

«Fare anima» con la PNL: esercizio per approfondire i significati della propria storia.

di Fabio Tamanza

[Da "Strategie. Rivista Italiana di Programmazione Neuro Linguistica", n. 6, settembre - dicembre 2004, pp. 47 - 48]

In principio è il racconto
Paul Ricoeur

Secondo il modello PNL noi esseri umani riduciamo la complessità del *territorio* mediante i processi di cancellazione, generalizzazione e deformazione. Ciò crea una serie di problemi legati al fatto che ad eventi anche importanti della nostra vita diamo spesso significati fissi e scontati. Per esempio, utilizzando la violazione di causa-effetto "mi è successo X perché era accaduto o avevo fatto Y", deformiamo la realtà nel senso che, semplicisticamente, connettiamo in modo univoco eventi che potrebbero essere correlati in maniera molto più complicata.

Per restituire alle persone una dimensione consona alla natura complessa che appartiene loro, James Hillmann invita ad indagare il significato che singolarmente ciascuno di noi dà agli eventi della propria vita mediante un processo che chiama «fare anima» e che consiste nell'approfondimento dei significati degli eventi e delle «immagini» ad essi connesse.

Ci è sembrato che da un punto di vista PNL un buon modo per «fare anima», cioè per approfondire i significati delle esperienze di vita, possa essere quello di applicare agli eventi quello che autori come Tad James hanno chiamato «inversione del causa-effetto». Si tratta di sperimentare come cambia la mia percezione degli eventi se modifico una convinzione tipo "l'accadimento passato X ha determinato l'accadimento presente Y" cominciando a pensare, paradossalmente¹, che "l'accadimento presente Y ha determinato l'accadimento passato X". In tal modo ho la possibilità di decondizionare lo schema narrativo² da modalità che si sono irrigidite fino a diventare «ricette per strutturare la stessa esperienza, per tracciare strade nella memoria, non solo per guidare la narrazione di vita nel presente ma per orientarla nel futuro» (Bruner 1987, p. 31). Si tratta di mutare atteggiamento, di entrare in una logica che prevede un tempo non più lineare ma circolare per interpretare l'esperienza soggettiva, un tempo in cui il futuro e il presente non sono più dipendenti dal passato ma in cui il passato ha la possibilità di essere letto come necessario al futuro e quindi al presente. Da questo nuovo punto percettivo è possibile stabilire nuovi legami fra gli eventi e di conseguenza produrre nuovi significati e nuovi sensi.

In conclusione, ritornando alla proposta di Hillmann, è come se attraverso una lettura non superficiale o rigida o lineare della nostra storia ma finanche "paradossale", sicuramente flessibile e circolare, fosse sempre disponibile il riconoscimento di un senso, un senso profondo che rende necessario l'accadere di ogni esperienza per realizzare proprio quello che forma la radice del nostro essere e che esprimiamo in ogni momento della nostra vita.

Esercizio

L'esercizio qui proposto è, in una cornice di relazione d'aiuto, un modo efficace per aiutare le persone a liberarsi da quei condizionamenti negativi del passato che impediscono loro di ritrovare quella "centratura" che, con Hillmann, possiamo definire *anima*.

Elicitare la propria Time Line e su questa scegliere, da una posizione meta, un episodio importante della propria vita valutato (credenze, valori) e percepito (emozioni, sensazioni) in termini negativi (X^0). Studiarne, aiutati da un compagno, il VAK e le SM.

Sempre aiutati dal compagno, rimanendo dissociati e, osservando la propria TL, identificare qualcosa di importante, di vitale (E^0), accaduto dopo X^0 , che non sarebbe potuto accadere senza X^0 .

¹ Sull'uso del paradosso si rimanda soprattutto agli studi di Gregory Bateson, Ronald Laing, Paul Watzlawick.

² Intendiamo con *schema narrativo* quella specie di trama, o sfondo, che consente alle persone di creare connessioni fra le esperienze di vita e di significarle.

Associarsi a E^0 e da quel punto percettivo osservare X^0 notando come cambiano il VAK e le idee relative ad X^0 .

Ripetere per altri due episodi X^1 e X^2 .

Quando portiamo la coscienza a livelli di significato più profondi, il VAK dei ricordi cambia ma soprattutto cambia il nostro sentire in relazione a tali ricordi. Da K^{+++} si può passare a K^0 e anche a K^+ .

Bibliografia

Jerome S. Bruner, *Life as Narrative*, «Social Research», vol. 54, n. 1, 1987, pp. 11-32

James Hillman, *Fuochi Blu*, Adelphi, Milano 1996

James Hillman, *Il piacere di pensare*, Rizzoli, Milano 2001

Tad James – Wyatt Woodsmall, *Time Line*, Astrolabio, Roma 2001

Paul Watzlawick – John H. Weakland – Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, Roma 1974

Si veda anche Fabio Tamanza – Monica Matticoli, *L'identità «narrabile» sulla Linea del Tempo*, «Strategie. Rivista Italiana di PNL», IV, Bologna 2005, pp. 14-19