proprio quella che lei aveva intuitivamente identificato come la strada della regressione, ma che era evidente che lei in questo momento non se la sentiva di imboccarla. C'era però sempre la possibilità di lavorare sul dialogo aperto tra le sue due parti, la testa e il rene.</p> <p>Giulia appariva un po' spaventata dall'idea di fare una pausa, ma se la trovavo opportuna, l'avrebbe anche fatta. Le ho detto che non mi sembrava ancora giunto il momento, che era invece importante poter fare due sedute la settimana seguente, per riequilibrare la sua parte fisica e attivare il bel colloquio tra queste sue due parti, che in fondo rappresentavano proprio il suo intuito la sua sensibilità al mondo.</p> <p>Mi è sembrata contenta della conclusione e ha affermato che la strada più lunga, ma più dolce le sembrava molto più accettabile e opportuna rispetto a quella più corta e più violenta della regressione.</p> <p>La sua grande paura è quella di rivelare cose che in fondo sa già, e che l'averne la conferma la metterebbe nella condizione di non riuscire a nasconderle alle persone più care. Se lei sapesse i motivi di tutte le sue paure e la verità su ciò che è successo nelle altre sue vite precedenti, sa che non riuscirebbe a nasconderlo per esempio al suo ragazzo o a suo fratello. E di questo ha una profonda paura e quasi una vergogna. Lei presuppone che ciò che ha fatto sia qualcosa di negativo, di vergognoso e di molto crudele. E quindi, pur sapendo in parte la verità, ora può continuare a far finta di non sapere.</p> <p>Mi sono agganciata al suo discorso sulla sua capacità di gestire le persone e le ho fatto notare che ora è giunto il momento di applicare questa sua abilità anche alla gestione di se stessa e</p>	<p>Il corpo parla più forte</p> <p>Il passato spinge per essere ascoltato. La paura cresce</p> <p>Le ho proposto la possibilità di una pausa per toglierle la possibile pressione di dovere assolutamente raggiungere un risultato subito.</p> <p>D'altra parte le ho riformulato quelle che sapevo essere le sue paure e convinzioni per rilanciare il "gioco" su un terreno già ben preparato: l'ascolto di testa e rene</p>

delle sue parti.

Mentre stavamo organizzando i due prossimi incontri della prossima settimana ed era già in piedi mi ha raccontato di due visioni (o sogni, o ricordi) di quando era piccola; si vedeva guardare da una grata piccola di una prigione una persona che vi era imprigionato: un uomo; lei era all'esterno e guardava all'interno. Oppure si vedeva i suoi piedi dall'alto, in due babbucce, piatte di raso.

Ha anche detto di aver vissuto almeno due vite prima e ha ribadito la sua paura di scoprire le cose brutte che ha fatto in queste vite e la sua vergogna di ammettere queste cose alle persone che ora restano accanto; dice che come sa trasmettere e comunicare i suoi pensieri al gatto, lo sa fare anche con le persone.

È interessata a star meglio con il suo corpo ed ascoltarlo di più; quindi le ho proposto di segnarsi su un'agenda che ha a casa, un vero e proprio diario del suo rene: indicando le sensazioni, i colori, le immagini che questo gli suggerisce e anche di notare a quali avvenimenti esterni queste reazioni sono collegate.

Ha detto che andava a casa a mettersi qualcosa di caldo perché il suo rene le mandava delle fitte strane.

**La paura passa dal suo rene!**

## L'e-mail di Giulia

Ah! volevo specificare...

sento che due vite fa ho fatto molto male e tante persone in modo spietato, poi che in quella precedente ho pagato molto soffrendo, ma che allo stesso tempo la sofferenza mi ha fatto fare ancora delle cose brutte (ma non gravi come prima) sia agli altri che a me stessa, magari abbandonando o non amando qualcuno (per amore intendo diversi tipi di amore... figli, parenti, amici... marito ecc.). E adesso sono qui e sento che devo ancora incontrare soprattutto una persona molto importante, che in quella vita precedente mi ha fatto soffrire molto (ma manca tanto tempo per quello che sento).

Marco secondo me è una persona alla quale ho fatto molto male nella vita precedente e sento che il male che gli ho recato lo ha trasformato in una brutta persona (in quella vita) e adesso invece cerchiamo di equilibrare e di scambiarcì amore e soprattutto di diventare sempre di più delle persone migliori aiutandoci a vicenda.

Poi penso che precedentemente sono stata donna e prima ancora uomo.

Prima o poi scoprirò qual è invece la realtà che c'è dentro di me! Queste potrebbero essere solo delle fantasie... conseguenti dal mio modo di pensare.

ciao! :)

Il passato è presente, attuale, ma temuto e nascosto dalle razionalizzazioni che lo trasformano in “fantasie”. Passato immaginato o effettivo? Non è importante la distinzione. Di fatto questi pensieri, queste credenze influenzano il comportamento di Giulia con la stessa forza di un’esperienza realmente agita. Nell’ottica costruttivista, questo basta per considerarle seriamente e rispettarle come indicatori preziosi.

Le risorse attivate con il viaggio nel futuro, la consapevolezza di essere riuscita a superare i limiti che il passato le imponeva, permettono a Giulia nuove conclusioni: quando visualizza il futuro, riesce quindi a vivere la sua prima esperienza di regressione in un’altra vita ... e si tratterà di una vivificazione.

Estratto dal protocollo dell’ottava seduta	Commento
<p>(omissis)</p> <p>Sognare ciò che si vuole diventare: “come se, ... così è” e farsi orientare dal rene e dalla testa in questa costruzione del futuro.</p> <p>Ho dato a Giulia una breve spiegazione di quello che avremmo fatto insieme; “dato che non ci interessa per il momento regredire per sistemare i tuoi punti in sospeso con il passato, potremmo se lo desideri, andare invece verso il tuo futuro, al momento in cui non avrai più le paure che hai ora, perché avrai superato tutte le cose del passato.”</p> <p>Le ho chiesto di posizionarmi nello spazio il suo presente, il suo passato e il suo futuro; il futuro lo vede davanti a sé di qualche metro, il presente lo vede di fronte al suo viso, molto vicino, e il passato lo vede tutto attorno alla sua testa (mostrava con le mani una specie di gran cuffia che circondava la sua testa da tutti i lati). Ha notato quanto il passato fosse in ogni modo molto presente per lei e che la limitasse quindi molto.</p> <p>Dalla poltrona che usa di solito per andare in trance, le ho chiesto di immaginare, di visualizzare, nella cornice [vuota] appesa alla trave di fronte a lei, il suo futuro e</p>	<p>La decisione di “bypassare il passato”, passando dal futuro</p> <p>La progressione nel futuro ha il gran vantaggio di presupporre di averne uno e di poterlo in qualche modo creare, ma anche d’elicitarlo dal proprio inconscio come una sorta di nuova ispirazione, che si può plasmare fino a renderla perfettamente integrata e armonica con il presente dilatato del cliente; un presente già intriso di progettualità esistenziale, che matura sviluppi e soluzioni verso gli obiettivi desiderati.</p> <p>È contemporaneamente fonte e obiettivo, causa e risultato. È la circolarità</p>



di descrivermelo; di dirmi come si vedeva e come si sentiva e come stava con le altre persone.

Si vedeva attorniata da due, tre bambini piccoli, in una casa grande ma non troppo. C'era una cantina (omissis) dove era situato il suo studio video; si è vista una regista; solare, sorridente e felice; le ho chiesto di Marco e di come vivesse il suo modo di essere. Mi ha detto che le era accanto veramente felice, non come ora che sorride ma non è felice. La casa era bella e un po' kitsch, piena di pizzi di colori, di tanti oggetti inutili che apparentemente non vanno bene insieme; piena di amici. Si è vista lavorare con persone di varie età, molto flessibili aperte e simpatiche. Le ho chiesto di definirsi con tre aggettivi: mi ha detto che si vede positiva, dinamica e generosa.

Dopo l'esercizio di visualizzazione, le ho chiesto di trovare un gesto che potesse facilmente evocare questa immagine del suo futuro; che la aiutasse ad ancorarla nella sua mente. Mi ha mostrato il modo con cui si accarezzava il viso; da un anno ha una pelle perfetta, prima aveva l'acne e non osava mai toccarsi la faccia; ha aggiunto che l'accarezzarsi le guance in questo modo, è anche un modo per accarezzarsi. Le ho anche detto che era un bellissimo gesto poiché ricorda una liberazione da qualcosa di negativo che si portava addosso e quindi era molto adatto all'immagine del suo futuro.

Mi sono alzata e le ho detto che ora avremmo verificato con il suo rene e le sue altre parti del corpo, se la sua immagine del futuro era veramente adatta a lei.

Le ho detto che avrei cambiato musica e che avrei usato qualcosa per provocare il suo rene; si è un po'

della creazione nella sua perfetta dimensione d'autorealizzazione.

Siamo ciò che pensiamo<sup>6</sup>

La consegna al suo inconscio non è, volutamente, stata molto specifica; confidavo nell'effetto rassicurante delle immagini evocate da Giulia sul suo futuro e contemporaneamente sulla saggezza delle sue parti e sulla loro capacità di individuare eventuali elementi di disturbo.

Era ovvio che verificare l'ecologia del futuro fosse compito di rene e testa, ormai diventati personaggi fondamentali ... e reali quanto basta per rispet-

---

<sup>6</sup> Dal punto di vista neurologico potremmo dire con LeDoux che "siamo le nostre sinapsi" e parafrasando Luis Buñuel siamo però anche le "nostre memorie"; insomma le immagini mentali, permesse dalle continue ristrutturazioni sinaptiche, siano esse relative al passato, al presente o al futuro hanno lo stesso "effetto di realtà" sulla nostra mente e ci influenzano a seconda delle credenze che abitano il nostro quadro di riferimento (LeDoux, 2002, p. 135)

preoccupata, chiedendomi se per caso usavo il rumore del fiume; le ho detto che stavo per proporle il rumore delle onde del mare.

Mi è sembrata abbastanza tranquilla, ha subito aggiunto che il mare lo guardava da una casa dietro una grande vetrata. Le ho detto che poteva starsene in quel luogo e sentirsi sicura di fronte a questo mare molto potente.

### **Fase di trance**

Anche questa volta le ho detto e di andare in una leggera trance, uno stato che le permettesse di accentuare la sua concentrazione sulle cose importanti; le ho detto di fare tutte quelle cose che conosceva che le avrebbero permesso di andare in questo stato e di ascoltare le parti corporee che si manifestavano, di lasciarle parlare liberamente di ascoltarle. Mi è sembrato che Giulia, pur tenendo gli occhi aperti, fosse uno stato di in trance medio profonda, lo si vedeva dal modo di respirare molto calmo e profondo e dell'immobilità di tutto il suo corpo.

A un certo punto l'ho interrogata su quali parti si erano manifestate e lei mi ha detto che le faceva male il capo e che aveva le mani molto calde. Le ho chiesto di descrivermi la sensazione di disagio che aveva in testa, il colore, la consistenza. Si trattava come di un sasso arancione nella testa ed era come se tutta la testa fosse di sasso. Le ho chiesto di trasformarla, in modo da star meglio e di indicarmi come avrebbe dovuto essere; avrebbe dovuto essere azzurra trasparente, più leggera. L'ho invitata a lavorare per attuare tutte le trasformazioni; ho avuto la sensazione che si impegnava seriamente in tutto ciò che le stavo chiedendo di fare, ma che mancasse qualche cosa per completare veramente il lavoro.

Infatti, quando l'ho di nuovo interpellata, mi ha parlato di una sensazione di caldo e di una pressione che sentiva in tutto il corpo e nella testa, muoveva un pochino le mani come per stirarsi le dita ma il corpo era tutto rigido. Mi ha detto che il corpo stava bene ma non

tarli ed ascoltarli

Giulia trova la soluzione per guardare l'acqua da lontano in tutta sicurezza

Le ho proposto un lavoro con le sottomodaltà (in termini di PNL), da una parte per indagare il sintomo, dall'altra per renderlo sopportabile.

Sebbene la precauzione di Giulia di collocarsi a guardare il mare da dietro una finestra, l'inconscio la conduce ad associarsi e a vivere

era collegato con la mente; ha aggiunto che l'acqua la schiacciava e non poteva muoversi; allora le ho suggerito di vedere se non c'era qualche modo per togliersi da lì o per farsi aiutare; le ho suggerito che poteva esserci una corda alla quale attaccarsi per lasciarsi tirare fuori da quella situazione; ha subito accettato la corda e si è ritrovata sulla spiaggia.

Le ho suggerito di guardare le sue orme sulla spiaggia e di incamminarsi lontano dal mare, ho anche abbassato il volume della musica. Le ho chiesto dove avrebbe desiderato andare e lei mi ha detto in un bosco.

Allora l'ho indirizzata verso il bosco, evocando immagini a lei molto care, come i prati e i fiori, facendola allontanare dall'acqua e facendola sentire più leggera.

Le ho fatto aprire gli occhi, dicendole che avrebbe potuto parlare e che quando poi li avesse richiusi, sarebbe andata in una trance ancora più profonda (omissis).

Mi ha raccontato di come si sentisse completamente schiacciata da una gran pressione e che nonostante respirasse, non riusciva a sbloccare la grande pressione che aveva anche in testa.

Mi ha fatto notare che la mente voleva controllare il suo corpo; che suo corpo stava bene ma che appunto non era ben collegato alla testa.

(omissis)

In questa fase di intervallo a occhi aperti, Giulia ha deciso di creare una tuta sottile che ricoprisse la sua testa e il suo corpo, io le ho suggerito che poteva essere tanto sottile e resistente come una seconda pelle, trasparente e invisibile agli altri; ha ribadito che però il

un'esperienza di vivificazione molto profonda e coinvolgente.

Si era presentata la possibilità di vivere un'esperienza che poteva essere collegata al suo presupposto limitante "In passato ho fatto cose terribili" e cogliere l'occasione per rivisitarlo, per inserire quelle varianti che suggeriscono una via d'uscita diversa, un modo per reinterpretare l'accaduto e per valorizzarlo con un nuovo sguardo.

La mia cura era rivolta a permetterle di superare senza traumi l'esperienza, ad insinuarle la credenza di un continuum armonico tra le vite e le loro vicissitudini.

Si capirà più tardi che questo è l'inizio della sua regressione spontanea

Applicazione dell'esercizio della bolla d'appartenenza, ora disponibile come strumento di lavoro creativo.

viso dovesse restare scoperto e che in ogni modo questa tuta non bastava ancora.

L'ho invitata a chiudere gli occhi e ad immaginare un tecnico che entrasse a osservare più da vicino il disagio che c'era nella sua testa e porvi rimedio; le ho suggerito che ci sono molti sistemi di collegamento tra mente e corpo: i sistemi neurologici, fili e cavi di trasmissione, sistemi linfatici eccetera; tante forme di liquidi e solidi che si muovono e lei ha osservato che la circolazione nella sua testa era molto lenta.

Allora mi è venuta l'idea di suggerirle una stimolazione craniosacrale: ho avuto l'immagine estremamente compatta del suo cranio, nel quale non c'è nessun tipo di respirazione. Le ho quindi suggerito l'immagine delle parti del cranio, saldate insieme, ma che si possono rilassare, permettendo una maggiore flessibilità di tutta la calotta cranica e quindi anche un miglior modo di respirare. Questo modo di muoversi e di essere flessibili permette più spazio e quindi una migliore circolazione interna. L'ho indotta visualizzare una respirazione profonda che muovesse pian piano anche queste parti solide della sua testa. Le ho poi messo le mie due mani sulla nuca e sulla parte alta della testa continuando con le induzioni verbali.

È interessante notare come in tutto questo processo il rene non si sia mai manifestato; ho chiesto apertamente a Giulia, nei momenti in cui era fuori della trance, come fossero le reazioni del suo rene; anch'essa stupita mi ha fatto notare che era la parte più tranquilla del suo corpo. Ha detto che era come se il rene in quel momento e in quella situazione era ancora un rene normale e, che non aveva nessun problema; ha aggiunto che era come se i problemi del rene fossero arrivati dopo.

L'ho condotta fuori dal suo stato di trance dandole dei suggerimenti postipnotici del tipo "e questo lavoro di respirazione del cranio continuerà nei prossimi giorni e sentirai un grande benessere eccetera".

Fase d'avvicinamento al proprio corpo ed al suo interno, da una nuova prospettiva.

Giulia si permette una nuova percezione corporea

L'esperienza ha convalidato le sue credenze sul rene più vecchio di lei, e nello stesso tempo ha sdrammatizzato la regressione.

Giulia mi ha fatto notare come quando è uscita dall'acqua fosse completamente fradicia, bagnata, e che il suo abito le dava veramente fastidio; era un bagnato malato.

Giulia mi sembrava soddisfatta e rilassata, molto intrigata da queste immagini estremamente veridiche che aveva avuto e soprattutto dalle sensazioni forti che aveva percepito; questa volta non si era trovata in una situazione di dissociazione, ma aveva sentito in modo molto forte sul suo corpo tutte le sensazioni come se fossero state vere.

Quest'esperienza l'ha portata ad avere meno paura della regressione e a darsi nuove spiegazioni per il suo mal di rene (all'epoca della regressione non soffriva di male al rene, forse il problema è stato causato dall'acqua fredda):

Inoltre l'esercizio d'immaginare il suo futuro le ha dato la sicurezza di averne uno. Infatti, nel protocollo della nona seduta leggiamo "almeno ora so che ho un futuro."

Questa nuova certezza stava iniziando ad influenzare Giulia a diversi livelli. Il suo sguardo al passato si stava ammorbidendo; sembrava che riuscisse ad avere più fiducia nelle sue possibilità di gestirlo proprio per la sua convinzione di avere ormai un orizzonte positivo davanti a sé.

La nona seduta racconta della strategia adottata per avvicinare tranquillamente Giulia ha una sua particolare rappresentazione del passato, riuscendo a rivivere tutta la drammaticità dell'evento in modo fluido e naturale, con una certa dolcezza che le permetterà di capire, di sospendere il giudizio e di accettare. Si trattava del suo suicidio per annegamento. Giulia vi è giunta riprendendo il filo della spontanea esperienza di regressione avvenuta nella precedente seduta.

Giulia era interessata a trovare spiegazioni alla sua naturale paura dell'acqua ed ai blocchi fisici.

Estratto dal protocollo della nona seduta	Commento
(omissis)	

## Fase di ipnosi

Ho deciso anche questa volta di metterle come sottofondo la musica del mare (pensavo di riattivare in questo modo più velocemente il ricordo della scena in cui si trovava la scorsa seduta e anche delle sensazioni a lei connesse).

Appena Giulia si è seduta sulla poltrona della trance, mi ha detto che le girava molto la testa e che aveva la sensazione che tutto le ballasse attorno. Un'altra sua paura era che la pressione interna del corpo fosse così alta da sentirsi scoppiare; era evidente che il suo desiderio era da una parte di entrare in contatto con quelle sensazioni e quella situazione che aveva appena vissuto qualche giorno prima e, dall'altra di proteggersi da ciò che tutto questo le poteva procurare a livello fisiologico.

Pensando che avrei intrapreso un piccolo percorso regressivo, volevo garantire a Giulia tutta la sicurezza di cui aveva bisogno. Mi sono quindi seduta questa volta alla sua destra, tenendole il braccio con una mano e la mano con l'altra. L'ho rassicurata dicendole che in qualsiasi momento io le sarei stata accanto, ho attivato l'immagine del suo futuro, le ho indotto una leggera trance, come sempre rassicurandola, dicendole che poteva approfondire il suo stato di trance quel tanto che bastava per permetterle il suo lavoro al meglio, poi l'ho riportata nel suo futuro, mentre si trovava con i suoi bambini, nella sua casa, (omissis).

L'ho fatta entrare in questa situazione, invitandola sentirsi quella Giulia del futuro che aveva ormai superato il suo passato ed era riuscita a mettere le cose al suo posto. Le ho anche suggerito che quando si fosse sentita nella situazione, cioè la Giulia del futuro, mi avrebbe potuto stringere la mano; volevo ancorarle quest'immagine e sensazione rassicurante, questa sua risorsa interna, nel caso dovessi gestire dei vissuti difficili del suo passato.

Vedendo che Giulia tardava a stringere la mano e pensando che fosse difficile per lei in questo momento, sentire completamente il suo futuro, le ho suggerito che quando avesse visto la scena di Giulia nel futuro e si fosse sentita rassicurata da questa visione, avrebbe potuto stringere la mia mano. Dopo breve mi ha stretto la mano. Allora ho iniziato a riportare Giulia, attraverso le immagini dell'acqua, i suoni delle onde, nella situazione in cui si era ritrova-

Giulia vive il suo presupposto "la testa deve controllare tutto" in modo evidente. Inoltre, teme il disagio fisico che aveva sperimentato in modo così veridico la seduta precedente.

E allora il suo futuro per attivarle le risorse necessarie a vivere l'esperienza

ta nella seduta precedente, davanti al mare, mentre camminava sulla spiaggia, osservava i piccoli oggetti che poteva trovare, le conchiglie e i sassi sparsi sulla spiaggia.

Ad un certo punto le ho parlato di una collana di perle, con una metafora delle perle che, prese una dopo l'altra dal fondo del mare (del nostro inconscio), andavano a costituire un meraviglioso gioiello da mettere; (curiosamente Giulia nel colloquio conclusivo mi avrebbe poi detto di aver visto sulla spiaggia, prima che io ne parlassi, proprio una collana di perle giro collo); le chiedevo di rispondere alle mie domande alle mie richieste, per riuscire a seguire il percorso che stava facendo; all'inizio Giulia mi disse che non riusciva ad entrare nella situazione, che non riusciva vedere nulla, che vedeva tutto nero; allora le ho suggerito che avrebbe potuto permettersi di guardare la situazione dall'esterno e di vedere ciò che Giulia stava facendo e di raccontare semplicemente ciò che vedeva senza necessariamente entrarci; al che mi ha raccontato di vedere Giulia guardare verso il mare, di vederla da dietro e di rivederla nell'abito che aveva già indossato durante la seduta scorsa. Sentivo in Giulia una tendenza all'impazienza, al voler entrare con la volontà nella situazione e d'altra parte, ma rimaneva la sua paura nel farlo veramente. Io le accarezzavo dolcemente la spalla e le tenevo nella mia mano la sua destra, che era rilassata e calda.

Quando le ho chiesto se desiderava entrare nell'acqua, ha risposto di sì. L'ho fatta entrare lentamente fino alla caviglia, al polpaccio, alla vita e quando sono arrivata al punto in cui si poteva sommergere completamente Giulia ha avuto una reazione. Le ho chiesto a che punto si trovava: aveva l'acqua che arrivava al mento. Poi Giulia si è lasciata sommergere; ha detto che cercava di non pensare a nulla, che cercava di restare immobile e ferma, come per restare sott'acqua.

Capendo ciò che stava succedendo, ho suggerito alla Giulia che guardava l'altra Giulia di sospendere il giudizio, di cercare di capire e di permettere che succedesse tutto quello che doveva succedere, di accompagnare l'altra Giulia a concludere quello che stava facendo e poi oltre ciò stava facendo. Giulia non mostrava segni di particolari emozioni, a volte allungava le mani, le muoveva, per il resto appariva rilassata e in uno stato di trance media. Le ho poi suggerito sensazioni di benessere e di libertà.

Rallentare per accelerare: seguire il ritmo di Giulia e considerare le sue paure, per poi condurla ad associarsi completamente all'esperienza.

Le ho permesso una sorta di sdoppiamento: una Giulia associata e una dissociata, che guarda. Desideravo permetterle l'esperienza e permetterle di prendersi in qualche modo cura di que-

### Colloquio finale

Giulia è uscita dalla trance stirandosi a lungo e prendendosi tutto il tempo per riorientarsi; ha detto che le orecchie erano libere, la testa non le faceva male, e sebbene fosse un po' frastornata, stava abbastanza bene.

Giulia mi ha fatto notare come fosse rimasta in qualche modo fredda di fronte a questo evento e non avesse partecipato emozionalmente: "Vedi come parlo?" In effetti stava riportando la cronaca di un suicidio con un totale distacco emotivo, ma nello stesso tempo con una grande minuziosità di dettagli e anche un grande interesse.

Non ho sottolineato questo aspetto, dicendole che a volte può essere opportuno questo tipo di distacco.

Giulia mi ha descritto la donna che entrata nell'acqua come una donna sui 45 anni, veramente rassegnata, timida e annullata, che aveva lo sguardo perso. "Si è uccisa: era una persona non troppo intelligente che subiva e basta."

Le ho chiesto se avesse parlato con lei dopo e mi ha detto di sì con un sorriso, ma era chiaro che non avrebbe raccontato nulla. Ha aggiunto " Mi fa un po' arrabbiare il suo gesto, ma sono anche quasi d'accordo su ciò che ha fatto".

sta Giulia sofferente, di riconciliarsi con questa sua parte.

Si considera una "vera regressione" ad altre vite quando il soggetto si associa completamente all'esperienza e ne prova tutta la fisiologia collegata.

Nel caso di Giulia si sono verificati diversi tipi di esperienze: momenti di completa associazione, con episodi di vivificazione (la sensazione di peso, di soffocamento, di pressione nelle orecchie, ecc e momenti di dissociazione (lei che si vede o vede la donna che); al di là di tutto ciò resta il valore stimolante e ristrutturante sia delle immagini sia delle sensazioni.

Si tratta in ogni caso di esperienze che influenzano il sistema di credenze di Giulia e lo provocano.

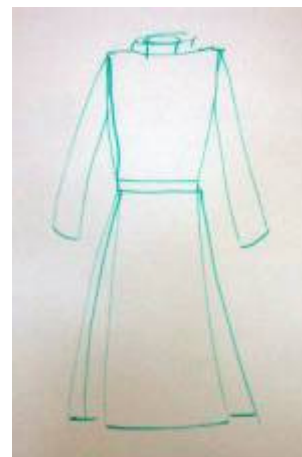


"Più che un mare si trattava di un lago, i piedi erano nudi perché aveva tolto le scarpe e probabilmente le mancava anche il copricapo; Giulia mi ha poi disegnato l'abito che aveva visto indosso alla donna e mi ha descritto la stoffa di cui era fatto (una specie di lino grezzo, ma non ruvido, fatto di diversi strati, di diversi grigi).

L'acqua del lago era nera; alcune immagini che vedeva erano immaginate, come per esempio la collana che ha visto sulla spiaggia, invece l'abito della donna era reale.

Giulia mi ha ricordato che per lei il lago, fin da piccola, ha sempre rappresentato qualcosa di molto pauroso; da piccola non entrava nel lago perché c'erano i morti sul fondo.

Questa donna quando era sul fondo del mare si sentiva sola e delusa.



Nella decima seduta c'è piena consapevolezza del suo futuro e germogliano i primi frutti collegati a questo nuovo presupposto.

Estratto dal protocollo della decima seduta	Commento
<p>Giulia ha detto: "<b>ho scoperto cosa significa vivere con la sensazione di avere già il futuro, di essere già nel futuro</b>"; "ora so che arriva, prima invece... sto diventando positiva "; Giulia sottolinea come le stiano <b>passando alcune paure</b> (quella dei ragni per esempio); " mi accorgo di tanti cambiamenti in positivo: per esempio riesco a parlare più liberamente con mio padre: tra qualche giorno andremo a visitare insieme una casa"</p> <p>A livello fisico: il male di reni le è passato; dice che dal momento che io le avevo proposto una visita specialistica, ha deciso di star bene. La testa è migliorata; il mal di testa strano della settimana scorsa le è passato; è da due settimane che non prende pastiglie contro il dolore.</p> <p>(omissis)</p> <p>Sembra che Giulia abbia un po' rielaborato la sua drammatica esperienza con l'acqua; dice di averla vissuta bene.</p> <p>Sente il passato lontano; per esempio la scuola è ormai un capitolo totalmente chiuso; sembra effettivamente che la sua forza trai-</p>	<p>Cambio di strategia: da "via da" a "verso a"</p>

nante ora sia maggiormente il futuro e l'immagine che crea.

In effetti, fa grandi progetti pensando alla nuova casa che avrà con il suo ragazzo; quest'idea della casa la spingerà ulteriormente ad usare suo intuito per trovare un posto di lavoro (all'inizio della seduta mi aveva mostrato la lista delle aziende contattare e la versione definitiva del suo opuscolo informativo e del curriculum vitae. Tutto mi è sembrato molto ben fatto).

(omissis)

Mi ha confidato che l'ultima volta, all'inizio, aveva il cuore in gola che le batteva forte, aveva paura; quando poi ha visto come le cose stavano andando, allora la paura è scomparsa; " la paura è quando non sai..., la paura di non sapere che cosa c'è di così brutto dentro di me " e; " due vite fa ho fatto qualcosa di grave; poi questo male torna indietro e soffri, e poi... in questa vita mi sento non così cattiva, non so se ho già pagato tutto... "; " prima pensavo: chissà quali disgrazie devo ancora passare, ma ora penso che è una questione di punti di vista e magari non è poi così grave (ciò che deve passare o ciò che ha fatto... ?); con il mio ragazzo sento di fare un gioco "facciamo come se ".

Prima Giulia aveva paura di illudersi su un sogno, perché temeva che non si realizzasse, che le cose andassero male; ora dice " non mi fascio più prima la testa" e continua " il mio ragazzo sente tutto ciò che provo, anche se non gli ho detto nulla, lui sente la mia positività e quindi lo influenzo. "

(omissis)

... " questione di punti di vista": ecco un ulteriore segnale ... si comincia a scorgere sempre più chiaramente le sbarre e si scorgono anche i modi per rimuoverle e aprire la gabbia ...

### **3.1.5 Dopo il primo percorso: il connubio tra esperienza e consapevolezza**

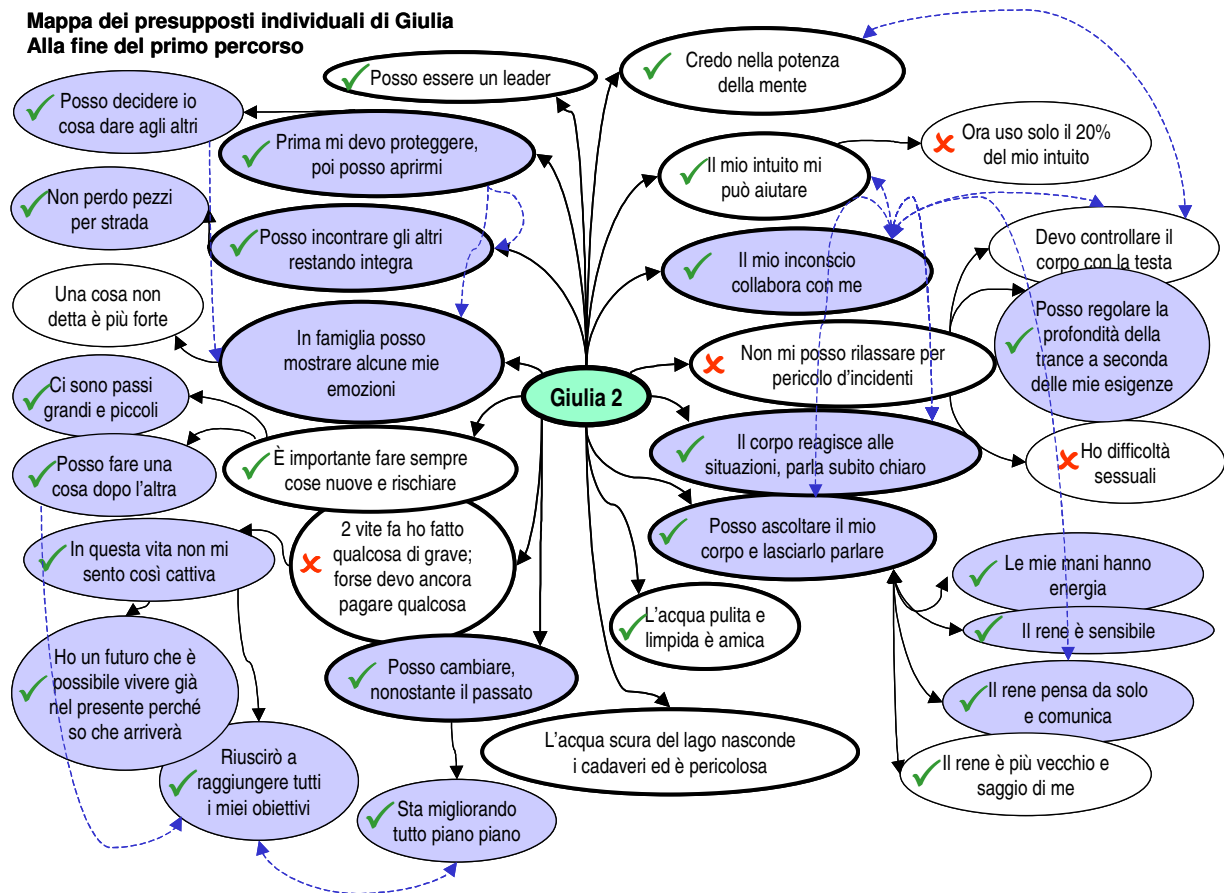
Non basta né esser consapevoli dei nostri presupposti limitanti per poterli superare, modificare od eliminare, né viverne il loro potere (la loro seduzione) a livello inconscio. È il connubio delle due esperienze che rivela la loro natura effimera ed arbitraria, che svela per sempre la loro magia.

La convinzione di dover morire presto deriva dalla credenza d'aver fatto qualcosa di terribile in un'altra vita, che Giulia deve assolutamente scontare in questa vita. Da queste credenze scaturisce il desiderio o il bisogno d'andare a vedere i fatti del pas-

sato. Il passato però, immaginato come testimone di fatti orrendi, fa paura. Giulia ha paura di scoprire verità che la faranno soffrire di nuovo. Contemporaneamente, ha una forte sfiducia nel suo corpo, conseguenza delle sofferenze della sua infanzia, che la costringono a questo controllo ossessivo. Tutto questo la porta a una forte sfiducia nel suo presente. Il percorso fin qui documentato è passato attraverso le seguenti tre tappe fondamentali:

1. ricostruire la fiducia nel suo corpo, accettandone le diverse parti e le loro manifestazioni, permettendo e intensificando il dialogo fra di esse (rispetto reciproco!). Queste esperienze l'hanno rassicurata
2. creare un futuro desiderabile ed ecologico, che le ha dato sicurezza e positività, permettendole le prime esperienze di regressione.
3. vivere le esperienze di regressione, che hanno mostrato un passato drammatico, ma pur sempre accettabile e meno temibile di quanto immaginato. Queste esperienze hanno permesso di generare nuove credenze sul passato: "non ho poi fatto cose così gravi..."

### 3.1.5.1 La mappa dei presupposti di Giulia alla fine del primo percorso



Giulia ha imparato a considerare le sue manifestazioni corporee come preziose fonti d'insegnamento, come segnali che il suo inconscio le invia in modo preciso e puntuale, appena la sua "testa" tenta di riprendere da sola il controllo dell'intera sua vita.

A cascata, quindi, tutti i presupposti, un tempo collegati alla sua credenza di "anormalità", sono stati riformulati in termini ormai positivi, che vanno a potenziare l'effetto globale di maggiore fiducia in se stessa e nella determinazione del suo inconscio a collaborare con lei.

D'altro canto, nella parte sinistra della mappa, i due grossi insight avuti da Giulia (la priorità della sua protezione rispetto all'apertura verso gli altri e la certezza di avere un futuro felice davanti a sé), le hanno permesso di credere in nuovi modi di rappresentarsi nel suo quadro di riferimento (famiglia e amici) e di guardare con nuovi occhi anche al passato.

Si sfumano le paure e i sensi di colpa e si guardano sforzi e aspettative sullo sfondo di un futuro più ampio e confortante.

L'impressione generale di fronte a questa nuova mappa è di una maggiore flessibilità, tolleranza e pazienza verso se stessa e l'esperienza con il mondo.

## ***3.2 Secondo percorso: la costruzione di nuove possibilità esistenziali***

### **3.2.1 Tempi di maturazione del cambiamento<sup>7</sup>**

L'e-mail di Giulia dopo la quarta seduta lasciava presagire un importante cambiamento. Quando però Giulia si è presentata al seguente incontro, il suo comportamento non lo rivelava ancora (dal protocollo della quinta seduta):

“Appena ho visto Giulia mi è sembrata esattamente come le ultime volte; non mi è sembrato di vedere sul suo viso segni di un cambiamento effettivo che avevo invece identificato nel suo messaggio per posta elettronica. Non nego una sorta di piccolo scoraggiamento da parte mia. Mi è sembrata la solita bambina molto adattata, con il corpo particolarmente "tirato insieme", anche se era come sempre sorridente.”

D'altra parte (dal protocollo della quinta seduta):

“Per prima cosa mi ha detto di essere felice perché è riuscita ad andare d'accordo tutta la settimana con sua madre; era persino andata alla cerimonia per la consegna dei diplomi della sua scuola in sua compagnia e si era sentita a suo agio. Sua madre l'aveva ammirata ed era contenta di come la gran parte dei suoi compagni di scuola l'avevano trattata. Si era sentita veramente cercata da tutti e aveva percepito la loro simpatia. Sua madre sa che fuori di casa lei è molto più cordiale, ma in fondo era la prima volta che se ne rendeva conto di persona.”

Ma allora, come avviene il cambiamento? Si agisce, ci si trova a pensare, a sperimentare qualcosa e poi ci si rende conto del cambiamento, ci si fornisce una nuova spiegazione (credenza, presupposto), oppure può capitare il contrario, che da una nuova credenza si liberi l'energia e la capacità d'agire diversamente nel mondo?

---

<sup>7</sup> Si veda a proposito il capitolo 2.3 di questo lavoro

In trance, c'è l'abbassamento della soglia critica, si "bypassano" alcuni presupposti, si provano nuovi collegamenti (attivazione di nuove sinapsi) e dall'esperienza si deducono nuove spiegazioni e insight. Tuttavia, è la sinergia tra intuito e ragione che aiuta a fissare il cambiamento.

A quattro mesi dalla fine del primo percorso, Giulia mi manda un e-mail:

È certo che ti sono venuta in mente!

Ti ho pensato fino a notte fonda! Mancava solo che ti materializzassi in casa mia! Stavo esportando uno dei video che ti ho fatto vedere e siccome il computer macinava e io ero sola, ho cominciato a riflettere su alcune cose, alle quali penso ultimamente. Cose che si riassumono a una questione che vorrei risolvere.

SICURAMENTE vorrei tornare da te. Sicuramente! E so anche perché, ma prima vorrei riflettere ancora sulla questione che vorrei trattare, in modo da poter trarne il massimo beneficio! Vorrei arrivare da te con una dose già avviata di riflessioni personali sulla faccenda. Né io né te abbiamo tempo da buttar via. Spero che presto o poi avrai dello spazio anche per me in mezzo ai tuoi impegni! Mi piacerebbe tantissimo poter tornare! Appena me la sento ti faccio sapere! se per te va bene!

Per quanto riguarda il resto va tutto bene! Il lavoro non c'è, ma piano piano salterà fuori qualcosa e ora, visto che conosco più persone, delle possibilità ci sono e se non ci sono ci saranno. Farò in modo di farle avverare! Io sono fiduciosa in me stessa! I colloqui che ho fatto con te mi hanno lasciato una grande positività che continua, cresce e matura piano piano in me. Penso che il futuro avrà in serbo molte buone cose per me (perché permetterò loro di raggiungermi) e che vivrò a lungo (in tutti i sensi)...(a volte ci sono persone che anche se vivono 100 anni, vivono una vita corta, perché muoiono prima...per me c'era un po' questo rischio... ora non penso più).

Cosa dici ... avrai ancora del tempo per me?

Un carissimo abbraccio!!!

Grazie per avermi scritto! Mi ha fatto molto piacere!

Giulia

Nella seconda parte dell'e-mail, dove Giulia parla della fiducia in se stessa, della sua ottica positiva, si nota come Giulia può ora vivere con i problemi ("Il lavoro non c'è, ma piano piano salterà fuori qualcosa"). Si nota tutta la forza dei presupposti illustrati nella "Mappa di Giulia 2"; tutto il modo in cui Giulia espone la sua nuova filosofia di vita è molto coerente.

Al momento del successivo incontro, ho potuto effettivamente constatare che i cambiamenti in qualche modo preannunciati nell'e-mail erano reali.

Durante tutto il secondo percorso, germoglieranno quindi i semi dei nuovi presupposti (“ho un futuro”, “ posso avere pazienza”, “ho tutto il tempo”, “ ho grandi potenzialità”, “sono brava e so fare molte cose”, “il mio corpo mi parla, lo so ascoltare ed è una fortuna”).

La pausa d’alcuni mesi (da aprile a ottobre) ha permesso di lasciare sedimentare emozioni, sensazioni e nuove credenze, in modo da mettere in evidenza i bisogni essenziali non ancora completamente soddisfatti:

“Avere una vita sessuale completamente soddisfacente”

“Avere completa fiducia nel mio corpo (durante i momenti di sonno e di abbandono)”

“Approfondire, attraverso altre esperienze di regressione, l’origine della mia paura per l’acqua e la relazione tra questa e il mio rene.”

Questi bisogni sono chiaramente illustrati nella Mappa dei presupposti di Giulia 2.

Il secondo percorso (ottobre – novembre 2004) le ha poi permesso di avere completa fiducia nel suo corpo, d’affidarlo alla sua parte inconscia, sapendo che se ne occuperà in modo perfetto (trance profonde senza problemi, notti intere senza alzarsi per andare in bagno).

### **3.2.2 Trasferire e propagare il cambiamento nel quotidiano**

Tra la quinta e la settima seduta del secondo percorso vi è l’insight finale di Giulia. A quel punto, alcuni cambiamenti sono già “implementati”. Quello che segue è un esempio di un trasferimento del cambiamento nella vita quotidiana del cliente. Si noti l’importanza della funzione del coach, che deve condurre il suo cliente a costruire il ponte nell’ambito giusto.

Dopo un’esperienza di regressione nella sua infanzia, dove Giulia ha vissuto tre episodi collegati in qualche modo alla sua credenza: "Dopo il piacere, c’è il dolore; dopo l’orgasmo, uno muore", Giulia ha un insight importante.

Gli avvenimenti che aveva rievocato erano tutti collegati a momenti belli che si erano trasformati in delusioni, in qualcosa di spiacevole (cfr. seduta 4). Dopo la riflessione sul suo presupposto, Giulia afferma:

"Forse, ciclicamente, il mio problema è che vedo *'bello → brutto'* e non *'bello → brutto → bello'*; è una questione di dove ti fermi a considerare le esperienze".

Ecco l'esempio di un consapevole cambio di punteggiatura nella lettura della realtà (Watzlawick).

Poi ha continuato parlando di "due binari", per continuare il lavoro con me: il primo la porterebbe a lavorare sul rilassamento del corpo e l'altro sulla regressione (per approfondire la ricerca sulla sua paura per l'acqua). Per Giulia, il primo è la premessa per il secondo.

Il nostro percorso si è quindi focalizzato sul collegamento con il suo corpo, e l'obiettivo formulato da Giulia è di per sé rivelatore di sue importanti credenze:

"Il mio corpo è scollegato"

"Ora non posso dare fiducia al mio corpo"

"Solo se ho fiducia nel corpo posso rilassarlo".

Dopo la trance dice:

"Mi sento come se avessi dormito, mi sento rallentata, calma, non mi spaventerei per niente e nessuno; sentivo il corpo... Ho imparato: mi immagino di essere un tutt'uno, mi immagino una membrana, come un involucro, che mi avvolge tutta e che riunisce; allora la testa diventa leggera".

Queste affermazioni rivelano nuovi presupposti, che matureranno in seguito visibili cambiamenti:

"Posso sentire il corpo e rilassarlo"

"Si può imparare a collegare il corpo."

Durante la sesta seduta, Giulia parla per un'ora e mezza della madre, delle sue aspettative e credenze su di lei, di come queste credenze l'abbiano influenzata anche nel suo comportamento con il suo ragazzo. Diventa a poco a poco evidente come Giulia stia consapevolmente identificando l'effetto bloccante della sua rete d'appartenenza: infatti, il fratello la considera come una suora, perfetta e incapace di fare cose sbagliate o follie; sua madre invece ne vede la freddezza, che per lei è sinonimo di



forza. Questa freddezza è forse collegata con la sua assenza d'orgasmo? Quanto giocano le aspettative dell'ambiente familiare sulle sue scelte di comportamento?

"Quando c'è mia madre, faccio sempre come vuole lei! "

"... invece a casa mia, quando io sgrido Marco, lo sgrido al posto di mia madre"

"... non posso pensare che mia madre pensi che siamo due esseri umani che si vogliono bene"

"A casa continuo a mantenere la mia reputazione (di antipatica e dura); mio fratello mi chiama suora (non bevo, non fumo, ...)"

"... avevo le vertigini; non sapevo come fare... Sono andata a controllare sul libro *Ogni sintomo è un messaggio*<sup>8</sup>, il significato delle vertigini e c'era scritto che sono collegate alla dipendenza [economica] dalla madre."

Il racconto delle vertigini provate, la scoperta del loro significato simbolico, le sue conclusioni sulla dipendenza dalla madre, mostrano che lentamente si fa strada nella testa di Giulia la consapevolezza della relazione tra alcuni suoi comportamenti (in particolare con il suo ragazzo) e sua madre.

Giulia parla di come si lasci influenzare dalla madre: prevedendo i commenti e le reazioni negative di sua madre, si chiede se riuscirà ad appendere nella sua nuova casa le foto erotiche di un fotografo che ama molto, che in qualche modo condensano il suo pensiero sulla sensualità. Non è da stupirsi che proprio in questo momento Giulia si stia interrogando sull'arredamento della sua futura casa: la sua casa è, infatti, simbolo della sua identità e degli aspetti della sua personalità che sente di dover affermare.

Alla fine del colloquio, emerge chiaramente la sua intuizione sull'impossibilità di mettere in pratica il lavoro sull'armonizzazione del corpo compiuto in questa fase del percorso, fin che abita nella casa dei suoi genitori, dove si sente bloccata dalle attese dei parenti (la "suora", la "fredda duraccia").

---

<sup>8</sup> Rainville, 1995

### 3.2.3 La selezione del cambiamento da parte della rete d'appartenenza

Tutto sembrava pronto per l'ultimo grande, naturale passo verso il trasferimento di questa fiducia, di questo nuovo contatto con il suo corpo, nel contesto della relazione con il suo ragazzo. Infatti, avevamo lavorato alla ristrutturazione di un importante presupposto, evidenziato proprio in questo secondo percorso, e legato alla sua visione del piacere:

“Dopo il piacere, dopo l'orgasmo, uno muore”.

Il suo inconscio però si fa sentire, la fa rendere conto che l'ambiente familiare in cui dovrà vivere ancora qualche mese fino all'imminente trasloco, non le permette di sperimentare fino in fondo il suo cambiamento. Giulia non vuole in nessun modo coinvolgere sua madre in questi aspetti della propria vita. Allora trasportiamo la nuova abilità di collegarsi creativamente con il suo corpo, con le sue sensazioni, con il suo intuito e con la sua mente, nell'ambito che in questo momento è più importante per Giulia: una sua importante realizzazione artistica. È infatti essenziale situare il cambiamento in un contesto che non lo soffochi ma, anzi, lo alimenti.

La sua nuova capacità intuitiva arricchita dalla dimensione cinestetica, poteva però essere applicata anche nel campo della sua professione, ad esempio per la realizzazione di un suo attuale ed importante progetto cinematografico. Ecco quanto scrive Giulia dopo la seduta:

Sono contentissima di oggi. Avevo proprio bisogno di discutere con te e me stessa sui motivi per i quali metto in pausa alcune questioni ed ero davvero felice di poter pensare solo al mio lavoro, che non sopporterei di fare in modo insensibile. Il mio film non tratta la fame nel mondo o altri argomenti che già da soli possiedono tutta l'energia che ci vuole per fare un film, ma penso che ci debba essere sensibilità anche in una scena nella quale un uomo prende un bicchiere e lo sposta. Se si riesce a dare forza con una cosa così superficiale... si è fatto tutto quello che si doveva fare!

Da qualche tempo, Giulia voleva riuscire a trasmettere ai collaboratori della sua équipe cinematografica - e poi agli spettatori - non soltanto sensazioni visive, ma anche emozioni più profonde (“Riuscire a far passare le emozioni, le vibrazioni attraverso la macchina da presa, attraverso il monitor”). Doveva perciò allargare la sua innata sensibilità visiva anche agli altri canali sensoriali e percettivi.

I risultati del lavoro compiuto fornivano l'opportunità di collegare la sua intuizione e la sua nuova sensibilità corporea al suo lavoro di regista.

Estratto dal protocollo della sesta seduta del secondo percorso	Commento
<p>Le ho dato la fluorite da tenere in mano; l'idea era di lavorare con i colori dell'intuizione, per attivare il suo inconscio e la sua sensibilità durante il suo lavoro di regista. Le ho indotto la trance invitandola a fissare i colori della pietra, a scegliere un punto o una striscia particolare, a fare entrare il colore dentro di lei, lasciare che questo colore le avvolgesse tutto il corpo e le permettesse di vedere meglio con il terzo occhio, le vibrazioni delle cose che lei avrebbe guardato.</p> <p>Ho condotto Giulia nella situazione del set cinematografico, invitandola a sentirsi in collegamento con gli altri, con le persone, a visualizzare un filo d'argento che collegava tutti, creando una sorta di comunicazione circolare tra lo sguardo che coglie il mondo esterno, l'immagine che entra nel suo corpo, le vibrazioni delle cose stesse, la sua intuizione e la sua capacità, attraverso le mani, di trasmettere alla macchina da presa ed al monitor le emozioni e le vibrazioni che lei aveva accolto nella realtà; tutto questo per cogliere le sfumature delle emozioni, per collegare cuore e mente. Ho parlato dell'amore che collega lei e gli altri, dell'armonia, della possibilità che il suo lavoro sarà sempre di più il suo modo di essere, di lasciare una traccia, un'impronta d'amore nel mondo. Le ho suggerito che il suo corpo era collegato e avvolto dal colore della pietra, dal colore dell'intuizione.</p> <p>Questa sua capacità di essere, di percepire e di lavorare, migliorerà d'ora in ora, di settimana in settimana e ogni volta che si troverà davanti al monitor potrà pensare alla pietra e sentire la sua capacità d'intuizione accendersi.</p>	<p>Partire dal visivo, che per Giulia è preponderante, per toccarla cinestesicamente.</p> <p>Di fatto, nelle sedute precedenti, Giulia aveva dimostrato di avere ormai tutte le risorse per collegare mente e corpo in modi creativi e utili: ciò che ancora le serviva era d'essere condotta per mano ad implementare questa sua capacità in un nuovo ambito, mirando ad un obiettivo specifico.</p> <p>In seguito, la sua capacità di trasferire e di ampliare l'apprendimento ad ulteriori aree della sua vita sarebbe potuta continuare più facilmente</p>

Il corpo è quindi ricettacolo d'emozioni, di sensazioni e, nello stesso tempo, trasmettitore e amplificatore delle stesse verso gli altri. Dopo l'esperienza Giulia ha esclamato: "È proprio questo che volevo... qui mia madre non c'entra... "

Abbiamo trovato un'area incontaminata della sua realtà, nella quale sperimentare e fissare i cambiamenti che stanno germogliando in lei.

All'inizio della seduta seguente, Giulia esordisce con la descrizione del suo nuovo modo di lavorare, più cinestesico e globale rispetto alla sua abitudine analitica e frammentaria.

"Di solito il problema che ho è quello delle visioni parziali sul problema; percepisco le immagini nelle loro parti, come pezzi di un puzzle e non come un insieme; invece nel progetto sul quale sto lavorando, sono riuscita a vedere l'insieme, sento questo equilibrio generale (omissis)"

Le conclusioni, per lei rivoluzionarie, testimoniano il cambiamento di presupposti, generato dall'esperienza di sintesi corporea sia in trance, sia nella sua realtà professionale. Giulia ha localizzato nella zona del plesso solare la sensazione associata a questo modo di lavorare:

"Era una sensazione di pace e d'essere arrivata al risultato dicendomi: 'Ma chi se ne frega di essere perfetta, di farlo benissimo, di non riuscire a vedere l'insieme!'"

Nel suo mondo professionale Giulia sta rinascendo, completa, meno condizionata dai pregiudizi e dalle attese di chi popola questa sua parte di realtà. La rete d'appartenenza qui è propizia al cambiamento.

Giulia ha avuto anche delle sorprese a livello del comportamento del suo corpo:

"A parte le mestruazioni, che come ho detto nell'ultima mail, non sono più dolorose, bevo molto, ma non mi alzo a fare pipì per tutta la notte; è la prima volta che mi capita. Me ne sono accorta in questi ultimi tre giorni. Non sapevo che fosse possibile, poiché io mi sono sempre alzata di notte. Forse è la fiducia che ho nel mio corpo che mi permette di tenere la pipì per tutta la notte. Non so neanche se sia un bene, ma è una cosa completamente nuova, e sono contenta di essermene accorta."

Il cambiamento è iniziato, l'esperienza avviene, modella le convinzioni ed è modellata da esse. Giulia percepisce la rete d'appartenenza e le sue trappole; ha visto le trappole, le sbarre della vecchia gabbia... ma allora è già fuori!

Gli obiettivi formulati all'inizio del primo percorso e ripresi nel secondo si stavano realizzando:

“Vorrei sbloccarmi”

“Vorrei usare maggiormente il mio intuito e la mia creatività nel lavoro.”

### **3.2.3.1 Esempio d'uso del collegamento mente – corpo per migliorare una performance professionale (regia di una scena cinematografica)**

Nella settima seduta del secondo percorso c'è l'esempio di come si possa usare la trance per attivare e armonizzare le parti creative ed intuitive con quelle d'osservazione, concentrazione e sensibilità.

<b>Estratto dal protocollo della settima seduta del secondo percorso</b>	<b>Commento</b>
<p><b>Fase di colloquio</b></p> <p>Giulia dice "Mi manca di riuscire a capire come filmare le inquadrature e i movimenti; devo capire cosa voglio trasmettere e come coinvolgere lo spettatore.. "</p> <p>Ho chiesto a Giulia che messaggio volesse dare con questo cortometraggio e lei mi ha risposto: "M'intriga molto l'aspetto causa / effetto; il fatto che qualcuno faccia qualcosa, che questa cosa succeda ma, in qualche modo, chi ha provocato la cosa non arriverà mai a saperlo di averla provocata."</p> <p>Ho chiesto a Giulia con quale sensazione vuole che il suo pubblico si ritrovi alla fine del cortometraggio e lei mi ha risposto: "Con una sensazione di fastidio e dispiacere"; l'insieme del suo lavoro è grottesco e divertente, in un quadro di quotidianità normale; si gioca molto sulla lentezza.</p> <p>A questo punto ho chiesto a Giulia di disegnare sul flip chart il luogo del set, di indicare all'incirca la posizione dei personaggi, dei principali oggetti e la sua. Giulia controllerà continuamente le scene filmate osservando un monitor; non si può permettere di rifare troppe volte la scena o di rimandare il lavoro ad un altro giorno. Deve quindi riuscire in breve tempo a far passare il messaggio ai membri del suo gruppo, che a loro volta dovranno riuscire a farlo passare attraverso il filmato.</p> <p>Ho spiegato a Giulia che l'avrei condotta a vivere in stato di leggera trance le scene che desiderava analizzare e approfondire in</p>	<p>Si tratta questo di un vero e proprio intervento di coaching: le risorse sono state ampiamente risvegliate e sono a disposizione, l'obiettivo è concreto e misurabile, espresso attraverso tutti i canali sensoriali, abbiamo tempi fissi e termini da rispettare.</p> <p>Entrare nella situazione futura, per viverla in anticipo e</p>

modo particolare; a tratti le avrei permesso di uscire dalla trance, quando sentiva il bisogno di trascrivere idee, sensazioni e spunti che sarebbero affiorati vivendo l'esperienza in questo stato.

Si è sistemata sulla poltrona con il quaderno e la penna sulle ginocchia e le ho semplicemente detto di scegliere la scena dalla quale partire (scena interna dell'uomo seduto davanti al televisore), di chiudere gli occhi e di guardare con gli occhi della mente la scena che lei come regista avrebbe visto sul set; l'ho condotta a osservare le pareti della stanza, i mobili, le ho fatto posare il suo sguardo sull'uomo, seduto addormentato davanti al televisore; l'ho portata a osservare la sua postura, il suo modo di respirare, la forma del suo corpo, i suoi abiti, la forma delle sue spalle, l'inclinazione della testa... dopo qualche istante ho permesso a Giulia di uscire, quando ho visto che Giulia stava sorridendo. Ha iniziato a scrivere molto velocemente sul foglio ciò che le era apparso o aveva provato.

L'ho poi invitata a rientrare nello stato di trance e questa volta ad entrare con il suo spirito nel corpo dell'uomo, a guardarsi le mani rugose, a sentire la sensazione delle sue vecchie gambe sedute appoggiate sul pavimento, nelle pantofole o nelle scarpe, a percepire i sogni confusi della sua testa, a sentire da lontano un rumore che in qualche modo lo richiamava all'esterno del suo sogno; l'ho portata a sentire le giunture, le sensazioni provenienti dal corpo che si stava svegliando, le sensazioni nelle varie parti del corpo, come la schiena e le ginocchia, la temperatura del luogo eccetera. Anche a questo punto ho invitato Giulia ad uscire dalla trance, a mettere sulla carta le sensazioni e le idee che le erano sorte.

Ho di nuovo riportato Giulia nel corpo dell'uomo e l'ho associata alla situazione d'alzarsi a prendere il girello, e incominciare a muovere i primi passi verso la porta, alla confusione, ai vuoti di mente, che s'intercalavano nella testa dell'anziano signore, al suo sguardo che si posa su oggetti e situazioni esterne, che lo deviano dalla sua intenzione iniziale di andare ad aprire la porta. Ho cercato di immedesimarmi in questo anziano che, svegliato bruscamente dal suono del campanello, s'appoggia al girello e incomincia faticosamente a camminare. Il tempo che impiega è dilatato dai ricordi che gli oggetti familiari possono suggerire, ricordi che s'intrecciano con altre mozioni, con le sensazioni del suo corpo e con quello stimolo del campanello che l'avevano richiamato alla

prepararsi sulla base di un'esperienza agita in trance

Attivazione, attraverso la trance, del suo potenziale creativo e della sua nuova sensibilità corporea;

... prima da dissociata

... e poi associandosi

Da quest'ottica è possibile percepire i pensieri, le emozioni e le immagini del personaggio sulla scena e in questo modo conoscerlo meglio, verificarne la congruenza interna e l'opportunità d'inserirlo nel contesto della scena da girare.

realtà.

Ho ancora invitato una volta Giulia ad uscire scrivere, quando ho visto che stava di nuovo sorridendo. L'ho poi ricondotta una terza volta a rivivere le sensazioni di questo lungo e lento percorso fino alla porta. Dopo circa 40 minuti di lavoro in trance, Giulia ha concluso le sue ultime osservazioni.

L'uomo della scena era arrivato alla porta. La parte principale era compiuta.

Un'esperienza entusiasmante e interessante anche per il coach!

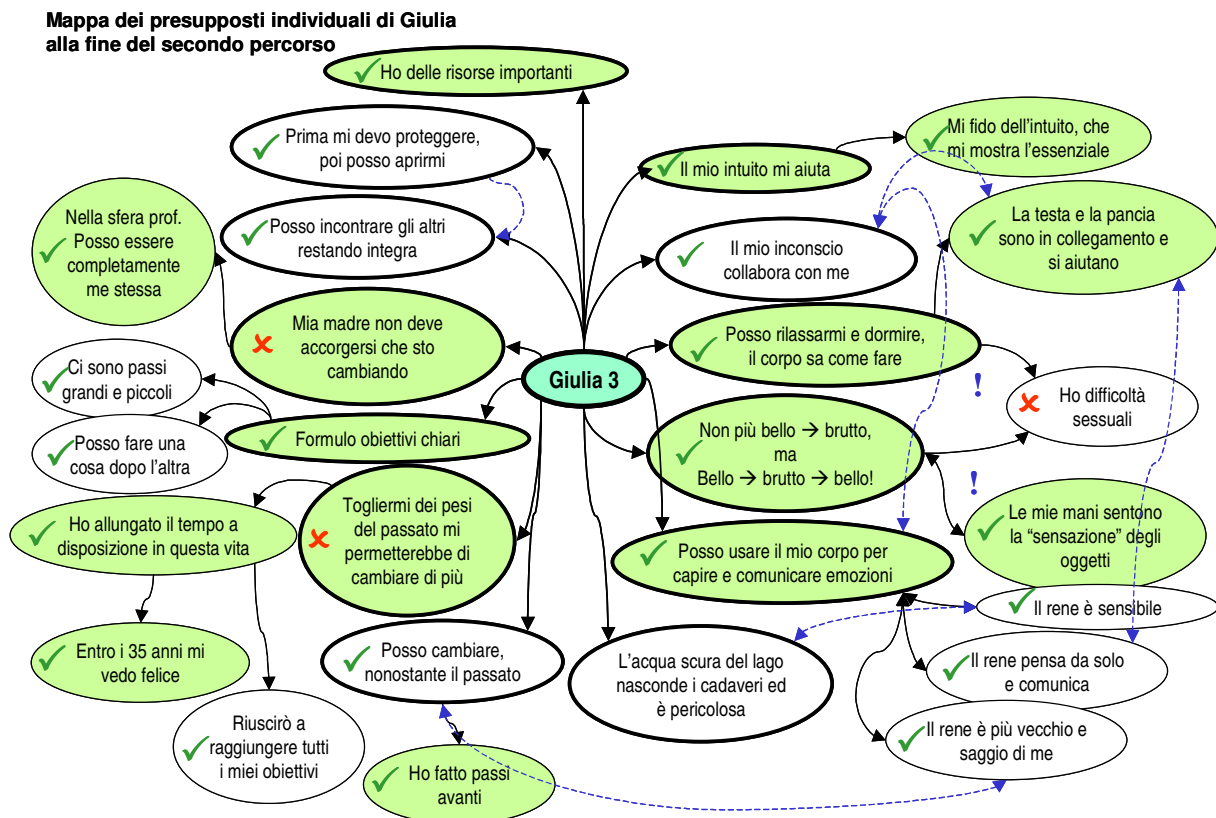
### **3.2.4 Dopo il secondo percorso: le basi di un cambiamento profondo**

La plasticità mentale di Giulia ha ormai consolidato una nuova mappa dei presupposti, che le daranno maggior scioltezza nel vivere ed affrontare le problematiche quotidiane.

La sua iniziale ricerca esistenziale, partita dal ricostruire la fiducia nel suo corpo, continuata con la creazione di un futuro desiderabile ed ecologico, fino a giungere al recupero del passato come risorsa, nel secondo percorso ha generato molteplici cambiamenti pratici: Giulia dimostra nuovi approcci verso gli altri, in campo sia privato, sia professionale.

È in questo percorso che Giulia sperimenta pienamente i benefici della nuova armonia tra le sue parti corporee: come già ricordato, la sua capacità visiva è stata in qualche modo potenziata dalla sua nuova sensibilità cinestesica, che le fornisce un feedback immediato e sintetico su quanto intraprende. Questo è un elemento di un circolo virtuoso, che di volta in volta rafforza la sua autostima.

### 3.2.4.1 Mappa dei presupposti di Giulia alla fine del secondo percorso



È una mappa che presenta presupposti che preludono a una maggiore determinazione e grinta nell'affrontare la vita ("formulo obiettivi chiari", "nella sfera professionale posso essere completamente me stessa") e nello stesso tempo testimonia di un ulteriore salto qualitativo. Si notano la nuova punteggiatura nella lettura delle esperienze passate ("Non più: bello → brutto ma: bello → brutto → bello") e l'applicazione della sua sensibilità corporea per potenziare l'uso del suo intuito anche in campo professionale ("Mi fido dell'intuito, che mi mostra l'essenziale").

La sinergia tra testa e corpo si è nel frattempo consolidata: "La testa e la pancia sono in collegamento e si aiutano."

Lo spazio davanti a sé è ormai confermato e si nota chiaramente come alcuni vecchi presupposti siano ora sempre più "minacciati" nella loro ragione d'essere ("Ho difficoltà sessuali", "Mia madre non deve accorgersi che sto cambiando").

Ci sono tutte le premesse per continuare serenamente il viaggio nel passato, per chiarire gli interrogativi ancora in sospeso; ... ma senza fretta, ... un passo dopo l'altro: "Ci sono passi grandi e passi piccoli."



## 4 Riflessioni metodologiche

### 4.1 Quali sono i metodi più adeguati?

Per un costruttivista, la risposta non può prescindere dalla centralità del cliente, dalle sue rappresentazioni mentali, dal suo stile comunicativo e cognitivo. Come abbiamo illustrato con il caso di Giulia, la scelta metodologica scaturisce sia dalla percezione più attenta e rispettosa possibile della mappa del mondo della cliente, sia dagli accenti che lei poneva sull'una o sull'altra cosa.

In quest'ottica, si tratta quindi di delineare alcune riflessioni sintetiche sul coinvolgimento del cliente nell'individuare e analizzare i suoi presupposti. Sono riflessioni che toccano le modalità comunicative a livello conscio e inconscio che permettono un "Aha-Erlebnis", l'insight che illumina di nuova luce e da una nuova prospettiva, ciò che si era pensato immutabile fino ad un attimo prima.

L'intelligenza astratta è spesso, per sua natura, intrigata dall'analisi dei presupposti, ma questa è una caratteristica solo d'alcuni clienti. È quindi importante considerare le caratteristiche mentali e psicologiche di ciascun cliente, la capacità e il desiderio di metacomunicare a proposito delle loro mappe dei presupposti e del percorso verso la loro consapevolezza.

#### 4.1.1 Cosa significa prendere consapevolezza?

Come abbiamo visto, ci sono almeno due livelli di consapevolezza: il primo riguarda il presupposto stesso, disvelato come limite per una positiva, completa e adeguata esperienza del mondo da parte d'una determinata persona, e della contemporanea scoperta della sua variante (nuovo presupposto o ristrutturazione del vecchio); si potrebbe in qualche modo parlare di un livello del "contenuto" del presupposto.

Il secondo livello invece scatta al momento in cui scopriamo che tale presupposto è una nostra costruzione, in qualche modo contingente, si potrebbe dire "arbitraria" nel senso neutro del termine (cioè di qualcosa creato ad hoc per svolgere una certa funzione in un dato tempo, che si può rivelare inadeguato in tempi e situazioni future). Qui siamo invece al livello della struttura, della matrice originaria. Questo livello di consapevolezza ci libera dalle gabbie, poiché ci permette di insinuare nella nostra

mappa il presupposto “Io sono l’artefice della mia percezione della realtà”, “io creo la mia realtà interna, mentale, il mio margine di libertà”, ma soprattutto “io posso ricrearmi ogni giorno”.

Non si tratta, quindi, tanto (o solo) d’individuare il presupposto, quanto di rendersi conto che esso è una nostra costruzione e che, in quanto tale, può essere plasmato altrimenti o persino distrutto.

#### **4.1.2 Tattica comunicativa**

Il potente strumento dell’ipnosi costruttivista impreziosisce, e in qualche modo feconda, ogni nostro momento comunicativo con il cliente.

La parola è il nostro strumento principale e con essa possiamo stimolare di volta in volta le parti cosce e inconsce del nostro cliente. I presupposti sono così radicati nell’esperienza dei nostri clienti, da essere invisibili ai loro occhi: non potranno quindi essere identificati consapevolmente.

Mi rendo conto che se un cliente sceglie di venire da me, è spesso perché attratto proprio dall’alone ancora un po’ magico e misterioso dell’ipnosi. I suoi presupposti legati all’ipnosi sono spesso un primo, utilissimo aggancio per avvicinare elegantemente il suo inconscio, per raggiungere in tempi brevi un’importante sintonia comunicativa, una sorta d’intimità terapeutica che permette la fiducia.

Ancora prima di entrare nello studio, mi capita quindi di ricorrere ad interventi d’ipnosi indiretta, basati sulla tecnica della confusione o sull’uso di metafore.

Come ho già illustrato nel precedente lavoro, “Il pollo nell’uovo”, nella maggior parte delle mie sedute con i clienti c’è una struttura implicita:

- una fase di colloquio iniziale, dove si fa il punto alla situazione, dove il cliente si esprime liberamente sul suo stato attuale e sulle sue aspettative (questa fase è una preziosa fonte d’ispirazione per la realizzazione, in pieno rispetto del cliente, della parte centrale);
- una parte centrale, durante la quale induco una trance e lavoro quindi con la parte più inconscia del cliente;
- una parte conclusiva, nella quale si raccolgono le esperienze a caldo del cliente (se quest’ultimo ha il desiderio di dividerle) e si calibrano le sue reazioni.

È un importante momento di feedback, da considerare attentamente per assicurarci dell'ecologia dell'intera esperienza che abbiamo proposto al cliente.

È chiaro che lungo l'intera seduta vi sono innumerevoli occasioni per coinvolgere il cliente nella scoperta dei suoi presupposti.

Il cliente ci si presenta con un suo caratteristico modo di vestire, di muoversi, di atteggiarsi, con il suo modo di guardarci, il tono della sua voce, la sua stretta di mano. Questa comunicazione non verbale racchiude i primi presupposti interessanti. Le nostre reazioni a queste informazioni, possono fare da specchio al cliente stesso, che vi si vede riflesso in modo nuovo: a questo scopo è necessaria la nostra capacità di essere al contempo associati e dissociati alla situazione che stiamo vivendo con il cliente, in modo da riuscire ad andare in metaposizione, per restituire al cliente, con le modalità più adeguate (una reazione non verbale, il ricorso discreto all'ironia, una metafora eccetera), l'immagine di un suo presupposto che ci ha colpito e che ci sembra rilevante.

Nelle fasi di colloquio, saranno evidentemente le sue ridondanze e soprattutto le sue violazioni del metamodello a dirci dove andare a ricercare (cfr. Dielts, 1990, p. 29)

Anche le "resistenze" che il cliente propone, spesso inconsciamente, e che ci danno a volte l'impressione di non riuscire ad avanzare, sono rivelatrici dei suoi presupposti.

Robert Dielts parla di "tranelli" nell'identificazione delle convinzioni (presupposti) e ne elenca tre (cfr. Dielts, 1990, p.28):

- Il primo riguarda il terapeuta ed è l'intrusione dei suoi propri presupposti nel quadro di riferimento del cliente; questo capita quando "il terapeuta tende a cercare nell'altro la prova delle proprie convinzioni";
- Il secondo lo chiama "falso indizio" ed è essenzialmente quando il cliente razionalizza, proponendo spiegazioni per i suoi stati d'animo;
- Il terzo è la "cortina di fumo": quando il cliente perde il filo del discorso, porta la sua attenzione su qualcosa di irrilevante e si confonde. Di solito capita quando ci si avvicina a qualcosa di veramente importante e che si desidera istintivamente nascondere.

Uno strumento importante per identificare sia i presupposti, sia i più opportuni modi per coinvolgere il cliente è l'ascolto attento della sua comunicazione. Ciò comporta

l'attenzione per le modalità e le sottomodaltà della sua comunicazione e per gli indicatori linguistici delle strategie che hanno permesso di costruire i suoi presupposti. Da qui discenderanno informazioni per la costruzione dei percorsi in trance e per la scelta delle metafore, che conterranno le parole e gli schemi di pensiero rielaborati allo scopo.

A questo proposito Dilts ci ricorda: “Se si è in grado di cogliere e ascoltare queste connessioni interne<sup>9</sup> si scoprirà in che modo la persona ha strutturato le proprie convinzioni limitanti” (Dilts, 1989, p. 30).

#### **4.1.3 Domande potenti per perturbare il “sistema cliente”**

Un accenno particolare va fatto a questo fondamentale strumento; le domande rivelano, scuotono, muovono e perturbano.

Nel caso di Giulia però non hanno rivestito un ruolo così centrale rispetto alla sua presa di coscienza; infatti Giulia ha una sua strategia di funzionamento, che le permette di attivare la propria consapevolezza attraverso il racconto spontaneo dei fatti e delle esperienze. È stata piuttosto la possibilità di essere ascoltata, di trovare un luogo protetto dove verbalizzare e ordinare i propri pensieri, dove ascoltarsi e vedersi, l'aspetto determinante per i suoi insight. La perturbazione del suo sistema è stata realizzata attraverso le esperienze a livello inconscio, attraverso l'incontro continuo con le sue parti, esse stesse parlanti. Giulia ha saputo rispondere alle domande che spontaneamente le nascevano dentro; ne è un bellissimo esempio proprio il suo insight sulla punteggiatura della sua lettura delle esperienze del passato: dal *bello* → *brutto*, al *bello* → *brutto* → *bello*.

Giulia si è posta lei stessa le sue domande potenti e ha saputo rispondervi con gran sincerità e coraggio.

---

<sup>9</sup> Dilts si riferisce alle strategie di creazione della realtà soggettiva ed alla loro connessione con la genesi delle convinzioni.

#### 4.1.4 Altre modalità di lavoro

Qui di seguito riportiamo alcune tecniche o modalità di lavoro, usate nel caso di Giulia ed illustrate nei protocolli presentati in questo lavoro, che hanno facilitato il coinvolgimento della cliente nella presa di consapevolezza e nella modifica dei suoi presupposti.

Lo scopo di tale presentazione è semplicemente quello di offrire al lettore un sintetico indice tematico, che non è né esaustivo rispetto agli strumenti e alle modalità realmente usati durante il percorso, né tanto meno rispetto alle innumerevoli possibilità e varianti d'approccio al caso in questione.

Alcuni esempi:

- L'ipnosi indiretta (seconda seduta)
- L'album dell'infanzia (seconda seduta)
- L'uso delle metafore corporee del cliente (seconda seduta e sgg.)
- La definizione degli obiettivi di percorso (cap.3.1.1.1)
- La definizione degli obiettivi di seduta (terza seduta)
- Metafore e favole:
  - Storia del cavallo che si credeva un cammello (terza seduta)
  - Storia del sassolino bianco (quinta seduta)
  - Il ruscello che trova da solo la sua strada (sesta seduta)
- Le domande per riformulare gli obiettivi (quarta seduta)
- L'esercizio della bolla d'appartenenza (quarta seduta, il primo e – mail di Giulia e la sesta seduta)
- L'incontro con l'inconscio (quarta seduta e quinta seduta)
- Il dialogo tra le parti: il rene e la testa (cap. 3.1.3.2, quinta seduta)
- Il disegno (cap. 3.1.3.1 quinta seduta, 3.1.3.3, sesta seduta e 3.1.4 ottava seduta)
- Il gioco di ruolo: nella parte di ... (cap. 3.1.3.3, sesta seduta)

Obiettivo: capire meglio alcuni comportamenti dei genitori di Giulia, per evidenziare alcuni suoi modi di relazionarsi con loro, per verificare la sua rete d'appartenenza e le relative conseguenze sui suoi progetti di cambiamento.

- La tecnica della confusione (settima seduta)
- L'uso della negazione e del paradosso: facciamo una pausa, .... per rilanciare la motivazione (settima seduta)
- La progressione nel tempo: il futuro desiderato (ottava seduta)
- La regressione nel tempo: il passato temuto (ottava e nona seduta)

Il passato ed il futuro sono risorse a disposizione per il nostro cliente: nel passato andiamo a rivisitare spesso la nascita e i "luoghi" d'origine delle sue convinzioni; nel futuro possiamo costruire le nuove credenze necessarie per avverarlo.

- Il transfert nella realtà quotidiana, in un contesto professionale specifico (sesta seduta e cap. 3.2.3.1)

## ***4.2 Ausili tecnici e informatici per il coach***

### **4.2.1 Protocollo delle sedute**

I protocolli delle sedute sono redatti usando il programma di riconoscimento vocale ViaVoice di IBM. Il programma esige rigore da parte dell'utente, ma dà buoni risultati dopo un certo periodo d'"apprendimento".

La dettatura dei protocolli immediatamente dopo le sedute permette di fissare molti particolari importanti per il seguito del percorso, che altrimenti arrischierebbero di essere dimenticati. Questa fase di lavoro permette inoltre una profonda autocritica dell'operato del coach ed è l'inizio della preparazione della prossima seduta.

L'uso di un programma di riconoscimento vocale facilita la stesura dei protocolli, altrimenti troppo impegnativa.

### **4.2.2 Mappe concettuali e mind map**

Nel precedente lavoro, *Il pollo nell'uovo*, ho ampiamente presentato la struttura e il senso delle mappe dei presupposti (cap. 3.3).

Nella mia prassi di lavoro, in particolari momenti critici di un percorso o in occasione di supervisioni, il ricorso alla rappresentazione di uno spaccato del quadro di riferimento del cliente mediante una mappa concettuale si rivela una preziosa opportunità.

Ripresento qui alcune riflessioni che possono chiarire l'utilità dello strumento.

La mappa ripropone una rappresentazione che intuitivamente permette di cogliere relazioni e interdipendenze tra presupposti; stimola la nostra parte più creativa, il pensiero globale e reticolare.

Ci sono però alcuni principi da esplicitare, affinché si possa capirne pienamente il senso:

1. La mappa descrive la selezione di una minima parte del quadro di riferimento della persona.
2. La selezione è operata dal counselor o dal coach, in base alla sua lettura della realtà, che tiene conto della centralità d'alcuni presupposti rispetto ad altri. Questa centralità è però dedotta considerando gli accenti e le ridondanze che il cliente propone descrivendoci la sua visione del mondo.
3. In particolare, questa selezione è operata cercando di evidenziare i presupposti che appaiono come maggiormente correlati con il problema del cliente e con le risorse esistenti per risolverlo.
4. Le mappe sono come istantanee di una situazione in continua evoluzione e movimento e sono sempre e solo una grossolana semplificazione della stessa.

Per ovviare il più possibile al pericolo dell'arbitrarietà nella lettura degli indicatori del cliente, ho considerato come fonti privilegiate da cui dedurre i presupposti rilevanti, proprio le parole stesse del cliente, la sua gestualità, la sua formulazione d'obiettivi e la ridondanza con cui proponeva il tutto.

Anche per questo motivo mi avvalgo di protocolli piuttosto estesi.

Per le mappe dei presupposti inserite in questo testo sono state disegnate con i tools di Office, in particolare usando i connettori automatici.

Tuttavia, nelle fasi di preparazione sono stati usati sia Software per mappe concettuali, sia per mind mapping.

Per le mappe concettuali, il prodotto usato è stato Cmap Tools. È un pacchetto in Java, gratuito, sviluppato e mantenuto regolarmente dall'Institute for Human and Machine Cognition (IHMC), Pensacola, FL 32502.

Le funzionalità sono molto complete. È possibile indicare i diversi tipi di relazione, anche multipla, fra i nodi della mappa, qualificandoli mediante testi, ciò che può essere molto utile.

Il link per scaricare il programma da Internet è il seguente:

<http://cmap.ihmc.us/Index.html>

Per chi preferisse usare la tecnica del mind mapping, un prodotto consigliabile è FreeMind, programma in Java gratuito, molto potente e di facile uso, anche se le sue funzionalità non sono ancora complete. Ad esempio, non vi è ancora la possibilità di annullare le azioni d'immissione ("undo"), annunciata per un prossimo release. L'esportazione della mappa sotto forma d'immagine non è semplice.

D'altra parte, la logica del mind mapping è gerarchica e non reticolare, ciò che per la rappresentazione dei presupposti individuali e delle loro interrelazioni rappresenta un punto negativo.

Il link per scaricare il programma è:

[http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main\\_Page](http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page)



## 5 Conclusione finale

In questo lavoro ho cercato di documentare un viaggio verso la consapevolezza dei presupposti limitanti (limitatori esistenziali), che hanno creato e mantenuto il disagio nel tempo.

Se in un primo momento, il cambiamento è possibile anche senza la completa presa di coscienza dello stesso, il mantenimento della nuova flessibilità di mappa necessita di un salto quantico della consapevolezza.

In trance si allargano i limiti entro i quali l'esperienza è possibile. Di conseguenza si possono sperimentare condizioni, pensieri e sensazioni, che nel normale stato di coscienza non sono permessi dalla rete di presupposti esistente. Questo però non basta a "fissare" la nuova architettura (gabbia) entro la quale inscrivere presupposti nuovi o ristrutturati.

È nel momento in cui la persona ha maturato, consapevolmente, le sue nuove conclusioni sulla sua esperienza del mondo e le ha potute in qualche modo formulare ed esprimere (a parole, attraverso simboli eccetera), che nasce l'insight verso una vera e propria trasformazione.

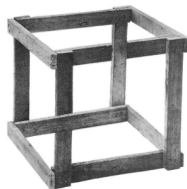
Le favole che parlano di trasformazioni (è il brutto anatroccolo, Cenerentola, ...) non cambiano la persona o il protagonista, ma raccontano della magia di una presa di coscienza del proprio potenziale; ci si trasforma, perché ci si permette di leggersi in un altro modo; si è sempre gli stessi, ma le sbarre dietro le quali si viveva sono diventate visibili: ciò che si è visto ci attira e lo si vuole affrontare. Il nuovo punto di vista ha così spodestato il vecchio; è come quando s'intravede una forma in un gioco percettivo: non la si perde più. Restano le vecchie percezioni e ci aggiungiamo le nuove: ci siamo arricchiti nei nostri modi di guardare, ci permettiamo più collegamenti e diverse conclusioni... Siamo un po' più liberi se siamo consapevoli di essere imprigionati.

Il coach è lo specchio e la guida che costantemente e fedelmente rimanda l'immagine del cliente nei suoi momenti di percorso e gli rivela, scotendolo, la struttura delle sue costruzioni, il baco nascosto nella sua logica, le sbarre della sua gabbia. È come quando da piccoli ricalcavamo con la matita quei disegni un po' magici, dapprima invisibili... L'immagine, la forma si rivela pian piano a se stessa.

Non si devono temere le deviazioni, ma proseguire con tenacia, riproponendo al cliente le domande che illuminano quelle sue affermazioni ripetitive, ridondanti e assolute. Domande che illuminano le verità del cliente.

Per noi coach, compagni di viaggio, verso obiettivi e progetti esistenziali, la sfida è credere nei sogni dei nostri clienti, sognarli con loro, vederli con i loro occhi e insieme inventarne di nuovi per provare a credere anche nelle cose in cui non crediamo ... per scoprire nuove meraviglie.

La gabbia è aperta, ... anzi non è mai stata chiusa, ... anzi non è neanche una gabbia, ... è qualcosa di curioso ...



## 6 Ringraziamenti

... È come se creassi una tela, una tela tessuta ogni giorno, intrecciando storie, sogni, ricordi e fantasie, ma anche carezze, sorrisi, parole, sapori, sensazioni, emozioni scambiati e vissuti con ognuno di voi, con i quali ho percorso un tratto di strada, sentendomi più felice, costruendo una parte di mondo da abitare nella pace.

Le tele, le reti, le mappe interagiscono, si plasmano e ci permettono nuove avventure.

Grazie a mia nonna, che credeva nella vita, nella natura, nella poesia, nel perdono, nell'amore, nella passione, nella cultura, nell'arte, nei misteri, nel potere delle sue mani, nella volontà, nella mente, ...

Grazie a mio marito che crede nella giustizia, nella difesa degli oppressi, nelle missioni impossibili, nella ragione e nel cuore, ...

Grazie alle mie figlie che credono nelle fate, nella musica, nell'amicizia, nella gioia di vivere, ai cani che parlano, ai pensieri proibiti, al ragazzo del cuore, ..

Grazie alla mia coach Antonella che crede nelle risorse degli altri, nella solidarietà, nel suo cuore e in quello di chi gli sta accanto, ...

Grazie ai miei supervisor e mentori, Beppe e Marco, che credono nella conoscenza, nelle trasformazioni, nei loro studenti, nella magia, ...

Grazie a Giulia che crede nel suo futuro, nella sua bravura, nel suo ragazzo, in altre vite, ...

Grazie a tutti quelli che credono, che condividono le loro credenze e le fanno ricreare, rinnovare per darci nuove possibilità, nuove libertà, nuove aperture.

## 7 Bibliografia

La seguente bibliografia comprende anche molti testi citati nel mio precedente scritto "Il pollo nell'uovo", data la loro utilità per inquadrare lo sfondo teorico del presente lavoro.

AA. VV., *Ipnosi nel 2000: il pensiero di M. Erickson e dei neo-ericksoniani*, Atti del XII congresso nazionale, Ed. A.M.I.S.I., Milano, 2001

Austin, John L., *How to do things with words*, Harward University Press, Cambridge Massachusetts, (2. ed.) 1975 (trad. it. *Come fare cose con le parole*, Marietti, Genova, 1987)

Bandler, Richard, Grinder, John, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, (Volume 1), Meta Publications, Cupertino California, 1975

Bandler, Richard, Grinder, John, DeLozier, Judith, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, (Volume 2), Meta Publications, Cupertino California, 1977

Bandler, Richard, Grinder, John, *Reframing – Neuro-Linguistic Programming and the Transformation fo Meaning*, Moab Utah, 1982

Bateson, Gregory, *Mind and Nature, a Necessary Unity*, Bantam Books, New York, 1979 (trad. it. *Mente e natura – un'unità necessaria*, Adelphi, Milano, 1984)

Bermolen, Alberto et al., *La via del simbolo – Psicodramma solistico e tecniche espressive in gruppi di crescita*, Comunità di vita cristiana, Roma, 2001

Bona, Angelo, *Vita nella vita – Ipnosi regressive a vite precedenti*, Edizioni mediterranee, Roma, 2001

Bona, Angelo, *Il profumo dei fiori d'acacia*, Edizioni mediterranee, Roma, 2002

Chopra, Deepak, *Quantum Healing*, Bantam Books, New York, 1989, (trad. it. *Guarirsi da dentro*, Sperling & Kupfer, Milano 1997)

- Connirae, Andreas, Steve, Andreas, *Change Your Mind – and Keep the Change*, Real People Press, Moab Utah, 1987
- Dell, Paul F., “Bateson e Maturana: verso una fondazione biologica delle scienze sociali”, in: *Terapia familiare*, N. 21, luglio 1986, pp. 35-60
- De Vecchi, Gérard, Carmona–Magnali, Nicole, *Aiutare a costruire le conoscenze*, La nuova Italia, Firenze, 1999
- Dilts, Robert B., *Applications of Neuro-Linguistic Programming*, Meta Publications, Cupertino California, 1983
- Dilts, Robert B. et al., *Beliefs – Pathways to Health and Well-Being*, Metamorphorous Press, Portland, 1990 (trad. it. *Convinzioni – Forme di pensiero che plasmano la nostra esistenza*, Astrolabio, Roma, 1998)
- Dilts, Robert B., *From Coach to Awakener*, Meta Publications, Capitola, CA, 2003 (trad. it. *Il manuale del coach*, Roberti, Milano, 2003)
- Erickson, Milton H., Rossi, Ernest L., Rossi, Sheila I., *Hypnotic Realities – The Induction of clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestions*, Irvington, New York, 1976 (trad. it. *Tecniche di suggestione ipnotica – Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta*, Astrolabio, Roma, 1979)
- Erickson, Milton H., *Teaching Seminar with Milton Erickson*, Brunner-Mazel, New York, 1980 (trad. it. *A scuola d'ipnosi, Seminario raccolto da Jeffrey K. Zeig*, Boringhieri, Torino, 1983)
- Erickson Milton H., Rossi Ernest L., *Experiencing Hypnosis, Therapeutic Approaches to Altered States*, Irvington Publishers, New York, 1981 (trad. it. *L'esperienza dell' ipnosi, Approcci terapeutici agli stati alterati*, Astrolabio, Roma, 1985)
- Erickson Milton H., *Healing in Hypnosis – The Seminar Workshops and Lectures of Milton H. Erickson*, (Volume 1), Irvington Publishers, New York, 1983 (trad. it. *Guarire con l'ipnosi*, Astrolabio, Roma, 1984)
- Erickson Milton H., Rossi Ernest L., *The February Man, Evolving Consciousness and Identity in Hypnotherapy*, Brunner-Mazel, New York, 1989 (trad. it. *L'uomo di*

- febbraio, lo sviluppo della coscienza e dell'identità nell' ipnoterapia, Astrolabio, Roma, 1992)
- Glaserfeld, Ernst von, *Il costruttivismo radicale – Una via per conoscere ed apprendere*, Società stampa sportiva, Roma, 1998
- Gordon, David, *Therapeutic Metaphors*, Meta Publications, Cupertino, California, 1978
- Gordon, David, Meyers-Anderson, Maribeth, *Phoenix - Therapeutic Patterns of Milton H. Erickson*, Meta Publications, Cupertino, California, 1981
- Grecchi, Vittorio, *Psicoterapia e neuroscienze – Gli stati modificati di coscienza nella terapia generativa e nelle emozioni*, Guerini e Associati, Milano, 2003
- Hadley, Josie, Staudacher, Carol, *Hypnosis for Change – A Practical Manual of Proven Hypnotic Techniques*, second edition, New Harbinger Publications, Oakland, California, 1989
- Hambelton, Roger, *Practising Safe Hypnosis – A Risk Management Guide*; Crown House Publishing, London, Carmarthen UK, 2002
- Kopp, Richard R., *Metaphor Therapy. Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*, Brunner-Mazel, Bristol, 1995 (trad. it. *Le metafore nel colloquio clinico. L'uso delle immagini mentali del cliente*, Erickson, Trento, 1998)
- Lankton, Steve, *Practical Magic – A Translation of Basic Neurolinguistic Programming into Clinical Psychotherapy*, Meta Publications, Cupertino California, 1980 (Trad it.: *Magia pratica – Le basi della Programmazione Neurolinguistica nel linguaggio della psicoterapia clinica*, Astrolabio, Roma, 1989)
- LeDoux, Joseph, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*, Viking Penguin, New York, 2002 (trad. it. *Il Sé sinaptico*, Cortina Editore, Milano, 2002)
- Loriedo, Camillo, Del Castello, Emanuele (curatori), *Tecniche dirette e indirette in ipnosi e in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano, 1995
- Maturana, Humberto R., Varela, Francisco J., *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*, Shambhala, Boston, 1987 (Revised Edition:

- same publisher, 1992), (trad. ted.: *Der Baum der Erkenntnis - Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens*, Goldmann Taschenbuch, München, 1992)
- Maturana, Humberto R., Varela, Francisco J., *Macchine ed esseri viventi*, Astrolabio, Roma, 1992
- McGill, Ormond, *Secrets of Dr. Zomb – The Autobiography of Ormond McGill*, Crown House Publishing, London, Carmarthen UK, 2003
- Mills, Joyce C., Crowley, *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within*, Brunner-Mazel, New York, 1986 (trad. it. *Metafore terapeutiche per i bambini*, Astrolabio, Roma, 1988)
- Padrini, Francesco, *Il linguaggio segreto del corpo – Come interpretarlo e decodificarlo*, (nuova edizione), De Vecchi, Milano, 2001
- Rainville, Claudia, *Métamédecine – La guérison à votre portée*, F.R.J. Editions, Paris, 1995 (trad. it. *Metamedicina - Ogni sintomo è un messaggio*, Edizioni Amrita, Torino, 2000)
- Ramachandran, Vilayanur S., *The Emerging Mind*, 2003 (trad. It. *Che cosa sappiamo della mente*, Mondadori, Milano 2004)
- Rossi, Ernst L., *The Psychobiology of Mind-Body Healing*, Norton, New York, 1986 (trad. it. *La psicobiologia della guarigione psicofisica*, Astrolabio, Roma, 1987)
- Rossi, Ernst L., *The Psychobiology of Gene Expression*, Norton, New York, 2002
- Shone, Ronald, *Creative Visualization: Using Imagery and Imagination for Self-Transformation*, Destiny Books, Rochester, 1998
- Simonton, Carl O., *The Healing Journey*, Bantam Books, New York, 1992
- Simonton, Carl O., et al., *Getting Well Again*, Bantam Books, New York, 1980
- Vercelli, Giuseppe, *Il “Mantenimento” del cambiamento terapeutico*, documento di lavoro non pubblicato, Torino, 2003

Verissimo, Luis F., *Borges e os orangotangos eternos*, Companhia das Letras, São Paulo, (1. ed.) 2000

Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H., Jackson, Don D., *Pragmatic of Human Communication – A study of Intellectual Patterns, Pathologies, and Paradoxes*, W.W. Norton & Co., New York, 1967 (trad. it. *Pragmatica della comunicazione umana – Studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi*, Astrolabio, Roma, 1971)

Watzlawick, Paul, *How Real is Real? Communication – Disinformation – Confusion*, Spring Books, Palo Alto, 1971 (trad. it. *La realtà della realtà – Comunicazione, disinformazione, confusione*, Astrolabio, Roma, 1976)