

L'identità "narrabile" sulla Time Line

di Fabio Tamanza e Monica Matticoli

[Da "Strategie. Rivista Italiana di Programmazione Neuro Linguistica", n. 4, gennaio –aprile 2004, pp. 14 - 19]

Karen Blixen 1...] in un bellissimo racconto intitolato *Il secondo racconto del cardinale affronta il problema del rapporto tra narratività ed identità, descrivendo la seguente situazione: c'è una signora che chiede al cardinale: "Ma tu chi sei?", e a questa domanda "chi sei?" il cardinale risponde: "Risponderò con una regola classica: racconterò una storia". [Il] "chi sei" ha una sola risposta intesa come risposta verbale che può rendere il suo contenuto dotato di senso. Risposta che si dà nel discorso e che è appunto la narrazione, il raccontare una storia. In questo caso è ovviamente la storia di una vita.²*

Adriana Cavarero, *L'identità* (intervista radiofonica)

Una delle cornici cognitive più interessanti del modello PNL è quella che Tad James e Robert Dilts per primi definirono Time Line e riguarda la capacità umana di immagazzinare i ricordi secondo una sequenza spaziale. All'interno di questa cornice sono state prodotte negli anni varie tecniche, focalizzate soprattutto sulla risoluzione di problemi, che consentono ad un individuo di viaggiare lungo il proprio tempo interno in un setting terapeutico.

È interessante notare come già nell' antichità esistesse la tendenza degli esseri umani a manipolare i contenuti psichici biografici allo scopo di vivere una vita più equilibrata e felice. Per gli stoici, ad esempio, obiettivo di tutti gli addestramenti era plasmare il carattere e ciò si realizzava principalmente con la deliberata ripetizione a livello fantasmatico di certe esperienze problematiche. Negli esercizi di pensiero degli epicurei i discepoli cercavano di vedere la propria esistenza da differenti punti di vista esterni per verificare quanto apparissero piccole, viste da lontano, le preoccupazioni e le difficoltà. Pratiche di questo tipo ci fanno capire il bisogno che da sempre gli esseri umani hanno di ripensare la pro-

pria vita allo scopo di produrre cambiamenti in direzione di un maggiore benessere.

In termini PNL la Time Line è una rappresentazione interna in VAK completo, per la maggior parte inconscia o non ricordata, degli eventi vissuti nel passato o immaginati per il futuro, e ha a che vedere con la dimensione dello spazio. A livello di visivo interno è infatti la sottomodalità distanza/posizione che esprime il modo in cui l'esperienza ricordata è collocata dal soggetto nel tempo rispetto al presente. La "spazialità" del tempo interno è dunque il modo strategico del Sistema Nervoso Centrale per immagazzinare dati relativi al succedersi delle esperienze che consente all'individuo di richiamarli alla memoria in sequenza diacronica. Chi si occupa di PNL ha certamente sperimentato quanto tutto questo consenta di lavorare in maniera molto efficace su quelle esperienze, passate o ipotizzabili per il futuro, che il cliente percepisce più o meno consciamente come causa di problemi attuali.

Qualsiasi tecnica si applichi in PNL utilizzando la TL, dalla semplice disconnessione emotiva da un ricordo spiacevole al trattamento dell'ansia, al reimplanting, si fa ricorso ad un

presupposto: spostandosi lungo il proprio tempo interno, gli esseri umani mettono in pratica la capacità di sovrapporre la struttura del momento presente con quella di un momento passato o futuro. Così se il soggetto accede, lungo la TL, ad un'esperienza traumatica, la sua neurologia acquisirà in parte le caratteristiche del momento in cui l'esperienza è stata vissuta realmente e in parte le caratteristiche del momento presente, in cui sta ripercorrendo la stessa esperienza con nuove risorse, prima fra tutte quella di essere *qui*, e di esserci *ora*. Sulla Time Line il soggetto è inoltre in uno stato di trance in cui, secondo la definizione ericksoniana, il livello di attenzione ai processi interni è altissimo. Da un punto di vista neurologico questo vuol dire attivazione della corteccia frontale, cioè di quell'area del cervello responsabile anche della memorizzazione verbale e visiva: l'esperienza visiva immaginata si sovrappone a quella ricordata modificandola e modificando di conseguenza anche l'influenza che essa ha sulla vita della persona. Come ricorda Ian Robertson, lo psicologo canadese Donald Hebb ha studiato l'attività cerebrale durante l'apprendimento e la memorizzazione dimostrando che, se due o più gruppi di neuroni la cui attività è responsabile di rappresentazioni interne diverse vengono eccitati insieme, da quel momento tenderanno a lavorare come se fossero un insieme unico, qualunque sia il richiamo mnemonico attivato. Dal momento in cui è stata vissuta l'esperienza di risorsa sulla TL le aree implicate nel ricordo saranno dunque legate alle aree implicate nel vissuto sulla TL, generando per questo nuove connessioni neurotiche e quindi nuovi significati per la persona..

La Time Line è dunque uno strumento utilizzato da chi pratica PNL con l'obiettivo di sostenere il cliente in un processo evolutivo e di cambiamento e viene utilizzata per risignificare esperienze riconosciute essere causa di stati interni, atteggiamenti, sintomi psichici o fisici più o meno importanti e invalidanti per la persona. La guida invita il cliente a riper-

correre la propria traiettoria di vita per recuperare uno o più eventi-causa su cui intervenire insieme affinché la persona ne modifichi la percezione e ne riconfiguri le relazioni con il vissuto rendendo praticabile per sé un altro possibile orizzonte di senso. La ricerca è direzionata sul recupero di materiale esperienziale e interpretativo spesse volte inconscio cui la persona, più o meno consapevolmente, imputa un determinato impatto sulla propria vita: sostenuto nella ripercezione dell'esperienza, il cliente potrà generare un altro impatto psicologico del precedente.

Nella lettura che proponiamo la TL è un modello generativo sul cui scenario accade, nel qui ed ora, quella che Luce Irigaray chiama <alleanza> fra me e te, fra una guida e un cliente, una cliente. Un'alleanza che presuppone che siamo proprio io e te, incarnati, separati, a dare vita qui, in questo momento, a! "terzo", a quella precisa e irripetibile relazione che è essa stessa meta-risorsa per un cambiamento che non può che riguardare entrambi i soggetti che non sono semplicemente me e l'altro da me ma che siamo io e te. Con Irigaray e soprattutto con Adriana Cavarero ma anche con tanti piennellisti ci piace uscire dall'uso globalizzato della denominazione "l'altro (da sé)" e parlare di un *tu* incarnato che ha un corpo e una storia, di un *tu* sensorialmente basato, identificato e identificabile nella sua unicità di esistente che si mostra a! mondo. L'alleanza si genera dunque dentro uno spazio e dentro un tempo (setting) e ha per soggetti due identità incarnate che scelgono di incontrarsi poiché io (cliente) desidero che tu (guida) mi ri-narri la storia che ti racconto, quella di cui io sono il, la <protagonista>.

La Time Line non è una magia né tantomeno è la mia vita o addirittura me. Essa non è niente di più che una linea immaginata, un escamotage visivo, cenestesico se si vuole, che permette all' <unicità> della mia identità, al mio *daimon*, di dispiegarsi e di disegnarsi in uno dei modi possibili in quel momento della mia storia; è volta per volta una differente

possibilità di lettura, di ascolto di me che si realizza perché scelgo, direbbe Michail Bachtin, di extralocalizzarmi, di posizionarmi rispetto al mio vissuto: da lì posso, insieme a te, trasformare il racconto autobiografico che faccio di me a te, a me, nel racconto biografico che tu ri-narrerai a me, a te. La narrazione che tu farai della mia storia mi permetterà di trovare il *chi* della storia narrata e di allucinare la mia identità. Come Ulisse alla corte dei Feaci che, ascoltando un cantore cieco che racconta le sue gesta, si riconosce nel racconto e si commuove scoprendo chi è, io posso riconoscermi nella luce riflessa della storia che mi ri-narri. L'identità è dunque, come la definisce Cavarero approfondendo la riflessione di Paul Ricoeur, <narrabile>, e narrare storie vuol sempre dire inserire qualcuno in un discorso più ampio che è anche <memoria>, vuol dire legare una storia di vita in <catene narrative> con altre storie, prime fra tutte le storie familiari. <Raccontami la mia storia> dice ancora Cavarero, perché la mia soggettività non è irrelata, non ha a che vedere col cartesiano <penso dunque sono> ma con <l'essere accanto a te>, con <l'esserci anche tu>: l'identità ha sempre dunque uno <statuto relazionale>. Se ciò è vero, avverte la filosofa, è anche vero che se ti chiedo di raccontarmi la mia storia non otterrò sempre una risposta, e soprattutto la risposta che otterrò non sarà mai univoca, vera, definitiva. Comprenderò invece come, nell'apparente casualità della mia vita, possa volta per volta rintracciare una sorta di <trama narrativa> in cui l'unità non è verità ma è semmai un <oggetto del desiderio> che mi spinge a cercare nella mia vita un possibile <disegno>, che mi spinge a leggere la mia storia come una specie di <figura>.

La Time Line può dunque essere utilizzata per ricercare una trama possibile soddisfacendo così un bisogno profondo di senso: <[f]ra identità e narrazione [...] c'è infatti un tenace rapporto di desiderio> [Cavarero 2003, 46]. Dopo avermi aiutato a recuperare, guidandomi a riviverli in associato, certi episodi della

mia vita, puoi stimolarmi a ricercare una trama, puoi aiutarmi a narrare una storia che connetta episodi che mi sembrano slegati. E puoi cominciare a fare ciò guidandomi nella posizione meta, nella posizione privilegiata per aiutarmi a parlare di me senza ricercare una causa o risolvere un problema o cambiare la mia storia. Milton Erickson suggeriva di <confezionare sempre su misura> gli interventi terapeutici poiché io sono unico, io sono unica, anche all'interno di un quadro patologico obbiettivabile. Così, se tu ri-affabulerai il mio racconto, non mi giudicherai ma semplicemente mi racconterai per come la mia storia ti è risuonata dentro e perché avrai riconosciuto il mio desiderio di individuare un possibile senso. Non è importante che tu mi racconti bene o male, che usi un linguaggio forzato o un linguaggio semplice, che il tuo racconto sia lungo o breve: è importante che tu lo faccia anche mostrandomi quella parte della finestra di Jo-Hary in cui si celano le cose che gli altri sanno di me e che io non conosco.

Nella cornice cognitiva della TL è già implicita la relazione tra il soggetto che racconta la propria storia e la guida che lo aiuta e che contribuisce a creare nuove trame, nuove figure. La (ri)affabulazione della storia accade ad un duplice livello. Nel primo, quello metodologico, è l'esperienza stessa della dissociazione a presentare un *tu* implicito: io ascolto la mia storia raccontata da un *tu* che sono io dissociato mentre tu guida mi aiuti a mantenere la dissociazione. Nel secondo livello, che possiamo definire formale, tu guida suggerisci a me cliente una nuova struttura, la Time Line appunto, che mi consente di organizzare i miei contenuti in una nuova figura: mi dai un vocabolario ed una sintassi differenti dai miei, mi aiuti a comprenderli e ad utilizzarli, mi guidi verso una possibile riorganizzazione delle mie esperienze. Se ciò accade, o dovrebbe accadere, in ogni forma della relazione d'aiuto, la Time Line si differenzia da altre comici cognitive per via di un presupposto formale che si gioca nel momento stesso in cui guida e cliente stipulano l'alleanza che

gestiranno nella cornice della TL. Per sua struttura la TL si dispiega infatti come se fosse un “filo”, ha cioè in sé il presupposto, che dà come senso istantaneo perché le è appunto strutturale, che gli episodi narrati in quel modo e in quel momento abbiano un filo conduttore. Presuppone dunque, e la dà come meta-risorsa, la continuità fra eventi altrimenti casuali, eventi che si organizzeranno, nel momento in cui verranno (ri)narrati, in una specifica trama. Inoltre sulla TL la continuità come meta-risorsa si dà in VAK. Ciò consente alla persona, alla luce di quanto detto all’inizio di queste pagine, di vivere l’esperienza (ri)narrata sulla TL “come se” fosse vera e di utilizzare la disposizione dei ricordi che si sta delineando per soddisfare un desiderio di senso.

La struttura proposta da un altro mi permette dunque di ri-raccontare la mia vita. In dissociato riparlo di me sulla struttura narrativa che tu mi proponi ed entrambi condividiamo le parole che seguono, giacché è questa la base della nostra alleanza, del nostro patto narrativo: <“la storia di vita in cui siamo impegnati lungo tutto il corso della nostra vita non ha alcun visibile o invisibile artefice perché non è fatta”. Anche se per chi agisce “il significato dell’atto non consiste nella storia che consegue”, dal succedersi delle sue rivelazioni attive *risulta* sempre una storia, la *sua* storia di vita. Egli non ne è l’autore, ne è però il protagonista. La storia, risultata dalle sue azioni, è così una trama impalpabile che va in cerca del suo racconto, ossia del suo narratore. Anche se una storia di vita non ha mai nessun autore, essa ha però sempre un protagonista - un eroe, come non a caso, si dice - e, qualche volta, un narratore. Infatti, se vogliamo continuare a seguire Hanna Arendt, solo una storia inventata rivela un artefice che, a buon diritto, si può definire il suo autore. Una storia di vita fa invece del suo narratore un semplice biografo. Egli si limita a comprendere la storia che l’attore si è lasciato dietro e a metterla in parole. L’identità personale dell’attore, che si rivela in modo intangibile nelle sue azioni,

diventa così alla fine tangibile nella narrazione: “possiamo sapere *chi* qualcuno è o fu solo conoscendone la storia di cui egli è l’eroe – la sua biografia in altre parole” [Cavarero 2003, 37—38].

Entro la cornice cognitiva della Time Line si può pertanto scegliere di spostare il focus dal problem solving e dalla guida alla ripercezione dell’esperienza (che prevede un intervento volto a modificare, seppure solo a livello strutturale, i fatti accaduti), alla riconfigurazione narrativa delle esperienze di vita così come sono raccontate dal cliente in una data interazione con la guida. L’obiettivo sarà allora la ricerca di un possibile nesso che leghi, nel qui ed ora della (ri)narrazione, eventi casuali, sarà la messa in evidenza di un “filo” che riorganizzi detti eventi in una figura che riveli l’attore dei fatti, <il *chi* dell’azione>, l’identità del soggetto. L’alleanza fra cliente e guida che nasce dal desiderio (<raccontami la mia storia>), lo statuto relazionale dell’identità narrabile e la consapevolezza che la figura che si delinea sarà solo una delle possibili figure che potrebbero disegnarsi, fanno da sfondo all’approccio che proponiamo³. Tutto ciò trova fondamento nel presupposto che il disegno, e dunque il “senso” che esso veicola, non esiste negli eventi quando essi si svolgono, mentre cioè si agisce la vita ed essa si dipana, né tantomeno preesiste ad essi e gli eventi semplicemente lo esprimono: il disegno che viene fuori dalla composizione degli eventi narrati non c’è nel ricordo né tantomeno c’era nel momento in cui quegli eventi venivano vissuti ma compare nel qui ed ora della (ri)narrazione, si delinea in uno fra i tanti modi possibili e mostra il *chi*, l’identità dell’attore della storia raccontata. Il senso che ne deriva è dunque legato all’identità: la narrazione non esprime un senso preesistente ma esso viene configurato, disegnato, nel qui ed ora di quella speciale interazione, unica anch’essa nelle sue modalità e temporalità, storicamente collocabile e avente tutti gli attributi della storicità. Rintracciando il *chi* dell’azione nei fatti narrati si rivela così l’i-

dentità. Non si tratta dunque di andare alla ricerca di quel senso, di quel nesso, di quel “filo” che precedono l’esperienza sulla TL:

essi non esistono ancora ma vengono alla luce in quel momento e sono solo alcuni fra i tanti possibili. Pertanto, se le costellazioni in cui si legano gli eventi sono instabili e variabili sono i nomi che ad esse possono essere dati, uno soltanto è però l’attore, il protagonista, il soggetto, il *chi*, ed egli è il meta-obiettivo della ricerca.

La nostra riflessione si avvicina dunque al lasciare che una storia si inventi da sé” che fa da sfondo al lavoro di James Hillman, al modello delle costellazioni familiari di Bert Hellinger e a certi approcci terapeutici di Milton Erickson come quello raccontato nell’ *Uomo di febbraio*. In questa famosa esperienza Erickson, attraverso una sorta di ricostruzione biografica della vita di una paziente in stato di regressione ipnotica, mostra il suo principio-guida per cui l’ipnosi ha il solo scopo di creare uno stato psicologico speciale in cui i pazienti riassociano e riorganizzano la propria complessa struttura psicologica. L’ipnosi può curare nella misura in cui non cambia il paziente né ne altera i vissuti ma gli consente piuttosto di saperne di più su di sé mediante una riorganizzazione delle proprie esperienze e dei propri significati.

La modalità di utilizzo della Time Line che proponiamo presuppone pertanto l’assunzione di un atteggiamento non interventista rispetto alle storie di vita, atteggiamento peraltro coerente con certi presupposti della PNL come ad esempio quello secondo cui ogni accadimento in una vita ha avuto ed ha ragion d’essere proprio così come è stato: si tratta quindi di comprenderne il valore storico in una logica (auto)biografica. In termini di livelli logici riteniamo che la possibilità di fare, oggi, una simile lettura della cornice cognitiva della Time Line, confermi il passaggio del modello PNL nella sua “terza era”, da noi intesa come occasione d’indagine, ancorata ai vissuti e pertanto consapevolmente sensorialmente praticabile, avente come soggetto

e come oggetto l’identità.

La nostra riflessione ha cominciato a generarsi quando ci siamo posti la domanda: <cosa succederebbe se ascoltassi i fatti che mi narri senza attivarmi per far sì che tu ne modifichi la percezione ma con il solo scopo di apprendere la mia storia e di ri-raccontartela?>. Non abbiamo cercato una risposta perché crediamo che la sfida sia nel porre domande, non nel dare risposte, e in questo troviamo che il modello PNL sia davvero il contesto adatto perché sa anche aspettare che sia l’esperienza altrui a rispondere. Le pagine che proponiamo rappresentano il resoconto delle riflessioni e delle letture che hanno sia prodotto che approfondito la nostra domanda, e sono anche l’essenza di azioni attivate nella pratica e sulla cui base ci sentiamo di suggerire delle linee-guida praticabili. Dalla nostra esperienza infatti, l’effetto che deriva da questa modalità di utilizzo della Time Line è la scoperta, da parte del soggetto, di sensi profondi, come direbbe Hillman, che prima erano celati nella “confusione” della memoria: il processo interno di ri-percezione di sé si attiva senza essere “cercato” dalla guida ed è in grado di generare ampi spazi di evoluzione nella mappa del mondo del cliente.

Prima proposta sperimentata in gruppo⁴.

Il cliente identifica in dissociato cinque episodi salienti della propria vita; la guida lo porta in associato sulla TL e lo aiuta a raccontare più diffusamente quegli episodi. Il gruppo assiste. Terminata questa prima fase, almeno tre partecipanti a turno utilizzano i racconti del cliente e gli (ri)narrano una storia connettendo i pezzi di vita ascoltati: nel fare ciò, i narratori sono liberi di creare ogni genere di connessione come se ognuno di loro fosse l’aedo alla corte dei Feaci che narra la storia di Ulisse-cliente. L’obiettivo è la narrazione di più storie verosimili in cui si possa riconoscere il biografo, ossia il partecipante-narratore⁵, e il *chi* dell’azione, ossia l’identità del cliente.

Seconda proposta sperimentata in coppia⁶.

Il soggetto viene invitato a collocare sulla propria TL alcuni episodi importanti della propria vita. La guida lo conduce poi sulla TL affinché li racconti in associato. Il cliente viene successivamente guidato nel presente e invitato a raccontare in dissociato, come se fosse un *tu*, quegli stessi episodi: la guida aiuta il cliente a identificare il possibile disegno tracciato durante la narrazione, la figura che secondo il cliente può connettere, qui ed ora, quei racconti. L'obiettivo è dare una possibile risposta alla domanda: "chi è l'attore di quel racconto, chi sono io?".

Note

1 Qualora non sia esplicitamente citata la fonte, le parentesi uncinate << >> riportano la terminologia utilizzata da Adriana Cavarero negli scritti della *Bibliografia di riferimento*.

2 Le parentesi quadre [] segnalano gli interventi sul testo.

3 Anche il reimprinting e il cambio di storia sono riaffabulazioni, ma nella nostra lettura dette tecniche hanno per obiettivo una riconfigurazione, presupposta mobile, dei vissuti, una riconfigurazione in cui l'unica certezza è la possibilità di riconoscere il protagonista di fatti sempre diversamente aggregabili. L'interpretazione e il senso che il cliente può ritrovare nascono nel qui ed ora e lo aiutano a riconoscere la propria "presenza" nella storia che sta raccontando. Ci preme inoltre sottolineare come i medesimi fatti possono venire legati, in situazioni terapeutiche diverse, con altri nessi veicolando così sensi differenti: l'elemento comune che le differenti (ri)narrazioni evidenzieranno sarà però sempre e comunque il soggetto dell'azione. Sullo sfondo della narrabilità dell'identità la cornice cognitiva della Time Line esprime dunque pienamente, a nostro parere, il potenziale di modello generativo ed evolutivo che le è proprio.

4 Una variante di questa proposta è stata messa in pratica da Monica Matticoli in un corso di orientamento della Provincia di Siena per ricostruire le competenze dei partecipanti e disegnare un progetto professionale.

5 Sarà a questo punto chiaro come la riaffabulazione sia un'interpretazione proposta dalla guida rispetto all'esperienza narrata dal cliente. Detta interpretazione, rimanendo nei presupposti della PNL, non è di tipo cognitivo o psicodiagnostico ma è un ri—raccontare che assomiglia al << riconoscere ciò che è >> di Bert Hellinger e nasce a partire da me che mi incontro con te.

6 Questa proposta è stata messa in pratica da Fabio Tamanza durante il seminario SIPNL *Dallo spa:io problema allo spazio dell'anima*.

<Molto più tardi avrei imparato che il pensiero non si affaccia spontaneamente alla porta del nascosto. Non basta voler penetrare nell'inconscio perché la mente venga dietro. Il pensiero temporeggia, va avanti poi indietro, esita, sta in agguato ma poi quando viene il momento giusto, si ferma davanti alla porta come un cane da punta, rimane paralizzato. Poi, è il padrone che deve far alzare la selvaggina>

Marie Cardinal, *Le parole per dirlo*, pag. 101

Bibliografia

Michail Bachtin . L'autore e l'eroe . Einaudi, Torino 1988

Marie Cardinal . Le parole per dirlo . Bompiani, Milano 2000

Intervista radiofonica RAI del 22 febbraio 1998 ad Adriana Cavarero . L'identità . reperibile in internet all'indirizzo:

http://www.emsf.rai.it/radio/trasmissioni.asp_d=87

Adriana Cavarero - Tu che mi guardi, tu che mi racconti. Filosofia della narrazione - Feltrinelli, Milano 2003

R. Dilts, T.Hallbom, S. Smith . Convinzioni . Astrolabio, Roma 1998

Robert Dilts . Leadership e visione creativa . Guerrini e ass., Milano 1998

Milton Erickson . L'uomo di febbraio . Astrolabio, Roma 1992

Bert Hellinger, Gabriella ten Hovel . Riconoscere ciò che è. La forza rivelatrice delle costellazioni familiari .URRA, Milano 2001

James Hiliman . Fuochi blu . Adephi, Milano 1996

Luce Irigaray . Io amo a te. Verso una felicità nella Storia . Bollati—Boringhieri, Torino 2000

Tad James, Wyatt Woodsmall . Time Line. La ristrutturazione dell'esperienza temporale con la programmazione neurolinguistica . Astrolabio, Roma 2001

Paul Ricoeur . Tempo e racconto . Jaca Book, Milano 1988

Paul Ricoeur . Se come un altro . Jaca Book, Milano 1993

Ian Robertson . Intelligenza visiva . Rizzoli, Milano 2003