

Intervista a

Stephen Gilligan

a cura di Anna Maria Megna

Ringrazio Stephen Gilligan per il tempo dedicato a questa intervista e per la generosità e l'intensità emotiva con cui ha parlato della sua esperienza nel mondo della PNL e dell'Ipnosi Ericksoniana.

Ciao Steve, tu hai vissuto i primi anni della PNL. Com'era allora? e qual'era il clima che si respirava?

E' stato un periodo selvaggio e intenso. Era la metà degli anni '70, in California. Ero a Santa Cruz, un luogo particolarmente noto per le sperimentazioni su nuovi modi di coscienza, nuovi modi di apprendimento. Era un contesto in cui si respirava grande energia.

Richard Bandler e John Grinder si sono incontrati nel 1974. Grinder era un professore assistente in linguistica, Bandler era un terapeuta che viveva nelle montagne di Santa Cruz. Era sorprendentemente magro! Molto magro!

Esattamente nel momento in cui si sono incontrati ho fatto un corso con John Grinder che si chiamava "L'economia politica degli Stati Uniti" nel quale sposavano la causa del rovesciamento del governo degli Stati Uniti da parte dei radicali, qualsiasi cosa significasse! Grinder era proprio un radicale estremista. Bandler non lo era: lui era una sorta di terapeuta di Gestalt. Penso che Grinder fosse veramente interessato a come cambiare la coscienza, quindi si è interessato molto a Bandler.

Bandler aveva già formato alcuni gruppi per conto proprio e Grinder aveva proposto l'idea di entrare in uno di questi gruppi e modellare Bandler.

Questo gruppo era formato principalmente di studenti di Santa Cruz. C'erano persone come David Gordon, Leslie Cameron, che più tardi avrebbe sposato Bandler, Judith de Lozier, Frank Carrie ed io. Robert Dilts è arrivato un paio di anni più tardi.

Questi gruppi hanno iniziato a lavorare intensamente nel giro di pochissimo tempo, ancora prima che esistesse la PNL: prima è arrivato il metamodelllo e poi i due volumi su "La struttura della magia"; poi hanno incontrato Milton Erickson ed è nato il Milton Model. Non è diventata PNL fino a che Robert non ha diffuso il messaggio nel 1977.

Attualmente ti occupi soprattutto di ipnosi e di psicoterapia. Se guardi ancora al mondo della PNL, che cosa è accaduto secondo te in questi anni, o meglio, forse, che cosa non è accaduto?

(Steve sorride).

La cosa veramente sorprendente che mi ha aiutato molto nel pre-PNL è una certa assenza di paura, e una certa "arroganza" nello spingersi ben oltre i limiti, nel non fermarsi a nessuna mappa. Sotto questo punto di vista Bandler era straordinario, e sono contento di averlo avuto come primo insegnante, perché attraverso la sua presenza, attraverso il suo modellamento, mi ha veramente iniziato a questa idea: "*non ti fermare alla mappa: le mappe sono tutte delle stronzate! Vai diretto alla connessione*".

Nella mia modesta visione la PNL ha preso una strada sbagliata, nella sua iniziale enfasi sulla descrizione della struttura, dei sistemi rappresentazionali e segnali oculari di accesso. Penso che questa sia diventata una cosa abbastanza seducente, perché promette una certa onnipotenza. E non ha enfatizzato abbastanza il concetto che "*la mappa non è il territorio*".

Sembra quasi che il campo della coscienza dica implicitamente: "*abbiamo la risposta*". Sembra inevitabile che questa sia la strada di un movimento che passa dal suo inizio rivoluzionario fino a diventare un qualcosa di ordinario.

Io credo che la PNL si sia collocata in un luogo dove implicitamente la mappa è il territorio.

Direi, parlando in termini generali, che ogni struttura, ogni descrizione è uno sbaglio, perché una delle cose che impariamo veramente dall'esplorazione della coscienza è che ci sono molte strutture: non c'è una struttura fissa per la coscienza.

Nel seminario hai fatto una connessione tra fisica quantica e cristallizzazione dell'esperienza. In che modo fisica quantica e PNL possono, se possono, integrarsi così da sviluppare un modello di evoluzione personale e di coscienza di guarigione?

Accidenti! Non credo di essere così tanto arrogante da avere la risposta!

Nella tradizione di Erickson credo che sia possibile avere con chiarezza la conoscenza di una superposizione nella quale tu ti senti presente in una storia di strana coscienza: nello stesso momento vedi che possono nascere diverse realtà, e che possono essere addirittura in contraddizione tra di loro. E questo stato di coscienza può essere appreso e può essere anche insegnato. E' la grande sfida per quello che chiamiamo oggi lo sviluppo generale del sé individuale, ma addirittura per la sopravvivenza stessa del mondo, dal momento che viviamo in un "campo" che ha l'estensione di tutto il pianeta, dove è assolutamente impossibile tenere due mondi contraddittori separati tra loro. Sembra che ci sia una sorta di sfida, di arduo compito, che sta affrontando la coscienza: stare in uno spazio dove si possono tenere mappe multiple e sentire che ognuna di queste ha la propria validità, ma non avere il proprio livello di identità del sé chiuso in una qualunque di queste. Questo credo appartenesse all'originario primo spirito della PNL.

E come spesso accade nelle cose istintive che crescono spontaneamente, succede senza realmente pensarci. E in seguito è stato perso, come succede in qualsiasi processo di sviluppo. Quindi credo che una delle impossibilità della PNL si sia riflessa in lavori di persone come Robert Dilts: è quella di coltivare un "campo" di coscienza all'interno del quale si possono tenere senza conflitto le diverse posizioni contraddittorie.

A proposito, questo credo fosse l'essenza del genio di Milton Erickson, l'essenza generativa di quella che noi chiamiamo la trance terapeutica, nel quale ti muovi dal essere aggrappato ad una singola posizione, con la quale molte persone non sarebbero d'accordo, con l'essere connesso con un "campo" nel quale è possibile tenere una serie multipla di posizioni.

Io credo veramente che in ciò stia l'essenza della libertà.

Hai citato più volte Milton Erickson. Sei stato suo allievo, come pure allievo di Gregory Bateson. Cosa hanno significato per te?

Bateson e Erickson erano due personalità completamente opposte. Bateson era alto, massiccio, molto inglese, proveniente da una famiglia accademica. Era molto dissociato dai suoi sentimenti. Ma aveva veramente una bella testa, e un'anima buddista.

Erickson era un uomo molto basso, un metro e cinquanta, Bateson era due metri.

Erickson era su una sedia a rotelle. Erickson entrava in connessione con le persone. Il suo modo di conoscere era entrare nella realtà dell'altra persona.

Anche se ero significativamente colpito da Bateson, per ciò che riguarda pensiero e sistemi, probabilmente sono stato influenzato cento volte di più da Erickson.

Perché mi ha toccato l'anima.

Mi ha aperto il cuore.

Mi ha dato la possibilità di andare dovunque nell'universo.

Mi ha dato una benedizione come un padre.

Mi ha enfatizzato a molti livelli che la coscienza è infinita e puoi andare dovunque se hai un interesse.

Quindi io pensavo che c'erano così tante cose dentro di me che non erano state benedette: le parti di me più profonde, le più esterne, le parti di me che si volevano connettere più profondamente con altre persone, le parti di me che volevano diventare responsabili ma anche felici.

E' stato uno sponsor meraviglioso per me. Non c'è giorno che se ne va nel quale io non pensi a lui.

Quando ero più giovane, l'ho incontrato che avevo diciannove anni, ho provato a imitarlo, come ogni persona giovane fa...Ho appena compiuto cinquant'anni e ho capito che non sono affatto come Milton Erickson. La mia strada, la mia personalità, non ha niente a che fare con lui. In questi giorni

lo vedo come un esempio, una grande ispirazione di una vita intera. Un esempio, un'ispirazione di come una vita possa essere vissuta il più profondamente possibile, per godere della vita, ma anche essere di aiuto ad altre persone. E continuare ad aiutare le persone e rendersene conto. Ci sono così tante altre possibilità che esistono e da scoprire.

Hai detto che quando hai conosciuto Erickson ti si è aperto un mondo. Ed è anche vero che hai messo insieme mondi diversi: ipnosi ericksoniana, buddismo, aikido. Mondi che sembrano così diversi e al contempo così vicini. Cosa fai esattamente? E come ci sei arrivato?

Ciò che faccio socialmente è fare lo psicoterapeuta e l'insegnante: e per farlo credo alle idee che sono dentro di me, le idee che voglio trasmettere.

Il mitologista Joseph Campbell diceva che la cosa più importante è seguire il tuo piacere.

E' straordinario come così tante persone non abbiano proprio capito niente di cosa ciò significasse. Non si intende perseguire ciò che rende felice e ignorare tutte le sofferenze, tutti i problemi che il mondo può dare.

Ma io penso che nella vita di tutte le persone ci sia il seme della felicità più profonda.

C'è una strada che deve essere ancora scoperta nella vita di ogni persona. E' quella della felicità, della salute, dell'essere di aiuto agli altri, della guarigione di sé e del mondo. E sai che sei su quella strada perché sei felice, senti che si connette con qualcosa di più profondo nella tua anima.

Ho cercato di seguire nel mio modo imperfetto questa strada, ho incontrato Erickson e mi ha insegnato un sacco di cose sulla realtà ipnotica.

Sono cresciuto in una famiglia molto violenta nella quale il mio corpo era veramente dissociato dal trauma, quindi mi sono reso conto che per guarire avevo bisogno di dedicarmi a qualcosa come le arti marziali. E' stata una grande apertura. Da Erickson ho capito che c'è un'intelligenza che sta oltre l'intelletto, un'altra intelligenza, la maggioranza di questa è dentro il cuore. Per questo sono arrivato al Buddismo. Ma non è che mi aspetti che gli altri seguano questa strada, facciano Aikido, si dedichino al Buddismo. Ciò che incoraggio le persone a fare è lavorare, insegnare, dare supporto alla gente.

E' scoprire quali sono i tuoi desideri, sentire dove è la tua passione e impegnarsi veramente nel fare questo.

Un Lama tibetano recentemente mi ha detto due cose che continuano a risuonarmi mentre ti ascolto: "lasciare andare" e "essere sereni". Cosa stai esplorando adesso e che cosa esplorerai nel futuro? In che direzione stai andando tu? Qual è il tuo futuro, per te, per le cose che ami, per le tue passioni? In definitiva qual è il tuo sogno?

Credo che la cosa più importante non solo per la sopravvivenza, ma anche per la nostra crescita è quello di sviluppare una coscienza che consenta di stare con qualcosa senza diventare pienamente quella cosa o al contrario cercare addirittura di liberarsene. E' un punto di mezzo, un punto di equilibrio.

Certe volte parlo di queste cose come il "principio di Erolod Flinn". Era un vecchio attore degli anni trenta, faceva film di cappa e spada. E' venuto fuori che anche nella vita era uno spadaccino. Una persona una volta gli ha chiesto: "*Erolod, come tieni la spada?*" E lui ha risposto: "*Beh, è facile, quando tengo una spada immagino di tenere un uccello: se lo stringo troppo non c'è più l'uccello, se lo tengo troppo lento se ne va e non c'è più l'uccello*".

Cerco di trovare qualcosa che non sia troppo stretto, ma nemmeno troppo lento. Come la spada così è la vita. Faccio questo con tutte le cose con cui spero di dare un contributo. Perché il problema non è nella parola, non è nella convinzione, non è nel comportamento: è nella relazione che il sé ha con le cose e se lo tieni troppo stretto o troppo lento arriva ad un livello di violenza.

Ciò che spero di fare è essere parte di un movimento che porti molta meno violenza nel mondo, perché la vita è molto, molto corta e quando ci dedichiamo alla violenza sprechiamo il nostro tempo.

Il primo principio che Erickson sottolineava è che la vita deve essere goduta e lui aveva molti problemi: paralizzato, doveva fare quattro o cinque ore al giorno di controllo del dolore, era sordo,

aveva spesso giramenti di testa, era daltonico, vedeva solo il viola, aveva una grave artrite reumatoide e ogni giorno viveva l'impegno di trovare piacere nella vita.

Ricordo una volta che sono andato a trovarlo, più o meno all'ora di cena. Io venivo dal lavoro. Lui aveva una tuta da ginnastica e stava tagliando delle verdure. Ha guardato in su con questa grande felicità e come dice un uomo di una certa età disse: "Ci sto riuscendo!" Io sono rimasto abbastanza confuso, come spesso mi succedeva quando gli stavo accanto, e lui mi ha fatto un grande sorriso e mi ha detto: "Provo sempre interesse e grande piacere nello scoprire ciò che posso fare". Era questo l'uomo anziano, vecchio, che aveva delle capacità fisiche molto ristrette e traeva la gioia allo stato puro, la gioia più grande, nel lavorare e nel riuscire a tagliare dei pezzi di verdure!

Quindi io penso che se potessimo riuscire ad addestrare questa capacità, per concentrarsi su ciò che è possibile, cosa puoi fare, ciò in cui puoi trovare piacere e felicità, forse il mondo sarebbe un posto decisamente migliore.

Ecco ciò a cui sono interessato. Trovare modi perché la gente possa fare questo.

Grazie Steve.

** Ringrazio Nicola Menicacci per il tempo dedicato a farci da interprete durante la nostra conversazione*