



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

Corso di Diploma in

Counselor professionale

ad indirizzo ipnologico costruttivista

(Operatore professionale nelle relazioni di aiuto psicologico)

Il pollo nell'uovo

**I presupposti personali e il cambiamento nell'ipnosi costruttivista:
un'introduzione di carattere esperienziale**

Relatore: dott. Giuseppe Vercelli

Candidata: dott. Rossella Rondi

Anno accademico 2002/2003

Sommario

1	Introduzione	5
1.1	<i>Le ragioni della scelta</i>	5
1.1.1	Obbiettivi generali	6
1.1.2	Obbiettivi specifici	7
1.2	<i>Ringraziamenti</i>	7
2	Elementi rilevanti del costruttivismo	8
2.1	<i>Principi e scopi del costruttivismo</i>	8
2.2	<i>I presupposti della psicologia costruttivista</i>	9
3	Relazione tra presupposti individuali e cambiamento	11
3.1	<i>Il concetto di presupposto individuale</i>	11
3.1.1	Definizione di presupposto e significato per il cambiamento.....	14
3.1.2	Definizioni nei diversi approcci.....	20
3.1.3	Una lettura costruttivista della genesi dei presupposti: il riempimento inconscio delle carenze conoscitive.....	22
3.2	<i>Tipologia dei presupposti</i>	25
3.2.1	Oggetto dei presupposti.....	26
3.2.2	Livello logico dei presupposti	26
3.2.3	Grado di esplicitazione dei presupposti	28
3.2.4	Le manifestazioni metaforiche dei presupposti	30
3.2.5	Violazioni del meta-modello	31
3.3	<i>Relazione fra i presupposti</i>	33
3.3.1	Rete dei presupposti quale sistema pseudo-coerente	33
3.3.2	Catene logiche e pseudo-logiche.....	34

3.3.3	Presupposti primari e derivati.....	35
3.4	<i>Il caso di Ulisse, viaggiatore instancabile</i>	35
3.4.1	Introduzione	35
3.4.2	Presentazione del caso.....	38
3.4.3	Scheda per la descrizione del presupposto	45
3.4.4	... un anno dopo: verifica del cambiamento.....	51
4	L'individuazione e la selezione dei presupposti	62
4.1	<i>Ruolo del counselor di fronte ai presupposti del cliente</i>	62
4.2	<i>L'individuazione dei presupposti nella prassi di counseling</i>	66
4.2.1	Il colloquio: lo strumento base per il counseling.....	67
4.2.2	Indicatori della presenza di presupposti.....	70
4.2.3	Le ipotesi sui presupposti	72
4.2.4	L'uso dell'ipnosi per l'individuazione dei presupposti	73
4.3	<i>La selezione dei presupposti "rilevanti"</i>	75
4.3.1	Detonatori di cambiamento	75
4.3.2	Presupposti sui quali costruire	76
4.3.3	Presupposti chiave della limitazione personale.....	78
4.3.4	Il cambiamento dei presupposti individuali.....	79
5	Ipnosi e cambiamento attraverso le leve dei presupposti: il caso di Dolores	82
5.1	<i>La preparazione agli incontri</i>	82
5.1.1	Pulire i propri filtri percettivi.....	83
5.1.2	Conoscere la propria mappa (i propri presupposti).....	84
5.1.3	Aprire i canali percettivi.....	85
5.1.4	Dalla metafora al presupposto	86

5.1.5	La metafora di Dolores.....	86
5.1.6	Scheda per la descrizione del caso di Dolores	86
5.2	<i>Gli incontri con Dolores</i>	88
5.2.1	L'ipotesi del problema	89
5.2.2	Si tratteggia l'obiettivo del cliente.....	90
5.2.3	I primi schizzi sui presupposti	91
5.2.4	Primo incontro.....	91
5.2.5	Secondo incontro	98
5.2.6	Terzo incontro	102
5.2.7	Quarto incontro	113
5.2.8	Quinto incontro.....	119
5.3	<i>I risultati</i>	125
5.3.1	Tre mesi dopo	129
6	Conclusione	130
7	Bibliografia	131

1 Introduzione

1.1 *Le ragioni della scelta*

I presupposti individuali (che in questo lavoro sono definiti 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”, possono essere considerati l’evidenza dei nostri processi di costruzione della realtà. Essi si possono intendere come le condizioni per le quali o nelle quali le nostre esistenze assumono un senso; essi ci permettono da un lato di capire meglio, di decodificare, i comportamenti, le scelte nostre e di chi ci circonda, dall’altro ci mostrano la relatività di queste scelte e di questi comportamenti. Appena ci soffermiamo ad ascoltare o ad osservare qualcuno scopriamo attraverso il suo comportamento le conclusioni inconscie che lo governano.

Più sono solidi e radicati e più le scelte di vita appaiono logiche e conseguenti, congruenti e prevedibili anche per l’osservatore esterno.

Chi le vive sentirà tutta la forza, la potenza e a volte la coercizione (i limiti) che i suoi presupposti esercitano su di lui.

I presupposti sono una chiave di lettura interessante dei nostri comportamenti e anche una condizione/ premessa per i successivi cambiamenti.

L’ipotesi che mi interessa esplorare è quella della possibilità di individuare, attraverso l’uso dell’ipnosi costruttivista, piste innovative per identificare, svelare e reinquadrare i presupposti personali che sono correlati a una situazione problema per poi riutilizzarli nel percorso di crescita personale. Questo in funzione dello sviluppo delle potenzialità individuali, dell’ampliamento delle possibilità personali nella ricerca di un nuovo equilibrio e adattamento creativo a nuove situazioni e contesti.

Non basta la ragione e la consapevolezza per cambiare i presupposti non più funzionali; occorre attivare la nostra parte creativa, liberare il pensiero positivo, mettersi in una condizione di estasi ricettiva al cambiamento: l'ipnosi lo permette. Per un cambiamento sostanziale e 'duraturo' (secondo le esigenze del soggetto in mutamento continuo), occorre lavorare sul sistema di credenze, sui valori, insomma sull'insieme degli elementi che compongono il suo quadro di riferimento, sui suoi presupposti personali. "Some things must be believed to be seen" (Bagley III, Reese, 1987, p. 29).

La nostra parte creativa, la nostra parte giovane, flessibile, facile al cambiamento è la nostra principale risorsa di cambiamento e riadattamento della nostra mappa mentale, dei nostri punti di riferimento.

Cambiare punti di riferimento (i nostri presupposti) per allargare le nostre visioni, per riadattarle a modi più convenienti e opportuni di leggere e decodificare l'esperienza è un'operazione avventurosa, inebriante e a tratti sconcertante. Timori e paure sono parti delle nostre reazioni di mantenimento e cura della nostra ecologia.

Con l'ipnosi costruttivista è possibile permettere al nostro inconscio di lavorare al meglio, di liberare il suo potenziale, di assicurarci la sicurezza delle nostre attuali stabilità introducendo solo quegli elementi utili per le necessarie ristrutturazioni.

Il ruolo del counselor è quello di accompagnare e agevolare la persona in questo percorso. La sua grande sfida è di mantenere il più possibile puliti i suoi filtri percettivi e la sua consapevolezza di leggere la realtà del paziente sempre e comunque dal suo punto di vista, dalla sua propria mappa, intrisa di significati dei suoi propri presupposti.

1.1.1 Obiettivi generali

- Usare l'ipnosi costruttivista, in un contesto di counseling, per identificare, reinquadrare e utilizzare i presupposti personali correlati a situazioni pro-

blema e permettere al soggetto di scoprire nuove e più adeguate soluzioni di adattamento alla sua realtà

- Documentare, attraverso un'analisi critica di due casi, alcuni percorsi possibili.

1.1.2 Obiettivi specifici

- Identificare le correlazioni possibili, in termini di interrelazione reticolare e non lineare, tra stato problema / disagio e i presupposti del soggetto in questione
- Utilizzare l'ipnosi costruttivista per evidenziare e far prendere coscienza al soggetto di questa relazione
- Accompagnare il cliente lungo il suo percorso di cambiamento attraverso l'impiego di tecniche ipnotiche costruite su misura con il soggetto.

1.2 Ringraziamenti

Grazie a Enrico, mio compagno e coach naturale da quasi una vita (o molte di più ...), per continuare a credere nelle mie illusioni e condividere le mie passioni, per perturbare la mia struttura (costantemente e tenacemente), liberarne nuove energie e ridere insieme sulle nostre certezze.

Grazie alle mie figlie Marsia, Camila e Cristina per le loro coccole, per le loro magie, per i ghirigori disegnati nell'aria che ritagliano nuovi sogni.

Grazie al gruppo del corso di counseling per la sua autenticità, allegria e sensibilità.

Grazie alle visioni, al coraggio e all'impegno di Beppe, Marco e Paola che stanno realizzando una nuova scuola.

Grazie a Ulisse e Dolores per l'ardire delle loro imprese.

Grazie alla natura che sa condividere con noi tutti la sua intelligenza.

2 Elementi rilevanti del costruttivismo

2.1 Principi e scopi del costruttivismo

In che modo il costruttivismo “feconda” per così dire la pratica dell’ipnosi e ne aumenta la sua potenzialità?

I principi qui sotto elencati mettono in evidenza come il processo di apprendimento degli individui sia, da una parte fondamentale per la loro integrazione armonica, dinamica e creativa al contesto in cui vivono, dall’altra come si tratti di processi particolari, totalmente soggettivi, atipici, speciali e propri a ogni singolo individuo.

Le strategie di organizzazione e di costruzione della conoscenza sono tanto uniche e private quanto la sua più profonda identità. Si strutturano e consolidano attraverso un meccanismo circolare di feedback, rinforzato dalle risposte dell’ambiente circostante (ambiente fisico, sociale, culturale, psicologico, politico ecc.). In questa dinamica costruiamo il nostro quadro di riferimento, composto dalla rete di presupposti e che permette e limita le nostre diverse occasioni di apprendimento.

L’approccio di counseling attraverso l’ipnosi costruttivista, si fonda sul profondo rispetto di questa evidenza fenomenologica.

Qui di seguito elenco i principi fondamentali del costruttivismo radicale che faranno da sfondo concettuale al presente lavoro:

- “La conoscenza non viene ricevuta passivamente né attraverso i sensi né attraverso la comunicazione
- La conoscenza viene attivamente costruita dal soggetto ‘conoscente’
- La funzione della conoscenza è adattiva, nel senso biologico del termine, e tende verso l’adattezza o viabilità

- La conoscenza serve all'organizzazione del mondo esperienziale del soggetto, non alla scoperta di una realtà ontologicamente oggettiva" (Glaserfeld, 1998, p. 50).

Molti di questi principi sono applicati in diverse forme da numerosi altri specialisti anche al di fuori del movimento costruttivista. In particolare citiamo Milton Erickson, al quale ci riferiremo spesso in questo lavoro, che collega esplicitamente le modalità di apprendimento di un individuo con le sue possibili difficoltà di interazione con l'ambiente circostante. Un'inappropriata o insufficiente esperienza di apprendimento è per Erickson la causa dell'incapacità di rispondere adeguatamente alle aspettative personali o sociali (cfr. Gordon, 1981, p. 16).

Il costruttivismo radicale non indirizza il suo interesse verso questo sogno (N.d.R. cioè "la realtà ontologica sognata dai filosofi tradizionali"); suo scopo è di mostrare che si può costruire una "realtà esperienziale" relativamente stabile senza presupporre un mondo-in-sé indipendente" (Glaserfeld, 1998, p. 80).

2.2 I presupposti della psicologia costruttivista

La psicologia costruttivista si poggia su alcuni presupposti fondamentali. Qui di seguito accenniamo in particolare al primo e al quinto, perché particolarmente significativi per il discorso specifico sull'uso dei presupposti individuali come leve per il cambiamento.

Primo presupposto: *"L'esperienza di realtà è uno stato mentale"* (Chisotti et al., 2003, p. 42): non possiamo prescindere da ciò che conosciamo, né tanto meno da ciò che abbiamo ripetutamente sperimentato e classificato in un determinato modo. Dalla generalizzazione delle nostre esperienze abbiamo costruito il nostro quadro di riferimento, la nostra mappa che ci "obbliga" a una lettura più o meno costante della realtà. Lavorare sugli stati mentali, introdurre squilibri momentanei appropriati e calibrati sulla mappa della persona, può quindi essere una strategia per attivare nuove esperienze di realtà e nuove mappature. Una nuova esperienza può in qualche modo introdurre un cambiamento nel quadro

di riferimento e quindi nei presupposti della persona; si potrà trattare di ristrutturazioni o di modifiche sostanziali.

Questo primo presupposto può essere detonatore di grande libertà nella misura in cui, come counselor, sosteniamo il nostro cliente in nuovi processi conoscitivi della realtà, che ne rivelano tratti congeniali per il cambiamento da lui auspicato; inoltre è un monito costante alla reificazione della nostra conoscenza, alla supponenza dei nostri punti di vista e ci ricorda il rispetto e l'umiltà indispensabili in chi decide di accompagnare qualcuno nel suo processo di cambiamento.

Quinto presupposto: *“Spesso la soluzione costituisce il problema, persistendo in uno stato mentale forzato in cui non vi è più congruenza tra l'elaborazione interna e l'evento esterno”* (Chisotti et al., 2003, p. 48): a volte il sistema di riferimento limita in modo sostanziale la ricerca di soluzioni “altre” rispetto a quelle già sperimentate. Forti e importanti presupposti ci possono costringere a reiterare soluzioni inadatte a determinati stimoli ambientali; l'insuccesso di ritorno ci può confermare le nostre credenze sull'impossibilità di soluzione al problema; si entra in un circolo vizioso di tentavi e insuccessi che non sa sperimentare il cambiamento al secondo livello, l'uscita dal circuito dell'abitudine e dalla soluzione che genera il problema. Solo un cambiamento di livello, un intervento al livello del quadro di riferimento e del sistema di presupposti, può permettere un cambiamento sostanziale nelle strategie di adattamento alla realtà.

La soluzione riproposta e scelta dalla persona si collega a una rete di suoi presupposti che, adeguatamente esplorata, può permettere nuove connessioni.

3 Relazione tra presupposti individuali e cambiamento

3.1 Il concetto di presupposto individuale

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 questa 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 di lettura per interpretare e capire le dichiarazioni, le parole e i comportamenti delle persone. È il quadro di riferimento inconscio che contiene i codici per la lettura dell'esperienza del nostro cliente.

Ma come costruiamo e modifichiamo le nostre mappe o metafore del mondo? Quali sono gli elementi costitutivi di questi quadri di riferimento personali?

La risposta a questi interrogativi non può prescindere dalle conclusioni a cui sono giunti Maturana e Varela attraverso il loro approccio biologico della conoscenza. Il concetto di autopoiesi sottolinea il carattere “autarchico” della conoscenza umana che è presente in ognuno di noi e ci caratterizza fin dall'inizio. È il suo disvelamento, attraverso un cambiamento di codici, che ci permette di costruirci. Il nostro cervello elabora la realtà e genera la conoscenza che vi risiede (produce la nostra realtà percepita, la nostra mappa); in questo senso lo consideriamo autopoietico e autoreferenziale.

“... Autopoiesi, collegamento e determinismo interno sono i tre concetti fondamentali che descrivono il funzionamento di un sistema vivente in generale, e del sistema nervoso in particolare: tutto ciò che avviene in un sistema autopoietico (sistema nervoso compreso) è subordinato alla conservazione dell'autopoiesi;

così qualsiasi compensazione conseguente a una perturbazione risulta da una modificazione della connettività del sistema che avviene secondo uno 'schema' determinato all'interno del sistema stesso (qualcosa come dire che ognuno è fatto così com'è fatto)." (Maturana, Varela, 1992)

"Nell'interazione fra un essere vivente e l'ambiente all'interno di questa congruenza strutturale (tra essere vivente e ambiente), non sono le perturbazioni dell'ambiente che determinano cosa avviene nell'essere vivente; è piuttosto la struttura dell'essere vivente che determina quali cambiamenti avverranno in lui a seguito della perturbazione" (tradotto da: Maturana, Varela, 1987, p. 106).

Da qui discende che "Non si può apprendere dall'esterno, ma si può soltanto elicitarlo dall'interno; per apprendere occorre perturbarci internamente" (Chisotti et al., 2003, p.52). Parimenti il nostro intervento di counseling potrà unicamente sollecitare le risorse di autoregolazione e ristrutturazione autonome del cliente.

Secondo il determinismo strutturale di Maturana, ogni sistema vivente possiede una sua propria struttura che ne determina il comportamento e anche le sue specifiche potenzialità di cambiamento. Questa struttura stabilisce anche le interazioni per lui possibili. È importante sottolineare che questa struttura non è statica, ma si può modificare attraverso ogni interazione. Questa capacità spinta d'interazione "si fonda sulla *plasticità strutturale*. Un sistema è plastico a livello strutturale quando è in grado di subire cambiamenti strutturali in seguito ad interazione con se stesso, con il suo ambiente o con altri sistemi strutturalmente plastici"(Dell, 1986).

Per quanto riguarda la nostra riflessione sui presupposti, ciò significa ancora una volta considerare il quadro di riferimento della persona come punto di partenza e di arrivo di tutte le sue trasformazioni e apprendimenti, visti come riadattamenti dinamici della sua rete di presupposti in una costanza organizzativa.

È indubbio che un approfondimento della problematica della costruzione e della modifica dei presupposti individuali nell'ottica delle teorie della scuola di Varela e Maturana, sarebbe molto interessante, ma andrebbe ben oltre i limiti e gli obiettivi di questo lavoro, essenzialmente esperienziale.

Da un altro punto di vista, Erickson e Rossi ci orientano nella lettura dei quadri di riferimento e nella comprensione dei cambiamenti al loro interno.

“Il quadro o schema di riferimento lo possiamo considerare una metastruttura (*livello secondario o metalivello*), spesso inconscia, che conferisce significato ai contenuti della consapevolezza o *livello primario*” (Rossi, Erickson, 1981, p. 277). “In ogni dato momento, la coscienza esclude ogni altro elemento al di fuori dei suoi punti focali d’attenzione: può manipolare solo quei contenuti che si trovano al suo livello ma non può cambiare le metastrutture a livello secondario. È quest’ultimo che struttura e dà significato ai contenuti del livello primario. I quadri di riferimento sono, in sostanza, complessi di presupposti psicologici, biologici, socio-antropologici, acquisiti o appresi, che influenzano la percezione e la costruzione della realtà da parte degli individui” (Vercelli, *Il mantenimento del cambiamento terapeutico*, 2003). La coscienza, al livello primario, è bloccata dalle limitazioni del proprio sistema di valori (quadro di riferimento), le è permesso di leggere solo una parte della realtà e solo in un certo modo. Il cambiamento di ottica presuppone quindi l’inserimento di cambiamenti al livello di metastruttura, a livello della matrice della nostra percezione della realtà. Con l’ipnosi ci è possibile uscire dal livello della consapevolezza per raggiungere il livello sovrastante: “ With your indirect approaches you are attempting to deal with structure on the metalevels rather than the primary level of conscious experience. The patients usually do not know what you are doing because they are limited by the focal nature of consciousness to the contents on their primary levels of awareness” (Erickson, Rossi, 1981, p. 256).

Nel tentativo di renderci intelligibile e coerente la lettura della nostra esperienza iniziamo ad associare, generalizzare, ... a 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 sottostante 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.

Evidentemente, i presupposti intesi come elementi costitutivi del quadro di riferimento possono essere di varia natura, come spiegheremo di seguito.

3.1.1 Definizione di presupposto e significato per il cambiamento

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? Vedremo che 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”¹.

Presenteremo, a partire dall'analisi di alcuni casi, uno spaccato delle intricate reti di presupposti che caratterizzano lo sfondo di riferimento delle esperienze prese in esame.

Tener conto di queste reti è estremamente importante, poiché in esse sono nascosti gli elementi per comprendere e leggere le mappe dei nostri clienti. Inoltre, il considerarle adeguatamente ci permette un counseling veramente rispettoso

¹ In altri approcci metodologici viene dato un significato diverso al termine “presupposto”, come vedremo più specificatamente nel capitolo successivo.

della loro ecologia. L'ipnosi è un eccellente aiuto, sia nella fase dell'individuazione dei presupposti significativi, sia nella fase di intervento ristrutturante e creativo da parte del cliente stesso. L'attivazione di stati di coscienza alterati di diverso tipo permette di risvegliare le risorse creative per effettuare il cambiamento necessario.

Un cambiamento duraturo 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 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).

Passiamo ora a considerare le premesse del cambiamento.

Un cambiamento “costa” in termini di energia psichica e di 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 di 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? Questo è il tema che affronteremo di seguito e 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 più volte accennato, non può assolutamente avvenire solo a livello logico, ma deve basarsi sull’attivazione della parte inconscia, mediante l’uso creativo di svariate tecniche ipnotiche.

È importante però, in questo contesto, mettere in risalto che le tecniche di trance possono avere diversi scopi, non sempre mirati al cambiamento duraturo.

- **Ipnosi per il cambiamento** (duraturo, strutturale, ...)

Il cambiamento dei presupposti di una persona, come detto, può sembrare un'impresa impossibile se affrontato razionalmente. Il ricorso a stati di trance invece permette alla persona di regredire a stati più indifferenziati della sua consapevolezza di sé, sospendere il giudizio razionale e attivare le sue risorse creative e intuitive.

Ciò che prima era un limite, in questo stato più indifferenziato diventa una nuova possibilità, una strada semplicemente da percorrere. L'esperienza della possibilità di questi nuovi comportamenti, abilità, emozioni ecc., anche se "solo" vissuta nella stato di trance, è comunque un'esperienza che può influenzare, ristrutturandolo, il quadro di riferimento.

Le neuroscienze dimostrano inoltre che i cambiamenti neuronali e chimici a livello cerebrale sono identici sia nel caso di esperienze realmente agite nella realtà, sia in quello di esperienze sperimentate in stati di trance o di sogno. Quindi, se l'esperienza è stata profondamente e completamente sperimentata dalla persona e se quest'ultima è stata opportunamente accompagnata (rispettando il suo sistema di presupposti esistenti e curando la sincronizzazione ai livelli di contenuto, di relazione e di cultura), è possibile che la nuova esperienza in uno stato di trance funzioni da elemento generatore di cambiamento al metalivello (del quadro di riferimento).

Il counselor che si avvale del potente strumento dell'ipnosi mette a disposizione del suo cliente un contesto particolare nel quale i suoi atteggiamenti, i suoi comportamenti e gli appropriati rituali², possono creare un'atmosfera singolare, diversa, sorprendente, rispetto a ciò che abitualmente sperimenta il cliente. Il cliente potrà sentirsi incerto anche di fronte ad azioni comuni o familiari, poiché le dovrà riconiugare con questo nuovo contesto dato dal particolare ambiente della seduta. Questi momenti di estraneità e di insicu-

² Ogni intervento di distrazione, shock, sorpresa, di "magia", dubbio, confusione ecc dovrà assolutamente rispettare il quadro di riferimento della persona per essere efficace: "You have to fit your technique to the patient's frame of reference" (Erickson, Rossi, 1981, p. 254)

rezza vissuti dalla persona la dispongono all'uso della sua parte inconscia, dato che la sua parte consapevole è al momento confusa e ha perso il controllo.

“Il sorprendente e inusuale sospende ed elude il quadro di riferimento che ci dà il nostro abituale senso di realtà. Quando manca questo orientamento generalizzato della realtà, anche il normale controllo dell'ego se ne va. Quando il normale controllo dell'ego se ne va, l'inconscio arriva in modo autonomo per riempire il vuoto e rimpiazzarlo. A questo punto, il terapeuta può anche inserirsi ed evocare processi che non sarebbero possibili per il paziente nel suo quadro di riferimento abituale” (traduzione da Erickson, Rossi, 1981, p. 252).

“... è il fatto stesso che i fenomeni ipnotici avvengono in un quadro di riferimento estraneo, a permetterci di superare i limiti dei nostri abituali schemi di riferimento, in trance, in modo che riusciamo a fare cose che con l'ordinaria coscienza dell'io non potremmo fare. Se elimini, razionalizzandola, questa caratteristica di 'estraneità' perdi la potenza dello stato alterato di trance...” (Rossi, Erickson, 1981, p. 269).

“Il cambiamento terapeutico agisce al livello secondario, implica una rielaborazione dei presupposti che lo compongono, definisce una nuova identità (cambio di rituale(?))” (Vercelli, 2003).

“Un cambiamento per essere mantenuto deve essere acquisito, strutturarsi a livello secondario e diventare autonomo, così da ridurre il rischio di recuperare ed impiegare quadri di riferimento o meccanismi mentali abituali e disadattivi.

Il mantenimento del cambiamento terapeutico si basa quindi su atti percettivi, stimolati o acquisiti dal soggetto nel corso del trattamento psicoterapico, che facilitano il riconoscimento di risposte disfunzionali al loro sorgere (segnali deboli) e rendono il cambiamento strutturale; in questo senso il cambiamento terapeutico può diventare stabile, duraturo, non suggestivo ma suscettibile di ulteriori adattamenti” (Vercelli, 2003).

- **Ipnosi per altri scopi**

Si possono sperimentare esperienze di stati alterati di coscienza (trance naturalistiche, sogni ad occhi aperti, intuizioni ecc.), che ci possono permettere momenti di rigenerazione, di rilassamento, di creatività o di apprendimenti puntuali.

Ad esempio, nell'ambito della preparazione tecnica di uno sportivo si può ricorrere all'uso della trance per mettere a punto l'impostazione migliore di un determinato movimento al momento di un salto; in questo caso non è detto che per assimilare il nuovo movimento ci sia stata l'esigenza di modificare l'intero quadro di riferimento³ della persona e quindi i suoi presupposti.

Un suggestivo esempio di trance che ha sì provocato un determinato comportamento, sfruttando determinati presupposti sociali, senza però provocare un cambiamento duraturo, è stato quello *dell'ex drogato di Portoferraio* che ho incontrato quest'estate, casualmente, aspettando il traghetto. Un bellissimo esempio di uso opportunistico dell'induzione di uno stato di leggera trance:

Fissa lo sguardo negli occhi, stringe la mano e pone una domanda provocatoria "Lei odia gli ex drogati o li vuole aiutare a ricominciare a vivere?"; risultato: mette in trance gli interlocutori e gli spilla 10 euro! Ha sfruttato dei presupposti sociali del tipo "si aiuta chi ha dimostrato di saper reagire positivamente a un problema", ha stupito, imbrigliato la parte conscia per qualche secondo, presa ad analizzare e verificare le informazioni che stava ricevendo, mentre lo sguardo fisso negli occhi e la stretta di mano hanno provocato una sorta di stupore e smarrimento. La

³ Benché il fatto stesso di sperimentare una nuova prospettiva, di costatare la nuova capacità potrebbe influenzare le credenze dello sportivo sulle sue possibilità di resa globale e quindi anche in questo caso avremmo la ristrutturazione di alcune sue credenze che compongono l'insieme dei suoi presupposti del suo quadro di riferimento: in un ottica sistemica tutto è dinamicamente interconnesso

confusione che ne è derivata ha fatto il resto; non ho potuto non dargli i 10 euro e mentre lo facevo, mi rendevo conto della sua abilità e lo ammiravo, cercando gli spiccioli nel portamonete e perdendo il posto nella fila d'imbarco. Era stato eccezionale.

In questo lavoro invece focalizzeremo la nostra attenzione sulle condizioni / possibilità di usare stati di trance per cambiamenti più sostanziali, strutturali e quindi duraturi.

3.1.2 Definizioni nei diversi approcci

La definizione comunemente usata nel quadro del corso di counseling in ipnosi costruttivista è la seguente:

“Il presupposto è qualcosa che deve essere vero perché quello che si è fatto abbia un senso” (Chisotti et al., 2003, p. 19) oppure anche

“qualcosa che deve essere vero perché ciò che mi racconta abbia un senso” (ibidem).

In questo lavoro designerò con il termine di *“presupposti”* 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; i presupposti così intesi permettono anche alla persona di comporre i suoi *criteri* di giudizio della realtà da usare per selezionare il comportamento più adatto.

Quando parlo di identificare il senso, mi riferisco alla possibilità di “penetrare” la mappa dell'altro, guardandola il più possibile dalla sua prospettiva, rilevando i suoi *criteri* di selezione delle risposte agli stimoli dell'esperienza, rispettando i suoi *valori* e le sue *credenze*.

Nella letteratura specifica consultata si usano vari termini per riferirsi al quadro di riferimento e ai suoi componenti. Qui di seguito alcuni esempi che ne rivelano le peculiarità e i fondamentali punti di intersezione.

Gordon associa il termine *criteri* a quello dei diversi *punti di vista* dai quali una persona guarda al mondo e alla sua esperienza: “Le cose che una persona fa e le cose che una persona dice presuppongono certi punti di vista assunti consapevolmente o inconsapevolmente riguardo a come il mondo è organizzato; ciò significa decidere quali cose, comportamenti e idee sono giuste e sbagliate, importanti e non importanti, utili e superflue, buone e cattive. Presi insieme, questi criteri costituiscono il modello del mondo di quella persona e saranno evidenti nelle sue risposte verbali e comportamentali” (traduzione da: Gordon, Meyers–Anderson, 1981, p. 63).

Nel tentativo continuo di adattare il nostro comportamento all’esperienza mutevole della realtà nei modi che riteniamo più appropriati, attiviamo di volta in volta in modo diverso la nostra rete di presupposti che compongono il nostro quadro di riferimento; così da disporre di *criteri* e *prospettive* (o *standard*) per valutare la nostra esperienza e selezionare il comportamento più adeguato (cfr. Gordon, Meyers–Anderson, 1981, pp. 59 – 65).

S. Lankton parla di “*postulati di realtà*” e li spiega dicendo: “In tutte le epoche storiche, si è sempre discusso molto su quanto gli esseri umani possano controllare il caso, creare una propria realtà, dirigere il loro destino. Oggi è per noi assolutamente scontato il fatto che percepiamo selettivamente la realtà e diamo significati solo a una minima parte delle informazioni sensoriali che abbiamo a disposizione. Sia la psicologia clinica, sia quella sperimentale hanno utilizzato diverse metafore per spiegare questo processo⁴.”

“Le nostre mappe sensoriali sono costituite da distinzioni linguistiche e percettive che danno senso alla nostra esistenza nel mondo.” (Lankton, 1989, p. 153)

“Adotterò il termine metafora sia per riferirmi a queste mappe personali, sia per quegli assunti ideologici e percettivi che noi condividiamo con gli altri in quanto membri di una stessa cultura. Direttamente o indirettamente, il termine metafora

⁴ Lankton, 1989, p. 83

è stato utilizzato non soltanto per descrivere il processo terapeutico, ma il modo stesso in cui noi comprendiamo la realtà” (Lankton, 1989, p. 153).

La programmazione neurolinguistica (PNL) sembra invece riferirsi più chiaramente al concetto di *presupposto* inteso come *presunzione* e lo intende come una particolare forma di trasformazione del metamodello linguistico: Lankton specifica “*Presupposti*: sono quegli elementi di un’affermazione che devono avere un qualche fondamento perché l’affermazione risulti vera o valida. ... ‘Mia moglie ha tentato di mentirmi di nuovo’. Questo presuppone l’esistenza di una moglie e un tentativo precedente della moglie di mentire” (Lankton, 1989, p. 57).

Sempre sullo sfondo teorico della PNL, un’altra autrice definisce i presupposti come « *les déductions*: elles sont les conséquences logiques observables surtout au niveau verbal de l’affirmation. *Les implications*: il s’agit plutôt ici de ce que l’on imagine à partir de l’affirmation, ce sont les interprétations du message et elles s’observent davantage au niveau non verbal » (cfr. Cudicio, 1986, pp. 88 – 89).

Nella riflessione geniale e di ampio respiro che Bateson fa nel suo primo capitolo di *Mente e natura*, sottolinea l’importanza di chiarire sia i presupposti scientifici a cui i diversi scienziati fanno più o meno chiaramente riferimento, sia quelli legati alla vita di ogni giorno; li definisce come “*cose da portare alla luce del giorno*” per poterli chiarire e migliorare. Nel lavoro di counselor, come approfondiremo più avanti, è importante che chi accompagna e aiuta la persona nel cambiamento sia consapevole della sua rete di presupposti e delle implicazioni che questi avranno nel rapporto con il cliente. Tanto più le premesse o i presupposti sono considerati “giusti”, tanto più difficile sarà l’esperienza di nuovi apprendimenti (cfr. Bateson, 1984, p. 42).

3.1.3 Una lettura costruttivista della genesi dei presupposti: il riempimento inconscio delle carenze conoscitive

“L’esperienza di realtà è uno stato mentale”: il primo presupposto della psicologia costruttivista (cfr. Chisotti et al., p. 42).

“La mappa non è il territorio e il nome non è la cosa designata” il principio di Alfred Korzybski è stato selezionato e evidenziato da Bateson in una sua lista di sedici presupposti interessanti da approfondire.

Per ampliare questo punto, Bateson aggiunge “... sempre quando c’è pensiero o percezione oppure comunicazione sulla percezione vi è una trasformazione, una codificazione, tra la cosa comunicata, la *Ding an sich*, e la sua comunicazione. Soprattutto, la relazione tra la comunicazione e la misteriosa cosa comunicata tende ad avere la natura di una classificazione, di un’assegnazione della cosa a una classe. Dare un nome è sempre un classificare e tracciare una mappa è essenzialmente lo stesso che dare un nome” (Bateson, 1984, p. 47).

“I processi di formazione delle immagini sono inconsci.” In relazione a questo presupposto scientifico Bateson aggiunge: “i processi della percezione sono inaccessibili; solo i prodotti sono consci e, ovviamente, sono i prodotti ad essere necessari. I due fatti generali – primo, che non sono conscio del processo di formazione delle immagini che vedo consciamente, e, secondo, che in questi processi inconsci io uso tutta una gamma di presupposti che vanno a integrarsi nell’immagine compiuta – sono per me l’epistemologia empirica” (Bateson, 1983, p. 50).

Un’altra importante affermazione sulla creazione e il mantenimento dei presupposti è quella di Lankton quando afferma “La gente sembra soffermarsi su certe mezze verità e difenderle a “ogni costo”, persino se sono fonte di dolore o limitano le possibilità di scelta.” (Lankton, 1989, p. 217)

Il caso di Enrico, che da molti anni soffriva di mal di schiena, ne è un interessante esempio. Questi era convinto che per evitarlo bisognava avere una schiena forte (primo presupposto); di conseguenza si recava regolarmente in palestra per rinforzare la muscolatura globale della schiena (ad es. l’erector spinae). Anche se il male diminuiva leggermente, non passava! In seguito a una nuova conoscenza (una lettura casuale su una pubblicazione della Scuola Federale di sport), che spiegava come per la schiena fosse determinante la muscolatura che ha una funzione locale di stabilizzazione (ad es. i muscoli profondi del dorso), che si allenano con

moderate tensioni e non con pesanti esercizi di palestra; il risultato fu che in poco tempo il portamento venne modificato in modo permanente e il dolore sparì. Da una prima rappresentazione del mondo (fisiologia della schiena) che si basa su determinati presupposti, si deducono principi di vita e comportamenti completamente inadeguati per risolvere il disagio del mal di schiena. Una nuova rappresentazione mentale, in questo caso dato da un insight conoscitivo, permette una nuova rappresentazione della realtà (schiena), la costruzione di nuovi presupposti e la messa in atto di nuovi comportamenti più adatti a risolvere il problema.

Piaget affermava che la conoscenza non è un'immagine del mondo reale. "... (Piaget intende) la conoscenza come strumento di adattamento, come dispositivo per adattarci nel mondo della nostra esperienza" (Glaserfeld, 1998, p. 21).

"Le azioni, i concetti e le operazioni sono 'viabili' (n. d. r.: adattati o adatti) se sono appropriati ai contesti intenzionali o descrittivi in cui li usiamo" (Glaserfeld, 1989, p. 21).

Creiamo i nostri presupposti per riuscire in qualche modo a capire la realtà che ci circonda? Per superare o sopportare l'incerto, l'indefinito, l'inafferrabile? "la causalità, quindi è parte di un progetto che la ragione impone all'esperienza per renderla intelligibile" (Glaserfeld, 1998, p. 43).

"The one endeavor human beings are always engaged in is that of making sense out of their ongoing experiences with respect to their personal models of the world. 'Making sense' out of an experience is an interpretive process which culminates in an individual either accessing an appropriately comprehensive generalization regarding the significance of experience or compels the creation of a new understanding capable of satisfactorily describing the experience" (Gordon, Meyers–Anderson, 1981, p. 58).

3.2 Tipologia dei presupposti

Dalla definizione di presupposto data in questo lavoro discende che tutti quegli elementi che compongono il quadro di riferimento, o mappa del mondo, di una persona, come le sue credenze e i suoi valori sono da considerare diversi tipi di presupposti.

Una riflessione sulla tipologia può essere utile nella misura in cui ci può rendere attenti all'individuazione di alcuni livelli gerarchici⁵ presenti nella complessa rete dei presupposti; livelli individuabili e suggeriti dai collegamenti tra i presupposti stessi.

Questo lavoro di distinzione tra tipi diversi di presupposti è basato a sua volta su alcuni miei presupposti che desidero esplicitare:

- Nell'esplorazione di un quadro di riferimento è opportuno cercare d' individuare alcune parti (costrutti primari, 'sagome') ⁶.
- La percezione di alcune di queste parti e della rete in cui sono collocate, può facilitare
 - la comprensione e il rispetto del quadro di riferimento della persona,

⁵ Questa "gerarchia" è da considerarsi proprio come Dell intendeva, commentando il pensiero di Maturana: "I sistemi sono gerarchicamente organizzati. Tale affermazione è giustificata dal fatto che per l'osservatore è utile descrivere o punteggiare un sistema mediante la metafora della gerarchia."

⁶ Vedi, a questo proposito, le mappe dei presupposti di Ulisse 1 e Ulisse 2; queste mappe si possono considerare come piccole parti dell'intero quadro di riferimento del cliente, per così dire illuminato in un determinato momento, mentre erano in gioco determinate connessioni tra alcune delle loro parti. Ciò che si è rappresentato in con queste mappe è un po' come ciò che si può scorgere quando di notte in una foresta si illumina con una torcia elettrica, un angolo di essa, perché attirati da qualche curioso movimento; il fascio di luce rivela solo alcune parti della foresta e solo alcune relazioni tra di esse, la nostra curiosità, guidata dai nostri propri presupposti sulla foresta, sull'ora tarda ecc. ha soggettivamente determinato la scelta dell'angolo da illuminare, il come farlo e il che cosa vederci ...! È questo un esempio di due importanti principi del pensiero sistemico: "il sistema viene definito dai suoi osservatori" e "nel momento in cui si osserva un sistema, se ne fa parte."

- le decisioni sulle strategie d'intervento (intese come selezione di alcune leve prioritarie su cui focalizzare l'attenzione nelle diverse fasi del processo di cambiamento).

Questa analisi delle tipologie è soggettiva e sommaria e serve al counselor sia per tener ben presente la difficoltà della sua lettura del quadro di riferimento dell'altro, sia per esplicitare le sue ipotesi d'intervento che ridefinirà man mano che il suo livello di conoscenza della persona evolve.

Lontano dall'essere un'operazione puramente logica, è un tentativo di coniugare proficuamente intuito e ragione del counselor per usare al meglio le sue intuizioni.

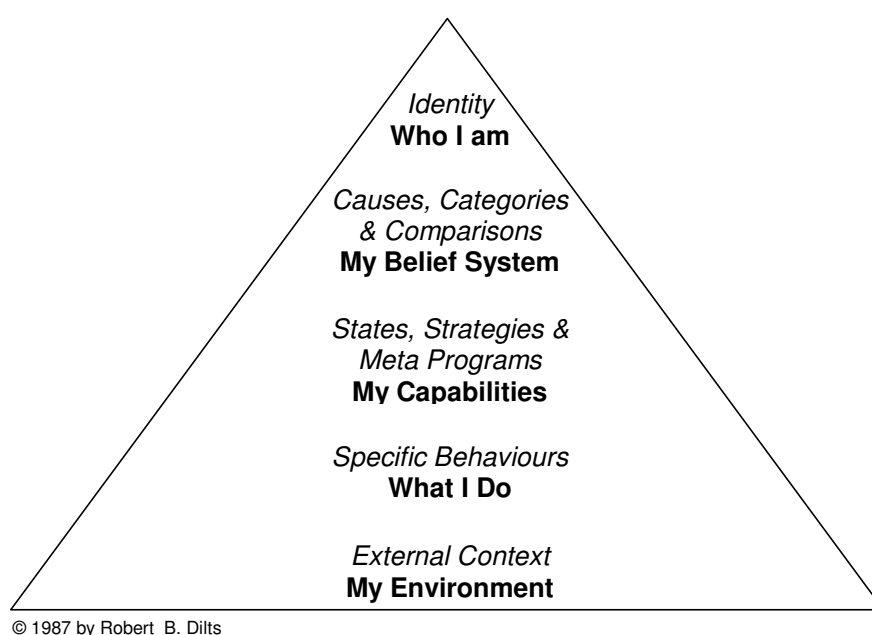
3.2.1 Oggetto dei presupposti

Per facilitare l'analisi può essere utile distinguere e identificare l'oggetto a cui il presupposto si riferisce. Di volta in volta e a seconda delle esigenze si parlerà allora di presupposti su se stessi, gli altri, il mondo o l'ambiente circostante, le relazioni possibili tra tutti questi elementi ecc. La domanda a cui rispondiamo qui è "a quale aspetto della realtà si riferiscono i presupposti in esame?"

3.2.2 Livello logico dei presupposti

Nella scelta dei presupposti sui quali lavorare (o considerare) per promuovere il cambiamento desiderato può essere utile individuare il livello logico a cui quest'ultimo si riferisce. Cambiare o ristrutturare un presupposto ai livelli alti dell'immagine di sé o della propria missione di vita è chiaramente più arduo e a volte impossibile, oltre che inopportuno. Nella scelta della strategia, della modalità d'intervento è quindi importante che il counselor si ponga il problema del livello logico a cui i presupposti in questione si riferiscono. Quale base di riferimento può essere presa la scala dei livelli logici di Robert Dilts.

Robert Dilts ha proposto la sua piramide dei livelli logici correlati all'identità della persona; questa piramide presenta, gerarchizzandoli, cinque livelli che tentano di facilitare una lettura della costruzione dell'identità personale. A ognuno di questi cinque livelli abbiamo la possibilità di trovare presupposti; infatti il quadro di riferimento della persona si struttura attraverso gli scambi tra questa e il suo *ambiente fisico circostante* (il dove), i suoi *comportamenti* agiti (il cosa), la sperimentazione di *capacità* create e costruite al suo interno (il come), le *convinzioni e i valori* a cui si riferisce (il perché) e infine la percezione della sua *identità* (il chi).



Un altro schema di riferimento interessante è quello di Gianni Fortunato, che fa da complemento a quella di Robert Dilts; la griglia che appare qui di seguito, tratta dagli appunti di un suo seminario, illustra una sua sintesi sui livelli logici correlati all'identità della persona; questo schema ci può dare alcune indicazioni per aiutarci a definire a quale livello è opportuno intervenire, anche attraverso le metafore, in funzione del disagio / problema (Fortunato, 1993, pp. 7 – 8).

“Je rappelle ci dessous le découpage PNL de l'identité de soi. Dans la colonne de gauche, figurent les éléments inventoriés et décrits par Leslie Cameron, Dilts,

Tad James et Gordon; dans la colonne de droite les ajouts ultérieurs, l'ensemble formant un cocktail de ma composition ⁷ :

Mission ou missions
Recherche / image de soi
« Parties » de la personne Etats du moi
Valeurs
Métaprogrammes
Passions dominantes (par exemple les
7 vices capitaux des chrétiens)
Décision de vie (comme en AT)
Stratégies
Capacités
Attitudes existentielles (être ou non OK,
être avare ou généreux)
Emotions
Etats internes (physiologie, états
d'âme)
Comportements
Le corps en tant que trait d'union ou li-
mite avec le monde extérieur
Ambiance et rapport personnel
avec l'ambiance

3.2.3 Grado di esplicitazione dei presupposti

Ci sono presupposti comunicati apertamente dalla persona proprio sotto forma di "dichiarazioni ufficiali" riguardo se stessa e ciò che percepisce della realtà. Sono affermazioni di principio, che rivelano le sue credenze profonde su se stessa e il mondo. "Ogni persona crede che certe cose riguardo se stessa e il mondo siano vere (descrizioni, caratteristiche, ecc.) e spesso ci esprimerà queste sue credenze in modo diretto. Per esempio: 'molte persone pensano che sia

⁷ Fortunato, Gianni, *Métaphores thérapeutiques et rêve éveillé dirigé*, Séminaire du 1^{er} au 4 juillet 1993, au Super Lioran, transcription et rédaction pour le compte de l'Association « Objectifs » : Jean Norologues

intelligente', 'sono il genere di persone a cui piace incontrare gente', 'sono un fumatore', 'sono Gesù Cristo', ecc." (traduzione da: Gordon, 1981, p. 42).

Altri invece bisogna dedurli, inferirli dalla sua comunicazione; districarli dalla loro formulazione linguistica. "A volte invece tali credenze non sono espresse così chiaramente, ma sono implicite nella comunicazione. Si possono inferire, per esempio, anche da una domanda che la persona pone a suo marito: 'Quanto a lungo dovrei stare alzato questa sera?' ..." (traduzione da: Gordon, 1981 p. 42). L'esempio riportato qui sopra da Gordon illustra come un'apparentemente banale domanda di un uomo a sua moglie riveli in effetti tutta una serie di informazioni sul suo quadro di riferimento e in particolare evidenzia alcuni suoi presupposti:

- "È importante consultare mia moglie"
- "E' utile avere informazioni da lei"
- "Ci sono per me tempi ottimali di sonno e veglia"

Il soggetto può essere consapevole di alcuni suoi presupposti; di solito non lo è di quelli che gli limitano lo spettro d'azione.

Ma cosa significa essere consapevole dei propri presupposti?

Se qualcuno dice "il mondo è una giungla!", può intendere "il più grosso distrugge il più piccolo" oppure " non ci sono regole condivise, ognuno pensa per sé" oppure "la vita è un'avventura eccitante" ecc. Per chi lo dice, questa è una constatazione inferita dalla realtà (dalla sua esperienza del mondo, dalla sua lettura di questa esperienza e quindi da ultimo dalla mappa che si è disegnato del mondo). Difficilmente, a meno che non esca da un seminario di crescita personale, si renderà conto che quella non è la realtà, ma una sua costruzione e che la frase che ha appena detto nasconde un suo presupposto sul mondo.

Non trovandosi al meta-livello, non gli è possibile farne oggetto di riflessione, dissociandosi ("dissociandosi" significa: in stato di distacco emozionale, nel quale è l'emisfero sinistro che predomina, con processi logici di analisi e ragionamento). Tuttavia, anche se la riflessione non è possibile, lo è il cambiamento della mappa, che può avvenire anche a livello inconscio, in stato di trance.

I nostri due emisferi funzionano in modo molto diverso tra di loro; il nostro emisfero dominante (il sinistro) riesce a considerare che la mappa non è il territorio, che il quadro di riferimento e i nostri presupposti sono nostre costruzioni e non la realtà ontologica, il nostro emisfero destro no. Per lui la mappa è il territorio. (Cfr. Gordon, 1981, p. 48). Quindi potremo riuscire a identificare qualcuno o molti dei nostri presupposti e considerare logicamente la distinzione tra questi e la realtà, ma in quanto esseri umani con un cervello dotato anche di un emisfero simbolico siamo votati anche e comunque a comportamenti irrazionali, che non prevedono la continua possibilità di questa consapevolezza.

Questa è la complessità della nostra condizione e con l'ipnosi accediamo alle enormi possibilità proprio offerteci dall'irrazionale.

3.2.4 Le manifestazioni metaforiche dei presupposti

La persona che entra nel nostro studio, ci entra occupando in un certo modo lo spazio e il tempo; i suoi gesti, il suo modo di camminare, di stringerci la mano, di guardarci, di sedersi, tutto ci parla di lei, di come si percepisce e percepisce la situazione. È un importante momento per raccogliere segnali sui suoi presupposti. La sua fisiologia, le rughe sul suo viso (che opportunamente le estetiche definiscono "segni d'espressione"), la posizione delle sue spalle rispetto alla testa, la curvatura della sua schiena e molto altro, ci parlano delle sue reazioni alle sue esperienze nel mondo.

Conoscevo una persona che con gli anni aveva modificato la curvatura della sua schiena, arrivando ad avere una vera e propria gobba tra la nuca e le scapole. Si stava occupando e preoccupando da più di trent'anni della madre anziana; percepiva tutto il peso della situazione che portava sulle spalle. Alcuni suoi presupposti erano: "mia madre ha bisogno di me", "io sola la posso accudire veramente bene", "mia madre è anziana e può morire da un momento all'altro", "prima devo occuparmi di lei e poi se resta tempo di me stessa", "devo portare il peso della situazione".

La persona, insomma, con tutta la sua gamma di modalità espressive verbali e non verbali la si può considerare una metafora dei suoi propri presupposti e del

suo quadro di riferimento. È infatti l'immagine suggestiva e particolare dell' incontro tra questa persona e il mondo, delle immagini che si sono costruite e del dialogo che ne è scaturito.

3.2.5 Violazioni del meta-modello

Nel campo più specifico della comunicazione verbale vale la pena di ricordare che come le nostre rappresentazioni mentali della realtà non sono la realtà (la mappa non è il territorio), così anche il linguaggio è solo un tentativo approssimativo di descrizione di quella che definiamo come nostra esperienza, sia interna, sia esterna. Un valido strumento, a disposizione del counselor per cercare di colmare le trasformazioni inconsce che la persona attua costantemente nella sua comunicazione linguistica e quindi di cercare di cogliere con più precisione parti importanti e significative di questa, è il meta-modello linguistico.⁸

“Il Meta-modello è un insieme di strumenti e categorie linguistiche che partono dalla premessa che le parole hanno significato solo fintanto che sono associate a rappresentazioni interne o all'esperienza sensoriale. Le domande meta-modello colmano lo iato tra linguaggio ed esperienza sensoriale” (Lankton, 1989, p. 55).

Parlando della nostra rappresentazione dell'esperienza, non possiamo impedirci di distorcerla; a volte queste distorsioni generano presupposti disfunzionali al nostro vivere e adattarci al mondo. L'uso del meta-modello ci aiuta a ricollegarci con la nostra rappresentazione dell'esperienza e fare in modo che questa si ristruttururi in modo più funzionale. In tal modo, queste trasformazioni o violazioni del meta-modello rivelatrici dei nostri presupposti. Infatti da queste distorsioni linguistiche nascono presupposti che possono limitare il raggio di libertà della persona.

Le domande meta-modello che il counselor potrà porre calibrandosi di volta in volta con il tipo di trasformazione operata dal cliente, oltre a recuperare la rap-

⁸ Per un approfondimento della tematica: Dilts, 1983, cap. 4° e 5°

presentazione dell'esperienza o del problema, costituiscono il primo passo per modificare questa rappresentazione e di conseguenza sollecitare ulteriori cambiamenti anche nel quadro di riferimento.

Ad esempio, le "nominalizzazioni"⁹, che sono azioni congelate, ridotte alla staticità proprio dal linguaggio, impediscono il cambiamento e diventano affermazioni assolute. "... la prossima volta che sentite un vostro cliente usare nominalizzazioni parlando di una sua immagine interna, voglio che consideriate l'immagine come un'azione congelata." "L'uso del verbo spesso indica la possibilità della scelta e del cambiamento, mentre la nominalizzazione esprime intuitivamente debolezza". Quindi per reintrodurre dinamismo e attivare il cambiamento può essere utile aiutare la persona a reintrodurre i verbi esclusi: se un cliente ci dice "Lei ha bisogno di più forza" potremmo chiedere "Essere più forte in quale modo?" (cfr. Lankton, 1989, p. 85).

"Una volta apprese le trasformazioni del meta-modello, diventa subito chiaro che i nostri resoconti verbali dell'esperienza sono organizzati in base a specifiche forme sintattiche. Anche semplicemente ascoltando i vostri amici vi accorgete che essi hanno solo pochi modelli distinti. Come abbiamo detto, le persone che sono state afflitte da stati di tensione o da limitazioni personali, presenteranno un repertorio di modelli ancor più povero. Soprattutto quando provano a parlare del loro problema."¹⁰

Le trasformazioni linguistiche appartengono a livelli logici diversi, alcune di loro implicano maggiori limitazioni rispetto ad altre ed è perciò fondamentale per il counselor rendersene conto, per scegliere correttamente le priorità d'intervento destinate ad aumentare la flessibilità e la libertà del suo cliente.

⁹ „Nominalizzazioni (parole come 'orgoglio', rispetto', 'amore', 'confidenza', 'armonia', sono introdotte nella frase come nomi, ma rappresentano l'attività e il processo del livello di conoscenza più profondo del cliente e non sono nomi statici)" (Lankton, 1989, p. 56).

¹⁰ Lankton, 1989, p. 84.

3.3 Relazione fra i presupposti

Gli elementi che compongono un quadro di riferimento sono innumerevoli e mutevoli, tutti collegati tra di loro attraverso relazioni anch'esse dinamiche; l'immagine che meglio rappresenta questo insieme dinamico è la rete: un sistema di causalità circolare. Nel concetto di rete, tutti gli elementi sono interagenti, le direzioni delle relazioni e delle influenze sono mutevoli e un cambiamento in un qualsiasi punto di essa genera un cambiamento nell'intero sistema (cfr. Bateson, 1984, p. 87).

La rappresentazione schematica di parti di questa rete, attraverso mappe concettuali come quelle usate nei casi descritti in questo lavoro, permette di meglio intuire questa complessità e queste interrelazioni.

3.3.1 Rete dei presupposti quale sistema pseudo-coerente

I nostri presupposti (o fantasie funzionali e disfunzionali) ci permettono di avere certe visioni del nostro presente e futuro; ci influenzano nella selezione degli elementi della realtà che percepiamo. Il nostro cervello fa in modo, attraverso filtri percettivi e strategie, di mantenere l'omeostasi del nostro sistema; tenta in qualche modo di filtrare le informazioni o input dell'esperienza, in modo che non 'disturbino' troppo lo status quo. In questo modo, ciò che percepiamo del mondo può confermare la nostra idea di base, confortando la nostra illusione di conoscenza della verità e i nostri presupposti sul mondo saranno così ampiamente confermati, anche se disfunzionali (non viabili) al raggiungimento dei nostri obiettivi.

Il quarto criterio formulato da Bateson sui principi del processo mentale (*"il processo mentale richiede catene di determinazione circolari, o più complesse"*) illustra questa tendenza naturale al livello più ampio della natura. "La cosa vivente si sottrae al cambiamento o correggendolo o cambiando se stessa per adattarsi al cambiamento o incorporando nel proprio essere un cambiamento continuo. La 'stabilità' può essere conseguita o con la rigidità o con la ripetizione continua di qualche ciclo di cambiamenti minori, ciclo che dopo ogni perturba-

zione tornerà allo *status quo*. La natura evita (temporaneamente) ciò che appare un cambiamento irreversibile accettando un cambiamento effimero. ‘Il bambù si piega al vento’ per dirla con una metafora alla giapponese; ...” (Bateson, 1984, pp. 140 – 141).

Usando questi filtri definiamo la realtà e noi stessi.

Un’alternativa è quella di focalizzarci sull’obiettivo desiderato, considerando la ristrutturazione dei presupposti non funzionali (cfr. Bagley III, Reese, 1987, pp. 27 - 30). Nel capitolo 4.3.2 riprenderemo alcune riflessioni a questo proposito.

3.3.2 Catene logiche e pseudo-logiche

Causalità lineare e causalità circolare

Le reti di presupposti del nostro quadro di riferimento sono quindi dei sistemi circolari, poiché un cambiamento in un qualsiasi punto di esse (di un qualsiasi presupposto) può essere considerato “causa-stimolo” di un cambiamento che potrà capitare successivamente in un qualsiasi altro punto (un altro presupposto) (cfr. Bateson, 1984, p. 87).

Quando invece siamo tentati dalla logica (causalità lineare) nelle spiegazioni del comportamento umano, allora s’imbrogliano le carte, poiché essa non può spiegare le causalità circolari più complesse, è atemporale, non considera lo sviluppo dei processi nel tempo e quindi apparirà contraddittoria nel nostro contesto.

I concetti di causalità circolare, di rete, di spirale del feedback cibernetico contengono un potenziale di dinamicità e come tali sono presupposti per la creatività e i cambiamenti. Puoi partire da ogni punto e influenzare l’intero processo.

Abbiamo proposto questi brevi accenni, accanto ai precedenti elementi teorici, per ulteriormente sottolineare l’esigenza di ricorrere alle nostre risorse di pensiero reticolare, intuitivo e globale (attivato dai vari stati di trance), invece del pensiero puramente logico e lineare.

3.3.3 Presupposti primari e derivati

In quest'ottica di rete, definire quali elementi sono le cause e quali gli effetti/le conseguenze è per lo meno inopportuno e limitante, ma è possibile considerare, per un lasso di tempo determinato, che alcuni elementi del quadro di riferimento (alcuni presupposti) possano apparire primari rispetto ad altri. Alcuni presupposti possono sembrare più "centrali" in un dato momento per rapporto alla persona, al suo bisogno di cambiamento, al suo problema o disagio espresso.

Questa "centralità" è contestuale allo spaccato di percezione dell'esperienza che il cliente stesso ha scelto di approfondire con noi. Questa "centralità" è relativa al momento, all'esigenza che circoscrive l'osservazione, è relativa allo sguardo del cliente e del suo counselor. È da considerarsi un'ipotesi di lavoro che si andrà verificando nel processo di cambiamento.

In quest'ottica si potranno osservare presupposti che appariranno come più critici (rilevanti) per il processo di cambiamento e altri, a loro strettamente correlati, che possiamo in qualche modo considerare come derivati da quelli. Vedremo in seguito che questa "gerarchia" non implica il dover partire dai presupposti primari per attivare un cambiamento, ma che ci potrà aiutare talvolta ad introdurre input per il cambiamento attraverso strade più discrete.¹¹

3.4 Il caso di Ulisse, viaggiatore instancabile

3.4.1 Introduzione

Ho trattato questo caso tra giugno e agosto del 2002, in cinque sedute di un'ora e mezzo circa, le prime tre ad intervalli di una settimana e dopo un mese di pausa vacanze le ultime due, di nuovo con un intervallo settimanale. Il caso mi

¹¹ Le mappe dei casi descritti nei capitoli 3.4.2, 3.4.4, 5.2.6 e 5.3 esemplificano le riflessioni di questo capitolo

aveva appassionata per il profilo enigmatico e interessante del mio giovane cliente.

A quel tempo, la mia attenzione non era ancora consapevolmente focalizzata alla ricerca delle relazioni tra i presupposti del cliente e l'efficacia dell'intervento ipnotico in termini di cambiamento sostanziale.

La decisione di riprendere in mano il materiale che documenta questo caso mi è sembrata d'obbligo dopo aver ripreso casualmente contatto con Ulisse lo scorso mese di giugno; dal modo in cui mi aveva riferito su nuove esperienze della sua vita, avevo intuito dei cambiamenti sostanziali che mi avevano colpita. Anche altre persone a lui vicine avevano notato la sua evoluzione. Inoltre, il suo diretto riferimento all'ipnosi ed al percorso fatto insieme come "causa" del cambiamento, mi aveva suggerito di approfondire la comprensione degli elementi in gioco.

Ho quindi fissato un incontro con lui, spiegandogli apertamente la mia curiosità e interesse per il suo percorso evolutivo; gli ho proposto una sorta di punto alla situazione.

Mi è sembrata un'interessante opportunità d'analisi delle possibili relazioni tra la sua evoluzione, gli eventuali cambiamenti dei suoi presupposti e le strategie di counseling adottate l'anno prima.

In un ottica costruttivista ho ripercorso quindi il processo di counseling effettuato con Ulisse in una retrospettiva critica che permettesse di:

- riflettere sulle modalità di intervento operate durante il processo
- Individuare alcune coerenze o incoerenze tra quest'ultime e i presupposti del cliente (su quali presupposti si era fatto leva? Su quali si era lavorato metaforicamente? ...)
- Confrontare queste riflessioni con i nuovi dati e informazioni sull'attuale situazione di Ulisse (cambiamenti osservati e osservabili, nuovi vissuti, eventuali disagi o problemi, nuovi e vecchi presupposti evidenziati, ...).

Lo scopo principale era quello d'individuare relazioni tra gli eventuali cambiamenti osservabili e l'apparizione di nuovi (o la ristrutturazione di vecchi) presup-

posti personali; insomma trovare segnali della nuova “mappatura” del territorio e tracce delle relazioni possibili tra questa e gli interventi durante il percorso con l'ipnosi.

Qui di seguito propongo quindi:

- La scheda riassuntiva del caso di Ulisse, che riassume i dati essenziali del caso e le strategie generali adottate (che risalgono all'estate del 2002)
- Una lista di indicatori forniti dal cliente e di presupposti dedotti dalla rilettura di tutto il materiale a disposizione (elaborata nel giugno 2003)
- La mappa di Ulisse 1 che rappresenta alcuni presupposti evidenziati all'inizio del percorso di counseling
- Una scheda (esempio) di un presupposto usato come leva per il cambiamento, che evidenzia le relazioni tra modalità d'intervento e la loro congruenza con i presupposti (elaborata nel giugno 2003)
- L'indicazione di alcune possibili aree interessanti per futuri approfondimenti, qualora il cliente lo reputasse utile o necessario (elaborata nel giugno 2003)
- L'aggiornamento della scheda del caso (Ulisse 2), (elaborata nell'agosto 2003, colloquio di follow up)
- La lista degli indicatori forniti dal cliente e dei presupposti dedotti dal colloquio e dal riascolto della registrazione dell'incontro di follow up (elaborata nell'agosto 2003)
- La mappa di Ulisse 2 che rappresenta alcuni presupposti evidenziati in occasione della seduta di follow up.

Quest'operazione di rilettura, approfondimento e verifica del cambiamento si è rivelata utile per allenare l'osservazione attenta, l'ascolto empatico, ricorrendo anche a stati di leggera trance per attivare la mia percezione e quella del cliente al momento della sua autoanalisi nel colloquio di “follow up”.

Il materiale “vivo” raccolto con questo caso mi ha inoltre permesso di verificare le ipotesi e gli aspetti teorici dei capitoli precedenti, applicandoli nella prassi professionale.

Tutta quest’operazione ha un valore solo nella misura in cui siamo costantemente consapevoli dei quadri di riferimento degli attori in gioco: il cliente e il counselor, della loro diversità e autenticità totale, dell’impossibilità di realmente condividere un’esperienza comune se non attraverso il rispetto per l’emozione e il vissuto dell’altro e per la possibile empatia che fa vibrare le nostre corde più nascoste e inconsce.

3.4.2 Presentazione del caso

La scheda del caso (Ulisse 1)

<i>Pseudonimo:</i>	Ulisse
<i>Dati anagrafici significativi (sesso, età, condizione familiare e professionale)</i>	<p>Studente d’informatica (penultimo anno), 18 anni, primogenito di 2 figli (una sorella minore), vive in famiglia; il padre è morto qualche anno fa, dopo una breve malattia: aveva 14 anni quando ciò è accaduto. Suo padre, ingegnere informatico, era una sorte di idolo per lui; gli aveva insegnato moltissimo nel campo dell’informatica. Ulisse aveva lavorato fino a un anno prima nella stessa ditta dove aveva lavorato il padre. Lì era stato assunto come apprendista informatico</p> <p>Sua madre dolce, comprensiva, lo ama incondizionatamente. Ulisse ricambia questo affetto, ma tende ad approfittarsene.</p>
<i>Profilo personale (condizione sociale, interessi, caratteristiche psicologiche e cognitive, cul-</i>	Ragazzo d’intelligenza brillante; ottimo studente dal profilo della resa, specialmente in informatica; ha dimostrato di avere problemi di adattamento nel contesto scolastico dal profilo della disciplina e del comportamento. I primi due anni d’apprendistato aveva accumulato un numero altissimo di assenze arbitrarie. Durante quest’anno invece ha avuto problemi di comportamento scorretto e impulsivo con alcuni docenti, arrivando agli insulti e alle minacce dirette.

<p><i>tura di riferimento, valori personali)</i></p>	<p>Appare veloce, intuitivo, impaziente, iperattivo; quando è attento la sua attenzione capta subito le relazioni tra i concetti e i ragionamenti: stimola l'interlocutore ad essere conseguente, non lascia nulla in sospeso, vuole chiarire e capire ciò che gli capita. Quasi maniacale nella ricerca di soluzioni.</p> <p>Ha avuto problemi di dipendenza da droghe ("pasticchette") e attualmente tende ancora a consumare troppo alcool.</p> <p>Ha amici per andare in giro a far "casini", non so se ne ha di intimi.</p> <p>Si reputa un professionista dell'informatica ("è da 10 anni che lavoro nel campo!"). Ha molto orgoglio professionale. Al di fuori del suo lavoro non dimostra altri interessi culturali particolari.</p>
<p><i>Problema sollevato o segnali di risposta inadeguata al contesto (descrizione del disagio, sintomi, origine e sviluppo nel tempo, precedenti tentativi di soluzione e relativo esito)</i></p>	<p>Il problema che Ulisse ha portato: "Non riesco a restare calmo di fronte ai cretini!"; "Mi sforzo, ma quando quell'uomo (il suo professore d'informatica) incomincia a sparar 'cazzate' non ci vedo più!"</p> <p>Ha preso 3 in condotta (malissimo) e la scuola prenderà contatto con il suo datore di lavoro per discutere il suo comportamento inaccettabile. Il collegio dei docenti della sua scuola condivide che è tecnicamente molto bravo, ma che non è in grado di assumere un comportamento civile e di lavorare con calma in gruppo con persone che la pensano diversamente da lui. Di fronte a persone meno capaci e brillanti di lui, ma che per vari motivi sono investite di un potere gerarchico (docenti, direttore, clienti della sua ditta o capi di altri settori) non riesce a mantenere la calma e si lascia sopraffare dalla rabbia e dal nervosismo. Ulisse si rende conto che ciò gli causa innumerevoli problemi, ma non sa come fare per contenersi. Per questo mi ha chiesto di aiutarlo.</p> <p>Fin dall'inizio del suo apprendistato aveva dimostrato da una parte la sua genialità risolvendo brillantemente problemi difficili, e dall'altra di funzionare bene solo con quei suoi superiori capaci professionalmente e con personalità forti. Dagli altri era considerato un ribelle e poteva dimostrarsi maleducato (fisicamente si presentava con ciuffi di capelli blu, orecchini e scarpe con zeppe altissime; ora si è rasato a zero e ha un piercing nel labbro).</p>

<p><i>Osservazioni particolari (strategie di cambiamento in giugno – agosto 2002)</i></p>	<p>Ho risposto alla curiosità della parte razionale della sua mente dandogli tutte quelle spiegazioni che gli avrebbero permesso di sentirsi intrigato dall'esperienza dell'ipnosi come esperienza non solo "magica", ma anche "scientifica".</p> <p>Tramite la trance l'ho invece accompagnato alla scoperta di alternative per permettere alla sua mente di vagare, sognare esplorare a un livello inconscio (alternative alle "pasticchette" e all'alcool).</p> <p>Avendo ipotizzato che la rabbia poteva essere l'espressione di altre emozioni sublimite (tristezza, dolore per la morte prematura del padre nonché rabbia repressa contro di lui, ...), ho lavorato con metafore per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rinforzare la sua autostima e accumulare risorse positive recuperate da esperienze passate • Rivivere e capire esperienze di rabbia del passato per esprimerle e perdonarsi • Reinquadrare la rabbia come energia, l'impazienza come ritmo, il nervosismo come movimento (mostrare l'altra faccia della medaglia) • Reinquadrare la morte del padre e aiutarlo a ritrovare un dialogo interno positivo con qualche forma della sua esistenza (ricordi, contatto con il padre morto in un'altra dimensione, ..) <p>Inoltre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad utilizzare maggiormente le intuizioni della giornata, i sogni ad occhi aperti, gli stati di trance naturale per scoprire ciò che capita in noi e fuori di noi (potenziare la sua intelligenza emozionale) • Collegare in un continuum armonico gli stati di consapevolezza con gli stati di trance e sonno profondo. (ora lui è acceso o spento; appare quasi cocainomane da sveglio e quando dorme sua madre per svegliarlo c'impiega 15 minuti!). Usata la metafora dei piloti da rally e dei loro meccanici: quest'ultimi mettono a punto l'automobile
---	---

	<p>quando il pilota dorme proprio come il nostro inconscio fa con noi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usare il suo potenziale creativo <p>Per la parte razionale gli ho dato da leggere un capitolo sulla rabbia dal testo di Claudia Rainville, “Ogni sintomo è un messaggio”¹²</p>
--	--

Lista di alcuni indicatori e presupposti

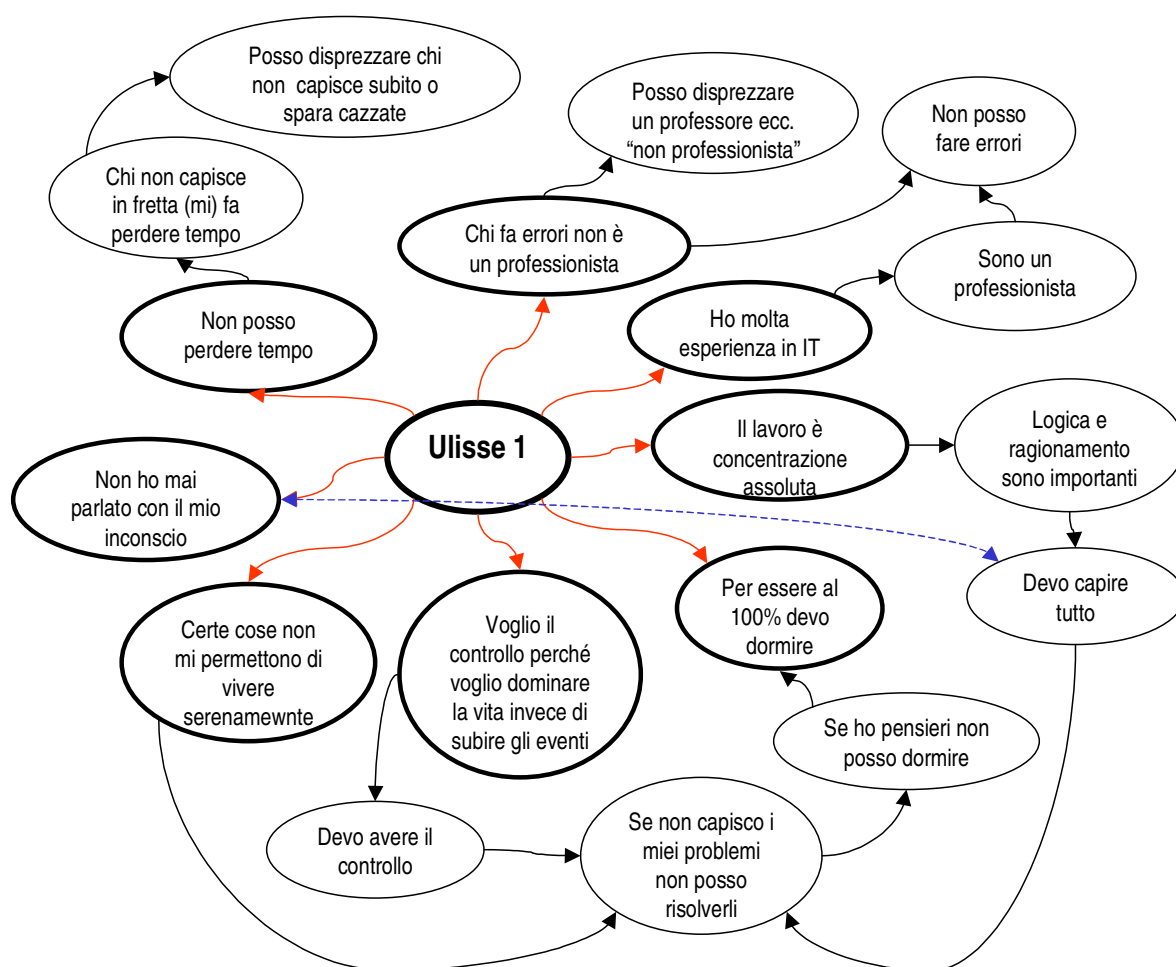
Indicatori verbali o comportamentali	Presupposti
<ul style="list-style-type: none"> • Il problema che Ulisse ha portato: “non riesco a restare calmo di fronte ai cretini!”; “Mi sforzo, ma quando quell’ uomo (il suo professore d’informatica) incomincia a sparar ‘cazzate’ non ci vedo più!” • Di fronte a persone meno capaci e brillanti di lui, ma che per vari motivi sono investite di un potere gerarchico (docenti, direttore, clienti della sua ditta o capi di altri settori) non riesce a mantenere la calma 	<ul style="list-style-type: none"> • Chi fa errori non è un professionista • Posso disprezzare un professore ecc. “non professionista”
<ul style="list-style-type: none"> • “Ho tanti pensieri ... e problemi da risolvere sul lavoro in poco tempo; mi girano le palle quando qualcuno riesce ad entrare in un mio sito dell’e – commerce senza pagare!” • “Io sono un professionista ... non mi dovrebbe capitare” (scuote la testa agitata tutto il corpo e alza la voce da incazzato.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ho molta esperienza in IT • Sono un professionista • Non posso fare errori

¹² Rainville, Claudia, *Ogni sintomo è un messaggio*, Edizioni Amrita, Torino, 2000

<ul style="list-style-type: none"> • “Il lavoro è concentrazione assoluta” 	<ul style="list-style-type: none"> • Il lavoro è concentrazione assoluta • Logica e ragionamento sono importanti
<ul style="list-style-type: none"> • “...probabilmente ho dei problemi che non mi danno pace, ma se non riesco a capire quali sono come faccio a risolverli?” • “È giustificato il non dormire quando si ha un vero problema” 	<ul style="list-style-type: none"> • Devo capire tutto • Se non capisco i miei problemi non posso risolverli • Se ho pensieri non posso dormire
<ul style="list-style-type: none"> • “Voglio il controllo perché voglio dominare la vita invece di subire gli eventi” • “Devo avere il controllo della situazione” 	<ul style="list-style-type: none"> • Voglio il controllo perché voglio dominare la vita invece di subire gli eventi • Devo avere il controllo
<ul style="list-style-type: none"> • “Non dormo perché ho un sacco di pensieri per la testa.” • “...c’è qualcosa che mi preoccupa e questo mi impedisce di dormire bene” • “Trovare un po’ di tranquillità sufficiente a farmi dormire di notte per essere al 100% di giorno” 	<ul style="list-style-type: none"> • Per essere al 100% devo dormire
<ul style="list-style-type: none"> • “Per me è un problema qualsiasi cosa che non mi permette di vivere serenamente” 	<ul style="list-style-type: none"> • Certe cose non mi permettono di vivere serenamente
<ul style="list-style-type: none"> • “Bisogna lavorare velocemente” • “Anche da piccolo, alle elementari, mi arrabbiavo quando un compagno non capiva le spiegazioni del maestro e mi faceva perdere tempo; come le capivo io le cose, cazzo, poteva capirle anche lui” 	<ul style="list-style-type: none"> • Non posso perdere tempo • Chi non capisce in fretta (mi) fa perdere tempo • Posso disprezzare chi non capisce subito o spara cazzate

<ul style="list-style-type: none"> • “Mi sforzo, ma quando quell'uomo (il suo professore d'informatica) incomincia a sparar 'cazzate' non ci vedo più!” 	
<ul style="list-style-type: none"> • “Non credo di averci parlato molto (con il mio inconscio)” 	<ul style="list-style-type: none"> • Non ho mai parlato con il mio inconscio

Mapa di alcuni presupposti di Ulisse:¹³



Esempio di analisi di un presupposto

Questa scheda l'ho preparata e utilizzata, per sistematizzare la raccolta dei presupposti durante i percorsi di counseling; non ha nessuna pretesa di esau- stività e permette di sperimentare nuove riflessioni che la modificheranno usan- dola nelle diverse situazioni.

Con lo scopo di approfondire almeno uno tra i diversi presupposti evidenziati sopra e scoprire relazioni interessanti da sondare durante il colloquio program-

¹³ ricordo le precisazioni sui concetti di *presupposti primari e derivati* effettuate nel capitolo 3.3.3 di questo lavoro

mato per il 6 agosto scorso, ho usato la scheda basandomi quindi sui dati in mio possesso alla fine del percorso effettuato durante l'agosto del 2002.

3.4.3 Scheda per la descrizione del presupposto

<i>Pseudonimo</i>	Ulisse 1
<i>Enunciazione del presupposto (descrizione e formulazione da parte del counselor)</i>	“voglio il controllo perché voglio dominare la vita invece di subire gli eventi
<i>Manifestazione (manifestazione da parte del cliente, formulazione verbale, manifestazioni comportamentali e non verbali)</i>	L'attenzione nell'ascolto e nella raccolta d'informazioni; la fascinazione per le sfide intellettuali; il suo modo di “camminare nel modo” tra il baldanzoso e il provocatorio, quasi una sfida al destino (mi ricorda il cavaliere che sfida il drago per riuscire là dove nessuno ce l'ha fatta) . Quando è “acceso” è un radar elettronico ad ampio raggio
<i>Disagi (disagi enunciati, somatizzazioni, situazioni di double bind)</i>	L'irritazione, il nervosismo, l'impazienza di fronte alla lentezza di comprensione degli altri, i disturbi del sonno e la difficoltà a rilassarsi, il ricorso all'alcool e alle droghe (anche per rilassarsi; gli scatti di nervi e le arrabbiate violente).
<i>Tipo di presupposto (oggetto, livello logico, violazioni del metamodello)</i>	Violazione del metamodello: causa – effetto: se controllo domino gli eventi Livello logico: valori, immagine di sé, missione (alto) Oggetto: la relazione tra sé e il mondo

<p><i>Relazione con altri presupposti¹⁴</i></p>	<p>“Non dormo perché ho un sacco di pensieri per la testa”</p> <p>“C’è qualcosa che mi preoccupa e questo mi impedisce di dormire”</p> <p>“Trovare un po’ di tranquillità sufficiente a farmi dormire di notte per essere al 100% di giorno”</p> <p>“Devo avere il controllo della situazione”</p> <p>“Probabilmente ho dei problemi che non mi danno pace, ma se non riesco a capire quali sono come faccio a risolverli?”...</p>
<p><i>Rilevanza (relazione con le risorse personali, forza limitante, rilevanza per la strategia d'intervento)</i></p>	<p>Sembra essere un presupposto forte, centrale per Ulisse che influenza il suo modo di porsi di fronte alla vita; sollecita le sue capacità creative e intellettuali, ma nel contempo può a momenti essere distruttivo o logorante dato l'impossibilità di un totale controllo sugli avvenimenti della vita.</p> <p>Questo presupposto permette a Ulisse di esplorare nuove vie per “controllare e dominare la vita” come potrebbero essere le tecniche di ipnosi o auto ipnosi. La sua parte razionale è infatti subito stata catturata dall'interesse per nuove modalità d'uso del suo cervello per controllare, capire, in modo più economico e piacevole.</p> <p>Inoltre attraverso le metafore e la trance abbiamo lavorato per ristrutturare in parte il presupposto e chiarirne i contenuti cancellati (quali eventi non bisogna subire?), la nominalizzazione (controllare che cosa? Che cosa capita se subisce gli eventi, se non controlla?)</p>
<p><i>Possibili spunti per impostare il cambiamento</i></p>	<p>(vedi scheda di descrizione del caso: “strategie di cambiamento”)</p>

¹⁴ Per facilitare la visualizzazione e l'intuizione delle possibili relazioni e interdipendenze tra i presupposti può essere utile usare una rappresentazione a “mappa concettuale” o concettogramma. (Cfr. De Vecchi, Carmona – Magnaldi, 1999, p. 222)

Un accenno metodologico

Prima di ogni incontro:

- Accurata preparazione attraverso lo studio del materiale a disposizione (e-mail di Ulisse, appunti e registrazioni della seduta precedente, le mie riflessioni critiche sui miei passi prima, durante e dopo la trance e sulle reazioni del cliente)
- Definizione dell'obiettivo della seduta (dedotto dall'obiettivo stabilito dal cliente) e delle strategie di base (tecnica d'induzione, canovaccio di metafora, esercizi di rilassamento e approfondimento della trance ecc.).

Durante l'incontro

- Breve punto alla situazione e, se necessario, rifocalizzazione degli obiettivi generali
- Messa in rapporto, trance comune e intuito liberato, che costruiva metafore su alcuni spunti preparati prima
- Raccolta di reazioni del cliente all'esperienza ed eventuali "compiti".

Dopo l'incontro

- E-mail di rinforzo con domande suggestive, episodi metaforici, messaggi alla sua parte inconscia.

Riflessione su modalità d'intervento e presupposti: alcuni esempi

Presupposti coinvolti nel percorso di sviluppo realizzato nel 2002:

- *"Sono un professionista", "Non posso fare errori"*; facendo leva sul suo piacere per le sfide abbiamo percorso sentieri nuovi attraverso un più profondo contatto con la propria parte inconscia ("non ho mai parlato con il mio inconscio", "logica e ragionamento sono importanti", "devo capire tutto")

Durante la prima parte del primo incontro, ho sondato le conoscenze e i presupposti di Ulisse sulla sua mente e il suo funzionamento; ho cercato di aggiungere pochi ma significative informazioni riguardanti il modo di "processare" i dati della parte conscia e inconscia.

Ho presentato l'ipnosi come un potente mezzo per intensificare e dirigere la comunicazione tra inconscio e conscio, fornendogli alcune metafore che li descrivevano. Ho inquadrato l'ipnosi come uno strumento per promuovere nuove associazioni e riorganizzazioni delle passate esperienze e delle future, in modo che la sua struttura interna potesse essere di maggior supporto alla sua persona.

Mi era sembrato importante descrivergli alcuni segnali fisiologici che avrebbero denotato la trance (come il cambiamento del ritmo e della localizzazione del respiro, la postura, il tono muscolare, ecc.).

Ulisse dimostrava grande interesse e tutte queste informazioni hanno nutrito adeguatamente la sua parte consapevole; nel contempo creato una serie di aspettative inconscie che hanno in seguito facilitato la trance.

- *"Per essere al 100% devo dormire"*: abbiamo sperimentato e imparato a rilassare corpo e mente.

Ho scelto la tecnica della moneta per la prima e le successive induzioni. Ho usato una vecchia moneta con un certo valore numismatico, gli ho fatto notare le caratteristiche e le dimensioni più grandi della norma. Era chiaramente una moneta speciale.

Mi era sembrato importante coinvolgere abbastanza attivamente Ulisse in qualcosa di cinestesico (afferrare la moneta, tenerla e sentirla tra le dita, fissare l'unghia, lavorare con il peso del braccio, la sua rigidità e infine il rilassamento e il rumore della moneta che cade). Non sapevo quanto controllo avrebbe esercitato sul processo e quanto veloce o lenta sarebbe stata l'entrata in trance: e con questo tipo d'induzione il counselor (ma anche il cliente) dispone di un feedback diretto e molto evidente dei primi segnali di rilassamento e di calma, da calibrare e reintegrare nell'induzione.

Durante la prima trance, Ulisse non lasciò la moneta, sebbene la sua mano poggiasse rilassata sulla sua coscia; era chiaro per entrambi che stava entrando con cautela ad esplorare questo nuovo mondo, mantenendo la possibilità di ancorarsi al conosciuto e sicuro. In seguito, lasciò sempre che la moneta rotolasse per terra; impiegava pochi minuti per entrare in una trance

profonda. All'uscita della trance, spesso faticava a ritrovare la capacità di muovere il suo corpo (paralisi momentanea).

In seguito, ho associato la trance profonda a un'occasione di recupero delle proprie forze, della calma interiore per la sistematizzazione dei propri pensieri e introdotto un personaggio – risorsa¹⁵: la scimmietta sulla spalla che gli sta accanto e lo aiuta e con la quale può condividere problemi, emozioni, gioie ecc., mostrandogli le cose da un altro punto di vista.

- *“Sono un professionista”, “Chi fa errori non è un professionista”, “Non posso fare errori”*: ho rinforzato l'autostima.

Questi presupposti possono sembrare ambivalenti, poiché se il primo (“sono un professionista”) ci potrebbe far pensare a una solida fiducia in se stesso, il secondo e soprattutto il terzo (“non posso fare errori”) possono essere un chiaro segnale di bisogno forte di competizione e di riconoscimento. Per questo motivo, durante la prima trance ho condotto Ulisse a rivivere situazioni dal passato, durante le quali aveva sperimentato successi e soddisfazioni e nel contempo si era sentito tranquillo, sicuro e soddisfatto; ho lavorato con le sottomaodalità, per intensificare l'esperienza e per permettergli di usarla come risorsa dalla quale attingere energia e positività. Ho ripreso regolarmente il tema della fiducia in se stesso, collegandola con le possibilità di rilassarsi e rigenerare il suo corpo. Mi interessava fornire una valida ed efficace alternativa (a breve termine) all'uso delle droghe per evadere e rilassarsi. Alla fine della terza seduta, si era sentito rilassatissimo e in piena forma.

¹⁵ Scelto da Ulisse perché intelligente e veloce

- *“Non ho mai parlato con il mio inconscio”*: ho introdotto, nei momenti di trance e fuori, metafore sulle possibilità che l’inconscio ha di dialogare con la parte consapevole (sogni, fantasie ad occhi aperti, intuizioni, ecc.), sull’importanza di concedersi dei momenti di riposo per rigenerarsi e scoprire ciò che capita attorno a lui (a livello sociale, emotivo, ecc.).

Durante la terza seduta gli ho proposto la metafora del rally automobilistico, con lo scenario dell’organizzazione integrata di molte parti che concorrono al successo nella gara, in particolare il pilota di una squadra e il suo team di meccanici, senza i quali lui non potrebbe fare assolutamente nulla. Lui lavora di giorno, quando loro riposano, mentre loro lavorano di notte, quando lui dorme. Lo scopo era quello di fargli considerare alternative al suo modo di lavorare e di essere cosciente. La trance profonda o il sonno sono particolari momenti, tra gli altri possibili, in cui l’inconscio trova nuove strategie e effettua nuove riorganizzazioni, così come succede fra i vari membri dell’équipe del rally durante le riunioni strategiche. Non più una scissione definitiva tra conscio e inconscio, un essere acceso o spento; sveglio e iperattivo o sprofondato in un sonno quasi comatoso, ma un continuum più armonico di stati sfumati e continuamente alternati per il benessere e l’equilibrio della persona. Recuperare l’importanza di momenti di calma per riflettere e lasciare spazio alla mente di “stiracchiarsi” per funzionare meglio.

Questi passi mi permettevano anche di facilmente collegare e integrare il discorso sulla rabbia espressa e inespressa, basandomi sulla mia ipotesi di un collegamento tra queste, la morte del padre e l’impossibilità-incapacità di esprimere altri sentimenti ed emozioni.

Alcune riflessioni

Al momento della conclusione del percorso nell’agosto del 2002, avevo molta fiducia nel grande potenziale di Ulisse e credevo che avrebbe fatto dei grandi passi. Mi sembrava che in quel momento Ulisse si dovesse prendere il tempo per maturare dentro di sé le esperienze che aveva vissuto nelle trance molto profonde.

lo avevo lavorato molto con l'immagine di suo padre durante quasi tutte le metafore fornitegli nelle trance; in queste metafore il padre lo proteggeva, lo seguiva, gli parlava. Avevo ipotizzato che fosse importante riaprire o intensificare il dialogo tra di loro, per appianare i non detti, sciogliere le incomprensioni e risolvere la rabbia accumulata.

Come appare anche dalla scheda aggiornata del caso e dalla lista degli indicatori, riportate qui di seguito, Ulisse ora sente il padre costantemente accanto e comunica con lui. Sembra quindi che abbia saputo recuperare una dimensione di comunicazione inconscia importante per il suo equilibrio.

3.4.4 ... un anno dopo: verifica del cambiamento

La scheda del caso (Ulisse 2)

<i>Pseudonimo:</i>	Ulisse 2
<i>Dati anagrafici significativi</i>	Sesso, età, condizione familiare e professionale v. scheda Ulisse 1
<i>Profilo personale (aggiornamento)</i>	<p>Da quando è maggiormente in contatto con il suo inconscio e comunica con lui regolarmente, anche consapevolmente si rende maggiormente conto delle sue responsabilità, delle conseguenze delle sue azioni e riflette su quanto gli capita; si sente in qualche modo di avere risvegliato la sua consapevolezza e questo non è sempre comodo e facile da gestire. Dice "A volte era meglio quando non mi rendevo conto di certe cose!"</p> <p>Ha una fidanzata che lo tranquillizza molto e con la quale sta bene (malgrado i casini: i problemi di salute di lei) "con lei mi sento una persona normale!"</p> <p>A giugno ha avuto un incidente d'automobile nel quale ha rischiato di morire; ne è uscito illeso; la cosa lo ha profondamente toccato e l'ha fatto riflettere molto (pensa che qualcuno o qualcosa lo abbiano salvato)</p>

	<p>Reputa il percorso d'ipnosi fatto l'anno scorso come una fortuna che gli ha aperto la strada verso la consapevolezza della sua parte inconscia e del potenziale che vi è racchiuso; in seguito ha continuato il suo percorso di crescita (come lo chiama lui) che è tuttora in corso.</p>
<p><i>Problema sollevato o segnali di risposta inadeguata al contesto</i></p>	<p>Nonostante il periodo sia piuttosto impegnativo e incerto sia dal punto di vista lavorativo, sia da quello della salute della sua ragazza, Ulisse appare in grado di gestire la situazione e non ha esplicitato nessuna richiesta di ripresa di nuovo ciclo di counseling</p>
<p><i>Segnali interessanti provenienti dal cliente</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Mi piace pensare che sia stato mio padre a tirarmi fuori dalla macchina” ▪ “Era la sensazione che era strana ...” “... perché io non avevo fatto niente” ▪ “Non si può ridurre qualcosa di spirituale a qualcosa di materiale” (il ricordo del padre e la lastra di marmo con il suo nome) ▪ Niente pasticchette, né fumo; l'alcool “, ... eh, l'alcool è il primo amore, non si scorda mai...”. Gli capita di ubriacarsi, ma le cose sono cambiate non è più “l'obiettivo” come prima. ▪ “Le cose che mi interessavano veramente prima, non mi interessano più; ...quello che mi affascina adesso tantissimo è continuare a scoprire queste cose (sull'inconscio e la mente). Probabilmente non abbiamo la stessa visione, perché ciò che mi interessa è scoprire la potenza del cervello. Per esempio a militare ... ho sperimentato quanto riuscissi, con la forza di volontà, a resistere durante le marce anche se non ero allenato!”
<p><i>Osservazioni particolari</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perché questa continua corsa per essere il migliore? Quanto è l'effettivo piacere sperimentato e quanto è il costo in termini di agitazione, d'investimento di energia per l'autocontrollo? Ulisse dice di essere veramente calmo e tranquillo solo con la sua ragazza (“con lei sono normale”)

Lista di alcuni indicatori e presupposti

Indicatori verbali o comportamentali	Presupposti
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Sono evoluto e altri non lo sono” ▪ “Alla sua età è ancora ferma a quel punto lì, mi dispiace” (n.d.r. :sua madre) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La vita è evoluzione e crescita ▪ Sono evoluto ▪ Mia madre non è evoluta
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Mi sento sempre di poter giudicare” ▪ “Io ho sempre quell’idea di essere sopra gli altri ... Mi va bene che sia così” ▪ “Mi sento di essere sopra agli altri, anche se so che sempre non lo sono” ▪ “Per orgoglio, forza di volontà non accetto di non essere superiore” ▪ “Devo far vedere che sono superiore altrimenti...?” ▪ “Ciò che mi ha fatto pensare non è stato tanto il mio modo di guidare, troppo veloce, quanto il mio bisogno di sempre dover dimostrare qualcosa, fare lo spaccone. Ma ne vale la pena?” ▪ “Non sono un giocatore di solitari, devo confrontarmi con qualcuno, preferisco una partita a scacchi” ▪ “... essere sempre in competizione” ▪ “Non mi interessano gli inseguitori, ma solo quelli che ho davanti” ▪ “Se uno è al mio stesso livello, allora è veramente uno stimolo ... ti frego e faccio un passo in più; se uno è veramente superiore, allora faccio di tutto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mi sento sopra gli altri ▪ Non accetto di non essere superiore ▪ Devo mostrare che sono superiore ▪ Con tutti i mezzi? ▪ Fallire sarebbe terribile

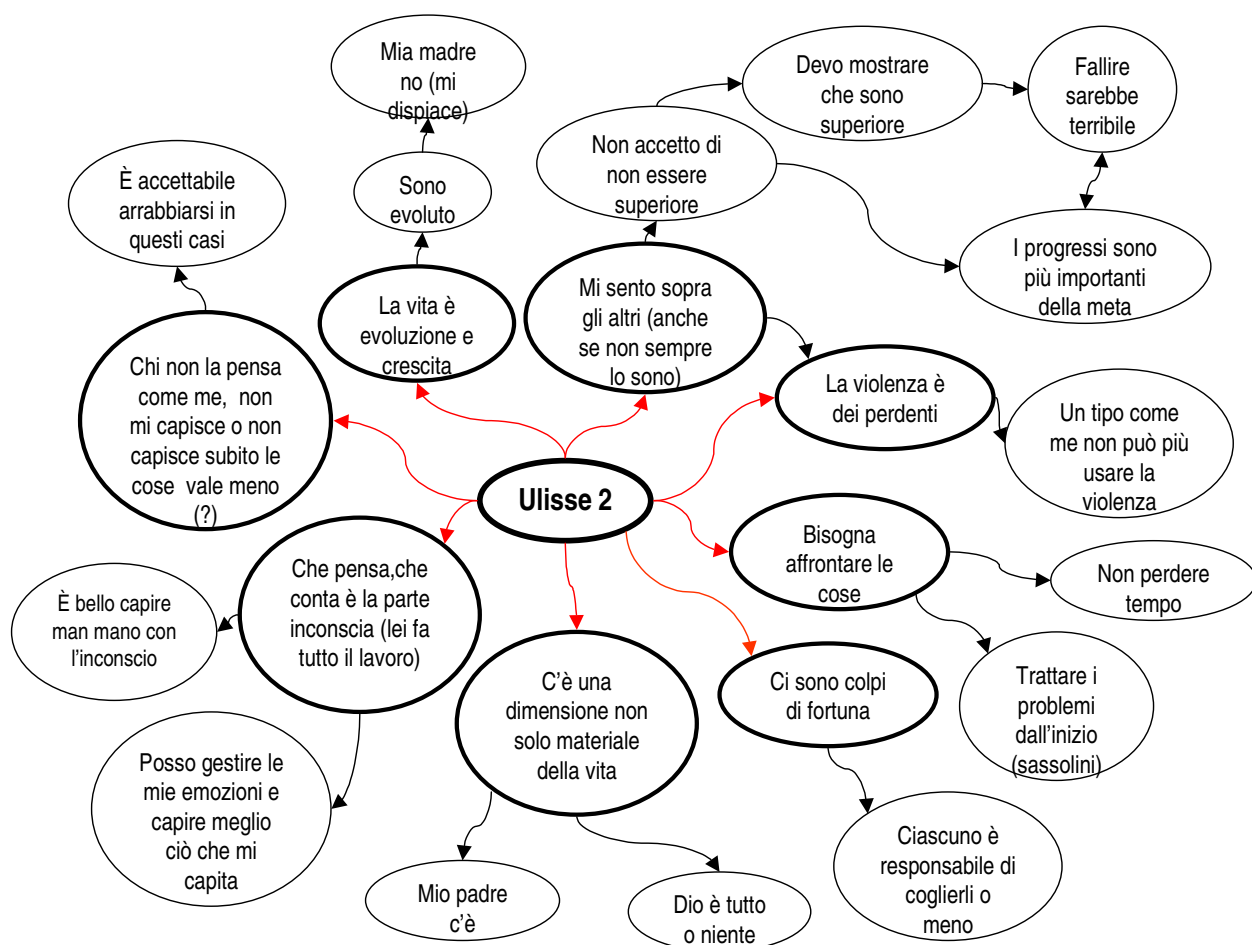
<p>per nascondermelo, ... è bruttissimo, ma ... Alla fine poi cerco veramente di portarmi alla pari e di superarlo, restare indietro mi da fastidio”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La vita militare gli è piaciuta per la disciplina, le sfide fisiche e psicologiche che si propongono. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Il gusto, il piacere stanno nella sfida”. “lo faccio tutti questi percorsi evolutivi, ma non vorrei mai arrivare” ▪ “Mi da troppa soddisfazione il progresso!” ▪ “... l’ essere veramente superiore non mi piacerebbe, a me piace vedere i progressi, non vorrei mai arrivare alla meta” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I progressi sono più importanti della meta
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Ora mi accorgo che sono presuntuoso; ora mi accorgo delle cose; al momento che ho uno scatto di nervosismo, ci penso,...riesco a filtrare e tenere a freno per quell’attimo e farlo passare”. “la violenza è l’ultima spiaggia; ...alla fine è un controsenso per uno come me...” ▪ “Dato che sono così presuntuoso, il dover arrivare alla violenza, perché non riesco a superare uno scoglio,... è da perdenti” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La violenza è dei perdenti ▪ Un tipo come me non può più usare la violenza
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Bisogna affrontare le cose”. ▪ “il problema è come dei sassolini, che se tu li lasci lì ti fanno la montagna e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bisogna affrontare le cose ▪ Non perdere tempo ▪ Trattare i problemi dall’inizio (sassolini)

<p>poi alla fine spostare la montagna è difficile”</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Ci sono colpi di fortuna” ▪ “Ciascuno è responsabile di come sfrutta le opportunità della vita” ▪ “Io sono stato fortunato” ▪ “A tutti capita” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ci sono colpi di fortuna ▪ Ciascuno è responsabile di coglierli o meno
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “C’è qualcos’altro (oltre il materiale), qui, lo senti” e si guarda attorno ▪ “Dio è il tutto e il niente, non devo andare in chiesa per parlare con Dio.” ▪ “Tu chiedi una risposta inconsciamente e ti arriva” ▪ “Io sono convinto che anche l’incidente sia una domanda che io inconsciamente ho fatto a Dio o ... a Comunque queste risposte ti arrivano. Lì era scritto in ogni caso che non dovevo morire” ▪ “Io so che mio padre c’è” ▪ “Dato che ero lucidissimo, il fatto che non mi ricordo quei 30’ significa che qualcuno o qualcosa mi ha aiutato” ▪ “C’è qualcuno o qualcosa che mi aiuta”, “il destino?” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ C’è una trascendenza ▪ C’è una dimensione non solo materiale della vita ▪ L’inconscio comunica con il trascendente ▪ Mio padre c’è
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Quando pensi, che pensa è la parte inconscia, è lei che fa tutto il lavoro. È lì che risiede tutto...” (sorridente, scuote leggermente il capo in segno affermativo per sottolineare la sua scoperta, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Che pensa, che conta è la parte inconscia (lei fa tutto il lavoro) ▪ È bello capire man mano con l’ inconscio

estasiato)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fa esercizi di meditazione (ha dato un nome al suo inconscio e gli parla la sera, per ricordare le cose e per rivedere gli accadimenti della giornata e dissociarsi dalle situazioni negative) ▪ “Gli dico: - fammi venire in mente le cose brutte -, e poi mi ricordo i dettagli...” ▪ “È l’inconscio che mi seleziona le cose importanti” “prendo le cose brutte per rianalizzarle. Mi basta un quarto d’ora.” ▪ Alla fine il problema non esiste più ed è risolto. “Istrado il mio inconscio a pensare che quella cosa ormai appartiene al passato, non ci si può fare più nulla. Il subconscio è come un bambino: gli dico che ci sono due possibilità: continuare a star male o capire di metterla via, di ricordarla senza soffrire: ormai non può più farti del male” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posso gestire le mie emozioni e capire meglio ciò che mi capita
<ul style="list-style-type: none"> ▪ “...nello stato in cui sono adesso, il rapporto con mio madre è ancora più difficile; con l’evoluzione che ho fatto io, mi fa veramente girar le balle, perché la prima cosa che mi ha detto è stata: “E adesso? come fai con i soldi per la macchina?” ▪ “non vede oltre ciò che può toccare, non posso parlare con lei” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chi non la pensa come me, non mi capisce o non capisce subito le cose vale meno (?) ▪ È accettabile arrabbiarsi in questi casi

Dalla trascrizione sommaria di una parte delle affermazioni di Ulisse, ho dedotto alcuni presupposti che mi sono sembrati rilevanti per tratteggiare la sua attuale mappa della realtà.

La mappa concettuale permette più facilmente di ipotizzare e tracciare alcune interrelazioni tra i presupposti e confrontare il tutto con la mappa dello scorso anno.



Mappa dei presupposti di Ulisse 2

Alcuni presupposti si sono reinquadrati e trasformati, altri sembrano essersi aggiunti ai precedenti come nuovi e alcuni sembrano aver perso della loro rilevanza o non sono più evidenti.

Ho potuto individuare alcune relazioni tra le strategie adottate durante il percorso di sviluppo effettuato la scorsa estate e la ristrutturazione o l'apparizione ex novo di alcuni presupposti. Qui di seguito propongo alcune riflessioni sull'esperienza e alcuni interrogativi che rimangono da esplorare.

Le riflessioni sull'evoluzione constatata

La scommessa di un intervento di counselor con l'uso dell'ipnosi costruttivista, riguarda comunque sempre la possibilità di verificare un effettivo ed opportuno cambiamento (negli stati d'animo, nei comportamenti, nella fisiologia ecc.) nel nostro cliente. Un cambiamento che permetta, come Erickson già sottolineava, una maggiore flessibilità di movimento, di risposta, di interscambio con l'ambiente circostante alla persona (anche con un certo senso dello humour) e la capacità di guardare al futuro (cfr. Gordon, Meyers-Anderson, 1981, p. 27).

Ulisse ha dimostrato e dimostra nel suo ambiente scolastico, lavorativo e sociale diversi cambiamenti di comportamento e di atteggiamento: ha una ragazza a cui regala fiori per risollevarle il morale, si occupa di sostenerla nell'affrontare i suoi problemi di salute, a scuola è apparso impegnato e calmo, sul lavoro sono entusiasti di lui, si prende ogni giorno quindici minuti di tempo per meditare sulla sua giornata e sui suoi stati d'animo, non fuma, né si droga, legge libri di Yogananda e si appassiona al funzionamento della mente,

Dal confronto tra le due mappe di presupposti, Ulisse 1 e Ulisse 2, è possibile osservare interessati cambiamenti, probabilmente correlati con i cambiamenti generali del comportamento di Ulisse.

Nella scheda del caso che ho riportato più sopra, puntualizzavo che Ulisse mi aveva chiesto di aiutarlo con l'ipnosi a superare il suo problema di contenimento dei suoi eccessi di rabbia incontrollabile e violentissima (seppur prevalentemente verbale); i suoi scatti di rabbia spesso erano correlati alla sua difficoltà nel gestire scambi personali con persone che lui riteneva "non al suo livello d'intelligenza", "dei cretini"; questi comportamenti apparivano supportati dai presupposti indicati nella mappa Ulisse 1 ("chi fa errori non è un professionista", "non posso perdere tempo", "chi non capisce in fretta (mi) fa perdere tempo", "posso

disprezzare chi non capisce subito o spara cazzate”). Questo suo “complesso d’intelligenza” mi aveva suggerito di “prenderlo per la gola”, in qualche modo sfidando la sua intelligenza con le possibilità di velocità dell’inconscio. Come detto, ho sfruttato il suo presupposto sulla sua intelligenza per incuriosirlo sulle potenzialità infinite dell’inconscio. La scoperta del suo inconscio e delle possibilità che questo gli offriva sia per rilassarsi, sia per aumentare la velocità e l’efficacia della sua mente è stato un passo che ha permesso diversi altri cambiamenti e relative ristrutturazioni del suo quadro di riferimento. Dal bisogno-convinzione di dover controllare tutto “voglio il controllo perché voglio dominare la vita invece di subire gli avvenimenti”¹⁶ è passato al presupposto “che pensa, che conta è la parte inconscia, lei fa tutto il lavoro”, e all’affermazione “non si può controllare niente”.

Ulisse continua ad essere affascinato dalle sfide intellettuali, dal nuovo, per allargare la sua comprensione in ambiti prima completamente trascurati (ad esempio la mente e il suo funzionamento); per affrontare queste nuove sfide si basa soprattutto sulle intuizioni del suo inconscio. Ha integrato l’uso del suo inconscio nelle sue strategie di controllo della realtà, ma si tratta ora di un controllo maggiormente diretto ad incanalare e capire i suoi stati emotivi, in modo da riviverli scremati dalla sua impulsività.

Un altro evidente cambiamento del suo quadro di riferimento è dato dalla presenza totalmente nuova dei presupposti relativi alla trascendenza, “dimensione non solo materiale della vita”, e alla possibilità di comunicare anche a questo nuovo livello. Dimostra una nuova sensibilità per il mondo spirituale, percepisce la vicinanza di suo padre e vive una sorta di risveglio di coscienza che lo induce a rivedere ogni sera gli accadimenti dolorosi del giorno, per reinterpretarli e capirli meglio usando pratiche meditative che ha appreso da letture di Yogananda.

¹⁶ Presupposto approfondito nella scheda presentata nel capitolo 3.4.3 Esempio di analisi di un presupposto.

Il suo presupposto che “per essere al 100% devo dormire” gli ha permesso di prendersi il tempo per vivere i momenti di rilassamento psicofisico necessari per dialogare con se stesso.

Alcuni presupposti di Ulisse 1 mi sono quindi serviti per entrare in rapporto con la sua mappa e innescare, collegare i fili di una reazione a catena (a rete) inimmaginabile. Alcuni di questi sono tuttora presenti e importanti, ma in modo più consapevole e chiaro: “devo diventare il migliore,” “ lo so che non è bello da dire! ... ma è così” e inoltre hanno cambiato in qualche modo i contorni: “uno come me (presuntuoso che si crede il meglio) non può usare la violenza, sarebbe da perdenti!”

Il presupposto “certe cose non mi permettono di vivere serenamente” si è trasformato in “posso gestire le mie emozioni, e capire meglio ciò che mi capita”, e “ci sono colpi di fortuna e ciascuno è responsabile di coglierli o meno”.

La mia ipotesi che la rabbia potesse essere una sublimazione di altre emozioni (non da ultimo il dolore per la perdita dell’amatissimo padre) potrebbe averlo aiutato ad esprimere più liberamente le sue emozioni: quando parla della sua ragazza, la sua voce cambia e diventa dolcissima; abbiamo potuto parlare di suo padre con calma e riconoscenza a lungo durante l’ultimo incontro; rimprovera la sua ragazza di star male di salute, poiché non esprime le sue emozioni, per cui il suo inconscio deve parlarle attraverso gli incubi notturni, ecc.

Inoltre, quando mi ha parlato delle sue performance durante le marce lunghe che ha dovuto sostenere durante il periodo di servizio militare, mi ha fatto notare come era contento di accorgersi che sebbene non fosse affatto allenato, fosse riuscito a resistere fino alla fine, grazie alla forza della sua mente (sebbene il dolore al petto fosse forte).

Dalla lettura dei presupposti che ho elencato e dal confronto tra le due mappe si possono inferire molte altre riflessioni e molti interrogativi; era mia intenzione solo percorrere alcune piste tra le molteplici possibili, per collegare e far riemergere alcune letture della nuova mappa. Letture mie, soggettive e personali, che nascono dallo stupore e dalla curiosità per questo intrigante e eccezionale gio-

co di cambiamenti, di emozioni e di intelligenze che Ulisse sta disegnando nel suo navigare la vita.

Aree di possibile esplorazione nel caso in cui Ulisse ne sentisse l' esigenza (disagi o problemi potenziali ad esse correlate)

▪ Il tempo:

Quale valore ha il tempo per lui? Cosa significa questa sua fretta nel capire, nel realizzare?

▪ La competizione

È davvero un piacere per lui? Quanta energia nella competizione? È ecologica? E la sua autostima, a che punto è? Che funzione svolge l'altro? Perché arrabbiarsi ancora con "i cretini"?

▪ La rabbia

Ha ancora ragione di esistere la mia ipotesi della possibile rabbia inespressa per il padre che muore e lo lascia, sul più bello... ("poco prima che morisse, stava diventando bello perché si discuteva e riuscivo a tenergli testa!")?

Comunque, sarà Ulisse a decidere se porsi simili domande e quando farlo ...

4 L'individuazione e la selezione dei presupposti

“Tanto più rapidamente e con precisione individuate i limiti di un cliente, tanto più efficacemente potete lavorare per ampliare questi confini della sua esperienza” (Lankton, 1989, p. 86).

Si potranno così verificare i cambiamenti (a medio e lungo termine).

Qui sopra il termine “limiti” è da intendersi come delimitazione, definizione dei confini interpretativi del mondo. Superare i limiti significa aprirsi alla creatività interpretativa del mondo, permettersi di esplorare, sperimentare il nuovo.

4.1 Ruolo del counselor di fronte ai presupposti del cliente

Vale la pena ricordare come premessa a questo capitolo il principio sistemico per cui *“nel momento in cui si osserva un sistema se ne fa parte”*. Molti limiti e punti di forza nel rapporto di aiuto tra counselor e cliente sono dati proprio dal compenetrarsi dei due quadri di riferimento del counselor e del cliente, dell'osservatore e dell'osservato che in questo caso si scambiano di continuo il ruolo¹⁷. Questo contatto può generare cambiamento e ristrutturazione reciproci.

L'altro principio sistemico *“le cose che si cercano di cambiare hanno la tendenza a rimanere immutate, e le cose che si cercano di mantenere immutate non possono che cambiare”* sfidano l'eleganza dell'intervento ipnotico che non è mai forzatura, ma presupposto di libertà, data al sistema, per trovare altri modi d'esprimersi, conoscere e agire nel mondo.

Il counselor si profila come colui che sa mettere in risalto e potenzia le risorse del suo cliente. In quest'ottica, la conoscenza e il rispetto della sua mappa del mondo (quadro di riferimento) con iscritti tutti i suoi presupposti è chiaramente fondamentale.

¹⁷ Vedi il terzo presupposto costruttivista *“L'esperienza fra le persone oscilla tra essere guida ed essere guidato: l'ipnosi non esiste tutto è ipnosi”*

La sua capacità di cogliere le peculiarità di alcuni tratti critici di questo quadro, nonché di evidenziare, come spiegato più sopra, le reti di relazioni interagenti, risulta la premessa per il suo lavoro di accompagnamento.

Qui di seguito evidenziamo alcuni principi comportamentali del counseling, che si possono rispettare più facilmente attraverso una consapevole e costante attenzione al sistema di presupposti del cliente:

1. **La sospensione del giudizio:** il counselor rispetta la mappa del cliente, e non la valuta¹⁸, nella misura in cui accetta che questa, come la sua, è una costruzione soggettiva di una rappresentazione della realtà. Attraverso l'empatia si può convergere alla ricerca di un "territorio comune", che ricodifichi in un contratto comunicativo le reciproche letture del mondo, per riuscire a comunicarle. Resta evidente, per l'approccio costruttivista, l'elemento di accordo–contratto, che non significa conoscenza ultima della verità assoluta.

"Erickson era così efficace perché usava l'ipnosi in modo che questa rispettasse, fosse congruente, con il modello del mondo del cliente" (Gordon, Meyers-Anderson, 1981, p. 13).

Quando Milton Erickson riceve un paziente, inviatogli da un collega cardiologo con una diagnosi di "nevrosi cardiaca" dicendogli: "... farai bene a vedertela tu con lui, io non ci riesco", dimostra ancora una volta l'importanza di questo incontro del paziente sul suo territorio, incontrando i suoi presupposti, per stabilire insieme con lui un percorso d'uscita dal suo malessere.

¹⁸ Nell'ottica della scuola di Maturana, un'importante conseguenza del determinismo strutturale è quella che ci porta a considerare i sistemi strutturalmente determinati come *perfetti* "nel senso che *non* commettono mai *errori*; essi si comportano sempre secondo la propria struttura. Perciò, ogni volta che affermiamo che un organismo ha commesso un errore, usiamo come referente l'obiettivo che non è stato raggiunto, anziché la struttura dell'organismo stesso. Se prendessimo quest'ultima come punto di riferimento, ci accorgeremmo che (a) l'organismo si sta comportando 'perfettamente', e (b) che quel comportamento è l'unico possibile per lui in quelle circostanze: l'organismo sta infatti agendo in base alla propria struttura." (Dell, 1986, p. 47)

Il paziente non presentava nessuna anomalia cardiaca, il suo elettrocardiogramma era normale e malgrado ciò provava difficoltà respiratorie, era terrorizzato e aveva avuto delle crisi isteriche simili agli attacchi epilettici. Erickson considera la sua sofferenza e la rispetta, al di là di ogni valutazione “oggettiva” del suo male (è sano di cuore); fa accomodare il paziente di traverso sulla poltrona per evitare che durante la crisi sbatta contro lo scaffale della sua biblioteca. Questo suo prendersi cura del paziente partendo dalla sua realtà, dal suo vissuto generano la fiducia indispensabile per un contatto più profondo.

“Troppi terapeuti cercano di rassicurare il paziente; cercano di privare il paziente della realtà dei suoi sintomi (invece di accettare e lavorare con questa realtà” (Erickson, 1984, p. 100). Questo non è che uno dei tanti esempi di sincronizzazione e guida che Erickson ha messo in atto. Esempari sono il rispetto e la considerazione per il presupposto del paziente “sono malato di cuore perché ho difficoltà a respirare” e lo sfruttamento delle leve di altri suoi presupposti “se mi capisce così bene mi può aiutare” ecc.

Spesso il cambiamento che un terapeuta persegue con i suoi clienti è quello congruente con il proprio modello del mondo piuttosto che quello funzionale o in relazione con quello dei clienti (Cfr. Gordon, Meyers-Anderson, 1981, pp. 11 – 14)¹⁹.

Entrare nella mappa dell’altro, costruire un’esperienza comune²⁰ e un linguaggio comune che il cliente condivide e capisce: questi sono i primi ingredienti di un lavoro di counseling con l’ipnosi.

¹⁹ “.very often the kind of changes that a particular therapist will pursue with clients are those that are consistent with a therapist’s model of the world (professional training and personal experiences) rather than being a function of, and in relation to, the client’s model of the world. The point is that our private and professional beliefs/standards/rules do not encompass what is possible, but instead LIMIT what is possible” (Gordon, Meyers – Anderson, 1981, pp. 12 – 13).

²⁰ “Nella misura in cui una persona interpreta la struttura dell’esperienza di un altro individuo, e agisce secondo quest’ultima, entrambe sperimentano una realtà comune della socialità” (Lan-
kton, 1989, p. 84).

2. **L'attenzione al pericolo dell'interpretazione** (secondo la mappa del counselor): il counselor è cosciente del rischio interpretativo, e perciò si avvale di tutta la sua curiosa abilità di ascolto e dell'uso, per esempio, delle domande meta-modello per capire meglio il messaggio del suo cliente.

Inoltre, meglio ci conosciamo e conosciamo i nostri presupposti, più facilmente potremo in qualche modo "tenerli a bada" nei momenti di tentazione dell'interpretazione di quelli del cliente. Una certa pulizia dei nostri filtri percettivi, con la consapevolezza di alcuni nostri presupposti, è una condizione importante per un buon lavoro di counseling. A questo scopo, un esercizio di autoanalisi dei nostri presupposti principali, confrontato con quello svolto da terze persone che ci conoscono bene, può essere una pratica utile.

3. **L'importanza dell'attivazione del cliente nella costruzione delle sue soluzioni:** l'uomo è uno scienziato, si evolve continuamente, passato, presente e futuro si intersecano e si influenzano continuamente: il counselor non fa che ri-innescare l'evoluzione del suo cliente, con lo scopo di primario di attivare una sua auto-riflessione continua, che lo abiliti verso una nuova capacità di cambiamento costante e flessibile di fronte agli stimoli del suo vivere (cfr. Chisotti et al., 2003). Il counselor, attraverso la sua conoscenza della rete di presupposti del cliente, può attivare le risorse che ad esso sono correlate, proprio per accedere alle sue energie creative nella soluzione dei problemi. In questo senso, il counselor attiva le competenze assopite del cliente (cfr. Chisotti et al., 2003, p. 17-21).

Come illustrato nelle parti esperienziali di questo lavoro, le leve sono a disposizione: basta identificarle e sfruttarle.

Erickson usa una metafora per illustrare quest'idea di responsabilità del cliente nella realizzazione del suo cambiamento "... è il paziente che deve fare tutto il lavoro. Voi non potete dargli che uno stimolo di partenza. In una corsa lo starter spara il colpo di pistola, ma è il corridore che vince la corsa. ..." (Erickson, Guarire con l'ipnosi, 1984, p. 90).

Il counselor può aiutare il paziente a rendere più chiare le sue risorse "... ingrandirle o spezzettarle in specifiche percezioni e ricordi fondati sensorialmente e applicarle " (Lankton, 1989, p. 218).

Il counselor può ridare all'uomo di oggi la responsabilità per il controllo e l'armonizzazione dei propri vissuti dell'esperienza. "Nessuno insegna all'uomo moderno come sviluppare sistematicamente la capacità di controllare e regolare la propria esperienza. L'uomo di un tempo aveva l'inclinazione naturale a controllare l'esperienza interna. Le antiche pratiche di salute mentale vedevano nel pellegrinaggio, 'nel retto pensiero' e nella meditazione gli interventi o le cure possibili per le malattie di origine non fisica" (Lankton, 1989, p. 220).

In realtà, anche se aiutiamo il paziente a ristrutturare la sua mappa secondo uno schema più appropriato e meglio adattato alle sue esigenze, è comunque lui stesso che 'decide' consapevolmente o no di modificarla. Noi counselor siamo un pezzo della sua mappa, nel modo in cui lui ha deciso di interpretarci e viverci.

"In quanto terapeuti e specialisti della comunicazione (o in quanto genitori) ciascuno di noi si è trovato a dover modificare 'le mappe', in base alle quali la gente agisce. Cambiare il comportamento connesso alla mappa significa in realtà cambiare la mappa, creando così un'espressione concreta della mappa. La mappa non è nascosta o 'cognitiva', è semplicemente tutto il linguaggio, verbale e non verbale, usato dalle persone" (Lankton, 1989, p. 224).

4.2 L'individuazione dei presupposti nella prassi di counseling

"Come identifichi *i criteri* che una persona usa per valutare la sua esperienza? Ogni volta che sei impegnato nel giudicare informazioni o esperienze avrai necessariamente accesso ai criteri rilevanti al contenuto di quell'area specifica" (tradotto da: Gordon, Meyers–Anderson, 1981, p. 62).

Le brevi riflessioni che seguono sono scaturite dalla sintesi tra esperienza e teoria e si situano in un'ottica del tutto sperimentale²¹. Sono da leggere come una possibile traccia di strategia d'intervento, che sarà più ampiamente approfondita ed esemplificata nel capitolo 5 con il caso di Dolores.

Ho preferito evidenziare in questo capitolo, in modo abbastanza logico e lineare, ciò che poi sarà ripreso illustrando in modo più integrato e globale il percorso di counseling di Dolores.

Per questo motivo ho suddiviso questo capitolo in 4 parti, ciascuna delle quali risponderà in modo essenziale alle seguenti domande:

- Quando individuare i presupposti (in quali momenti dell'incontro di counseling)?
- Quali strumenti utilizzare per la rilevazione? Come rilevarli?
- Quali possono essere indicatori di presupposti?
- In quali ambiti (dove) posso identificarli?

4.2.1 Il colloquio: lo strumento base per il counseling

Quando individuare i presupposti?

Una seduta di counseling può essere strutturata in vari modi e, per quanto mi riguarda, ci sono generalmente tre momenti facilmente identificabili: un primo momento di colloquio, uno spazio per il lavoro in stato trance e un ultimo breve momento di colloquio.

Anche se di fatto gli stati di trance si possono susseguire e alternare nei tre momenti, propongo questa strutturazione della seduta per chiarezza espositiva.

²¹ Il termine più corretto sarebbe probabilmente "esperienziale", ma mi piace l'idea della sperimentazione come ricerca sul campo, come volontà di scoprire facendo, raccogliere e sistematizzare i dati e riflettere su di essi per modificare la prassi successiva, seguendo l'intuito e la ragione

La prima seduta (o le prime) del ciclo, inoltre, ha di solito un andamento particolare a dipendenza delle esigenze del cliente di approfondire e ampliare il racconto-resoconto del suo problema o disagio che lo ha portato da me.

È indubbio che in questo primo incontro abbiamo la possibilità, attraverso l'osservazione attenta e l'ascolto attivo, di raccogliere una quantità enorme di indicatori sui presupposti del nostro cliente. Nei colloqui iniziali e finali delle sedute siamo all'ascolto della persona e, interpretando il nostro ruolo secondo i principi descritti sopra che caratterizzano il ruolo di counselor, siamo in una situazione privilegiata per questo compito.

Anche i momenti di lavoro in trance ci possono fornire importanti indicazioni sul quadro di riferimento della persona: per esempio le sue reazioni all'induzione ipnotica (la sua facilità o meno di raggiungere stati di trance profonda, le sue osservazioni sulle sue esperienze ipnotiche e le "spiegazioni" che eventualmente si dà). Inoltre ci sono situazioni in cui la persona in trance può essere messa in condizione di comunicare verbalmente con noi; per esempio nell'esercizio della "Bolla d'appartenenza", molto interessante anche a livello "diagnostico", si possono individuare molti presupposti del nostro cliente nei confronti di se stesso ed i suoi rapporti con il mondo. Nelle situazioni di trance, l'indubbio vantaggio è dato dal fatto che di solito abbiamo accesso a "materiale" non filtrato e snaturato dal vaglio critico della persona; il candore e la purezza delle sue dichiarazioni è particolarmente prezioso in questa fase di diagnosi dei presupposti del cliente²².

²² Rimandiamo alle risposte di Dolores, durante la trance nella sua bolla d'appartenenza: le sue affermazioni svelano con precisione e pregnanza uno dei suoi più importanti presupposti (rispetto al suo stato problema)

Quali strumenti utilizzare per raccogliere indicazioni sui presupposti del cliente?

Ciascuno di noi ha il proprio stile di lavoro (e i suoi propri presupposti che lo legittimano); io ho trovato interessante lavorare usando diversi strumenti a seconda dei momenti.

Durante la seduta prendo qualche appunto, spiegandone il motivo al cliente, e contemporaneamente registro. È interessante, in seguito, in fase di rielaborazione delle informazioni raccolte durante gli incontri, notare la differenza tra ciò che mi ha colpita e ho trascritto, il come l'ho trascritto e ciò che risulta dalla registrazione del cliente.

Questi confronti, se da una parte ci informano sempre sulle nostre proprie griglie di selezione (e quindi sulla nostra mappa del mondo), ci segnalano anche gli elementi che il nostro intuito ha colto, per infinite ragioni, e che spesso corrispondono a un nodo interessante nella rete del quadro di riferimento del cliente.

La registrazione ci offre la possibilità di raccogliere e selezionare con calma gli *indicatori* dei presupposti che il cliente ci propone; sarà nostro compito distinguere tra questi, forniti letteralmente dal cliente e intrisi di presupposti e i *presupposti* ricavati da quest'ultimi.

Sempre a seconda del nostro stile di lavoro possiamo immaginare di usare, discretamente e come filo rosso per la nostra esplorazione iniziale, delle check list che illustrano gli ambiti da considerare per una opportuna rilevazione dei presupposti; oppure seguire e accompagnare il cliente, seguendo il filo del suo discorso, e completare i possibili "vuoti" con le domande più appropriate.

Come ho illustrato più sopra e esemplificato con il caso di Ulisse, ho trovato utile tradurre le liste di presupposti individuati in mappe concettuali: questo per-

mette una visione d'assieme ed un'analisi più approfondita della complessa rete di presupposti da considerare e ottimizza il lavoro con il cliente.²³

Altri strumenti pensabili:

- Lo studio delle metafore personali del soggetto e l'approfondimento della conoscenza della sua struttura cognitiva, possono (forse) permettere di capire e svelare i suoi presupposti;
- Le indicazioni di usare un questionario con metafore e somministrare WISDOM per l'identificazione dei metaprogrammi personali nella ricerca sulla trance ipnotica profonda di Vercelli e Chisotti²⁴ possono forse essere interessanti anche per il disvelamento dei presupposti personali.
- Lo studio approfondito dei metaprogrammi del soggetto attraverso la conversazione.

4.2.2 Indicatori della presenza di presupposti

Quali possono essere indicatori di presupposti? In quali ambiti posso identificarli?

Importante è tutto ciò che ridonda nel discorso del cliente, cioè parole, modi di dire, violazioni del metamodello (es: "devo fare, non posso fare..."), ma anche

²³ Nei casi riportati in questo lavoro, per la sistematica raccolta dei presupposti ho operato secondo questo schema:

- Incisione colloquio (i) e presa d'appunti
- Riascolto e selezione di alcuni indicatori verbali e non verbali dei presupposti
- Selezione dei presupposti correlati agli indicatori (mappa dei presupposti)
- Ipotesi sui presupposti primari/rilevanti
- Scelta delle strategie d'intervento globali in base
 - agli obiettivi di cambiamento del cliente
 - ai suoi presupposti (leve di cambiamento a disposizione)

²⁴ Vercelli, Chisotti, 2003, p. 9

la ridondanza del suo non verbale: i suoi gesti, i suoi rituali di saluto, le posizioni che preferisce, il suo modo di camminare.

In particolare possiamo raccogliere informazioni sul suo quadro di riferimento attraverso:

- **L'analisi della sua storia personale:** il suo percorso di crescita, il suo rapporto con la sua cultura di riferimento, le caratteristiche e fasi della sua educazione, le sue esperienze significative, gli eventuali traumi ecc. Non è tanto o solo il contenuto della storia del cliente, ma sarà il modo con cui ne parla che ci dirà come questa persona si muove ORA nel mondo e come lo percepisce.

In quanto counselor, che usa l'ipnosi in ottica costruttivista, non è la ricerca del *perché*, attraverso una lunga rielaborazione analitica del passato, a focalizzare il nostro interesse, ma la possibilità di raccogliere indizi sulle vie da percorrere per attivare lo "*start*" (di cui parlava Erickson più sopra) del cliente stesso.

- **L'analisi del suo contesto attuale:** il suo vissuto familiare e lavorativo attuale, gli aspetti che sottolinea del suo presente
- **L'analisi del problema portato:** le sue modalità di esplorazione, i dettagli evidenziati, le persone che coinvolge nel problema, la sua posizione per rapporto al problema, le sue responsabilità e quelle degli altri ecc.²⁵
- **L'analisi della sua fisiologia:** dalla costituzione fisica della persona al suo stato di salute (malattie e disturbi) e le possibili correlazioni (somatizzazione).

²⁵ Questo tipo di informazioni le possiamo più facilmente rilevare attivando il cliente con il ricorso a diverse tecniche come la rappresentazione grafico-pittorica, la messa in scena della situazione problema (scultura) o la costruzione di metafore (storie da raccontare per spiegare il problema)

- L'analisi del linguaggio: l'osservazione e l'ascolto della comunicazione svelano le violazioni "tipiche" di ciascun cliente; anche in questo campo sono le ridondanze che ci segnalano la possibilità di un indizio da indagare.

Questa mole incredibile di informazioni e segnali che testimoniano l'esistenza di presupposti utili, sui quali basarci per il nostro lavoro di counseling, deve essere vagliata e setacciata facendo appello ancora una volta soprattutto alla nostra parte intuitiva.

4.2.3 Le ipotesi sui presupposti

Come dicevamo poc'anzi, la complessità e la grande quantità di informazioni rendono la ragione e la logica, da sole, impotenti di fronte al compito di individuare la complessa rete di presupposti che sottendono al quadro di riferimento del nostro cliente.

La formulazioni di ipotesi intuitive, che si basano sugli indicatori raccolti, ma che ne sorvolano i dettagli, cogliendo soprattutto le relazioni e gli impercettibili segni che le caratterizzano per rapporto al disagio annunciato, è il punto di partenza del nostro lavoro di aiuto e accompagnamento verso il cambiamento desiderato dal cliente.

Formulare ipotesi sui presupposti del quadro di riferimento del nostro cliente significa azzardare letture della sua mappa, che ci permettano di capirla, di rispettarla e anche di provocarla, sollecitandone la coerenza e una futura ristrutturazione.

Significa anche però, sistematicamente e a ogni incontro, verificare l'utilità di queste ipotesi e il loro potenziale di promozione del cambiamento. Significa selezionare e rifelezionare, in base ai feedback e alle reazioni del cliente, fuori e dentro gli stati ipnotici, quei presupposti che si potranno usare come leve per cambiamenti significativi.

La mappa dei presupposti è uno strumento che cresce e si costruisce durante un certo numero di sedute (che naturalmente varia a seconda della persona e del suo problema); ogni suo schizzo è sempre e solo un'ipotesi di lavoro che

l'esperienza dell'incontro con il cliente rafforza o invalida. Come vedremo ampiamente nel Capitolo 5, i miei interventi si sono basati sui presupposti identificati nella fase iniziale del counseling (o meglio sulle ipotesi di essi²⁶ descritti nella mappa dei presupposti Dolores 1) per arrivare a poter ridisegnare, verso la fine del percorso, una nuova mappa o quadro di riferimento (mappa Dolores 2) con una nuova fisionomia. L'efficacia dei vari interventi di counseling è accertata, in un'ottica di cambiamento duraturo, quando oltre al benessere del cliente, ai nuovi comportamenti agiti, ai risultati oggettivi riscontrati nel suo contesto di vita e alle nuove reazioni da parte di terzi, si osserva anche questa nuova fisionomia.

Potrà trattarsi di trasformazioni più o meno radicali: scomparsa di certi presupposti, riformulazione di alcuni, comparsa di nuovi, una nuova rete e una nuova "gerarchia" tra di loro; sappiamo comunque che basta introdurre un minimo elemento di cambiamento nel sistema per innescare una reazione a catena di trasformazioni e aggiustamenti che coinvolge necessariamente e inesorabilmente tutto il sistema di riferimento.

La verifica del cambiamento di un quadro di riferimento può essere agevolata da una certa sistematica e focalizzata osservazione del cliente. Non da ultimo un colloquio di "follow up" (come è stato il caso con Ulisse), a distanza di tempo ci potrà dare interessanti indicazioni sugli sviluppi del percorso di sviluppo personale innescato e utili feedback per più mirate riflessioni sul nostro operato di counselor.

4.2.4 L'uso dell'ipnosi per l'individuazione dei presupposti

In un capitolo precedente (4.2.1) abbiamo già citato un esempio di uso dell'ipnosi anche per esplorare i presupposti del cliente: parlavamo

²⁶ Le ipotesi sui presupposti, all'inizio del processo di counseling, ci permettono una ricerca di messa in rapporto più profonda tra counselor e cliente. L'approfondimento di questo rapporto, inteso come fiducia che il cliente ci dimostra (si fida e si affida) è pure una verifica della correttezza di queste ipotesi.

dell'esercizio con *"La bolla d'appartenenza"* (cfr. Chisotti et al., 2003, p. 286). Al di là del suo valore per diagnosticare le modalità che usa il soggetto per relazionarsi con il mondo e gli altri e alle soluzioni che escogita per salvaguardare la sua integrità, ci può veramente fornire indicazioni preziose sul suo quadro di riferimento, portando alla luce le sue soluzioni di adattamento alla realtà.

Un altro esempio è dato dal *"Gioco delle parti"*. Quando un problema che il cliente ci porta è connotato da un conflitto interno tra due o più parti che hanno "ragioni" e "visioni" diverse sulle soluzioni o i comportamenti da agire nella realtà, può essere interessante e utile proporre "Il gioco delle parti": la persona, interpretando le diverse parti che convivono dentro di lei, e che di solito tacitamente contribuiscono al perpetrarsi dell'impasse psicologica in cui si trova, riesce ad esprimere le ragioni, i vissuti, le emozioni di quest'ultime. Così facendo vengono portati alla luce anche i presupposti nascosti sui quali ciascuna parte basa la sua lettura del mondo e la sua interpretazione del problema. Particolare attenzione sarà portata ai tempi di latenza che la persona impiega per agire l'una o l'altra parte e per reagire e rispondere alle sollecitazioni proposte dal counselor. Tanto più corti saranno, tanto meno avremo ingerenze da parte del giudizio e della critica e quindi tanto più spontanea e significativa sarà la risposta o il comportamento fornito. Il "Gioco delle parti" comporta in ogni caso stati più o meno intensi e profondi di trance e nella misura in cui questi stati si potranno (o vorranno) approfondire avremo, oltre a una "diagnosi" più precisa sui presupposti in gioco, la loro conflittualità o compatibilità, la possibilità di una più profonda ed efficace integrazione delle parti, con la conseguente ristrutturazione dei relativi presupposti. Tale possibilità è data quando dall'esperienza di dialogo e di incontro di queste parti scaturisce spontaneamente una nuova esperienza, che in qualche modo influenzerà il quadro di riferimento esistente stimolandolo (nuove gerarchie di presupposti, riformulazioni di esistenti ecc.).

Anche il lavoro con un "flow chart" (stato mentale attuale e stato mentale desiderato) ci può fornire interessanti indicazioni sui presupposti della persona. Si tratta in questo caso di giocare con le parole per scoprire i processi che innescano e disinnescano gli stati problematici: dopo l'elaborazione di una sorta di flow chart, composto da 10 parole chiave, scelte dal cliente per descrivere il suo

stato mentale attuale e di un altro che descrive il suo stato mentale desiderato, lo si invita a identificare il flusso (l'ordine, il concatenamento delle parole) che porta dal problema-disagio alla soluzione-benessere²⁷.

L'osservazione e l'ascolto del nostro cliente in queste fasi di esplorazione, nonché i commenti e le spiegazioni che ci potrà fornire sugli "slogan" che avrà elaborato per ancorare lo stato desiderato, ci diranno molto sui presupposti più correlati con la sua espansione futura. Immaginare lo stato desiderato, fissare le parole chiave, individuare il cammino per raggiungerlo, creare lo slogan (che lo fissa, lo ancora) ed effettuare, attraverso l'ipnosi, il cammino necessario per effettivamente interpretarlo fino in fondo, sono tutti passi di un'esperienza che di per sé ristruttura il quadro di riferimento²⁸.

4.3 La selezione dei presupposti "rilevanti"

4.3.1 Detonatori di cambiamento

La farfalla e il cataclisma / la palla di neve e la valanga

Erickson sottolineava che ciò che volevano e cercavano le persone che andavano da lui era il cambiamento, qualsiasi cambiamento; questo cambiamento, anche se minuscolo, avrebbe operato, all'interno del sistema di riferimento della

²⁷ Agire emozionalmente questo stato desiderato, immedesimarsi e visualizzarlo provoca l'esperienza dello stato stesso e quindi in questo modo ne accelera una vera e propria "realizzazione". "Nell'entrarci ci trasformiamo. La soluzione sta nel pensarsi di essere in grado di farlo" (cfr. Chisotti, Seminario di counseling, 2003).

²⁸ Per un approfondimento sul tema cfr. Austin, 1975. In *How to do things*, Austin spiega l'errore semantico che chiama "the descriptive fallacy", nel quale cadiamo quando ci aspettiamo che un enunciato (statement) sia esclusivamente vero/falso o un nonsenso. Austin dimostra come il linguaggio dia spazio a una grande varietà di usi oltre a queste due descrizioni (Austin 1975, p. 3-7)

persona, come una palla di neve che scende da una montagna e diventa una valanga.

“... And then you need to try to do SOMETHING that induces a change in the patient ... any little change, because that patient wants a change, however small, and he will accept that as a change. He won't stop to measure the EXTENT of that change. He will accept that as a change and then he will follow that change and that change will develop in accord with his own needs... It's much like rolling a snowball down a mountainside. It starts out a small snowball, but as it rolls down it gets larger and larger ... and it becomes an avalanche that fits the shape of the mountain” (Erickson, Milton H., citato in Gordon, Meyers–Anderson, 1981, pp. 16 – 17).

Da questo magistrale spezzone di colloquio di Erickson con un gruppo di terapeuti venuti a trovarlo nella sua casa di Phoenix, rileviamo da una parte il suo presupposto che il paziente cerca aiuto per poter cambiare, dall'altra che ogni piccolo cambiamento innescherà automaticamente una catena di cambiamenti che prenderà la forma e la dimensione adatta al paziente stesso.

Questo significa anche che in fondo è abbastanza irrilevante da che parte inizi il cambiamento; invece ciò che è fondamentale è il rispetto del sistema cliente, dei suoi valori e desideri, inseriti in una rete di presupposti che rendono intelligibili e sensate le sue scelte. Lo stimolo che proponiamo al nostro cliente deve parlare la *sua* lingua, rispettare e valorizzare le *sue* scelte, permettendogli nuovi modi per imparare dalla *sua* esperienza. Si può ad esempio ripercorrere con il cliente il processo di costruzione di un suo presupposto attraverso la creazione in comune di una storia, oppure si possono usare metafore che “sbilanciano” per un attimo il quadro di riferimento (sorpresa, humour, provocazioni, ...) e provocano nuove associazioni.

4.3.2 Presupposti sui quali costruire

Giocare al “*come se*” può servire al paziente per entrare nel suo futuro desiderato, sentirlo, vederlo, sperimentarlo sensorialmente, per poi interrogarsi sulle condizioni o presupposti necessari affinché ciò si avveri (sia vero per lui). Que-

ste finzioni gli permetteranno di creare un nuovo mondo o mappa a cui riferirsi con elementi più strumentali (o viabili). Nel capitolo “Ipotesi e finzioni” di Glaserfeld (Glaserfeld, 1998, pp. 47 – 48) c’è una suggestiva riflessione sulla creazione da parte di Vaihinger di ‘finzioni euristiche’ e successivamente la formulazione da parte di Bateson di ‘principi esplicatori’ che ci sono necessari per costruire le nostre immagini del mondo.

In fase diagnostica, il far giocare al cliente al “*come se*”, facendogli assumere altri presupposti, potrà permetterci di verificare l’ecologia di questa “finzione” per la persona. In certi casi i presupposti evocati potrebbero essere già presenti e in questo caso si aiuta la persona a prenderne coscienza, oppure le si permette di vivere sulla pelle l’effetto del “nuovo” e si potranno calibrare le sue reazioni non verbali, che ci diranno quanto il presupposto sia congruente con l’insieme del quadro di riferimento della la persona. Tutto ciò può essere svolto in stato di trance.

Qui di seguito alcuni presupposti o *fantasie funzionali* a un certo tipo di vendita di successo esemplificano e documentano il loro potere nel supportare comportamenti appropriati nel settore. Secondo Bagley e Reese, le “functional fantasies” (fantasie funzionali) o presupposti che caratterizzano i quadri di riferimento dei venditori di successo nel campo della vendita a lungo termine (Bagley III, Reese, 1987, p. 14 sgg.) sono le seguenti:

- Anything worth doing, is worth doing badly
- I’m responsible for my own outcomes.
- Work is play
- In every adversity are hidden the seeds of victory
- Things don’t get better by accident; they get better by appropriate action
- Commitment is the key to excellence
- If I give others what they want and need then they will give me what I want and need

Le seguenti fantasie, invece, che probabilmente riconosceremo più facilmente come familiari, sono semplicemente il contrario delle precedenti ed esplicano

spesso il loro potere limitante in termini di flessibilità, adattabilità e creatività di fronte agli eventi della vita:

- If first you don't succeed then give up
- Others are responsible for my good and bad fortune. I simply a victim of circumstance
- Work is something we must tolerate until vacation
- Adversity is nature's signal that you are about to lose
- You are either lucky or not lucky. Some are born with it, some aren't
- Commitment limits me too much
- Only when somebody starts giving me what I want and need will help them too.

4.3.3 Presupposti chiave della limitazione personale

Consideriamo presupposti chiave tutti quei presupposti che si possono considerare strategicamente interessanti per agevolare e attivare il cambiamento desiderato.

Alcuni di essi lo sono perché potenzialmente leve per il cambiamento; possono essere quei presupposti correlati con le risorse del cliente (per esempio le sue potenzialità creative, la sua volontà di apprendere e capire ecc.); altri lo sono perché particolarmente intersecati con il problema o il disagio. Sono quei presupposti che permettono e mantengono le soluzioni attualmente inadeguate e sostengono il disagio.

I presupposti chiave della limitazione personale sono di solito riusciti molto bene ad arginare o addirittura annullare tutti i precedenti tentativi di cambiamento, messi in atto autonomamente dal cliente o con l'aiuto di vari approcci terapeutici. Nascondono sempre una grande risorsa di energia della persona e tanto più profondamente sono radicati nell'identità della persona, tanto meno sono ristrutturabili.

Come illustrato nel Capitolo 3.2.2. sui livelli logici dei presupposti, è importante rendersi conto del livello in cui essi sono situati, per impostare interventi realistici ed ecologici per la persona.

Gli interventi che si basano sul paradosso a volte creano il “pathos” necessario per interessare la parte intuitiva del cliente. L’ipnosi sa comunque provocare, stupire, giocare con le parti cosce e inconsce del cliente.

Nel caso di Ulisse illustrato nel Capitolo 3, potremmo considerare come presupposto limitante nella sua situazione di partenza (Ulisse 1) il “Non posso perdere tempo”, poiché direttamente correlato con il suo comportamento di aggressività e intolleranza di fronte a chi non capisce subito (gli stupidi). È anche però evidente che questo stesso presupposto può essere una leva per il cambiamento: Ulisse desidera capire e si muove con tutte le sue forze verso la sua meta.

Vedremo poi nel caso di Dolores al Capitolo 5, quali presupposti si possono considerare leve di cambiamento e come spesso (o forse sempre?) ci sia una possibile ambivalenza nella loro fisionomia: limiti o leve (opportunità)?

4.3.4 Il cambiamento dei presupposti individuali

Le perturbazioni interne del quadro di riferimento provocano delle modifiche nei presupposti che lo compongono. In alcuni casi alcuni di questi scompaiono, poiché assolutamente non più funzionali alla nuova ristrutturazione, in altri casi assistiamo a una trasformazione, a una riformulazione più adatta alle esigenze di sviluppo del potenziale strutturale della persona.

In tal caso, possiamo parlare di ristrutturazione (o di reframing). Questa modalità di cambiamento può essere ampiamente sfruttata dal counselor per aiutare il cliente con il suo intuito.

Il caso della persona insonne che ha cercato l’aiuto di Erickson documenta questa opportunità d’intervento. Erickson propose un cambio di prospettiva (reframing) dal quale guardare alle ore insonni, che diventano delle “bonus hours”.

Dal presupposto del cliente “ho un problema di sonno” si è passati a “posso usare queste ore per ... un’opportunità fortunata” (cfr. Gordon, 1981, p. 59).

Come sappiamo, il cambiamento dei presupposti può manifestarsi a seguito di una particolare e significativa esperienza che il soggetto vive, sia essa agita effettivamente nella realtà, oppure sperimentata come stato mentale in trance. Nel caso dell’*“Uomo di febbraio”*, Erickson introduce nei ricordi del passato della sua paziente nuovi elementi che le permetteranno di ricostruire e ristrutturare una nuova “esperienza” affettiva, che si rivelerà fondamentale per i sostanziali cambiamenti che riuscirà a realizzare nel suo sistema di credenze e quindi nell’insieme del suo quadro di riferimento. Un simile cambiamento è naturalmente possibile solo a patto di rispettare profondamente il sistema di riferimento di partenza della persona e avendo cura di agire permettendo una coerente integrazione tra i ricordi reali e quelli “costruiti” in stato di trance.

Il seguente dialogo tra Erickson e Rossi (Erickson, Rossi, 1984, p. 593 e 597) illustra quanto accennato:

“R: A questo mira il tuo procedimento. Tu la fai regredire per instaurare uno schema di riferimento nel quale poter interpolare esperienze di vita terapeutiche. Aggiungi nuove esperienze al cumulo dei suoi ricordi; aggiungi nuovi elementi sul contatto umano che in realtà le mancavano.

E: Possiamo far credere a qualcosa che non esiste se lo ripetiamo abbastanza spesso. Ecco perché ho dovuto procurarle molte esperienze con me, in veste di Uomo di febbraio. Do realtà a una cosa inesistente.

R: Che diventa *reale* come realtà interiore. Con questo approccio riesci a modificare il sistema di credenze della paziente: non puoi cambiarle veramente il passato, ma puoi cambiare quello che lei crede circa il suo passato.

(...)

R: ...Se vi fosse stata contraddizione e mancanza di coerenza tra i ricordi ipnotici e quelli reali, i processi autocorrettivi che stavano avvenendo nell’inconscio avrebbero avuto la tendenza a eliminare gradualmente le

suggestioni ipnotiche come intrusioni estranee. Può essere questo il motivo per il quale molto lavoro ipnotico ha avuto in passato un effetto soltanto temporaneo o parziale.”

Nel prossimo capitolo, illustrando il caso di Dolores, si documenta il percorso del suo cambiamento; ma come questo sia effettivamente avvenuto resta comunque un fenomeno ancora molto “privato”.

5 Ipnosi e cambiamento attraverso le leve dei presupposti: il caso di Dolores

Una precisazione sull'iter descritto nell'indice di questo capitolo

Più che un indice lineare, che potrebbe erroneamente indurre a pensare a una soggiacente logica di causalità pure lineare, riferita ad avvenimenti e sviluppi disposti su un unico asse e dimensione, avrei dovuto ricorrere ad una rete multidimensionale, per rappresentare simultaneamente l'insieme dell'esperienza nel suo continuum di passato – presente – futuro, un sistema integrato di parti interagenti e in continuo movimento, che nel suo insieme si evolve e si muove nella dimensione temporale. Di volta in volta, attraverso i diversi sottopunti del capitolo, cercherò quindi di focalizzare i diversi aspetti, sia seguendo la logica temporale delle sequenze di counseling, sia “zoomando” su specifiche problematiche (quelle illustrate nell'indice). Infine considererò la globalità dell'esperienza per evidenziarne il flusso di trasformazione al suo interno: a questo proposito non è tanto la cronologia degli eventi, quanto le reciproche relazioni e le influenze nella costruzione della trasformazione ad essere interessanti.

L'esperienza si è svolta tra maggio e giugno 2003; la riflessione critica e l'analisi del materiale si sono svolti due mesi dopo. Questo tempo di sedimentazione ha permesso di riconoscere le congruenze e le incongruenze tra gli interventi di counseling operati e alcuni presupposti rilevanti del quadro di riferimento della cliente, di approfondire la comprensione delle trasformazioni della mappa della cliente e d'individuare alcune zone d'ombra.

5.1 La preparazione agli incontri

Conoscevo Dolores da un punto di vista prevalentemente professionale da ormai molti anni. Durante gli sporadici incontri negli ultimi due anni avevo notato segnali del suo crescente disagio. Inoltre *mi sembrava che la sua “corazza” di efficienza e sicurezza si fosse trasformata; da una parte mi sembrava più “umana” e dall'altra dimostrava una crescente difficoltà a gestire adeguatamente*

la sua situazione familiare. Dai suoi sporadici racconti lasciava trapelare un malessere sempre più palese e insostenibile.

Le parlai della mia nuova attività di counselor e della possibilità, se lo desiderava, di fare qualche passo insieme per risolvere il suo disagio. Accettò contenta, sottolineando che l'ipnosi le faceva paura, ma che si fidava di me. Mi avrebbe telefonato per un appuntamento.

Avevo di Dolores una conoscenza che poteva limitare la mia visione su di lei: *“mi sembrava che la sua “corazza” di efficienza e sicurezza si fosse trasformata; da una parte i sembrava più “umana” e dall'altra dimostrava una crescente difficoltà a gestire adeguatamente la sua situazione familiare.”* In queste affermazioni ci sono, da parte mia, tutta una serie di segnali / indicatori dei presupposti caratteristici del mio quadro di riferimento; le parole usate e le violazioni del metamodello ne sono alcuni indizi. Rendermi conto, nel limite del possibile, dei filtri percettivi (della mia mappa) attraverso la quale guardo quella di Dolores, è stata la mia prima preoccupazione seguendo questo caso.

La conoscenza prolungata di una persona può limitare la visione delle sue reali possibilità di crescita: “la conoscenza obbliga” e ho voluto in questo caso sfidarla apertamente. Mi volevo riavvicinare a lei come counselor, rimettendo in discussione la percezione che già avevo di lei, dei suoi comportamenti, del suo problema e non da ultimo del suo quadro di riferimento.

C'erano sempre stati segnali e ridondanze che mi avevano molto colpita fin dall'inizio della nostra conoscenza: stava sempre curando qualcuno ...

5.1.1 Pulire i propri filtri percettivi

Dolores mi era simpatica e questo fatto mi fece riflettere sulla possibilità di trasformare questa simpatia in un atteggiamento più empatico; l'empatia ci permette di capire l'altro senza prendere alcuna parte nelle sue vicende, senza giudicare né lei, né le altre parti in causa. La “compassione” buddista ne è una

variante interessante: anche in questo caso il giudizio è sospeso a vantaggio di una totale apertura della nostra capacità di capire ciò che l'altro sta vivendo²⁹.

5.1.2 Conoscere la propria mappa (i propri presupposti)

Nella misura in cui provo a rendermi conto di alcuni miei presupposti, che soggettivamente seleziono come rilevanti rispetto al mio ruolo di counselor con Dolores, mi permetto forse di assumere più facilmente una posizione "meta" rispetto alle problematiche che Dolores ed io affronteremo insieme.

Il descrivere alcuni aspetti del proprio quadro di riferimento permette inoltre al counselor di dissociarsi momentaneamente dal suo stato emozionale e situarsi al livello dell'osservazione della sua stessa struttura (al terzo livello). Questo può essere utile per riconoscere alcune grossolane "deformazioni" (o meglio caratteristiche) nella decodifica della realtà e quindi anche di quella portata e presentata da Dolores.

Alcuni miei presupposti che mi sembrava importante evidenziare in questo contesto erano i seguenti:

- "Ogni persona può guarirsi da sola"
- "Dolores è molto intelligente e ha un grande intuito"
- "Dolores ha molta fiducia in me"
- "Dolores mi giudicherà ogni volta"

²⁹ "Non solo l'empatia è importante come mezzo per rafforzare la compassione, ma in genere, se si hanno difficoltà nei rapporti col prossimo a qualsiasi livello, è assai utile mettersi nei panni degli altri per capire in che modo si reagirebbe alla situazione. Anche se non abbiamo esperienze in comune con l'altro o se il nostro stile di vita e di guardare è molto diverso dal suo, possiamo immedesimarci usando l'immaginazione. *Occorre forse una certa creatività. Tale tecnica ci impone di abbandonare temporaneamente il nostro consueto punto di vista e di guardare le cose con gli occhi dell'altro* (il corsivo è mio); di immaginare come vivremmo la situazione se fossimo nei suoi panni, come l'affronteremmo al suo posto. Aiuta a sviluppare la coscienza e il rispetto dei sentimenti altrui: un fattore, questo, essenziale alla riduzione dei conflitti e dei contrasti con il prossimo" (Dalai Lama con H. C. Cutler, 2001, p. 81)

- “Va bene aiutare gli altri e se stessi”
- “Un comportamento che si ripete spesso, è interessante.”

5.1.3 Aprire i canali percettivi

Aprire i canali significa potersi immergere nella situazione di counseling con la consapevolezza di voler vedere, immaginare, ascoltare, udire, gustare, odorare, sentire e percepire sulla propria pelle i movimenti, i gesti, i suoni, gli odori, il contatto fisico, le vibrazioni e le immagini della persona che abbiamo di fronte.

Questo ci permette di raccogliere un'incredibile varietà di informazioni che, “perturbandoci” nella nostra struttura, stimolano la nostra ristrutturazione interna e ci permettono - per usare il linguaggio della scuola di Maturana - un fruttuoso accoppiamento strutturale con il nostro cliente.

Inoltre, per una completa messa in rapporto e sintonia con il cliente è fondamentale la nostra sincronizzazione con i suoi canali sensoriali privilegiati. Sappiamo che non sempre i canali privilegiati nello stato di veglia sono gli stessi di quelli privilegiati nello stato di trance; può essere utile verificarlo e adeguare il nostro linguaggio, la nostra gestualità, la nostra postura a quella usata dal cliente e sintonizzarci con i canali da lui attivati. Da quel punto sarà più agevole e opportuno operare anche l'apertura di tutti i canali sensoriali del cliente; nelle varie fasi dello stato ipnotico, questo gli permetterà sia di approfondire il suo stato di trance, sia di focalizzare o rivivere in modo più vivido e pregnante situazioni o momenti significativi per lui. Il lavoro con le sottomodaltà (cambiare i colori, le forme, l'intensità dei suoni, degli odori, la luminosità delle immagini, la consistenza degli oggetti ecc.) sono accorgimenti preziosi, perché ci permettono di aiutare il nostro cliente nel suo lavoro di riordino e di ristrutturazione della sua realtà interna (e dei ricordi della sua esperienza passata) ed in seguito del suo quadro di riferimento.

Pensando a Dolores, al suo lavoro e alla percezione che avevo di lei, mi era sembrato evidente che il canale cinestesico fosse importante per lei, per il suo

modo di rapportarsi alla realtà. Dovevo verificare però come utilizzasse i vari canali in stato di trance.

5.1.4 Dalla metafora al presupposto

Volevo riscoprire Dolores anche dal punto di vista di una percezione globale della sua persona; l'avevo vista molte volte, ma in un altro contesto; ora mi interessava coglierne l'essenza, poterne fare uno schizzo, definirla con un'immagine, passando da una percezione globale della persona e del suo quadro di riferimento alla progressiva individuazione dei segnali (indicatori) dei suoi presupposti, all'ipotesi sui presupposti, fino allo sfruttamento consapevole di alcune leve per introdurre spiragli di nuove visioni e basi per un nuovo assetto del suo quadro.

5.1.5 La metafora di Dolores

Gli abiti, la comunicazione non verbale, il linguaggio e le parole chiave di ogni persona ci possono suggerire un'immagine che la descrive.

Per Dolores ho pensato a *una roccia alla quale ancorarsi in caso di burrasca e un punto di riferimento per naufraghi malconci: una instancabile soccorritrice, che accompagna le persone per alleviarne le sofferenze con la sua presenza solida e rassicurante, efficace, efficiente e professionale.*

Di lei mi colpiva la sua capacità di modulare la sua partecipazione emotiva in modo da saper essere, all'occorrenza, fredda ed efficace oppure empatica, dolce e sensibile.

5.1.6 Scheda per la descrizione del caso di Dolores

<i>Pseudonimo:</i>	Dolores
<i>Dati anagrafici significativi (sesso, età,</i>	Dolores è una signora di 62 anni dell'Italia settentrionale; dimostra un'intelligenza viva e critica; ha una sua precisa opinione su tutto, è

<p><i>condizione familiare e professionale)</i></p>	<p>sempre informata e attenta sugli avvenimenti del mondo.</p> <p>È felicemente sposata da molti anni e ha una figlia con la quale ha un bellissimo rapporto di affetto e complicità. Dopo qualche anno di pratica della sua professione iniziale (aiuto medico), aveva seguito una formazione presso un'importante casa di produzione di prodotti estetici che l'aveva portata in breve tempo ad assumersi un interessante compito che la faceva viaggiare anche all'estero.</p> <p>Per restare accanto al padre, gravemente malato, lascia questo lavoro e apre un suo istituto estetico che avrà moltissimo successo (2- 3 collaboratrici). Attualmente lavora solo qualche giorno la settimana nel suo istituto; la figlia studia lontano da casa, il marito è molto assente per lavoro e i parenti attorno a lei, bisognosi di cure, le assorbono molto tempo ed energia..</p>
<p><i>Profilo personale (condizione sociale, interessi, caratteristiche psicologiche e cognitive, cultura di riferimento, valori personali)</i></p>	<p>Come detto, Dolores colpisce per la sua intelligenza pronta e viva; è un'acuta osservatrice delle persone, sa ascoltare e mette subito in relazione le nuove informazioni con la sua esperienza per vagliarne la solidità; si fida del suo intuito, di se stessa e di poche altre persone a lei care.</p> <p>Chi la conosce parla di lei come di una persona "forte", che sa quello vuole, indipendente nelle sue idee, a tratti anticonformista. Le piace capire, discutere, imparare cose nuove. È estremamente precisa, professionale e perfezionista nel suo lavoro e nella gestione della sua casa. Le piacciono le cose fatte bene.</p> <p>Ha una situazione economica agiata.</p> <p>Legge molto e in diversi campi, ama la natura, il suo giardino che cura con amore, starsene in montagna con suo marito in solitudine.</p> <p>Malgrado la gentilezza con la quale si rivolge alle persone, all'inizio può incutere una certa soggezione, dato il suo modo un po' brusco e secco di parlare e il suo sguardo penetrante. Fino a qualche tempo fa, appariva molto efficiente e determinata in tutto ciò che faceva: <i>una roccia alla quale ancorarsi in caso di burrasca e un punto di riferimento per naufraghi malconci</i>. Da sempre è attorniata da persone biso-</p>

	gnose d'aiuto, ammalate o in qualche modo sofferenti.
<i>Problema sollevato o segnali di risposta inadeguata al contesto (descrizione del disagio, sintomi, origine e sviluppo nel tempo, precedenti tentativi di soluzione e relativo esito</i>	<p>Si sente depressa, piange spesso, inoltre si sente in colpa per non riuscire ad essere soddisfatta della sua attuale situazione e di creare al marito e alla figlia preoccupazioni per il suo stato.</p> <p>Non vede nulla davanti a sé, se non la speranza di diventare nonna presto per avere uno scopo nella vita.</p> <p>Attualmente cura la madre che è ricoverata in una casa per anziani e una parente che si trova in una casa di cura. A parte il tempo che passa a lavorare nel suo istituto estetico (poche ore la settimana, poiché troppo assorbita dalle cure per le parenti malate), non ha contatti con persone sane e normali. Adora marito e figlia, li accudisce con amore e si dimostra sempre pronta ai loro bisogni (pasti fuori orario ecc.).</p> <p>Dice di non potersi permettere di star male poiché sarebbe un disastro: come farebbero gli altri senza di lei?</p>

5.2 Gli incontri con Dolores

Il lavoro di Dolores durante le sedute seguiva piste intuitive; il lavoro di counselor è per me un po' come quello di un artista: si tratta di liberare la propria creatività a tutto campo: creatività di percezione della realtà, di messa in rapporto con l'altro e di comunicazione (dentro e fuori dall'ipnosi vera e propria).

A fine seduta, però, sento il bisogno di fissare e raccogliere l'esperienza, fotografandola da più punti di vista (v. la scheda usata per raccogliere i dati della cliente).

Questi appunti sulle sedute mi hanno permesso di riavvicinarmi in modo più consapevole e critico alle mie letture della realtà di Dolores.

Tenendo ben presente che tutto quanto ho scritto su Dolores è comunque fortemente e fatalmente distorto, filtrato e influenzato dal mio quadro di riferimento e dai miei presupposti, ho trovato stimolante potermi basare su una raccolta di informazioni sulla quale riflettere, associare, intuire per ridecidere nuove indagini, nuovi interrogativi e nuove ipotesi da verificare con il lavoro sul campo.

Le modalità di “funzionamento” del soggetto sono alla base della scelta delle modalità d'intervento. Nel percorso con Dolores ho privilegiato il ricorso alle *metafore*³⁰, che avrebbero permesso un approccio indiretto e creativo al suo disagio e di stimolare le sue notevoli risorse attivando l'immaginario in stato di trance. Ho basato la costruzione delle metafore su alcuni presupposti “chiave” individuati. La scommessa del cambiamento futuro è stata giocata inserendo nelle metafore gli aspetti limitanti dei presupposti per ristrutturarli e permettere all'inconscio della paziente di ricrearne di nuovi, più adatti alle esigenze attuali.

Il *paradosso*, e la provocazione che ne deriva, mi è servito all'inizio del processo come si vedrà nel commento al primo lavoro con la bolla d'appartenenza.

Nelle fasi di colloquio sono ricorsa qualche volta a frasi “*shock*” per riproporre con una certa forza e chiarezza l'immagine che il mio specchio di counselor stava riflettendo guardando la sua lettura del mondo: la frase “dopo tua madre ci sarà sempre ancora qualcuno da curare” ha colpito Dolores per la sua evidenza e le ha permesso una profonda riflessione³¹.

5.2.1 L'ipotesi del problema

Ho usato la mia parte intuitiva e la mia capacità di percezione globale per formulare ipotesi sul problema/disagio di Dolores. Queste ipotesi si evolvono e trasformano nel corso delle sedute; nel caso di Dolores si sono per lo più confermate e specificate sempre di più.

³⁰ “ ... Quando ci imbattiamo nei desideri insoddisfatti e nelle sofferenze che i nostri clienti accusano a causa delle loro metafore personali, desideriamo utilizzare ogni espediente che possa espandere le loro mappe. Le diverse metafore terapeutiche forniscono gli strumenti per raggiungere questo fine: ciascuna è più appropriata per determinate categorie di persone. Sapere che una metafora di trattamento non è che un racconto che deve favorire l'espansione della metafora personale del cliente, ci rende liberi di utilizzare qualsiasi metafora giudichiamo pertinente per quel cliente e possiamo addirittura costruire storie specificatamente modellate sui bisogni del cliente.” (Lankton, 1989, p. 163)

³¹ Vedi il quarto incontro, cap. 5.2.7

L'ipotesi ci permette di avere un atteggiamento di sana ricerca e indagine nella comprensione dell'altro, è solo un punto da cui partire, che necessita e pretende interrogativi, curiosità e apertura.

5.2.2 Si tratteggia l'obiettivo del cliente

Con Dolores avevamo fin dall'inizio concordato che l'obiettivo doveva vertere sulla sua piena ripresa in carico di se stessa, del suo benessere fisico e psichico.

All'inizio, lo aveva formulato secondo il metaprogramma "via da ...": *"non più essere depressa"* e *"ritornare a ... sentirmi bene come prima, riuscire ad essere di nuovo efficiente come prima per la mia famiglia"*.

Nel corso del trattamento, questo obiettivo si è trasformato e completato e non poteva essere altrimenti, visto il tipo d'evoluzione che Dolores aveva intrapreso.

È in qualche modo improprio quindi parlare all'inizio del processo di counseling di definizione vera e propria di un obiettivo definitivo da parte del cliente. All'inizio si tratta piuttosto di esprimere la visione di uno stato futuro (desiderato) attrattivo per la persona, che sia però ecologico e compatibile con l'attuale quadro di riferimento, in modo da poter essere accettato come possibile.

Per questo motivo, a volte lo stato desiderato (o visione del comportamento) può restare ancora poco definito o nebuloso; sappiamo che l'immaginarci dove vorremmo arrivare, il come vorremmo sentirci ecc. (la dimensione del "come se") ci aiuta ad effettivamente entrare in questo nuovo stato e in qualche modo sostiene e indirizza la nostra evoluzione proprio in quella direzione.

Nonostante ciò, in questa prima fase d'immaginazione (nella prima seduta), il quadro di riferimento e i presupposti di Dolores premono per mantenere l'omeostasi del suo sistema. Il cambiamento al secondo livello, di cui abbiamo già parlato in questo lavoro, necessita di condizioni particolari che permettano ristrutturazioni interne.

Vedremo come l'inconscio di Dolores, con il procedere delle sedute, sia riuscito a cogliere quelle sollecitazioni utili per i cambiamenti auspicati e nel contempo ad aprirle nuove possibilità di guardare alla sua realtà.

In questo senso, la visione del suo stato desiderato si è modificata nel tempo grazie al cambiamento di alcuni suoi presupposti.

Il confronto tra le mappe dei presupposti di Dolores prima e dopo il percorso di counseling (Dolores1 e Dolores2), mette in evidenza ed esemplifica quanto qui esposto.

5.2.3 I primi schizzi sui presupposti

Dopo ogni seduta, la rilettura degli appunti o il riascolto delle registrazioni mi hanno permesso di rilevare frasi e atteggiamenti che ho considerato "indicatori" preziosi.

Notando ripetizioni, ridondanze e interrelazioni, ho potuto estrapolare alcuni presupposti ipotetici, che avrei verificato di seduta in seduta.

L'ascolto attivo e l'osservazione, uniti a una buona dose di empatia sono a questo scopo essenziali.

5.2.4 Primo incontro

<i>Data,orario</i>	30 maggio 2003, 09.00 – 11.00
<i>Ipotesi di problema (da parte del counselor)</i>	Dolores si sta accorgendo di entrare in una nuova fase della sua vita; i suoi schemi di vita passati non sembrano più rispondere alle sue nuove esigenze, Dolores non riesce a ritagliarsi dei momenti per se stessa, per ricaricarsi, per vedere amiche, in fondo per occuparsi di sé: <ul style="list-style-type: none">▪ Desiderio di fare finalmente qualcosa per sé prima di essere troppo vecchia?▪ Paura di morire o di invecchiare ed essere di peso per la sua fa-

	<p>miglia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Percezione inconscia di una ripetitività nella sua vita che sente di non più poter accettare? ▪ La percezione della fatica fisica e psichica la portano ad interrogarsi inconsciamente sul senso di ciò che sta facendo e sul come lo sta facendo?
<p><i>Obiettivi della seduta (concordati e chiariti con la cliente usando altri termini)</i></p>	<p>Permettere alla cliente di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ esprimere il suo problema liberamente ▪ reinquadrare l'ipnosi come uno strumento per focalizzare la propria attenzione, per potenziare le proprie capacità creative e di analisi del problema, come una risorsa da imparare ad usare per attivare parti di sé non ancora sfruttate, per ritrovare il gusto della scoperta e dell'avventura (per credere che ci siano ancora moltissime sfide da intraprendere..) ▪ Sperimentare uno stato di benessere e di fiducia in se stessa ▪ Sentirsi in un quadro protetto e sicuro (serio e professionale, discreto e intimo) <p>Per me in quanto counselor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Iniziare a raccogliere dal suo racconto elementi utili per capire e conoscere meglio il suo quadro di riferimento
<p><i>Struttura della seduta (fase di pianificazione dell'intervento)</i></p>	<p>Un momento di ascolto empatico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lasciare che la cliente esprima il suo problema e dia un quadro della situazione come lei lo percepisce ▪ Verificare la sua percezione dell'ipnosi <p>Un momento di colloquio e di ipnosi indiretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Agganciandosi alla sua esposizione del problema, evidenziare le sue attuali pratiche di ipnosi naturalistiche (nel quotidiano) e portare esempi di stati di trance spontanee (come il non percepire una parte del proprio corpo, il non sentire dei rumori, la concentrazione su determinate cose, ...); valorizzare le sue attuali risorse

	<p>se per la sua ricarica e rigenerazione</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Far leva sulla sua grande capacità di concentrarsi e analizzare le cose a fondo, sulla sua intelligenza e la sua esperienza medica ▪ Usare tutte le possibili occasioni, fornite dai modi di fare e dal racconto della cliente, per impiegare l'ipnosi indiretta attraverso metafore e racconti (per stimolare ristrutturazioni, proporre altri punti di vista, illuminare gli schemi ripetitivi)
<p><i>Svolgimento della seduta (consuntivo)</i></p> <p><i>Informazioni rilevanti (parole chiave, concetti ripetuti, fatti e vissuti,...)</i></p>	<p>Dolores espone il suo problema: ecco alcuni flash:</p> <p><i>“Ora è un periodo grigio... ho sopportato tutto, ma ora la cognata... mio marito in lacrime... Paola (sua sorella) è l'ultimo aggancio con la sua famiglia. E io non riesco a staccare con mia madre ... Sono spesso in ritardo con mio marito e mia figlia per mia mamma.”</i></p> <p><i>“È dal 28 luglio 2002 che non ho più un momento per me; non vedo amiche al di fuori dell'istituto... mi sembrerebbe di essere una ladra!”</i></p> <p><i>“Mi sento in una situazione senza via d'uscita, mi sento l'acqua alla gola, ho avuto persino la tosse per molto tempo (fa segno con la mano destra per mostrare come se fosse strozzata).”</i></p> <p>Racconta la sua vita: Elisabeth Arden Italia per 6 mesi, ottima paga ma poi, nel 1964, il papà si ammala (errore di un medico), “<i>23 anni di calvario</i>”. Ogni sera alle 22.00, Dolores si reca dal padre per fargli un'iniezione. Per curarlo, chiede 6 mesi di congedo dal lavoro e poi dimissiona. Allora ha aperto l'istituto.</p> <p>Con il padre aveva un rapporto idilliaco (<i>“era un uomo sensibile, inglese”</i>).</p> <p>Rapporto conflittuale con la madre, che la vorrebbe sposata bene con un giovane che conosceva; lei invece a vent'anni decide di continuare gli studi (<i>“mia madre è sempre stata una materialista, non la voglio demolire...”</i>).</p> <p>Prima degli studi aveva lavorato presso un medico ed era stata accolta come se fosse una di famiglia. Riusciva persino ad andare d'accordo con la moglie scorbatica.</p>

	<p>Il padre le diceva <i>“meglio morire di rimorsi che di rimpianti”</i>; lei lo ripete anche a sua figlia e pensa di vivere rispettando questo detto.</p> <p>Dopo gli studi incontra il suo attuale marito.</p> <p>Nel 1985 è morto suo padre dopo aver molto sofferto.</p> <p>Andava cinque volte al giorno all’ospedale per fargli le iniezioni; le infermiere non ci riuscivano poiché si gonfiava tutto (<i>“credeva solo a me!”</i>).</p> <p><i>“In quegli anni riuscivo a dominare la situazione”</i>.</p> <p>Una vecchia zia, nel 1980 si ammalò di tumore e morì (<i>“vomitava in auto quando la riprendevo dalla chemioterapia!”</i>)</p> <p>Nell’inverno del 1985, scese con gli sci (che non sapeva usare) dalla sua cascina in montagna, perché il suocero stava male (cancro alla prostata e poi alle ossa). <i>“L’ho curato senza mai dirgli di cosa era malato, poiché aveva paura; gli facevo la morfina, sono riuscita a farlo morire serenamente a casa sua”</i>.</p> <p>Alcuni anni dopo, nello spazio di una settimana, morirono i due suoceri.</p> <p><i>“Dal 1965 al 1991 ho vissuto così male!”</i></p> <p>Dal 1991 al 2001 <i>“non mi sembrava possibile di stare così bene; mi vergognavo, mi sembrava di volare, di avere tutte le fortune del mondo (marito, figlia, soldi, salute,...), ero incredula”</i>. <i>“Mi aspettavo la tegola sulla testa.”</i></p> <p>Continuò comunque ad aiutare amiche o conoscenti, come Caterina, malata terminale di cancro; in questo periodo ebbe un attacco di <i>“fuoco di San Antonio”</i> (Herpes Zoster).</p> <p><i>“E ora c’è un sipario chiuso, tutto ciò che ho raccontato è dietro, e davanti non c’è nulla ... (piange)”</i></p> <p><i>“Ho sempre creduto mente sana in corpo sano e mi sono sempre guarita da sola.”</i> <i>“Ognuno vive fino a quando arriva la propria ora”</i>.</p> <p>Spiegazioni sull’ipnosi:</p>
--	---

	<p>Ho raccolto dal suo racconto elementi per agganciarli alle sue capacità di andare naturalmente in trance per riequilibrarsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le parole crociate difficili per non pensare e poter dormire - il lavoro in giardino per ore finché si sentiva bene. <p>Ho evidenziato l'ipnosi come capacità di concentrazione (durante il suo racconto nella seduta ha dimenticato il suo corpo, i rumori nella stanza e fuori, il cane, il gatto e mio marito).</p> <p>Racconti e metafore per approfondire il rapporto, rilassare la cliente e farle vivere momenti di leggera trance</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gli ho raccontato di quando mi sono ammalata qualche ora prima di un corso sulla gestione del tempo, che non poteva né essere rinviato, né essere affidato ad altri formatori. In quell'occasione mi vennero le idee giuste per risolvere il problema e scoprii come potevo fare molto di più facendo di meno, dando fiducia alle risorse dei partecipanti che mi aspettavano in sala. Gli ho parlato della poca fiducia che avevo negli altri pensando di dover fare tutto io (lei annuiva e diceva che anche suo marito glielo diceva ogni tanto) ▪ Gli ho raccontato dei momenti di crescita e di crisi nelle varie età (adolescenza, menopausa e per alcuni, più evoluti, anche la crisi verso uno sviluppo ulteriore verso la saggezza) la paura di lasciare ciò che conosciamo così bene. ▪ Ho parlato di come il suo inconscio, o parte saggia, stia in qualche modo facendole notare qualcosa del suo modo di vivere in questi ultimi 40 anni, abbiamo parlato dei sintomi fisici che sente (sciatica, gomito del tennista: tutto nella parte sinistra del corpo). Abbiamo scoperto che a sinistra c'è il cuore e le ho detto che si potrebbero fare delle fantasie su questa cosa... sul significato possibile di questi sintomi. ▪ Ho proposto l'immagine del counselor come specchio nel quale specchiarsi per vedere ciò che si ha desiderio di vedere meglio. ▪ Abbiamo visualizzato armadi della sua casa e ne abbiamo scelto
--	---

	uno da riempire finché fosse strapieno; in futuro, per metterci ancora qualcosa, bisognerà riordinare, selezionare il vecchio (non buttare, ma riporre in luoghi speciali), fare posto per il nuovo.
<i>Osservazioni</i>	Ci rivediamo tra una settimana e abbiamo fissato che sarà sempre di martedì mattina, per un totale di 5 sedute. Ha detto alla fine: <i>“Sono contenta di essere venuta qui, mi sento bene!”</i>
<i>Compiti e accordi stabiliti con il cliente</i>	Portare dei fiori del suo giardino, per spiegarmi il lavoro che fa con loro per stare bene, o qualsiasi altro esempio di lavoro che la aiuta ad indurre uno stato di trance e di benessere.

Riflessioni a margine del processo in corso³²: scopro le prime leve per il cambiamento

Ma cos'è che aveva portato Dolores qui di da me dopo aver reiterato per così tanto tempo il suo schema/modello di aiuto agli altri? Di quali adattamenti necessitava? In quale modo l'avrei potuta facilitare nella sua evoluzione?

La rilettura del suo racconto mi ha permesso di sistematizzare una raccolta d'indicatori verbali e non verbali, correlati con presupposti che componevano il suo quadro di riferimento³³; alcuni di essi li ho usati proprio come prime leve per sostenere il suo processo di cambiamento. Eccoli:

- *“Devo pensare anche a me stessa.”*
- *“Le situazioni vanno dominate.”*
- *“Mi fido solo delle persone che posso valutare bene.”*
- *“Io so come curarmi”.*

³² Le osservazioni che appaiono in questo sottocapitolo e nei commenti alle successive sedute, sono state formulate nell'ambito di questo lavoro e non durante il percorso di counseling a Dolores

³³ Per una raccolta più ampia dei presupposti di Dolores vedi le due tabelle ai cap. 5.2.6 e 5.3

- *“Se mi concentro su qualcosa non penso ai miei problemi e mi rilasso.”*
- *“La natura mi calma e mi rigenera”*
- *“È importante sapersi rinnovare.”*

Ho considerato questi presupposti di Dolores come le prime risorse a disposizione per aggregare energia in una nuova direzione.

Infatti, per esempio il presupposto *“Devo pensare a me stessa”* aveva permesso a Dolores di prendersi finalmente il tempo per riflettere sulla sua condizione e per iniziare un percorso di counseling; *“le situazioni vanno dominate”* invece mi ha suggerito dei “racconti” per introdurre il suo inconscio a considerare variazioni sui modi di dominare gli eventi (il dominio attraverso la delega alla nostra parte creativa, alla nostra parte inconscia, all’intuizione degli altri ecc.).

Era molto forte il presupposto *“mi fido di chi posso valutare”* e ho permesso a Dolores di farlo in molte occasioni (durante la sincronizzazione, la dimostrazione di empatia, il setting professionale, il contratto iniziale, i tempi della seduta e del counseling ecc.). D’altra parte avevo già superato l’esame al momento in cui mi aveva scelto per il counseling.

“Io so come curarmi” mi forniva spunti per parlare d’ipnosi come di un’ introduzione all’autoipnosi, a un’occasione ulteriore di autonomia nella cura e la rigenerazione di se stessa; l’esplicitare il mezzo dell’ipnosi come possibilità per attivare le sue capacità di autoguarigione psicofisica è stata una condizione importante per ulteriormente guadagnare Dolores all’ipnosi.

“Se mi concentro su qualcosa non penso ai miei problemi e mi rilasso” e *“la natura mi calma e mi rigenera”* mi hanno fornito su un piatto d’argento l’opportunità d’usare riferimenti al suo giardino e alle sue attività di giardinaggio per potenziare le sue pratiche di ricarica spontanea e per garantire un transfert dei risultati dell’ipnosi nella sua realtà. Questi presupposti mi fornivano inoltre i riferimenti necessari per dei messaggi postipnotici e rappresentavano le “ancore” quotidiane che avrebbero permesso a Dolores di rilassarsi, pensare a se stessa e al cambiamento che stava costruendo con le sue mani. In quest’ottica

va letto il primo “compito a casa” di portare dei fiori del suo giardino per la seconda seduta.

Infine il presupposto “è importante sapersi rinnovare” faceva da sfondo e legittimava tutto il processo di ricerca di un nuovo senso per la sua vita.

Su queste basi ho affrontato il secondo incontro e ne ho strutturato le strategie d'intervento.

5.2.5 Secondo incontro

<i>Data, orario</i>	6 giugno, 09.00 – 10.45
<i>Ipotesi di problema</i>	v. 1 ^a seduta
<i>Obbiettivi della seduta</i>	<p>Permettere alla cliente di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riferire sulla sua esperienza di vita in questi giorni ▪ Portare testimonianze delle sue trance naturalistiche (il compito era quello di portare un fiore del suo giardino o qualsiasi altra testimonianza di sue trance naturalistiche) ▪ Farle vivere situazioni di visualizzazioni e sperimentare una prima trance ▪ Introdurla all'idea di autoipnosi (visto il carattere particolarmente autonomo della persona)
<i>Struttura della seduta (fase di pianificazione dell'intervento)</i>	<p>Fase di colloquio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Messa in rapporto ▪ Scambio sulla settimana trascorsa e sul compito assegnato. <p>Fase d'ipnosi diretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Esercizio dei cinque sensi (per conoscere meglio le modalità di percezione della realtà) ▪ Metafora del “libro dei tesori”
<i>Svolgimento della</i>	Fase di colloquio

<p><i>seduta (consuntivo)</i></p> <p><i>Informazioni rilevanti (parole chiave, concetti ripetuti, fatti e vissuti, ...)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduzione del rituale dell'acqua: le ho fatto bere un bicchiere d'acqua (bere un bicchiere d'acqua prima di un'attività mentale aiuta le connessioni nervose) ▪ Abbiamo guardato i fiori (ipnosi indiretta: le ho parlato dei fiori, di come usarli per rilassarsi, accarezzandoli, ecc.) ▪ Evidenziato obiettivo di oggi e spiegato alcuni passi per rilassarsi e fare ipnosi. <p>Fase d'ipnosi diretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scelta della poltrona più adatta alla trance <p>A questo punto le ho chiesto se le piaceva il mare e il suono del mare; mi ha risposto che, dati i suoi problemi di pelle a causa del sole, non ha una grande attrazione per il mare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Induzione: "scegli un frutto o un ramo nell'affresco del soffitto, un'immagine sulla quale concentrare la tua attenzione, rilassati e respira ..." <p>Ho concentrato molto la mia attenzione sul suo respiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dopo l'induzione (ben rilassata), le ho proposto l'esercizio dei cinque sensi, per individuare i suoi canali sensoriali privilegiati. Mi ha riferito di aver visto il tramonto e le colline, ma non le nuvole; le ha dato molto fastidio il gusto della pancetta (poiché non ne aveva voglia in quel momento). <p>Altre cose non se le ricordava. In questa fase di trance aveva gli occhi chiusi ed era abbastanza rilassata.</p> <p>In seguito ho approfondito la trance con la scala contando dal 10 all'1: il suo tono muscolare è cambiato (meno tonico) e gli occhi sono rimasti chiusi (assenza di movimenti oculari).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Il libro dei tesori: al momento di farle disegnare i simboli che avrebbe dovuto vedere sul libro dei tesori, ne ricordava due: il primo era il viso della zia e un giglio che si sovrapponeva sul suo viso, l'altro era una rosa che cancellava la zia e i suoceri.
---	--

<p><i>Osservazioni</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dopo la trance, ha detto di essersi rilassata molto e di aver avuto la sensazione che fosse passato molto tempo e di non essere consapevole né del luogo in cui si trovava, né del suo corpo (“forse ho dormito”) ▪ A fine seduta c’era una buona intimità e un buon rapporto.
<p><i>Compiti e accordi stabiliti con il cliente</i></p>	
<p><i>Risultati, informazioni ottenuti</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dall’esercizio dei cinque sensi ho ricavato che Dolores privilegia i canali sensoriali cinestesico, olfattivo e gustativo e meno quelli visivo e uditivo. ▪ Dall’esercizio “il libro dei tesori” ho rilevato una sua inclinazione ad usare il fiore come metafora significativa (simboli di risorse? Parole chiavi?) ▪ Con questi due primi esercizi intendevo iniziare ad avvicinare la paziente con dolcezza al mondo dell’ipnosi, viste le paure che mi aveva esposto; nel contempo volevo che si prendesse un momento per sé di benessere e rifornimento di energia. ▪ Durante la fase di colloquio, mi ha raccontato la reazione stupita di sua figlia di fronte alla sua decisione di iniziare un serie d’incontri di counseling: <i>“ma mamma, come mai tu hai deciso di farti aiutare da qualcuno, tu che non vai neanche dal medico poiché non ti fidi!?”</i> <i>“Rossella la conosco da molti anni, ho sempre avuto un feeling positivo con lei, so cosa ha fatto e di lei mi fido”</i>. ▪ Mi ha detto che non si cura dell’aspetto esteriore delle persone, le interessa solo il viso
<p><i>Punti da verificare o approfondire</i></p>	<p>La sua capacità, volontà di visualizzare (porta gli occhiali poiché miope)</p> <p>La sua strana allergia al sole.</p>

Riflessioni a margine del processo in corso: Dolores inizia a riprendersi spazio e tempo

Come inizio delle sedute ho scelto il rituale dell'acqua per diversi motivi. Da una parte per prenderci il tempo di bere, di tranquillizzarci fin dall'inizio della seduta, per vivere il tempo sottolineandone la durata, il momento presente per iniziare a perturbare il presupposto *"il mio tempo appartiene agli altri"*. L'acqua inoltre è simbolo di purezza, di purificazione, di preparazione e a volte proprio di iniziazione a una nuova vita; questo si sincronizzava con il suo presupposto *"è importante sapersi rinnovare"* e si contrapponeva a *"non c'è via d'uscita"*, *"lo spettacolo è finito"* e *"non c'è futuro"*. Non da ultimo, le argomentazioni aggiuntive di tipo scientifico che le ho fornito sulla necessità dell'acqua per garantire un funzionamento ottimale delle connessioni elettriche del nostro cervello nei momenti di grande attività mentale, ha egregiamente focalizzato l'attenzione della sua parte conscia (monoidea).

Mentre sorseggiavamo la nostra acqua, ho dato avvio all'induzione di un primo stato di leggera trance. Era mia intenzione creare abbastanza pathos in questo rituale da ancorarlo come un segnale significativo d'entrata in un nuovo contesto d'esperienza.

Mi sono poi ripetutamente riferita ai presupposti di Dolores sull'importanza della natura nella sua rigenerazione e rilassamento, nel colloquio iniziale di questa seduta (mentre Dolores mi raccontava delle caratteristiche dei fiori che mi aveva portato e delle cure necessarie al loro "benessere") e nella fase d'induzione vera e propria (le foglie dell'affresco sul soffitto); Dolores stessa invece li ha in qualche modo evidenziati usando immagini di fiori come suoi simboli nel "libro dei tesori".

Il presupposto *"le situazioni vanno dominate"* era ampiamente rispettato, dato che Dolores stava vivendo questa esperienza di counseling come una nuova e più adeguata modalità di gestione del disagio che le impediva il suo solito livello di efficienza. Era comunque stata lei ad aver deciso il passo verso questa nuova esperienza e inoltre era con la sua mente che si accingeva a capire e imparare cose nuove. Stava iniziando il rinnovamento che desiderava.

5.2.6 Terzo incontro

<i>Data, orario</i>	10 giugno 2003, 09. 30 - 11.00
<i>Ipotesi di problema</i>	Non sa gestire la sua bolla d'appartenenza, cioè non sa regolare i suoi sistemi di protezione della sua identità (vedi anche il suo problema di mancanza di cheratinizzazione della pelle, la sua ipersensibilità alla luce, al sole, (... alla vita?) e il "fuoco di Sant'Antonio" durante "l'accompagnamento" di Caterina malata di cancro). Cura la pelle degli altri, il loro guscio, ma non il suo?
<i>Obiettivo della seduta</i>	Permettere alla cliente di <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verificare lo stato della sua bolla d'appartenenza (dei suoi sistemi di relazione / scambio / difesa con e dall'ambiente) ▪ Fornirle la possibilità di rivedere e ristrutturare la sua bolla in funzione dei suoi bisogni di equilibrio, armonia con l'esterno e con se stessa. ▪ Stabilire connessioni e ancoraggi positivi di ricarica e di rinforzo ipnotico basati sulle sue trance naturalistiche (uso dei suoi fiori)
<i>Struttura della seduta (fase di pianificazione dell'intervento)</i>	<p>Fase di colloquio</p> <p>Messa in rapporto, scambio sulla settimana trascorsa e sul compito assegnato.</p> <p>Fase d'ipnosi diretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Induzione ▪ La bolla d'appartenenza ▪ Metafora sulla pelle (membrana, pelle, guscio, protezione, ecc.... separazione dal mondo, scambio con il mondo,...) ▪ Metafora sugli animali che cambiano pelle: i serpenti, i camaleonti che cambiano i colori, il bozzolo e la farfalla...si possono difendere meglio, nascondersi o mettersi in evidenza.

<p><i>Svolgimento della seduta (consuntivo)</i></p> <p><i>Informazioni rilevanti (parole chiave, concetti ripetuti, fatti e vissuti, ...)</i></p>	<p>Inizio seduta: informazioni varie</p> <p>Da qualche mese ha l'orecchio destro sensibile, una leggera sordità.</p> <p>Mi racconta di quando in montagna si è rotta i legamenti del ginocchio ed è comunque riuscita a restare in giro con il marito e la figlia tutto il giorno e a scendere a piedi la sera. Il marito le aveva proposto di chiamare il soccorso aereo; mi ha detto di sopportare anche il dolore forte quando sa di cosa si tratta e da dove proviene; in questi casi non si preoccupa.</p> <p>Informazioni relative al processo:</p> <p>E' riuscita ad andare due giorni con il marito ai monti, ma è tornata molto ansiosa (senso di colpa per la nonna all'ospedale?). Non sopporta il caldo, sta male, ha avuto mal di pancia dopo la montagna.</p> <p>Le ho chiesto della sua pelle: "A partire da quando è iniziata la sua intolleranza al sole?" Mi ha risposto da sempre; da piccola si ricorda con i pantaloni lunghi; a 18 anni al mare ha un eritema con le bolle e da allora si è resa conto del problema. Ha una difficoltà nella produzione di melanina (la sua malattia però è a un livello sopportabile, nei casi più gravi può persino portare alla morte)</p> <p>Fase d'ipnosi: 09:40-10:30</p> <p>Ci siamo spostate sulle sedie per l'ipnosi e ho messo le "Campane tibetane". Dolores ha subito reagito chiedendo tra l'allarmato e il critico "Cos'è questo fischio?"</p> <p>Ho disposto la sua poltrona in modo che potesse guardare dalla finestra il giardino. Questo l'ha subito rilassata e ha aggiunto "Bene, da qui posso guardare le piante." Ha iniziato l'induzione scegliendo d'osservare il tronco del pino, mentre io le accarezzavo i capelli al ritmo del suo respiro.</p> <p>Ho lavorato in fase d'induzione con il respiro, i colori dell'aria che</p>
---	--

entravano nel suo corpo, le cellule che si rigeneravano ecc.

Per molto tempo ha tenuto gli occhi aperti o socchiusi e le palpebre si muovevano velocemente; ho integrato questi movimenti nell'induzione e subito dopo ha chiuso gli occhi e si è rilassata profondamente.

In seguito le ho proposto gli stimoli per la visualizzazione della bolla d'appartenenza; in questo caso il suo livello di trance mi sembrava molto leggero (movimenti delle palpebre !?).

Improvvisamente, il telefono ha squillato, Dolores è sobbalzata sulla poltrona e ho integrato questo input inatteso tramutandolo in segnale per rilassarsi più profondamente: ha funzionato bene.

Informazioni: la persona intima era suo marito Carlo (bolla a due posti), la persona con rapporto cordiale era Marta, un'amica, la persona sgradevole era Chiara.

Durante la trance, le ho chiesto perché lasciava entrare Chiara se le era sgradevole; mi ha risposto che "la lascia entrare perché se è ammalata non è più lei". La bolla era trasparente e non molto grande. Le ho detto che dopo Chiara ammalata e Carlo c'era ancora altra gente ammalata che voleva entrare nella bolla. Lei mi ha risposto "ma dopo non c'è più posto" e dopo un po' ha soggiunto che preferiva starci da sola nella bolla. In quel momento ho iniziato a raccontare la metafora del saggio al quale i contadini chiedevano consigli per salvare le loro capre malate (loro non capivano come fare). Lui si era reso conto di non aiutarli veramente salvandogli le capre, non li liberava dalla loro dipendenza, non insegnava nulla di veramente nuovo a loro; allora andò da un altro saggio che gli raccontò la favola di Camillocromo, il camaleonte. Associando liberamente su questa favola sono arrivata a parlare delle bisce che cambiano la pelle ecc. ecc. In questa fase, Dolores era in una trance molto profonda.

Detrance con messaggi positivi sulla rigenerazione e la forza.

	<p>Colloquio di chiusura 10:30-11:00</p> <p>Abbiamo parlato dei sogni nascosti nel cassetto, dell'importanza di avere qualcosa da realizzare; abbiamo concluso riflettendo sulla differenza tra il come ci si <i>occupa</i> di qualcosa e ci si <i>preoccupa</i>.</p>
<i>Osservazioni</i>	<p>E' uscita dalla trance dicendo di sentirsi come se avesse "ricevuto un massaggio in tutto il corpo e che si sentiva che avrebbe potuto andare subito a lavorare."</p> <p>Era in gran forma e il suo viso era disteso e sorridente.</p>
<i>Compiti e accordi stabiliti con il cliente</i>	<p>Entro fine estate, scegliere il prossimo sogno da realizzare.</p>
<i>Risultati, informazioni ottenuti</i>	<p>Trance molto profonda.</p> <p>Primo possibile collegamento fra il rapporto con i malati e il proprio benessere (ipotesi).</p> <p>La sua decisione di stare da sola nella bolla, perché non c'era più spazio potrebbe essere un indice della percezione di un limite da mettere tra lei e le richieste d'aiuto.</p>
<i>Punti da verificare o approfondire</i>	<p>Ulteriori variazioni e adattamenti creativi della propria bolla.</p>

Riflessioni a margine del processo in corso: la bolla d'appartenenza e i sistemi di protezione

A volte è solo l'exasperazione del sintomo che permette l'inizio della guarigione; l'approccio paradossale ne è una testimonianza: prescrivendo il sintomo lo svuotiamo del suo significato comunicativo, in qualche modo lo smascheriamo,

spogliandolo del suo fascino e della sua congruenza con il sistema nel quale si manifesta.³⁴

Nel caso di Dolores considero come sintomo il suo comportamento di aiuto “compulsivo” di chi sta soffrendo; è un sintomo (o comportamento) che non sembra essere più totalmente conveniente nella situazione presente. Il presupposto “*devo pensare anche a me stessa*” è ormai in conflitto interno con gli altri suoi presupposti

“devo alleviare le sofferenze di chi sta male”

“prima gli altri e poi me stessa”

“il malato è prima di tutto un malato”

Quest’ultimi sono stati parecchio sollecitati (provocati paradossalmente) al momento in cui, durante l’esercizio della bolla, ho fatto visualizzare a Dolores diverse altre persone che desideravano entrare nella sua bolla perché malate.

Credo che in quel momento sia successo qualcosa d’importante per lei. Il tono della sua voce mentre ha pronunciato le frasi “... *ma dopo* (n. d. r. se entrano tutti) *non c’è più posto*” e “*ora preferisco starci da sola nella bolla*”, lasciava supporre che avesse superato l’impasse appoggiandosi tra l’altro sul presupposto “*devo pensare anche a me stessa*”.

La metafora che ho scelto di costruire in seguito³⁵ (il vecchio saggio che aiuta chi aiuta) poteva fornire a Dolores qualche elemento d’ispirazione per trovare forme alternative di aiuto agli altri e si appoggiava sui suoi presupposti

³⁴ Cfr. per un approfondimento di questo approccio Watzlawick, Beavin, Jackson, 1971.

³⁵ “Sia la diversità dei modelli terapeutici, sia il fatto che ciascuno di questi, a suo modo, aiuta i clienti a realizzare il cambiamento, evidenzia il potere della metafora di modellare l’esperienza individuale. Questo potere si può imbrigliare in modo diretto utilizzando le caratteristiche formali usate per disegnare la mappa, così da inventare metafore che siano perfettamente adatte ad affrontare i problemi dei clienti. Dato che i clienti vengono da noi con desideri che non possono soddisfare a causa di certe limitazioni nella loro metafora del mondo, troviamo che sia terapeuticamente molto efficace creare metafore specifiche che ampliano la mappa del cliente guidandolo verso delle mete soddisfacenti” (Lankton, 1989, p. 155).

“devo alleviare le sofferenze di che sta male”

“so come farlo”

e provocavano la sua credenza (presupposto) *“gli altri non sanno farlo”* (n. d. r. bene come me).

Tenendo presente la forza del suo presupposto *“è importante sapersi rinnovare”* ho inserito la metafora del camaleonte, come immagine strisciante tra le righe della metafora precedente, e in un momento di trance profonda di Dolores; una sfida al suo inconscio per una trasformazione, un diverso adattamento e una nuova armonizzazione delle rete dei suoi presupposti a contatto con la realtà.

Infine il compito della scelta di un sogno da realizzare voleva sfidare i presupposti *“lo spettacolo è finito”, “non c’è futuro” e “non c’è via d’uscita”*.

Dolores 1: Lista di alcuni indicatori e presupposti connessi allo stato – problema

La tabella seguente riassume i principali presupposti collegati allo stato problema di Dolores e gli indicatori dai quali sono stati derivati.

Scopo della tabella è quello di chiarire al lettore il processo di estrazione dei presupposti dagli indicatori e di fornire le basi per l’elaborazione della mappa concettuale dei presupposti connessi con lo stato-problema (Dolores 1).

Indicatori verbali o comportamentali	Presupposti
<ul style="list-style-type: none">• “non vedo amiche al di fuori del mio lavoro... mi sembrerebbe di essere una ladra!” (primo incontro)	<ul style="list-style-type: none">• Il mio tempo appartiene agli altri
<ul style="list-style-type: none">• “Mi sento in una situazione senza via d’uscita, mi sento l’acqua alla gola! Ho avuto persino la tosse per molto tempo” (fa segno con la mano destra per mostrare la morsa che la strozza) (primo incontro)	<ul style="list-style-type: none">• Sto annegando• Non ho risorse per salvarmi• Non c’è via d’uscita• Lo spettacolo è finito

<ul style="list-style-type: none"> • “E ora c’è un sipario chiuso; tutto ciò che ho raccontato è dietro e davanti non c’è nulla ... (piange)” (primo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Non c’è futuro
<ul style="list-style-type: none"> • “Il padre mi diceva: ‘meglio morire di rimorsi che di rimpianti’ e lo ripeto anche a mia figlia...” (primo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Devo pensare anche a me stessa (potenziale conflitto con altri presupposti)
<ul style="list-style-type: none"> • “In quegli anni riuscivo a dominare la situazione” (primo incontro) • La sua decisione di iniziare una serie d’incontri stupì sua figlia che le disse: ‘ma mamma come mai hai deciso di farti aiutare da qualcuno, tu che non vai mai neanche dal medico poiché non ti fidi?’ (secondo incontro) • “Gli ‘psi’ non mi piacciono!” (secondo incontro) • “Rossella la conosco da molti anni, ho sempre avuto un feeling positivo con lei, so cosa ha fatto e di lei mi fido.” (secondo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Le situazioni vanno dominate • Oggi non riesco più a dominare le situazioni • Mi fido solo delle persone che posso valutare bene
<ul style="list-style-type: none"> • “In quel lungo periodo (10 anni) non mi sembrava possibile di stare così bene; mi vergognavo, mi sembrava di volare (avevo tutto: marito figlia, soldi, salute,...) ero incredula” (primo incontro) • “Mi aspettavo la tegola sulla testa” (primo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • La felicità non dura a lungo
<ul style="list-style-type: none"> • “Sono riuscita ad andare ai monti con mio marito, ma sono tornata ansiosa; mi sentivo in colpa verso la mamma 	<ul style="list-style-type: none"> • Posso stare bene solo se gli altri stanno bene

<p>all'ospedale" (terzo incontro)</p> <ul style="list-style-type: none"> • È rimasta colpita quando le ho detto "Non preoccuparti che dopo tua madre ci sarà sicuramente ancora qualcun altro da curare" e mi ha detto: Questo mi ha colpita... io sto bene quando le persone attorno a me stanno bene e non hanno problemi; altrimenti mi accolgo i loro problemi e devo farmene carico. Se non lo faccio sto male" (quarto incontro) 	
<ul style="list-style-type: none"> • "Ho sempre creduto nel detto: 'mente sana in corpo sano' e mi sono sempre guarita da sola" (primo incontro) • "Ognuno vive fin quando arriva la propria ora" (primo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Io so (sapevo) come curarmi • Mente sana in corpo sano • I medici non servono molto: ognuno vive fin quando arriva la propria ora
<ul style="list-style-type: none"> • "Scelgo di fare le parole crociate difficili, così non penso ad altro, mi rilasso e dormo" (primo incontro) • "Adoro stare in giardino per ore e ore a curare i miei fiori; l'altro giorno ho tolto 2 sacchi di fiori secchi dalla siepe di ...; ci sto finché mi sento bene" (primo incontro) • Poco prima dell'induzione, quando si accorge che dalla finestra può vedere il giardino dice: "Bene da qui posso guardare le piante" (primo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se mi concentro su qualcosa non penso ai miei problemi e mi rilasso • La natura mi calma e mi rigenera
<ul style="list-style-type: none"> • È allergica al sole: ha una produzione insufficiente di melanina che la obbliga a coprirsi completamente al sole e 	<ul style="list-style-type: none"> • Parte della metafora personale, facilmente aggredibile dall'esterno, deve mettersi "in difesa"

<p>mettersi sempre una protezione totale (sun block) (primo incontro)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nel 1996 ha avuto il “fuoco di St Antonio” (herpes Zoster), quando seguiva una sua amica che stava morendo per un tumore. Si tratta di una malattia virale che si manifesta con disturbi della pelle (vescicole dolorose e pruriginose su una parte abbastanza estesa del corpo, la destra o la sinistra), accompagnata da stanchezza e dolore anche interno ai muscoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prima gli altri, poi me stessa
<ul style="list-style-type: none"> • “Ti ho un po’ invidiata quando mi hai detto che iniziavi qualcosa di nuovo!” (primo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • È importante sapersi rinnovare
<ul style="list-style-type: none"> • Vedi il racconto della sua vita tra il 1965 e il 1991 (la passa ad accompagnare persone che stanno morendo o soffrendo) (primo incontro) • Perché lasci entrare nella tua bolla Chiara che per te è sgradevole? “Perché se è ammalata non è più lei” (secondo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Devo alleviare le sofferenze di chi sta male • So come farlo bene • Gli altri non sanno farlo (anche i sanitari) • Il malato è prima di tutto un malato
<ul style="list-style-type: none"> • Nella trascrizione dei simboli visti nel “libro dei tesori” durante la trance, ha usato 2 fiori per coprire i volti dei parenti che aveva ricordato: “ho visto il viso della zia che si andava coprendo con l’immagine di un giglio, in seguito ho visto una rosa che cancellava i visi della zia (attualmente malata) e dei suoceri (già deceduti).” (secondo in- 	<ul style="list-style-type: none"> • Parte del passato e del presente sono da nascondere

contro)	
<ul style="list-style-type: none"> Orecchio destro "sensibile" (leggera sordità) (terzo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> Devo ascoltare un po' meno (?)
<ul style="list-style-type: none"> "Sopporto anche il dolore forte quando so di cosa si tratta e da dove proviene" (terzo incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> Mi occupo solo di ciò che posso risolvere
<ul style="list-style-type: none"> Al telefono mi disse: "Volevo telefonarti per dirti che sto bene, ... tengo bene!" (quarto incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> Star bene significa tener duro (?)

5.2.7 Quarto incontro

<i>Data, orario</i>	17 giugno 2003, 09. 30 - 11.00
<i>Ipotesi di problema</i>	Difficoltà di Dolores nel gestire la sua autonomia e nel rispettare i suoi bisogni profondi (gestione del suo spazio nella bolla)
<i>Obiettivo della seduta</i>	<p>Permettere alla cliente di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ricordare l'obiettivo iniziale (percepire il cammino fatto in questa direzione) ▪ Lavorare ulteriormente con la sua bolla (per starci ancora meglio e verificare le ulteriori trasformazioni possibili) ▪ Creare un'immagine mentale con la quale stabilire una relazione privilegiata che funga da ricarica e supporto nelle situazioni difficili (che garantisca l'autonomia di Dolores dagli altri e che la sostenga come una sua parte creativa e amica alla quale rivolgersi quando ne sente il bisogno; questo nell'ottica della costruzione dell'autonomia dei pazienti; una sorta di;ancoraggio di risorse positive)
<p><i>Struttura della seduta</i></p> <p><i>(fase di pianificazione dell'intervento)</i></p>	<p>Al telefono (contattata per farmi portare una confezione di crema per il viso) mi disse: "volevo telefonarti per dirti che sto bene,... tengo bene...!" Ho associato a questa affermazione alcuni pensieri: "Tenere contro gli attacchi? Resistenza allo sforzo? Tensione, forza, onda forte, la diga tiene ..."</p> <p>Sono aspetti da verificare ...</p> <p>Fase di colloquio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ipotesi di presupposto: se qualcuno è malato, ha bisogno d'aiuto, io devo aiutarlo; "io posso essere felice solo quando quelli che mi circondano stanno bene". <p>Vorrei far notare che per restare coerenti con questo presupposto ORA Dolores deve aiutare Dolores.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Forse si potrebbe chiarire con la paziente le molte sfaccettature del significato di "amare": per esempio amare potrebbe

	<p>significare rispettare, capire, accettare, fare il bene di ..., essere contenta per ... ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Indagare la monoidea educativa (perfezionismo?) ▪ Come potremmo essere sicuri di occuparci di Dolores amorevolmente? Diario? Tempo per il relax, passeggiate? Altro? <p>Fase d'ipnosi diretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Come adattare la bolla a un ambiente e / o missione d'aiuto ai malati? Immaginare mutamenti "tecnologici" per non uscire dalla bolla, restare protetti ed ugualmente entrare in contatto con gli altri (v. quei dispositivi per curare le persone che devono restare isolate dagli altri)
<p><i>Svolgimento della seduta (consuntivo)</i></p> <p><i>Informazioni rilevanti (parole chiave, concetti ripetuti, fatti e vissuti, ...)</i></p>	<p>Fase di colloquio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ È stata bene; non ha pianto neanche una volta; si è sentita serena, rilassata. ▪ Mi ha raccontato con fierezza di essere riuscita a stare bene nella sua bolla durante un pranzo di beneficenza con suo marito; era un pomeriggio caldissimo, di solito non mangia mai a pranzo e in quell'occasione ha preso un'insalata ("sono stata coraggiosissima"). ▪ Non ha ancora detto al marito della sua esperienza con l'ipnosi, spera che se ne accorga da solo. ▪ Mi ha raccontato di come sia riuscita a vivere diversamente la situazione della nonna (sua madre) che non si era riconosciuta nello specchio dell'ascensore della casa per anziani: invece di rattristarsi e piangere come avrebbe fatto qualche tempo prima, Dolores è stata al gioco con la nonna, salutandola la persona dello specchio e trovando ridicola la situazione. <p>Rideva anche mentre raccontava l'aneddoto, dimostrando coerenza nel suo non verbale e commentando il fatto dicendo che la nonna ormai è nel suo mondo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dice di aver ritrovato la carica e che con le clienti dell'istituto

	<p>non risponde più dicendo “sto come al solito”, cioè male, e chiedendo loro di parlare di qualcosa di allegro per distrarla.</p> <p>Ha affermato “mi si è girata la chiave”, “qualcosa è cambiato, mi hai aperto delle porte” e mentre lo dice mi mima la scena con le mani, “Sono proprio contenta”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si rende conto di preoccuparsi per tutti, anche per me (es.: “Come farai senza Mariagrazia?” (n. d. r.: la ragazza che lavora da me e che smetterà tra poco) ▪ E’ rimasta colpita quando le ho detto che dopo sua madre ci sarebbe stato sempre ancora qualcun altro da curare! <p><i>“Questo mi ha colpita!” mi ha detto e ha proseguito: “... lo sto bene quando le persone attorno a me stanno bene e non hanno problemi; altrimenti mi accolgo i loro problemi e devo farmene carico!” “Se non lo faccio sto male”</i></p> <p>Le ho detto che si poteva ancora lavorare sulla sua bolla d’ appartenenza. Mi ha detto che se la immagina proprio rotonda e con una cerniera per aprirla.</p> <p>Fase d’ipnosi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Induzione: si è tolta gli occhiali dicendo “questa volta mi tolgo anche gli occhiali...” <p>Ha scelto di visualizzare di nuovo il pino; ha sbattuto le palpebre a lungo e l’ho condotta a rilassarsi integrando questi suoi movimenti oculari che mi sembra aumenti sensibilmente prima della trance. Dato che eravamo in pieno temporale e mi aveva confidato di temere i fulmini e i tuoni, ho proposto una ristrutturazione dicendole “... anche la natura si rilassa e lascia le sue tensioni attraverso la pioggia, i fulmini e i tuoni, ... la casa respira e i rumori che sentirai te lo testimoniano, ... Mentre ascolti questi suoni, anche il tuo corpo e la tua mente si possono rilassare e ..., la mia voce ti accompagnerà e io ti sarò vicina ...”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ In seguito all’induzione l’ho invitata a visualizzare la sua bolla
--	--

	<p>e a modificarla (o chiederle di cambiarsi) in modo da renderla perfetta per starci bene e poter aiutare gli altri.</p> <p>Ho proposto l'esempio dell'incubatrice, dell'infermiera, del sistema usato dagli operatori sanitari per toccare il neonato, farlo sentire amato e protetto e proteggersi nel contempo in caso di problemi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'ho infine accompagnata in un giardino meraviglioso, dove si trovavano tutte le specie di fiori che lei amerebbe trovare in un giardino; erba verde, fresca, un fiore speciale, ... con un profumo speciale, con un colore speciale, una forma speciale, ... con questo fiore poteva parlare e porgli tutte le domande che voleva e ascoltare le sue risposte. ▪ A questo momento il suo cellulare ha suonato: sono rimasta tranquilla, ho preso la sua borsa e l'ho portata fuori dalla stanza; ho integrato lo squillo come un possibile segnale proveniente dal fiore che voleva parlare con lei. <p>In quel mentre è passata anche un'ambulanza (che caso!).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentre Dolores parlava al fiore, lo stringeva tra le dita della mano destra, che levitavano. Le ho suggerito di portarlo con sé, in modo che ogni volta che lo vorrà, potrà parlare con lui. <p>E' poi seguita la fase di detrance.</p> <p>Ritornando allo stato di coscienza, si è stirata e, quando ci siamo sedute nella "zona di colloquio" mi ha detto che stava bene, che si sentiva bene anche nel corpo (non era solo un benessere psichico, ma anche fisico).</p> <p>Ha controllato la chiamata del cellulare e poi mi ha tranquillamente raccontato come aveva vissuto l'interruzione di quella chiamata (era sua figlia che la chiamava per qualcosa di NON importante! Quando lei l'ha chiamata, si è scusata. Perché l'avrà chiamata se sapeva perfettamente che era occupata da me?):</p> <p>Dolores poi ha detto: <i>"Il cellulare mi ha un po' rovinato il rilassamento, poiché solo l'ospedale e la mia famiglia hanno questo</i></p>
--	---

	<i>numero, ma poi ho pensato che anche se fosse stato per la nonna, non faceva nulla; non cambiava nulla, la Rossella ha ragione, e mi sono di nuovo rilassata.”</i>
<i>Osservazioni</i>	-
<i>Compiti e accordi stabiliti con il cliente</i>	-
<i>Risultati, informazioni ottenuti</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolores ha ripreso a cucinare con passione e voglia; aveva smesso da tempo e faceva solo il minimo indispensabile ▪ Non si è lasciata “invadere” dall’intrusione del cellulare (effetto positivo della bolla d’appartenenza perfezionata?) ▪ Trance molto profonda con levitazione ▪ Ancoraggio della sua risorsa di creatività e di autorigenerazione attraverso il contatto con la natura (fiore parlante)
<i>Punti da verificare o approfondire</i>	-

Riflessioni a margine del processo in corso: l’ancoraggio di una risorsa speciale

Dolores ha girato la chiave e aperto le sue porte; è una bella metafora che illustra il cambiamento che si sta intensificando ed esplicitando.

In questa seduta mi premeva per così dire solidificare i passi intrapresi da Dolores in una nuova direzione, usando ancora una volta consapevolmente le potenzialità di sviluppo nascoste nel suo stesso quadro di riferimento.

La decisione di giocare ulteriormente con la sua bolla d’appartenenza, per permetterle di sperimentare sempre più adattamenti creativi, si appoggiava su diversi presupposti significativi per Dolores:

“le situazioni vanno dominate”

“Io so come curarmi”

“Mi occupo solo di ciò che posso risolvere”

Inoltre, era il momento di ricollegare attivamente molte delle sue risorse di autoguarigione legate alla natura e rappresentate dal presupposto *“la natura mi calma e mi rigenera”*, con le sue nuove sensibilità per la cura del suo spazio personale e l'interpretazione del suo ruolo tra le persone a lei vicine.

L'incontro con la sua risorsa interna (il fiore blu), simbolo di vita, di sensibilità e di equilibrio naturale, le ha forse fornito nuovi spunti e mezzi per un'ulteriore ristrutturazione della sua rete di presupposti e la sua reazione alla domanda esterna di aiuto durante la seduta di counseling (il suo cellulare che squilla rafforzato dalla sirena dell'autoambulanza) è il segnale di una nuova autonomia che si va sviluppando.

Tutto questo stava pian piano *“sabotando”* la credenza *“non ho risorse per salvarmi”*.

In questa seduta si sono poi evidenziati, come insight spontanei, nuovi presupposti potenzialmente significativi per il mantenimento nel tempo dei cambiamenti in corso:³⁷

“sono cambiata”

“le situazioni vanno giudicate dal punto di vista di chi le vive”

“i momenti dedicati a me sono da rispettare”

“non devo far sempre tutto io”

“posso valutare quando intervenire e quando no”.

³⁷ Come nel caso di Ulisse, sarebbe interessante verificare l'evoluzione del percorso di Dolores a distanza nel tempo.

5.2.8 Quinto incontro

<i>Data della seduta</i>	24 giugno 2003, 09:00 – 10:30
<i>Ipotesi di problema</i>	v. incontri precedenti
<i>Obiettivo della seduta</i>	<p>Permettere alla cliente di</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fissare, ancorare il “suo fiore blu” in modo ancora più solido come risorsa a sua disposizione nel futuro ▪ Fare il punto alla situazione sui successi ottenuti (gratificare la paziente attraverso i risultati ottenuti) ▪ Vivere in modo positivo la conclusione del ciclo di sedute, considerandola come un passo importante del suo processo di crescita e di autonomia nel cambiamento
<i>Struttura della seduta (fase di pianificazione dell'intervento)</i>	<p>Fase di colloquio</p> <p>Messa in rapporto. Il punto alla situazione (come va?)</p> <p>Diamo corpo, consistenza al suo fiore blu (facciamo in modo che esista come interlocutore importante), disegnandolo o descrivendolo con un simbolo, un logo, ...</p> <p>Fase d'ipnosi diretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Induzione ▪ Nel giardino, ritrovare il fiore, parlargli, raccontargli i successi ottenuti, le scoperte fatte e le domande in sospeso per il futuro . <p>Quando ha finito di parlargli, indicarlo con l'indice della mano destra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (Lei e il fiore) vedono il castello <p>Avvicinarsi</p> <p>Ci sono diverse guide per visitarlo</p> <p>Scelta della guida più adatta (giovane, vecchio, donna, uomo, ...)</p>

	<p>Tante stanze e in ogni stanza c'è qualcosa che ricorda qualcosa e c'è la possibilità di trovare le risposte</p> <p>In un stanza c'è la sua parte creativa (dire quando la si trova)</p> <p>Restare quanto si vuole per trovare le risposte, i consigli, le nuove idee</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ritornare al giardino ▪ Detrance
<p><i>Svolgimento della seduta (consuntivo)</i></p> <p><i>Informazioni rilevanti (parole chiave, concetti ripetuti, fatti e vissuti,...)</i></p>	<p>Fase di colloquio: il punto alla situazione</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mi porta un'orchidea di montagna (si scusa poiché le si è rotto il gambo uscendo dall'auto). Inizia a parlarmi di come era bello all'alpe dove ha trascorso il fine settimana con il marito; mi descrive la cascina, il posto, i fiori che vedeva e osservava durante il giorno, mentre il marito andava in montagna. ▪ Mi ricorda che le avevo assegnato il compito di scrivere entro fine estate i suoi sogni / desideri da realizzare ed inizia a raccontarmi il primo, che è quello di allenarsi per poter camminare in montagna ed esplorare. ▪ Ha anche trovato un libro sull'ipnosi (training mentale) e lo sta leggendo; vi ritrova cose che ha fatto con me. ▪ Dolores sta bene, a parte il caldo che le dà mal di testa e nausea. È di nuovo andata con il marito in montagna durante il week end. Arrivando ha detto che "se non era l'ultima seduta, mi avrebbe telefonato che non veniva per il caldo". La nonna sta male, ma si sente più staccata ("dalla nonna mi sto staccando un po' di più"). ▪ Poi riprende il filo del discorso iniziale e mi dice che il suo secondo desiderio è quello di essere sana, di ritrovare l'equilibrio totale; il suo terzo desiderio è quello di riprendere l'inglese e da ultimo ... quando sarà in pen-

	<p>sione vorrebbe dedicarsi al pianoforte. Mi spiega come sia stonata e come non le abbiano mai permesso di imparare a cantare e come abbia reso stonato anche la figlia cantandogli le canzoncine da piccola. Scherziamo sul fatto e mi racconta aneddoti.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diamo corpo al suo fiore <p>La invito a disegnare o descrivere o ... il suo fiore; appare un po' perplessa, non mi sembra entusiasta e dice che è da tempo che non disegna più e non sa se lo sa fare. Non le do scampo!</p> <p>Disegna con pochi tratti un fiore blu riuscendo a dargli corpo, volume e grazia; le chiedo se ha un nome popolare o scientifico e mi dice che lei lo chiama "il mio fiore blu"; mi fa notare che lo ha cercato nel libro dei fiori di montagna che ha in cascina, ma che non l'ha trovato da nessuna parte. Le chiedo di scrivere anche quello sul foglio e di aggiungere la data di oggi.</p> <p>Fase di ipnosi diretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Induzione <p>Ci siamo spostate dall'altra parte della sala e si è sistemata sulla sua poltrona; mi dice che anche nel libro che sta leggendo si fissa un punto per andare in trance. Metto la musica della campana di cristallo e mi avvicino da dietro. Inizio con invitarla a scegliere un punto del pino che scorge all'esterno; mi fa notare che a parte la bandiera della pace non si muove nulla! lo le faccio notare che se si concentra potrà andare alla ricerca di qualche ramo di pino che oscilla lentamente al vento; lo vede anche lei, le lascio scegliere su cosa fissare lo sguardo e associo l'oscillare dei rami con il ritmo del respiro e con la possibilità di rilassarsi meglio seguendo questi momenti ritmici e tranquilli ...</p> <p>Respiro, ritmo, colore dell'aria, cellule che respirano,</p>
--	---

	<p>corpo che si rilassa in tutte le sue parti, cellule che si rigenerano respirando il colore il profumo e l'aria ...</p> <p>Noto movimenti delle palpebre e della fronte, che integro nelle associazioni "... puoi incuriosirti nel sentire quale delle due palpebre si rilasserà per prima e si chiuderà ..."</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La porto nel giardino magico dove aveva trovato il suo fiore, la faccio camminare sull'erba e le faccio incontrare il fiore; le chiedo di segnalarmi quando lo vede (fin dall'inizio c'era la tendenza a una catalessi delle dita e delle mani che forse mi avrebbe potuto ingannare sui segnali); seguo il mio schema iniziale adattandolo ai messaggi non verbali che mi dava, ai rumori esterni e al mio intuito. <p>Inserisco un riferimento alle domande più importanti, che magari già quando era piccola avrebbe voluto fare o che ha fatto e per le quali non ha ottenuto risposte; domande importanti per la sua vita, per lei stessa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'ho avvicinata al castello e le ho suggerito di entrare con la guida che si era scelta ... <p>Nel castello, dopo aver incontrato la sua parte creativa, le ho fatto contare le 30 porte che incontrava per approfondirle la trance; a tratti vedevo la sua fronte corrugarsi improvvisamente o movimenti rapidi delle palpebre chiuse e qualche sospiro e deglutizione.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dopo la conta delle porte mi sono resa conto che forse avevo dato troppi stimoli e che, visto che di Dolores è molto precisa, responsabile e attenta, poteva essere stressante dover seguire tutte le direttive; ho perciò sentito la necessità di allentare la presa e lasciare che vagasse libera nel suo spazio e nel suo tempo. <p>A questo scopo le ho suggerito che una parte poteva ascoltare e l'altra poteva liberamente lasciarsi avvolgere</p>
--	--

	<p>dalla luce chiara che la faceva sentire leggera (notavo che le sue mani si alzavano). Come però ricalcavo il suo movimento parlando delle sue mani che si sentivano leggere e si potevano alzare, lei le riponeva sui braccioli della poltrona (riaffiorava dalla trance e riprendeva il controllo!).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ È poi seguita la fase di detrance, nella quale ho avuto cura di integrare le sensazioni positive, i pensieri e le immagini, affinché portasse con sé ciò che le serviva .
<i>Osservazioni</i>	<p>Ho osservato Dolores mettendomi di fronte a lei prima che uscisse dalla trance: il suo viso era disteso, aveva un dolcissimo sorriso sulle labbra, gli occhi chiusi e le palpebre immobili, il corpo rilassato e il respiro calmo. Con calma ha riaperto piano gli occhi sbattendo le palpebre e guardandosi attorno; si è stirata e sistemata, ha rimesso gli occhiali, si è alzata a bere e si è spostata sull'altra poltrona. Mi è sembrato che barcollasse un po'. Ha raccontato che si sentiva leggera, leggera, svuotata, in mezzo alle nuvole lilla, rosa e azzurro, come una piuma. Indicava con il corpo il movimento oscillatori che faceva mentre volava spostata come una piuma dal vento (c'era un ritmo nel suo movimento).</p> <p>Le ho chiesto se aveva qualcosa di particolare da raccontare o che aveva visto. Mi ha detto che nel giardino aveva visto il fiore ("il fiore era lì"), e del seguito ricordava solo questa bellissima sensazione di leggerezza. Ha detto che era stato diverso dalle altre volte, durante le quali si vedeva passare rapidamente da una scena all'altra: questa volta sentiva la mia voce che la portava (mi sembra la parola che ha usato), anche se non distingueva il significato delle parole.</p> <p>A un certo punto le era sembrato che un insetto la pungesse sul mento, si era detta che il male sarebbe passato da solo e si sentiva distaccata dal mondo.</p>
<i>Compiti e accordi stabiliti</i>	La cliente ha concluso il ciclo di cinque incontri raggiungen-

<i>con il cliente</i>	do gli obiettivi che si era prefissa; continuerà da sola il lavoro, che ormai è a buon punto. Non ho ribadito il compito dei sogni per iscritto per settembre, poiché ormai ha già fatto i passi necessari.
-----------------------	--

Riflessioni a margine del processo in corso: si scorge il futuro

Si sono affacciati e ulteriormente focalizzati alcuni nuovi presupposti.

Ha delegato alla figlia la visita alla nonna per stare con il marito in montagna; questo suo comportamento era in linea con il suo più recente presupposto *“ci sono situazioni in cui altri possono essere efficaci quanto me”*.

Mi ha presentato spontaneamente e in anticipo la lista dei suoi sogni da realizzare (desideri): nella mappa dei presupposti di Dolores, anche il presupposto *“ho un futuro davanti a me”* ha trovato la sua collocazione, sta interagendo e influenzando l'insieme della sua struttura.

Il sipario si è riaperto per Dolores su un nuovo atto, tutto da scrivere e da interpretare, in una commedia dell'arte spontanea, libera dalle costrizioni del palcoscenico; in fondo è il mondo reale la scenografia più suggestiva che ci ispira e cattura tutti.

Avevo ipotizzato che la natura, con il simbolo del fiore, potesse rappresentare un elemento di forte armonizzazione di molte trasformazioni del quadro di riferimento di Dolores. Il disegno del fiore, il viaggio ipnotico per ritrovarlo, per parlargli e viverlo come risorsa saggia, hanno aperto a Dolores ulteriori spazi di dialogo interno e privato, fornendole momenti di rigenerazione e cura di se stessa nell'ambiente a lei più congeniale.

La metafora del castello è servita per approfondire la trance e permettere a Dolores di fluttuare al di sopra di tutto e di tutti: tra le nuvole lilla, rosa e azzurre ... i colori delle sfumature del suo *“saggio”* fiore.

5.3 I risultati

Dolores 2: lista di alcuni indicatori e presupposti connessi al nuovo stato

La tabella seguente riassume i principali presupposti collegati alla situazione di Dolores dopo i cinque incontri ed è la base per la successiva mappa dei presupposti (Dolores 2).

Il confronto della mappa con quella di Dolores 1 evidenzia la portata dei cambiamenti riscontrabili.

Indicatori verbali o comportamentali	Presupposti
<ul style="list-style-type: none"> • Durante il secondo lavoro con la sua bolla, le ho detto che c'erano altre persone ammalate che volevano entrare e lei mi ha risposto: "Ma non c'è più posto!" e dopo un po' ha soggiunto "Preferisco starci da sola nella bolla" (terzo incontro) • "La mia bolla è proprio rotonda, con una cerniera per aprirla" (quarto incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ho bisogno di un mio spazio privato • Posso aprire e chiudere il mio spazio privato quando voglio
<ul style="list-style-type: none"> • "Non ho ancora detto a mio marito dell'ipnosi, ... spero che se ne accorga da solo" (quarto incontro) • Mi sono sentita bene, serena e rilassata (quarto incontro) • Dolores ha ripreso a cucinare con passione (era una brava cuoca) (quarto incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sono cambiata
<ul style="list-style-type: none"> • Ha saputo vivere bene (con senso dello humour) la situazione della mamma 	<ul style="list-style-type: none"> • Le situazioni vanno giudicate dal punto di vista di chi le vive

<p>che non si riconosce nello specchio dell'ascensore della casa per anziani e si interroga su chi sia quella signora.</p> <p>Ride mentre lo racconta e ha saputo giocare con sua madre "stando al gioco", "la mamma ormai è nel SUO mondo" (quarto incontro)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • "Il suono del cellulare mi ha un po' rovinato il rilassamento, poiché solo l'ospedale e la mia famiglia ne hanno il numero; poi però ho pensato che anche se fosse stato l'ospedale per la mamma non faceva nulla: non cambiava nulla... mi sono detta che la Rossella ha ragione e mi sono di nuovo rilassata." (quarto incontro) • Fine settimana con il marito in montagna: appare felice e serena mentre mi racconta il soggiorno; aveva delegato alla figlia le visite alla nonna in casa anziani. (quinto incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • I momenti dedicati a me stessa sono da rispettare • Non devo sempre fare tutto io • Ci sono situazioni in cui altri possono essere efficaci quanto me • Posso valutare quando intervenire o no
<ul style="list-style-type: none"> • "Mi si è girata la chiave, qualcosa è cambiato, mi hai aperto delle porte" (mentre lo dice, mima la scena con le mani) (quarto incontro) • Mi racconta i suoi sogni da realizzare (quarto incontro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ho un futuro davanti a me

I suoi presupposti più direttamente correlati con la sua identità di persona che aiuta gli altri e si occupa del loro benessere (chi sono), sono rimasti saldi nel suo quadro di riferimento; sono punti di forza sui quali Dolores ha costruito molto del senso della sua intera esistenza³⁹.

I presupposti che si sono trasformati e ristrutturati sono piuttosto quelli legati al livello del suo sistema di credenze (il perché)⁴⁰, al livello delle capacità (il come)⁴¹, al livello dei comportamenti (il cosa)⁴².

Tra i suoi presupposti “abbandonati” perché non più funzionali alla sua evoluzione, sottolineo: “*sto annegando*”, “*non ho risorse*”, “*non ho futuro*”, “*gli altri non sanno farlo*” al livello delle credenze (il perché) e “*il mio tempo non mi appartiene*” (il come).

Fondamentale per il potenziamento e l’attivazione dell’energia da investire nel processo di trasformazione è la percezione quasi fisica del cambiamento avvenuto, che Dolores sottolinea di sperimentare con stupore e fierezza; “*sono cambiata*” è il nuovo presupposto che le permette di credere nella possibilità di utilizzare maggiormente le sue innumerevoli risorse.

Il futuro è riapparso come sfondo su cui giocare l’esperienza e le nuove scoperte, ridando senso all’intera struttura.

Tutta la gamma di risorse già presente nella mappa di Dolores 1, ora può essere diversamente attivata e rappresenta un potenziale generatore di ulteriori ristrutturazioni.

Lo spaccato della rete dei presupposti nella mappa Dolores 2 suggerisce un’idea di maggiore flessibilità e di “leggerezza”, ottime premesse per il futuro.

³⁹ Cfr. la rappresentazione dei livelli logici di Robert Dilts, nel Capitolo 3.2.2.

⁴⁰ “Ho bisogno di un mio spazio privato”; “i momenti dedicati a me stessa sono da rispettare”, “ci sono situazioni in cui altri possono essere efficaci quanto me”

⁴¹ “Posso valutare quando intervenire”, “posso aprire e chiudere il mio spazio privato quando voglio”

⁴² “Le situazioni vanno giudicate dal punto di vista di che le vive”

5.3.1 Tre mesi dopo ...

Ho avuto modo di incontrare Dolores nel suo istituto, quando ormai stavo concludendo il presente lavoro.

L'ho trovata serena, equilibrata e un po' stanca.

È riuscita a incaricare una persona esterna alla famiglia di assistere per alcuni pomeriggi ogni settimana l'anziana madre. Questo le ha ridato un po' di spazio per se stessa.

Durante l'estate ha trascorso un'intera settimana in montagna con suo marito, senza sentire il bisogno di scendere per sapere come stava la mamma.

Lo scorso fine settimana, ha detto a sua figlia e a suo marito che aveva il desiderio di starsene da sola per un paio di giorni. L'hanno accontentata, partendo per un breve viaggio, e lei si è sentita libera come non mai.

Ha letto molto sull'argomento del funzionamento mentale ed è molto fiera dei suoi progressi nel gestire la sua vita e le sue relazioni.

Fino a due settimane fa, le erano scomparsi sia i dolori al nervo sciatico, sia al gomito e, fisicamente, per tutta l'estate si era sentita bene, nonostante il gran caldo, che di solito non sopporta, e le poche vacanze.

Quindici giorni fa, a una sua cara amica è stato diagnosticato un tumore maligno: Dolores da circa due settimane ha uno strano dolore alla schiena.

Ne abbiamo parlato e nell'esatto momento in cui si è resa conto della coincidenza, il dolore è passato.

Probabilmente, come me, si chiede come vivrà questa volta l'esperienza di condivisione del dolore della sua amica ...

Il cambiamento è continuo, inarrestabile ...

6 Conclusione

... e la struttura perpetua la sua organizzazione, mantiene la sua coerenza nel cambiamento e nella regolazione continui; si crea e si ricrea. Ulisse e Dolores lo hanno documentato.

Non ci è dato di conoscere né l'inizio, né la conclusione dei processi a capo del fenomeno umano.

Immagino il cambiamento come una spirale ascendente, continua, attorno alla quale si aggregano gli elementi costitutivi della nostra esperienza e del nostro immaginare e riflettere su di essa.

L'esperienza ipnotica ci accompagna da sempre in questa avventura, per permetterci di intuirlo, di coglierlo, di trasformarlo, di sognarlo nei nostri modi preferiti; per permetterci di incontrarci, gli uni e gli altri, in un abbraccio senza tempo, rispettando le nostre fantasie sul mondo e in qualche modo ricongiungerci.

... ma che cosa c'è nell'uovo?

7 Bibliografia

- 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)
- Bagley, Dan S. III, Reese, Eduard j., *Beyond selling*, Meta Publications, Cupertino, California, 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)
- 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
- Chisotti, Marco, Sacchettino, Paola, Vercelli, Giuseppe, *Manuale di counselling in ipnosi costruttivista – un nuovo modello di intervento nella relazione d'aiuto*, Association Européenne pour la Recherche Scientifique et la Formation, Bruxelles, 2003

- Connirae, Andreas, Steve, Andreas, *Change Your Mind – and Keep the Change*, Real People Press, Moab Utah, 1987
- Cudicio, Catherine, *Comprendre la PNL*, Les Editions d'organisation, Paris, 1986
- Dalai Lama, Cutler, Howard C., *The art of Happiness*, Putman Publishing, New York, 1998 (trad. it. *L'arte della felicità*, Mondadori, Milano, 2001)
- 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, *Applications of Neuro-Linguistic Programming*, Meta Publications, Cupertino California, 1983
- 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
- Hadley, Josie, Staudacher, Carol, *Hypnosis for Change – A Practical Manual of Proven Hypnotic Techniques*, second edition, New Harbinger Publications, Oakland, California, 1989
- Hough, Margaret, *Counselling Skills*, Addison Welsey Longman, England, 1996 (trad. it. *Abilità di counseling, manuale per la prima formazione*, Erickson, Trento, 1999)
- 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)
- 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)
- May, Rollo, *The Art of Counseling*, Gardner Press, New York, 1989 (trad. it. *L'arte del counseling – Il consiglio, la guida, la supervisione*, Astrolabio, Roma, 1991)

- 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
- 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)
- Morin, Edgar, *La tête bien faite*, Ed. du Seuil, Paris 1999 (trad. it. *La testa ben fatta – Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*, Raffaello Cortina editore, Milano, 2000)
- Mucchielli, Roger, *L'entretien des face a face dans la relation d'aide*, ESL, 1983 (trad. it. *Apprendere il counseling – manuale d'autoformazione al colloquio d'aiuto*, Erickson, Trento, 1987)
- 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)
- Rossi, Ernst L., *The Psychobiology of Mind-Body Healing*, Norton, New York, 1986 (trad. it. *La psicobiologia della guarigione psicofisica*, Astrolabio, Roma, 1987)
- Vercelli, Giuseppe, Chisotti, Marco, *La trance ipnotica profonda – Ricerca sperimentale con il test di Rorschach e modalità di realizzazione*, Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie Università di Torino, Torino, 2003

- Vercelli, Giuseppe, *Il "Mantenimento" del cambiamento terapeutico*, documento di lavoro non pubblicato, Torino, 2003
- 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, Weakland, John H., *The Interactional View: Studies at the Mental Research Institute, Palo Alto, 1965-1974*, Mental Research Institute, Palo Alto, California, 1976 (trad. it. *La prospettiva relazionale*, Astrolabio, Roma, 1978)
- 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)
- Whitaker, Carl A., *Il gioco e l'assurdo. La terapia esperienziale della famiglia*, a cura di Vella Gaspare e Trasarti Sponti Wilma, Astrolabio, Roma, 1984)