

INTRODUZIONE

Ma chi l'ha detto che il mondo è una palla?

Alcune persone pensano che la vita sia una meraviglia, altre invece ritengono che *sia una palla...*

Di certo attraversare la propria esistenza senza imbattersi in difficoltà problemi o dolori è abbastanza improbabile per chiunque, ma più facilmente sarà questo secondo gruppo d'individui a vivere le esperienze più complicate e a scovare con più difficoltà soluzioni efficaci.

Perciò saranno questi che, presumibilmente, andranno alla ricerca di un aiuto esterno, che si tratti di un operatore nel campo della salute o di un amico.

Chi si renderà disponibile ad accogliere la loro richiesta, si troverà inevitabilmente confrontato con una domanda: "Ma questa persona che ho di fronte a me in questo istante, cosa intende dire veramente quando afferma che *il mondo è una palla?*"

Forse che il mondo è rotondo e non quadrato, cioè dà per scontati gli eventi?

Oppure vuole comunicare un suo dolore, affermando che il mondo è un covo di menzogne?

Oppure ancora non avverte più stimoli vitali e ritiene che la vita sia una noia mortale?

Diventa difficile indovinarne il perché ... e per fortuna! Così chi gli sta prestando ascolto, essendo costretto a fare *domande* per accertarsene, permetterà a molti elementi silenti e sconosciuti alla persona stessa, di emergere dal suo mondo interiore. Fare domande è la modalità più *sicura* per avvicinarsi e conoscere cosa stia davvero provando, a livello profondo, l'individuo che presenta un problema.

In questo senso "Ma chi l'ha detto che il mondo è una palla?" è il sottotitolo del libro, scelto in modo un po' provocatorio, per ricordare che aprire spazi percettivi significa fare domande allo scopo di lasciar emergere nuovi elementi utili a produrre cambiamento.

...So che la mia sollecitazione a domandare anziché interpretare, cioè a mantenere una posizione di ascolto e presenza all'altro, starà facendo sorridere molti lettori: probabilmente penserete che sia

banale e scontata, soprattutto quando a prestare aiuto è un operatore nel campo della salute. Ma questo *atteggiamento*, che sembrerebbe naturale e dovuto quando si sostiene un altro essere umano, troppo spesso, nella vita come in seduta, viene *fatalmente* dimenticato.

Essere davvero *presenti* all'altro è una posizione auspicabile in qualsiasi tipo di relazione fino a diventare veramente indispensabile quando, per lavoro o per *missione*, ci si trova ad aiutare una persona in difficoltà. E' un *rispettabilissimo altro* ad avere un problema, un essere completamente diverso da me e solo lui può sapere di cosa abbia veramente bisogno e come ottenerlo.

Un piccolo anticipo!

Sento la necessità di dirvi qualcosa che non sarà per tutti immediatamente evidente. Sto anticipando aspetti che diverranno chiari nel corso della lettura, ma lo faccio ugualmente perché ho bisogno di indicarvi quale può essere il benefico effetto, quando si attiva un cambiamento a partire dal mondo percettivo della persona. Desidero rendere evidente quale sia, a mio avviso, l'obiettivo finale. Perciò, prendete per buono *il titolo* di quanto vi dico, posticipando motivazioni, specificazioni e realizzazione.

Grazie al fatto che chi sta offrendo aiuto farà attenzione ad osservare il mondo attraverso *gli occhi di chi lo chiede*, cioè si accerterà di quale sia il suo modo di percepire le cose senza interpretarlo, quest'ultimo potrà ricevere gli stimoli adeguati per ampliare il suo *contenitore*, cioè quello spazio a tutto tondo, che racchiude ogni esperienza fatta nella vita.

Vivere un'esperienza significa acquisire risorse: ogni esperienza porta con sé un apprendimento, conscio o inconscio che sia.

Vedremo che nel tempo, per una serie di motivi, questo spazio che accoglie risorse tende a *impoverirsi*, organizzandosi in pochi schemi resi rigidamente immutabili dalla loro continua ripetizione. Perciò anche le opportunità a nostra disposizione per compiere scelte diverse, si riducono pesantemente.

Riportando fluidità e apertura, al contrario quello spazio si dilata, *accogliendo nuove esperienze* che, essendo diverse ed integrate alle strategie precedenti, offriranno più opzioni per scegliere come gestire

le difficoltà.

L'individuo, sarà più forte e autonomo, poiché avrà lavorato *sul suo terreno percettivo*¹.

È il *suo* terreno di fondo a diventare più esteso.

In questo senso, come abbiamo già detto, non beneficerà solo quello *spicchio* di vita connesso al problema, poiché è la sua stessa *posizione nel mondo* a cambiare prospettiva, e i problemi che si troverà ad affrontare in futuro, di qualsiasi genere siano, visti da questa nuova angolazione assumeranno un significato un po' diverso da prima.

Per questo le nuove strategie rimarranno funzionali più a largo spettro e disponibili non solo per far fronte al problema di oggi ma anche a quello che potrebbe nascere un domani.

Dal mio punto di vista, il fine ultimo di ogni intervento d'aiuto è di sostenere la persona ad essere più *autodefinita*², spostandosi da una posizione difensiva e di vittima che al massimo può permetterle di *sopravvivere* agli eventi, ad una autonomia emotiva e intellettuale che la renda abile per *scegliere*, ogni volta, cosa sia il meglio per sé per entrare in modo pieno nella vita.

1 Per terreno percettivo s'intende: il significato che la persona attribuisce a se stesso e a quanto sta accadendo, le sue convinzioni e le sue strategie di risposta.

2 Autodefinizione: definizione significa *determinazione del significato*, *auto-da sé*. Perciò intendo la capacità di attribuire in modo autonomo il significato che diamo a noi stessi e al mondo, senza lasciarci suggestionare dal pensiero altrui. E' particolare un fatto: se cercate nei vocabolari il significato in questa accezione... non lo trovate!

CAP. 1 L'IGNORANZA RENDE CIECHI

"Sono una ragazza di 20 anni, alta 1 e 70, peso 45 kg... e sono disperata! Il mio peso forma, cioè quello per me accettabile, è di 40, ma nonostante tutti i miei sforzi, non riesco ancora a raggiungerlo.

I miei mi stressano, dicono che sono anoressica e vogliono rinchiudermi in una clinica...

Non capiscono quanto sia importante per me avere un fisico perfetto, da modella.

È la cosa più importante... o la mia vita non ha senso!"



La mappa non è il territorio

Il fatto che ci muoviamo nel mondo in base alla nostra personale percezione è ormai generalmente riconosciuto. Tante volte accade che una persona enunci un suo problema, magari una situazione paradossale che vive con molta angoscia e che, mantenuta nel tempo, rischia di crearle grossi problemi esistenziali, se non addirittura di farle perdere la vita. Dalla nostra posizione non riusciamo a capire dove sia davvero il problema, perché quello che la persona dichiara non sembra reale, come nell'esempio riportato sopra.

...Ma la mappa non è il territorio! Cioè la rappresentazione che ci facciamo della realtà, non è la realtà.

Distinguere con presenza la *mappa* dal *territorio*, è una *premessa*, utile in generale nella vita ma indispensabile quando si ricopre una posizione d'aiuto.

Come distinguere la mappa dal territorio

La mappa riguarda il mondo percettivo dell'individuo, tutto quello che sta osservando *dentro di sé*, nelle sue memorie, ed è perciò *soggettiva*: non può essere automaticamente condivisa o compresa da un altro individuo.

Il territorio invece, si riferisce al mondo che ci circonda: dati concreti della realtà *esterna*, oggettivamente osservabili e *condivisibili* da chiunque sia presente, insieme, nello stesso ambiente.

Senza addentrarci in pensieri più complessi per i quali la realtà non esiste,¹ resta il fatto che un tavolo, qualunque cosa sia nella sua realtà intrinseca, viene da tutti identificato come tavolo, anche se poi ognuno lo percepirà in modo un po' diverso.

Per fare un esempio pratico di cosa sia mappa e cosa territorio, prendiamo questo istante dove state leggendo il libro. Gli elementi che corrispondono al concetto di *territorio* sono: state guardando delle parole scritte in nero, stampate su di un foglio bianco, di un libro aperto (o di un Tablet!) “ È vero!... È vero!... È vero!...”

Non ho bisogno di convincervi, ogni affermazione può essere da voi confermata.

Se invece aggiungo che la lettura è piacevole o noiosa, aggiungendo un aggettivo, sto descrivendo qualcosa che appartiene alla mia *mappa*. E' un'informazione che traggio dal mio mondo interiore e perciò è personale.

Perciò la differenza tra i due stati, quando sono dentro il mio mondo percettivo e quando sto osservando il mondo esterno, sono sufficientemente diversi da poter essere facilmente riconosciuti. Vi farò altri esempi più avanti.

L'assunto che *la mappa non sia il territorio*, nato dalla scuola di Palo Alto,² viene quasi dato per scontato e ogni scuola che si occupi seriamente di terapia o di crescita personale, inserisce tale argomento nel programma formativo... o perlomeno lo accenna a grandi linee, durante gli incontri. In realtà *nella prassi terapeutica*, per la maggior parte dei casi, accade che l'operatore si *confonda* perdendo di vista il fulcro del problema, cioè la modalità con cui la persona resta incastrata nella percezione che ha di sé e nelle meccaniche con cui mantiene un comportamento coatto e il problema - mappa - finendo con l'occuparsi invece del *perché*, cioè delle cause e del contenuto invece che del come, cioè dell'azione -inefficace- che metto in atto.

1 Sono molte le linee di pensiero a sostenerlo e da molti anni, un esempio sono gli studi dei fisici Alan Aspect e David Bohm, che descrivono l'universo come un ologramma. Il neurofisiologo Karl Pibram, usa lo stesso modello per descrivere il cervello umano.

2 Il Mental Research Institute, sorto a Palo Alto (USA), è una scuola di psicoterapia che ha avuto la fortuna di accogliere molte menti eccellenti in fuga dal nazismo: è in questo centro di ricerca che sono nati rivoluzionari approcci terapeutici, tra i quali *La Terapia Breve Strategica*.

Nell'esempio di prima, occuparsi del perché significa mantenere il focus sul fisico della ragazza, sul peso, sul cibo, per *convincerla* in qualche modo a riprendere peso. Vedremo nei prossimi libri, quando ragioneremo sulle possibili cause – 5LB- e sulle pratiche d'intervento, come invece metodologie diverse che si basano proprio su questa attenzione, agiscano per modificare la mappa di riferimento della persona, spingendola ad agire un comportamento diverso– *territorio*.

Occorre tenere costantemente presente *l'esistenza di queste due dimensioni* in modo da ricordare che è necessario lavorare su tutti e due i livelli. Approfondiremo nel libro sulla posizione, quando parleremo nello specifico dell'intervento, ma vi anticipo che per stimolare la persona ad ampliare la sua mappa interiore di modo che possa agire un comportamento diverso, le leve sono due:

- arricchire la sua mappa di *elementi freschi* rimandati dall'ambiente, cioè portarla a confrontare il racconto contenuto nella sua mappa interiore con quello che davvero sta accadendo nel suo territorio esterno;
- arricchire la sua mappa di *elementi recuperati* dal suo stesso mondo percettivo, in modo da modificare il racconto che ha elaborato in relazione al problema. Di questo aspetto ne parleremo nei prossimi capitoli.

Troverete diversi esempi di come il confrontare mappa e territorio, produca cambiamenti percettivi repentini, ma anche se siamo solo all'inizio e vi mancano ancora parecchie informazioni, faccio comunque un esempio.

Esempio. Un giovane uomo lamenta furioso di essere stato cacciato di casa dal padre. Racconta che papà ha venduto la loro casa, non solo senza consultarsi prima con lui ma addirittura senza nemmeno avvertirlo. Afferma di essere stato buttato in mezzo alla strada, da un giorno all'altro. Questa è la sua mappa.

Una mappa, la maggior parte delle volte, è sufficientemente diversa dal territorio, cioè dai fatti. Ad avvertircene sono *le incongruenze* nel racconto della persona, ma anche questo verrà spiegato più avanti. Nel suo caso l'incongruenza è abbastanza evidente, vendere una casa non è come prestare un libro... Difficile non accorgersi dei segnali: agenzia e clienti normalmente la visitano e ci vuole del tempo per effettuare una

vendita...

Non entro in merito discutendo la sua mappa ma chiedendo di specificare *il territorio*. Domando cioè dove lui, figlio, abbia deciso di andare a vivere, se ha già una soluzione a portata di mano e mi risponde di sì, a casa della sua compagna. Mi informo quindi di quando pensa di trasferirsi e lui, un po' perplesso, mi risponde che vive già lì da un paio d'anni...

Alla sua risata, sorpresa e di cuore, non è stato necessario aggiungere nulla. Resta un fatto, la casa venduta, ma il quadro nel quale era stato inserito, ora assume una dimensione diversa.

La gente non è stupida, resta solo *incantata* nel racconto che fa della sua storia personale, confondendolo con la realtà. Se avessi iniziato a discutere la sua percezione senza occuparmi io per prima di far luce sul suo territorio, non avrebbe potuto osservarlo nemmeno lui. Convincere l'altro che la sua percezione è ingannevole, è uno spreco di energie. Si opporrà con tutte le forze, perché un individuo vive ciò che percepisce, come assolutamente reale e oggettivo.

E in un certo senso è comprensibile che sia così, poiché la percezione è una sorta di territorio interiore, *un realistico mondo interiore*, sensoriale perciò sentito come *vero*, anche se molto distante da quella che definiamo essere la realtà. Osservando più nel dettaglio le caratteristiche che organizzano la Percezione, ogni vostro dubbio in proposito svanirà come fumo al vento.

Tutto quello che facciamo o ci impediamo di realizzare nella nostra quotidianità, cosa stiamo provando a livello profondo, il permesso di accogliere le nostre emozioni o la scelta di congelarle, quali comportamenti agire e l'effetto prodotto dalle nostre azioni, ha la stessa matrice. Tutto nasce dal personalissimo modo di percepire *il come stanno le cose e quali siano le nostre possibilità di risposta*, cioè da che tipo di mappa ci guidi.

Cosa sia una mappa e come ci guidi sarà spiegato nei minimi particolari.

IMPLICAZIONI

Lavorare col mondo percettivo dell'altro

Chi ricopre una posizione d'aiuto, e a maggior ragione chi conosce ed applica le 5LB, non potrà operare in modo efficace prescindendo da tali premesse. Occorre considerare il mondo percettivo della persona, osservarlo attraverso i suoi occhi, mantenendo la lucidità di sapere che non è reale, ma che è vero per lui. Diventa altrimenti difficile sia ricondursi al vero sentito biologico vissuto nel momento di una DHS,¹ sia accompagnare la persona ad assumere una posizione diversa in relazione al suo problema. Riferirsi ad una percezione più ampia, articolata e flessibile, permette a chi sta vivendo un problema, di mantenersi in un equilibrio dinamico, cioè di cogliere le varie possibilità per interpretare uno stesso fatto. Questa elasticità gli consentirà di non rimanere sempre preda degli stessi problemi, ma di attingere a sentimenti e comportamenti diversi, riuscendo così a trovare anche soluzioni *più eleganti* proprio per il fatto che ha a disposizione più possibilità di scelta.

Inoltre, in base alle 5LB sappiamo che quando una persona sta male e ha sintomi debilitanti, quando ha accumulato tanta *Massa di Attivazione*, o ricade spesso nella stessa emozione stimolando costantemente lo stesso organo, dipende dal fatto che è rimasta *congelata* nel suo problema, senza produrre una risposta di adattamento congrua alla situazione.

Rimanere congelati significa non avere sufficienti risorse per il fatto che la mappa percettiva di riferimento, è troppo limitata. Come esempio vi ricordo quello del ragazzo con la casa venduta dal padre. Se non avesse ampliato la sua mappa percettiva mettendo così in discussione la convinzione di essere stato buttato in mezzo ad una strada, avrebbe ancora oggi dolori allo stomaco², e forse col padre avrebbe chiuso ogni tipo di rapporto.

1 Vi ricordo che la DHS è quello specifico istante dove la persona vive uno shock intenso e inaspettato, perciò la mente non avrà il tempo per mediare e agire un comando. Al suo posto risponderà direttamente il corpo ed è questa la condizione per cui presenteremo dei sintomi e vivremo uno stato che definiamo *malattia*.

2 5LB: piccola curva dello stomaco. La sensazione è di *dover sottostare ingiustamente a qualcosa o qualcuno nel mio territorio perché le cose non vanno come vorrei*.

Ma cosa fa sì che l'individuo rimanga incastrato nel problema?

La convinzione che quello che sta vivendo sia reale: cioè scambia la sua percezione - il significato che dà al problema - con la realtà delle cose e perciò, implicitamente, ritiene che le sue convinzioni, le spiegazioni che dà alla situazione, le giustificazioni che adduce per il fatto che non riesca a trovare soluzioni efficaci e le strategie che attiva nel tentativo di farvi fronte, siano *le uniche possibili*.

“Sì, ma” è l'obiezione che normalmente usa per declinare qualsiasi nuova visione gli venga proposta: la mappa non è il territorio, la percezione non è la realtà, ma sembra essere molto vera per chi è immerso nel suo problema.

Come accada e cosa fare, diverrà più chiaro mano a mano che osserveremo come funziona il nostro mondo percettivo. L'importante per ora è tenere ben presente questo semplice dato di fatto: che il nostro mondo percettivo è molto ma molto lontano, dall'osservazione diretta *dell'ambiente* esterno.

Il titolo professionale incanta l'operatore

Le scuole di formazione che si occupano di terapia, benché considerino vero l'assunto che la mappa non sia il territorio, nella pratica formativa tendono poi a trascurarlo. Come mai si sa, ma non lo si considera?

La trappola implicita è che ogni scuola si basa ed insegna *una sua specifica teoria e tecnica* d'intervento, spesso ritenuta la più valida se non l'unica efficace...

E già con questo, la spinta che allontana lo strumento, cioè la tecnica d'intervento – *mappa* - dall'essere umano - *territorio* – è forte. Ogni individuo non solo è diverso da un altro, ma spesso lo è anche da se stesso: è vivo e perciò mobile, ed esprime aspetti differenti di sé, in base al momento che sta vivendo.

All'operatore in formazione, viene ovviamente richiesto di apprendere la tecnica *sposata* dalla scuola: una griglia di pensiero, uno schema specifico con cui inquadrare il problema, e grazie al quale trovare soluzioni. Perciò quello che normalmente accade in seduta, è che l'operatore frappone tra sé e il cliente la sua *mappa professionale* che, oltretutto, sarà incastonata nella sua *mappa di vissuto personale*... Con questa doppia lente posta davanti agli occhi della mente, la personale

percezione del cliente verrà completamente *persa di vista*.

L'operatore è convinto di essere presente alla persona che gli sta chiedendo aiuto, mentre in realtà sarà completamente assorbito dalla sua arte, con la richiesta implicita che il cliente si adegui al suo filtro personale. Quando questa richiesta non viene soddisfatta, penserà che la persona stia manifestando, per qualche motivo oscuro, una *resistenza* al cambiamento.

E' una modalità d'intervento diffusa che, pur avendo dei riscontri di efficacia,³ molte volte non funziona. Spesso naufraga velocemente nella fuga del cliente oppure, se l'operatore ha carisma, può accadere che il cliente lo asseconi per un periodo di tempo, magari avendo anche dei risultati che però saranno transitori: facilmente non perdureranno nel tempo.

Una terapia fallisce di sicuro trascurando un particolare

Il cliente presenta un problema che si è organizzato nel tempo, a partire dalla sua percezione personale.

L'operatore che si adopera per trovare una soluzione, la cerca anche lui riferendosi alla sua di percezione personale e al suo sistema di credenze. I due quindi dialogano da *due mondi completamente diversi*.

È come se la persona che si trova in necessità, si dovesse sforzare di apprendere un *nuovo linguaggio* - quello dell'operatore - che però, non essendo il proprio, difficilmente verrà integrato nel suo sistema operativo: il cliente *vi aderirà* per un po' al momento del bisogno e poi se ne dimenticherà. Per fare un esempio, è la stessa cosa che accade quando andiamo in vacanza in una terra straniera, dove si usa una lingua che non conosciamo: ne apprendiamo quel tanto che basta per sopravvivere finché siamo lì, e una volta rientrati nel paese d'origine ce ne dimentichiamo velocemente.

Perciò, spesso, il beneficio per il cliente è solo momentaneo: l'esperienza vissuta, l'aver superato un momento di difficoltà o essere sopravvissuto alla morte, non resta in lui come una nuova risorsa.

Ha sperimentato una possibilità ma senza *aver integrato la via per*

³ L'efficacia di un intervento o di un farmaco, spesso è dovuta ad altro. Pensate che è stato calcolato che il 90% del beneficio dato dai farmaci da banco è dovuto all'effetto placebo; Rif. ANSA- ROMA, gennaio 2013; programinplacebostudies.org, Harvard Medical School.

raggiungerla. E' vero che l'ha vissuta, ma tale esperienza non resta inserita nel suo mondo percettivo come una possibilità replicabile: ciò significa che alla successiva ricaduta, si comporterà come se non avesse gli strumenti per farvi fronte.

Purtroppo e non di rado, accade che una persona che ha potuto rinfrancarsi da un momento di grande dolore o pericolo, trovandosi successivamente ad affrontare un problema analogo, magari addirittura di entità minore, getti la spugna lasciando allibito chi l'ha sostenuta, convinto che avrebbe gestito la nuova emergenza senza grandi difficoltà, proprio grazie all'esperienza già fatta.

Con quest'illusione, la tendenza dell'operatore è quella di assicurare la persona che, una volta passato il pericolo, difficilmente dovrà riconfrontarsi con la stessa emergenza. Invece, il più delle volte, accade esattamente il contrario ed è importante che questa eventualità possa essere prevista, accolta, enunciata e ristrutturata⁴, o la persona ne sarà così sorpresa e delusa, da non trovare più lo spazio né la tranquillità per proseguire col lavoro, cancellando anche quanto di buono aveva sperimentato nell'esperienza precedente.

Inoltre c'è un altro inghippo

Ho affermato che operatore e cliente, relazionandosi a partire dalle proprie percezioni personali, è come se appartenessero a due mondi diversi. Vorrei ora sottolineare come uno dei due mondi, quello del cliente, venga involontariamente trattato come *un paese sottosviluppato*, non ancora adeguatamente evoluto.

Voglio dire che c'è un'idea che viene data per scontata: che il mondo percettivo dell'operatore sia più funzionale di quello del richiedente...

"Se lui sta male e mi chiede aiuto, è perché non è capace di risolvere la sua situazione, perciò è ovvio che gli debba spiegare io come si fa."

Questo pensiero è così automatico che non ha nemmeno bisogno di essere ragionato. Nasce dall'idea implicita che chi è in una posizione d'aiuto, ha necessariamente più risorse di chi si trova in un momento di difficoltà. Perciò, in automatico, finirà col proporgli soluzioni e col dargli *buoni consigli*, che altro non sono che proiezioni della sua personale percezione.

Ora, senza addentrarci nella vita personale di ogni singolo operatore

⁴ Cosa voglia dire, come farlo e in che momento, lo affronteremo a tempo debito.

che, essendo un essere umano, è spesso piena di sospesi e strategie disfunzionali - la mia compresa - resta il fatto che se anche i suggerimenti proposti dall'operatore fossero veramente delle buone soluzioni, avrebbero efficacia *solo* per la vita dell'operatore stesso, e per nessun altro. *Sarebbero strategie coerenti* con gli altri elementi contenuti nel suo mondo percettivo: fanno parte del suo vissuto, integrate nella sua percezione personale e perciò sono, per lui, soluzioni possibili di risultato. Ma certo *così non è per il mondo percettivo del cliente*, diverso e lontano anni luce dal suo.

...Immaginate se qualcuno vi chiedesse, come consiglio, in quale angolo di casa sua posizionare il divano appena acquistato e voi gli rispondeste usando i parametri che corrispondono alla vostra abitazione e alla vostra idea di divano. L'esempio sembra folle, ma il più delle volte, inconsapevolmente -*cioè senza presenza*- è proprio quello che accade in seduta, come nella vita.

Un sintomo è il segnale che sei sopravvissuto

Il sintomo che presenta la persona – fisico o emotivo che sia- è il risultato di un problema che si è strutturato con l'andare del tempo in base al suo vissuto, alle sue ferite profonde e alle strategie di sopravvivenza che ha messo in atto.

Quello che porta in seduta è *il risultato finale* di una fittissima rete di relazioni, eventi, emozioni, strutturate strategie di risposta oramai diventate automatiche, stimoli personali e culturali che sono intercorsi, un istante dopo l'altro, lungo tutto il suo personalissimo percorso di vita.

E tutto ciò che ha vissuto, istante dopo istante, è stato perfettamente e coerentemente integrato nel suo sistema di sopravvivenza e si esprime a tutti i livelli.

Dietro una persona c'è quindi un *mondo molto complesso*, indiscutibile e inimmaginabile anche per l'operatore più scaltro.

Ogni singolo individuo possiede un'*unicissima* percezione di sé e di quali siano le sue possibilità nel mondo: come può il suo interlocutore presupporre di sapere, dalla sua personale percezione del mondo, cosa sia meglio per l'altro? In base a cosa potrebbe mettere in discussione le sue scelte e il suo sentito, se non addirittura dargli consigli su come

agire diversamente da come ha sempre fatto?

Tra l'altro, fatto non trascurabile anche se troppo soventemente dimenticato, le personali strategie di quella persona, le hanno permesso *comunque di sopravvivere*. Magari male, magari garantendogli giusto la sopravvivenza, ma il risultato della sua organizzazione personale è che, qualsiasi cosa sia accaduta nella sua esistenza, è *ancora viva*. In un certo senso, anche se non sono state funzionali per organizzare la vita che avrebbe desiderato per sé, hanno comunque funzionato!

Perciò la sua percezione e le conseguenti strategie, non possono essere contestate, smantellate o denigrate... Giustamente, verranno *difese fino alla morte* dalla persona stessa, benché dichiarati di non volerne più sapere in quanto fallimentari.

A livello profondo, nel cuore della sua percezione, rappresentano la sua sopravvivenza: si è creato un legame di sangue, costituiscono la sua stessa identità, la impregnano fin nel midollo, sono la sua stessa pelle. Tentare di discuterle o di convincerla che siano sbagliate, purtroppo, spesso produce l'effetto contrario all'obiettivo prefissato: la persona si sente ancor più spinta proprio verso quella strategia disfunzionale e difendendo la sua identità, *rigidamente...* muore!

È chiaro che, con buone probabilità, le strategie che ha messo in atto sono poco funzionali, altrimenti non si troverebbe in una situazione di emergenza, né avrebbe bisogno di aiuto; nessuno però, tantomeno un operatore, può cercare di cambiarlo, ma affiancarlo con l'attenzione e l'intenzione di stimolare in lui nuove esperienze che, ampliando la sua percezione, produrranno nuove strategie di risposta.

E quando la persona sente che per vivere meglio non *deve* essere diversa da come è, ma che ha solo bisogno di trovare *comportamenti più adeguati* a dare risposte funzionali nelle situazioni difficili, *si rilassa* e si rende disponibile al cambiamento.

Perciò il successo di una nuova strategia, dipenderà dalla capacità di chi lo sostiene a promuovere esperienze che siano inedite, ma a partire sempre, comunque e unicamente *dal mondo percettivo dell'altro* anziché dal suo, tenendo presente che un individuo è perfetto esattamente così com'è, cioè in perfetto equilibrio con il suo sistema di sopravvivenza.

Ne consegue che se chi si pone in posizione d'aiuto *non può vendergli* la sua personale mappa del mondo, ha bisogno di sapere *come conoscere, rispettare ed ampliare* quella di chi si trova in difficoltà, cosa andare a cercare e come proporgli nuovi stimoli.

Perseguendo tale scopo, è necessario acquisire anche nuove modalità comunicative, di cui parleremo in seguito, che possano aiutare l'altro ad osservare un po' più nel dettaglio la sua stessa mappa del mondo. Esaminata meglio, emergeranno informazioni nascoste - vissuti e risorse a lui rimasti inosservati fino a qualche istante prima della loro scoperta - che promuoveranno una visione diversa del come stanno le cose, attivando in automatico nuove risposte.

Gli elementi trasformativi sono già in memoria

Tutti gli elementi utili a organizzare nuove strategie più efficaci per l'individuo, fanno già parte del suo mondo percettivo e delle sue possibilità: sono necessariamente il frutto del suo vissuto.

Faccio un esempio semplice... e se non ci opponessimo al fatto che le cose e la vita in sé, è semplice, diventerebbe tale anche la nostra esistenza!

Esempio: se un individuo, anziché provare *sempre* imbarazzo quando si trova in mezzo alla gente, volesse sentirsi a suo agio e più disinvolto, per sapere come vorrebbe sentirsi, deve *aver già sperimentato* quello stato d'animo almeno una volta nella vita

- anche solo per un attimo, forse quando era molto piccolo - altrimenti non avrebbe la più pallida idea di che sentimento stia ricercando... e soprattutto non ne avrebbe *nostalgia*. Se non ho mai sperimentato un'emozione, se non ho mai fatto parapendio, se non sono mai stato tenuto in braccio o assaggiato una ciliegia, il fatto che siano fatti esistenti mi potrebbe incuriosire, ma non ne sentirei la mancanza, emotivamente non mi farebbe soffrire.⁵

5 Noi sentiamo quello che sentiamo solo perché appartiene già alla nostra percezione, l'abbiamo già sperimentato. La prima volta che gli indiani d'America videro le caravelle, le percepirono come arrivate dal cielo; non avevano mai conosciuto imbarcazioni tali e il loro mondo percettivo non aveva riferimenti per attribuire loro un qualsiasi tipo di significato. Solo al secondo sbarco, avendole già sperimentate, seppero riconoscerle.

IMPLICAZIONI

Tali *informazioni nascoste* che fanno parte del suo mondo percettivo, anche se per una serie di motivi non sono sotto la sua vigile attenzione, sono proprio quelle necessarie per agire un cambiamento. Ma se non sono elementi consci nemmeno per lui, *come potrebbero essere già presenti alla mente dell'operatore?*

Sapere come aiutare l'altro a far *emergere materiale dimenticato*, è il primo passo necessario affinché possa manifestarsi una percezione diversa del problema originario. Questo nuovo racconto, stimolerà *un primo movimento* sufficiente a rimettere in circolo risorse prima sconnesse e congelate, dalle quali nasceranno nuove strategie.

Inoltre, vivendo le nuove emozioni e strategie come *frutto di una sua personale ricerca* e del suo peculiare mondo percettivo, gli resteranno facilmente fruibili e riproducibili per il futuro.

Sono nate da lui e gli appartengono, *parlano la sua stessa lingua*.

Esempio: durante un corso intensivo in Messico, in una delle pause, ero in un bagno delle toilette dell'albergo. Una delle partecipanti, una ragazza molto giovane e ancora di più timida, non avendomi vista, si è messa a cantare certa di essere sola. Incantata da una voce celestiale, sono rimasta immobile, per non farmi scoprire e interrompere la sua esibizione. Quando alla infine sono uscita applaudendo, la sua *timidezza* l'ha spinto a chiedermi scusa. Avendola osservata per due settimane, non mi sono stupita della sua reazione, anche se non ho ancora ben capito di cosa si scusasse.

Qualche giorno dopo, a fine corso, eravamo tutti sul terrazzo per il saluto finale. Il gruppo era folto, una cinquantina di persone, e allora mi è venuta l'idea.

Ho richiesto attenzione e ho spiegato che volevo chiedere un regalo speciale ad una persona del gruppo, ma con la premessa che tutti avrebbero dovuto tenere gli occhi chiusi finché non fossi stata di nuovo io a dare il contrordine. Ho chiesto di aderire per alzata di mano: tutte le mani levate, compresa la sua.

A quel punto mi sono avvicinata a lei, con le mani giunte in preghiera, senza dire una parola... se non per ordinare a tutti di chiudere all'istante gli occhi. Ripresasi dalla sorpresa, dopo aver scosso più volte il capo in assenso e dissenso, ha chiuso gli occhi anche lei e ha iniziato a cantare, deliziando e commuovendo l'intero gruppo. Della sua timidezza non

era rimasta nemmeno l'ombra. La sera l'ho rivista, irriconoscibile, stava tenendo banco in un gruppo dopo settimane di composto e ligio silenzio.

Se le avessi chiesto di cantare quel primo giorno quando ho casualmente scoperto il suo talento, mi avrebbe risposto di no, o magari avrebbe acconsentito per accondiscendere a un'insegnante, ma tutto sarebbe stato diverso. Quella forza esplosa nel canto in terrazzo, non avrebbe avuto lo spazio per esprimersi. Quanta bellezza!

Uso una metafora

La uso come esempio per rendere esplicita la differenza abissale tra convincere qualcuno di qualcosa e lasciar emergere nuovi elementi: se una persona deve attraversare un piccolo fosso ma nella sua percezione ha la sensazione di dover saltare una voragine, non ci saranno ragionamenti logici o sensatissimi buoni consigli, capaci di convincerla che il fosso è stretto e poco profondo, perciò facilmente valicabile, senza sforzo né pericoli.

Anzi, cercare di convincerla a saltare comunque perché dalla mia posizione posso osservare che sarebbe semplice valicarlo, spesso si rivela addirittura pericoloso: l'altro rischierebbe di assecondare la richiesta solo perché si fida di me o per semplice disperazione.

Ma se non compie quel movimento spinto *da forza propria*, finirà col cadere e farsi davvero molto male, come accade a quelle persone che annegano in due dita d'acqua.¹ Cadrà per il fatto che nella sua percezione quella fessura nel terreno è rimasta una profondissima e letale voragine.

IMPLICAZIONI

In terapia sono situazioni che purtroppo si riscontrano spesso: il cliente viene spinto a seguire strade alternative o a compiere scelte di vita importanti, quando non è ancora forte abbastanza o non ne è per nulla convinto. Sono certa che molti di voi non hanno bisogno di ulteriori parole perché possono attingere alla loro esperienza personale, fatta in buona coscienza e con tanto cuore, ma senza la necessaria attenzione ad osservare il mondo dal punto di vista del cliente.

¹ Tradotto: come accade a quelle persone che hanno sintomi insignificanti, o addirittura nessun sintomo ma una diagnosi che non lascia scampo e muoiono per nulla... cioè di paura.

Non è di alcuna utilità cercare di *convincere il cliente del mio punto di vista*, se non per nutrire, inconsapevolmente, la mia idea che sono in grado di aiutarlo... che verrà comunque disillusa.

Se invece posso stimolarlo ad ampliare la sua percezione ed osservare qualche particolare cancellato, come per esempio che un paio di passi più a monte c'è un valico, o più a valle un punto dove i lembi delle due sponde quasi si sfiorano, allora non avrà più problemi ad attraversare quel fosso.

E sarà lui a scegliere quale delle due opzioni cogliere, in base a ciò che nella sua percezione personale, osserverà come possibile.

Nelle future esperienze dove si troverà ad affrontare lo stesso tipo di problema, gli elementi presenti nella sua percezione atti a trovare una soluzione, contempleranno anche la possibilità di fare qualche passo più a monte o a valle - cioè di spostarsi dalla sua posizione - per trovare *una via* che è sempre stata nelle sue possibilità ma che, non avendola mai osservata prima, era come se non esistesse.

Infine è probabile che, una volta raggiunta l'altra sponda, possa osservare quel fosso da un altro punto di vista e accorgersi lui stesso che non si trattava affatto di una voragine.

In ogni caso per le future esperienze - recidive o binari² - avrà più possibilità di scelta.

Un caso, sullo schema della precedente metafora

Una donna è disperata, il suo rapporto sentimentale non funziona più da tempo e chiede aiuto perché teme di soccombere nell'affrontare la vita da sola. Ha una bimba piccola con problemi di salute, deve riorganizzare completamente la sua vita e far fronte alla precaria situazione economica. Questo è il suo percepito. Il racconto delle sue difficoltà è tutto vero, ma non sta osservando una serie di elementi che rimangono nascosti al suo stesso cuore.

Facendole domande per specificare la situazione, ne emergono alcuni che sono rilevanti, celati tra le righe delle sue affermazioni.

² Come avrete modo di approfondire nel MANUALE INTRODUTTIVO 5 LEGGI BIOLOGICHE, si definisce *recidiva* quando la persona rivive una situazione identica: prende fuoco il mio appartamento e dopo qualche mese, s'incendia di nuovo. *Binario* invece è quando ricado nello stesso problema solo perché vengo richiamato da uno degli elementi presenti in quel primo evento: ad esempio quando sento odore di fumo. Qui è la percezione a guidare.

a. Il rapporto non funziona più da tempo e ho paura di perdere il mio uomo.

Dal racconto emerge che la sua paura è infondata... il suo uomo l'ha già perso un anno prima, dopo un tradimento per cui ha iniziato a vederlo con altri occhi, e quello che ha visto non l'è piaciuto per nulla. Da questo primo *spiraglio* può integrare le seguenti informazioni.

1. Che non può più rischiare di perderlo, dato che *l'ha già perso*.
2. Quello che ha perso non è tanto lui, ma *l'immagine ideale* che si era fatta di lui, un uomo che così come se l'era immaginato, non è mai esistito.
3. Guardando lui e non più la sua immagine ideale, si rende conto che quel tipo di uomo non ha nulla a che fare con lei. Osservarlo, la sposta da una posizione di sopportazione e rabbia implosiva, ad una posizione attiva: ora è lei a valutare se rimanere con lui o andarsene. Quando una persona torna ad essere parte attiva nella sua esistenza, non ha più bisogno né di implodere né di esplodere: agisce e *si sposta*.³
4. Se il *lutto* non è in relazione al rapporto perso ma all'immagine ideale che si era costruita, allora il dolore che sente non può c'entrare direttamente con quell'uomo. *Ha a che fare con se stessa*: è l'eco di sofferenze racchiuse nel suo mondo percettivo, preesistenti al suo stesso compagno.

b. Temo di soccombere nel dover affrontare la vita da sola.

Quando poi specifica come ha gestito negli anni la sua quotidianità, scopre che in realtà ha sempre affrontato vita e problemi da sola... con anche qualche carico in più. Raccontando, si rende conto di quanta energia ha convogliato, per mediare le necessità della bimba con le istanze di un marito suscettibile, molto poco autonomo e in costante richiesta, che domandava priorità su tutto e su tutti.

1. Questa energia ora è libera di rientrare in circolo, incanalata dove più le serve. La riconosce come forza, immensa e straripante, che le

³ Entreremo nei particolari nel libro sulla posizione *Piacere di vederti*. Di fondo significa che, essendo presente a se stessa, invece di perdersi in sterili discussioni nel tentativo di far valere le sue ragioni, può osservare e scegliere. L'altro è un essere diverso da lei, ed è libero di non accogliere le sue richieste quanto lei è libera di spostarsi, cioè di andarsene.

appartiene e sulla quale può contare liberamente.

2. Nel quadro delle priorità, ora c'è spazio perché si affacci un volto scomparso nella nebbia da tanto, troppo tempo: il suo. Ora può sentire che *anche lei* ha un ruolo primario nella sua vita.

c. Ho una bimba piccola con problemi di salute.

Grazie alle 5LB ha potuto osservare i problemi di salute della figlia da un altro punto di vista: come la tosse continua e fastidiosa e le sue crisi d'asma, non fossero necessariamente attribuibili ad una salute cagionevole, ma molto più sensatamente riconducibili alle frequenti e furiose liti tra mamma e papà.⁴ Le 5LB hanno un incredibile potere ristrutturante, proprio perché rendono visibile un sentito e un vissuto storico e databile, che può essere facilmente riconosciuto dalla persona stessa.

1. La morsa di paura in relazione al domani della sua bimba allenta un po' la presa. La vede sotto una luce diversa, può immaginare futuri diversi ed affrontare le successive possibili crisi da una posizione più stabile e lucida.

2. Non si sente più vittima degli eventi perché può riconoscersi come concausa. Questo aspetto che in un primo momento può avvilire la persona, interpretato per quello che è, cioè un'informazione preziosa, si trasforma in forza perché ora ha le indicazioni che le servono per sapere cosa sta succedendo, ed è nelle sue competenze modificare lo stato delle cose: può agire.

d. Devo riorganizzare completamente la mia vita e far fronte alla precaria situazione economica.

È vero che deve riorganizzare la sua vita, ma specificando cosa ci sarà di diverso nella sua vita una volta separata, il quadro si presenta molto distante da quello che si stava proiettando. Scopre che ciò che sentiva come una *verità ineluttabile*, era solo l'effetto del *titolo* che stava attribuendo al suo futuro.

4 Per la bimba destrimane, la *tosse bronchiale* è in relazione alla sensazione di *territorio minacciato* e quella *laringea* ad uno *spavento che toglie il fiato*. La *crisi d'asma* riguarda ancora questi due aspetti emotivi ed è facile identificare quale dei due stia lavorando: se la bimba ha difficoltà *nell'inspirare* l'attivazione riguarda la *laringe*, se la difficoltà è *nell'esprire*, i *bronchi*. Quando invece si presenta *la vera crisi asmatica*, cioè quando la bimba fa fatica sia a inspirare che a respirare, significa che sono *attivi entrambi*.

1. In effetti scopre che le incombenze restano in fondo le stesse, quelle a cui ha sempre fatto fronte in prima persona.

2. Che il suo stipendio continuerà a rimanere al limite della soglia di sopravvivenza come lo era prima, ma che in compenso avrà *meno dispersione di denaro* dato che il marito svolgeva lavori saltuari e mal pagati e che, bevendo molto, oltre a spendere il poco denaro che portava a casa, intaccava anche le già scarse entrate della moglie.

...Cosa ne pensate? Questa donna, uscita dal colloquio, sarà guidata dalla stessa percezione del suo futuro che aveva quando è entrata? Avremmo avuto lo stesso risultato se avessimo cercato di convincerla a tenere duro, dicendole che la vita è bella, che un uomo così è meglio perderlo che trovarlo e che ha tutte le qualità per rifarsi una vita? Il contenuto è lo stesso, ma la modalità con cui arrivarci fa la differenza. Non c'è stato bisogno di dirle nulla né di convincerla, è stata la sua storia personale, rivivificata nei particolari, a farla giungere ad un racconto diverso, *vero* perché vissuto, *forte* perché emerso dalla sua storia personale.

Torniamo al parallelismo con la metafora descritta prima

Le sue difficoltà e il suo dolore restano – *la voragine* - ma ora nel suo quadro di riferimento sono affiorati altri particolari – *il ponte* – che riportati alla sua attenzione, le permettono una via d'uscita.

E poiché quegli elementi rivivificati, facevano già parte della sua esperienza - le appartengono- le resteranno come *risorse personali* per le evenienze future.

Perciò: in base alla mia percezione, organizzo convinzioni e comportamenti, se ho bisogno di agire diversamente necessito forzatamente di una mappa percettiva di riferimento differente.

Chiunque può essere d'aiuto

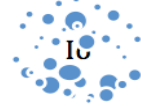
Le precisazioni che sono servite per portare alla luce elementi nascosti nel racconto della persona, in questo caso, sono state il risultato dell'opera di un terapeuta. Se è vero che in quella veste posso avere qualche strumento in più, è anche vero che, conoscendone la struttura, si tratta di uno sforzo comunicativo che è alla portata di tutti. È nelle competenze di chiunque aiutare l'altro a *fare chiarezza* ampliando il suo schema percettivo. In questo modo potremmo lasciare all'operatore le situazioni più difficili, sgravando il mondo da una delega che produce

una sorta di *medicalizzazione sociale* non sempre necessaria.

Concludendo questo primo capitolo

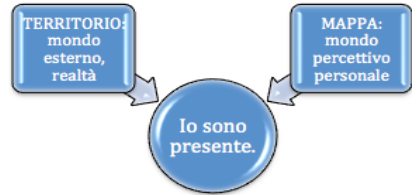
Quando siamo totalmente assorti nel nostro mondo interiore perdiamo ogni riferimento e informazione poiché:

- non vediamo né consideriamo le informazioni che ci arrivano dall'ambiente, le cancelliamo come se il mondo esterno non esistesse
- non siamo più in contatto nemmeno con noi stessi: ipnotizzati dalla sensorialità delle nostre memorie, non riusciamo più a cogliere nemmeno quello che proviamo o desideriamo veramente per noi.



Al contrario, se sono presente e ricettivo sia alla mia mappa personale che al territorio:

- sono cosciente che sono due livelli diversi ed entrambi funzionali,
- distinguendoli, posso valermi delle loro peculiari risorse: dal territorio, ricevere il feedback che m'informa di cosa stia accadendo; dalle mie memorie, avere modelli organizzati per agire il comportamento adeguato.



Sono due diverse dimensioni, una necessita dell'altra per dotarci di tutte le informazioni e i mezzi necessari per agire nel mondo in modo sensato.

Dal prossimo capitolo iniziamo a tracciare quali sono le regole su cui si basa la Percezione.

La prima qualità percettiva che vi propongo di indagare riguarda *la Sensorialità*, che osserveremo nei seguenti aspetti.

- Come nasce e si organizza;
- in che modo vi facciamo riferimento per muoverci nel mondo;
- la sua funzionalità e, al contrario, le sue trappole;
- come attivi il corpo, il movimento l'azione e l'emozione.