

Il significato dell'intervento terapeutico in PNL

di Fabio Tamanza

[Da "in Appunti sulla Programmazione Neurolinguistica, Convegno 29–32 Marzo 1996, Sonda, Torino, 1997, pp. 76 - 81]

"Ho talmente tanti problemi che non so da dove cominciare", esordì l'uomo sulla quarantina con un viso abbastanza infelice da avvalorare le sue affermazioni.
"Nella mia vita niente va mai per il verso giusto.
Non faccio che ritrovarmi invischiato in rapporti di prevaricazione, prima con mio padre, poi con mia moglie e dopo il divorzio con altre amiche e amanti.
So che sono io a cercare le persone sbagliate, ma come faccio a smettere? Anche dopo aver capito qual è il mio problema, e Dio sa quanta psicoanalisi ho fatto, continuo a finire con le persone sbagliate. Mi succede anche al lavoro.
Anche i miei figli mi maltrattano. E persino il cane!"
Il santo ascoltò l'uomo che proseguiva sullo stesso tono; poi, durante una pausa, gli chiese: "Come ti trovi con la tua altezza?"
"La mia altezza? Non ci ho mai pensato." Si accigliò.
"La mia altezza?" Rifletté. "La mia altezza va bene. Perché?"
"Quelli di noi che non sono inesorabilmente imprigionati nella miseria e nella malattia fin dalla nascita", rispose il santo, "hanno davanti a sé un mondo intero di scelte. Ho riflettuto a lungo su questo argomento e ora so che nella vita l'unica cosa su cui non abbiamo scelta è la nostra altezza.
E' l'unica cosa predeterminata.
Possiamo lamentarci della nostra altezza, ma di nient'altro."
"Sarebbe sciocco lamentarsene", commentò il pellegrino dall'alto dei tanti guai seri per cui protestava.
"Sì, molto sciocco, dato che non possiamo farci niente", convenne il santo con un sorriso.
"Però meno sciocco che lamentarsi per i problemi della vita che possiamo scegliere di cambiare"
Susan Trott, da *Il santo*.

Relativamente al contesto terapeutico, oggetto di questo articolo, posso affermare che, almeno nel nostro ambito di operatori Pnl, tutti condividiamo l'idea che la realtà sia prodotta da ognuno di noi a partire da peculiari "presupposti di osservazione", determinati essenzialmente dai soggettivi filtri di percezione e, soprattutto, dalle credenze su noi, gli altri e il mondo sviluppate nel corso delle nostre esperienze di vita.

Riflettendo su cosa funziona e perché negli interventi Pnl, che non possono non essere riconosciuti estremamente efficaci e veloci, mi sono fatto l'idea che le tecniche che usiamo, non disgiunte dal nostro modo peculiare di usarle, non fanno altro che aiutare il cliente a cambiare i suoi presupposti di osservazione invitandolo implicitamente a riconsiderare la sua realtà e la sua storia in base a punti di vista diversi.

Dato che "Noi creiamo nel vero senso della parola il mondo che distinguiamo, distinguendolo, se non operiamo una distinzione, ciò che essa avrebbe precisato non esiste nel nostro ambito fenomenico" (Keeney, 1985).

Le Tecniche invitano il cliente ad operare nuove distinzioni in modo che il mondo da lui "creato" ne risulti cambiato; per dirla con Montalvo (1976) "La terapia è un accordo

interpersonale per abrogare le regole usuali che strutturano la realtà, al fine di darle nuova forma”. Essa diviene allora una sfida ai presupposti del cliente e, implicitamente, una modalità per il terapeuta di accostarsi senza presupposti al cliente.

Il Programmatore proponendo una tecnica, si esime dal fare interpretazioni o dallo sviluppare giudizi nei confronti del cliente, ma contemporaneamente prende parte attiva alla ricostruzione del mondo della sua esperienza: la tecnica fornisce infatti una struttura di riferimento cognitivo grazie alla quale il cliente può riorganizzare la propria percezione del mondo, in primo luogo scoprendo le strategie usate per generare il problema e i presupposti consci o inconsci sottesi al prodursi del problema stesso. Nel brano citato all’inizio, ad esempio, il santo, tramite una metafora (che è una tecnica di Pnl), offre al pellegrino la possibilità di cambiare la percezione di sé e delle proprie risorse.

In pratica una tecnica è quindi una risorsa che permette al cliente di cambiare la propria epistemologia: “per vedere un mondo alternativo bisogna esserci dentro”, dice Keeney parafrasando un concetto tratto dall’opera di Castaneda, ed è mia convinzione che la possibilità, offerta dalle tecniche di Pnl, di vedere mondi alternativi sia concettualmente molto vicino a ciò che Don Juan intendeva per “fermare il mondo”. Ma ecco le sue idee al proposito: “Il primo compito dell’insegnante è far capire che il mondo che pensiamo di vedere è solo un’immagine, una descrizione del mondo...Gli stregoni chiamano questa operazione ‘interruzione del dialogo interno’ e sono convinti che sia la tecnica più importante che un apprendista possa imparare”. (Castaneda 1974, p. 238).

In sostanza, quello cui mira Don Juan e cui miriamo anche noi come operatori in Pnl è lo spostamento dal giudizio sui fatti alla pura e semplice acquisizione dei fatti in vista di un livello di consapevolezza tale da cambiare la realtà del cliente a suo vantaggio.

Presupposti teorici dell’atteggiamento terapeutico

Il presupposto teorico di questo atteggiamento terapeutico è ben delineato nell’opera di Maturana e Varela, che hanno dato un contributo determinante a livello di epistemologia e per la comprensione e dei concetti di “Organizzazione” e “Struttura”.

In base ai loro studi si può considerare l’Organizzazione come l’insieme di quei rapporti – tra i componenti di qualcosa – che sono necessari a designare l’appartenenza di questo qualcosa a una specifica classe; laddove invece una struttura sarebbe semplicemente l’insieme dei componenti e dei rapporti che di fatto possiamo riscontrare in un oggetto appartenente ad una data Organizzazione. Ad esempio: la “goletta”, il “caicco”, il “Flying Yuniore” soddisfano tutti quello specifico rapporto (galleggiamento, propulsione a vela) tra componenti che li fa appartenere a una medesima Organizzazione (barca a vela), ma sono tutti oggetti differenti, ciascuno con varie componenti e rapporti; ciascuno, cioè, con una struttura particolare.

Allora qualunque tipo di cambiamento nelle loro strutture, purché non coinvolga quello specifico rapporto che li fa appartenere alla classe delle barche a vela, non comporta alcun cambiamento a livello di organizzazione (sarebbero sempre barche a vela); mentre, viceversa, un cambiamento che alterasse quei precisi rapporti che garantiscono galleggiamento e propulsione a vela, li farebbe appartenere a un’altra Organizzazione: smontando una barca a vela e cambiando certe relazioni tra le sue componenti, essa potrebbe diventare un’originale opera d’arte da esporre alla prossima biennale.

In termini di Pnl, il livello di Organizzazione corrisponde all'identità ("cosa", "chi"), quello di struttura ai valori, alle credenze, alle capacità ("come").

Ora: tutti gli esseri umani, secondo Maturana e Varala, sono organizzati in modo da perseguire il mantenimento e la realizzazione di un'unica cosa: se stessi. Ma lo possono fare ricorrendo a "strutture" diverse: un individuo paranoico, ad esempio, proprio in relazione alle esperienze fatte e agli apprendimenti da esse derivati, percepisce l'ambiente che lo circonda come ostile, reagendo quindi in modo ostile e tale da provocare ostilità, per percepire la stessa allo scopo (positivo) di mantenere una solida percezione del sé.

Il nostro ruolo come programmatori

Tutto ciò rinforza la mia idea che l'unico vero cambiamento che come programmatori possiamo operare è quello che tende a rendere consapevole l'individuo dell'esistenza di infinite strutture e di modi per creare la propria realtà, finalizzati ad automantenersi interagendo con altri individui organizzati (autopoiesi).

A me pare che l'unico nostro ruolo, come terapeuti, sia quello di aiutare la gente a creare e a mantenere una propria, peculiare, solida identità, poiché la specifica Organizzazione di ogni essere umano, realizzata attraverso diverse strutture, è la produzione di se stesso in senso fisico e del suo mondo in senso psichico; l'essere umano tende a realizzare se stesso (questa è l'intenzione positiva per eccellenza) creando il suo mondo.

In tale ottica diviene chiaro come la percezione non possa più essere considerata un subire il mondo pur filtrandolo, ma debba essere considerata un modo di agire sul mondo attraverso quell'operazione del distinguere che crea la realtà.

Ecco dunque che assume importanza capitale, nella nuova epistemologia terapeutica, che il cliente apprenda di poter attivamente, cioè intenzionalmente, cambiare la propria realtà: proprio quello che costantemente, in Pnl, l'operatore invita a fare tramite l'uso delle tecniche, sottolineando, col mantenere rapport, il rispetto assoluto dell'identità dell'altro.

E credo che, come Don Juan, il terapeuta Pnl sia portato a lavorare sull'intenzionalità e sulla consapevolezza piuttosto che sul recupero dei contenuti rimossi; e sul pensiero positivo, che per me significa andare verso, piuttosto che su quella neutralizzazione delle percezioni negative della propria realtà, che per me coincide con un "via da".

Il determinarsi storico delle mappe

Possiamo parlare di un comportamento indesiderato per un dato individuo come di una sua tradizione interna che è, oltre che un modo di vedere e di agire, insomma di distinguere, anche un modo di nascondere. Ma ogni tradizione si basa su ciò che una storia strutturale ha accumulato come ovvio, come regolare, come stabile e su cui si può cominciare a riflettere solo incontrando ciò che perturba tale regolarità

Se allora ci pensiamo bene, scopriamo che ogni nostra tecnica è perturbatrice della storia strutturale dei nostri clienti; una Ristrutturazione in 6 fasi, ad esempio, dove l'implicito più importante è che si possa realizzare la stessa intenzione organizzativa strutturando diversamente il proprio comportamento, è sufficiente a destabilizzare l'apparente ovvietà di molte parti della mappa del mondo del cliente.

Diciamo che questi ha in sé uno spazio problema all'interno del quale, a causa dei suoi filtri neurologici, storici e culturali, delle sue credenze e valori, un dato fatto viene percepito in un certo modo, doloroso, problematico ecc., o addirittura produce un certo comportamento indesiderato o un sintomo. In ultima analisi ciò a cui mira il Programmatore con una determinata tecnica o con il semplice uso delle strutture linguistiche proprie della Pnl, è far riconsiderare al cliente il fatto da un diverso punto percettivo. E anche se può sembrare semplicistico, credo che in tutte le forme di terapia o di intervento aziendale succeda proprio ciò; sto dicendo che, a mio parere, far terapia o *problem solving* significa semplicemente favorire la riorganizzazione percettiva, questa volta in modo funzionale al cliente, attorno ad un nucleo di mappatura disfunzionale.

Ciò che in realtà sollecitiamo come agenti di cambiamento, sono nuove e creative reazioni ai fatti, aumentando le scelte dei nostri clienti.

La vita non è come dovrebbe essere, è quella che è. E' il modo di affrontarlo che fa la differenza.

Bibliografia

- C. T. Tart - Psicologie traspersonali - Crisalide, Spigno Saturnia 1994
- B. P. Keeney – L'estetica del cambiamento – Astrolabio, Roma 1990
- C. Castaneda – A scuola dallo stregone – Astrolabio, Roma 1974